

กาแฟ: ประโยชน์และโทษในมิติทางพุทธจริยศาสตร์
Coffee: the Benefits and Problems in Buddhist Ethics View

Ven Sam ath Suon

พระอธิการคำผาง ขนดีโก

พระประจวบ ปริปัญโญ

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

พระมหาธนรัฐ ฐฐเมโธ

อาจารย์ประจำหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

บทคัดย่อ

บทความในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ (1) เพื่อศึกษาประวัติของกาแฟ (2) เพื่อศึกษาประโยชน์และโทษของการดื่มกาแฟ และ (3) เพื่อศึกษากาแฟตามหลักพุทธจริยศาสตร์การดำเนินการจัดทำบทความโดยคณะผู้จัดทำได้เก็บรวบรวมข้อมูลเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและรายงานที่เกี่ยวข้อง เช่น พระไตรปิฎก วรรณกรรม หนังสือวิชาการ วิทยานิพนธ์ วารสาร สื่อออนไลน์ และสื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ กาแฟ: ประโยชน์และโทษในมิติทางพุทธจริยศาสตร์ ในส่วนของประโยชน์จากการดื่มกาแฟ คือ ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ลดอัตราเสี่ยงของการเป็นเบาหวาน ลดอัตราการเกิดภาวะความจำเสื่อม ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก ลดความเสี่ยงของการเป็นอัลไซเมอร์ เป็นต้น ในส่วนของโทษของการดื่มกาแฟ คือ ทำให้มีอาการปวดหัวหรือความดันขึ้นตามืดสภาพร่างกายไม่ค่อยสบาย ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้เพิ่มระดับความดันโลหิตให้สูงมากขึ้น ทำให้เกิดผลในกระเพาะอาหารหนักขึ้น เป็นต้น และ กาแฟตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ในพระวินัยปิฎกพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระภิกษุสงฆ์ ซึ่งเป็นนักบวช ดื่มหรือฉันได้บางสิ่งเท่านั้น คือ ดื่มน้ำเปล่าได้ ดื่มน้ำปานะได้ ดื่มเกสรได้เมื่อมีเหตุอันสมควร ส่วนอาหารทั้งหลาย จะดื่มหรือฉันไม่ได้ ต้องอาบัติปาจิตตีย์ ดังนั้น น้ำนม ถั่วเหลือง เป็นต้น ไม่ใช่ น้ำปานะ จัดเป็นประเภทอาหาร เช่นเดียวกับเมล็ดทานตะวันก็เป็นอาหาร เวลาวิกาลภิกษุฉันไม่ได้ ดังนั้น กาแฟเป็นสิ่งที่ไม่ควรของพระภิกษุสงฆ์ แต่ถ้าพระอนุโลมบริโภคกันในเวลาวิกาลได้ว่าควร ชาวบ้านไม่คำนึงนินทา คนในสังคมไม่นินทาไม่รังเกียจและชาวบ้านชอบถวายขอบพระเคน กาแฟนั้นไม่ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร

คำสำคัญ: กาแฟ, ประโยชน์, โทษ, พุทธจริยศาสตร์, มุมมอง

Abstract

In this article, the objectives were (1) to study the history of coffee (2) to study the health benefits of drinking coffee, and (3) to study the principles of Buddhist ethics of coffee is prepared by the article, the Group has collected the information tools used to collect data from documents and related reports, such as the Tripitaka, commentary, journalism, online media, academic theses, books, and other media related to coffee: benefits and blame in the Buddhist moral science. The benefits of drinking coffee are reducing the risk of heart disease. Reducing the risk of diabetes, a disease rate of memory decline. Reducing the risk of cancer in the colon to

reduce the risk of prostate cancer Reduce the risk of Alzheimer's Reduce the risk of cirrhosis. Etc. The consequence of drinking coffee is a headache or pressure up dark eyes well, comfortable body condition. Causes affecting the health, etc. According to the main Buddhist ethics In the Vinaya world allow the monks or priests, which is something I've really only drink water. Pana to drink water. Pharmacodynamics of drinking when there is justification. All food is to drink or I'm not. *Abat pachitti*, so must. Soy milk, etc., not the water is classified as a food category Pana as well as sunflower seeds are also. At night (time) I have not followed the monks study observe and find out knowledge from the Tipitaka. Books, academic journals and other media, online media group has taken this analysis and make the cut end of one kind of coffee that is so popular for both monk and the householder because they think it is a healthy drink.

Keywords: Coffee, Benefits, Problems, Buddhist Ethics, View

บทนำ

การบริโภค (อังกฤษ: Consumption, บาลี: โภค, บริโภค) (พระมหาโพธิวงศาจารย์, 2559 : 361) นั้น เป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานของมนุษย์ พระพุทธศาสนายอมรับถึงความสำคัญของปัจจัย 4 ซึ่งประกอบด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ แต่ในปัจจุบันการบริโภค นอกจากบริโภคอาหารแล้ว ก็ยังมีการบริโภคเครื่องดื่มประเภทต่างๆ ที่ไม่ใช่อาหารหลัก แต่เป็นอาหารหรือเครื่องดื่มเสริมกำลังหรือสุขภาพ ซึ่งมีการผลิตเพื่อให้ผู้ต้องการบริโภค ได้เลือกบริโภคตามความต้องการ และหนึ่งในเครื่องดื่มเหล่านั้นก็คือกาแฟ ซึ่งกาแฟนี้ เป็นคำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Coffee และตรงกับคำบาลีว่า กาฬี, กาฬีพิช (พระมหาโพธิวงศาจารย์, 2559 : 43) กาแฟนี้เป็นเครื่องดื่มที่มีถิ่นกำเนิดในต่างประเทศ และไม่เคยมีปรากฏในหลักฐานทางวรรณคดีของพระพุทธศาสนาเลย แต่ในยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อเริ่มมีการแลกเปลี่ยนหรือซื้อขายสินค้ากันระหว่างประเทศ กาแฟก็เริ่มกลายเป็นสินค้าประเภทหนึ่งที่เข้ามาในประเทศที่มีพระพุทธศาสนาเผยแผ่อยู่เช่น อินเดีย ไทย กัมพูชา พม่า เป็นต้น และพุทธศาสนิกชนก็มีจิตศรัทธาและนิยมนำกาแฟถวายพระภิกษุสงฆ์เพื่อฉันในยามวิกาล จึงเป็นประเด็นว่า การบริโภคหรือฉันกาแฟของพระภิกษุในพระพุทธศาสนานั้น มีความเหมาะสมหรือไม่ควร อย่างไรก็ตาม คณะผู้จัดทำจึงได้กำหนดวัตถุประสงค์ของบทความชิ้นนี้ไว้ 3 ประเด็น คือ ประเด็นแรกเพื่อศึกษาประวัติและความเป็นมาของกาแฟ ประเด็นที่สองเพื่อศึกษาประโยชน์และโทษของการดื่มกาแฟ และประเด็นสุดท้ายคือเพื่อศึกษากาแฟประโยชน์และโทษตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประวัติความเป็นมาของกาแฟ

กาแฟถูกค้นพบครั้งแรกโดยเด็กเลี้ยงแพะชาวอาบิสซีเนีย ประเทศเอธิโอเปียในปัจจุบันชื่อว่าคาเลดี จากการสังเกตพบว่า “เกาะหะหะ” ในภาษาอาหรับแล้งเปลี่ยนเป็น กาห์เวห์ ในภาษาตุรกีก่อนที่จะกลายเป็น คอฟฟี่ในภาษาอังกฤษ และกาแฟในภาษาไทย ชาวอาหรับหว่านพันธุ์กาแฟมากจึงส่งออกเฉพาะเมล็ดกาแฟที่คั่วสุกแล้วเท่านั้น กาแฟไม่ใช่พืชดั้งเดิมของประเทศไทย แต่มีการนำเข้ามาปลูกเพื่อให้มีผลผลิตสำหรับการบริโภคภายในประเทศต่อมาเมื่อมีผลผลิตมากขึ้นจึงมีการส่งออกไปจำหน่ายต่างประเทศ ทั้งโรบัสต้าและ อราบิก้า ในเมืองไทยเป็นกาแฟเหมือนกัน แต่เส้นทางเติบโตและการพัฒนาไม่เหมือนกัน โดยภาพรวมหากพูดถึงกาแฟ หลายคนก็จะนึกถึงกาแฟภาคใต้ที่เป็นชนิดโรบัสต้า และหลายคนก็นึกถึงกลิ่นหอมของกาแฟตอนเช้าที่มักกินกับขนมปัง หรือโอวัลตินที่กินกับปาต่องโก๋ แต่ถ้าจะพูดถึง กาแฟสด หรือกาแฟคั่วบดที่ชงและกรองกากออก ก็อาจนึกถึงกาแฟ อรา

บิ๊กว่าในภาคเหนือที่ปัจจุบันมักเป็นร้านกาแฟที่ราคาค่อนข้างสูง เอาไว้เป็นที่พบปะพูดคุย เอาไว้เป็นที่นั่ง เอาไว้เป็นที่เล่นเน็ต... ฯลฯ ต้องยกความดีให้กับท่านดีหมื่น ชาวไทยมุสลิม ที่ได้นำเอาเมล็ดกาแฟ โรบัสต้า ซึ่งคาดว่ามาจากประเทศอินโดนีเซีย มาปลูกไว้ที่อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2447 และด้วยความเหมาะสมของสภาพพื้นที่และภูมิอากาศ ผสมกับความเก่งกาจของเกษตรกรไทย ทำให้ปริมาณการผลิตของโรบัสต้าเพิ่มมากขึ้น ในปี พ.ศ. 2524 ประเทศไทยจึงได้สมัครเข้าเป็นสมาชิก องค์การกาแฟโลก หรือ ICO (International Coffee Organization) ในฐานะของผู้ผลิตกาแฟ เพื่อให้สามารถจำหน่ายผลผลิตไปยังประเทศต่างๆ ได้มากขึ้น (อาภรณ์ ธรรมเขต และวิจิตรา ธนอมสิน, 2529 : 174-177)

กาแฟ จัดเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่มนุษย์เรานิยมบริโภคเพื่อยังร่างกายให้อยู่ได้ตามอัตราภาพ กาแฟในปัจจุบันประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 197) พ.ศ. 2543

กาแฟจัดอยู่ในประเภทอาหารถูกต้องตามประมวลกฎหมายมาตราอาศัยอำนาจตามความในมาตรา 5 และมาตรา 6(3)(4)(5)(6)(7) และ (10) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 อันเป็นพระราชบัญญัติที่มีบทบัญญัติบางประการเกี่ยวกับการจำกัดสิทธิและเสรีภาพของบุคคล ซึ่งมาตรา 29 ประกอบกับมาตรา 35 มาตรา 48 และมาตรา 50 ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยบัญญัติให้กระทำได้โดยอาศัยอำนาจตามบทบัญญัติแห่งกฎหมาย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขออกประกาศไว้ ให้กาแฟที่คั่วแล้ว เป็นอาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐานแบ่งออกเป็น 6 ชนิด ดังต่อไปนี้

(1) กาแฟแท้ หมายความว่า ผลิตรัษณ์ที่ได้จากผลที่แก่จัดของต้นกาแฟในสกุลคอฟเฟีย (Coffee) ผ่านกรรมวิธีเอาเมล็ดคั่วออก นำเมล็ดมาคั่วจนได้ที่ และอาจบดให้ได้ขนาดตามความต้องการ

(2) กาแฟผสม หมายความว่า ผลิตรัษณ์ที่ได้จากกาแฟตาม ที่มีสิ่งอื่นที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเป็นส่วนผสมอยู่ด้วย

(3) กาแฟที่สกัดกาแฟอื่นออก หมายความว่า ผลิตรัษณ์ที่ได้จากกาแฟตามที่ได้สกัดเอากาแฟอื่นออก

(4) กาแฟสำเร็จรูป หมายความว่า ผลิตรัษณ์ที่ได้จากผลที่แก่จัดของต้นกาแฟในสกุล คอฟเฟียผ่านกรรมวิธีเอาเมล็ดคั่วออก นำเมล็ดมาคั่วจนได้ที่โดยมิได้มีการผสมสิ่งอื่นใด แล้วนำมาสกัดด้วยน้ำเท่านั้น

(5) กาแฟสำเร็จรูปผสม หมายความว่า กาแฟสำเร็จรูปตาม ที่มีสิ่งอื่นที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเป็นส่วนผสมอยู่ด้วย (กร ทัพพะรังสี, 2544)

ประโยชน์และโทษของกาแฟ

ในปี คีริสศักราช 1583 เลโอนาร์โด เรวอลฟ์ แพทย์ชาวเยอรมัน ได้บรรยายถึงกาแฟหลังจากท่องเที่ยวในดินแดนตะวันออกไกลเป็นเวลาสิบปีไว้ว่าดังนี้ เครื่องดื่มที่มีสีดำเหมือนหมึก ใช้รักษาโรคภัยได้หลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคที่เกี่ยวกับท้อง ผู้ดื่มจะดื่มในตอนเช้า เป็นการนำน้ำและผลไม้จากไม้พุ่มที่เรียกว่า bunnu

ประโยชน์ของกาแฟ

การดื่มกาแฟนั้นหลาย ๆ คนมีความคิดและเชื่อว่าการดื่มกาแฟไปแล้วจะมีผลประโยชน์มากมายต่อสุขภาพร่างกายมากดังต่อไปนี้

1. ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจในผู้หญิง 25% งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยของสเปนพบว่า ผู้หญิงที่ดื่มกาแฟ 2-3 แก้วต่อวันมีอัตราเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจน้อยกว่าคนที่ไม่ได้ดื่มและผู้ชาย 25%

2. ลดอัตราเสี่ยงของการเป็นเบาหวาน 60% กาแฟมีสารต้านอนุมูลอิสระ และยังมีสารประกอบที่เรียกว่า ควินิน (Quinines) ที่ช่วยให้ร่างกายสามารถผลิตอินซูลินได้ดีขึ้น
3. ลดอัตราการเกิดภาวะความจำเสื่อม 65% จากการวิจัยพบว่ากาแฟมีส่วนช่วยในการชะลอภาวะความจำเสื่อมโดยไปหยุดยั้งหรือต้านการจับตัวของคอเลสเตอรอล (Cholesterol) ที่เป็นผลเสียต่อร่างกาย
4. ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคเมอเร็งในลำไส้ใหญ่ 50% จากการศึกษาถึง 12 ปีกับผู้หญิงในญี่ปุ่นพบว่าคนที่ดื่มกาแฟ 3 แก้วหรือมากกว่าต่อวันมีแนวโน้มในการลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคเมอเร็งในลำไส้ใหญ่
5. ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเมอเร็งต่อมลูกหมาก จากการศึกษากับผู้ชายจำนวน 50,000 คนเป็นเวลา 20 ปีพบว่าคนที่ดื่มกาแฟ 6 แก้วต่อวันจะมีอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคเมอเร็งต่อมลูกหมากน้อยกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม
6. ลดความเสี่ยงของการเป็นอัลไซเมอร์ (Alzheimer) 65% จากการศึกษากับผู้ชายวัยกลางคนในประเทศฟินแลนด์จำนวน 1,400 พบว่าคนที่ดื่มกาแฟ 5 ถ้วยต่อวันสามารถลดอัตราเสี่ยงของการเป็นอัลไซเมอร์ 65%
7. ลดความเสี่ยงของการเป็นต้อกระจก 80% จากการศึกษากับผู้ดื่มกาแฟจำนวน 125,000 คนพบว่าคนที่ดื่มกาแฟ 1 แก้วต่อวันทำให้ความเสี่ยงต่อการเป็นต้อกระจกลดลง 20% ถ้าดื่ม 4 แก้วต่อวันจะลดอัตราเสี่ยงได้ 80%
8. ลดความเสี่ยงของการเป็นนิ่วในถุงน้ำดี 50% ผู้ชายที่ดื่มกาแฟอย่างน้อย 2 แก้วต่อวันมีแนวโน้มในการลดอัตราเสี่ยงของการเป็นนิ่วในถุงน้ำดี 40%, 25% สำหรับผู้หญิงที่ดื่มกาแฟในปริมาณที่เท่ากัน และ 45% สำหรับคนที่ดื่มมากกว่า 4 แก้วต่อวัน
9. ลดความเสี่ยงของการเกิดการอุดตันในเส้นเลือดในผู้หญิง 43% จากการศึกษาที่โรงพยาบาลจำนวน 83,000 คนที่ไม่เคยสูบบุหรี่และดื่มกาแฟ 4 แก้วต่อวันสามารถลดความเสี่ยงของการเกิดการอุดตันในเส้นเลือด 43%
10. ลดความเสี่ยงของการเกิดอาการคลื่นไส้ของอวัยวะจากระบบประสาท
11. ลดอัตราเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของผู้หญิง 60%
12. กาแฟมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง จะช่วยซ่อมแซมเซลล์ต่างๆในร่างกายที่ถูกทำลายจากอนุมูลอิสระ
13. กาแฟช่วยให้เรารู้สึกไม่ง่วงและตื่นตัว
14. กาแฟช่วยลดความรู้สึกราวได้เนื่องจากคาเฟอีน (caffeine)
15. ลดการเกิดโรคหืด
16. ลดอาการปวดหัว บ่อยครั้งที่คาเฟอีน (caffeine) ถูกใช้เป็นยาแก้ปวดหัวโดยเฉพาะอาการปวดหัวจากไมเกรน (migraine)
17. บรรเทาอาการปวด การดื่มกาแฟ 2 แก้วอาจช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกายได้ประมาณ 58% ยาแก้ปวดหลายประเภทมีการผสมคาเฟอีน (caffeine) 65 mg เช่น aspirin, ibuprofen, acetaminophen และคาเฟอีน (caffeine) สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดได้ 40%
18. ช่วยทำให้อารมณ์แจ่มใสขึ้น คาเฟอีน (caffeine) ที่ดื่มเข้าไปจะช่วยคลายความเครียดและทำให้อารมณ์แจ่มใสขึ้น
19. ช่วยให้ความสามารถทางการกีฬาสูงขึ้น เพราะคาเฟอีน (caffeine) มีฤทธิ์ช่วยเพิ่มความทนทานและประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ
20. ป้องกันฟันผุ สารประกอบที่มีชื่อว่า Trigonelline ซึ่งเป็นสารที่ทำให้กาแฟมีกลิ่นหอมและรสขม มีประสิทธิภาพช่วยป้องกันแบคทีเรีย และการก่อตัวของแบคทีเรีย โดยเหตุผลนี้กาแฟจึงช่วยป้องกันฟันผุได้ (<https://health.kapook.com/view4592.html>)

โทษของกาแฟ ในส่วนของโทษของกาแฟนั้นมีหลายประการ ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ได้

1. **เพิ่มระดับความดันโลหิตให้สูงมากขึ้น** การดื่มกาแฟทำให้ระดับความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้นนานถึง 12 ชั่วโมง ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง จึงควรหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟในตอนเครียดๆ
2. **คาเฟอีนจะมีผลต่อการดูดซึมแร่ธาตุ** คาเฟอีนจากในกาแฟจะมีผลขัดขวางการดูดซึมของแร่ธาตุบางชนิด เช่น แคลเซียม สังกะสีและเหล็ก
3. **ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารมากขึ้น** โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหาร ควรดื่มกาแฟอย่างระมัดระวังจะดีที่สุด เพราะกาแฟจะกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำย่อยออกมาเพิ่มขึ้น
4. **เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคกระดูกพรุน** เนื่องจากคาเฟอีนมีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นการขับปัสสาวะ หากดื่มกาแฟติดต่อกันเป็นเวลานาน ย่อมทำให้ร่างกายสูญเสียแคลเซียม
5. **หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงต่อการแท้งบุตรหรือร่างกายทารกไม่สมบูรณ์** หลายคนได้ยินข้อห้ามเกี่ยวกับการดื่มกาแฟในคุณแม่ตั้งครรภ์อยู่แล้วแน่นอน
6. **มีผลกระทบต่อการศึกษาวิตามิน B 1** เป็นวิตามินที่มีคุณสมบัติช่วยรักษาสมดุลและความมั่นคงเกี่ยวกับระบบประสาทภายในร่างกาย
7. **ผู้ป่วยโรคหัวใจ หัวใจจะยิ่งเสื่อมเร็ว** สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ ไม่ควรดื่มกาแฟอย่างยิ่ง เพราะคาเฟอีนจะเข้าไปกระตุ้นการทำงานของหัวใจ ทำให้มีเลือดปริมาณสูงขึ้น
8. **นอนหลับไม่เต็มที่** ขณะที่เรานอนหลับ ร่างกายจะได้รับการแทรกแซงด้วยคลื่นรบกวนอย่างช้าๆ ซึ่งเป็นผลมาจากคาเฟอีนจนทำให้ลึกๆ แล้ว ร่างกายก็ของเราก็ไม่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่แท้จริง
9. **ทำให้น้ำหนักขึ้น** สำหรับผู้ที่ชอบดื่มกาแฟ และดื่มในปริมาณมากต่อวัน ย่อมเสี่ยงต่อการมีน้ำหนักส่วนเกินได้ เพราะน้ำตาล นมและครีมที่เราเติมเข้าไปเพื่อเพิ่มรสชาติกาแฟให้อร่อยยิ่งขึ้น
10. **ทำให้หน้าอกเล็กลง** การดื่มกาแฟจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งเต้านมได้แต่ขณะเดียวกันก็จะทำให้ขนาดเต้านมเล็กลงได้ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะสาวๆ
11. **ส่งผลเสียต่อปัญหาสุขภาพหลายด้าน** หากดื่มกาแฟมาก คาเฟอีนจากกาแฟก็จะกระตุ้นทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย มือไม้สั่น ปวดศีรษะ โกรธง่าย ทั้งยังส่งผลกระทบมายังหัวใจ
12. **ติดกาแฟ** การดื่มกาแฟอย่างพอดี โดยดื่มประมาณวันละ 1-2 แก้วเท่านั้นถึงจะไม่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ แต่สำหรับใครที่ดื่มกาแฟวันละมากกว่า 1-2 แก้ว นั้นแปลว่า คุณอาจจะมีอาการติดกาแฟอย่างหนักแล้วก็เป็นได้ (<https://mahosot.com/โทษของการดื่มกาแฟ.html>)

ประโยชน์และโทษของการบริโภคกาแฟตามหลักทางพุทธจริยศาสตร์

พระวินัยปิฎกพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระภิกษุสงฆ์ ดื่มหรือฉันน้ำปานะ และฉันเภสัช ได้บางชนิดได้ เมื่อมีเหตุอันสมควร แต่เนื่องจากกาแฟ ซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่ไม่ได้มีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา จึงไม่มีหลักฐานว่าพระพุทธองค์ทรงบัญญัติว่า พระภิกษุควรหรือไม่ควรฉันกาแฟโดยเฉพาะในยามวิกาล ดังนั้นในหลักของพุทธจริยศาสตร์ดังนั้นผู้จัดทำบทความชิ้นนี้ได้เอาหลักธรรมพุทธบัญญัติ มหาประเทศ 4 และกาลิกมาปรับใช้ให้ถูกหลักพุทธจริยศาสตร์ดังต่อไปนี้

พระพุทธองค์ทรงบัญญัติ มหาประเทศ 4

สมัยนั้นภิกษุทั้งหลายเกิดความยำเกรงอยู่ในข้อปฏิบัติบางอย่างว่า “สิ่งใดหนอพระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตไว้ สิ่งใดหนอไม่ทรงอนุญาตไว้” ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาคได้ประทานมหาประเทศไว้ 4 ข้อ คือ

1. ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเราไม่ได้ห้ามไว้ว่า “สิ่งนี้ไม่ควร” ถ้าสิ่งนั้นอนุโลมเข้ากับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นไม่ควร
2. ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเราไม่ได้ห้ามไว้ว่า “สิ่งนี้ไม่ควร” ถ้าสิ่งนั้นอนุโลมเข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นควร
3. ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเราไม่ได้อนุญาตไว้ว่า “สิ่งนี้ควร” ถ้าสิ่งนั้นอนุโลมเข้ากับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่งนั้นไม่ควร
4. ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเราไม่ได้อนุญาตไว้ว่า “สิ่งนี้ควร” ถ้าสิ่งนั้นอนุโลมเข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นควร และ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตกาลิกระคนกัน ทรงอนุญาตน้ำน้ำอัฐฐาน (น้ำดื่ม 8 ชนิด) ส่วนน้ำดื่มที่นับเนื่องในน้ำอัฐฐาน 8 ชนิดนั้น เช่น น้ำหว่าย น้ำผลมะม่วง น้ำต้นเล็บเหยี่ยว และน้ำผลไม้เล็กน้อย เป็นต้น แม้จะไม่ได้ทรงอนุญาตไว้แต่อนุโลมเข้ากับน้ำอัฐฐาน เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันอนุญาตด้วย

กาลิกในพระพุทธศาสนา

มาดุน้ำปานะชนิดต่าง ๆ ทั้งฉันได้ และฉันไม่ได้ที่พระองค์ทรงบัญญัติไว้ เรียกว่า กาลิกว่าโดยกาลเวลา

1) ยามกาลิก ของที่ภิกษุรับประทานแล้วฉันได้ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่งก่อนอรุณของวันใหม่ คือน้ำปานะ ได้แก่ น้ำคั้นผลไม้ที่ทรงอนุญาต 8 อย่าง คือ (1) อัมพปานะ น้ำมะม่วง (2) ชัมพูปานะ น้ำหว่า (3) โจจปานะ น้ำกล้วย มีเมล็ด (4) โมจปานะ น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด (5) มะรุกปานะ น้ำมะทราง (6) มุททิกปานะ น้ำผลจันทร์หรือน้ำองุ่น (7) สาธุกปานะ น้ำเหง้าบัว (8) ผารุสกปานะ น้ำผลมะปรางหรือน้ำลิ้นจี่และน้ำผลไม้ทุกชนิด เว้นน้ำต้มเมล็ดข้าวเปลือก, น้ำใบไม้ทุกชนิด เว้นน้ำผักตบ, น้ำดอกไม้ทุกชนิด เว้นน้ำดอกมะทราง, น้ำอ้อยสด ฉันได้” (วิ.ม. (ไทย) 2/396)

2) สัตตาทกาลิก “ของที่ภิกษุรับประทานแล้วฉันได้ภายใน 7 วัน คือ เกสซึ่ง 5 ได้แก่ (1) สัปปี เนยใส (2) นวนิดัง เนยข้น (3) เกล้ง น้ำมัน (4) มธุ น้ำผึ้ง (5) ผาณิต น้ำอ้อย”

3) ยาวชีวิก “ของที่ภิกษุรับประทานแล้ว ฉันได้ตลอดไป ไม่จำกัดเวลา คือ ของที่ใช้ปรุงเป็นยา ได้แก่ หลีหะ ขมิ้น, สิงคิเวระ ชิง, วะระ ว่านน้ำ, วจิตตะ ว่านเปราะ, อติวิสะ อุตพิต, กฏกโรหิณี ข่า, อุสิระ แฝก, ภัททมุตตะกะ หัวหมู, เป็นต้น (วิ.ม. (ไทย) 2/396)

พระพุทธองค์ทรงบัญญัติว่า กิ ภาษุใดเคี้ยวของเคี้ยว หรือฉันของฉันที่สะสมไว้ ต้องปาจิตติยที่ชื่อว่าของที่เก็บสะสมไว้ คือ ของที่ภิกษุรับประทานในวันนี้ แล้วฉันในวันอื่น ที่ชื่อว่า ของเคี้ยว คือ ยกเว้นโภชนะ 5 ยามกาลิก สัตตาทกาลิก และยาวชีวิก นอกนั้นชื่อว่าของเคี้ยว ที่ชื่อว่า ของฉัน คือ โภชนะ 5 คือ ข้าวสุก ขนหมกมัส ข้าวตู ปลา เนื้อ ภาษุรับประทานด้วยตั้งใจว่า “จะเคี้ยว จะฉัน” ต้องอาบัติทุกกฏ ฉัน ต้องอาบัติปาจิตติยทุก ๆ คำกลืน ของเก็บสะสมไว้ ภาษุไม่แน่ใจ เคี้ยวของเคี้ยวหรือฉันของฉัน ต้องอาบัติปาจิตติย ของเก็บสะสมไว้ ภาษุสำคัญว่ามีไซ้ของเก็บสะสมไว้ เคี้ยวของเคี้ยวหรือฉันของฉัน ต้องอาบัติปาจิตติย

ภิกษุรับประทานยามกาลิก สัตตาทกาลิก ยาวชีวิกไว้เป็นอาหาร ต้องอาบัติทุกกฏ ภาษุฉันต้องอาบัติทุกกฏ ทุก ๆ คำกลืน มีไซ้ของเก็บสะสมไว้ ภาษุสำคัญว่าเป็นของเก็บสะสมไว้ ต้องอาบัติทุกกฏ มีไซ้ของเก็บสะสมไว้ ภาษุไม่แน่ใจ ต้องอาบัติทุกกฏ มีไซ้ของเก็บสะสมไว้ ภาษุสำคัญว่ามีไซ้เป็นของเก็บสะสมไว้ ไม่ต้องอาบัตินี้คือ

1. ภาษุเก็บของที่เป็นยาวกาลิกไว้ฉันชั่วกาล 2. ภาษุเก็บของที่เป็นยาวกาลิกไว้ฉันชั่วยาม
3. ภาษุเก็บของที่เป็นสัตตาทกาลิกไว้ฉันชั่วสัปดาห์ 4. ภาษุฉันของที่เป็นยาวชีวิกเมื่อมีเหตุผลสมควร 5. ภาษุวิกลจริต 6. ภาษุต้นบัญญัติ (วิ.ม. (ไทย) 2/253-256/408-409)

ัญชาติ 7 อย่าง ที่พระองค์ทรงบัญญัติอีกคือ ข้าวสาลี ข้าวเจ้า หน้ากับแก ข้าวละมาน ลูกเดือย ข้าวเหนียว ข้าวฟ่าง เป็นสิ่งที่ทรงห้ามฉันในเวลาตั้งแต่เที่ยงวันจนถึงอรุณขึ้นวันใหม่ ส่วน มหาผล 9 อย่าง คือ ตาล มะพร้าว ผลขนุน ขนุนสำปละอ บวบ ฟักเขียว แตงกวา แตงโม ฟักทอง รวมทั้งอัญชาติทั้งหมด เช่น ถั่วเขียว ถั่วราชมาส งา พืชผักกินหลังภัตตาหาร แม้จะไม่ได้ทรงห้ามไว้ แต่อ่อนโลมเข้ากับอัญชาติ 7 อย่าง เพราะฉะนั้น จึงทรงห้ามฉันในเวลาตั้งแต่เที่ยงวันจนถึงรุ่งอรุณขึ้นวันใหม่เช่นกัน เข้ากับหลักมหาประเทศข้อที่ 2

อภิปรายผล

กาแฟ เป็นเครื่องดื่มชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นที่นิยมบริโภคทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์เพราะคิดว่าเป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่คนส่วนมากยังไม่นึกถึงผลเสียเท่าควร ส่วนมากจะเอาประโยชน์ตรงหน้าคือการช่วยแก้ง่วงหรือดื่มตามรสนิยมของแต่ละคนไว้ก่อน ในส่วนของพระพุทธศาสนานั้น กาแฟตามมติทางพุทธศาสนาไม่ได้บัญญัติไว้และอนุญาตไว้ก่อนว่าควรบริโภคหรือไม่ควรบริโภคก็จริงแต่พระพุทธเจ้าทรงได้แสดงบอกให้อาหลักกรรมวินัยคือ มหาปเทศ 4 (วิ.ม.(ไทย) 5/305/139-140.) มาวินิจฉัยปรับใช้ในยุคโลกาวิวัฒน์ ซึ่งประเทศที่กำลังพัฒนา หรือประเทศที่มีความเจริญก้าวหน้าแล้วและมีสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมายซึ่งสมัยพุทธกาลยังไม่มียังไม่เกิด อย่างเช่น กาแฟเป็นเครื่องดื่มหรือเรียกว่าอาหารชนิดหนึ่งแต่ถ้าสมณะ(นักบวช) ในพระพุทธศาสนานั้นบริโภค (ฉัน) ในเวลาปกติก็ในเวลาวิกาลก็บริโภคไปแล้ว มีโทษในทางวินัยหรือไม่ ซึ่งผู้จัดทำได้อาหลักมหาประเทศข้อที่ 2 มาวินิจฉัยคือ “...ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเราไม่ได้ห้ามไว้ว่า “สิ่งนี้ไม่ควร” ถ้าสิ่งนั้นอ่อนโลมเข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นควร...” (วิ.ม.(ไทย) 5/305/139-140) จริงๆ แล้วในสมัยพุทธกาล เวลาที่พระพุทธเจ้าจะบัญญัติหรืออนุญาตต้องมีผู้ต้นบัญญัติคือ ผู้กระทำ(ภิกษุ) ผู้นิทา (ชาวบ้าน) ผู้นำเรื่อง (ทั้งชาวบ้านและภิกษุ) ไปฟ้องพระพุทธเจ้าก่อน ฉะนั้น กาแฟเป็นของที่นิยมทั่วโลกตั้งนั้น กาแฟเป็นสิ่งที่ไม่ควรของพระภิกษุสงฆ์ แต่ถ้าพระอ่อนโลมบริโภคกันในเวลาวิกาลได้ว่าควรชาวบ้านไม่ตำหนิ หรือไม่นิทา คนในสังคมไม่นิทา ไม่รังเกียจและชาวบ้านชอบถวายชอบถวาย กาแฟนั้นไม่ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร กาแฟนั้นควรบริโภคในเวลาได้ (สมภาร พรหมทา, 2547, หน้า 111)

ในหนังสือ กินในมุมมองของพุทธศาสนา ได้กล่าวไว้ว่า ความบริสุทธิ์ไม่สามารถจะบังคับได้เพราะอาหารจุดเปลี่ยนแปลงความคิด บางศาสนาเชื่อว่าพืชและสัตว์ถูกสร้างมาโดยพระเจ้าเพื่อประโยชน์ของมนุษย์ แต่พุทธศาสนานั้นมีระบบจริยธรรมที่อยู่กลิ้งกลางระหว่างศาสนาอื่น จริยธรรมของพุทธศาสนาให้ความคุ้มครองทางศีลธรรมแก่มนุษย์และสัตว์เท่านั้น (ไม่รวมพืช) ตามทัศนะของพุทธศาสนาการกระทำที่สามารถตั้งคำถามในเชิงจริยธรรมได้ ที่พุทธศาสนามีระบบจริยธรรมเช่นนี้ก็เพราะพุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์และสัตว์นั้นมีจิตเหมือนกัน แต่พืชไม่มีจิต และ

ในศีลข้อแรกของศีลห้านี้มีข้อความความกล่าวว่า “พึงงดเว้นจากการฆ่าสัตว์” ซึ่งสัตว์ในที่นี้เป็นที่รู้จักกันดีในหมู่ชาวพุทธว่า หมายถึงมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน ดังนั้นทางสายกลางในแง่ที่เป็นวินัยนี้อาจเป็นของใหม่ที่เกิดขึ้นในสมัยนี้ ที่เรื่องเช่นนี้ไม่ปรากฏชัดเจนในสมัยพุทธกาล ก็เพราะสมัยนั้นปัญหาสังคมไม่ซับซ้อนมากเท่ากับที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นการบริโภคกาแฟของพระภิกษุสงฆ์จึงไม่ควรถือว่าเป็นผิดหลักพระธรรมวินัยเพราะมีเหตุผลมาสนับสนุนดังนี้

๑. กาแฟ จัดเป็นผลิตผลจากพืชชนิดหนึ่ง
๒. กาแฟ จัดอยู่ในประเภทของอาหารตามประมวลกฎหมายมาตรา 5 และมาตรา 6(3)(4)(5)(6)(7) และ (10) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522
๓. กาแฟ มีผลต่อสุขภาพร่างกาย มากกว่าผลเสีย
4. กาแฟ ส่งเสริมเศรษฐกิจและสังคม และค้าการการค้าระหว่างประเทศ

ในทางชีววิทยา การที่สิ่งมีชีวิตในธรรมชาติกินกันและกัน (ที่เรียกว่าวงจรอาหาร) นั้น ได้รับการอธิบายว่าเป็นกระบวนการปรับความสมดุลในโลกระบบชาติ โดยกระบวนการทางธรรมชาติเอง การกินกันและกันระหว่างสัตว์และพืชนั้น เป็นระบบทางนิเวศวิทยาที่เป็นสิ่งที่เราอาจจะเข้าใจได้และเห็นต่อไปว่า “มันต้องเป็น เช่นนั้น ๆ”

บทสรุป

กาแฟถูกค้นพบครั้งแรกโดยเด็กเลี้ยงแพะชาวอาบิสซีเนีย ประเทศเอธิโอเปียในปัจจุบัน ชื่อคาลดี จากการสังเกตพบว่า “เกาะหะหะ” ในภาษาอาหรับแล้งเพี้ยนเป็น กาห์เวห์ ในภาษาตุรกีก่อนที่จะกลายเป็น คอฟฟี่ในภาษาอังกฤษ และกาแฟในภาษาไทย ชาวอาหรับหว่านพันธุ์กาแฟมาจึงส่งออกเฉพาะเมล็ดกาแฟที่คั่วสุกแล้วเท่านั้น กาแฟไม่ใช่พืชดั้งเดิมของประเทศไทย แต่มีการนำเข้ามาปลูกเพื่อให้มีผลผลิตสำหรับการบริโภคภายในประเทศ ต่อมาเมื่อมีผลผลิตมากขึ้นจึงมีการส่งออกไปจำหน่ายต่างประเทศ ทั้งโรบัสต้าและ อราบิก้า ในเมืองไทยเป็นกาแฟเหมือนกัน แต่เส้นทางเติบโตและการพัฒนาไม่เหมือนกัน โดยภาพรวมหากพูดถึงกาแฟ หลายคนก็นึกถึงกาแฟภาคใต้ที่เป็นชนิดโรบัสต้า และหลายคนก็นึกถึงกลิ่นหอมของกาแฟตอนเช้าที่มักกินกับขนมปัง หรือโอยัวะที่กินกับปาท่องโก๋ แต่ถ้าจะพูดถึง กาแฟสด หรือกาแฟคั่วบดที่ชงและกรองกากออก ก็อาจนึกถึงกาแฟอราบิก้า ในภาคเหนือที่ปัจจุบันมักเป็นร้านกาแฟที่ราคาค่อนข้างสูง เอาไว้เป็นที่พบปะพูดคุย เอาไว้เป็นที่ดื่ม เอาไว้เป็นที่เล่นเน็ต... ฯลฯ ต้องยกความดีให้กับท่านดีหมื่น ชาวไทยมุสลิม ที่ได้นำเอาเมล็ดกาแฟ โรบัสต้า ซึ่งคาดว่ามาจากประเทศอินโดนีเซีย มาปลูกไว้ที่อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2447 และด้วยความเหมาะสมของสภาพพื้นที่และภูมิอากาศ ผสมกับความเก่งกาจของเกษตรกรไทย ทำให้ปริมาณการผลิตของโรบัสต้าเพิ่มมากขึ้น ในปี พ.ศ. 2524 ประเทศไทยจึงได้สมัครเข้าเป็นสมาชิก องค์การกาแฟโลก หรือ ICO กาแฟตามหลักพุทธจริยศาสตร์ คณะผู้จัดทำได้ค้นหาคำข้อมูลจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเช่นพระวินัยปิฎกเพื่อเอามาวิเคราะห์และปรับใช้ในยุคนปัจจุบัน ตามการศึกษาสังเกตค้นหาความรู้ที่และความคิดเห็นของตนเอง กาแฟ: ประโยชน์และโทษในมิติทางพุทธจริยศาสตร์ที่พระพุทธองค์ทรงไม่ได้บัญญัติห้ามไว้ หรืออนุญาตไว้แต่ก่อนมาว่ามีโทษหรือประโยชน์อันใดหรือไม่ในมิติทางพุทธ จึงคณะผู้จัดทำได้เอามาวิเคราะห์และทำการตัดสินกันว่านักบวชในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระภิกษุสงฆ์ ซึ่งเป็นนักบวช ดื่มหรือฉันได้บางสิ่งเท่านั้น เช่น ดื่มน้ำเปล่าได้ ดื่มน้ำปานะได้ ดื่มเกสรได้เมื่อมีเหตุอันสมควร ส่วนอาหารทั้งหลาย จะดื่มหรือฉันไม่ได้ ต้องอาบัติปาจิตตีย์ ดังนั้น น้ำนม ถั่วเหลือง เป็นต้น ไม่ใช่ปานะจัดเป็นประเภทอาหาร เช่นเดียวกับเมล็ดทานตะวันก็เป็นอาหาร เวลาวิกาลภิกษุฉันไม่ได้ แต่กาแฟนั้นเป็นในเวลาวิกาลได้หรือไม่ เพราะว่า กาแฟ เป็นเครื่องดื่มหนึ่งที่แปลงจากเมล็ดกาแฟที่มีไขมันและน้ำตาลเป็นธัญชาติ ดังนั้นผู้จัดทำบทความชิ้นนี้ได้เอาหลักธรรมพุทธบัญญัติ มหาประเทศ 4 และกาลิกมาปรับใช้ให้ถูกหลักพุทธจริยศาสตร์ ดังนี้คือ “สิ่งใดหนอพระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตไว้ สิ่งใดหนอไม่ทรงอนุญาตไว้” ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาคได้ประทานมหาประเทศไว้ 4 ข้อ จึงผู้จัดทำได้เอาหลักมหาประเทศข้อที่ 2 มาวินิจฉัยคือ “...ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเราไม่ได้ห้ามไว้ว่า “สิ่งนี้ไม่ควร” ถ้าสิ่งนั้นอนุโลมเข้ากับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร สิ่งนั้นควร...”” จริงๆ แล้วสมัยพุทธกาลเวลาที่พระบัญญัติหรืออนุญาตต้องมีผู้ต้นบัญญัติคือผู้กระทำ(ภิกษุ) ผู้นินทา(ชาวบ้าน) ผู้นำเรื่อง(ทั้งชาวบ้านและภิกษุ)ไปฟ้องพระพุทธเจ้าก่อน ฉะนั้นเราคิดว่า กาแฟ เป็นของที่นิยมทั่วโลกดังนั้น กาแฟเป็นสิ่งที่สมควรของพระภิกษุสงฆ์ แต่ถ้าพระอนุโลมบริโภคกันในเวลาวิกาลได้ว่าควร ชาวบ้านไม่ตำหนินินทา คนในสังคมไม่นินทาไม่รังเกียจและชาวบ้านชอบถวายขอบพระเคน กาแฟนั้นไม่ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร กาแฟนั้นควรบริโภคในเวลาได้

เอกสารอ้างอิง

1. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(1) หนังสือ :

กร ทัพพะรังสี, รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข, (ราชกิจจานุเบกษาฉบับประกาศทั่วไป เล่ม 118 ตอนพิเศษ 6 ง. ลงวันที่ 24 มกราคม พ.ศ.2544.

ทวีศรี ธานี, ตำราโภชนาการ, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2547.

พิชิต ภูติจันทร์, โภชนาการการกีฬา, กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2547.

พระพรชัย สุขธมโม (ประสิทธิ์สุขสันต์), “การศึกษาวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับการพัฒนาชีวิตในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท” :วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552.

พระมหาโพธิวงศาจารย์, พจนานุกรม ไทย-บาลี, กรุงเทพมหานคร: บจก.ปัญญามิตร การพิมพ์, 2559.

สิริพันธ์ จุลกรังคะ โภชนศาสตร์เบื้องต้น, กรุงเทพมหานคร : ,มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541.

สมภาร พรหมทา กินมูมของพุทธศาสนา, กรุงเทพมหานคร: โครงการเผยแพร่ผลงานทางวิชาการคณะอักษรศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งแรก 2547, หน้า 111-137-178.

พจน์ สุวรรณวิมลกิจ, สรรสาระ “กาแฟ 2” เชียงใหม่: พิมพ์ที่บริษัท นันทพันธ์พรินต์ จำกัด, 2555.

อาภรณ์ ธรรมเขต และวิจิตรา ถนอมถัน, ความเป็นมาของกาแฟโรบัสต้า, วารสารวิชาการเกษตร, พ.ศ. 2529.

อาภรณ์ ธรรมเขต, สรุปการบรรยายพิเศษงานค้นคว้าวิจัยกาแฟอราบิก้าภาคเหนือ ในรายงานผลการสัมมนาเชิงปฏิบัติการโครงการพัฒนาและส่งเสริมการปลูกกาแฟอราบิก้าภาคเหนือภายใต้โครงการถ่ายทอดเทคโนโลยี, เชียงใหม่: สำนักงานเกษตรภาคเหนือ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, พ.ศ.2532.

(2) อ้างจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์

<https://health.kapook.com/view4592.html>,สืบค้นเมื่อ วันที่ 11 ธันวาคม พ.ศ. 2560 .

<https://mahosot.com/โทษของการดื่มกาแฟ.html>,สืบค้นเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม พ.ศ. 2560