

คู่มือพุทธโภชนศาสตร์

อาหารแสดงคืออะไร

เรามักได้ยินคนเฒ่าคนแก่พูดถึงข้อห้ามมากมายเกี่ยวกับการกินและข้อควรปฏิบัติ เช่น คนที่ร้อนในง่ายห้ามกินของร้อน ของทอดๆ มันๆ ของเผ็ด โดยมีการยกตัวอย่างมาดังนี้

- กินทุเรียนแล้วห้ามกินเหล้า
- กินลำไยมากระวังตาจะแฉะ
- เวลาเริ่มเป็นหวัด เจ็บคอ ควรกินพวักยาขม
- เวลาร้อนใน ให้กินน้ำจืดเย็น หรือกินน้ำเก็กฮวย
- หญิงปวดประจำเดือนห้ามกินของเย็น เช่น แตงโม น้ำมะพร้าว
- คนที่กินยาบำรุงจีน ห้ามกินผักกาดขาว หัวไชเท้า ฯลฯ เพราะจะล้างยา (ทำให้ฤทธิ์ของยาน้อยลง) ฯลฯ

การเลือกกินอาหารให้เหมาะสมเป็นศาสตร์และศิลป์ที่ต้องประยุกต์เปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องกับภาวะที่เป็นจริงของบุคคล เงื่อนไขของเวลา และสภาพภูมิประเทศ (สิ่งแวดล้อม) จึงจะเกิดผลที่ดีต่อสุขภาพ ในแง่ของคนไข้ การเลือกกินอาหารให้เหมาะสม จะทำให้โรคภัยทุเลาลง ช่วยเสริมการรักษาและฟื้นฟูร่างกาย ในทางกลับกันการเลือกอาหารไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม ย่อมทำให้โรคภัยรุนแรง กำเริบและบั่นทอนสุขภาพมากขึ้น อาหารแสดงหรืออาการต้องห้าม

๑. การกินอาหารที่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป ก็เกิดโทษ
๒. การกินอาหารชนิดเดียวกัน ซ้ำซาก ก็เกิดโทษ
๓. การกินอาหารที่ไม่สอดคล้องกับภาวะร่างกายในยามปกติ (ลักษณะธาตุของแต่ละบุคคล)

๔. การกินอาหารที่ไม่สอดคล้องกับภาวะเจ็บไข้ได้ป่วย หรือในขณะที่เป็นโรค

๕. การกินอาหารที่ไม่สอดคล้องกับยาสมุนไพรที่ใช้รักษาในขณะเป็นโรค

การกินอาหารมากไป หรือน้อยไป และการกินอาหารชนิดเดียวกันอย่างซ้ำซากได้กล่าวมาแล้วในครั้งก่อน ที่จะกล่าวต่อไป คือ หลักการหลีกเลี่ยงอาหารในขณะเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยโรคต่างๆ หรือภายหลังการฟื้นจากการเจ็บป่วย

อาหารกับโรค

๑. คนที่เป็นไข้หวัด ไข้สูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่สุก อาหารที่เย็นมาก หรืออาหารทอด อาหารมัน ซึ่งล้วนแต่ทำให้ย่อยยาก ซึ่งจะทำให้เกิดความร้อนสะสม เปรียบเสมือน “อาหารเชื้อเพลิง” หรือการเติมน้ำมันเข้าไปในกองไฟ

๒. คนที่เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ กระเพาะอาหารเป็นแผล หรือระบบการย่อยไม่ดี ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ชาแก่ กาแฟ ของเผ็ด ของทอด ของมัน เพราะอาหารเหล่านี้ทำให้เกิดการสะสมความร้อนในร่างกายทำให้โรคหายยาก แนะนำให้กินอาหารปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้ง กินอาหารตามเวลา และเป็นอาหารอ่อนย่อยง่าย

๓. คนที่เป็นโรคความดันเลือดสูง โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่มักมีปัญหาหลอดเลือดแข็งตัว (ตามภาวะความเสื่อมของร่างกาย) ทำให้หลอดเลือดเสียความยืดหยุ่น ควรหลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น หมูสามชั้น ตับ สมอ ถั่ว น้ำมันหมู ไช้กระดุก ไข่ปลา โกโก้ น้ำมันเนย รวมทั้งเหล้า เพราะอาหารเหล่านี้จะทำให้เกิดความร้อนขึ้นสะสมในร่างกาย(ความชื้นมีผลให้เกิดความหนืดของการไหลเวียนต่อร่างกายทุกระบบ ความร้อนทำให้ภาวะร่างกายถูกกระตุ้น ทำให้ความดันสูง) นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ด (ฤทธิ์กระตุ้น) หรืออาหารหวานมาก เช่น ลำไย ขนุน ทุเรียน ฯลฯ (คุณสมบัติร้อน) เราคงได้ยินบ่อยๆว่า มีคนที่เป็นโรคความดันสูง แล้วไปกินทุเรียนร่วมกับเหล้า แล้วหมดสติ เสียชีวิต จากภาวะเส้นเลือดในสมองแตกก็สามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผลดังกล่าว

๔. คนที่เป็นโรคตับหรือโรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี ควรหลีกเลี่ยงอาหารพวกเหล้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์อาหารมัน เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ อาหารทอดๆ มันๆ อาหารหวานจัด เพราะแผนแพทย์จีนถือว่าตับ ถุงน้ำดี มีความสัมพันธ์กับระบบย่อยอาหาร ซึ่งเป็นระบบพื้นฐานของการรับสารอาหารเพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกาย ให้เกิดเลือด พลัง การได้อาหารประเภทดังกล่าวมากเกินไปจะทำให้เกิดความร้อน ความชื้น ทำให้สมรรถภาพของการย่อยอาหารอ่อนแอ ซึ่งจะทำให้เกิดโทษต่อดับและถุงน้ำดีอีกต่อหนึ่ง

๕. คนที่เป็นโรคหัวใจ โรคไต หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด เพราะรสเค็มทำให้มีการเก็บกักน้ำ การไหลเวียนเลือดจะช้า เป็นภาระต่อหัวใจในการทำงานหนักเพิ่มขึ้น ทำให้ไตต้องทำงานขับเกลือแร่มากขึ้น ขณะเดียวกัน อาหารที่มีรสเผ็ดก็ควรหลีกเลี่ยง เพราะมีฤทธิ์กระตุ้นการไหลเวียนทำให้ต้องสูญเสียพลังงานมาก และหัวใจก็ต้องทำงานหนักขึ้น โดยสรุปคือ ต้องลดการทำงานของหัวใจและไต โดยไม่เพิ่มปัจจัยต่างๆที่เป็นโทษเข้าไป

๖. คนที่เป็นโรคเบาหวาน ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน หรืออาหารประเภทแป้งที่มีแคลอรีสูง เช่น มันฝรั่ง มันเทศ ฯลฯ แนะนำอาหารพวกถั่ว เช่น เต้าหู้ นมวัว เนื้อสันไม่ติดมัน ปลา ผักสด ฯลฯ

๗. คนที่นอนหลับไม่สนิท ควรหลีกเลี่ยงอาหารพวกชา กาแฟ หรือการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะเวลาก่อนนอน เพราะอาหารเหล่านี้มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท ทำให้ไม่่วงนอน หรือทำให้หลับไม่สนิท

๘. คนที่เป็นโรคกรดไหลย้อนหรือท้องผูก ต้องหลีกเลี่ยงอาหารประเภท กระเทียม หอม ขิงสด พริกไทย พริก ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ทำให้มีความร้อนในตัวสะสมมาก ทำให้ท้องผูก ทำให้เส้นเลือดแตกและอาการกรดไหลย้อนกำเริบ

๙. คนที่มีอาการลมพิษ ผื่นหนังอักเสบเรื้อรัง หรือเป็นโรคหอบหืด ควรเลี่ยงเนื้อแพะ เนื้อปลา กุ้ง หอย ปู ไข่ ผลิตภัณฑ์นมหรือสิ่งกระตุ้นอื่นๆ รวมทั้งรสเผ็ด เพราะสารเหล่านี้มีฤทธิ์กระตุ้นและทำให้เกิดอาการผื่น ผื่นหนังกำเริบ

๑๐. คนที่เป็นสิว หรือมีการอักเสบของต่อมไขมัน ควรงดอาหารเผ็ดและอาหารมัน เพราะทำให้สะสมความร้อนขึ้น ของกระเพาะอาหาร ม้าม มีผลต่อความร้อนขึ้นไปอุดตันพลังของปอด (ควบคุมผิวน้ำ ขนตามร่างกาย) ทำให้เกิดสิว

หลักการทั่วไป ต้องหลีกเลี่ยงอาหารดิบๆ สุกๆ มีคุณสมบัติที่เย็นมาก ขณะเดียวกันอาหารที่ผ่านกระบวนการมาก อาหารที่ย่อยยาก อาหารทอดมันๆ อาหารรสเผ็ดจัด เหล้า บุหรี่ ฯลฯ ทั้งนี้ โดยคำนึงถึงภาวะเจ็บป่วยหรือขณะพักฟื้น เป็นภาวะระบบการย่อยดูดซึม (กระเพาะอาหารและม้าม) ทำงานไม่ดี การได้อาหารที่เย็นหรือย่อยยากจะทำให้การย่อย การดูดซึมมีปัญหามากขึ้น ทำให้ขาดสารอาหารมาบำรุงเลี้ยงร่างกาย และต้องสูญเสียพลังเพิ่มขึ้นในการทำงานของระบบย่อย อาหารเผ็ด เหล้า และบุหรี่ มีฤทธิ์กระตุ้นและเพิ่มความร้อนในร่างกายทำให้มีการใช้พลังงานมากโดยไม่จำเป็น

- อาหารดิบ ไม่สุก ทำให้ระบบย่อยทำงานหนัก ทำให้เสียสมรรถภาพการย่อยดูดซึม อาหารตกค้าง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องอืด ขาดสารอาหาร
- อาหารร้อนเกินไปทำให้ระบบย่อยทำงานหนัก มีความร้อนความชื้นสะสม เกิดความร้อนในร่างกายมากเกินไป ไปกระทบกระเทือนอวัยวะอื่นๆ เช่น กระเพาะปัสสาวะ ลำไส้ ทำให้ท้องผูก เจ็บคอ ปากเป็นแผล กระบดทับ ทำให้ความดันสูง ตาแฉะ อารมณ์หงุดหงิด กระบดไต ทำให้ปวดเมื่อยเอว ผม่ว ฯลฯ
- อาหารที่ผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุดจะได้สารและพลังจากธรรมชาติมากที่สุด อย่างไรก็ตาม ความเห็นในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน แนะนำให้กิน ผักสด ผลไม้สด ซึ่งไม่น่าขัดแย้งกัน เพราะเทคนิคการทำอาหารของจีน ต้องไม่ให้ดิบ และสุกเกินไป เพื่อดูดซับสารและพลังจากธรรมชาติให้มากที่สุด ดิบเกินไปจะทำให้เกิดพิษจากอาหาร สุกเกินไปทำให้เสียคุณค่าอาหารทางธรรมชาติ การเลือกกินอาหารที่ผ่านกระบวนการหลายขั้นตอนและมีการปรุงแต่งที่มากเกินไปจะทำให้อาหารฮองเต๋อกลายเป็นอาหารชั้นเลวในแง่หลักโภชนาการ
- การเลือกอาหารให้สอดคล้องเหมาะสม ไม่ใช่สูตรตายตัว แต่ต้องยืดหยุ่นพลิกแพลง และปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับสถานะที่เป็นจริงของแต่ละบุคคล เวลา (เช่น ภาวะปกติ ภาวะป่วยไข้ กลางวัน กลางคืน ฤดูกาล) และสถานที่ (ภูมิประเทศและสิ่งแวดล้อม) เพื่อให้เป็นธรรมชาติและยังประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ

ของแถมที่ห้ามรับประทานขณะ...รักษาด้วยยาสมุนไพรไทย

- ไข่ไก่ เครื่องในสัตว์ทุกชนิด ห่าน เป็ด ชูบเป็ด เนื้อวัว นมวัว นมผง ครีม เนย ชีส พืช ช่า เนื้องู เนื้อไก่ แต่เฉพาะเนื้อไก่
- อาหารทะเลทุกชนิด กุ้งแม่น้ำ กุ้งทะเล กุ้งกุลาดำ ลูกชิ้นกุ้ง หอยแครง หอยแมลงภู่ หอยลาย หอยตอง ปูทะเล ปูตอง ปูเค็ม ปลาหมึก ปลากระเบน
- ของหมักดอง กะปิ น้ำปลา บูด ปลาร้า ปลาเจ่า ผักดอง ผลไม้ดอง หอยดอง เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ รวมไวน์ เบียร์ เหล้าขาว ข้าวหมาก น้ำส้มสายชู
- ปลาทะเล หูฉลาม ปลากระพง ปลาทุ ปลาทูนา ปลาแซลมอน ไข่ปลาแซลมอน ปลากระป๋อง กบเขียดพวกสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ
- หมี่สำเร็จรูปหมูสับรสหอยลายผัดฉ่า ข้าวเหนียว หน่อไม้ กุยช่าย เห็ดต่างๆ สะตอ ลูกเลียง ชะอม
- เครื่องปรุงรสที่มีผงชูรส ผงปรุงรส น้ำมันหอย รวมถึง เครื่องอาหารกระป๋อง และ น้ำมันประกอบอาหารที่ทอดซ้ำแล้วซ้ำอีก ฯลฯ
- ขนมที่มีหวานจัดและใส่กะทิ เช่น น้ำกะทิทุเรียน ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน ทองหยิบ ข้าวเหนียวมุล
- ผลไม้รสหวาน ทุเรียน ลำไย ขนุน กล้วยหอม เล็บมือนาง
- ขณะรักษาตัวงด เครื่องดื่มและยาบำรุงร่างกาย

เมนูแนะนำอาหารสมุนไพรไทย

"แกงส้มดอกแค"

สรรพคุณของแกงส้มดอกแค ทางแพทย์แผนไทย ถือเป็นยาแก้ไข้หัวลม ได้เป็นอย่างดีอันโบราณ ภูมิปัญญาไทย เป็นใช้หัวดก้แก้ได้ ด้วยอาหารพื้นบ้านอย่าง แกงส้มดอกแค

- น้ำพริกแกงส้ม (ส่วนผสมของ พริกแห้ง หัวหอมแดง และข่า) มีสรรพคุณ ช่วยขับลมในกระเพาะ
- ดอกแค ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ให้ใช้สร้าง
- มะขามเปียก มีสรรพคุณ ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ ลดความร้อน ในร่างกาย

เครื่องปรุงและส่วนผสม

ดอกแค	๓๐๐	กรัม
ปลาช่อน น้ำหนัก ๓๐๐ กรัม	๑	ตัว
น้ำพริกแกงส้ม	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๒	ช้อนชา
น้ำมะขามเปียก	๓-๔	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	๑	ช้อนชา
น้ำซุ๊ป	๓-๔	ถ้วย

เครื่องแกง

พริกแห้งแกะเมล็ดออกแช่น้ำ	๙	เม็ด
หอมแดงซอย	๓	ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลาดัม	๕๐	กรัม
กระเทียมดัม	๑	ช้อนชา
กระเทียมหัน	๑	ช้อนชา
เกลือป่น	๑	ช้อนชา
กะปิ	๑	ช้อนชา

วิธีการทำแกงส้มดอกแค

๑. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด
๒. แกะไส้สีเหลืองของดอกแคออก ล้างน้ำ พักให้สะเด็ดน้ำ
๓. ขอดเกล็ดปลา ผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างให้สะอาดหั่นเป็นชิ้น พักไว้
๔. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน พอร้อนใส่ปลาทอด พอเหลือง ตักขึ้น พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
๕. ใส่น้ำซุปลงในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่น้ำพริกแกงที่โขลก คนให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำตาล น้ำมะขามเปียก น้ำปลา ชิมรส ใส่ดอกแค เนื้อปลา ใส่น้ำมันาวเดือดอีกครั้งปิดไฟ ยกลง ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ

แกงขี้เหล็ก

ต้นขี้เหล็ก เป็นไม้ยืนต้นที่ขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ ซึ่งสามารถนำส่วนต่าง ๆ มาใช้ประโยชน์ได้หมดไม่ว่าจะเป็นใบ ดอก ราก ลำต้น หรือกิ่ง สำหรับการใช้น้ำมันจะใช้น้ำมันขี้เหล็กและดอกเท่านั้น ขี้เหล็กมีสรรพคุณทางยา ช่วยในการขับระดูขาวในสตรี รักษาโรคนอนไม่หลับ ดับพิษไข้ บำรุงธาตุ แก้อาการกระษัย แก้นิ่ว ขับปัสสาวะเป็นยาระบาย บำรุงน้ำดี รักษาความดันโลหิตสูง

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

- | | |
|------------------------------|--|
| ๑. ปลาอย่างแกะเนื้อ ๓๐๐ กรัม | ๒. ขี้เหล็ก (ดอก ใบ หรือผสมกัน) ๒ ถ้วย |
| ๓. หัวกะทิ ๑ ถ้วย | ๔. หางกะทิ ๒ ถ้วย |
| ๕. กะปิ ๑ ช้อนชา | ๖. เกลือ ๑ ช้อนชา |
| ๗. พริกขี้หนูแห้ง ๑๐ เม็ด | ๘. ตะไคร้ (ซอย) ๒ ต้น |
| ๙. ขมิ้น ๑ - ๒ แง่ง | ๑๐. กระเทียม ๒ - ๓ กลีบ |
| ๑๑. หอม ๒ หัว | ๑๒. น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนชา |

ขั้นตอนวิธีทำ

๑. นำใบขี้เหล็ก หรือใบผสมดอกอย่างละครึ่งก็ได้ต้มน้ำทิ้ง ๒ - ๓ ครั้งบีบน้ำออก
๒. นำขี้เหล็กหั่นหยาบ ๆ
๓. ขมิ้น ตะไคร้ พริกขี้หนูแห้ง หอม กระเทียมใส่ครกตำให้ละเอียดเพื่อทำเป็นน้ำพริกแกง
๔. ละลายน้ำพริกแกงกับหัวกะทิตั้งไฟเคี่ยวให้หอม
๕. เติมหางกะทิ ใส่ขี้เหล็ก ปลาอย่าง เคี่ยวให้เดือด
๖. ปรงรสด้วย เกลือ น้ำตาลปีบ ชิมรสตามชอบ

ฤดูที่นิยมกัน ตอนฝนใช้ใหม่ ๆ จะทำให้เจริญอาหาร

คุณค่าโภชนาการ รับประทานอาหารเป็นยา

- ขมิ้น สารสีเหลืองส้มในขมิ้น หรือสารเคอร์คิวมิน (Curcumin) ช่วยลดและยับยั้งการอักเสบในกระเพาะอาหารได้เป็นอย่างดี มีสรรพคุณแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ลดไข้เรื้อรัง ท้องร่วง และลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
- พริกขี้หนู มีสรรพคุณช่วยขับลม ขับเหงื่อ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ไข้หวัด และลดอาการเจ็บปวดชดยอกตามร่างกาย
- พริกไทย มีสรรพคุณขับลม บรรเทาอาการจุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ ละลายเสมหะ แล บำรุงธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย
- ตะไคร้ มีสรรพคุณช่วยลดอาการจุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยขับลม ขับปัสสาวะรักษาอาการอาหารย่อยยาก บำรุงกำลังวังชา ประจำเดือนไม่ปกติ หรือแม้กระทั่งโรคเบาหวาน
- กระเทียม มีวิตามินเอ บี๑ บี๒ และ ซี สรรพคุณ รับประทานประจำช่วยป้องกันโรคมะเร็ง บำรุงหัวใจได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังช่วยแก้ความดันโลหิตสูง แก้โรคเบาหวานขึ้นเปลือก ช่วยในการขับกระดูกในสตรี รักษาโรคนอนไม่หลับ ดับพิษไข้ บำรุงธาตุ แก้โรคกระษัยแก่น้ำ ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย บำรุงน้ำดี รักษาโรคความดันโลหิตสูง

แกงเลียง

เป็นอาหารยอดนิยมของชาวภาคกลางที่มีพืชผักหลายชนิด โดยมากมักจะนำกลุ่มพืชผักที่มีรสเย็นจัดมาเป็นส่วนผสมในแกงเลียง เช่น บวบ ฟักทอง ตำลึง ข้าวโพดอ่อน น้ำเต้า และนิยมปรุงรับประทานร้อนๆ แก้ไข้หวัดดีนักแล

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| ๑. พริกไทย ๑๐ เม็ด | ๒. หอมแดง ๑๐ หัว |
| ๓. กะปิ ๑ ช้อนโต๊ะ | ๔. กุ้งแห้ง/ปลากรอบ ½ ถ้วย |
| ๕. น้ำซุปลูก ๔ ถ้วย | ๖. น้ำปลา ๒-๓ ช้อนโต๊ะ |
๗. ผักต่างๆ ได้แก่ ฟักทอง บวบ น้ำเต้า ตำลึง ข้าวโพด ชนิดละ ๕๐๐ กรัม ใบแมงลัก ๑๐ กรัม หรือจะเพิ่มเห็ด เพิ่มกุ้งสด ก็ได้ตามชอบ

วิธีทำ

๑. นำเครื่องแกงทั้งหมดโขลกให้ละเอียด
๒. ละลายเครื่องแกงกับน้ำซุปลูก ตั้งไฟให้เดือด คอยระวังอย่าปิดฝา กุ้งแห้ง/ปลากรอบจะล้นห่อออกมา
๓. ล้างผักต่างๆ ให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นๆ ตามความเหมาะสมใส่ลงในหม้อที่เดือด
๔. เติมน้ำปลา บางคนกลัวเหม็นคาวจึงใส่เกลือ เมื่อผักสุกให้ใส่ใบแมงลัก คนให้ทั่ว แล้วยกลงตักรับประทาน

*** หมายเหตุ ส่วนผสมนี้สำหรับ ๖-๗ คน

สรรพคุณทางยา

๑. พริกไทย รสเผ็ดร้อน ขับลม ขับเหงื่อ ช่วยเจริญอาหาร
๒. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด
๓. พักทอง รสมันหวาน บำรุงร่างกาย บำรุงสายตา
๔. บวบ รสเย็นจัดออกหวาน มีแคลเซียม เหล็กและฟอสฟอรัสมาก
๕. น้ำเต้า รสเย็นจัด ประเทศอินเดียใช้เป็นยาทำให้อาเจียนและยาระบาย เป็นยาถ่ายพยาธิ และแก้อาการบวม
๖. ตำลึง รสเย็น ใบสดตำคั้นน้ำแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ปวดแสบปวดร้อน และคั้นรับประทานเป็นยาดับพิษร้อน แก้เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ
๗. ข้าวโพด รสมันหวาน บำรุงกระเพาะอาหาร บำรุงหัวใจ ปอด เจริญอาหาร ขับปัสสาวะ
๘. ใบแมงลัก รสหอมร้อน แก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคท้องร่วง ขับลม

คุณค่าทางโภชนาการ

โบราณเชื่อว่าเป็นอาหารที่ช่วยประชนํานํสำหรับสตรีหลังคลอด ทำให้นํานมบริบูรณ์ และแก้ไข้หวัดได้เป็นอย่างดี แยกเลี้ยง ๑ ชุด ให้พลังงานต่อร่างกาย ๘๔๒ กิโลแคลอรี

ประกอบด้วย

น้ำ ๕๕๙.๘ กรัม โปรตีน ๕๙.๕ กรัม ไขมัน ๘.๒ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๑๒๗.๓ กรัม กาก ๔.๐ กรัม โยอาหาร ๐.๕ กรัม แคลเซียม ๕๑๖.๕ มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส ๖๒๓.๒ มิลลิกรัม เรตินอล ๔.๔ ไมโครกรัม วิตามินเอ ๒๐๖๖๗ IU วิตามินบีหนึ่ง ๖.๑ มิลลิกรัม วิตามินบีสอง ๘๑ มิลลิกรัม ไนอาซิน ๑๓.๗๙ มิลลิกรัม และวิตามินซี ๔๔.๗ มิลลิกรัม

ตัวยำปลาช่อน

ปลาช่อน มีสรรพคุณ ทางด้านยาตามแผนโบราณดังนี้ เนื้อสด รสหวาน ชอบกับธาตุทั้งปวง ทำให้เกิดเสมหะ บังเกิดปิตตะ ระงับวาตะ เนื้อแห้ง รสหวานมัน บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย แก้เด็กตัวร้อน นอนสะดุ้ง มือเท้าเย็น หลังร้อนหอบขัดเนื่องจากไข้สูง แก้ชางทับสํารอก

เครื่องแกง สรรพคุณ

พริก ใช้รักษาหรือระงับความเจ็บปวดในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์และผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีปัญหาการทำงานของระบบประสาท ยับยั้งการหดตัวของหลอดเลือด และมีฤทธิ์ยับยั้งการจับตัวของ

เกล็ดเลือด กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดบริเวณผิวหนัง ใช้เป็นตัวยาค่อยๆขับลม ขับเสมหะ แก้อาเจียน อีกด้วย

หอมแดง มีสรรพคุณทางยา รับประทานสดรักษาไข้หวัด หากมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล นิยมทุบหอมแดงพอแตกวางไว้ตรงหัวนอนเพื่อสูดกลิ่นน้ำมันหอมระเหย นอกจากนี้การรับประทานหอมแดงวันละเล็กน้อยเป็นประจำ สามารถช่วยควบคุมความดันไม่ให้เพิ่มขึ้น แต่ถ้าจะให้ความดันลดลง ต้องรับประทานหอมแดงให้มากขึ้น ครั้งละประมาณ ๑-๓ หัว วันละ ๓ เวลา หรือรับประทานต้นหอม ๓-๖ ต้น พร้อมอาหาร ประมาณ ๑ เดือน ความดันจะลดลง หลังจากนั้นให้ลดปริมาณลง หอมแดงช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยย่อย ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด อย่างไรก็ดี ไม่ควรรับประทานหอมแดงให้มากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดอาการร้อนใน ปวดท้อง มึนงงได้

ข่า ข่ามีรสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณทางยาช่วยขับลม ขับเสมหะ แก้อาการจุกเสียด รักษาโรค กลากเกลื้อน มีฤทธิ์ในการต้านเชื้อแบคทีเรียได้ สำหรับคุณค่าทางอาหารนั้น ข่ามีทั้งแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน วิตามินบี๑ บี๒ ซี และไนอาซิน

ตะไคร้ ตะไคร้สดมีสรรพคุณทางยาใช้ต้มแก้อาเจียน หน้ามืดตาลาย แก้อาเจียน น้ำต้มตะไคร้ใช้ดื่มแก้ท้องอืด ขับลม ขับเสมหะ ขับเหงื่อเมื่อมีไข้ ช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย สารสกัดจากตะไคร้มีผลในการลดความดันโลหิตในสัตว์ทดลองและมีฤทธิ์ยับยั้งฤทธิ์การก่อกลายพันธุ์ โดยเฉพาะสารอัลฟาโทกซิน นอกจากนี้ตำรับยากลางบ้านใช้ตะไคร้ช่วยขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ ขับลม แก้ไข้ แก้ปวดท้อง ช่วยย่อยอาหาร เป็นต้น

ส่วนผสมและเครื่องปรุง ::

- ปลาช่อนหันเป็นแว่นหนาประมาณ ๒ ซม. ๔๐๐ กรัม
- ข่าแก่ ๔ แว่น
- พริกขี้หนูแห้ง ๖ เม็ด ... (ถ้าชอบเผ็ดจัดใช้ ๘-๑๐ เม็ด)
- กะเพรา ๓ กิ่ง
- น้ำสะอาด ๓ + ๑/๒ ถ้วยตวง
- น้ำปลา ๑ ชต. กับอีก ๑-๒ ชช.
- ตะไคร้ ๒ ต้นอบๆ
- หอมแดง ๒ หัว
- มะขามเปียก หนักประมาณ ๒๐ กรัม
- ผักชีฝรั่ง ๑ ต้น
- เกลือป่น ๒ ชช.

วิธีปรุงตัวยาลาปลาช่อน

๑. ต้มน้ำให้เดือดแล้ว ใส่ข่า, ตะไคร้, ปิดฝา

๒. ขณะที่น้ำเดือดจัดใส่เนื้อปลาลงไปในถ้าชอบเติมด้วย เห็ดฟาง และเห็ดนางฟ้า เกลือ มะขามเปียก

๓. ใส่ใบมะกรูด, ผักชีฝรั่ง } ใบกระเพราลงแล้วยกลง ปรุงรสด้วยน้ำตาลปึก พริกขี้หนู มะนาว ซีอิ๊วขาว ตามชอบ

ปลาช่อนผัดต้นกระเทียม

ปลาช่อน มีสรรพคุณทางด้านการยาตามแผนโบราณดังนี้ เนื้อสด รสหวาน ชอบกับธาตุทั้งปวง ทำให้เกิดเสมหะ บังเกิดปิตตะ ระวังวาทะ เนื้อแห้ง รสหวานมัน บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย แก่เด็กตัวร้อน นอนสะดุ้ง มือเท้าเย็น หลังร้อนหอบขัดเนื่องจากไข้สูง แก่ชางทับสำรอก

กระเทียมและสารสกัดจากกระเทียม สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียหลายชนิด, มีฤทธิ์ฆ่าพยาธิตัวกลมและพยาธิปากขอ, มีฤทธิ์ในการลดไขมันและคอเลสเตอรอลในเลือดของสัตว์ทดลอง และมีฤทธิ์อ่อนๆ ในการลดความดันโลหิต ช่วยยับยั้งการจับตัวของเกล็ดเลือด จึงช่วยลดการเกิดเส้นเลือดอุดตันได้ และยังพบว่าเมื่อให้สารสกัดจากกระเทียมในสัตว์ทดลองจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของกระต่ายและหนูขาวลดลง นอกจากนี้ยังใช้แก้โรคผิวหนังต่างๆ เช่น กลาก เกลื้อน โรคเท้าเปื่อย ลดไขมันอุดตันในเส้นเลือด ความดันโลหิตสูง ช่วยลดอาการจุกเสียด แน่น ท้องอืดท้องเฟ้อ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง ::

- ปลาช่อน ๓๕๐ กรัม
- กระเทียมไทย ๑ หัว
- เต้าเจี้ยวดำ ๒ ชต.
- น้ำมันหอย ๒ ชต.
- น้ำซุปรหรือน้ำสะอาด ๑/๒ ถ้วย
- น้ำมันพืชสำหรับทอดปลา
- ต้นกระเทียม ๓๐๐ กรัม
- พริกขี้หนูเม็ดใหญ่สีแดง ๕ เม็ด
- น้ำปลาดี ๑/๓ ชต.
- น้ำตาลทราย ๑/๒ ชต.
- น้ำมันพืชสำหรับผัด ๒ ชต.

"ปลาช่อนต้มส้ม "

เครื่องปรุง

ปลาช่อน	๑ ตัว	กะปิ	๑ ช้อนชา
ขิง	๔ - ๕ แว่น	พริกไทย	๑๐ เม็ด
หัวหอม	๔ - ๕ หัว	ส้มมะขามเปียก	๒ - ๓ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๓ ช้อนโต๊ะ	น้ำตาล	๕ ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม - ผักชี	๒ - ๓ ต้น		

วิธีทำ

ปลาช่อนขอดเกล็ด ตัดหัว ผ่าออกเป็น ๒ ซีกเอาเหงือกทิ้งไป ผ่าท้องเอาไส้ออก ถ้าพุงปลามีมันดี เอามีดกรีดกระเพาะชูดเมือกออก ส่วนไส้ก็ใช้มีดปลายแหลมกรีดตลอดแล้วชูดเอาสิ่งสกปรกออก เคล็ดลับเกลือล้างให้สะอาด ส่วนเนื้อปลาจะแล่ออกเป็นสองซีกแล้วหัน หรือจะหันทั้งข้างเป็นแวน ก็ได้ ล้างให้สะอาด

โขลกพริกไทยให้ละเอียด ใส่กะปิ ชিং หัวหอม แล้วโขลกรวมกันให้ละเอียด ละลายกับน้ำ พอสมควรใส่หม้อเติมน้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำส้มมะขามเปียก เอาตั้งไปให้เดือดแล้วจึงค่อยใส่ขึ้นปลาปิดฝาหม้อไว้ พอเดือดช้อนฟองทิ้งชิมรสเปรี้ยวหวานเค็ม ตามใจชอบ แล้วใส่ขิงซอย ต้นหอม ผักชี พอเดือด แล้วรับประทานร้อนๆ

แกงจิตมะระใส่กระดูกหมู

ส่วนผสม

- มะระจีน
- ซีโครงหมูอ่อน
- น้ำซूप จากกระดูกไก่ หรือ กระดูกหมู - ซีอิ๊วขาว ,เกลือป่น ,พริกไทย และซอสปรุงรส

วิธีทำ

- หั่นมะระ เป็นชิ้น ๆ ขนาดตามชอบ เคล้ากับเกลือ แล้วล้างน้ำสะอาด
- ซีโครงหมูอ่อน ล้างน้ำสะอาด หั่นท่อน
- ต้มหม้อน้ำซूप ใส่ซีโครงหมูอ่อน มะระ ไม่ต้องปิดฝา (จะช่วยให้รสขมของมะระลดลง)
- ปรุงรส ด้วยเครื่องปรุงรส อย่างละเล็กน้อย ชิมรสดูก่อน ค่อยปรุงเพิ่มเติม
- ตั้งไฟเคี่ยว หรือตุ๋น ให้ได้เนื้อ มะระที่เปื่อย

เคล็ดลับ

-มะระที่เอามาปรุง เลือกมะระที่ผลเป็นสีเขียวอ่อน ผิวตึงใส ไม่เป็นสีขาวหรือสีเหลือง ล้างมะระ ควักไส้ออกให้สะอาด หั่นเป็นท่อนๆ แล้วแช่น้ำที่ผสมเกลือป่นในอัตราส่วน น้ำ ๑ ลิตร / เกลือประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ แช่ทิ้งไว้ประมาณ ๒ ๐ นาที จากนั้นล้างน้ำเปล่าแล้วแช่น้ำเปล่าไว้อีกประมาณ ๑๐ นาที ยกขึ้น

บทสวดมนต์



บทสวดโพชฌงค์

โพชฌงค์แปลว่าธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ หมายความว่าคนที่เข้าถึงการบรรลุธรรมผล หรือว่าเข้าถึงความดีได้ต้องมีโพชฌงค์ ๗ ประการ โพชฌงค์นี้มีอยู่ด้วยกัน ๗ ประการ

๑. สติ ความระลึกได้

เวลานี้ท่านรู้อยู่หรือเปล่าว่าลมหายใจเข้าออกของท่านมีอยู่เวลานี้ท่าน หายใจเข้าสั้นหรือยาว หายใจออกสั้นหรือยาว นี่เป็นการใช้สติเหมือนกัน อิริยาบถ เรากำลังเดินอยู่หรือเปล่าหรือนั่งอยู่ หรือนอนอยู่ หรือเดินอยู่ หรือทำอะไรอยู่สัมผัสขันธ์อยู่ เรารู้ตัวอยู่ว่าเวลานี้เราทำอะไรนะ นี่สตินึกอิริยาบถที่เข้าไปถึงสัมผัสขันธ์เวลานี้อาบน้ำ หรือว่าเรากินข้าว เราห่มผ้า เราเมาร่างกายหรือเปล่า ร่างกายของเราเนี่ยเราเมาไหม เราคิดว่ามันสวดยมันงามหรือเปล่า ถ้าคิดว่าสวดยว่างาม ก็นี่ลงไปอีกทีว่า ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในปฏิกูลสัญญาว่า ปฏิกูลสัญญาว่าสภาพร่างกายมีอาการ ๓๒ คือว่าอัญฐิ อิมสมิง กาเย เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ เป็นต้น มีขน ผม เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ ตับ ไต ไข้ ปอด อจจาระ ปัสสาวะอะไรก็ตาม ตามที่เรียนมาแล้วก็เราเห็น

๒. ธรรมวิจยะ

แปลว่าสอดส่องธรรม หรือว่าวินิจฉัยธรรม วิจยะ วิจัย วิจัยวินิจฉัยกันคำว่าดูว่าไอ้สิ่งที่เราคิด ด้วยอำนาจของสติมันถูกหรือไม่ถูก มันตรงหรือไม่ตรง ตรงตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้หรือเปล่านี้ และพิจารณาดูว่าที่เราทำอยู่นี้ เครื่องเคียดตึงเกินไป หย่อนเกินไป หรือว่าพอดี และที่ทำอยู่ทำเพื่ออะไร เราทำเป็นมัชฌิมาปฏิบัติหรือเปล่า เมื่อเราทำตามนั้นแล้วมีผลเป็นยังไง ผลของความพอใจมันเกิดขึ้นบ้างหรือเปล่านี้ เราใช้ข้อนี้เป็นเครื่องมืออะไรรับ โพชฌงค์ ๗ นี่นะเป็นเครื่องมือในการบรรลุ

๓. วิริยะ

ได้แก่ความเพียร ต้องเพียรให้ตรง แล้วก็มีความพากเพียร ต้องคิดว่าจะงานทุกอย่างต้องมีอุปสรรค ไม่ว่าอะไรทั้งหมด อุปสรรคมันมีทั้งนั้น จะถือว่าทำงานทุกอย่างเต็มไปด้วยความราบรื่นไม่ได้

คนที่มีความเห็นไม่ตรงกับท่านยังมีอยู่ เขาจะพูด ให้ท่านเกิดความเศร้าใจบ้าง สะเทือนใจบ้าง ถ้าอาการอย่างนี้ปรากฏก็ต้องถือว่าเป็นเรื่องของธรรม เป็นธรรมดาของบุคคลที่มีความเห็นไม่เสมอกัน เราก็ต้องมีความเพียร เพียรละถ้อยคำ เพียรละอาการที่เราแสดงออกซึ่งการเหยียดหยามต่าง ๆ เพียรตัด เพียรไม่สนใจ เพียรไม่ยุ่ง ที่นี้ถ้าความขัดข้องใดๆ มันปรากฏ เราก็ต้องนึกว่า นี่เราจะทำความดีนะ คนที่เขาทำนาเกี่ยวข้าว เขาก็ต้องต่อสู้กับอุปสรรคนานาประการ เช่น ความร้อน ความหนาว จากน้ำฝน จากอากาศ การต้องต่อต้านกับความเหนียวยาก อาศัยความเพียรเป็นที่ตั้ง แล้วนี่เราจะมาบอกใจของเราให้ราบเรียบ

๔. ปิติ

แปลว่า ความอิ่มใจ ปิตินี้เราจะสร้างมันเองไม่ได้ ต้องทำไปตามกฎแห่งการปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเราพิจารณากรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรข้อใดข้อหนึ่งก็ตาม ให้เห็นเหตุเห็นผล ความชุ่มชื้นจะปรากฏแก่จิต ความสุขของจิตจะมี ปิติแปลว่า ความอิ่มใจ ปิติมันอิ่ม

๕. ปัสสัทธิ

แปลว่าความสงบ ปัสสัทธินี้พระพุทธเจ้าให้ทรงอาศัยไว้ คือทรงสติสัมปชัญญะ และทรงสมาธินั่นเอง รักษาอารมณ์แห่งอานาปานสติกรรมฐานเข้าไว้ความสงบจะปรากฏ ความดีนรณ ตัวจิตที่คิดนอกลูกนอกทางจะไม่ปรากฏ ถ้าเราทรงเมตตาเข้าไว้ ถ้าเรามีเมตตาประจำใจเรียกว่าทรง

๖. สมาธิ

มีความตั้งใจมั่นได้แก่ การรักษาอารมณ์ให้เป็นหนึ่ง รักษาอารมณ์ของเราให้เป็นเอกัคคตารมณ์

๗. อุเบกขา

ในกรณีนี้ คือวางเฉยต่ออาการของชาวบ้าน ชาวบ้านที่ทำให้เราไม่ชอบใจก็ดี ทำให้เราชอบใจก็ตาม เราเฉยเสียไม่ยอมรับนับถือทั้งชอบใจและไม่ชอบใจ นี่เป็นเรื่องธรรมดา ๆ นะ แล้วถ้าสูงขึ้นไปอีกนิด ก็อุเบกขาเหมือนกัน วางเฉยในชั้น ๕ และโลกธรรม ๘ ประการไปได้ คือ ๑. มีลาภ ๒. เสื่อมลาภ ๓. มียศ ๔. เสื่อมยศ ๕. นินทา ๖. สรรเสริญ ๗. สุข ๘. ทุกข์

ผู้สวดพระปริตรต้องเพียบพร้อมด้วยองค์ ๓ คือ

๑. มีเมตตามุ่งประโยชน์แก่ผู้ฟัง
๒. สวดถูกอักขระ ไม่มีบทพยัญชนะที่ผิดพลาด
๓. รู้ความหมายของบทสวด

บทสวดโพชฌังคปริตร

โพชฌังโค สะตัสสังขาโต ธัมมานัง วิจะโย ตะธา

โพชฌงค์ ๗ ประการ คือสติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์

วิริยัมปติ ปัสสัทธิ โพชฌงค์า จะตะถาปะเร

วิริยัมโพชฌงค์ ปิตีสัมโพชฌงค์ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

สมาธูปะกัซโพชฌงค์า

สมาธิสัมโพชฌงค์และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

สัตเตเต สัพพะทัสสิณา มุนินา สัมมะทักขาทา

๗ประการเหล่านี้ เป็นธรรมอันพระมุนีเจ้า ผู้ทรงเห็นธรรมทั้งปวงตรัสไว้ชอบแล้ว

ภาวิตา พะหุสีกะตา

อันบุคคลเจริญแล้วกระทำให้มากแล้ว

สัจจัตถันติ อะภิญญาเยะ นิพพานายะ จะโพธิยา

ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้และเพื่อนิพพาน

เอเตนะสัจจะวัชเชนะ

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

ขอความสวัสดีจงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ

เอกัสมิง สะมะเย นาโถ โมคคัลลานัญจะกัสสะปะง คิลานะ ทุกขิตะ ทิสวา

ในสมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้าทอดพระเนตรเห็นพระโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะเป็นไข้ ได้รับความลำบาก

โพชฌงค์เค สัตตะ เทสะยิ

จึงทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ประการ ให้ท่านทั้งสองฟัง

เต จะ ตัง อะภินันทิตวา

ท่านทั้งสองนั้นชื่นชมยินดียิ่ง ซึ่งโพชฌงค์ธรรม

โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ

ก็หายโรคได้ในบัดดล

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

ขอความสวัสดิ์จึงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ

เอกะทา รัมมะราชาปิเคสฺสญฺเณนาภิปิสิโต

ในครั้งหนึ่ง องค์พระธรรมราชาเอง(พระพุทธเจ้า)ทรงประจวบเป็นไข้หนัก

จุนทัตถะเรนนะ ตัญญูเณวะ ภาณุปะตวานะสาทะรัง

รับสั่งให้พระจุนทะเถระกล่าวโพชฌงค์นั้นนั้นแลถวายโดยเคารพ

สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา ตัมहा วุฏฺฐาสีฐานะโส

ก็ทรงบันเทิงพระหฤทัยหายจากพระประชวรนั้นได้โดยพลัน

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

ขอความสวัสดิ์จึงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ

ปะหีนา เต จะ อาพาธา ตินณันนัมปิมะเหลสีนัง

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น ของพระผู้ทรงคุณอันยิ่งใหญ่ทั้ง ๓ องค์นั้นหายแล้วไม่กลับเป็นอีก

มคคาหะตะกิเลสาวะปัตตานุปัตติธัมมะตัง

ดุจดั่งกิเลส ถูกอริยมรรคกำจัดเสียแล้วถึงซึ่งความไม่เกิดอีกเป็นธรรมดา

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

ขอความสุขสวัสดีจงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ

บทแผ่เมตตา

บทแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข
อะหัง นิททุกโข โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์
อะหัง อเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวร
อะหัง อภัยาปัชฌ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความพยาบาท เบียดเบียน
อะหัง อนินิโฆ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุชี อัตตานัง ปะริหะรามิ	จงรักษาตนให้มีความสุขตลอดกาลนานเทอญ

บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อภัยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อนินิฆา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุชี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ประมวลภาพกิจกรรม

กิจกรรมศิลป อธิบายเรื่องอาหารแสดงต่างๆ



กิจกรรมสมาธิ



กิจกรรมปัญญา



กลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสัมภาษณ์



วัดบางกร่าง



ประวัติ วัดบางกร่างเป็นวัดราษฎร์ สังกัดคณะสงฆ์ฝ่ายมหานิกาย ตั้งอยู่เลขที่ ๑๓ หมู่ ๓ ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ตำบล บางกร่าง อำเภอ เมือง จังหวัด นนทบุรี

ลักษณะพื้นที่วัด มีพื้นที่ ๑๐ ไร่ ตั้งอยู่ในบริเวณเรือสวนล้อมรอบ อาณาเขตติดกับคลองบางกร่างสองด้าน ซึ่งคลองบางกร่างนั้นเป็นคลองเชื่อมระหว่างคลองอ้อมนนท์ กับคลองบางกอกน้อย ในสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี คลองอ้อมกับคลองบางกอกน้อย คือแม่น้ำเจ้าพระยาเดิม มาในรัชสมัยแผ่นดินสมเด็จพระเจ้าปราสาททอง เมื่อพ.ศ.๒๑๓๙ ทรงโปรดให้ขุดแม่น้ำช่วงวัดท้ายเมืองไปทะเลวัดเขมา ทำให้แม่น้ำเปลี่ยนเส้นทางเดิน เจ้าพระยาเก่ากลายเป็นคลองอ้อมกับคลองบางกอกน้อย

ปูชนียวัตถุ และถาวรวัตถุของวัด พระพุทธรูปสำคัญ

๑. พระประธานในอุโบสถ เป็นพระพุทธรูปแกะสลักด้วยหินแดง มีปูนปั้นพอกองค์พระแล้วลงรักปิดทอง ปางสมาธิ ศิลปะสมัยอยุธยาตอนต้น(ช่วงปลาย) ตามความเห็นของอาจารย์สุตสาคร ชายเสม

๒. พระพุทธรูปหล่อด้วยด้วยสัมฤทธิ์ หน้าตัก ๓๒ นิ้ว ยุครัตนโกสินทร์ ประดิษฐานในอุโบสถ

๓. หลวงพ่อแกละ เป็นพระพุทธรูปปูนปั้น ปางมารวิชัย ลงรักปิดทอง ศิลปะสมัยอยุธยา แต่เดิมนั้น เป็นพระประธานในอุโบสถวัดบางแกละ ที่อยู่ทางทิศตะวันออกของวัดแล้ววัดนั้นร้างไป เมื่อประมาณพ.ศ.๒๕๐๔ หลวงปู่ชม ได้ชะลอมาทางคลองบางกร่างแล้วขึ้นฝั่งสร้างวิหาร ประดิษฐานไว้ริมคลองด้านทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเป็นบริเวณทางสามแพร่ง(คลองแยกเป็นสามสาย) จากนั้นวิหารทรุดโทรมลง จึงย้ายหลวงพ่อแกละ มาประดิษฐาน ณ ศาลาเอนกประสงค์กลางวัด เมื่อ วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๑

๔. พระพุทธรูปปูนปั้นอีก ๑๑ องค์ นอกเหนือจากพระประธาน และพระพุทธรูปสัมฤทธิ์ ที่ประดิษฐานบนชุกชี เดียวกันกับพระประธานในอุโบสถ

เจ้าอาวาส พระปลัดศิริชัย สิริชโย พ.ศ. ๒๕๕๐ ถึง ปัจจุบัน



งานเผยแผ่ทางศาสนา

- จัดกิจกรรมตามหลักศาสนาในวันสำคัญประจำ
- มีการอบรมภิกษุสามเณรทุกวันพระ ๘ ค่ำ และ ๑๕ ค่ำ ก่อนทำวัตรเย็น
- มีการแสดงพระธรรมเทศนาเป็นประจำทุกวันพระ ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ
- มีผู้มารักษาศีลอุโบสถฟังธรรมตลอดปี จำนวนประมาณ ๓๐ คน
- ผู้มาทำบุญเป็นประจำอยู่ที่วัดประมาณ ๓๐๐ คน
- จัดการอบรมภาษาบาลีในวันอังคาร



งานพิเศษ

- ดำเนินการให้ประชาชนรวมกันจัดตั้งกลุ่มพัฒนาชุมชนตำบลบางกร่างหมู่บ้านที่ ๒,๓,๔ โดยมีวัตถุประสงค์มุ่งพัฒนาให้เกิดความเจริญทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจ โดยมีวัดเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา เช่น ใช้เป็นสถานที่ในการพบปะหารือหรือจัดประชุมใหญ่เป็นครั้งเป็นคราวในสามเดือนจัดประชุมกันไม่ต่ำกว่า ๑ ครั้ง
- จัดให้มีการรักษาในแบบแพทย์องค์รวม จะมีแพทย์แผนจีนมาให้บริการในวันพระ โดยการครอบแก้ว และฝังเข็ม
- มีการเรียนรู้อบรมแพทย์แผนโบราณ ที่ชมรมแพทย์แพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง โดยรับการตรวจสอบสภาพแบบศาสตร์การแพทย์แผนไทยโบราณ

ภาพกิจกรรมที่วัดบางกร่าง



การรักษาด้วยการครอบแก้ว



การเรียนการสอน