พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์

นางสาวลลิลทิพย์ ธนสมบัตินันท์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (สหสาขาวิชา)
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2556
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย
The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

BEHAVIOR OF ALMSGIVING AND FOOD OFFERING FOR MONKS' HEALTH

Miss Lalintip Dhanasombatnandh

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Human and Social Development
(Interdisciplinary Program)
Graduate School
Chulalongkorn University
Academic Year 2013

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์
โดย	นางสาวลลิลทิพย์ ธนสมบัตินันท์
สาขาวิชา	พัฒนามนุษย์และสังคม
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร. พินิจ ลาภธนานนท์

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. อมร เพชรสม)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. สุวัฒนา ธาดานิติ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร. พินิจ ลาภธนานนท์)

.....กรรมการ
(ดร. อเนกพล เกื้อมา)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ อมรา รอดดารา)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ลลิลทิพย์ ธนสมบัตินันท์ : พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์. (BEHAVIOR OF ALMSGIVING AND FOOD OFFERING FOR MONKS' HEALTH) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร. พินิจ ลาภธนานนท์, หน้า.

พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร 2) ศึกษาพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชน และการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ 3) ศึกษาวิถีปฏิบัติที่เหมาะสมในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร และการฉันภัตตาหารที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่พระสงฆ์ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเอกสารและข้อมูลสนามด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า วิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหารอยู่บนฐานความเชื่อเรื่องบุญและการเวียนว่ายตายเกิด จากการศึกษาวิจัยพบว่า ความรู้ความเข้าใจในเรื่องบุญและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหาร พฤติกรรมการฉันภัตตาหารและน้ำปานะ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพล้วนเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพพระสงฆ์ ทั้งนี้แนวทางที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่พระสงฆ์ประกอบด้วย 1) พุทธศาสนิกชนใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองเลือกอาหารที่มีคุณภาพก่อนถวาย 2) พระสงฆ์ดูแลสุขภาพตนเองจากพฤติกรรมการฉัน การออกกำลังกาย การลด ละ เลิก สิ่งที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย การดูแลสุขภาพใจควบคู่สุขภาพกาย การตรวจร่างกายประจำปีและพบแพทย์เมื่อมีอาการเจ็บป่วย 3) ผู้จำหน่ายอาหารที่ใส่ใจกระบวนผลิตให้สด สะอาด และมีคุณภาพ ดังนั้นพุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรและถวายภัตตาหารด้วยอาหารที่สร้างเสริมให้พระสงฆ์มีสุขภาพดี จึงเป็นการตอบโจทย์ความเชื่อเรื่องบุญของพุทธศาสนิกชน และพระสงฆ์จะมีสุขภาพดีนั้นจะต้องมีพฤติกรรมการฉันภัตตาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ และมีพฤติกรรมการดูแลรักษาสุขภาพอย่างเหมาะสม เพื่อที่จะเป็นนาบุญให้พุทธศาสนิกชนได้ปลูกได้เก็บเกี่ยวบุญ องค์ประกอบเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญในการช่วยทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้คงอยู่กับสังคมไทยสืบไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สาขาวิชา พัฒนามนุษย์และสังคม ลายมือชื่อนิสิต .....

ปีการศึกษา 2556 ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก .....

5487204920 : MAJOR HUMAN AND SOCIAL DEVELOPMENT
KEYWORDS: BEHAVIOR ALMGIVING FOOD OFFERING MONKS' HEALTH

LALINTIP DHANASOMBATNANDH: BEHAVIOR OF ALMSGIVING AND FOOD OFFERING FOR MONKS' HEALTH. ADVISOR: PINIT PLAPTHANANON, pp.

This article aims to analyze beliefs and practices of Buddhist regarding almsgiving and food offering to monks, monks' eating behaviors and appropriate way of almsgiving and food offering, and proper diet that are beneficial to monk's health. Researcher collected data through documentary and field research, which includes participant observation, in-depth interview, and data analysis.

The research found that Buddhists' practices toward almsgiving and food offering to monks is related to the realization of "Merit" and "cycle of birth and death". Nowadays, health awareness is taken the lead, resulting mostly Buddhist to use a good quality of material and to choose menu base on their preference for the almsgiving and food offering. The eating behavior altogether with health concern of monk is the main factor to their monks' health problem.

The healthiness of monks can be created when three factors were met. First, Buddhists concern more about quality of foods offering to monks. Second, Monks should deliberately think what to eat, exercise more, exempt consume the bad thing (e.g. energy drink, cigarettes), take a good care of mind and body, check-up on regular basis and seeing doctor when get sick. Third, Seller should aware the quality and freshness of material that will sell to Buddhist.

In summarize, almsgiving and food offering with good food will contribute to monks' healthy and to maintain the healthiness; monks have to have a health awareness. As a results, Buddhist will get the maximize return from merit whereas monks can enhance their working performance of social development and Buddhism advocation.

CHULALONGKORN UNIVERSITY

Field of Study:	Human and Social Development	Student's Signature	.....
		Advisor's Signature	.....
Academic Year:	2013		

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงยิ่งจาก อาจารย์ ดร. พินิจ ลาภธนานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ครูผู้สละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษา แนะนำ รวมทั้งการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆในการวิจัยด้วยความเอาใจใส่ อดทนเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในคุณูปการอย่างสูงยิ่งมาในโอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. สุวัฒนา ธาดานิติ และดร. อเนกพล เกื้อมา ที่กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่อง ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอกราบขอบพระคุณรศ. อมรา รอดดารา ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความรู้แก่ศิษย์ตั้งแต่ระดับปริญญาบัณฑิต ตลอดจนงานวิจัยครั้งนี้ อาจารย์กรุณาตรวจทาน แก้ไขและให้คำแนะนำในประเด็นวิชาการทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณพระสงฆ์ เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลบางรักใหญ่ เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลบางรักพัฒนา ชาวบ้านในชุมชนวัดบางรักใหญ่และชุมชนวัดไผ่เหลือง ตลอดจนชาวบ้านผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการอนุเคราะห์ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาและงานวิจัยชิ้นนี้

ขอขอบคุณนางสาวภัทรพร อุณหเศรษฐ์ อาจารย์วัชรพล วิบูลยศริน อาจารย์บุษราคัม ช่วงชัย อาจารย์รชกร วชิรสิโรดม อาจารย์จิราวัฒน์ ปรัตถวรกุล และคุณธรรมนูญ ครองบุญเรือน สำหรับการรับฟัง ให้คำปรึกษาที่ดีและกำลังใจในเรื่องต่างๆเสมอมา ขอขอบคุณเพื่อน พี่น้องสาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อนโรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ (โบว์ส้ม รุ่น Autumn Leaves) เพื่อนคณะครุศาสตร์ สำหรับกำลังใจและการให้ความช่วยเหลือ

ผู้วิจัยขอกราบสำนึกพระคุณบุคคลอันเป็นที่รักยิ่ง คือ คุณไชย ธนสมบัตินันท์ คุณพรทิพย์ ธนสมบัตินันท์ คุณชวฤทธิ์ ธนสมบัตินันท์ และคุณพันธุ์ทิพย์ ธนสมบัตินันท์ คุณพ่อ คุณแม่ พี่ชาย และพี่สาวผู้ให้ความรัก กำลังใจ ความรู้และโอกาสในการศึกษาระดับสูง คุณครูโรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ อาจารย์คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาจารย์โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน อาจารย์โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร อาจารย์สถาบันวิจัยสังคม อาจารย์สถาบันเอเชียศึกษา และอาจารย์คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครูอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่ศิษย์ในโรงเรียน มหาวิทยาลัย การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เพื่อนร่วมงาน ที่มอบความรู้และประสบการณ์ในการเรียน การทำงานและการทำวิจัยจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ

สารบัญ ..... ช

บทที่ 1 บทนำ 4

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย 4

วัตถุประสงค์การวิจัย 7

ขอบเขตของการวิจัย 8

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 10

นิยามศัพท์เฉพาะ 11

บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 12

แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย 12

แนวคิด เรื่อง บุญ 12

แนวคิด เรื่อง ทาน 17

แนวคิด เรื่อง สังฆทาน การตักบาตรและถวายภัตตาหาร 22

แนวคิดเรื่องบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน 27

แนวคิดเรื่องพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติ (Practical Buddhism) 32

แนวคิด เรื่อง สุขภาพ และโภชนาการ 35

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 47

อธิบายกรอบแนวคิด 53

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 55

ขั้นตอนในการวิจัย 55

ระยะเวลาในการศึกษา 57

ประชากรที่ศึกษา 57

การวิเคราะห์ข้อมูล 59

บทที่ 4 วิเคราะห์ผลการศึกษา 60

ตอนที่ 1 ความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร 60

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

หน้า

4.1.1 ข้อมูลพื้นฐานพื้นที่ศึกษา 60
4.1.2 ความเชื่อเรื่องบุญ วัตถุประสงค์การทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง 68
4.1.3 วิถีปฏิบัติการทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง 70
ตอนที่ 2 พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชน และการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ 76
4.2.1 พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของชุมชนในวันปกติและวันพระ 76
4.2.2 วิถีปฏิบัติที่เปลี่ยนแปลงจากในอดีตจนถึงปัจจุบัน 80
4.2.3 พฤติกรรมการบิณฑบาตและการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ 86
ตอนที่ 3 แนวทางการตักบาตรและถวายภัตตาหารที่เหมาะสมของพุทธศาสนิกชนกับสุขภาพของพระสงฆ์ 95
4.3.1 ข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง 95
4.3.2 พฤติกรรมของพระสงฆ์ พุทธศาสนิกชน และผู้จำหน่ายอาหารในความร่วมมือเพื่อส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ 101
4.3.3 กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง 108
4.3.4 แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติการตักบาตรและถวายภัตตาหารที่เหมาะสมในอนาคต 112
บทที่ 5 บทสรุปและข้อเสนอแนะ 115
ข้อที่ 1 ความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร 115
ข้อที่ 2 พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชน และการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ 116
ข้อที่ 3 แนวทางที่เหมาะสมในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร และการฉันภัตตาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่พระสงฆ์ 118
ข้อเสนอแนะแนวทางการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ 119
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป 122
รายการอ้างอิง 124
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ 131

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สารบัญตาราง

ตาราง 1 แสดงสถิติจำนวนพระสงฆ์อาพาธในปี 2540-2551 จำแนกตามโรคต่างๆ 4
ตาราง 2 แสดงสถิติจำนวนพระสงฆ์อาพาธที่รักษาตัวอยู่โรงพยาบาลสงฆ์ในปี 2551-2555 5
ตาราง 3 การจัดกลุ่มบุญกิริยาวัตถุ 10 เข้ากับหลักทาน ศีล และภาวนา 15
ตาราง 4 ตารางแสดงแนวคิด 4 สบาย ตัวชี้วัด คุณสมบัติและลักษณะบ่งชี้ 41
ตาราง 5 หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและรายละเอียด 44
ตาราง 6 กลุ่มตัวอย่างในกิจกรรมตักบาตรและถวายภัตตาหารในวัดบางรักใหญ่ และวัดไผ่เหลือง... 57
ตาราง 7 จำแนกผู้ให้ข้อมูลในกิจกรรมตักบาตรและถวายภัตตาหารในวัดไผ่เหลือง และวัดบางรักใหญ่ 57
ตาราง 8 ตารางปริมาณพลังงานอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับเพศชายไทย 59
ตาราง 9 ตารางสรุปข้อมูลพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่ในช่วงเข้าพรรษาปี 2556 64
ตาราง 10 ตารางสรุปกิจกรรมนำทำวัตรเย็นตามหมู่บ้านในตำบลบางรักพัฒนาโดยพระณัฐภพ ขนฺติโก 67
ตาราง 11 ตารางสรุปข้อมูลพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองในช่วงเข้าพรรษาปี 2556 68
ตาราง 12 วิถีปฏิบัติการทำบุญของพุทธศาสนิกชนวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองในวันสำคัญทางพุทธศาสนา 71
ตาราง 13 บุญที่ได้จากการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชน 72
ตาราง 14 ตารางสรุปความแตกต่างของวิธีการถวายภัตตาหารระหว่างวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง 79
ตาราง 15 ตารางเปรียบเทียบวิถีปฏิบัติในการตักบาตรในพื้นที่วัดบางรักใหญ่ และวัดไผ่เหลือง..... 85
ตาราง 16 ตารางเปรียบเทียบวิถีปฏิบัติในการถวายภัตตาหารในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง 85
ตาราง 17 พื้นที่ที่พระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองออกบิณฑบาต 86
ตาราง 18 รายการอาหารที่พระสงฆ์วัดบางรักใหญ่ฉันเดี่ยวทั้งฉันเช้าและฉันเพล 89
ตาราง 19 รายการอาหารที่พระสงฆ์วัดบางรักใหญ่ ฉันเช้ารวมเป็นวง 3 รูป ที่กุฏิเมตตา 1 และฉันเดี่ยวในมื้อเพลที่กุฏิ 89
ตาราง 20 รายการอาหารที่พระสงฆ์วัดไผ่เหลืองฉันใน 1 วัน ฉันเช้าเป็นวง 4 รูป ที่ศาลาพุทธชยันตี ฉันเพลแยกตามกุฏิหรือศาลาทรงไทย 91
ตาราง 21 ตารางจำแนกอาหารตามโซนสี 93
ตาราง 22 ตารางคำนวณสัดส่วนอาหารที่พระสงฆ์ฉันตามโซนสี 94

ตาราง 23 ตารางข้อมูลส่วนบุคคลพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และพระสงฆ์วัดไผ่เหลือง..... 96
ตาราง 24 ตารางค่า BMI พระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง..... 97
ตาราง 25 ตารางค่า BMI จำแนกตามกลุ่มอายุและพื้นที่ที่ศึกษา..... 97
ตาราง 26 ตาารางค่า BMI จำแนกตามอายุพรรษา..... 98
ตาราง 27 ค่าพลังงานและน้ำตาลแฝงมากับเครื่องดื่ม..... 99
ตาราง 28 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์..... 102
ตาราง 29 ตารางเปรียบเทียบค่าพลังงานในปริมาณ 100 กรัม..... 105
ตาราง 30 ตารางเปรียบเทียบแนวโน้มการตักบาตรและถวายภัตตาหารที่เหมาะสมในอนาคต..... 113
ตาราง 31 ตารางเปรียบเทียบแนวโน้มการตักบาตรและถวายภัตตาหารในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองในอนาคต..... 113

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สารบัญรูปภาพ

รูป 1 กรอบแนวคิด 4 สบาย 41
รูป 2 วิถีปฏิบัติของพระสงฆ์กับพุทธศาสนิกชนในการแสดงบทบาทในสังคมพระพุทธศาสนา 51
รูป 3 กรอบแนวคิดงานวิจัย พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหาร และการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ 52
รูป 4 พระสงฆ์วัดโมลีถ่ายร่วมกับพระธุดงค์ 5 รูป 66
รูป 5 ชาวบ้านผู้มีส่วนร่วมในการบุกเบิกวัดไผ่เหลือง 66
รูป 6 กระบุงของพุทธศาสนิกชนวัดไผ่เหลืองที่ผสมผสานวิถีปฏิบัติแบบดั้งเดิมและถวายตามเจตจำนงค์ของทางวัด จึงมีทั้งผลไม้ อุปกรณ์และภาชนะที่ใช้ในการบริโภค 74
รูป 7 กระบุงของพุทธศาสนิกชนวัดไผ่เหลือง 75
รูป 8 กระบุงของพุทธศาสนิกชนวัดไผ่เหลืองในรูปแบบถังสังฆทานพร้อมปัจจัย 75
รูป 9 บาตรและสำรับอาหารคาวหวานของพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่ที่มีสัญลักษณ์ 77
รูป 10 แกงสำรวม 77
รูป 11 วิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนวัดบางรักใหญ่ในการถวายเครื่องดื่ม และไวยาวัจกรผู้ทำหน้าที่ถ่ายน้ำเมื่อเหยือกเต็ม 78
รูป 12 พระสงฆ์จัดเตรียมสถานที่ก่อนวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาล่วงหน้า 1 วัน 78
รูป 13 สำรับอาหารคาว อาหารหวานที่วัดไผ่เหลืองในวันพระ 79
รูป 14 พุทธศาสนิกชนวัดบางรักใหญ่แลกเปลี่ยนข้าวต้มมัดในวันสำคัญทางพุทธศาสนา 81
รูป 15 วิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตร 82
รูป 16 “กระเตง” บรรจุขันสำหรับใส่ข้าว และหม้อใส่อาหารคาว 83
รูป 17 สภาพชุมชนบริเวณรอบๆวัดไผ่เหลือง 87
รูป 18 อาหารที่พระสงฆ์ได้รับจากการบิณฑบาต 88
รูป 19 กิจกรรมในโครงการวัดส่งเสริมสุขภาวะ(พินิจโภชนา พระสงฆ์ห่างไกลโรคด้วยปิ่นโตสุขภาพ) 110

บทที่ 1
บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 รัฐบาลได้จัดตั้งสำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.) ขึ้นเพื่อเป็นหน่วยงานที่ขับเคลื่อนให้เกิดพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งได้ประกาศและบังคับใช้ในปี พ.ศ. 2550 โดยถือเป็นกฎหมายแม่บทด้านสุขภาพฉบับแรกของประเทศไทยที่ยึดถือแนวทาง "สร้างนำซ่อม" กล่าวคือ รัฐบาลมุ่งให้ความสำคัญต่อการป้องกันโรคด้วยการสร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงมากกว่าการทุ่มเทสร้างสถานพยาบาลและบุคคลากรเพื่อรักษาพยาบาลให้แก่ผู้เจ็บป่วย

ทั้งนี้กรมควบคุมโรคได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในหมู่คนไทยจำนวนมาก พบว่ามีโรคที่สำคัญ คือ โรคมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน โรคเหล่านี้เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ไม่เหมาะสม และกลุ่มบุคคลหนึ่งที่น่าเป็นห่วงจากโรคเหล่านี้ คือ พระสงฆ์ (จากสถิติจำนวนพระสงฆ์อาพาธในช่วงปี 2540-2551 ในตาราง 1) เพราะพระสงฆ์ต้องดำเนินชีวิตโดยอาศัยปัจจัย 4 จากพุทธศาสนิกชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่ได้จากญาติโยมที่ตักบาตรหรือถวายภัตตาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการเกิดโรคทั้ง 3 โรค

ปี พ.ศ.	โรคหัวใจ	โรคเบาหวาน	โรคมะเร็ง
2540	2,721	1,721	-
2545	2,954	1,954	-
2550-2551	3,134	2,474	2,760

ที่มา : กรมควบคุมโรค

ตาราง 1 แสดงสถิติจำนวนพระสงฆ์อาพาธในปี 2540-2551 จำแนกตามโรคต่างๆ

ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ได้รับการยืนยันจากสถิติพระสงฆ์อาพาธของโรงพยาบาลสงฆ์ในช่วงระหว่างปี 2551-2555 (ดังรายละเอียดในตาราง 2) ซึ่งพบว่าจำนวนพระสงฆ์อาพาธด้วยโรคหัวใจในจำนวนที่ลดลงในช่วงปี 2553-2554 แต่ก็กลับสูงขึ้นในปี 2555 อีกครั้งหนึ่ง ส่วนโรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในทุกๆปี ในขณะที่จำนวนพระสงฆ์อาพาธด้วยโรคมะเร็งของโรงพยาบาลสงฆ์มีแนวโน้มลดลง เพราะมีการส่งพระสงฆ์อาพาธไปรักษาที่สถาบันมะเร็ง นอกจากนี้ที่โรงพยาบาลสงฆ์ยังพบว่ามีพระสงฆ์อาพาธด้วยโรคต่างๆอีกหลายโรค เช่น ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคกระเพาะ เป็นต้น โรคเหล่านี้ส่วนหนึ่งมาจากการฉันอาหารที่มีรสเค็ม หวาน และมันจนเกินไป

ปี พ.ศ.	โรคหัวใจ	โรคเบาหวาน	โรคมะเร็ง
2551	223	412	409
2552	223	428	414
2553	196	477	418
2554	185	482	350
2555	239	507	388

ที่มา : โรงพยาบาลสงฆ์

ตาราง 2 แสดงสถิติจำนวนพระสงฆ์อาพาธที่รักษาตัวอยู่โรงพยาบาลสงฆ์ในปี 2551-2555

โรคสำคัญทั้ง 3 โรค คือโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง ล้วนเป็นโรคที่พระสงฆ์สามารถป้องกันได้จากการดูแลรักษาสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากพฤติกรรมการฉันอาหารและการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามพระสงฆ์อยู่ในสมณเพศที่ไม่สามารถเลือกรับอาหาร แต่สามารถเลือกฉันและออกกำลังกายได้ตามกรอบพระวินัย ในประเด็นเรื่องการฉันอาหารนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญประการหนึ่งที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาพและโรคภัยของพระสงฆ์ ดังนั้นพุทธศาสนิกชนจึงควรคิดใคร่ครวญถึงการทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ ควรใส่ใจและให้ความ สำคัญกับการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์มากกว่าที่จะคิดถึงเพียงแค่การทำบุญตามความปรารถนาหรือเพียงต้องการอุทิศส่วนกุศลให้แก่ญาติที่ล่วงลับ โดยไม่สนใจว่าอาหารที่นำไปถวายนั้นจะส่งผลกระทบอย่างไรต่อสุขภาพของพระสงฆ์บ้าง

เมื่อกล่าวถึงการทำบุญของพุทธศาสนิกชน งานวิจัยของ วุฒินันท์ กันทะเตียน (2555) เรื่องหลักกรรมทางพระพุทธศาสนาในวิถีชีวิตของคนไทย พบว่า กิจกรรมหรือพฤติกรรมที่พุทธศาสนิกชนเชื่อและเลือกปฏิบัติเพื่อลดกรรม 5 อันดับแรก ได้แก่ อันดับ1 สนทนาธรรมกับพระสงฆ์ ร้อยละ 25.5 อันดับ2 ถวายสังฆทาน ร้อยละ 21.8 อันดับ3 ให้ทานแก่คนขอทาน ร้อยละ 21.1 อันดับ4 ถือศีลในวันพระ ร้อยละ 20.8 และอันดับ5 บวชชีพราหมณ์ ร้อยละ 12.1 งานวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่าการทำบุญด้วยการถวายสังฆทานเพื่อเป็นการลดกรรมได้รับความนิยมจากพุทธศาสนิกชนค่อนข้างมากทีเดียว ด้วยความเชื่อว่าสังฆทานคือการทำทานด้วยสิ่งของที่มีอานิสงส์ผลบุญมาก เพราะเป็นทานที่มอบให้แก่พระสงฆ์ เพื่อให้พระสงฆ์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสมณเพศได้และสามารถสืบสานพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่ในสังคมไทยได้ต่อไป

หากศึกษานิยามความหมายของ "สังฆทาน" จากพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัดโดยพระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9 ราชบัณฑิต) ให้ความหมายว่า "สังฆทาน" หมายถึงทานที่ตั้งใจถวายแก่สงฆ์หรือผู้แทนของสงฆ์ ไม่จำเพาะเจาะจงรูปใดรูปหนึ่ง หากถวายโดยเจาะจง

เรียกว่า "บุคลิกทาน" สังฆทานมีอานิสงส์มากกว่าบุคลิกทาน เพราะผู้ถวายมีจิตใจที่กว้างขวาง ไม่เจาะจงว่าจะเป็นภิกษุรูปใด เป็นการแสดงถึงความตั้งใจจะถวายด้วยศรัทธาอันเป็นสาธารณะ ดังนั้น การทำบุญเลี้ยงพระในงานต่างๆ การไปทำบุญตักบาตรที่วัด การตักบาตรพระที่เดินบิณฑบาต หากไม่จำเพาะเจาะจงกับพระรูปใดรูปหนึ่ง นับเป็นสังฆทานทั้งสิ้น (พระธรรมกิตติวงศ์, 2548 : 261)

ปัจจุบันเมื่อกล่าวถึงสังฆทาน คนไทยมักจะนึกถึงถังเหลืองหรือถาดสีเหลือง ภายในบรรจุข้าวของเครื่องใช้ อาหารกระป๋อง และเครื่องดื่มหลากหลาย หุ้มปิดด้วยพลาสติกใส จัดเป็นชุดวางขายให้ญาติโยมซื้อไปถวายพระภิกษุสงฆ์ แต่แท้ที่จริงแล้วสิ่งของและอาหารที่จะถวายสังฆทานนั้นคืออะไรก็ได้ที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของสมณะ ไม่จำเป็นต้องเป็นถังเหลืองหรือถาดสีเหลืองที่วางขายตามร้านสังฆภัณฑ์ ความสะดวกในการหาซื้อถังสังฆทานสำเร็จรูปทำให้พระสงฆ์ได้รับสิ่งของซ้ำๆที่มากเกินความจำเป็นในการใช้ประโยชน์ ส่วนสิ่งของที่ต้องการจริงๆพระสงฆ์ก็ยังคงต้องเลือกหาซื้อใช้เอง นอกจากนี้สังฆทานอาจจะบรรจุสิ่งที่ไม่เหมาะสมต่อการบริโภค เช่น เครื่องดื่มบำรุงกำลัง ผลไม้กระป๋องที่มีสารกันบูดเจือปน ตลอดจนอาหารกระป๋องหรือเครื่องดื่มที่หมดอายุแล้ว สังฆทานที่ดีจึงไม่จำเป็นต้องมีของถวายมากมาย ขอเพียงเป็นสิ่งของที่จำเป็นและมีคุณภาพดีเหมาะแก่พระภิกษุสงฆ์ โดยเฉพาะการตักบาตรและถวายภัตตาหารควรเลือกอาหารที่มีคุณภาพเหมาะสมต่อการบริโภคและสามารถสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ จึงถือเป็นการถวายสังฆทานที่ได้บุญมาก

งานวิจัยรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์เขตเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน ของมยุรี วัฒนกุลและคณะ (2548 : 35-36) พบว่าหากเป็นการถวายอาหารในชีวิตประจำวันด้วย “วิธีการตกปิ่นโต” อาหารที่ถวายพระขึ้นกับตารางเวรตักบาตรที่ครัวเรือนได้รับมอบหมาย ส่วนใหญ่อาหารที่ชาวบ้านใส่อาจเป็นอาหารแบบเดียวกับที่ชาวบ้านทำรับประทานเอง อาหารถุงที่ชาวบ้านซื้อมาไว้รับประทานหรืออาหารแห้ง แต่หากเป็นการถวายอาหารที่มีวัตถุประสงค์ในการอุทิศบุญให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ที่ชาวบ้านเรียกกันว่า “วิธีตานโก๊ะข้าว” ชาวบ้านจะประกอบอาหารด้วยตนเอง เป็นอาหารที่ผู้ตายชอบทานเมื่อตอนมีชีวิตอยู่ เพราะเชื่อว่าผู้ที่ตายไปแล้วจะได้รับอาหารตามที่อุทิศให้ หากเป็นการถวายอาหารแด่พระสงฆ์ในงานบุญสำคัญ ชาวบ้านจะประกอบอาหารด้วยตนเอง เป็นอาหารที่ชาวบ้านคิดว่าเป็นอาหารดี จัดทำขึ้นเป็นพิเศษทั้งอาหารคาว อาหารหวานและผลไม้ งานวิจัยนี้ให้ข้อมูลเรื่องความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการทำบุญตักบาตรหรือถวายภัตตาหารที่แตกต่างกันว่า การทำบุญในวันปกติชาวบ้านมุ่งเน้นความสะดวกและรวดเร็ว หากแต่การทำบุญในวันสำคัญหรือการทำบุญเพื่ออุทิศให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ชาวบ้านจะเตรียมอาหารที่ปราณีตและเลือกอาหารที่ญาติพี่น้องที่ล่วงลับชอบรับประทาน

งานวิจัยในเขตพื้นที่ภาคใต้ตอนบนของ สุวัฒสัน รักขันโท (2551 : 76) วิจัยพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุ พบว่าพระสงฆ์ไม่สูบบุหรี่มีเพียงร้อยละ 16.2 พระสงฆ์ดื่มชากาแฟเพื่อให้ร่างกายสดชื่นกระชุ่มกระชวยเมื่อรู้สึกง่วงหรือเหนื่อยล้าร้อยละ 38.5 ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังทำให้

กระปรี้กระเปร่าร่างกายแข็งแรงร้อยละ 36.6 นอกจากนี้พระสงฆ์ฉันภัตตาหารที่มีรสจัด หวานจัด มีแป้งและไขมันสูง ในด้านการออกกำลังกาย พระสงฆ์ออกกำลังกายโดยการปฏิบัติตามกิจสงฆ์ร้อยละ 42.0 และออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ร้อยละ 35.4 งานวิจัยชิ้นนี้ให้ข้อมูลเรื่องการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ด้านการบริโภค เช่น การดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง การถวายภัตตาหารที่มีรสจัดจากพุทธศาสนิกชน และการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในด้านการออกกำลังกาย

งานวิจัยทั้ง 2 ชิ้นนี้ แสดงให้เห็นถึงความเชื่อ วิถีปฏิบัติและพฤติกรรมของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ การออกกำลังกายตามกิจวัตรของพระสงฆ์ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถป้องกันและลดความรุนแรงของโรคต่างๆได้ โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น (วราภรณ์ ภูมิสวัสดิ์, 2552 : 15) โรคต่างๆเหล่านี้สามารถป้องกัน บรรเทาอาการหรือรักษาให้หายได้จากการปฏิบัติของพระสงฆ์เองในด้านการฉันอาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์

จากนโยบายของภาครัฐในการสร้างเสริมสุขภาพ สถานการณ์พระสงฆ์อาพาธ และวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการทำบุญที่เปลี่ยนไป จึงเกิดโครงการวัดวิถีพุทธเฉลิมพระเกียรติเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตพุทธบริษัท 4 โดยความร่วมมือของวัด ชุมชน และภาครัฐ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้วัดเป็นองค์กรสุขภาวะที่เข้มแข็ง เป็นต้นแบบแก่พุทธศาสนิกชนในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตภายใต้แนวคิด 4 สบาย ได้แก่ อาหารสบาย อาวาสสบาย บุคคลสบาย และธรรมสบาย โครงการนี้ริเริ่มโดยวัดปัญญานันทารามในโครงการวัดวิถีพุทธเฉลิมพระเกียรติ เปิดวัดวันอาทิตย์ 200 วัด เพื่อหาแนวร่วมวัดต้นแบบจำนวน 60 วัด และวัดเครือข่ายทั่วภูมิภาคไม่น้อยกว่า 140 วัด หากแต่รายละเอียดโครงการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของแต่ละวัดสามารถขับเคลื่อนโครงการของวัดภายใต้แนวคิด 4 สบาย โดยมุ่งหวังให้เกิดสุขภาวะแก่พระสงฆ์ พุทธศาสนิกชนและชุมชนต่อไป

การศึกษาครั้งนี้จึงสนใจศึกษาว่าพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ควรมีลักษณะอย่างไรบนฐานความเชื่อเรื่องบุญของพุทธศานิกชน การฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ที่มีส่วนสำคัญต่อสุขภาพ ตลอดจนการศึกษาพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ว่ามีองค์ประกอบใดเป็นส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่พระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนในการทำหน้าที่พุทธบริษัทที่ดีของพระพุทธศาสนาสืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร

2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชน และการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์
3. เพื่อเสนอแนวทางที่เหมาะสมในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร และการฉันภัตตาหารที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่พระสงฆ์

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1.1 บุญกับการตักบาตรและถวายภัตตาหารในพระพุทธศาสนา

- ศึกษาความเชื่อเรื่องบุญกับพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชน
- ศึกษาวัตถุประสงค์การทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทยปัจจุบัน ภายใต้เงื่อนไขวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยในสังคมเมือง

1.2 ความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร

- ศึกษาความเชื่อและวิถีปฏิบัติในการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนในวันปกติและวันพระ
- ศึกษาความเชื่อและวิถีปฏิบัติที่เปลี่ยนแปลงจากในอดีตจนถึงปัจจุบัน

1.3 แนวทางที่เหมาะสมในการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์

- ศึกษาแนวทางการตักบาตรและถวายภัตตาหารที่เหมาะสมต่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์
- ศึกษาการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในการฉันภัตตาหารที่เหมาะสมกับสมณเพศ
- ศึกษาแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติที่เหมาะสมในอนาคต
- ศึกษาพฤติกรรมของพระสงฆ์ พุทธศาสนิกชน และองค์กรต่างๆ ในความร่วมมือเพื่อดำเนินกิจกรรมด้านโภชนาการที่เหมาะสมต่อการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอนาคต

2. ขอบเขตด้านพื้นที่ ผู้วิจัยเลือกศึกษาวิจัยสนามในวัดและชุมชน 2 พื้นที่ ในเขตอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่ตั้งอยู่ในเขตปริมณฑล ที่มีลักษณะเป็นเมืองบนพื้นฐานสังคมเกษตรกรรมแบบชาวสวนที่ยังไม่พัฒนาจนกลายเป็นสภาพเมืองมหานครขนาดใหญ่ โดยผู้ศึกษาคาดหวังว่าจะสามารถศึกษาพบประเด็นพลวัตของความเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยเพื่อหาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ได้ โดยกำหนดเลือกพื้นที่ศึกษา 2 แห่ง ดังนี้

2.1 วัดไผ่เหลือง ตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี เพราะเป็นวัดต้นแบบในโครงการวัดวิถีพุทธเฉลิมพระเกียรติ เปิดวัดวันอาทิตย์ 200 วัด วัดนี้มีความน่าสนใจที่มีโครงการเฉพาะ(intervention programs) ซึ่งทางวัดพัฒนาขึ้น 3 โครงการ ได้แก่ โครงการวัดส่งเสริมสุขภาวะ(พินิจโภชนา พระสงฆ์ห่างไกลโรคด้วยปิ่นโตสุขภาพ) โครงการสร้างสุขภาวะในชุมชน

ด้วยพุทธธรรม และโครงการเปิดวัดวันอาทิตย์ ทั้ง 3 โครงการนี้ จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นผู้วิจัยพบว่ากิจกรรมเหล่านี้เกิดจากความร่วมมือกันอย่างเข้มแข็ง ระหว่างวัด ชุมชน และภาครัฐ อันเป็นแนวทางการทำงานแบบ “บวร” (บ้าน วัด โรงเรียน) กล่าวคือในโครงการวัดส่งเสริมสุขภาวะมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้เรื่องสุขภาพและโภชนาการที่ดีแก่ประชาชนที่มาทำบุญที่วัดเป็นประจำ เมื่อประชาชนมีความรู้และปฏิบัติอย่างถูกต้อง อาหารที่พุทธศาสนิกชนทำถวายแก่พระสงฆ์ก็ย่อมเป็นอาหารที่ดี และมีส่วนช่วยอย่างสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพพระสงฆ์ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมการเข้าชุมชนของพระสงฆ์เพื่อนำประชาชนทำวัตรและปฏิบัติธรรม มีการเทศน์สั่งสอนเรื่องสุขภาพในโครงการสร้างสุขภาวะในชุมชนด้วยพุทธธรรม ตลอดจนการเข้าวัดของประชาชนในโครงการเปิดวัดวันอาทิตย์ ที่ยึดหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ให้พุทธศาสนิกชนได้บริจาคทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา ทั้ง 2 โครงการนี้เป็นโครงการที่เน้นมิติการทำงานเชิงรุกของพระสงฆ์ และการดึงประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมของวัด เพื่อให้โครงการวัดส่งเสริมสุขภาวะ(พินิจโภชนา พระสงฆ์ห่างไกลโรคด้วยปิ่นโตสุขภาพ)ขับเคลื่อนได้ วัดนี้จึงเหมาะสมเป็นตัวแทนในการศึกษาการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์

2.2 วัดบางรักใหญ่ ตำบลบางรักใหญ่ อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี วัดตั้งอยู่กลางชุมชนบางรักใหญ่ ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำบุญตักบาตรในตอนเช้าด้วยอาหารที่ตนเองปรุงเอง และมีบางส่วนซื้ออาหารจากร้านค้าบริเวณรอบวัดหรือซื้อในชุมชนที่ตนเองอาศัยอยู่ ในวันพระชาวบ้านจะมาถวายภัตตาหารที่วัด วัดนี้จะช่วยในการอธิบายถึงแบบแผนความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนทั่วไป ในการตักบาตรและถวายภัตตาหารในวันปกติและวันพระ เพราะไม่มีโครงการเฉพาะ (intervention programs) ที่เน้นเรื่องการพัฒนาหรือสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์โดยตรง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถเข้าใจถึงประเด็นการเปลี่ยนแปลงความเชื่อเรื่องบุญกับพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหาร ความคาดหวังบุญของพุทธศานิกชน และวัตถุประสงค์การทำบุญของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทยปัจจุบันได้อย่างชัดเจน

ความต่างระหว่างวัดไผ่เหลืองซึ่งเป็นวัดต้นแบบในโครงการวัดวิถีพุทธเฉลิมพระเกียรติ เปิดวัดวันอาทิตย์ 200 วัด ที่มีการขับเคลื่อนโครงการปิ่นโตสุขภาพ โครงการสร้างสุขภาวะในชุมชน และโครงการเปิดวัดวันอาทิตย์ และวัดบางรักใหญ่ที่ไม่มีโครงการเฉพาะ ทั้ง 2 พื้นที่นี้จะใช้ในการเปรียบเทียบและอธิบายความแตกต่างเชิงสุขภาพของพระสงฆ์

3. ขอบเขตด้านประชากร ประกอบด้วย

- พระสงฆ์ในวัดที่ศึกษา ได้แก่ เจ้าอาวาส รองเจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส และพระลูกวัดที่มีอายุพรรษามากกว่า 1 พรรษา เพื่อศึกษาข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์ บทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์ทั้งภายในวัดและปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชน ตลอดจนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์

- พุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรเป็นประจำกับพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองและวัดบางรักใหญ่ในวันปกติ รวมถึงพุทธศาสนิกชนที่ถวายภัตตาหารที่วัดไผ่เหลืองและวัดบางรักใหญ่ในวันพระ เพื่อศึกษาความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร และเป็นประชากรที่มีบทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่พระสงฆ์

- อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) ที่เข้าร่วมโครงการวัดส่งเสริมสุขภาวะ(พินิจโภชนาพระสงฆ์ห่างไกลโรคด้วยปิ่นโตสุขภาพ)ที่วัดไผ่เหลืองและตักบาตรเป็นประจำ 2 คน และอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) ในชุมชนรอบวัดบางรักใหญ่ 2 คน เพราะเป็นประชากรที่มีบทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่พระสงฆ์

- เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางแพรก 1 คน และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดบางไผ่ 1 คน โดยเลือกเจ้าหน้าที่ที่มีบทบาทสำคัญในโครงการหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในวัดทั้ง 2 แห่ง เช่น ผู้ที่ดูแลโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น เพื่อศึกษาบทบาทในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์และประชาชน

- เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลบางรักพัฒนาและองค์การบริหารส่วนตำบลบางรักใหญ่ ตำแหน่งผู้อำนวยการกองสาธารณสุขชุมชนและสิ่งแวดล้อม 1 คน หรือเจ้าหน้าที่ที่มีบทบาทหน้าที่โดยตรงในการดูแลส่งเสริมสุขภาพและอนามัยของวัดและพระสงฆ์ เพื่อศึกษาบทบาทในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์และประชาชน

- กรรมการวัดไผ่เหลืองและวัดบางรักใหญ่ จำนวนวัดละ 1 คน รวมทั้งสิ้น 2 คน เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวัดกับชุมชน ตลอดจนความร่วมมือระหว่างวัดกับพุทธศาสนิกชนในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์

- ผู้จำหน่ายอาหารให้พุทธศาสนิกชนตักบาตรและถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ในพื้นที่ชุมชนวัดไผ่เหลืองและวัดบางรักใหญ่ และผู้จำหน่ายอาหารในตลาดที่พระสงฆ์วัดไผ่เหลืองและวัดบางรักใหญ่นั่งรถไปบิณฑบาตเพื่อศึกษาบทบาทของร้านค้ากับการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์

Chulalongkorn University

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้เกิดองค์ความรู้เรื่องความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร
2. ทำให้เกิดองค์ความรู้เรื่องพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์
3. ทำให้เกิดองค์ความรู้เรื่องพฤติกรรมการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์
4. ได้ข้อเสนอแนะแนวทางการปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน พระสงฆ์และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

สุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ หมายถึง สภาพร่างกายพระสงฆ์ที่เป็นอยู่อาจสมบูรณ์แข็งแรงหรือเจ็บป่วย แต่ไม่ว่าร่างกายจะอยู่ในสภาวะใดก็มีความสามารถในการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้

พระสงฆ์ หมายถึง ชายที่มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ยอมสละเพศฆราวาสเข้ารับการบรรพชาอุปสมบทตามพุทธานุญาตเมื่อมีอายุครบ 20 ปีขึ้นไป

พระนวกะ หมายถึง พระสงฆ์ที่อายุพรรษามากกว่า 1 พรรษา แต่ไม่เกิน 5 พรรษา

วิถีปฏิบัติ หมายถึง การกระทำของพุทธศาสนิกชนในการทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารที่มาจากความรู้ ความเชื่อและประสบการณ์ที่ได้รับจากวิถีการดำเนินชีวิตในชุมชนหรือสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ในเรื่องบุญและการเวียนว่ายตายเกิด

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของพุทธศาสนิกชนในการทำบุญตักบาตรในวันปกติ และถวายภัตตาหารในวันพระอย่างเป็นกระบวนการบนฐานความรู้ ความเชื่อและประสบการณ์ที่ได้รับจากวิถีการดำเนินชีวิตในชุมชนหรือสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่

ตักบาตร หมายถึง การถวายอาหารคาว อาหารหวานและน้ำปานะแด่พระสงฆ์ที่บิณฑบาต การตักบาตรนิยมปฏิบัติในเวลาเช้าและนับเป็นสังฆทานอย่างหนึ่ง

ถวายภัตตาหาร หมายถึง การถวายอาหารคาว อาหารหวานและน้ำปานะแด่พระสงฆ์ การถวายภัตตาหารนับเป็นสังฆทานอย่างหนึ่ง

อาหารคาว หมายถึง อาหารที่นิยมรับประทานร่วมกับข้าว พระสงฆ์สามารถฉันตั้งแต่อรุณรุ่งจนถึงเวลาเพล

อาหารหวาน หมายถึง อาหารที่มีรสชาติหวานรวมถึงผลไม้ นิยมรับประทานหลังอาหารคาว สำหรับพระสงฆ์สามารถฉันได้จนถึงเวลาเพล

น้ำปานะ หมายถึง เครื่องดื่มที่พระสงฆ์สามารถฉันได้ตลอดทั้งวัน อาทิ น้ำเปล่า น้ำผลไม้ นม เป็นต้น

โภชนาการ หมายถึง สุขภาพอันเกิดจากเกิดการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มโดยวิเคราะห์ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

บทที่ 2
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง การตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎีเพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาปรากฏการณ์ และอธิบายกรอบแนวคิดงานวิจัยเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเรื่องบุญ
2. แนวคิดเรื่องทาน
3. แนวคิดเรื่องสังฆทาน การตักบาตรและถวายภัตตาหาร
4. แนวคิดเรื่องบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน
5. แนวคิดเรื่องพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติ (Practical Buddhism)
6. แนวคิดเรื่องสุขภาพ และโภชนาการ

แนวคิด เรื่อง บุญ

ทุกคนบนโลกล้วนปรารถนาความสุขและเกลียดชังความทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่าการทำความดีย่อมได้รับผลคือความสุข และการทำความชั่วย่อมได้รับผลเป็นความทุกข์ เหตุที่ทำให้เกิดความสุขนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ความสุขเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากการสะสมบุญ (พระมหาเย็น, 2475 : 5) ดังนั้นพุทธศาสนิกชนทุกคนจึงเชื่อเรื่องบุญ และพยายามทำบุญในทุกโอกาสทั้งเพื่อตนเองและเพื่อผู้อื่น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1.1 ความหมายของบุญ

ความหมายของบุญมีทั้งการแปลความหมายจากภาษาบาลี และการตีความจากคำศัพท์ ซึ่งผู้วิจัยขอนำเสนอ ดังต่อไปนี้

บุญ มาจากภาษาบาลีว่า ปุญญะ แปลว่าการชำระล้าง หมายถึงการชำระล้างจิตใจให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง (ธ. ธรรมรักษ์, 2552 : 22)

บุญ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542 : 630) หมายถึงการกระทำดีตามหลักคำสอนในศาสนา ความดี คุณงามความดี

พระธรรมปิฎก (2551 : 112) ให้นิยามความหมายว่า บุญคือเครื่องชำระสันดาน บุญคือความดี กุศล ความสุข ความประพฤติชอบทางกาย วาจาและใจ กุศลธรรม

นิยามความหมายของ "บุญ" จากพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัดโดยพระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9 ราชบัณฑิต) บุญ แปลว่าสิ่งที่ชำระจิตสันดานให้หมดจด บุญคือความดี ความถูกต้อง ความสะอาด กรรมดี กรรมงาม เมื่อทำแล้วเป็นเหตุให้ผู้ทำมีจิตใจสบาย มีความสุข ความเจริญก้าวหน้า ความบริสุทธิ์ ความหมดจดผ่องใส จนเป็นเหตุให้สิ้นกิเลสถึงสุขคติภูมิ การกระทำที่จัดว่าเป็นบุญ ได้แก่การทำกุศล การทำกรรมดี อันได้แก่ทาน ศีล ภาวนา และความดีต่างๆรวม 10 ประการที่เรียกว่า “บุญกิริยาวัตถุ” (2548 : 118)

ดนัย ไชยโยธา (2543 : 119) ให้ความหมายของบุญในพระพุทธศาสนาไว้ 3 ประการ คือ 1) ความสะอาด ความบริสุทธิ์ และความดี อันหมายถึงสภาพจิตที่ผ่องใส บุญทำหน้าที่ชำระล้างความชั่วหรือมลทินในจิตใจให้หมดสิ้นไปหรือบรรเทาให้เบาบางลง 2) การทำความดีต่างๆมีสภาพเป็นเหตุแล้วส่งผลเป็นความสุข 3) ความสุขมีสภาพที่เป็นผล เพราะความสุขเป็นผลของการทำความดี ทุกสิ่งที่ทำไปแล้วไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนจัดว่าเป็น “บุญ” ทั้งสิ้น ความดีที่ทำไปแล้วก่อให้เกิดบุญ เรียกว่า “บุญกิริยาวัตถุ” ซึ่งสอดคล้องกับสุรจิตโต ภิกขุ (2549 : 26-27) ที่กล่าวว่าบุญมีลักษณะ 3 ประการ คือ 1) เมื่อกล่าวถึงเหตุของบุญ ได้แก่ การทำความดี 2) เมื่อกล่าวถึงสภาพของบุญ ได้แก่การชำระจิตใจให้ผ่องใส 3) เมื่อกล่าวถึงผลของบุญ ได้แก่ความสุขกาย ความสุขใจทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

จากนิยามความหมาย บุญเป็นเหตุ เป็นการกระทำที่ชำระจิตใจให้ผ่องใส และให้ผลคือความสุข ความปิติแห่งจิตใจ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามของคำว่า “บุญ” หมายถึงการทำความดีที่ส่งผล คือความสุขแก่ผู้ให้และผู้รับ ซึ่งผู้ให้ ได้แก่ พุทธศาสนิกชน และผู้รับ คือพระสงฆ์

1.2 วัตถุประสงค์ของการทำบุญ

พระไพศาล วิสาโล (2551 : 24-25) กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของการทำบุญมี 3 ระดับ ระดับแรกเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบัน(ทิฏฐธัมมิกัตถะ) คือเพื่อให้คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เศรษฐกิจที่ดีขึ้นและการได้รับการยอมรับจากสังคม ระดับต่อมาเพื่อประโยชน์ที่สูงขึ้น(สัมปรายิกัตถะ) คือเพื่อพัฒนาตนเองเป็นคนที่มีศีลธรรม คุณธรรม มีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่รวมไปถึงจุดหมายเมื่อละโลกนี้ไปแล้ว ระดับสูงเพื่อประโยชน์อย่างยิ่ง(ปรมัตถะ) คือการรู้แจ้งเห็นจริงในทุกสภาวะแห่งชีวิต เช่น รู้ว่าชีวิตย่อมผันแปรไม่แน่นอนและเป็นสิ่งไม่เที่ยง มีเกิดดับ มีพบพราก เราจึงควรลดกิเลสและเลิกยึดมั่นถือมั่น อันได้แก่ โลภะ(ความโลภ ยึดมั่นในตัวบุคคล) โทสะ(ความโกรธ) และโมหะ(ความหลง)

จากวัตถุประสงค์ของการทำบุญทั้ง 3 ระดับ หากมองในวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการทำบุญมีประโยชน์ 4 ด้านด้วยกัน คือ 1) ด้านวัตถุ มีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคม 2) ด้านสังคม เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่คนในสังคม 3) ด้านจิตใจเพื่อเป็นการขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์ 4) ด้านสติปัญญา เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองและสังคม ทั้งใน

ความเข้าใจในชีวิตและการพัฒนาความสัมพันธ์ของคนในสังคม ในการทำบุญจึงควรมีวัตถุ สังคม จิตใจและปัญญาประกอบกัน

1.3 วิธีก่อให้เกิดบุญ

ในทางพระพุทธศาสนาวิธีก่อให้เกิดบุญ หรือความดีที่ทำไปแล้วก่อให้เกิดบุญ เรียกว่า “บุญกิริยาวัตถุ” โดยย่อมี 3 อย่าง ได้แก่ 1) ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน 2) สีลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล 3) ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา ซึ่งสอดคล้องกับประเสริฐ บุญตา (2549 : 136) กล่าวว่า “อรรถกถาแบ่งบุญกิริยาวัตถุออกเป็น 10 แต่อาจจัดรวมเป็น 3 ได้ โดยข้อจัดเข้าเป็นทานเป็นเรื่องที่เข้าลักษณะการให้ ข้อที่จัดเข้าในหมวดศีลเป็นเรื่องเกี่ยวกับการกระทำ ส่วนข้อที่จัดเข้าเป็นภาวนาเป็นเรื่องที่เข้าลักษณะการอบรมจิต” จึงสรุปได้ว่าการทำบุญมี 3 วิธี ได้แก่ การบริจาคทาน การรักษาศีล และ การเจริญภาวนา

นอกจากนั้นอรรถกถายังแบ่งบุญกิริยาวัตถุออกเป็น 10 บุญยกิริยาวัตถุ 10 ประกอบด้วย 1) ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการให้ทาน 2) สีลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย 3) ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการอบรมจิตให้สงบและเกิดปัญญา 4) อปจายนมัย บุญสำเร็จด้วยความอ่อนน้อมต่อท่านผู้เจริญภาวนาโดยชาติ โดยวุฒิ หรือโดยวัยตามความเหมาะสม 5) เวยยาวัจจมัย บุญสำเร็จด้วยการช่วยขวนขวายในการทำความดีของผู้อื่นและกิจกรรมของส่วนรวม 6) ธัมมสวนมัย บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม 7) ธัมมเทสนามัย บุญสำเร็จด้วยการแสดงพระธรรม หรือ ชี้แจงธรรมให้ผู้อื่นฟัง 8) ปัตติทานมัย บุญสำเร็จด้วยการแบ่งปันส่วนบุญหรือแผ่ความดีให้กับคนอื่น 9) ปัตตานุโมทนามัย บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญของคนอื่น 10) ทิฏฐุชุกรรม บุญสำเร็จด้วยการทำคิดเห็นให้ตรงให้ถูกต้อง เช่น เชื่อว่าการทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี และการทำความชั่วย่อมได้รับผลชั่ว เป็นต้น (ประเสริฐ บุญตา, 2549 : 135)

วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี (2533 : บทนำ) จัดกลุ่มของบุญกิริยาวัตถุ 10 เข้ากับหลักทานมัย สีลมัย และภาวนามัย ผู้วิจัยขอสรุปในตาราง 3 ดังนี้

บุญกิริยาวัตถุ	บุญกิริยาวัตถุ 10
ทานมัย	ทานมัย ปัตติทานมัย ปัตตานุโมทนามัย
สีลมัย	สีลมัย อปจายนมัย เวยยาวัจจมัย

บุญกิริยาวัตถุ (ต่อ)	บุญกิริยาวัตถุ 10 (ต่อ)
ภาวนามัย	ภาวนามัย ธัมมสวนมัย ธัมมเทสนามัย
ทาน ศีล ภาวนา	ทิฏฐุชุกรรม

ตาราง 3 การจัดกลุ่มบุญกิริยาวัตถุ 10 เข้ากับหลักทาน ศีล และภาวนา

จากการจัดกลุ่มโดยอิงสาระเรื่องเดียวกันไว้ในกลุ่มเดียวกัน พออธิบายได้ว่า ทานเป็นเรื่องว่าด้วยการให้ ปัตติทานมัย คือการแบ่งปันบุญให้กับผู้อื่น และปัตตานุโมทนามัย การอนุโมทนาบุญ คือการให้โอกาสผู้อื่นได้ทำความดีและร่วมยินดีในความดีที่ผู้อื่นทำ ศีลเป็นเรื่องของความประพฤติ การกระทำที่ไม่เบียดเบียน อปจายนมัยและเวยยาวัจจมัยจัดอยู่ในกลุ่มนี้ เพราะเป็นการทำบุญด้วยความประพฤติที่สุภาพ อ่อนโยน อ่อนน้อม และให้เกียรติ ภาวนาเป็นเรื่องว่าด้วยการพัฒนาจิตใจ เจริญปัญญาด้วยการฟังธรรม คือธัมมสวนมัย และธัมมเทสนามัย คือการแสดงธรรม สุดท้ายทิฏฐุชุกรรม การทำบุญด้วยการทำคิดเห็นให้ตรงให้ถูกต้องในการบำเพ็ญทาน รักษาศีลและการเจริญภาวนาเพื่อให้การทำบุญเกิดผลบุญอย่างแท้จริง เพราะเกิดจากการกระทำที่ใช้ปัญญาไตร่ตรอง (พระธรรมปิฎก, 2545 : 17-19)

1.4 บุญของพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน

ดังที่กล่าวในเบื้องต้นถึงการทำบุญมี 3 วิธี ได้แก่ บริจาคทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา ผู้วิจัยจึงขออธิบายบุญของพระสงฆ์และบุญพุทธศาสนิกชนซึ่งปรากฏให้เห็นในสังคม ดังนี้

การทำบุญของพระสงฆ์ ผู้วิจัยขอเริ่มอธิบายบุญอันเกิดจากการรักษาศีล เพราะเมื่อบรรพชาอุปสมบทเป็นพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา พระสงฆ์ต้องควบคุมกาย วาจาให้เรียบร้อย ปฏิบัติตนตามพระธรรมวินัย คือ ถือศีล 227 ข้อ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ สิ่งที่ตามมาจากการรักษาศีลศึกษาพระธรรมคำสั่งสอน ก็คือการเจริญภาวนาเป็นการฝึกฝนจิตใจด้วยการฝึกสมาธิเพื่อทำจิตใจให้สงบ พอจิตเป็นสมาธิหรือสงบในระดับหนึ่งแล้ว ก็ใช้สมาธินั้นเป็นพื้นฐานในการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแท้ของชีวิต สิ่งที่เป็นความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของสรรพสิ่ง จนกระทั่งเกิดการปล่อยวางจากการยึดมั่นถือมั่น หลุดพ้นจากกิเลส เป้าหมายของการเจริญภาวนาจึงมุ่งไปที่ปัญญาที่รู้แจ้งและละกิเลสได้ การรักษาศีลและการเจริญภาวนาของพระสงฆ์นำไปสู่การได้รับความเคารพจากพุทธศาสนิกชน เกิดการแสดงบทบาทของพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำทางปัญญาในสังคม สังคมในอดีตเราทราบว่าพระสงฆ์เป็นผู้ให้การศึกษาแก่เด็กในชุมชน วัดเป็นสถานศึกษาและเป็นศูนย์กลางการทำกิจกรรมต่างๆของคนในสังคม เมื่อสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไปเกิดสถาบันการศึกษาที่เรียกว่า

“โรงเรียน” เข้ามาทำหน้าที่แทน บทบาทของพระสงฆ์ที่ยังเห็นชัดเจนอยู่ในปัจจุบัน คือการให้ธรรมะเป็นทานหรือที่เรียกว่าธรรมทาน กล่าวคือ การแสดงธรรมสั่งสอน รวมถึงความรู้ต่างๆหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชน เพื่อให้พุทธศาสนิกชนดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งในชาตินี้และชาติต่อๆไป

จากการรักษาศีล การเจริญภาวนาและบริจาคทานซึ่งเป็นธรรมทานของพระสงฆ์ นำไปสู่การทำบุญของพุทธศาสนิกชนในการบริจาคทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา ดังนี้ เมื่อพระสงฆ์มอบธรรมทานให้แก่ชาวบ้าน ชาวบ้านย่อมเกื้อกูลพระสงฆ์ด้วยหลักอามิสทานโดยเฉพาะปัจจัย 4 เพื่อให้พระสงฆ์มีชีวิตอยู่ได้ หลักการให้ทานแก่พระสงฆ์ยังไม่เพียงพอ เนื่องจากมนุษย์อยู่ร่วมกันในครอบครัว ชุมชนและสังคม การบริจาคทานของพุทธศาสนิกชนจึงรวมถึงการแบ่งปันสิ่งของแก่คนในครอบครัว การอุทิศส่วนบุญให้แก่ญาติพี่น้องที่ล่วงลับไปแล้ว การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ทุกข์ยากในสังคมเพื่อให้สังคมอยู่กันอย่างสงบสุขด้วยการช่วยเหลือแบ่งปันซึ่งกันและกัน นอกจากการบริจาคทานแล้ว การรักษาศีล ศึกษาหลักธรรมคำสั่งสอนถือเป็นหลักที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชน รวมถึงการเจริญภาวนาเพื่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตและเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง

ตามหลักพระพุทธศาสนา เราเชื่อว่าทุกคนล้วนมีบุญกรรมเป็นของตน และวิธีที่ก่อให้เกิดบุญ ได้แก่ การบริจาคทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นพระสงฆ์หรือพุทธศาสนิกชนล้วนต้องให้ทาน รักษาศีลและเจริญภาวนาด้วยกันทั้งสิ้น เพียงแต่วิธีในการปฏิบัติย่อมพบเห็นความแตกต่างด้วยสถานภาพและบทบาทที่เกิดขึ้นในสังคม ในสังคมไทยพบว่าการทำบุญของพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นแก่คนทุกคนในสังคมไม่ว่าจะอยู่ในสถานภาพและบทบาทใดก็ตาม

1.5 อานิสงส์ของบุญ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงโดยเปรียบเทียบอานิสงส์ของบุญเสมือนขุมทรัพย์อันประเสริฐของบุคคล เพราะทรัพย์คือบุญนั้น เมื่อบุคคลที่ทำแล้วย่อมไม่สูญหายไปไหน ผู้อื่นลักไปไม่ได้ แม้จะมีเหตุภัยต่างๆเกิดขึ้นก็ไม่สามารถจะทำลายบุญของบุคคลที่ทำไว้ บุญจึงเป็นที่พึ่งของผู้กระทำทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ดังพุทธภาษิตว่า "ขุมทรัพย์คือบุญ เป็นขุมทรัพย์ที่ผู้ใดเป็นหญิงก็ตาม เป็นชายก็ตาม ฝังไว้ดีแล้วด้วยทาน ศีล ความสำรวมและความฝึกตนในเจดีย์ก็ดี ในสงฆ์ก็ดี ในบุคคลก็ดี ในแขกก็ดี ในมารดาก็ดี ในบิดาก็ดี ในพี่ชายพี่สาวก็ดี ขุมทรัพย์นั้นชื่อว่า อันผู้นั้นฝังไว้ดีแล้วใครๆไม่อาจผจญได้ เป็นของติดตามตนไป” พระไตรปิฎกฯ เล่ม 39 หน้า 15 และจากพระไตรปิฎกฯ เล่ม 23 หน้า 68 กล่าวว่า "สหายเป็นมิตรของผู้มีธุระเกิดขึ้นเนืองๆ บุญที่ตนทำเองเป็นมิตรติดตามไปถึงภพหน้า" (อ้างอิงในสุทธิวงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ์, 2546 : 74-75)

อานิสงส์ของบุญจึงเป็นผลของบุญ ได้แก่ ความสุขในชาตินี้และชาติหน้า เพราะอานิสงส์ของบุญจะติดตามดวงจิตของผู้กระทำความดีทั้งในชาตินี้และชาติต่อๆไปตราบเท่าที่ดวงจิตมีการเวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด

แนวคิด เรื่อง ทาน

ทานเป็นหลักคำสอนข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏอยู่ในหลักธรรมต่างๆ เช่น บุญกิริยาวัตถุ สังคหวัตถุ 4 สัปปุริสบัญญัติ 3 เป็นต้น ทานถือเป็นหลักธรรมขั้นพื้นฐานของสังคมมนุษย์ ในสังคมที่มนุษย์อยู่ร่วมกันหลักทานจะช่วยให้สังคมอยู่กันอย่างมีความสุข และหากพุทธศาสนิกชนสามารถปฏิบัติตามหลักทานได้ ก็จะสามารถปฏิบัติหลักธรรมอื่นๆที่สูงขึ้นไปตามหลักพระพุทธศาสนาได้ไม่ยาก เพื่อความเข้าใจเรื่องทานให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เราควรศึกษานิยามความหมายของคำว่า “ทาน”

2.1 ความหมายของทาน

ทาน แปลว่าการให้ ทาน มี 3 อย่าง คือ 1) จาคเจตนา คือ ความตั้งใจสละวัตถุเพื่อเป็นการสงเคราะห์หรือบูชาแก่ผู้รับ 2) ไทยธรรม คือ ของที่ให้ 3) สมาทานวิรัติ คือ การประพฤติตนที่ละเว้นจากความชั่ว ได้แก่ การรักษาศีล 5 (พุทธทาสภิกขุ, 2531 : 3) ในความหมายทานของท่านพุทธทาสพอสรุปได้ว่า ทาน คือ การให้เป็นได้ทั้งเจตนา เป็นสิ่งของ หรือการรักษาศีล

พระธรรมปิฎก (2551 : 75) ให้นิยามความหมายว่า ทาน คือการให้ สิ่งที่ให้ ให้ของที่ควรแก่คนที่ควรรับเพื่อประโยชน์แก่เขา สละให้ ปันสิ่งของของตนเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับนิยามความหมายจากพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัดโดยพระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9 ราชบัณฑิต) “ทาน” แปลว่าวัตถุที่พึงให้ การให้ การแบ่งปัน การเสียสละ การเอื้อเฟื้อ ทานที่แปลว่าวัตถุที่พึงให้ หมายถึงสิ่งของสำหรับให้แก่ผู้อื่น ได้แก่ สิ่งของที่ควรถวายพระ สิ่งของที่ควรให้เพื่อตอบแทนคุณ เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ ญาติผู้ใหญ่ สิ่งของที่ให้เราเรียกว่า “ทานวัตถุ” “ไทยทาน” หรือ “ไทยธรรม” ก็ได้

ดนัย ไชยโยธา (2543 : 82) ให้ความหมายของทาน แปลว่าการให้ การเสียสละ การบริจาค

จากการให้นิยามความหมาย ผู้วิจัยพบว่า ทานเป็นได้ทั้งคำกิริยาที่หมายถึง การให้ และเป็นคำนามที่หมายถึง สิ่งของที่ให้เป็นทาน เรียกว่า ทานวัตถุ ไทยทาน หรือไทยธรรม หากแต่นิยามความหมายคำว่า “ทาน” ของท่านพุทธทาสภิกขุ รวมถึงการประพฤติตนที่ละเว้นจากความชั่วหรือการรักษาศีลนั่นเอง ในงานวิจัยนี้นิยามความหมายของคำว่า “ทาน” ที่เป็นกิริยาการกระทำที่เป็นการให้ และเป็นคำนามอันหมายถึงสิ่งของที่ให้

2.2 องค์ประกอบของทาน

พระธรรมปิฎก (2545 : 3) กล่าวถึงการทำทาน มีองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ 1) ผู้ให้ ใช้คำว่า ทายกหรือทายิกา กล่าวคือ เพศชายเรียกว่า ทายก เพศหญิงเรียกว่า ทายิกา ประกอบกับองค์ประกอบของผู้ให้ว่ามีเจตนาอย่างไร 2) ผู้รับ เรียกว่า ปฏิคาหก ผู้รับมีศีลก็ได้บุญมาก ผู้รับเป็นคนไม่มีศีลก็ได้บุญน้อย 3) สิ่งของที่ให้ เรียกว่า ไทยธรรม เป็นสิ่งของที่มีประโยชน์ควรค่าแก่ผู้รับ สิ่งที่ขาดไม่ได้ คือเจตนาของผู้ให้ที่เป็นบุญ กล่าวคือผู้ให้มีเจตนาดีก็ยิ่งได้บุญมาก ซึ่งสอดคล้องกับสุทธิวงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ์ (2546 : 182 – 189) กล่าวถึงองค์ประกอบของทาน 3 อย่าง ได้แก่ 1) วัตถุ ได้แก่ สิ่งของต่างๆที่ได้มาโดยสุจริต 2) บุคคล ประกอบด้วยผู้ให้เรียกว่าทายก และผู้รับ เรียกว่า ปฏิคาหก 3) เจตนา กล่าวคือ ทายก(ผู้ให้)เป็นผู้ให้ทานด้วยความตั้งใจจริง ปราศจากความตระหนี่ ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า การให้ทานย่อมให้ผลมากจะต้องประกอบด้วยเจตนา 3 คือ ก่อนให้มีใจดี ขณะให้มีใจเบิกบาน และเมื่อให้แล้วก็มีใจผ่องใสปราศจากความตระหนี่ หากถึงพร้อมด้วยเจตนา 3 ประการนี้ ทานย่อมมีผลมาก

ดังนั้น ผู้วิจัยขอสรุปองค์ประกอบของทาน มี 3 องค์ประกอบ คือ 1) บุคคลที่ประกอบด้วยผู้ให้เรียก ทายกหรือทายิกา และผู้รับเรียก ปฏิคาหก 2) วัตถุที่ให้ เรียก ไทยธรรม 3) เจตนา คือการกระทำที่แสดงความตั้งใจของผู้ให้

2.3 ประเภทของทาน

สุทธิวงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ์ (2546 : 181) แบ่งทานในพระพุทธศาสนาโดยประเภท มี 2 ประเภท คือ 1) อามิสทาน ได้แก่ เจตนาที่จะบริจาค สละสิ่งของต่างๆที่ควรให้เป็นทาน 2) ธรรมทาน คือเจตนาที่มุ่งหวังให้ประโยชน์แก่ผู้อื่นเป็นที่ตั้งโดยไม่ได้หวังในผลตอบแทน เช่น การแสดงธรรมสั่งสอน รวมถึงความรู้ สิ่งที่เป็นประโยชน์เพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขทั้งในชาตินี้หรือชาติต่อๆไป

พุทธทาสภิกขุ (2531 : 6) แบ่งทานโดยหลักกว้างๆเป็น 2 อย่าง คือ 1) การให้แก่บุคคล เรียก ปาฏิบุคคลิกทาน แปลว่าการให้บุคคลโดยเจาะจงตัวบุคคล 2) ให้แก่หมู่หรือคณะไม่เฉพาะตัว เรียก สังฆทาน

พระพุทธเจ้าทรงแสดงการถวายทานโดยเจาะจงตัวบุคคลว่า มีผู้รับอยู่ 14 ประเภท โดยเรียงผลบุญจากมากสุดไปน้อยสุดตามลำดับดังนี้ 1) ให้แก่พระพุทธเจ้า 2) ให้แก่พระปัจเจกพระพุทธเจ้า 3) ให้แก่พระอรหันตสาวกของพระพุทธเจ้า 4) ให้แก่ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งพระอรหันตผล 5) ให้แก่พระอนาคามี 6) ให้แก่ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งอนาคามิผล 7) ให้แก่พระสกทาคามี 8) ให้แก่ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งสกทาคามิผล 9) ให้แก่พระโสดาบัน 10) ให้แก่ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งโสดาบันติผล 11) ให้แก่ผู้

ปราศจากความกำหนัดในกามภายนอกพุทธศาสนา เช่น นักบวชหรือฤาษี เป็นต้น 12) ให้แก่ผู้มีศีล 13) ให้แก่ผู้ทุศีล 14) ให้แก่สัตว์เดรัจฉาน (ปัญญา ใช้บางยาง, 2550 : 10)

ผู้วิจัยอธิบายการถวายทานโดยเจาะจงตัวบุคคลทั้ง 14 ประเภท เพื่อช่วยในการทำความเข้าใจและจำแนกประเภทของทานได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ในรายละเอียดของสังฆทานผู้วิจัยจะอธิบายในแนวคิดเรื่องสังฆทานในลำดับต่อไป

โดยสรุปประเภทของทาน หากพิจารณาโดยใช้ผู้รับเป็นเกณฑ์ก็จำแนกได้ 2 ประเภท ได้แก่ การให้โดยเจาะจงตัวบุคคล เรียก ปาฏิบุคคลิกทาน บางตำราอาจใช้คำว่า บุคลิกทาน และการให้แก่หมู่สงฆ์โดยไม่เจาะจงตัวพระสงฆ์ เรียก สังฆทาน

2.4 วัตถุประสงค์ของทาน

พระธรรมวิสุทธิกวี (2552 : 28-29) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้ทานไว้ 5 ประการ ได้แก่ 1) ให้เพื่อบูชาคุณ เช่น ให้แก่พระสงฆ์ พ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้มีคุณแก่ตนหรือแก่สังคมโดยส่วนรวม 2) ให้เพื่อสาธารณประโยชน์ เช่น มอบเงินหรือสิ่งของให้แก่พระศาสนา หรือเพื่อเป็นสาธารณประโยชน์แก่ประเทศชาติ 3) ให้เพื่ออนุเคราะห์ เช่น ให้แก่ญาติพี่น้อง ลูกหลาน ผู้น้อยเพื่อช่วยเหลือหรือให้ความรักความเอ็นดู 4) ให้เพื่อสงเคราะห์ เช่น ให้แก่คนตกทุกข์ได้ยาก คนประสบภัยพิบัติ หรือแก่สัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น 5) ให้เพื่อสร้างความดี ชำระกิเลส เช่น การบำเพ็ญทานบารมีเพื่อมุ่งสำเร็จมรรคผล

เมื่อทานเป็นหนึ่งในวิธีการทำบุญ วัตถุประสงค์ของทานผู้วิจัยขอสรุป ดังนี้ 1) เพื่อสะสมบุญของตนเองโดยการชำระกิเลส สร้างความดี ลดความตระหนี่ ลดความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ อยู่บนหนทางแห่งความไม่ประมาท 2) เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับคนในสังคม กล่าวคือ การให้เพื่อบูชาผู้มีพระคุณ ได้แก่ พ่อแม่ ครูอาจารย์ที่พวกท่านกระทำคุณแก่เรา และพระสงฆ์ผู้มีส่วนช่วยในการทำนุบำรุงและเผยแผ่พระพุทธศาสนา การให้แก่คนที่รู้จักเพื่อเป็นการอนุเคราะห์ช่วยเหลือหรือการให้ความสงเคราะห์แก่ผู้ที่ขาดโอกาสและแก่ส่วนรวม

ดังนั้นวัตถุประสงค์ของทานนอกจากผู้ทำจะได้บุญของตนเองแล้ว ทานที่เป็นสิ่งของและการกระทำเป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ของคนในสังคมทั้งระดับครอบครัว เครือญาติ และสังคม ดังที่พุทธทาสภิกขุ (2531 : 1) กล่าวว่า การบำเพ็ญทาน คือการที่มนุษย์มีใจเผื่อแผ่แก่กันเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ทำ แก่ผู้อื่น แก่ชาติและศาสนา

2.5 ลักษณะของการให้ทานที่ดี

เมื่อทานเป็นทั้งสิ่งของและการกระทำ พุทธทาสภิกขุ (2531 : 6) ได้กล่าวถึงลักษณะของสิ่งของที่ควรให้เป็นทาน และเจตนาในการทำทานซึ่งแฝงอยู่ในลักษณะของการให้ทานที่ดี ดังนี้

สิ่งของที่ควรให้เป็นทาน ได้แก่ 1) อนฺนำ ข้าว ได้แก่ อาหารที่ใช้การเคี้ยวจัดเป็นอาหารแข็งทุกชนิด 2) ปานำ น้ำ ได้แก่ เครื่องดื่มทุกชนิด รวมทั้งน้ำธรรมดา 3) วตฺถำ ผ้า ได้แก่ เครื่องนุ่งห่มและที่เกี่ยวกับการนุ่งห่มทุกชนิด 4) ยานำ ยาน ได้แก่ พาหนะเครื่องเดินทางทุกอย่าง ตลอดจนร่ม รองเท้า 5) มาลา คือ สิ่งที่ประดับตกแต่งสถานที่ เช่น พวงดอกไม้ 6) คนฺธำ เครื่องกลิ่นเป็นเครื่องบูชาอบกลิ่นให้หอม เช่น ธูป เป็นต้น 7) วิเลปนำ เครื่องลูบไล้ คือ เครื่องลูบทาขัดสีเพื่อความสะอาดหมดจด 8) สยนำ ที่นอน เสนาสนะเกี่ยวกับการนั่งนอน เช่น เสื่อ หมอน เตียงตั่ง 9) วสถำ ที่พัก เครื่องรับรอง ศาลา 10) ปทีเปยฺยำ เครื่องประทีป ได้แก่ เครื่องให้เกิดแสงสว่างตลอดจนเครื่องอุปกรณ์ของสิ่งนั้น เช่น ตัวตะเกียงและส่วนใดส่วนหนึ่งของตะเกียง เช่น น้ำมัน เป็นต้น

นอกจากสิ่งของที่ควรให้เป็นทานแล้ว ควรคำนึงถึงลักษณะของการให้ทานที่ดีตามหลักสัปปุริทาน 8 ประการ คือ ทานของสัตบุรุษ หรือการให้ของสัตบุรุษ ได้แก่

1) ให้ของสะอาด กล่าวคือ ทั้งฝ่ายทายก(ผู้ให้)และปฏิคาหก(ผู้รับ)เป็นผู้มีกาย วาจาและใจสะอาด รวมถึงวัตถุที่ให้เป็นของบริสุทธิ์ไม่ใช่เป็นของลักขโมยหรือฉ้อโกงผู้อื่นมา เป็นต้น

2) ให้ของประณีตหรือให้ของดีตามกำลังความสามารถของตน นอกจากของประณีตแล้วใจต้องประณีตด้วย เพราะเราเชื่อว่ากิริยาอาการให้โดยเคารพก็ชื่อว่าประณีตเหมือนกัน ตามหลักแห่งสัปปุริสธรรมข้อ 7 กล่าวว่า สัตบุรุษ คือ คนดี คนสงบ คนฉลาด ย่อมให้ทานโดยเคารพ ที่จริงการเคารพนี้เองอาจทำให้ทานที่ลงทุนน้อยมีผลมาก หรือทานลงทุนมากมีผลน้อยได้เช่นกัน

3) ให้ตามกาล คือควรค่าแก่เวลา หมายความว่าให้ในช่วงเวลาที่ให้ประโยชน์แก่ผู้รับได้อย่างเต็มที่ย่อมเป็นทานที่มีผลมากกว่าธรรมดา กล่าวคือเวลาที่ผู้รับต้องการมากที่สุด เป็นประโยชน์มากที่สุด และเป็นเวลาที่ยากที่สุด เช่น ช่วงเวลาผู้รับเจ็บป่วยไม่สามารถเลี้ยงตัว หรือช่วงข้าวยากหมากแพง เป็นต้น

4) ให้ของสมควร คือ ของที่ผู้รับสมควรได้รับ เช่น การถวายสบง จีวรแก่สมณเพศ เป็นต้น

5) เลือกให้ กล่าวคือ พิจารณาเสียก่อนแล้วจึงให้ทาน การให้ในข้อนี้เป็นการให้ที่ประกอบไปด้วยปัญญาย่อมเลือกทั้งผู้รับ วัตถุที่จะให้และเวลาให้ที่เหมาะสม

6) ให้เนืองนิตย์ ได้แก่ การสะสมบุญไว้คราวละเล็กละน้อยจนกว่าจะได้บุญก้อนใหญ่ อย่าคิดว่าเป็นของเล็กน้อยแล้วจึงไม่เอาใจใส่เสียเลย ของมากต้องเกิดจากของน้อย เนื่องจากทานเป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดบุญ การทำบุญด้วยทานจึงควรทำอย่างสม่ำเสมอ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า "บุคคลอย่าดูหมิ่นว่าบุญเล็กน้อยจะไม่ให้ผล (จงดูแต่ตุ่มน้ำ)ยังสามารถเต็มเพราะฝนที่ตกลงมาที่ละหยาดได้ เมื่อนักปราชญ์สั่งสมบุญอยู่ทีละน้อยๆก็อาจเต็มด้วยบุญเหมือนกัน"

7) ให้เมื่อจิตผ่องใส ข้อนี้คือเจตนาทั้งก่อนให้มีความเลื่อมใส จิตใจเบิกบาน ตั้งใจจริง ขณะให้ก็ตั้งใจ และหลังจากให้ไปแล้วเมื่อนึกถึงก็เกิดความสุข เช่น เมื่อตักบาตรให้พระสงฆ์เพื่อให้ท่านมีกำลังสามารถปฏิบัติศาสนกิจทำหน้าที่ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เมื่อนึกขึ้นคราใดก็เกิดความอิ่มเอมใจ เป็นต้น

8) ให้แล้วดีใจ หากผู้ให้ปฏิบัติตามหลักสัปปุริสทานที่กล่าวมาทั้ง 7 ข้อข้างต้น เป็นธรรมดาของผู้ให้ย่อมมีจิตใจผ่องใส เพราะเชื่อมั่นในทาน แม้ว่าจะทำบุญไปถูกปฏิคาหกทุศีลโดยไม่รู้ตัว มารู้ภายหลังก็ไม่ทำความเสียหายให้เกิดแก่ทานของตน ตามคำของพระนาคเสนรับรองไว้ในมิลินทปัญหาว่า ภิกษุผู้ทุศีลหรือทำชั่วบางอย่างก็อาจทำให้ทานของทายกที่มีเจตนาดีมีผลได้ เปรียบเหมือนน้ำขุ่นที่ใช้ล้างโคลนตมที่เปื้อนเท้าได้ น้ำร้อนยังใช้ดับไฟได้ อาหารแม้จะจืดชืดเพียงใดก็ยังแก้หิวได้และมีพุทธภาษิตรับรองว่า "ทายกตั้งอยู่ในศีล 5-8 ประการ มีความเลื่อมใสตั้งมั่น บริจาคของที่ได้มาโดยธรรมแก่ภิกษุผู้ทุศีล เพราะตนเป็นผู้เชื่อกรรมและวิบาก ย่อมเกิดผลบุญแก่ทายกได้" เพราะเหตุนี้ทายกไม่ควรทำเจตนาให้ขุ่นมัวเวลาบำเพ็ญทาน เมื่อมีเหตุเกิดขึ้นก็ไม่ควรนึกสงสัยหรือท้อใจจนเสียความปีติ ซึ่งอาจทำให้ทานไร้ผลไปก็ได้ (พุทธทาสภิกขุ 2531 : 26)

2.6 อานิสงส์ของทาน

พระธรรมวิสุทธิกวี (2552 : 69 – 70) กล่าวถึง อานิสงส์ของทานซึ่งส่งผลในปัจจุบัน ไว้ 12 ข้อ ดังนี้

1) เป็นที่มาของสมบัติทั้งหลาย เช่น รูปสมบัติ ยศสมบัติ และบริวารสมบัติ

2) เป็นที่ตั้งแห่งโภคทรัพย์ทั้งหลาย คือ ได้รับทรัพย์สมบัติ

3) ทำให้ได้รับความสุขในปัจจุบันอันเกิดจากการให้

4) ทำให้เป็นที่รักของคนเป็นอันมาก

5) ย่อมผูกมิตรไมตรีกับผู้รับทานไว้ได้

6) ทำให้เป็นผู้มีเสน่ห์ คือ เป็นที่รักของคนทั้งหลาย

7) ทำให้เป็นที่เคารพของคนคบหาของคนอื่น

8) ทำให้เข้าสังคมได้คล่องแคล่ว ไม่ติดขัดในสังคม

9) ทำให้แกล้วกล้า อาจหาญในที่ชุมนุมชน

10) ทำให้ชื่อเสียงเกียรติคุณดังขจรไป

11) เป็นเครื่องป้องกันภัยต่างๆ เพราะ เมื่อช่วยเหลือคนอื่นไว้มาก เมื่อมีภัยต่างๆเกิดขึ้น ย่อมได้รับการป้องกันจากผู้คนทั้งหลาย ไม่ให้ภัยเกิดขึ้นหรือเบาบางลง

12) เป็นที่พึ่งอาศัยในโลกนี้ คือ ตนก็เป็นที่พึ่งตนเองได้ และผู้อื่นก็ได้พึ่งอาศัยได้ เพราะ การบริจาคเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ผู้วิจัยพอสรุปอานิสงส์ของทานได้ 2 ประเด็น ดังนี้ 1) อานิสงส์ของทานซึ่งเป็นบุญส่วนตัวของผู้ทำทาน กล่าวคือ ผู้ทำทานย่อมได้บุญแก่ตนเอง อันเป็นผลของบุญ คือความสุข และการให้นี้เป็นที่มาของสมบัติที่เป็นรูปหรือสิ่งที่ปรากฏภายนอก ชื่อเสียงและบริวาร 2) อานิสงส์ของทานซึ่งเป็นตัว

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

พัฒนาความสัมพันธ์ของคนในสังคม กล่าวคือผู้ให้ย่อมเป็นมิตรกับผู้รับ ได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเป็นที่พึ่งให้แก่ตนเอง ผู้อื่นและสังคม

แนวคิด เรื่อง สังฆทาน การตักบาตรและถวายภัตตาหาร

สังฆทานเป็นวิธีการทำบุญอย่างหนึ่งโดยใช้เกณฑ์ด้านผู้รับเป็นเกณฑ์ในการจำแนก กล่าวคือ “สังฆทาน” คือการทำทานแก่พระสงฆ์ไม่จำเพาะเจาะจงรูปใดรูปหนึ่ง หากถวายโดยเจาะจงเรียกว่า "บุคลิกทาน"

การถวายสังฆทานในปัจจุบันนี้ เนื่องจากพระสงฆ์มีจำนวนมากขึ้น แต่พุทธศาสนิกชนไม่สามารถนิมนต์พระสงฆ์ทุกรูปเพื่อถวายสังฆทานให้ได้ทั้งหมด การถวายสังฆทานจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อถวายเป็นกลางๆแก่หมู่ คือ สงฆ์ทั้งหมด กล่าวคือแม้ไม่ได้นิมนต์พระสงฆ์มาทั้งหมด แต่ก็ตั้งความเคารพถวายแก่หมู่สงฆ์ เพราะไม่ว่าผู้ที่รับทานนั้นจะมีกี่คนก็ตาม เราถือว่าเป็นพระสงฆ์ที่ส่งมาให้รับแทนในนามของหมู่สงฆ์

ตามพุทธานุญาต “ภัตตุเทสก์” คือพระผู้ทำหน้าที่จัดกิจนิมนต์ไปในนามของตัวแทนหมู่หรือสงฆ์ในการรับทานนั้น ทานที่ถวายแก่ภิกษุที่ภัตตุเทสก์ส่งไปจะเป็นกี่รูปก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุหรือสามเณรที่อ่อนพรรษาหรือแก่พรรษา ก็เท่ากับการถวายแก่สงฆ์

ดังนั้น สังฆทาน คือ ทานที่ตั้งใจถวายแก่สงฆ์หรือผู้แทนของสงฆ์ ในทางพระพุทธศาสนาบอกว่าสังฆทานเป็นทานที่มีอานิสงส์มาก เพราะเป็นการแสดงถึงความตั้งใจจะถวายด้วยศรัทธาแก่ส่วนรวมอันเป็นสาธารณะและมุ่งประโยชน์แก่ส่วนรวมในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา

3.1 ความหมายของสังฆทาน

สังฆทานเกิดจากการรวมคำบาลี 2 คำ คือ สังฆ และ ทาน แปลว่าการถวายของแก่สงฆ์ หรือวัตถุทาน เราพอจะทราบความหมายของทานมาพอสมควร แนวคิดเรื่อง “สังฆทาน” ซึ่งผู้รับ คือ พระสงฆ์ ผู้วิจัยขออธิบายเรื่อง “สงฆ์” เพิ่มเติม ดังนี้

คำว่า “สงฆ์” หรือ สงฺฆ แปลว่า หมู่, ชุมชน แบ่งได้ 2 ประเภท และมีรายละเอียดดังนี้ 1) อริยสงฆ์ หมายถึงพระอริยบุคคล อาจเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิตก็ได้ ถ้าบรรลุมรรคผลก็นับเป็นพระสงฆ์โดยพระธรรมทั้งสิ้น พระอริยบุคคล มี 4 ประเภท ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ 2) สมมติสงฆ์ ในสังคมปัจจุบัน หมายถึง หมู่พระสงฆ์ที่ได้รับการอุปสมบทตามพระบรมพุทธานุญาตจากพระสงฆ์ตั้งแต่ 4 รูปขึ้นไป เรียกว่า "ญัตติจตุตถกรรมวาจา" (คือ การสวดประกาศ 1 ครั้ง การสวดขอความเห็น 3 ครั้ง) ถ้าเป็นสังฆกรรมตามพระวินัย “สงฆ์” หมายถึง พระสงฆ์ตั้งแต่ 4 รูปขึ้นไป (ภิกษุรูปหนึ่ง, 2538 : 1)

ปัญญา ใช้บางยาง (2550 : 19) อธิบายไว้อย่างชัดเจนว่า พุทธศาสนิกชนไม่ควรสับสนระหว่าง “สังฆทาน” และ “สังฆกรรม” กล่าวคือสังฆกรรม คืองานของสงฆ์ หรือกิจที่พึงทำในที่ประชุมสงฆ์ พุทธศาสนิกชนถวายสังฆทานเป็นทานที่ให้แก่พระสงฆ์ส่วนรวม ไม่ว่าจะเป็นการตักบาตรแก่พระสงฆ์ หรือการนิมนต์พระสงฆ์มารับอาหารที่บ้านของพุทธศาสนิกชนตามจำนวนที่แจ้งไว้แก่ภัตตุเทสก์เหล่านี้ล้วนเป็นสังฆทานทั้งสิ้น

ดังนั้นในการถวายสังฆทาน จำนวนพระสงฆ์จึงไม่ใช่ปัจจัยที่สำคัญ สิ่งสำคัญอยู่ที่การให้พระสงฆ์โดยไม่เจาะจงผู้รับว่าจะเป็นพระสงฆ์รูปใดเป็นผู้รับสังฆทาน และพระสงฆ์ที่มารับทานจะเป็นสงฆ์โดยธรรมหรือสงฆ์โดยวินัย เราก็ไม่อาจทราบได้อีกเช่นเดียวกัน ในการถวายสังฆทานให้พุทธศาสนิกชนน้อมจิตระลึกถึงคุณพระอริยสงฆ์และเมื่อถวายแก่พระสงฆ์ก็แสดงอาการเคารพนบนอบเทียบเท่ากับพระอริยสงฆ์ การถวายสังฆทานของพุทธศาสนิกชนก็เทียบได้กับการถวายให้แก่สงฆ์ทั้ง 2 ประเภท (ภิกษุรูปหนึ่ง, 2538 : 5)

นอกจากการทำความเข้าใจความหมายของคำว่า “สงฆ์” และ “ทาน” แล้ว ผู้วิจัยนำเสนอความหมายของคำว่า “สังฆทาน” จากการรวบรวมนิยามความหมายจากเอกสารตำราทางวิชาการดังต่อไปนี้

สังฆทาน ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542 : 1159) หมายถึงทานที่ทายกถวายแก่สงฆ์หรือภิกษุโดยไม่เจาะจงรูปหนึ่ง

สังฆทาน จากพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัดโดยพระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9 ราชบัณฑิต) ให้ความหมายว่า "สังฆทาน" หมายถึง ทานที่ตั้งใจถวายแก่สงฆ์หรือผู้แทนของสงฆ์ ไม่จำเพาะเจาะจงรูปใดรูปหนึ่ง หากถวายโดยเจาะจงเรียกว่า "บุคลิกทาน" สังฆทานมีอานิสสงส์มากกว่าบุคลิกทาน เพราะผู้ถวายมีจิตใจที่กว้างขวาง ไม่เจาะจงว่าจะเป็นภิกษุรูปใด เป็นการแสดงถึงความตั้งใจจะถวายด้วยศรัทธาอันเป็นสาธารณะ ดังนั้นการทำบุญเลี้ยงพระในงานต่างๆ การไปทำบุญตักบาตรที่วัด การใส่บาตรพระที่เดินบิณฑบาต หากไม่จำเพาะเจาะจงกับพระรูปใดรูปหนึ่งนับเป็นสังฆทานทั้งสิ้น (พระธรรมกิตติวงศ์, 2548 : 261)

พระธรรมปิฎก (2551 : 263) ให้นิยามความหมายคำว่า สังฆทาน หมายถึงทานเพื่อสงฆ์ การถวายแก่สงฆ์ คือ ถวายเป็นกลางๆไม่เจาะจงภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง เช่น พุทธศาสนิกชนจะถวายของที่มีจำนวนจำกัดแก่พระสงฆ์ พุทธศาสนิกชนพึงแจ้งทางวัดให้จัดพระมาตามจำนวนที่ต้องการ ไม่ว่าจะได้พระสงฆ์รูปใดให้พุทธศาสนิกชนพึงตั้งใจถวายว่า พระสงฆ์ที่มารับของมาในนามของสงฆ์หรือเป็นผู้แทนของสงฆ์ทั้งหมด

สังฆทานตามพระวินัย (ภิกษุรูปหนึ่ง, 2538 : 12) หมายถึงปัจจัย 4 ที่พุทธศาสนิกชนถวายต่อสงฆ์โดยไม่เจาะจงภิกษุรูปใด ภิกษุทุกรูปจึงมีสิทธิที่จะได้บริโภคปัจจัย 4 เหล่านั้นเสมอกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้วิจัยสรุปและให้นิยามคำว่า “สังฆทาน” หมายถึง ปัจจัย 4 ที่ตั้งใจถวายแก่พระสงฆ์โดยไม่จำเพาะเจาะจงรูปใดรูปหนึ่ง ได้แก่ 1) อาหารและเครื่องดื่ม 2) เครื่องนุ่งห่มปกปิดร่างกาย 3) ที่อยู่อาศัย เช่น กุฏิ วิหารตลอดจนวัสดุเครื่องใช้ในที่อยู่ 4) ยารักษาโรคและที่เกี่ยวข้องกับอนามัย (เครื่องป้องกันโรค) หากแต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนที่ถวายแก่พระสงฆ์

3.2 ประเภทของสังฆทาน

สังฆทานมี 7 ประเภท ได้แก่ 1) ถวายแก่ภิกษุและภิกษุณีโดยมีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข 2) ถวายแก่ภิกษุและภิกษุณี เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว 3) ถวายแก่ภิกษุ 4) ถวายแก่ภิกษุณี 5) ถวายแก่ภิกษุและภิกษุณีตามจำนวนที่นิมนต์กับพระภัตทุเทสก์ 6) ถวายแก่ภิกษุที่นิมนต์จากภิกษุ 7) ถวายแก่ภิกษุณีที่นิมนต์จากภิกษุณี (ปัญญา ใช้บางยาง, 2550 : 25)

สังฆทานทั้ง 7 ประเภทนี้ ปัจจุบันเหลือเพียง 2 ประเภทที่พุทธศาสนิกชนสามารถถวายสังฆทานได้ คือประเภทที่3 ถวายแก่ภิกษุโดยไม่กำหนดจำนวน เป็นการถวายแก่ภิกษุทุกรูปในเขตวัด และประเภทที่6 ถวายแก่ภิกษุที่นิมนต์จากภิกษุตามจำนวนเท่าที่มีศรัทธาและกำลังทรัพย์

การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนแก่พระสงฆ์โดยไม่จำเพาะเจาะจงรูป ผู้วิจัยมองว่าการตักบาตรและถวายภัตตาหารเป็นวิถีปฏิบัติในการทำบุญอย่างหนึ่งที่จัดเป็นสังฆทาน

3.3 การตักบาตรและถวายภัตตาหาร

แปลก สนธิรักษ์ (2533 : 82-83) ให้นิยามความหมายคำว่า การตักบาตร คือการเอาข้าวและกับใส่บาตรสามเณร หรือพระสงฆ์ที่บิณฑบาตเป็นประจำหรือในวันสำคัญ เช่น วันพระ(วันขึ้น 8 ค่ำ หรือวันขึ้น 15 ค่ำ) วันเกิด วันขึ้นปีใหม่ เป็นต้น

หนึ่งในวิธีทำทานของพุทธศาสนิกชนแก่พระสงฆ์ คือการตักบาตร และบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์ คือบิณฑบาต คำว่า “บิณฑบาต” มาจากคำภาษาบาลีว่า ปิณฺฑ และ ปาต แปลว่าการตกลงแห่งก้อนข้าว การบิณฑบาตถือเป็นกิจวัตรของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา พระสงฆ์จะออกเดินถือบาตรซึ่งมีลักษณะเป็นภาชนะทรงกลมมนไปรับข้าวตามบ้านต่างๆโดยไม่เลือกผู้รับว่าเป็นใคร

พระพุทธองค์กล่าวสรรเสริญการบิณฑบาตว่าเป็นกิจอันประเสริฐ เพราะการบิณฑบาตเป็นการเปิดโอกาสให้คนทั่วไปรู้จักทำทาน เสียสละสิ่งของที่ตนเองมีอยู่เพื่อผู้อื่น เป็นการฝึกขจัดความโลภออกจากใจตัวเอง และเป็นวิธีหนึ่งในการเผยแผ่ศาสนา เพราะเวลาที่พระได้รับอาหารจากผู้ให้พระสงฆ์จะตอบแทนด้วยการให้ความรู้หรือหลักธรรมแก่ผู้ให้ซึ่งก็คือพุทธศาสนิกชนนั่นเอง พระพุทธองค์จึงตรัสอนุโมทนาบุญหรือแสดงธรรมทุกครั้ง เมื่อได้รับอาหารหรือได้รับการบิณฑบาต รวมทั้ง

อธิบายอานิสงส์ที่ผู้ทำบุญจะได้รับหลังจากการทำทานว่า จะก่อให้เกิดผลคือความสุขทั้งในชาตินี้และชาติหน้า (ธ. ธรรมรักษ์, 2554 : 30-31)

ในการตักบาตรและถวายภัตตาหารนอกจากผู้ให้จะไม่เจาะจงตัวผู้รับ ผู้รับก็ไม่เจาะจงตัวผู้ให้เช่นเดียวกัน นอกจากลักษณะของการให้ทานที่ดีทั้ง 8 ประการแล้ว สิ่งที่ควรคำนึงถึง คือลักษณะของอาหารที่พุทธศาสนิกชนนำมาตักบาตรและถวายภัตตาหาร มี 3 ชนิด ได้แก่ 1) อาหารหรือทานที่เลวกว่าที่ตนเองบริโภค คือความไม่อยากให้ผู้อื่นได้ของดีกว่าตนเอง เพราะยังมีกิเลสและความตระหนี่ติดอยู่ในใจ ทานประเภทนี้ เรียก “ทาสทาน” 2) อาหารหรือทานที่มีคุณภาพเสมอที่ตนเองบริโภค คือบริโภคอาหารอย่างไรก็ให้ทานอย่างนั้น เป็นการแสดงออกถึงน้ำใจและการเสียสละที่กว้างขวางกว่าแบบที่ 1 ฝึกการละความตระหนี่ได้มากขึ้น ทานประเภทนี้ เรียก “สหายทาน” 3) อาหารหรือทานที่ดีกว่าที่ตนเองบริโภค ถือเป็นการให้เพื่อการบูชา สามารถละกิเลสและความตระหนี่ติดอยู่ในใจได้มากที่สุด เช่น การตักบาตรโดยนำข้าวที่หุงเสร็จใหม่ๆด้านบนหรือที่เรียกว่า “ข้าวปากหม้อ” ซึ่งถือเป็นข้าวส่วนที่ดีมีคุณภาพและหอมอร่อยถวายให้แก่พระสงฆ์ ทานประเภทนี้ เรียก “สามีทาน” (ธ. ธรรมรักษ์, 2554 : 40)

ลักษณะของอาหารที่พุทธศาสนิกชนนำมาตักบาตรและถวายภัตตาหารทั้ง 3 ชนิดนี้ เป็นตัวช่วยหรือส่งเสริมให้เกิดการตักบาตรและถวายภัตตาหารให้เกิดคุณภาพด้านอาหาร และมีส่วนช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งแก่ตัวพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน เพราะหากพุทธศาสนิกชนใช้วิจารณญาณในการเลือกอาหารให้แก่ตนเองและทานที่เป็นอาหารแก่พระสงฆ์ในการตักบาตรและถวายภัตตาหารย่อมก่อให้เกิดสุขภาพที่ดีแก่พระสงฆ์

3.4 หลักกาลิก 4

เนื่องจากการถวายสังฆทาน คือการให้ปัจจัย 4 ซึ่งมีอาหารและเครื่องดื่มเป็นส่วน ประกอบในสังฆทาน ในขณะที่การบริโภคหรือการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนามีข้อบัญญัติในเรื่องของเวลา ผู้วิจัยจึงกล่าวถึงเวลาในการถวายสังฆทานที่เรียกว่า “กาลิก 4” ดังนี้

1) ยาวกาลิก หมายถึงอาหารทุกอย่างรวมทั้งนม ภิกษุรับประเคนแล้ว ฉันได้ตั้งแต่อรุณขึ้นจนถึงเที่ยง ภิกษุฉันอาหารเกินเที่ยงวัน ต้องอาบัติปาจิตตีย์ เพราะ ฉันอาหารในเวลาวิกาล

2) ยามกาลิก หมายถึงน้ำผลไม้ 8 อย่าง อัฏฐปานะรวมทั้งน้ำผลไม้สงเคราะห์ต่างๆ (เว้นน้ำผลไม้ที่มีผลใหญ่ เช่น มะพร้าว แตงโม สับปะรด ฯลฯ) ภิกษุรับประเคนแล้วฉันได้ชั่วยาม หมายถึงหมดเวลาฉันเมื่ออรุณขึ้น พระภิกษุฉันเพื่อแก้กระหายและเพื่ออนุเคราะห์ทายก ผู้ปรารถนาทำทานในเวลาวิกาล อัฏฐปานะสามารถถวายได้ทั้งกลางวันและกลางคืน ส่วนอาหารทายกสามารถถวายแก่ภิกษุตั้งแต่เช้าถึงเที่ยงเท่านั้น หลังเที่ยงไปแล้วไม่ควรถวายแก่ภิกษุ แต่ควรให้ไวยาวัจกรหรือสามเณรเพื่อเก็บไว้ถวายภิกษุในวันรุ่งขึ้น

3) สัตตาหกาลิก หมายถึงเภสัช 5 คือเนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย(รวมจำพวกน้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊ป น้ำตาลปึก) ภิกษุรับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ 7 วัน หมดเขตเมื่ออรุณของวันที่ 8 ขึ้น ภิกษุจะฉันได้ต่อเมื่อเป็นโรคผอมเหลือง ฉันอาหารไม่ได้หรืออ่อนเพลียไม่มีแรง ถ้าไม่มีเหตุดังกล่าวภิกษุฉันย่อมต้องอาบัติทุกกฎ

4) ยาวชีวิก หมายถึงยารักษาโรคต่างๆทั้งแผนโบราณและแผนปัจจุบัน ภิกษุรับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิต ภิกษุฉันได้เมื่อมีเหตุป่วยไข้ ถ้านำยามกาลิก สัตตาหกาลิกหรือยาวชีวิกมาฉันเป็นอาหาร คือฉันเพื่ออิ่มเหมือนอาหารก็ต้องอาบัติทุกกฎเหมือนกัน

กาลิกทั้ง 4 นี้ ถ้าระคนปะปนกัน จะนับอายุตามกำหนดเวลาของกาลิกที่มีอายุสั้น เช่น น้ำอัฏฐปานะระคนกับอาหารฉันได้เพียงเช้าถึงเที่ยงวัน น้ำผึ้งระคนกับน้ำอัฏฐปานะฉันได้เพียงวันคืนหนึ่งภายในก่อนอรุณขึ้น หรือยารักษาโรคระคนกับน้ำผึ้ง น้ำอ้อยก็เก็บไว้ฉันได้เพียง 7 วัน เป็นต้น (ภิกษุรูปหนึ่ง, 2538 : 29-31)

หากพุทธศาสนิกชนรู้หลักกาลิก 4 ก็ย่อมมีส่วนช่วยในการเลือกอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะกับพระสงฆ์ และความถูกต้องในเรื่องเวลาที่ถวาย ความถูกต้องนี้จะนำไปสู่พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารที่เกิดประโยชน์แก่พระสงฆ์ และบุญของพุทธศาสนิกชน

3.5 อานิสงส์ของสังฆทาน

สังฆทานจัดเป็นทานประเภทหนึ่ง ในการถวายสังฆทานซึ่งมีองค์ประกอบ 1) ผู้ให้ คือ พุทธศาสนิกชนที่ประกอบไปด้วยเจตนาหรือความตั้งใจในการให้ 2) ผู้รับ คือพระสงฆ์ 3) สิ่งของที่เป็นวัตถุถวายพระสงฆ์ จึงมีการเปรียบเทียบวัตถุที่ถวายแก่พระสงฆ์เหมือนธัญญพืช ข้าวกล้าที่หว่านลงในนาเป็นของดี ไม่ลีบ ไม่เน่า ควรแก่การเพาะหรือหว่านให้งอกงาม ผู้รับเป็นพระสงฆ์เหมือนเนื้อนาดีสมควรจะเพาะพืชให้เกิดผล เช่น ไม่มีหญ้าหรือวัชพืช เป็นต้น ผู้ให้คือพุทธศาสนิกชนที่มีความตั้งใจในการให้เหมือนชาวนาผู้หว่านข้าวกล้าลงในนาเป็นผู้ฉลาดในวิธีการ มีการหว่านและการบริหารจัดการที่ดี เป็นต้น ในการเพาะปลูกพืชข้าวกล้าที่ดีอันมีเจ้าของนาผู้ฉลาดเลือกเมล็ดพันธุ์หว่านลงแล้วในนาดีย่อมให้ผลเจริญงอกงาม เปรียบเหมือนผู้ให้ที่มีความตั้งใจและเจตนาดีในการถวายทานแก่พระสงฆ์ซึ่งเป็นเหมือนที่นา ให้ชาวนาได้เพาะปลูก เก็บเกี่ยวผลผลิตหรือเก็บเกี่ยวบุญ เรามักได้ยินคำเรียกพระสงฆ์ว่า “นาบุญ” การถวายสังฆทานที่ผู้ให้มีเจตนาดี มีวัตถุดี และได้ผู้รับที่ดี ย่อมเป็นพุทธศาสนิกชนที่ได้อานิสงส์หรือผลบุญมากจากการถวายสังฆทาน (วศิน อินทสระ, 2544 : 177-178)

แนวคิดเรื่องบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน

นับแต่อดีตวัดเป็นศูนย์กลางของการทำกิจกรรมต่างๆของคนในชุมชน ส่วนพระสงฆ์เข้ามามีบทบาทกับสังคมด้วยเหตุผล 3 ประการด้วยกัน ประการแรก การดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ต้องอาศัยปัจจัย 4 จากชาวบ้าน ประการที่2 สภาพสังคมมีผลต่อการบำเพ็ญสมณะธรรม ประการสุดท้าย เมตตาธรรมของพระสงฆ์ที่ต้องการช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ (พระมหาสมทรง สิรินธโร อ้างอิงใน พินิจ ลาภธนานนท์, 2529 : 33) หากสภาพสังคมเกิดวิกฤตปัญหา ชาวบ้านทุกข์ยาก อดยาก ย่อมไม่มีปัจจัย 4 มาถวายแก่พระสงฆ์ พระสงฆ์ย่อมได้รับผลกระทบ ไม่สามารถบำเพ็ญภาวนา และออกเผยแผ่หลักธรรมคำสั่งสอนให้แก่ชาวบ้านได้ ซึ่งสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (2539 : 31-32) ที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนไว้ว่า ชาวบ้านเกื้อกูลพระสงฆ์ด้วยหลักอามิสทาน คือการให้ปัจจัย 4 เพื่อให้พระสงฆ์สามารถดำเนินชีวิตได้ และพระสงฆ์มีหน้าที่ให้ธรรมแก่ชาวบ้านด้วยหลักธรรมทาน ด้วยหลักนี้เองพระสงฆ์และชาวบ้านจึงอาศัยอยู่ในสังคมด้วยการพึ่งพาอาศัยกันและกัน

แนวคิดเรื่องบทบาทหน้าที่มีส่วนช่วยในการศึกษา ทำความเข้าใจบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนที่มีส่วนช่วยในการทำนุบำรุงและเผยแผ่พระพุทธศาสนา ในประเด็นดังต่อไปนี้

4.1 บทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนตามหลักธรรม

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนหลักการปฏิบัติของบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในหลักของทิศ 6 (พระธรรมปิฎก 2539 : 86 – 89) ความสัมพันธ์ระหว่างคฤหัสถ์กับสมณพราหมณ์หรือพระสงฆ์ซึ่งอยู่ในทิศเบื้องบนที่เรียกว่า "อุปริมทิส" มีหลักในการปฏิบัติ 5 ข้อ ดังนี้ 1) ทำด้วยความเมตตา 2) พูดด้วยความเมตตา 3) คิดด้วยความเมตตา 4) ไม่ปิดประตูบ้าน เต็มใจต้อนรับ 5) อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย 4

เมื่อพระสงฆ์ได้รับการอุปถัมภ์จากประชาชน พระสงฆ์ต้องอนุเคราะห์คฤหัสถ์ตามหลักปฏิบัติดังนี้ 1) ห้ามปรามป้องกันความชั่วและความเสื่อมเสียหาย โดยพระเณรต้องแนะนำตักเตือนอย่าให้ญาติโยมทำสิ่งไม่ดี ถ้าโยมทำก็ไปช่วยเหลือให้พ้นออกมาหรือแนะนำไม่ให้เขาทำ 2) ตั้งอยู่ในความดีคอยแนะนำและชักนำญาติโยมให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเป็นประโยชน์อันจะนำมาซึ่งความสุขความเจริญ ถ้าเขาเหินห่างธรรมก็ต้องชักนำเข้ามา 3) อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี ด้วยน้ำใจงาม มีเมตตากรุณา ปรารถนาความสุขความเจริญงอกงามแก่เขา 4) ให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ยังไม่รู้ ธรรมอะไรที่ญาติโยมยังไม่รู้ก็เอามาสอน ความรู้อะไรที่เป็นกุศลเป็นประโยชน์ก็เอามาบอกเล่า 5) ชี้แจงอธิบายแล้วให้เข้าใจแจ่มแจ้ง เรื่องอะไรที่ญาติโยมยังได้เพียงหลักหรือหัวข้อที่ยังไม่ละเอียดลึกซึ้ง ไม่ชัดเจนก็พยายามขวนขวายหาทางสอน แนะนำ อธิบายจนเข้าใจชัดเจน 6) บอกทางสวรรค์ โดยการสอนวิถีการดำเนินชีวิตให้ประสบความสุขความเจริญทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

4.2 บทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์ตามพระราชบัญญัติคณะสงฆ์

ในอดีตคณะสงฆ์ในสังคมไทยจะคุมกันเองโดยวิธีชาวบ้านคุมพระ พระคุมชาวบ้าน กล่าวคือ พุทธศาสนิกชนทำบุญมุ่งหวังให้เกิดประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา ปรารถนาให้พระสงฆ์มีที่อยู่ที่ดี สามารถปฏิบัติหน้าที่ในการศึกษาและสั่งสอนธรรมะแก่พุทธศาสนิกชน เมื่อพระสงฆ์ศึกษาพระธรรมวินัย ปฏิบัติตามพระธรรมวินัยและหลักธรรมของพระพุทธองค์ พุทธศาสานิกชนย่อมศรัทธา เลื่อมใสและเชื่อฟังสิ่งที่พระสงฆ์เทศนาสั่งสอน เมื่อพุทธศาสนิกชนเลื่อมใสย่อมเกิดการรักษาศีล ฝึกปฏิบัติทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา หากพระสงฆ์ไม่ปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ไม่ฝึกปฏิบัติ พุทธศาสนิกชนไม่ศรัทธาย่อมไม่เกิดการอุปถัมภ์ ความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนจึงเกิดการควบคุมกันทั้งสองฝ่ายจากวิถีการดำเนินชีวิตไม่ได้ถูกกำหนดจากกฎหมายที่ออกโดยรัฐ

จนกระทั่งสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์ทรงพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ร.ศ. 121 (พ.ศ. 2445) เพื่อใช้ปกครองคณะสงฆ์ คณะสงฆ์(มหาเถรสมาคม)มีหน้าที่ถวายความเห็นแก่พระมหากษัตริย์ในเรื่องพุทธศาสนาตามที่ทรงปรึกษา แต่การตัดสินใจอยู่ที่พระมหากษัตริย์ ในปีพ.ศ. 2475 เกิดการเปลี่ยนแปลงการปกครอง พระสงฆ์ฝ่ายมหานิกายเห็นว่าการปกครองแบบนี้ให้อำนาจธรรมยุติมากเกินไป ธรรมยุติซึ่งเป็นคณะสงฆ์ส่วนน้อยคุมส่วนใหญ่ จึงเกิดการเรียกร้องเปลี่ยนแปลงพระราชบัญญัติการปกครอง เกิดเป็นพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. 2484

ปัจจุบันคณะสงฆ์อยู่ภายใต้พระราชบัญญัติคณะสงฆ์(ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2535 ซึ่งกล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์ในปัจจุบันนั้นมีอยู่ 6 ประการ คือ 1) การปกครองคณะสงฆ์ 2) การศาสนาศึกษา 3) การศึกษาสงเคราะห์ 4) การเผยแผ่ศาสนธรรม 5) การสาธารณูปการ 6) การสาธารณะสงเคราะห์ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2544) หน้าที่ทั้ง 6 ประการ มีรายละเอียด ดังนี้

1) การปกครองคณะสงฆ์ คือ นโยบายในการกำหนดบทบาทหน้าที่ของคณะสงฆ์ประกอบด้วยมหาเถระสมาคมและพระสงฆ์ในการปฏิบัติหน้าที่ของตนในการพัฒนาวัดให้เป็นศูนย์กลางของชุมชน ประกอบด้วย

1.1 รัฐและมหาเถระสมาคมควรร่วมกันกำหนดนโยบายให้พุทธศาสนิกชนไปวัดในวันอาทิตย์เพื่อปลูกฝังให้คนไทยใกล้ชิดศาสนธรรมและสามารถนำหลักศาสนธรรมปรับใช้ในวิถีชีวิตตนได้

1.2 สถาบันผลิตพระสังฆาธิการควรกำหนดนโยบาย แผนและมาตรการในการพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์ให้มีความพร้อมในด้านการบริหารวัดเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ แหล่งฟื้นฟูและพัฒนาจิตใจและพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในการปฏิบัติภารกิจทั้ง 6 ด้านของคณะสงฆ์ รวมทั้งเป็นกัลยาณมิตรของศาสนิกชน สามารถปลูกฝังและฝึกอบรมให้เยาวชนมีสัมมาทิฐิในการดำรงชีวิต

1.3 วัดควรปรับเปลี่ยนบทบาทให้ทันกับสังคมเชิงรุก คือ จัดโครงการและกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยรวมและมีบทบาทในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน โดยดึงศาสนิกชน

Chulalongkorn University

เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมของวัดและพระเข้าไปมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและชุมชน มีภาครัฐสนับสนุนงบประมาณ

1.4 มหาเถรสมาคมควรมีมาตรการให้ยุติพุทธพาณิชย์อันเป็นการลดความศรัทธาของศาสนิกชน

1.5 พระสงฆ์ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านศีลธรรมและจรรยาเพื่อปลูกศรัทธาให้เกิดขึ้นกับประชาชนในท้องถิ่น

1.6 ฝ่ายปกครองคณะสงฆ์ทุกระดับควรให้ความสำคัญแก่วัดและพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนและพัฒนาเยาวชนและศาสนิกชนในแต่ละบทบาทหน้าที่ตามภารกิจคณะสงฆ์ เช่น สนับสนุนด้านงบประมาณ ความก้าวหน้าด้านสมณศักดิ์ การพัฒนาศักยภาพและเชิดชูยกย่องให้เป็นที่ประจักษ์แก่หมู่คณะสงฆ์

2) การศาสนาศึกษา คือ การศึกษาหลักธรรมของพระสงฆ์ ประกอบด้วย

2.1 พระสงฆ์ควรศึกษาหลักธรรมให้ถ่องแท้ทั้งปริยัติและปฏิบัติเพื่อให้พร้อมที่จะปฏิบัติภารกิจทั้ง 6 ด้านของคณะสงฆ์

2.2 พระสงฆ์ควรพัฒนาตนเองให้รอบรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมเพื่อรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของสังคม อันจะส่งผลต่อศักยภาพในการอบรมพัฒนาจิต การเผยแผ่ศาสนธรรมแก่ศาสนิกชน เช่น ด้านการบริหาร ด้านกฎหมาย กฎระเบียบของสงฆ์ เป็นต้น

2.3 ระบบการศึกษาของคณะสงฆ์ควรปรับประยุกต์ให้เหมาะกับยุคสมัย แต่คงไว้ซึ่งหลักศาสนธรรม

3) การศึกษาสงเคราะห์ คือ การสอนหลักธรรมของพระสงฆ์แก่พุทธศาสนิกชน ประกอบด้วย

3.1 วัดต้องพัฒนาให้เป็นหน่วยปฏิบัติในการเผยแพร่ศาสนธรรมที่เข้มแข็ง

3.2 พระสงฆ์ควรเอาใจใส่ในการศึกษาธรรมะและเพิ่มศักยภาพในการเผยแผ่ศาสนธรรม

3.3 พระสงฆ์ควรเป็นผู้ให้คำสอนและหลักศาสนธรรมทั้งโดยตรงและโดยอ้อม โดยตรงคือเป็นผู้ให้ การฝึกอบรมแก่ศาสนิกชน โดยอ้อมคือการครองตนตามหลักธรรมวินัยซึ่งจะก่อให้เกิดศรัทธาแก่บุคคลทั่วไป และให้การอบรมพัฒนาศักยภาพด้านการอบรมพัฒนาจิตและหลักปริยัติทางศาสนาแก่คณาจารย์ และวิทยากรผู้ให้การอบรมแก่เยาวชนอีกส่วนหนึ่ง

3.4 พระสงฆ์ควรมีบทบาทเชิงรุกในการสั่งสอนเยาวชนด้านศีลธรรม เช่น เป็นวิทยากรอบรมในสถานศึกษา หรือจัดโครงการและกิจกรรมต่างๆ นำศาสนิกชนและเยาวชนเข้ามามีส่วนร่วมในการอบรมศาสนธรรมซึ่งอาจทำโดยวัด กลุ่มบุคคลโดยมีวัดเป็นแกนนำ กลุ่มพระสงฆ์และสื่อมวลชน เป็นต้น หากร่วมมือกันหลายจุดและประสานเครือข่ายทั่วประเทศจะช่วยเหลือสังคมไทยได้ดียิ่งขึ้น

3.5 พระสงฆ์ควรให้การอบรมแก่ผู้ต้องขังและพนักงานตามโรงงานที่ไม่มีโอกาสไปฟังเทศน์ที่วัด

4) การเผยแผ่ศาสนธรรม คือ วัดป็นแหล่งเรียนรู้ของเยาวชนและประชาชนเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งของชุมชนโดยเป็นศูนย์กลางประสานวิทยากรช่วยอบรมประชาชนด้านการอาชีพ เช่น หลายๆวัดได้ดำเนินการอยู่หรือจัดห้องสมุดชุมชน และพัฒนาวัดให้เป็นศาสนธรรม ศาสนปฏิบัติ เพื่อให้ประชาชนได้ศึกษาตามอัธยาศัย

5) การสาธารณูปการ คือ วัดเป็นแบบอย่างที่ดีทั้งด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจที่ปลอดภัยของประชาชนและชุมชน

6) การสาธารณะสงเคราะห์ คือ วัดเป็นศูนย์กลางสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนเป็นศูนย์รวมในการสร้างคุณธรรม จริยธรรมและความสามัคคีในท้องถิ่น เป็นศูนย์รวมที่สามารถชี้นำทิศทางการพัฒนาชุมชนในทางที่ชอบที่ควร รวมทั้งปลูกจิตสำนึกให้ประชาชนเข้าใจศาสนธรรมและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

จากบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์ในปัจจุบันนั้นมีอยู่ 6 ข้อ ตามหลักธรรมและตามพระราชบัญญัติคณะสงฆ์(ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2535 ผู้วิจัยขอสรุปบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์ 3 ประการ ได้แก่ 1) ศึกษาพระธรรมคำสั่งสอน ฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาตนเองและสามารถปรับประยุกต์หลักธรรมให้เหมาะสม 2) เผยแผ่ศาสนาด้วยตนเองหรืออบรมผู้อื่นเพื่อช่วยทำหน้าที่แทนตนด้วยการรักษาศีลปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างให้แก่พุทธศาสนิกชนเพื่อสร้างความศรัทธา สร้างความเข้มแข็งให้วัดและชุมชนด้วยการใช้วัดเป็นแหล่งเรียนรู้ธรรมะและการฝึกปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน และประการสุดท้ายด้วยเหตุที่พระสงฆ์อยู่ในสังคมและเป็นนักบวชในพระพุทธศาสนาหน้าที่นอกเหนือจากการรักษาศีล ฝึกปฏิบัติและเผยแผ่พระพุทธศาสนา หน้าที่ที่ขาดไม่ได้อีกประการหนึ่ง คือ หน้าที่ในการประกอบพิธีกรรม เนื่องจากพิธีกรรมทางศาสนามีส่วนเกี่ยวข้องกับวิถีในการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชน เช่น ทำบุญวันเกิด ทำบุญในงานมงคลสมรส หรือ ทำบุญในงานศพ เป็นต้น

4.3 หลักชาวพุทธในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

หลักการหรือหลักชาวพุทธที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ประมวลสรุปแก่นคำสอนของพุทธศาสนาและนำมาจัดวางให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนสมัยใหม่ประกาศเป็น "หลักชาวพุทธ" โดยมุ่งหวังให้พุทธศาสนิกชนมีหลักหรือวิถีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน ประกอบด้วยหลักการ 5 ประการ เน้นในเรื่องการฝึกตน อันได้แก่ 1) ฝึกตนด้วยการศึกษา 2) ฝึกตนให้มีปัญญา 3) ถือธรรมะความจริง ความถูกต้องเป็นใหญ่ 4) สร้างความสามัคคี เกื้อกูล สร้างสรรค์ในสังคม 5) สร้างความสำเร็จด้วยการทำความดี และข้อปฏิบัติ 12 ประการ แบ่งเป็น 3 หมวด ได้แก่ "มีศีลวัตรประจำตน เจริญกุศลเนืองนิตย์ ทำชีวิตให้งามประณีต" โดยมีข้อปฏิบัติหมวดละ 4 ข้อ รวมเป็นข้อปฏิบัติ 12 ประการ ที่ชัดเจนในแต่ละข้อ ดังนี้

หมวด "มีศีลวัตรประจำตน" มีหลักปฏิบัติ 4 ข้อ ได้แก่ 1) แสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย บิดามารดา ครูอาจารย์ และบุคคลที่ควรเคารพ 2) สมาทานเบญจศีลเป็นประจำ และไม่หลงอยู่ในอบายมุข 3) สวดสาธยายพุทธวจนะหรือบทสวดมนต์โดยเข้าใจความหมายอย่างน้อยก่อนนอนทุกวัน 4) ทำจิตให้สงบ ผ่องใสด้วยการเจริญสมาธิและอธิษฐานจิต วันละ 5-10 นาที หมวดนี้เน้นการพัฒนาฝึกฝนตนตามหลักศีล 5 และครอบคลุมถึงหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

หมวด "เจริญกุศลเนืองนิตย์" มีหลักปฏิบัติ 4 ข้อ ได้แก่ 1) บำเพ็ญกิจวัตรวันพระด้วยการตักบาตร แผ่เมตตา ฟังธรรมหรืออ่านหนังสือธรรมะ โดยสามารถกระทำร่วมกันที่บ้าน วัด โรงเรียน หรือที่ทำงาน ประมาณ 15 นาที 2) เก็บออมและแบ่งมาบำเพ็ญทานเพื่อบรรเทาทุกข์ บูชาคุณ สนับสนุนกรรมดี อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง 3) หมั่นบำเพ็ญประโยชน์ อุทิศแด่พระรัตนตรัย บิดามารดา ครูอาจารย์ และท่านผู้เป็นบุพการีของสังคมแต่อดีตสืบมาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง 4) ไปวัดร่วมกิจกรรมในวันสำคัญทางพุทธศาสนาและวันสำคัญของครอบครัว หมวดนี้เน้นการบำเพ็ญกุศลเพื่อพัฒนาตนเอง และการทำความดีเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น ช่วยเหลือส่วนรวม หรือส่งเสริมสิ่งดีงามในสังคม เพื่อเชื่อมโยงตนเองกับสังคมและศาสนาด้วยการบำเพ็ญประโยชน์หรือร่วมกิจกรรมทางศาสนา ไม่เน้นการฝึกฝนตนจนละเลยผู้อื่น สามารถชักชวนครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมงานให้เข้ามามีส่วนร่วม นับเป็นการสร้าง "ชุมชนทางศีลธรรม" ซึ่งเคยเป็นสถานที่บ่มเพาะศีลธรรมให้แก่ผู้คนมาตั้งแต่ในอดีต

หมวด "ทำชีวิตให้งามประณีต" มีหลักปฏิบัติ 4 ข้อ ได้แก่ 1) กินอยู่อย่างพอดี รู้จักประมาณในการบริโภคด้วยปัญญา 2) มีชีวิตงดงาม ปฏิบัติกิจส่วนตน ทำงานได้ ทำงานเป็นด้วยตนเอง 3) ไม่ตามใจจนหลง รู้จักประมาณในการชมรายการบันเทิง และมีวันปลอดการบันเทิงอย่างน้อยเดือนละ 1 วัน 4) มีองค์พระครองใจ คือ การมีสิ่งบูชาสักการะประจำตัวเป็นเครื่องเตือนใจให้ระลึกถึงพระคุณของพระรัตนตรัย และตั้งมั่นอยู่ในหลักชาวพุทธ หมวดนี้จำเป็นมากสำหรับการดำเนินชีวิตในยุคบริโภคนิยมซึ่งเต็มไปด้วยสิ่งกระตุ้นเร้าให้ชาวพุทธเสพจนงมงาย จุดมุ่งหมายของหมวดนี้อยู่ที่การเกี่ยวข้องกับสิ่งของหรือเครื่องใช้เพื่อการอยู่อย่างประหยัดเรียบง่าย มีท่าทีต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างถูกต้อง อาทิ พระพุทธรูป หรือพระธาตุ ไม่ใช่การบูชาเพื่อหวังผลให้เกิดความสำเร็จ แต่ถือเป็นเครื่องกำหนดสติเพื่อการทำความดีตามหลักการของชาวพุทธ คือ “ฝึกตน พึ่งความเพียร และไม่ประมาท”

หลักชาวพุทธ ทั้ง 5 หลักการ และข้อปฏิบัติ 12 ประการ นับได้ว่าเป็นหลักแห่งการดำเนินชีวิตอันประเสริฐที่เหมาะกับยุคปัจจุบัน ครอบคลุมทั้งการบำเพ็ญประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นโดยอาศัยหลักไตรสิกขา(ศีล สมาธิ และปัญญา) ไตรสรณคมน์(การถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง) และบุญกิริยาวัตถุ 10 เป็นหลักที่นำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม

4.4 บทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน

ก่อนพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธ์ปรินิพพาน พระองค์ตรัสว่าพุทธบริษัท 4 อันประกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ต้องมีคุณสมบัติเพียงพอ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2536 : 27 – 29) คุณสมบัติที่เพียงพอนี้พอสรุปได้ 3 ประการ ได้แก่ 1) พุทธบริษัท 4 มีความรู้ ความเข้าใจในหลักธรรม และสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง 2) พุทธบริษัท 4 สามารถนำหลักธรรมคำสอนไปเผยแผ่กับผู้อื่นได้อย่างถูกต้องโดยมุ่งหวังให้เกิดประโยชน์และความสุขในการดำเนินชีวิตแก่ผู้อื่น 3) หากมีการกล่าวร้ายต่อพุทธศาสนาหรือมีการเผยแผ่คำสั่งสอนที่ผิด ก็สามารถปกป้องและชี้แจงหลักคำสอนที่ถูกต้องได้

บทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์และพุทธศานิกชนที่มีร่วมกัน คือ การบริจาคทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา ดังที่อธิบายในเบื้องต้นว่า บทบาทของพระสงฆ์คือ การแสดงธรรมสั่งสอน รวมถึงความรู้ต่างๆหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชน ที่เรียกว่า “ธรรมทาน” ในขณะที่พุทธศาสนิกชนเกื้อกูลพระสงฆ์ด้วยหลักอามิสทานเพื่อให้พระสงฆ์มีชีวิตอยู่ได้

ตามหลักพระพุทธศาสนา เราเชื่อว่าทุกคนล้วนมีบุญกรรมเป็นของตน และวิธีที่ก่อให้เกิดบุญได้แก่ การบริจาคทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา ดังนั้นไม่ว่าจะพระสงฆ์หรือพุทธศาสนิกชนล้วนต้องให้ทาน รักษาศีลและเจริญภาวนาด้วยกันทั้งสิ้น เพียงแต่วิธีในการปฏิบัติย่อมพบเห็นความแตกต่างด้วยสถานภาพและบทบาทที่เกิดขึ้นในสังคม ปรากฏการณ์ทางสังคมพบว่าการบุญของพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นแก่คนทุกคนในสังคมไม่ว่าจะอยู่ในสถานภาพและบทบาทใดก็ตาม

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าหน้าที่ในการทำนุบำรุงและเผยแผ่พระพุทธศาสนาไม่ใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง บทบาทของพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนที่ดีควรหมั่นรักษาศีล ศึกษาหลักธรรมคำสั่งสอน ฝึกปฏิบัติให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ เพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาโดยการให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นในความรู้ ความเข้าใจหลักธรรมที่ผิดเพี้ยนไป และเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างและนำหลักธรรมคำสอนมาใช้ในการดำเนินชีวิตและเผยแผ่ให้แก่ผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

Chulalongkorn University

แนวคิดเรื่องพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติ (Practical Buddhism)

แนวคิดพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติเป็นพื้นฐานแนวคิดในการศึกษาปรากฏการณ์ทางสังคม เพื่อใช้ทำความเข้าใจวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนที่ปรากฏในวิถีชีวิตประจำวันบนฐานความเชื่อทางพระพุทธศาสนา แนวคิดนี้จะช่วยอธิบายวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในแต่ละช่วงเวลา แต่ละสถานที่ในสังคมได้อย่างเข้าใจและชัดเจน

5.1 ความหมายของพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติ

พุทธศาสนาเชิงปฏิบัติ หมายถึง วิถีปฏิบัติทางศาสนาของชาวบ้านที่มีรากฐานสำคัญมาจากความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากวิถีการดำเนินชีวิตทางโลกแบบท้องถิ่นที่ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในตำราคำสอนทางพุทธศาสนาหรือเทศกาลต่างๆ แต่เป็นวิถีปฏิบัติที่กลายเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตประจำวันของพุทธศาสนิกชน (ฮายาชิ, 2554 : 2) ดังนั้นถ้าเราศึกษาจากตำราและหลักคำสอนทางศาสนา เราจะไม่สามารถเข้าใจถึงรูปแบบที่แท้จริงของวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนไทยที่เกิดขึ้นจริงได้ การพยายามศึกษาข้อเท็จจริงในวิถีปฏิบัติทางพุทธศาสนาโดยให้ความสำคัญกับวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนมากกว่าการนำเสนอแนวคิดในตำราคำสอนทางศาสนา

ในการตักบาตรและถวายภัตตาหารนับเป็นหน้าที่หลักของชาวพุทธที่จะบำรุงพระสงฆ์โดยอยู่บนฐานความเชื่อเรื่องบุญ และการเวียนว่ายตายเกิด ซึ่งปรากฏให้เห็นถึงวิถีปฏิบัติในการทำบุญของพุทธศาสนิกชน ความเชื่อเป็นปัจจัยภายในของแต่บุคคล และวิถีปฏิบัติเป็นสิ่งที่แสดงออกให้เห็นเป็นพฤติกรรม สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่สามารถเกิดการเปลี่ยนแปลงจากพลวัตที่เกิดขึ้นในสังคม

5.2 ความสำคัญของการศึกษาพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติ

ฮายาชิ (2554 : 3-4) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการศึกษาพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติไว้ว่า ที่จริงแล้วบริบทของวิถีปฏิบัติทางศาสนาได้พัฒนาขึ้นภายในวิถีชีวิตของประชาชนไม่ใช่สิ่งที่สามารถค้นหาได้จากตำราทางศาสนา รวมทั้งข้อบัญญัติหรือระเบียบข้อบังคับทางศาสนาที่ประกาศใช้โดยรัฐซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องเพียงส่วนน้อยในวิถีปฏิบัติทางศาสนาที่ปรากฏในชีวิตประจำวันจริง ถ้าหากเราคิดว่าข้อกำหนดเชิงสถาบันสามารถนำมาใช้ได้ทั่วไปโดยปราศจากความพยายามเข้าใจในวิถีปฏิบัติของชาวบ้านแล้ว จะไม่สามารถเข้าใจถึงลักษณะของวิถีปฏิบัติทางศาสนาในแต่ละพื้นที่หรือแต่ละสังคมได้

ในการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์” จึงมุ่งให้ความสำคัญกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในสังคมบนฐานความเชื่อทางศาสนาที่มีอิทธิพลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนมากกว่าการศึกษาพิธีกรรมทางศาสนาซึ่งเป็นส่วนประกอบหนึ่งของวิถีปฏิบัติ เพราะความเชื่อทางศาสนาสามารถปรับเปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมทั้งในด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในวิถีปฏิบัติทางศาสนาของพุทธศาสนิกชนไทยในปัจจุบัน

5.3 ความเชื่อที่นำไปสู่พุทธศาสนาเชิงปฏิบัติ

ความเชื่อคือพื้นฐานความคิดที่นำไปสู่การปฏิบัติ ในการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์” หากเราศึกษาวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการ

ทำบุญ ความเชื่อที่สามารถนำมาอธิบายพฤติกรรมของพุทธศาสนิกชน คือ ความเชื่อเรื่องบุญ และความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด

ความรู้พื้นฐาน คือ หลักพระพุทธศานามีความเชื่อว่าร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยกายและจิต กายมีลักษณะเป็นรูปธรรมจับต้องได้ ขณะที่จิตมีลักษณะเป็นนามธรรม (สมภาร พรมทา, 2542 : 19 – 22) อธิบายถึงสิ่งที่สะท้อนว่าร่างกายมีจิต ได้แก่ ความรู้จักริเริ่มทำอะไรด้วยตนเองซึ่งไม่พบในสิ่งไม่มีชีวิต เช่น ท่อนไม้ลอยตามน้ำ ขณะที่มนุษย์มีความคิดริเริ่มตั้งแต่เรื่องง่ายไปจนถึงเรื่องที่ซับซ้อน นอกจากนี้จิตของมนุษย์มีความต่อเนื่องตามเวลาที่ผ่านไป กล่าวคือ ไม่ว่าจะผ่านไปนานเท่าใด จากวัยเด็กสู่สัยชรา เรามีความรู้สึกเป็นเราคนเดิม ประการสุดท้าย คือ มนุษย์มีอารมณ์ความรู้สึกซึ่งรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย

การใช้ชีวิตของมนุษย์ที่ประกอบด้วยกายและจิต เมื่อมนุษย์ตายกายซึ่งเป็นสสารย่อมสูญสลาย แต่จิตไม่สูญ จิตคือตัวสะสมกรรมดีที่เรียกว่า “บุญ” และกรรมชั่วที่เรียกว่า “บาป” จิตที่สะสมบุญและบาปนี้ย่อมติดตัวข้ามภพข้ามชาติ จิตที่ข้ามภพข้ามชาติ คือ กระบวนการเวียนว่ายตายเกิดที่เรียกว่า “สังสารวัฏ” เราทุกคนสามารถยุติการเวียนว่ายตายเกิดได้เมื่อเกิดปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงหลุดพ้นจากอำนาจกิเลส (บูรพา ผดุงไทย, 2551 : 112)

ตามหลักพระพุทธศานาพุทธศาสนิกชนเชื่อว่า การเกิดที่แตกต่างกันมาจากกรรมที่ทำไว้ในอดีต เราเกิดมาเพื่อชดใช้กรรมทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว หากเราทำกรรมดีมากๆก็จะช่วยลดทอนความทุกข์จากผลกรรมชั่วที่เราเคยกระทำไว้ ในทางกลับกันหากชาตินี้เราทำกรรมชั่วไว้มาก กรรมชั่วจะตัดรอนกรรมดีอันเป็นบุญเก่าที่เราเคยทำสะสมมาแต่อดีต ทำให้ลดทอนอำนาจกรรมดี(บุญ) เมื่อถึงคราวตายจิตจะอาศัยบุญที่ได้กระทำสะสมในชาตินี้ไปทุกภพทุกชาติ แม้ไปเกิดใหม่บุญจะเป็นตัวติดตามดวงจิตและช่วยให้ชีวิตในภพใหม่มีความสุขด้วยบุญที่ทำไว้ในชาติก่อนๆและในชาติภพปัจจุบัน (บูรพา ผดุงไทย, 2551 : 115)

ความเชื่อเรื่องบุญและความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดนำไปสู่บุญในวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน กล่าวคือ การทำบุญของพุทธศาสนิกชนเกิดขึ้นเพื่อสะสมบุญส่วนตัว และทำบุญเพื่ออุทิศให้แก่คนที่ล่วงลับไปแล้ว เพราะความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดส่งผลให้พุทธศาสนิกชนที่ทำบุญโดยปรารถนาให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วได้รับผลบุญและเกิดในภพใหม่ที่ดีกว่าเดิม หากแต่วิถีปฏิบัติในการทำบุญของพุทธศาสนิกชนนิยมทำบุญกับพระสงฆ์ เพราะ ความเชื่อว่าพระสงฆ์เปรียบเหมือนนาบุญให้พุทธศาสนิกชนทำบุญและเก็บเกี่ยวผลบุญ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงปรากฏการณ์สังฆทานในปัจจุบัน

การตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนเป็นวิถีปฏิบัติประเภทหนึ่งของสังฆทาน โดยมีเป้าหมายเรื่องบุญ และเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับพุทธศาสนิกชน กล่าวคือ พุทธศาสนิกชนทำบุญมุ่งหวังปรารถนาให้พระสงฆ์มีชีวิตที่ดี สามารถปฏิบัติหน้าที่ในการศึกษาพระ

ธรรมและสั่งสอนธรรมะแก่พุทธศาสนิกชน เมื่อพระสงฆ์ศึกษาหลักธรรม ปฏิบัติตามพระธรรมวินัย พุทธศาสานิกชนย่อมศรัทธา เลื่อมใสและเชื่อฟังสิ่งที่พระสงฆ์เทศนาสั่งสอน เกิดการรักษาศีล ฝึกปฏิบัติและทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาเช่นเดียวกัน

เมื่อเกิดการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาโดยพุทธศาสนิกชน พระสงฆ์ก็สามารถทำหน้าที่ในการเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับพุทธศาสนิกชนย่อมก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคล สังคมและพระพุทธศาสนาในที่สุด

แนวคิด เรื่อง สุขภาพ และโภชนาการ

สุขภาพเป็นสุขภาวะซึ่งเกิดจากความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (ทิพย์วัลย์ เรืองขจร, 2550 : 10) เพื่อความเข้าใจและการสร้างขอบเขตในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงรวบรวมความหมายของคำว่า “สุขภาพ” และ “พฤติกรรมสุขภาพ” เพื่อใช้อธิบายสุขภาพพระสงฆ์ ดังต่อไปนี้

6.1 ความหมายของสุขภาพ

คำว่า“สุขภาพ” หรือ“Health” มีรากศัพท์มาจากภาษาเยอรมัน ซึ่งมีความหมาย 3 ประการ คือ ความปลอดภัย(safe) ไม่มีโรค(sound) และทั้งหมด(whole) ในพจนานุกรมออกซ์ฟอร์ด (อ้างอิงใน วิฑูรย์ อึ้งประพันธ์, 2541 : 2) จึงให้นิยามความหมายว่า ความไม่มีโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ (soundness of body or mind) ต่อมาองค์การอนามัยโลก (WHO : World Health Organization) ให้ความหมายไว้ในธรรมนูญขององค์กรอนามัยโลก เมื่อ พ.ศ. 2491 ว่า สุขภาพหมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

ความหมาย “สุขภาพ” ขององค์การอนามัยโลกจึงไม่ได้หมายความเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น แต่เป็นการมองสุขภาพเชิงองค์รวมด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ต่อมาในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2541 ที่ประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลกมีมติให้เพิ่มคำว่า “Spiritual well – being” หรือ สุขภาวะทางจิตวิญญาณเพิ่มเติมเข้าไปในคำจำกัดความของสุขภาพ คำว่า “สุขภาพ” จึงรวมถึงปัญญาหรือจิตวิญญาณนั่นเอง ดังนั้นความหมายขององค์การอนามัยโลกจึงหมายถึง สุขภาพที่เชื่อมโยงสมบูรณ์เป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา (มานพ นักการเรียน, ตอนที่ 1, 2553) ซึ่งสอดคล้องในพระราชบัญญัติสุขภาพ พ.ศ. 2550 มาตรา 3 (2550 : 6) ให้นิยามคำว่า สุขภาพ หมายถึง “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ปัญญา และทางสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล”

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ความหมายคำว่า “สุขภาพ” คือ สุขภาวะดีครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ กาย จิต ปัญญา และสังคม นอกจากนี้สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.) ได้ขยายความสุขภาวะทั้ง 4 ด้านดังนี้ 1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่พิการ ดำรงชีวิตพอเพียง 2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง มีความสุข เบิกบาน มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา ไม่เครียด 3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ในครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง เสมอภาคและสมานฉันท์ 4) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ทำความดี มีความสุข มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ลดความเห็นแก่ตัว

6.2 ความหมายพฤติกรรมสุขภาพ

สมทรง รักษ์เผ่า และสรงค์กฎณ์ ดวงคำสวัสดิ์ (2540 : 9) ให้นิยามความหมาย “พฤติกรรมสุขภาพ” (health behavior) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพทั้งภายใน(Covert Behavior) และภายนอก(Overt Behavior) พฤติกรรมสุขภาพอาจเป็นสิ่งที่สังเกตได้ และการเปลี่ยนแปลงภายในที่สังเกตไม่ได้แต่สามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น

ทิพย์วัลย์ เรืองขจร (2550 : 6) ให้นิยามความหมาย “พฤติกรรมสุขภาพ” หมายถึงกิจกรรมหรือการปฏิบัติตนของบุคคลที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการดูแลรักษา ป้องกันหรือสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งมีทั้งพฤติกรรมภายนอกและภายใน 3 ด้าน คือ พฤติกรรมด้านความรู้(Cognitive behavior) พฤติกรรมด้านเจตคติ(Affective behavior) และพฤติกรรมด้านทักษะ(Psychomotor behavior) ในนิยามความหมายพฤติกรรมสุขภาพของธรรมนูญ ครองบุญเรือน (2553 : 12) พบว่านักวิชาการที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตัวเองบางท่านใช้คำว่าพฤติกรรมสุขภาพในความหมายเดียวกับคำว่าพฤติกรรรมการดูแลสุขภาพ คำว่า “พฤติกรรมสุขภาพ” หมายถึงการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆทั้งภายในและภายนอกตนเองโดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้ที่ริเริ่มกระทำด้วยตนเองในด้านพฤติกรรมการป้องกันโรค และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยมีเป้าหมายเพื่อดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง เกิดความสมดุลด้านร่างกายและจิตใจ บุคคลจึงสามารถมีชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุข จากการมีพฤติกรรมการป้องกันโรคและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ดีเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและศักยภาพของตนเอง

คำว่า “พฤติกรรมสุขภาพ” ในนิยามความหมายของทิพย์วัลย์ เรืองขจร และธรรมนูญ ครองบุญเรือน กล่าวถึงพฤติกรรมที่เป็นกิจกรรมหรือการกระทำ อาจสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ แต่เป็นไปเพื่อการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนิยามความหมาย “พฤติกรรมสุขภาพ” หมายถึงการกระทำที่สามารถสังเกตได้เพื่อการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพอันเกิดจากเกิดการฉันภัตตาหารและน้ำปานะของพระสงฆ์

6.3 ปัจจัยกำหนดสุขภาพ

แอนส์พอ แฮมริคและโรซาโต (Anspaugh, Hamrick and Rosato, 1997 : 7 อ้างอิงในทิพย์วัลย์ เรืองขจร, 2550 : 19) กล่าวถึงปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพประกอบด้วย พันธุกรรม (Heredity) สิ่งแวดล้อม (Environmental) ครรลองชีวิตหรือวิถีการดำเนินชีวิต (Lifestyle) บริการสุขภาพ (Health Care Service) ปัจจัยทั้ง 4 พบว่า ครรลองชีวิตเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดสุขภาพมากที่สุด ร้อยละ 53 รองลงมาได้แก่ สิ่งแวดล้อม พันธุกรรมและบริการสุขภาพ ร้อยละ 21, 16 และ 10 ตามลำดับ เหตุที่ครรลองชีวิตเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดสุขภาพ เพราะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การกระทำ หรือวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล

ประเวศ วะสี (2541 : 15-17) มองปัจจัยส่งเสริมสุขภาพอย่างเป็นระบบ ได้แก่ 1) การสร้างคุณค่าและจิตสำนึกเป็นพื้นฐานที่ก่อให้เกิดการกระทำหรือพฤติกรรม 2) การเรียนรู้ พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม 3) การปฏิบัติระหว่างบุคคล ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน และที่ทำงาน 4) ระบบสนับสนุนประกอบด้วย ระบบเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สถาบันศาสนา สื่อ ระบบบริการสังคม กฎหมาย ระบบต่างๆที่ดีมีส่วนช่วยให้เกิดสุขภาพที่ดี

ประเด็นที่มีส่วนช่วยในการอธิบายสุขภาพที่ดีได้อย่างชัดเจน ได้แก่ ปัจจัยด้านการเรียนรู้ พฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม อันประกอบด้วย 1) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานเป็นปกติ และป้องกันการเกิดโรค เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นต้น 2) พฤติกรรมการกินที่ถูกต้องช่วยให้มีสุขภาพดี คือกินพอประมาณ ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป ได้สัดส่วนครบถ้วน สะอาด ปัจจัยเหล่านี้มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคต่างๆได้ 3) หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงอย่างน้อย 4 อย่าง คือ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา พฤติกรรมทางเพศส่ำส่อน และพฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ เพราะพฤติกรรมเหล่านี้เป็นสาเหตุของการป่วยและการตาย 4) สร้างทักษะชีวิตในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ตลอดจนมีความสามารถเผชิญสถานการณ์ที่กดดัน 5) จัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ เช่น ปลูกต้นไม้ให้ความร่มรื่น รักษาความสะอาด ปราศจากมลพิษ ตลอดจนความเอื้ออาทรต่อกัน 6) มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณ คือการเข้าถึงความดี ส่งผลให้เข้าถึงสภาวะความสุขทางสุขภาพ 7) การเรียนรู้ที่ดีทำให้เกิดความสนุก ความสุขและปัญญา ความสุขคือแรงจูงใจที่ทำให้อยากเรียนรู้ (ประเวศ วะสี, 2541 : 21-23)

จากปัจจัยทั้ง 7 ข้อนี้ การเรียนรู้เป็นปัจจัยในการสร้างเสริมสุขภาพ เพราะการเรียนรู้ก่อให้เกิดการตระหนักคุณค่า ความเชื่ออันนำไปสู่พฤติกรรมหรือการกระทำ และเป็นที่มาของการศึกษาความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร และการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์เพื่อสุขภาพที่ดี

6.4 พฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ตามพระวินัย

กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข ได้สรุปกลุ่มพฤติกรรมของคนไทยจำนวน 6 กลุ่ม ดังนี้ 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร บุหรี่ สุราและยาเสพติด 2) พฤติกรรมความปลอดภัย 3) พฤติกรรมการออกกำลังกาย 4) พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ 5) ความเครียด 6) พฤติกรรมในการดูแลและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม

การศึกษาพฤติกรรมการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ จัดอยู่ในกลุ่มพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยรวบรวมเอกสารข้อมูลเกี่ยวกับการฉันของพระสงฆ์ ของธรรมนูญ ครองบุญเรือง (2553 : 38 – 41) สรุปเรื่องการปฏิบัติตน และการดูแลตนเองด้านสุขภาพที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย กล่าวคือการฉันอาหารของพระสงฆ์ในศาสนาพุทธถือเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติเพื่อไปถึงจุดมุ่งหมายสูงสุด คือนิพพาน พระพุทธเจ้าจึงตรัสข้อบัญญัติแก่พระสงฆ์ในเรื่องการฉันตามหลักกาลิก 4 ซึ่งได้อธิบายแล้วในช่วงต้น และรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารที่พระสงฆ์สามารถและไม่สามารถฉันได้ ดังนี้

อาหารที่ทรงอนุญาตให้ฉัน จะต้องฉันภายในเวลาที่กำหนด ชนิดอาหารที่ฉันหรืออาหารที่มีคนนำมาถวายจะกล่าวรวมๆว่าเป็นของควรเคี้ยว(ขาทนียะ) และของควรฉัน(โภชนียะ) ไม่ระบุแน่ชัดไปว่าชนิดไหนก็ตาม แต่ก็หมายถึงอาหารที่ทรงอนุญาตไว้ว่าควรฉันได้ หรือที่เรียกว่า “ของฉัน” ได้แก่ โภชนะ 5 ชนิด ดังนี้ 1) ข้าวสุก ได้แก่ ธัญพืชทุกชนิดที่หุงสุกแล้ว เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวฟ่าง เป็นต้น 2) กุมมาส ได้แก่ ขนมสดชนิดต่างๆ ที่จะบูดได้เมื่อเลยเวลาอันสมควร เช่น ขนมตาล ขนมเปียกปูน เป็นต้น 3) สัตตุ ได้แก่ ขนมแห้งชนิดต่างๆ ที่ไม่บูด เช่น คุกกี้ ขนมปังกรอบ เป็นต้น 4) ปลา ได้แก่สัตว์น้ำต่างๆ ทุกประเภท 5) เนื้อ ได้แก่ เนื้อของสัตว์บกและสัตว์มีปีกบางชนิดที่ทรงอนุญาต

ส่วนผลไม้ชนิดต่างๆ และพืชผักทั้งที่มีเหง้าและไม่มีเหง้า เช่น เผือกมัน เป็นต้น ของขบเคี้ยวไม่นับเข้าเป็นโภชนะแต่ก็จัดเป็นอาหารเหมือนกัน เหล่านี้พระสงฆ์สามารถฉันได้ แต่ต้องฉันภายในเวลาที่กำหนดให้เท่านั้น คือ ตั้งแต่เช้าถึงเที่ยงวัน หรือฉันได้เพียงมื้อเช้ากับมื้อกลางวัน ถ้าพระสงฆ์รูปใด ฉันของเคี้ยวของฉันที่เป็นอาหารในเวลาวิกาล คือ ตั้งแต่เที่ยงไปแล้วจนถึงวันใหม่ ต้องอาบัติปาจิตตีย์

อาหารที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามไม่ให้พระสงฆ์ฉันโดยเด็ดขาด ได้แก่ เนื้อสัตว์ 10 ชนิด คือ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง เนื้อหมี เนื้อเสือดาว เนื้อสัตว์ประเภทอื่นๆพระสงฆ์สามารถฉันได้ เมื่อไม่เห็นว่าเขาฆ่า ไม่ได้ยินมาว่าเขาเตรียมมาหรือฆ่ามาเพื่อพระสงฆ์

นอกจากนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนวัฒนธรรมเกี่ยวกับการรับบิณฑบาตและการฉันว่าด้วยโภชนปฏิสังยุตต์เป็นต้นว่า รับบิณฑบาตด้วยความเคารพ ฉันอาหารโดยความเคารพ พอสมส่วนระหว่างข้าวกับแกง ไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไป ไม่พูดในขณะที่มีคำข้าวอยู่ในปาก ไม่ฉันทำกระพุ้ง

แก้มให้ตุ่ย ไม่ฉันดังจับๆ ซูดๆ ไม่เอามือเปื้อนจับภาชนะน้ำไม่เอาน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าวเทลงในบ้าน (สมิทธิพล เนตรนิมิตร, 2553 : 163)

จากบางส่วนที่ยกมา เราพบว่าสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ล้วนเป็นไปเพื่อสุขภาพพระสงฆ์ทั้งสิ้น พระพุทธองค์ทรงมุ่งหวังให้การฉันอาหารของพระสงฆ์เป็นไปเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ได้ เพื่อระงับความหิว และเพื่ออนุเคราะห์แก่พรหมจรรย์ พระองค์จึงทรงให้มีสติในการฉันทุกครั้ง เพราะการฉันอาหารโดยพิจารณาคุณค่าเพื่อระงับความหิวนั้นจะปราศจากโทษและทำให้ชีวิตมีความสุข พระสงฆ์ต้องเป็นผู้เลี้ยงง่ายและรู้คุณค่าที่แท้จริงของอาหารนั้นว่าฉันไปเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำเนินกิจกรรมไปด้วยดี (ธรรมทาส พานิช, 2530 : 127)

ในการศึกษาพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์จึงเป็นการศึกษาที่ไม่ได้สนใจแต่มิติการทำบุญของพุทธศาสนิกชนแต่เพียงฝ่ายเดียว หากแต่การฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ก็มีส่วนในการเสริมสร้างสุขภาพพระสงฆ์ การศึกษาในครั้งนี้จึงศึกษาพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนและการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ไปอย่างควบคู่กัน

6.5 พฤติกรรมสุขภาพภายใต้แนวคิด 4 สบาย

แนวคิด 4 สบายนี้เกิดจากความร่วมมือของมูลนิธิวัดปัญญานันทารามร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ตั้งแต่เดือนเมษายน พ.ศ. 2551 ในการดำเนินโครงการวัดวิถีพุทธเฉลิมพระเกียรติเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตพุทธบริษัท4 จุดมุ่งหมายเพื่อให้วัดเป็นองค์กรสุขภาวะที่เข้มแข็ง เป็นต้นแบบแก่พุทธศาสนิกชนในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรมอันนำไปสู่ความสุขโดยทั่วกันจากความร่วมมือของบ้าน วัด รัฐหรือโรงเรียน(บวร)

สุขภาวะทั้ง 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทั้ง 4 มิตินำไปสู่การประยุกต์สู่การปฏิบัติภายในวัดด้วยแนวคิด 4 สบาย (จดหมายข่าวสสส., 2555 : 14 – 15) ได้แก่ อาหารสบาย อาวาสสบาย บุคคลสบาย และธรรมะสบาย โดยใช้ตัวชี้วัด คุณสมบัติและลักษณะบ่งชี้ ดังตารางที่ 4 ดังนี้

ตัวชี้วัด	คุณสมบัติ	ลักษณะบ่งชี้
1. อาวาสสบาย	**-** อาคาร สถานที่	1.1 กุฏิ - ศาลา มีความสะอาด 1.2 ห้องน้ำสะอาด พอเพียง ปลอดภัยแยกเป็นสัดส่วนพระภิกษุสามเณร ชาย - หญิง 1.3 ห้องครัว – โรงอาหารถูกสุขลักษณะ
	- บริเวณสภาพแวดล้อมภายในวัด	1.4 มีการจัดเก็บ คัดแยกขยะ และทำลายถูกวิธี 1.5 ไม่มีน้ำเน่าขัง มีการจัดการน้ำเสีย น้ำทิ้ง

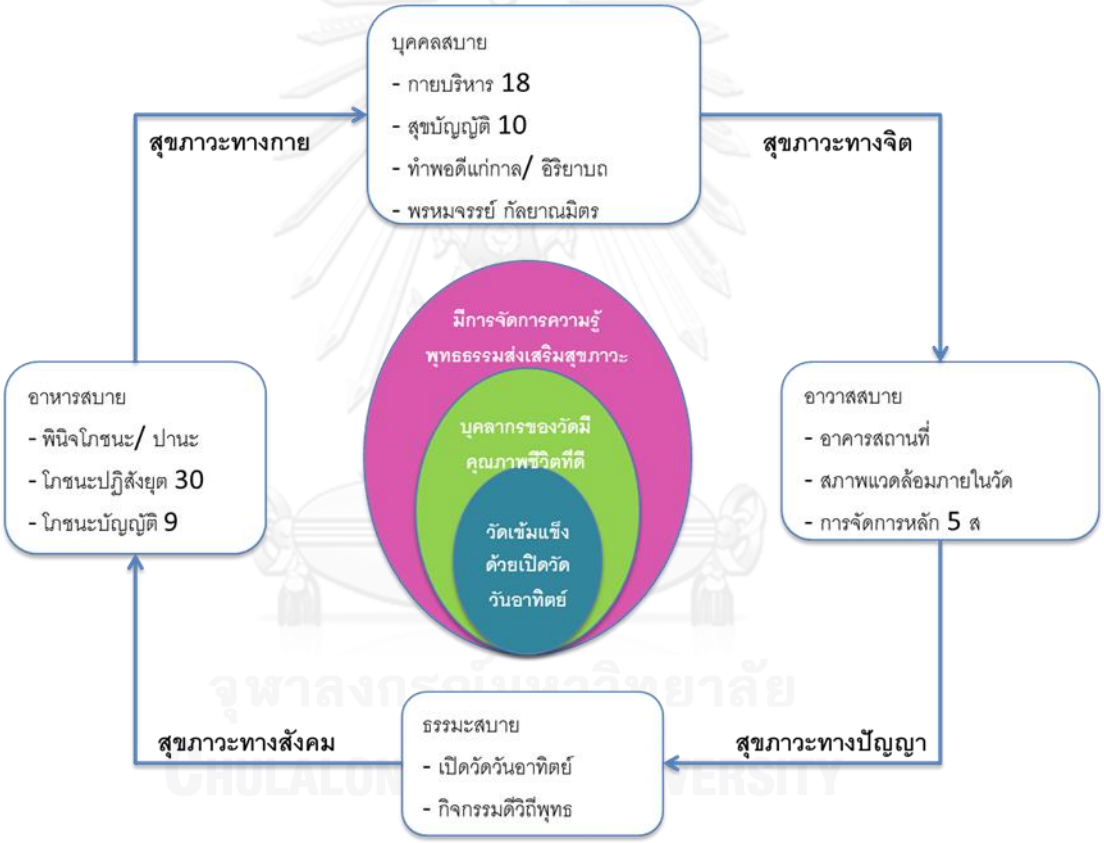
ตัวชี้วัด	คุณสมบัติ	ลักษณะบ่งชี้
1. อาวาสสบาย (ต่อ)	**-** บริเวณสภาพแวดล้อมภายในวัด (ต่อ)	1.6 สัตว์เลี้ยงในวัดมีการควบคุมความสะอาดปลอดภัย 1.7 มีการป้องกันอุบัติภัยทางจราจรและอาคาร 1.8 มีการติดตั้งอุปกรณ์เครื่องดับเพลิง เตือนภัย 1.9 มีการจัดพื้นที่สีเขียว สวนป่า 1.10 มีห้องปฐมพยาบาล – ยาสามัญ – สมุนไพร
2. อาหารสบาย	- อาหาร - น้ำดื่ม - พฤติกรรมการบริโภค	2.1 อาหารปลอดภัย สะอาด พอต่อการบริโภค 2.2 มีน้ำดื่มสะอาด ปลอดภัย 2.3 มีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง สุขลักษณะตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ 2.4 ลดการดื่มน้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง ฯลฯ
3. บุคคลสบาย	- กายบริหาร - สุขบัญญัติ **-** ความรับผิดชอบต่อสุขภาพอนามัยตน	3.1 ความสะอาดอนามัยกาย 3.2 ความสะอาดของบริขาร 3.3 การพักผ่อนอย่างเพียงพอ 3.4 การออกกำลังตามสมณวิสัย 3.5 การตรวจร่างกายหรือสุขภาพประจำปี 3.6 ลดการกินอาหารรสจัด และเผยแพร่สูตร2:1:1 ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 3.7 ลดการสูบบุหรี่ของพระภิกษุสามเณร
4. ธรรมะสบาย	- การเผยแผ่ปฏิบัติธรรม - แหล่งความรู้สุขภาพ - ชุมชนมีส่วนร่วม	4.1 เปิดวัดวันอาทิตย์ บำเพ็ญบุญด้วยทาน ศีล ภาวนา 4.2 เทศนาธรรม นำปฏิบัติธรรมแก่คนในชุมชน 4.3 สามารถให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตแก่คนในชุมชน 4.4 จัดมุมความรู้ด้านธรรมะ และสุขภาพกายและจิต 4.5 ประยุกต์ความรู้พุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาวะ 4.6 จัดตั้งกลุ่มพุทธอาสา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตัวชี้วัด	คุณสมบัติ	ลักษณะบ่งชี้
4. ธรรมะสบาย (ต่อ)		4.7 มีคณะกรรมการร่วมทั้งฝ่ายบรรพชิตและฆราวาส 4.8 มีการบริหารจัดการงบประมาณอย่างโปร่งใส 4.9 ประชาชนมีสุขภาวะเกื้อกูลต่อชีวิตสบาย

ตาราง 4 ตารางแสดงแนวคิด 4 สบาย ตัวชี้วัด คุณสมบัติและลักษณะบ่งชี้

จากตาราง 4 มีการสรุปเป็นรูป 1 กรอบแนวคิด 4 สบาย (ที่มา : จดหมายข่าวสสส., 2555 : 8) ดังนี้



รูป 1 กรอบแนวคิด 4 สบาย

(ที่มา : จดหมายข่าวสสส., 2555 : 8)

จากตารางที่ 4 ตัวชี้วัด คุณสมบัติและลักษณะบ่งชี้ และรูปภาพที่ 1 หน้า 48 กรอบแนวคิด 4 สบาย อันได้แก่ อาหารสบาย บุคคลสบาย อาวาสสบาย ธรรมสบาย ผู้วิจัยพบว่าสุขภาพที่ดีมีความเกี่ยวข้องกับแนวคิดอาหารสบายซึ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ หลักที่ช่วยอธิบายงานวิจัยชิ้นนี้ คือ โภชนบัญญัติ 9 ประการ

หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ คือ แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดี 9 ประการ กล่าวถึงการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดี จัดทำขึ้นโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องด้านอาหารและโภชนากรจากหลายสถาบัน ได้แก่ กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวข้อง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540

จากการศึกษาข้อมูล ผู้วิจัยสรุปหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ตามหัวข้อและรายละเอียด เพื่อให้สอดคล้องสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2541) ดังตารางที่ 5 ดังนี้

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	**รายละเอียด**
1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว	1.1 รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ ในปริมาณที่พอเหมาะและหลากหลายกับความต้องการของร่างกาย 1.2 หมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด โดยใช้ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เป็นเกณฑ์อ้างอิงโดยคำนวณจากสูตร ดังนี้ BMI = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ส่วนสูง * ส่วนสูง (เมตร) ผลลัพธ์ที่คำนวณได้นำมาพิจารณา ดังนี้ ค่าต่ำกว่า 18.5 แสดงว่า ผอมไป ค่าระหว่าง 18.5 – 24.9 แสดงว่า อยู่ในเกณฑ์ปกติ ค่าระหว่าง 25 – 29.9 แสดงว่า น้ำหนักเกิน ค่าตั้งแต่ 30 ขึ้นไป แสดงว่า เป็นโรคอ้วน น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติหรือผอมไปจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย และหากมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติหรืออ้วนไปก็จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง
2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ	เลือกบริโภคข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เพราะมีเส้นใยอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ในปริมาณสูง โดยอาจบริโภคสลับกับผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เส้นหมี่ บะหมี่ วุ้นเส้น ขนมปัง เผือกและมัน เป็นต้น
3. รับประทานผักให้มากและผลไม้เป็นประจำ	ผักและผลไม้ให้วิตามินและเกลือแร่ รวมทั้งสารอื่นที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น เส้นใยอาหารซึ่งช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ช่วยลดคอเลสเตอรอล และขับล้างสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย การบริโภคผัก ผลไม้เป็นประจำจะไม่ทำให้อ้วน เพราะให้พลังงานต่ำ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ปัจจุบันมีรายงานเรื่องอาหารและโภชนาการกับการป้องกันโรคมะเร็งโดย

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	รายละเอียด
3. รับประทานผักให้มากและผลไม้เป็นประจำ (ต่อ)	World Cancer Research Fund และ American Institute for Cancer Research ในปี ค.ศ. 1997 แนะนำว่าการบริโภคผัก และผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้ และผลการวิจัยพบว่า สารแคโรทีน และวิตามินซี ช่วยป้องกันอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งไม่ให้ทำลายเซลล์ปกติในร่างกาย
4. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ	4.1 เนื้อสัตว์ให้สารอาหารประเภทโปรตีน แต่ควรเลือกบริโภคชนิดไม่มีไขมันหรือมีในปริมาณน้อย เช่น เนื้อปลา เพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกาย 4.2 ไข่เป็นอาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน หาซื้อง่าย เด็กสามารถบริโภคได้ทุกวัน ผู้ใหญ่ไม่ควรบริโภคเกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง 4.3 ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วจัดเป็นพืชที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์ และมีราคาถูกจึงควรบริโภคสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	นมเป็นแหล่งของแคลเซียมและฟอสฟอรัสช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีโปรตีน กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย น้ำตาลแลคโทส และวิตามินต่างๆ เช่น วิตามินเอช่วยในการมองเห็น และช่วยเพิ่มภูมิต้านทานโรค วิตามินบี2 ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ระบบอวัยวะต่างๆทำงานเป็นปกติ ป้องกันโรคแผลที่มุมปากหรือโรคปากนกกระจอก นมจึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย หากต้องการควบคุมน้ำหนักควรดื่มนมพร่องมันเนย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	ไขมันเป็นแหล่งอาหารให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ไขมันในอาหารมีทั้งชนิดที่ให้กรดไขมันอิ่มตัวและกรดไขมันไม่อิ่มตัว กรดไขมันอิ่มตัวพบมากในเนื้อสัตว์ หนังสัตว์ น้ำมัน และเครื่องในสัตว์ โดยเฉพาะตับ ไข่แดง อาหารทะเลบางชนิด เช่น ปลาหมึก หอย นางรมมีคอเลสเตอรอลสูง ถ้าบริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวจะทำให้เกิดโรคอ้วน และโรคไขมันในเลือดสูงเป็นอันตรายต่อร่างกาย ส่วนน้ำมันจากพืชจะมีปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวน้อยกว่ากรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว(ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) จึงแนะนำให้บริโภคไขมันจากพืชแทนไขมันจากสัตว์ นอกจากนี้ไขมันมีส่วนช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี และเค การบริโภคไขมันในปริมาณมากจะทำให้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และเกิดโรคอ้วนซึ่งจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคอื่นๆตาม มาดังที่กล่าวข้างต้น

โภชนบัญญัติ 9 ประการ	รายละเอียด
7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน และเค็มจัด	7.1 การบริโภคอาหารที่มีรสหวานมากอาจเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคเบาหวาน และเป็นปัจจัยส่งเสริมกลไกในร่างกายให้มีการสร้างไขมันประเภทไตรกลีเซอไรด์ซึ่งจะมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ดังนั้นจึงควรจำกัดการบริโภคน้ำตาลไม่ให้เกินวันละ 40-45 กรัม หรือ 3-4 ช้อนโต๊ะ และควรหลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม 7.2 อาหารที่มีรสเค็มจัดเกิดจากการเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว เกลือ และอาหารประเภทหมักดอง เช่น ผักดอง ไข่เค็ม ปลาเค็ม และขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ การบริโภคอาหารที่มีเกลือแกงมากกว่าวันละ 6 กรัม หรือ 1 ช้อนชาขึ้นไปจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและทำให้เกิดอาการบวมน้ำได้
8. รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน	8.1 อาหารที่บริโภคต้องสะอาดปราศจากจุลินทรีย์ และสารเคมีที่จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ และสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร เช่น สารกันบูด สารแต่งสี กลิ่น และรส 8.2 อาหารที่บริโภคต้องปรุงสุกโดยใช้ความร้อนสูง การเลือกบริโภคอาหารนอกบ้านควรพิจารณาอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ มีการปกปิดอาหารเพื่อป้องกันแมลงและฝุ่นละออง มีการบรรจุอาหารอยู่ในภาชนะที่สะอาด ผู้สัมผัสอาหารมีสุขลักษณะที่ดี ใช้วัตถุดิบสด สะอาด และหยิบจับอาหารที่ปรุงเสร็จโดยไม่ใช้มือสัมผัสอาหารโดยตรง และมีการเก็บอาหารไม่อยู่ใกล้แหล่งเพาะเชื้อโรค เช่น กองขยะ ขยะมีภาชนะที่มีฝาปิดรองรับ
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำมีโทษแก่ร่างกาย ทำให้การทำงานของสมองและระบบประสาทช้าลง สมรรถภาพการทำงานลดลง ขาดสติ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ตลอดจนเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ มะเร็งหลอดอาหาร และโรคขาดสารอาหาร จึงควรงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะมีอันตรายมากกว่าที่จะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย

ตาราง 5 หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและรายละเอียด

6.6 อาหารกับสุขภาพ

อาหารเป็น 1 ในปัจจัย 4 ที่มนุษย์ใช้ในการดำเนินชีวิต ในอดีตมนุษย์บริโภคเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอดมากกว่าให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพ หากแต่เมื่อสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลง สุขภาพเป็นสิ่งที่ได้รับความสนใจ เพราะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต บุคคลที่รับประทานอาหารอย่างเพียงพอ

ปริมาณเหมาะสมกับร่างกาย ย่อมมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่เจ็บป่วยและสามารถแสดงบทบาทหน้าที่ของตนได้เป็นอย่างดี

อาหาร ตามพระราชบัญญัติอาหารพ.ศ. 2522 หมายถึงของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่ 1) วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใดๆแต่ไม่รวมถึงยา หรือวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและระบบประสาทหรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น 2) วัตถุที่ใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร รวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2541 : บทนำ) ให้นิยามความหมาย “อาหาร” หมายถึง สิ่งที่เข้าสู่ร่างกาย (ไม่ว่าจะเป็นการดื่ม การกินหรือการฉีด ฯลฯ) แล้วเกิดประโยชน์โดยให้สารอาหารที่มีประโยชน์ร่างกาย ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามินและน้ำ

ความหมายของ “อาหาร” ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึงสิ่งที่เข้าสู่ร่างกายด้วยการรับประทานหรือการดื่มแล้วก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย

นอกจากอาหารจะมีส่วนช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต อาหารเป็นแหล่งพลังงานให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตและแสดงบทบาทของตนได้ ทิพย์วัลย์ เรืองขจร (2550 : 74 – 75) ได้สรุปความสำคัญของอาหารในมิติต่างๆดังนี้ 1) มิติทางกาย อาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย สร้างภูมิคุ้มกัน 2) มิติทางจิตใจ การรับประทานอาหารอย่างเพียงพอ การอิ่มอย่างพอดีก่อให้เกิดความสุข ในขณะเดียว กันผู้มีภาวะเครียดอาจรับประทานอาหารมาก ในบางรายอาจรับประทานน้อย 3) มิติทางสังคม อาหารเป็นตัวเชื่อมความสัมพันธ์ในครอบครัว ชุมชนและสังคม เช่น งานเลี้ยงต่างๆ ตลอดจนมีบทบาทในการสร้างค่านิยม ความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทาน 4) มิติทางปัญญา เช่น การให้อาหารเป็นทานในพระพุทธศาสนาเพื่อเรียนรู้การเสียสละแบ่งปัน การถือศีลอดในศาสนาอิสลามเพื่อเรียนรู้ความอดทน เป็นต้น

ผู้วิจัยพบว่า อาหารมีความสัมพันธ์กับร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา กล่าวคือ พุทธศาสนิกชนตักบาตรและถวายภัตตาหารให้แก่พระสงฆ์เพื่อให้พระสงฆ์ดำรงชีวิตได้ พุทธศาสนิกชนใช้อาหารเป็นทานเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน และเป็นการสะสมบุญของพุทธศาสนิกชนในปัจจุบัน คือความสุข ความอิ่มเอมใจอันเกิดจากการกระทำความดี และเป็นการสะสมบุญของพุทธศาสนิกชนในโลกหน้า แต่เนื่องจากอาหารที่พุทธศาสนิกชนถวายพระสงฆ์เป็นผู้ฉัน อาหารจึงเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพพระสงฆ์ในด้านภาวะโภชนาการ

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2541 : 130) ให้นิยามความหมายของคำว่า “ภาวะโภชนาการ” หมายถึงสภาพร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหาร แบ่งได้ 2 ประเภท คือ 1) ภาวะโภชนาการดี หมายถึง สภาพร่างกายที่ได้รับอาหารอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย 2) ภาวะโภชนาการไม่ดีหรือภาวะทุพโภชนาการ หมายถึง สภาพร่างกายที่ได้รับอาหารอย่างไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หากได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนหรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกาย ต้องการ เรียกว่า “ภาวะ

โภชนาการต่ำ” จำแนกตามชนิดของสารอาหาร ได้แก่ ขาดโปรตีนและแคลอรี่ ขาดวิตามิน ขาดไนอะ-ซิน ขาดเหล็ก ขาดไอโอดีน เป็นต้น และสภาพของร่างกายที่ได้รับสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เรียกว่า “ภาวะโภชนาการเกิน” ก่อให้เกิดการสะสมพลังงานหรือสารอาหารจนเกิดโรค ได้แก่ โรคอ้วน โรคไขมันเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรควิตามินเอและวิตามินดีเกิน เป็นต้น

เนื่องจากโภชนาการมีความสำคัญต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิต ในทางการแพทย์ยอมรับว่าโภชนาการเป็นรากฐานแห่งสุขภาพ กล่าวคือการมีโภชนาการที่ดีเป็นผลให้เกิดสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีอายุยืน ร่างกายทำงานได้ตามปกติ ในการดำเนินชีวิตจึงมีความจำเป็นในการบริโภคอาหารให้เหมาสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย (พัชรา กาญจนารัณย์, 2523 : 132)

ในการสำรวจภาวะโภชนาการ(Nutrition Survey) เป็นการสำรวจภาวะโภชนาการที่ดี หรือภาวะโภชนาการไม่ดี โภชนาการต่ำหรือเกินมากน้อยเพียงใด ความรุนแรงของโรคขาดสารอาหาร การสำรวจภาวะโภชนาการพอสรุปได้ดังนี้ 1) สำรวจการบริโภคอาหาร (Food Consumption Survey of Dietary Survey) เป็นการสำรวจชนิดและจำนวนอาหารที่บริโภคในแต่ละมื้อ แต่ละวัน นำมาคำนวณปริมาณสารอาหารแบบแคลอรี่จากอาหารที่บริโภค เปรียบเทียบกับปริมาณที่ร่างกายของบุคคลสมควรจะได้รับใน 1 วัน ทราบว่าบริโภคอาหารชนิดใด เพียงพอต่อร่างกายหรือไม่ นอกจากการสำรวจการบริโภคอาหารยังทำให้ทราบถึงวิธีปรุงอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภค 2) สำรวจทางชีวเคมี (Biochemical Survey) โดยการเจาะเลือดและวิเคราะห์ผลจากเลือด 3) การสำรวจสุขภาพ (Health Survey) ได้แก่ การตรวจสภาพร่างกาย เพื่อค้นหาอาการแสดงโรค เช่น โรคคอพอก แผลที่มุมปาก เป็นต้น (พัชรา กาญจนารัณย์, 2523 : 134-135)

การสำรวจปริมาณอาหารที่รับประทานเป็นการประเมินภาวะโภชนาการจากอาหารที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายโดยตรงโดยการวิเคราะห์หาปริมาณอาหารที่บริโภคด้วยวิธีชั่งน้ำหนักอาหารที่บริโภคโดยตรง(conventional method) หรือใช้วิธีทวนความจำอาหารที่บริโภค(24 hours recalled dietary survey) โดยการสัมภาษณ์ชนิดและประเภทของอาหารที่รับประทานภายใน 24 ชั่วโมง แล้วนำไปวิเคราะห์ว่าเพียงพอกับความต้องการหรือไม่ วิธีนี้อาจขาดความเที่ยงของข้อมูล (จินดา บุญช่วยเกื้อกูล, 2537 : 184 – 186)

การศึกษาในครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยอิงจากตารางแสดงโภชนาการอาหารและเครื่องดื่มและปริมาณพลังงานอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ข้อมูลสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

6.7 น้ำปานะกับสุขภาพพระสงฆ์

น้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญและมีมากที่สุดในร่างกายประมาณร้อยละ 54-60 ของน้ำหนักตัว หากร่างกายขาดน้ำร่างกายเจริญเติบโต เพราะร่างกายไม่สามารถเก็บสารอาหารที่ให้พลังงานไว้ในร่างกายได้ (จินดา บุญช่วยเกื้อกูล, 2537 : 47-48)

เนื่องจากการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนามีข้อบัญญัติในเรื่องของเวลาพระสงฆ์สามารถฉันอาหาร(ของขบเขี้ยว)ได้ถึงเที่ยง และฉันน้ำได้ตลอดทั้งวันเพื่อแก้กระหาย หากแต่ในสังคมปัจจุบันมีเครื่องดื่มต่างๆมากมาย เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น เครื่องดื่มเหล่านี้ล้วนมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ การบริโภคน้ำปานะที่มีน้ำตาลเป็นส่วน ประกอบมากอาจเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคเบาหวาน และเป็นปัจจัยส่งเสริมกลไกในร่างกายให้มีการสร้างไขมันประเภทไตรกลีเซอไรด์ซึ่งจะมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

ดังนั้นในการดื่มน้ำปานะนอกจากเป็นไปเพื่อดับกระหายและมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพให้แก่พระสงฆ์ ในการวิจัยครั้งนี้จึงคำนึงถึงปริมาณเครื่องดื่มที่พระสงฆ์ฉันในแต่ละวันนำมาสู่การ ศึกษาปริมาณการดื่มน้ำซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกาย ปริมาณการดื่มนมซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย รวมถึงเครื่องดื่มอื่นๆที่มีน้ำตาลแฝงอยู่ เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น

6.8 บทสรุป

การรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพตามหลักในพระพุทธศาสนา และพฤติกรรมสุขภาพภายใต้แนวคิด 4 สบาย ผู้วิจัยพบว่าสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนและบัญญัติไว้ในพระธรรมวินัย ล้วนเป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงสอดคล้องตามหลักวิชาการสมัยใหม่ ดังนั้นหากพระสงฆ์ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนและพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด ผู้วิจัยเชื่อว่าในการร่วมมือของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร และการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ย่อมก่อให้เกิดสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ และนำไปสู่การแสดงบทบาทของพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนในการทำนุบำรุงและเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้คงอยู่สืบไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้นำเสนอประเด็นที่สำคัญ คือการทำบุญที่เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน บนฐานความเชื่อที่นำไปสู่วิถีปฏิบัติของพุทธศานิกชนที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพพระสงฆ์ การศึกษาครั้งนี้จึงสนใจมิติของบุคคล ได้แก่ พระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน ตลอดจนมิติของสังคม ได้แก่ ความร่วมมือระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน(บวร) ในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ ผู้วิจัยจึงใช้เอกสาร ดังนี้

1. หลักพระพุทธศาสนา : หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจากพระไตรปิฎก โดยสุทธิวงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ์ เนื้อหากล่าวถึงหลักพุทธศาสนาโดยอธิบาย ตีความ วิเคราะห์จากพระไตรปิฎก ผู้วิจัยใช้หนังสือเล่มนี้ในการอ้างอิงเรื่องบุญและทาน

2. สังฆทานกับการอุทิศส่วนกุศล โดยปัญญา ใช้บางยาง เนื้อหาครอบคลุมเรื่องสังฆทานทั้งหมดตั้งแต่ความเป็นมา ความหมาย หลักการถวายสังฆทาน เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสังฆทาน ตลอดจนการอุทิศส่วนบุญให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้วด้วยสังฆทาน

3. พุทธศาสนาเชิงปฏิบัติของคนไทยอีสาน : ศาสนาในความเป็นภูมิภาค (Practical Buddhism Among the Thai-Lao : Religion in the Making of a Region) โดย ยูคิโอะ ฮายาชิ แปลและเรียบเรียงโดย พินิจ ลาภธนานนท์ เนื้อหากล่าวถึงพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติ ในวิถีชีวิตวัฒนธรรมของคนอีสานที่เป็นรูปธรรม โดยเฉพาะประเด็นวิถีปฏิบัติทางพุทธศาสนาของพระสงฆ์และฆราวาสในภาคอีสาน หนังสือเล่มนี้ช่วยในการทำความเข้าใจเนื้อหาเรื่องความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน

4. พจนานุกรมพุทธศาสน์ เนื้อหากล่าวถึงนิยามความหมายของคำศัพท์ในทางพระพุทธศาสนา เพื่อทำความเข้าใจและสร้างข้อสรุปนิยามคำศัพท์ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

5. เอกสารจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เพื่อใช้อธิบายหลักโภชนาการในด้านการบริโภคให้ถูกสุขลักษณะ และการบริโภคให้เหมาะสมกับวัยของแต่ละบุคคล เอกสารเหล่านี้มีส่วนช่วยในการทำความเข้าใจเรื่องโภชนาการ และวิเคราะห์การฉันภัตตาหารของพระสงฆ์

6. สถานการณ์พุทธศาสนา พลิกหายนะเป็นพัฒนา โดยประยุทธ์ ปยุตฺโต เนื้อหากล่าวถึงสถานการณ์พุทธศาสนาในปัจจุบัน สภาพปัญหาและแนวทางการแก้ไขเพื่อปรับปรุงและพัฒนาพระพุทธศาสนาโดยความร่วมร่วมมือระหว่างพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน หนังสือเล่มนี้ช่วยในการอธิบายบทบาทของพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนในการทำนุบำรุงและเผยแผ่พระพุทธศาสนา

7. ฉลาดทำบุญ : รวมเรื่องน่ารู้ คู่มือทำบุญให้ถูกวิธี โดยพระชาย วรธมฺโมและพระไพศาล วิสาโลเป็นผู้เรียบเรียง เนื้อหากล่าวถึงบุญ วิธีการทำบุญ ตลอดจนรูปแบบการทำบุญด้วยแนวคิดหรือวิธีที่พุทธศาสนิกชนอาจมองข้ามเพื่อให้บุญเกิดประโยชน์สูงสุดในสังคมปัจจุบัน หนังสือเล่มนี้ช่วยในการนำเสนอวิธีการทำบุญเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่พระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน

ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยศึกษาเพื่อใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงหรือภาพสะท้อนของปรากฏการณ์ทางสังคม ในวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

พระมหาจรัญ การบรรจง (2545) วิจัยเรื่อง การศึกษาสังฆทานในทัศนะของชาวพุทธไทย พบว่าบางส่วนของชาวพุทธไทยทั้งบรรพชิตคือพระภิกษุและคฤหัสถ์คือชาวบ้านทั่วไปเข้าใจสังฆทานเบี่ยงเบนและคลาดเคลื่อนจากหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติที่ผิดพลาดอัน

เป็นเหตุทำให้ผลที่พึงได้รับจากการถวายสังฆทานไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ งานวิจัยชิ้นนี้แสดงความเข้าใจที่เบี่ยนเบนอันนำไปสู่วิถีปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมของพุทธศาสนิกชน

พระมหาอุทัย ไชยะพันธ์ (2551) วิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการอนุรักษ์และพัฒนากระบวนการจัดการบุญสังฆทานโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า บุญสังฆทานเป็นประเพณีที่อาศัยความเชื่อเรื่องโลกนี้ โลกหน้า ก่อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลและการกำจัดความตระหนี่ มีจุดมุ่งหมายให้คนได้ทำบุญร่วมกัน มีพิธีกรรมที่มีประโยชน์และแฝงไปด้วยความเชื่อที่สามารถยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในสังคม งานวิจัยชิ้นนี้แสดงให้เห็นถึงการทำบุญกับปฏิสัมพันธ์ของคนในสังคม

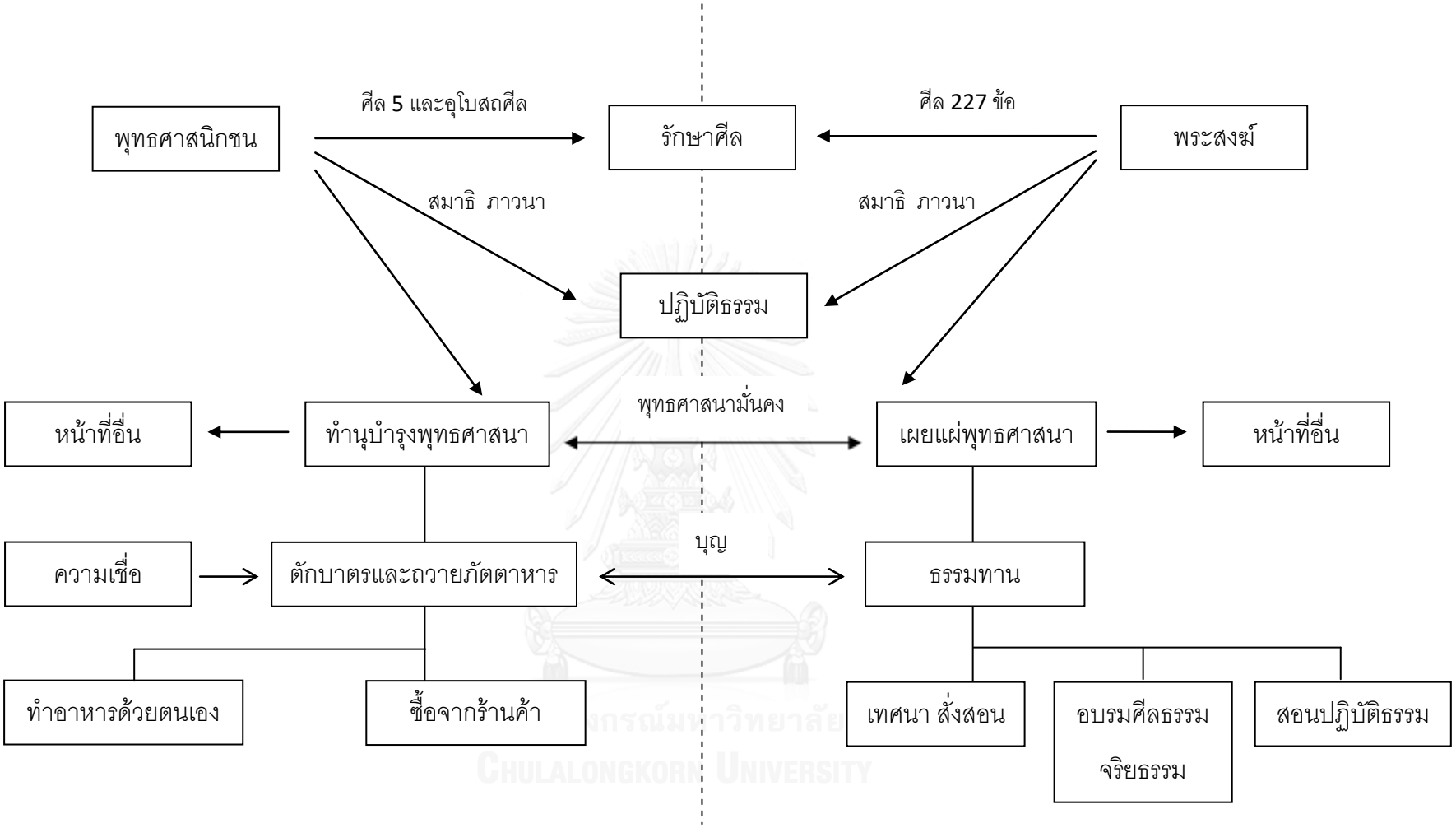
วุฒินันท์ กันทะเตียน (2555) วิจัยเรื่อง หลักกรรมทางพระพุทธศาสนาในวิถีชีวิตของคนไทย พบว่า กิจกรรมหรือพฤติกรรมที่พุทธศาสนิกชนเชื่อและเลือกปฏิบัติเพื่อลดกรรม 5 อันดับแรก ได้แก่ อันดับ 1 สนทนาธรรมกับพระสงฆ์ ร้อยละ 25.5 อันดับ 2 ถวายสังฆทาน ร้อยละ 21.8 อันดับ 3 ให้ทานแก่คนขอทาน ร้อยละ 21.1 อันดับ 4 ถือศีลในวันพระ ร้อยละ 20.8 และอันดับ 5 บวชชีพราหมณ์ ร้อยละ 12.1 งานวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่า การทำบุญด้วยการถวายสังฆทานเพื่อเป็นการลดกรรมได้รับความนิยมจากพุทธศานิกชนค่อนข้างมากทีเดียว

มยุรี วัฒนกุลและคณะ (2548) วิจัยรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในพระสงฆ์เขตเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน พบว่า หากเป็นการถวายอาหารในชีวิตประจำวันด้วย “วิธีการตกปิ่นโต” อาหารที่ถวายพระขึ้นกับตารางเวรใส่บาตรที่ครัวเรือนได้รับมอบหมาย ส่วนใหญ่อาหารที่ชาวบ้านใส่อาจเป็นอาหารแบบเดียวกับที่ชาวบ้านทำรับประทานเอง อาหารถุงที่ชาวบ้านซื้อมาไว้รับประทานหรืออาหารแห้ง แต่หากเป็นการถวายอาหารที่มีวัตถุประสงค์ในการอุทิศบุญให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ที่ชาวบ้านเรียกกันว่า “วิธีตานโก๊ะข้าว” ชาวบ้านจะประกอบอาหารด้วยตนเอง เป็นอาหารที่ผู้ตายชอบทานเมื่อตอนมีชีวิตอยู่ เพราะ เชื่อว่าผู้ที่ตายไปแล้วจะได้รับอาหารตามที่อุทิศให้ หากเป็นการถวายอาหารแด่พระสงฆ์ในงานบุญสำคัญ ชาวบ้านจะประกอบอาหารด้วยตนเอง เป็นอาหารที่ชาวบ้านคิดว่าเป็นอาหารดี จัดทำขึ้นเป็นพิเศษทั้งอาหารคาว อาหารหวานและผลไม้ งานวิจัยนี้ให้ข้อมูลเรื่องความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการทำบุญตักบาตรหรือถวายภัตตาหารที่แตกต่างกันว่า การทำบุญในวันปกติชาวบ้านมุ่งเน้นความสะดวกโดยการทำ อาหารด้วยตนเองหรือซื้ออาหารสำเร็จจากร้านค้า หากแต่การทำบุญในวันสำคัญหรือการทำบุญเพื่ออุทิศให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ชาวบ้านจะเตรียมอาหารที่ปราณีตและเลือกอาหารที่ผู้ตายชอบถวายแก่พระสงฆ์

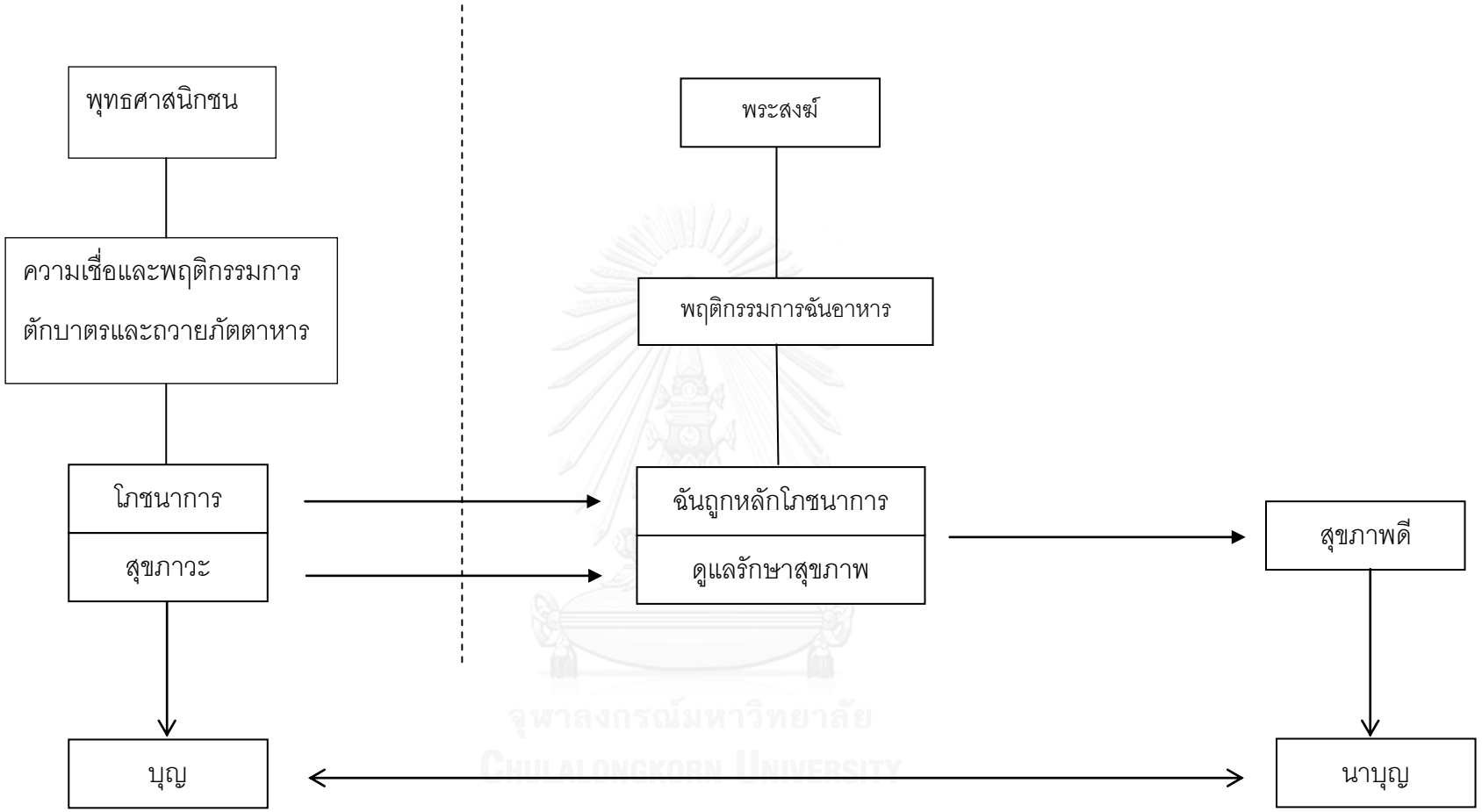
สุวัฒสัน รักขันโท (2551) วิจัยพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุ พบว่า พระสงฆ์ไม่สูบบุหรี่เพียงร้อยละ 16.2 พระสงฆ์ดื่มชากาแฟเพื่อให้ร่างกายสดชื่นกระชุ่มกระชวยเมื่อรู้สึกง่วงหรือเหนื่อยล้า ร้อยละ 38.5 ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังทำให้กระปรี้กระเปร่าร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 36.6 นอกจากนี้พระสงฆ์ฉันภัตตาหารที่มีรสจัด หวานจัด มีแป้งและไขมันสูง ในด้านการออกกำลังกาย

พระสงฆ์ออกกำลังกายโดยการปฏิบัติตามกิจสงฆ์ร้อยละ 42.0 และออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ร้อยละ 35.4 งานวิจัยชิ้นนี้ให้ข้อมูลเรื่องการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ด้านการบริโภค เช่น การดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง การถวายภัตตาหารที่มีรสจัดจากพุทธศาสนิกชน และการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในด้านการออกกำลังกาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University



รูป 2 วิถีปฏิบัติและการแสดงบทบาทของพระสงฆ์กับพุทธศาสนิกชน



รูป 3 กรอบแนวคิดงานวิจัย พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหาร และการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์

อธิบายกรอบแนวคิด

ในงานวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์” จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยได้สร้างกรอบแนวคิด เพื่อเป็นแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเริ่มอธิบายจากบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

หน้าที่หลักของการเป็นสมาชิกในสถาบันทางศาสนา ก็คือการทำนุบำรุงและเผยแผ่พระพุทธศาสนา บทบาทหน้าที่เริ่มจากการทำตนเป็นพุทธบริษัทที่ดีโดยการรักษาศีล ปฏิบัติธรรมและเจริญภาวนา กล่าวคือ พระสงฆ์ปฏิบัติตนตามพระธรรมวินัยถือศีล 227 ข้อ หมั่นเจริญภาวนาเพื่อเป็นการฝึกฝนจิตใจให้สงบ และพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแท้ของชีวิต พุทธศาสนิกชนรักษาศีล 5 ในชีวิตประจำวัน หรืออุโบสถศีลในวันสำคัญ เช่น วันพระหรือวันเกิด เป็นต้น ฝึกปฏิบัติธรรมและเจริญภาวนาเช่นเดียวกับพระสงฆ์ อาจมีความแตกต่างในด้านบทบาทหน้าที่ เช่น พระสงฆ์มีหน้าที่ในการประกอบพิธีกรรมให้พุทธศาสนิกชน ส่วนพุทธศาสนิกชนก็มีบทบาทหน้าที่อื่นๆในการดำเนินชีวิตในสังคม

ในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาโดยการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนซึ่งประกอบด้วยอาหารและเครื่องดื่ม และการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยการให้ธรรมทานของพระสงฆ์ ได้แก่ การเทศนาให้หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ การอบรมศีลธรรมจริยธรรม และการนำฝึกปฏิบัติธรรมให้แก่พุทธศาสนิกชนเพื่อให้พุทธศาสนิกชนมีสติและมุ่งให้เกิดปัญญาในการดำเนินชีวิต บทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในสังคมอยู่บนฐานความเชื่อเรื่อง “บุญ” กล่าวคือ พุทธศาสนิกชนใส่บาตรและถวายภัตตาหารเพื่อให้พระสงฆ์มีชีวิตอยู่ได้ และพระสงฆ์มีหน้าที่แสดงหลักธรรมแก่ชาวบ้านด้วยหลักธรรมทาน ด้วยความเชื่อเรื่องบุญหรือการทำความดีนำมาสู่วิถีปฏิบัติหรือพฤติกรรมของชาวบ้านและพระสงฆ์ที่ดำรงอยู่ในสังคมด้วยการพึ่งพาอาศัยกันและกัน

วิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ อันได้แก่ อาหารและเครื่องดื่ม หากพุทธศาสนิกชนมุ่งตักบาตรโดยคำนึงถึงบุญอันเกิดจากเจตนาการกระทำไม่คำนึงถึงสุขภาพพระสงฆ์ ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพพระสงฆ์อันมีสาเหตุหนึ่งมาจากอาหารและน้ำปานะที่พระสงฆ์ฉัน สุขภาพที่ดีของพระสงฆ์จึงไม่ใช่เกิดจากอาหารและเครื่องดื่มที่พุทธศาสนิกชนถวายแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่พฤติกรรมการฉันอาหารของพระสงฆ์มีส่วนช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี กล่าวคือ อาหารและน้ำปานะบางชนิดเป็นแหล่งพลังงานให้แก่ร่างกาย หากพระสงฆ์ฉันอาหารและน้ำปานะอย่างเพียงพอ ย่อมมีส่วนช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์

ในงานวิจัยครั้งนี้จึงศึกษาความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร พฤติกรรมการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ เพื่อก่อให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่พระสงฆ์ เพราะความเชื่อที่ว่าพระสงฆ์คือนาบุญ กล่าวคือพระสงฆ์คือบุคคลให้พุทธศาสนิกชน

ทำบุญและได้รับผลบุญเป็นการตอบแทนจากการทำความดี ดังนั้นหากพุทธศาสนิกชนมีพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารที่ดี คำนึงถึงสุขภาพพระสงฆ์ ประกอบกับพระสงฆ์มีพฤติกรรมการฉันภัตตาหารและน้ำปานะอย่างเหมาะสม พระสงฆ์จะมีสุขภาพดีและเป็นนาบุญให้แก่พุทธศาสนิกชน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชน และพฤติกรรมการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ โดยมีขั้นตอนในการวิจัย ระยะเวลาในการศึกษา กลุ่มประชากร และการวิเคราะห์ผลการศึกษา ดังนี้

ขั้นตอนในการวิจัย

1) การศึกษาวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ได้แก่ การศึกษาค้นคว้าเอกสารตำราทางวิชาการ บทความ วิทยานิพนธ์ ตลอดจนรายงานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษา

2) การศึกษาวิจัยสนาม (Field Research) ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลสนามที่วัดไผ่เหลือง ตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี และวัดบางรักใหญ่ ตำบลบางรัก-ใหญ่ อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี โดยใช้วิธีการศึกษาวิจัยสนาม ดังนี้

2.1 การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation)

2.1.1 สังเกตอาหารที่พุทธศาสนิกชนตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนในวันปกติและวันพระ

2.1.2 สังเกตอาหารที่พระสงฆ์ฉัน จดบันทึกรายการอาหารคาว อาหารหวานของพระสงฆ์ ดูปริมาณการฉันอาหารของพระสงฆ์

2.1.3 สังเกตและจดบันทึกเครื่องดื่มที่พระสงฆ์ฉันในแต่ละวัน เพื่ออธิบายพฤติกรรมการฉันน้ำปานะที่มีผลกระทบต่อสุขภาพพระสงฆ์

2.1.4 สังเกตพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของตนเองและคนในชุมชน โดยการติดตามพระสงฆ์และเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ดำเนินการร่วมกับประชาชนในชุมชน เช่น การให้ความรู้เรื่องอาหารแก่พุทธศาสนิกชนในโครงการวัดส่งเสริมสุขภาวะ (พินิจโภชนา พระสงฆ์ห่างไกลโรค ด้วยปิ่นโตสุขภาพ) การเทศน์สั่งสอนในโครงการสร้างสุขภาวะในชุมชนด้วยพุทธธรรม และโครงการเปิดวัดวันอาทิตย์ ซึ่งทั้ง 3 โครงการนี้ส่งผลต่อสุขภาวะของคนในชุมชนและสุขภาพกายพระสงฆ์ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม

2.2 การสัมภาษณ์ ใช้รูปแบบการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างโดยใช้แนวคำถาม (Interview Guides) เป็นเครื่องมือหลัก ดังนี้

2.2.1 สัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรและถวายภัตตาหารที่วัดทั้ง 2 แห่ง เพื่อศึกษาความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร

ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อเรื่องการทำบุญ พฤติกรรมและความคาดหวังบุญของพุทธศาสนิกชน โดยศึกษาข้อมูลทั่วไปของพุทธศาสนิกชนที่ทำบุญ ได้แก่ อายุ เพศ ภูมิลำเนา และระยะเวลาการอาศัยอยู่ในพื้นที่ วัตถุประสงค์ของการทำบุญ แหล่งที่มาของทาน ปัจจัยในการเลือกการทำทาน และบทบาทของพุทธศาสนิกชนในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์

2.2.2 สัมภาษณ์พระสงฆ์ในวัดที่เป็นพื้นที่ศึกษาทั้ง 2 แห่ง เพื่อศึกษาข้อมูลด้านสุขภาพพระสงฆ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ได้แก่ ชื่อ อายุ พรรษา ชั่งน้ำหนักพระสงฆ์และจดบันทึกส่วนสูงพระสงฆ์จากบัตรประจำตัวประชาชน เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) โดยใช้สูตร

BMI = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ส่วนสูง * ส่วนสูง (เมตร)

นอกจากนี้ยังสอบถามปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยที่พระสงฆ์เป็นอยู่ รวมถึงศึกษาข้อมูลพฤติกรรมการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์เพื่อวิเคราะห์โรคภัยไข้เจ็บและภาวะสุขภาพพระสงฆ์

2.2.3 สัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ที่วัดไผ่เหลือง ได้แก่ ผู้เข้าร่วมโครงการวัดส่งเสริมสุขภาวะ(พินิจโภชนา พระสงฆ์ห่างไกลโรค ด้วยปิ่นโตสุขภาพ) โครงการสร้างสุขภาวะในชุมชนด้วยพุทธธรรม และโครงการเปิดวัดวันอาทิตย์ ประกอบด้วยสมาชิกในชมรมพุทธอาสา อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน(อสม.) สมาชิกชมรมผู้สูงวัย เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางแพรก เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลบางรักพัฒนา และผู้จำหน่ายอาหารบริเวณรอบชุมชนที่เป็นผู้ขายอาหารให้พุทธศาสนิกชนใส่บาตรแก่พระสงฆ์เพื่อศึกษาบทบาทในการขับเคลื่อนพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่พระสงฆ์

2.2.4 สัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่ ได้แก่ พระสงฆ์ อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน(อสม.) พยาบาลดูแลวัดส่งเสริมสุขภาพในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดบางไผ่ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลบางบัวทองและผู้จำหน่ายอาหารบริเวณรอบชุมชนที่เป็นผู้ขายอาหารให้พุทธศาสนิกชนใส่บาตรแก่พระสงฆ์ในประเด็นบทบาทของพุทธศาสนิกชนในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีพระสงฆ์

ทั้งนี้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยใช้เครื่องมือทางเทคโนโลยีมาช่วยในการเก็บหลักฐาน ได้แก่ กล้องถ่ายรูปเพื่อบันทึกภาพวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหารที่พุทธศาสนิกชนถวายแก่พระสงฆ์ กิจกรรมการแสดงบทบาทของพระสงฆ์ในการสร้างเสริมสุขภาพ เครื่องบันทึกเสียงเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล เครื่องชั่งน้ำหนักเพื่อวัดน้ำหนักของ

พระสงฆ์ ตลอดจนการจดบันทึกสนาม (Field notes) เพื่อจดบันทึกเหตุการณ์และข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและสัมภาษณ์ในแต่ละวัน

ระยะเวลาในการศึกษา

งานวิจัยนี้เก็บรวบรวมข้อมูลสนามในช่วงเวลาระหว่างเดือนกรกฎาคม – ตุลาคม พ.ศ. 2556

ประชากรที่ศึกษา

ประชากรที่ศึกษาประกอบด้วย ประชากรและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในกิจกรรมตักบาตรและถวายภัตตาหารในวัดไผ่เหลืองและวัดบางรักใหญ่ โดยสามารถสรุปกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ดังรายละเอียดในตาราง 6 และ 7

รายละเอียด		**วัดบางรักใหญ่ (รูป/คน)**	**วัดไผ่เหลือง (รูป/คน)**
พระสงฆ์		20	20
จำแนกตามอายุพรรษา	1 – 5	7	12
	6 – 10	4	2
	11 – 20	6	3
	20 ขึ้นไป	3	3
ผอ.กองสาธารณสุข		1	1
เจ้าหน้าที่ประจำรพ.สต.		1	1
อสม.		2	2
กรรมการวัด		1	1
พุทธศาสนิกชน		15	15
แม่ค้าขายอาหาร		5	5

ตาราง 6 กลุ่มตัวอย่างในกิจกรรมตักบาตรและถวายภัตตาหารในวัดบางรักใหญ่ และวัดไผ่เหลือง

รายละเอียด	**วัดไผ่เหลือง (รูป/คน)**	**วัดบางรักใหญ่ (รูป/คน)**
พระสงฆ์	20	20
ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการสร้างเสริมสุขภาพพระสงฆ์	5	5
พุทธศาสนิกชน	15	15
ผู้จำหน่ายอาหารให้พุทธศาสนิกชนตักบาตร	5	5
รวม	45	45
รวมทั้งสิ้น		**90 คน**

ตาราง 7 จำแนกผู้ให้ข้อมูลในกิจกรรมตักบาตรและถวายภัตตาหารในวัดไผ่เหลือง และวัดบางรักใหญ่

จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างข้างต้น ผู้วิจัยออกแบบการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1) เก็บรวบรวมข้อมูลการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนที่วัดและในชุมชนบริเวณรอบวัดไผ่เหลือง และบริเวณรอบวัดบางรักใหญ่ จำนวนพื้นที่ละ 15 คน
2) เก็บรวบรวมข้อมูลการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง ประกอบด้วย เจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส และพระลูกวัดที่มีอายุพรรษามากกว่า 1 พรรษา จำนวนพื้นที่ละ 20 รูป รวมทั้งสิ้น 40 รูป
3) ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการสร้างเสริมสุขภาพพระสงฆ์ ผู้วิจัยเลือก
   - กรรมการวัดไผ่เหลืองและวัดบางรักใหญ่ จำนวนวัดละ 1 คน รวมทั้งสิ้น 2 คน
   - อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) ที่เข้าร่วมโครงการปิ่นโตสุขภาพวัดไผ่เหลืองและตักบาตรเป็นประจำ 2 คน และอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) ในชุมชนรอบวัดบางรักใหญ่ 2 คน
   - เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางแพรก 1 คน และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดบางไผ่ 1 คน โดยเลือกเจ้าหน้าที่ที่มีบทบาทสำคัญในโครงการหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในวัดทั้ง 2 แห่ง เช่น ผู้ที่ดูแลโครงการวัดส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น
   - เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลบางรักพัฒนาและองค์การบริหารส่วนตำบลบางรักใหญ่ ตำแหน่งผู้อำนวยการกองสาธารณสุขชุมชนและสิ่งแวดล้อม 1 คน หรือเจ้าหน้าที่ที่มีบทบาทหน้าที่โดยตรงในการดูแลส่งเสริมสุขภาพและอนามัยของวัดและพระสงฆ์
   - ผู้จำหน่ายอาหารบริเวณรอบชุมชนที่เป็นผู้ขายอาหารให้พุทธศาสนิกชนใส่บาตรแก่พระสงฆ์ บริเวณรอบวัดไผ่เหลือง 3 คน บริเวณรอบวัดบางรักใหญ่ 3 คน และผู้จำหน่ายอาหารตามชุมชนที่พระสงฆ์วัดไผ่เหลืองและวัดบางรักใหญ่นั่งรถไปบิณฑบาตชุมชนละ 2 คน รวมจำนวนตามพื้นที่วัดไผ่เหลือง 5 คน วัดบางรักใหญ่ 5 คน

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลโดยใช้วิธีบุคคลอ้างอิง (Reference Person) โดยการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นทั้งภายในวัด ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการตัดสินใจเลือกประชากรตัวอย่างแต่ละกลุ่ม เพื่อความสมบูรณ์และความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ควรจะได้รับจากกลุ่มประชากรเป้าหมายที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และเกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาการศึกษาวิจัยอย่างแท้จริง คือเป็นกลุ่มประชากรที่จะสามารถสะท้อนข้อเท็จจริงและปัญหาตามความเป็นจริงและเงื่อนไขของสังคมและชุมชนที่ศึกษา รวมทั้งเพื่อให้สามารถวิเคราะห์และสรุปผลการศึกษาที่ชัดเจนในประเด็นพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ภายใต้ความร่วมมือระหว่างวัด บ้าน และโรงเรียน(บวร)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจะนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเอกสารและข้อมูลภาคสนาม มาทำการตรวจสอบข้อมูล โดยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล กล่าวคือข้อมูลเรื่องเดียวกันจะใช้วิธีการสังเกตควบคู่กับการสัมภาษณ์ พร้อมกันนั้นก็ศึกษาข้อมูลเอกสารประกอบด้วย ทั้งนี้การตรวจสอบดังกล่าวดำเนินการในทุกขณะทำการวิจัย ตั้งแต่การเริ่มต้นเก็บข้อมูลจนกระทั่งสิ้นสุดการเขียนรายงานการวิจัย จัดกลุ่มข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และตีความจากข้อเท็จจริงของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นโดยเชื่อมโยงให้เข้ากับทฤษฎีต่างๆ และกรอบแนวคิดการวิจัยที่นำมาใช้ ตลอดจนนำข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์แล้วมาเรียบเรียงสรุปเป็นผลการศึกษาวิจัย

ในการศึกษาวิจัย “พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์” ผู้วิจัยใช้ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1) การวิเคราะห์แบบอุปนัย โดยการสร้างข้อสรุปจากปรากฏการณ์ที่ค้นพบจากงานวิจัยสนาม บนพื้นฐานกระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล ที่เชื่อมโยงกับแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย เพื่อให้ได้ข้อสรุปจากปรากฏการณ์และข้อเท็จจริงที่หลากหลาย โดยเน้นในประเด็นความเชื่อเรื่องบุญ พฤติกรรมและจุดประสงค์การทำบุญของพุทธศาสนิกชน อันปรากฏให้เห็นในวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร ตลอดจนการสร้างข้อสรุปพฤติกรรมการการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์

2) การวิเคราะห์ค่า BMI เพื่อวิเคราะห์เบื้องต้นถึงปัญหาโรคอ้วน อันเป็นการสะท้อนถึงภาวะความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิต เบาหวาน มะเร็ง และโรคอื่นๆ นอกจากนี้วิเคราะห์พฤติกรรมการฉันอาหารของพระสงฆ์เพื่ออธิบายถึงปัจจัยด้านโภชนาการที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพพระสงฆ์อันเกิดจากพฤติกรรมการฉันภัตตาหารและน้ำปานะของพระสงฆ์ โดยอิงตามข้อมูลสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2546 : 62)

อายุ	พลังงาน (กิโลแคลอรี/วัน)
21 – 30 ปี	2,150
31 – 70 ปี	2,100
มากกว่า 70 ปี	1,750

ตาราง 8 ตารางปริมาณพลังงานอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับเพศชายไทย

บทที่ 4
วิเคราะห์ผลการศึกษา

ในการวิจัยพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลพระสงฆ์และชาวบ้านในชุมชนรอบๆวัด 2 วัดในอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ได้แก่ วัดไผ่เหลืองซึ่งตั้งอยู่ในตำบลบางรักพัฒนา และวัดบางรักใหญ่ซึ่งตั้งอยู่ในตำบลบางรักใหญ่ จากการศึกษาข้อมูลเอกสารและข้อมูลสนาม สามารถวิเคราะห์ประเด็นต่างๆตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร

4.1.1 ข้อมูลพื้นฐานพื้นที่ศึกษา

จังหวัดนนทบุรีเป็นจังหวัดหนึ่งในภาคกลางของประเทศไทย จัดตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติจัดตั้งจังหวัดนนทบุรี เริ่มมีผลใช้บังคับในวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2489 ปัจจุบันจังหวัดนนทบุรีแบ่งการปกครองส่วนท้องถิ่นเป็น 6 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองนนทบุรี อำเภอบางกรวย อำเภอบางใหญ่ อำเภอบางบัวทอง อำเภอไทรน้อย และอำเภอปากเกร็ด

สภาพพื้นที่ของจังหวัดนนทบุรีตั้งอยู่ในเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาตอนล่าง มีแม่น้ำเจ้าพระยาไหลผ่านจังหวัดนนทบุรี พื้นที่จึงแบ่งออกเป็น 2 ฝั่ง คือฝั่งตะวันตกและฝั่งตะวันออก ฝั่งตะวันตกมีพื้นที่มากกว่าฝั่งตะวันออก พื้นที่ฝั่งตะวันตกส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มมีน้ำท่วมถึง มีคูคลองขนาดต่างๆ เชื่อมโยงกันหลายสายเหมือนใยแมงมุม มีการทำนาและทำสวนเป็นส่วนใหญ่ ฝั่งตะวันออก คือพื้นที่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาฝั่งตะวันออกและมีแม่น้ำเจ้าพระยาเป็นแม่น้ำสายสำคัญ ได้แก่ พื้นที่ในเขตอำเภอเมืองนนทบุรีและอำเภอปากเกร็ด

อำเภอบางบัวทองตั้งอยู่ทางฝั่งตะวันตกของจังหวัดนนทบุรี ได้รับการตั้งเป็นอำเภอครั้งแรกในวันที่ 9 มีนาคม พ.ศ. 2445 ปัจจุบันมีทั้งหมด 8 ตำบล ได้แก่ โสนลอย บางบัวทอง บางรักใหญ่ บางคูลัด ละหาร ลำโพ พิมลราช และบางรักพัฒนา

4.1.1.1 พัฒนาการของอำเภอบางบัวทอง

ชื่ออำเภอบางบัวทองมาจาก “คลองบางบัวทอง” ซึ่งเป็นคลองที่แยกมาจากแม่น้ำเจ้าพระยามาทางทิศตะวันตก พื้นที่ส่วนใหญ่ของอำเภอบางบัวทองเป็นที่ราบลุ่ม การตั้งถิ่นฐานบ้านเรือนของชาวบ้านอยู่บริเวณริมแม่น้ำลำคลอง และมีการประกอบอาชีพเกษตรกรรมโดยการบุกเบิกที่ดินเพื่อทำเป็นไร่ นา และสวนผลไม้ (หวน พินธุพันธ์, 2547 : 68-70)

ในปี พ.ศ. 2461 มีการสร้างทางรถไฟสายบางบัวทองผ่านอำเภอเมืองนนทบุรี บางใหญ่ และบางบัวทอง การพัฒนาเส้นทางรถไฟส่งผลดีทางเศรษฐกิจ สังคม และการศึกษา ราษฎรมีรายได้เพิ่มขึ้นเพราะการคมนาคนที่สะดวกขึ้นต่อการค้าขายและขนส่งสินค้าพืชผลเกษตร จากนั้นอำเภอบางบัวทองมีการพัฒนาเรื่อยมา จนกระทั่งปี พ.ศ. 2503 เริ่มมีการสร้างถนนสายบางกรวย-ไทรน้อยเป็นถนนที่เชื่อมอำเภอบางกรวย บางใหญ่ บางบัวทอง และไทรน้อย ถนนสายนี้ทำให้เศรษฐกิจดียิ่งขึ้น ส่งผลให้พื้นที่เกษตรกรรมเริ่มเปลี่ยนเป็นชุมชน หมู่บ้าน ร้านค้า ตึกแถว และอาคารพาณิชย์ เป็นต้น

ปี พ.ศ. 2527 มีการสร้างสะพานพระนั่งเกล้าข้ามแม่น้ำเจ้าพระยาและถนนรัตนาธิเบศร์ การคมนาคมจากกรุงเทพมหานครไปอำเภอบางบัวทองจึงสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น ปัจจุบันการเดิน ทางไปอำเภอบางบัวทองมีถนนหลายสาย เช่น ถนนกาญจนาภิเษก ถนนรัตนาธิเบศร์ เป็นต้น เมื่อถนนรัตนาธิ-เบศร์ตัดผ่านชุมชน วิถีการดำเนินชีวิตของชาวบ้านในพื้นที่ก็เปลี่ยนแปลงไป จากเดิมประชาชนเดินทางและใช้บริการโดยสารทางเรือหรือรถไฟ ได้เปลี่ยนเป็นโดยสารโดยรถยนต์มากขึ้น ความสะดวกในการเดินทางทางรถยนต์ก่อให้เกิดการก่อสร้างและขยายตัวของหมู่บ้านจัดสรรใน บริเวณริมถนนรัตนาธิเบศร์

ปี พ.ศ. 2538 เมื่อมีการจัดระบบการปกครองส่วนท้องถิ่น เกิดการแบ่งแยกพื้นที่ตามความรับผิดชอบองค์การบริหารส่วนตำบล วัดไผ่เหลืองตั้งอยู่ในตำบลบางรักพัฒนา และวัดบางรักใหญ่ตั้งอยู่ในตำบลบางรักใหญ่ ตำบลบางรักพัฒนาติดกับตำบลบางรักใหญ่ทางทิศเหนือ หากเดินทางเข้าอำเภอบางบัวทองทางถนนรัตนาธิเบศร์ วัดบางรักใหญ่ตั้งอยู่บริเวณถนนรัตนาธิเบศร์ฝั่งขาออกจากจังหวัดกรุงเทพฯซึ่งถึงก่อนวัดไผ่เหลือง หากเดินทางไปอำเภอบางบัวทองโดยใช้ถนนกาญจนาภิเษก วัดไผ่เหลืองตั้งอยู่บริเวณถนนรัตนาธิเบศร์ฝั่งขาเข้าจังหวัดกรุงเทพฯซึ่งถึงก่อนวัดบางรักใหญ่

จากสภาพสังคมปัจจุบัน หากเปรียบเทียบการก่อสร้างและขยายตัวของหมู่บ้านจัดสรรบริเวณริมถนนรัตนาธิเบศร์ฝั่งขาเข้ากรุงเทพฯและขาออกกรุงเทพฯ จำนวนหมู่บ้านจัดสรรบริเวณริมถนนรัตนาธิ-เบศร์ฝั่งขาเข้ากรุงเทพฯมีมากกว่าฝั่งขาออกจากกรุงเทพฯ และบริเวณพื้นที่ทั้ง 2 ฝั่งถนนยังคงปรากฏที่นา สวนผลไม้ และลำคลอง หากขับรถยนต์เลียบเข้าตามซอยภาพชุมชนถนนรัตนาธิ-เบศร์ฝั่งขาออกกรุงเทพฯจึงปรากฏวิถีชีวิตแบบชาวสวนเป็นสวนใหญ่ ขณะที่ชุมชนถนนรัตนาธิเบศร์ฝั่งขาเข้ากรุงเทพฯปรากฏสภาพชุมชนหมู่บ้านจัดสรรเป็นส่วนใหญ่ เพราะพื้นที่บริเวณนั้นส่วนใหญ่เป็นที่ราบ พื้นที่จึงมีการเปลี่ยนแปลงจากสวนเกษตรเป็นหมู่บ้านจัดสรรเมื่อเริ่มมีการขยายตัวของเมือง ประกอบกับการเดินทางที่สะดวกสามารถเชื่อมต่อกับถนนกาญจนาภิเษก ถนนบางกรวย-ไทรน้อย และถนนราชพฤกษ์

4.1.1.2 ข้อมูลตำบลบางรักใหญ่ และตำบลบางรักพัฒนาในปัจจุบัน

- ตำบลบางรักใหญ่

ตำบลบางรักใหญ่อยู่ภายใต้การปกครองขององค์การบริหารส่วนตำบลบางรักใหญ่ ซึ่งจัดตั้งในวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2538 ตำบลบางรักใหญ่มีเนื้อที่ประมาณ 3.835 ตารางกิโลเมตร ในปี พ.ศ. 2556 มีจำนวนประชากร 5,196 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้ชาย 2,476 คน ผู้หญิง 2,720 คน คิดเป็นร้อยละ 47.65 และ 52.35 ตามลำดับ ความหนาแน่นเฉลี่ย 1,355 คนต่อตารางกิโลเมตร มีจำนวนครัวเรือน 2,194 ครัวเรือน

สภาพพื้นที่มีความอุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การเพาะปลูก สภาพดินโดยทั่วไปเป็นดินร่วน มีคลองธรรมชาติจำนวน 9 สาย ได้แก่ คลองอ้อมนนท์ คลองบางแพรก คลองบางรักใหญ่ คลองบางไผ่ คลองมะเดื่อ คลองมะขาม คลองลัด คลองโรงหีบ คลองบางพลู ชาวบ้านส่วนใหญ่จึงประกอบอาชีพเกษตรกรรมร้อยละ 40 อาชีพค้าขายร้อยละ 20 อาชีพรับราชการร้อยละ 15 อาชีพรับจ้างร้อยละ 15 และอื่นๆร้อยละ 10

ด้านสาธารณูปโภคและการให้บริการขั้นพื้นฐาน ตำบลบางรักใหญ่มีถนน 7 สาย ได้แก่ ถนนรัตนาธิเบศร์ ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ถนนสายทางเข้าวัดบางรักใหญ่ถึงคลองอ้อม ถนนทางเข้าวัดโมลี ถนนทางเข้าวัดบางแพรก ถนนทางเข้าวัดมะเดื่อ ถนนป่าไม้อุทิศ องค์กรทางศาสนามี 4 แห่ง ได้แก่ วัดบางรักใหญ่ตั้งอยู่ริมคลองบางรักใหญ่ วัดมะเดื่อตั้งอยู่ริมคลองมะเดื่อ วัดโมลีตั้งอยู่ริมคลองอ้อมนนท์ และวัดบางแพรกตั้งอยู่ริมคลองบางแพรก มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล(รพ.สต.) 2 แห่ง ได้แก่ รพ.สต.วัดบางไผ่ และรพ.สต.หมู่ 11 บางรักใหญ่

ตำบลบางรักใหญ่ประกอบด้วย 11 หมู่ มีหมู่บ้านจัดสรรจำนวน 2 แห่ง ได้แก่ หมู่บ้านวงศ์ชัยและหมู่บ้านร่มรื่น ตั้งอยู่หมู่ 3 และหมู่ 10 ตามลำดับ วัดบางรักใหญ่ตั้งอยู่ในหมู่ที่ 3 อยู่ในความดูแลของรพ.สต.วัดบางไผ่ (ดูแลหมู่ 2, 3 และ 6 ในตำบลบางรักใหญ่และหมู่ 3 ตำบลบางรักพัฒนา) และรพ.สต.หมู่ 11 บางรักใหญ่ (ดูแลหมู่ 1, 4, 5, 7-11 ในตำบลบางรักใหญ่)

- ตำบลบางรักพัฒนา

ตำบลบางรักพัฒนาอยู่ภายใต้การปกครองขององค์การบริหารส่วนตำบลบางรักพัฒนา ซึ่งจัดตั้งในวันที่ 3 มีนาคม พ.ศ. 2538 ตำบลบางรักพัฒนามีเนื้อที่ประมาณ 11.476 ตารางกิโลเมตร ในปี พ.ศ. 2556 มีจำนวนประชากร 45,799 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้ชาย 21,021 คน ผู้หญิง 24,778 คน คิดเป็นร้อยละ 45.90 และ 54.10 ตามลำดับ ความหนาแน่นเฉลี่ย 3,968 คนต่อตารางกิโลเมตร มีจำนวนครัวเรือน 21,505 ครัวเรือน

สภาพพื้นที่เป็นที่ราบลุ่ม มีคลองไหลผ่านหลายสาย ได้แก่ คลองบางไผ่ คลองวัดลาดปลาดุก คลองนายพื้น คลองนายชิต คลองถนน คลองบางแพรก คลองบ้านกล้วย คลองนายจง คลองบาง

Chulalongkorn University

แพรกน้อย คลองลำประโดงหลังอบต. บ้านเรือนส่วนใหญ่ปลูกเรียงรายตามริมคลอง ปัจจุบันมีถนนตัดผ่านหมู่บ้านต่างๆเพื่อความสะดวกในการคมนาคม ราษฎรส่วนใหญ่ที่เป็นคนดั้งเดิมประกอบอาชีพเกษตรกรรม และราษฎรที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านจัดสรรประกอบอาชีพรับจ้าง ค้าขาย รับราชการ เป็นต้น มีหมู่บ้านจำนวน 14 หมู่บ้าน บ้านจัดสรรจำนวน 38 แห่ง และชุมชนในเขตเทศบาลเมืองบางบัวทองจำนวน 1 ชุมชน

ด้านสาธารณูปโภคและการให้บริการขั้นพื้นฐาน ตำบลบางรักพัฒนามีถนน 11 สาย ได้แก่ ถนนกาญจนาภิเษก ถนนจันทร์ทองเอี่ยม ถนนเลียบคลองบางไผ่ (หมู่ 3, 5, 6, 7) ถนนเลียบคลองวัดลาดปลาดุก ถนนเข้าวัดบางแพรก ถนนทางเข้าวัดมะเดื่อ ถนนคลองนายพื้น ถนนคลองบ้านกล้วย ถนนคลองนายชิต ถนนหน้าโรงเรียนสากล ถนนซอยวัดไผ่เหลือง องค์กรทางศาสนามี 2 แห่ง ได้แก่ วัดลาดปลาดุกและวัดไผ่เหลือง มีรพ.สต. จำนวน 2 แห่ง ได้แก่ รพ.สต.ชุมชนบ้านบางแพรก รับผิดชอบดูแลสุขภาพของประชาชนที่อาศัยอยู่ในหมู่ 2, 4, 9-15 และรพ.สต.ชุมชนวัดลาดปลาดุก รับผิดชอบดูแลสุขภาพของประชาชนที่อาศัยอยู่ในหมู่ 5-8

4.1.1.3 ความสัมพันธ์ระหว่างวัดและชุมชน

ระยะห่างระหว่างวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง เดินทางโดยใช้ถนนสายรัตนาธิเบศร์เป็นระยะทาง 3.9 กิโลเมตร

- วัดบางรักใหญ่

วัดบางรักใหญ่ สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย ตั้งอยู่เลขที่ 56 หมู่ 3 ถนนรัตนาธิเบศร์ ตำบลบางรักใหญ่ อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี การเดินทางมาวัดบางรักใหญ่สามารถมาได้ 2 ทาง คือ เดินทางโดยใช้ถนนรัตนาธิเบศร์เลี้ยวเข้าซอยทางเข้าวัดบางรักใหญ่ หรือเดินทางโดยใช้เรือมาทางคลองบางรักใหญ่ซึ่งเชื่อมต่อระหว่างคลองบางบัวทองและคลองอ้อมนนท์ ซึ่งคลองบางรักใหญ่ไหลผ่านวัดบางรักใหญ่บริเวณด้านข้างเลียบบริเวณด้านหลังวัดไปเชื่อมกับคลองอ้อมนนท์

วัดบางรักใหญ่สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2326 สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น วัดบางรักใหญ่ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาในวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ.2523 วัดตั้งชื่อตามตำบลและบริเวณที่ตั้ง ซึ่งอยู่ริมคลองบางรักใหญ่ ปี พ.ศ. 2484 มีการก่อสร้างโรงเรียนประชาบาลในพื้นที่วัด ปัจจุบันคือโรงเรียนวัดบางรักใหญ่ วัดจึงเป็นศูนย์กลางของคนในชุมชนที่อาศัยบริเวณริมคลองบางรักใหญ่และบริเวณรอบวัด วิถีชีวิตของคนในชุมชนจึงผูกพันกับวัด เช่น ได้รับการศึกษาที่โรงเรียนวัดบางรักใหญ่ อุปสมบทที่วัดบางรักใหญ่ หากมีญาติพี่น้องเสียชีวิตก็สวดบำเพ็ญกุศล ฌาปนกิจ และฝังอัฐิที่กำแพงวัด วัดจึงเป็นสถานที่ที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับคนในชุมชนตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย

ในปัจจุบันสวนผลไม้ในพื้นที่ตำบลบางรักใหญ่เริ่มลดลง สาเหตุมาจากการขยายตัวของเมืองและการสูญเสียสวนผลไม้จากการเวนคืนเพื่อตัดถนน อีกสาเหตุหนึ่งของการลดลงของสวนผลไม้ก็คือ

ปัญหาอุทกภัยอย่างหนักในปี พ.ศ.2538 ทำให้ชาวบ้านบางส่วนตัดสินใจเลิกทำสวนผลไม้ เพราะเกิดความเสียหายแก่สวนผลไม้ ชาวบ้านจึงตัดสินใจไม่ทำสวน และนำสวนผลไม้มาใช้สร้างบ้าน

จวบจนปัจจุบันวัดบางรักใหญ่มีเจ้าอาวาสปกครองเป็นจำนวน 9 รูป องค์ปัจจุบัน คือ พระครูนนทกาลโกศล (พระมหาบุญมา สิริมงฺคโล นามสกุลเดิม ภาลุน) ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดบางรัก-ใหญ่ตั้งแต่ พ.ศ. 2531 ในปี พ.ศ. 2540 วัดบางรักใหญ่ได้รับยกย่องเป็นวัดพัฒนาตัวอย่าง ปี พ.ศ. 2544 พระครูนนทกาลโกศลดำรงตำแหน่งเจ้าคณะอำเภอบางบัวทอง

ในช่วงเข้าพรรษาปี พ.ศ. 2556 วัดบางรักใหญ่มีพระสงฆ์ 72 รูป สามเณร 13 รูป ในจำนวนพระสงฆ์ 72 รูป มีพระสงฆ์จำนวน 34 รูปที่มีจำนวนพรรษามากกว่า 5 พรรษา ในจำนวนนี้มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนนทบุรี 9 รูป อีก 25 รูปมาจากจังหวัดต่างๆ ส่วนใหญ่มาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นอกจากนี้ยังมีพระสงฆ์บวชระหว่าง 1-5 พรรษา อีก 19 รูป และพระสงฆ์บวชใหม่อีก 19 รูป เช่นเดียวกัน ในจำนวนนี้มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนนทบุรี 14 รูป อีก 5 รูปมาจากจังหวัดต่างๆ เช่น กรุงเทพ ชลบุรี สระบุรี เป็นต้น ดังรายละเอียดในตาราง 9

ข้อมูลพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่		**จำนวน (รูป)**	**พระในพท.**	**พระย้ายถิ่น**
จำแนกตามอายุพรรษา	1 – 5	19	7	12
	6 – 10	10	6	4
	11 – 20	15	2	13
	20 ขึ้นไป	9	1	8
รวม		53	16	37
จำนวนพระบวชใหม่ปี 2556		19	14	5
รวมทั้งสิ้น		72	30	42

ตาราง 9 ตารางสรุปข้อมูลพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่ในช่วงเข้าพรรษาปี 2556

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับคนในชุมชน อาศัยพัฒนาการระหว่างวัดและชุมชนที่เติบโตจากรุ่นสู่รุ่น ชาวบ้านให้ความเคารพ ศรัทธาในตัวพระสงฆ์ เพราะพระสงฆ์มีจริยวัตรที่งดงามและทางวัดก็ไม่พบปัญหาเรื่องทุจริต ชาวบ้านจึงรู้สึกสบายใจและเชื่อมั่นในการทำบุญกับทางวัด สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆภายในวัด เช่น กุฏิ ศาลาการเปรียญ ล้วนมาจากเงินทำบุญโดยพุทธศาสนิกชนในพื้นที่ทั้งสิ้น

การแสดงบทบาทของพระสงฆ์เพื่อตอบแทนหรือรับใช้สังคมปรากฏในรูปแบบผู้นำทางปัญญาในทางโลก เช่น พระครูนนทกิจจานุกูล ธมฺมธโร ตำแหน่งผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบางรักใหญ่ รับผิดชอบสอนวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียนวัดบางรักใหญ่ และเป็นผู้นำทางปัญญาในทางธรรมโดยการเทศน์ในวันพระตามตารางที่ทางวัดจัดเตรียมไว้ล่วงหน้า ในการเทศน์ของพระครูแต่ละครั้งไม่ใช่การอ่าน

ตามใบลาน หากแต่มีการเตรียมตัวก่อนเทศน์เพื่อให้การเทศน์สอนในแต่ละครั้งมีความน่าสนใจ ทันต่อเหตุการณ์และพุทธศาสนิกชนสามารถนำหลักธรรมมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้ ความสัมพันธ์ระหว่างวัดและชุมชนจึงปรากฏลักษณะแบบพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันกล่าวคือพุทธศาสนิกชนทำบุญกับพระสงฆ์เพื่อให้พระสงฆ์มีชีวิตอยู่รอด ขณะเดียวกันพระสงฆ์มีหน้าที่เป็นแบบอย่างที่ดีในด้านศีลธรรมเพื่อปลูกศรัทธา ปลูกความรู้ให้เกิดขึ้นกับคนในชุมชน

- วัดไผ่เหลือง

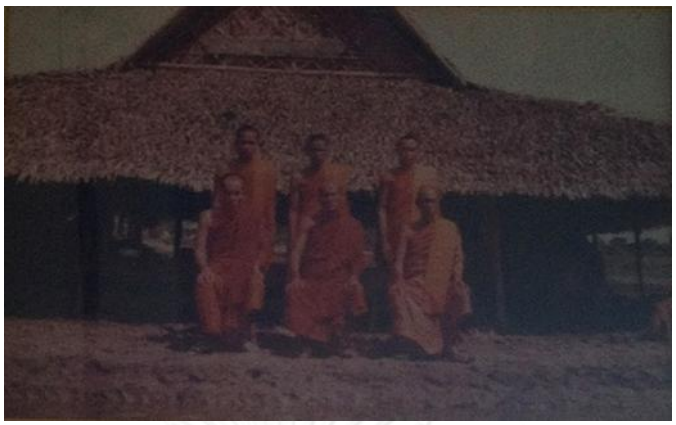
วัดไผ่เหลือง สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย ตั้งอยู่เลขที่ 41/1 หมู่ 4 ถนนรัตนาธิเบศร์ ตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี การเดินทางมาวัดไผ่เหลืองสามารถเข้าได้ทั้งทางด้านหน้าและด้านหลังของวัด พุทธศาสนิกชนสามารถเดินทางโดยใช้ถนนเส้นรัตนาธิเบศฝั่งขาเข้ากรุงเทพฯเลี้ยวซ้ายเข้าซอยวัดไผ่เหลืองประมาณ 700 เมตร หรือถนนเส้นตลิ่งชัน-สุพรรณบุรีฝั่งขาเข้ากรุงเทพฯ เลี้ยวซ้ายเข้าถนนจันทร์ทองเอี่ยมลัดเลาะเข้าทางด้านหลังของวัด

จากคำบอกเล่าของชาวบ้านในพื้นที่สันนิษฐานว่า ชื่อเดิม คือ วัดป่าไผ่เหลือง วัดสร้างขึ้นในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น โดยสันนิษฐานจากซากเจดีย์ปรักหักพังที่พบภายในวัด แต่ในปัจจุบันไม่มีหลักฐานหลงเหลืออยู่เนื่องจากการรื้อถอนเพื่อสร้างอุโบสถ

วัดกลายเป็นสภาพร้างเมื่อใดไม่ทราบได้ แต่ชาวบ้านได้ช่วยกันพัฒนาจากวัดร้างในช่วงปีพ.ศ. 2518 เมื่อพระสงฆ์วัดโมลี ตำบลบางรักใหญ่ จังหวัดนนทบุรี พาพระธุดงค์มาปักกรดและได้รับความร่วมมือจากชาวบ้านบริเวณละแวกวัดในการพัฒนาศาลา กุฏิ อุโบสถ

จากคำบอกเล่าของคุณทรงวุฒิ (นามสมมติ) กรรมการวัดผู้มีส่วนร่วมบุกเบิกพัฒนาวัดไผ่เหลืองกับพระสงฆ์วัดโมลี กล่าวว่า “แต่เดิมที่ดินบริเวณรอบๆวัดชาวบ้านใช้ทำนา ลุงต้องคุยกับชาวบ้านเพื่อขอที่ดินวัดคืนหลังจากหมดฤดูทำนา เมื่อได้ที่ดินของวัดคืน การก่อสร้างกุฏิและศาลาวัดใช้แรงทั้งพุทธศาสนิกชนผู้มีจิตศรัทธาและการจ้างแรงงานขนวัสดุก่อสร้างใส่กระสอบแบกมาตามคันนา” (สัมภาษณ์, 6 ตุลาคม 2556) จากรูปภาพที่ติดผนังศาลาวัดแสดงให้เห็นว่าชุมชนบริเวณละแวกวัดไผ่เหลืองเป็นที่ดินที่ใช้ในการทำนา (รูป 4 และ5) การขนวัสดุก่อสร้างเพื่อก่อสร้างวัดก็มาตามคันนา ถนนซอยวัดไผ่เหลืองที่ใช้กันอยู่ทุกวันนี้เกิดจากความร่วมแรงร่วมใจของชาวบ้านในการเสียสละคันนามาทำเป็นถนนใช้ในการสัญจร จนกระทั่งพัฒนาเป็นถนนคอนกรีตที่ใช้ในปัจจุบัน

ปี พ.ศ.2527 วัดไผ่เหลืองมีสถานภาพเป็นวัด ปี พ.ศ.2537 ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา นับตั้งแต่เริ่มพัฒนาวัดไผ่เหลือง วัดไผ่เหลืองมีเจ้าอาวาสปกครองมาถึงปัจจุบันเป็นจำนวน 3 รูป องค์ปัจจุบัน คือ พระมหาอนุชาติ อนุภทฺโท ซึ่งมาจำพรรษาที่วัดไผ่เหลืองในปี พ.ศ.2541 และเป็นเจ้าอาวาสในปี พ.ศ. 2550



รูป 4 พระสงฆ์วัดโมลีถ่ายร่วมกับพระธุดงค์ 5 รูป

รูป 5 ชาวบ้านผู้มีส่วนร่วมในการบุกเบิกวัดไผ่เหลือง

ในช่วงการพัฒนาวัดไผ่เหลือง คุณทรงวุฒิ (นามสมมติ) เป็นผู้มีบทบาทในการประสานงานระหว่างพระสงฆ์และชาวบ้าน เนื่องจากท่านเจ้าอาวาสเป็นคนต่างพื้นที่ ในการระดมเงินเพื่อพัฒนาวัด ในช่วงแรกๆ คุณทรงวุฒิคือผู้สร้างความสัมพันธ์ระหว่างท่านเจ้าอาวาสกับชาวบ้าน จนปัจจุบันวัดไผ่เหลืองสามารถเป็นศูนย์กลางชุมชน เรียกศรัทธาได้จากพุทธศาสนิกชนทั้งในและนอกพื้นที่ อันเกิดจากการประชาสัมพันธ์ศูนย์พัฒนาจิตและปัญญา วัดไผ่เหลืองผ่านเว็บไซด์ ในช่วงวันพระสำคัญๆจึงมีพุทธศาสนิกชนที่มาจากต่างพื้นที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นจำนวนมาก

ปี พ.ศ. 2555 วัดไผ่เหลืองผ่านเกณฑ์วัดส่งเสริมสุขภาพจัดเป็นวัดต้นแบบของวัดส่งเสริมสุขภาพในจังหวัดนนทบุรี โดยเกิดจากความร่วมมือระหว่างวัดไผ่เหลือง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลชุมชนบ้านบางแพรก และพุทธศาสนิกชน การผ่านเกณฑ์วัดส่งเสริมสุขภาพและความร่วมมือระหว่างวัดกับชุมชน ส่งผลให้พระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนมีส่วนช่วยในการดูแลวัดไผ่เหลืองให้สะอาด เป็นระเบียบและมีส่วนช่วยในการสร้างแรงจูงใจให้พุทธศาสนิกชนมาวัด และในปีเดียวกันวัด

ไผ่เหลืองเข้าร่วมโครงการวัดต้นแบบในโครงการวัดวิถีพุทธเฉลิมพระเกียรติเปิดวัดวันอาทิตย์ 200 วัด ของวัดปัญญานันทาราม จังหวัดปทุมธานี การเข้าร่วมโครงการต่างๆเหล่านี้มีส่วนสนับสนุนในการสร้างเครือข่ายความร่วมมือของวัดกับชุมชนอื่นๆ

นอกจากนี้กิจกรรมต่างๆภายในวัดที่ดึงการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน เป็นผลมาจากการทำงานเชิงรุกของพระสงฆ์ภายในวัด อาทิ พระวิทยา ฐานสมฺปนฺโน พระสมควร สุวณฺโณ และพระสุรศักดิ์ ปภากโร รับผิดชอบงานสอนวิชาพระพุทธศาสนาระดับประถมศึกษาที่โรงเรียนจันทร์ทองเอี่ยม ตั้งอยู่หมู่ 4 ตำบลบางรักพัฒนา ตลอดจนการเป็นวิทยากรสอนคุณธรรมจริยธรรมแก่นักเรียนระดับอนุบาลที่โรงเรียนอนุบาลรุ้งเพชร ตั้งอยู่หมู่ 5 ตำบลบางรักพัฒนา รวมถึงพระณัฐภพ ขนฺติโก ไปบิณฑบาตที่โรงพยาบาลเกษมราษฎร์รัตนาธิเบศร์ทุกวันพุธ และนำประชาชนทำวัตรเย็นตามหมู่บ้านจัดสรรละแวกวัด ดังรายละเอียดในตาราง 10

วัน	ชื่อบ้านจัดสรร	เลขที่หมู่บ้าน
จันทร์	หมู่บ้านบัวทอง	หมู่ 10
อังคาร	หมู่บ้านรัตนาวดี	หมู่ 5
พุธ	หมู่บ้านเอกลดา	หมู่ 4
พฤหัส	หมู่บ้านร่มเกล้า	หมู่ 4
ศุกร์	หมู่บ้านพฤกษาวิล	หมู่ 3
เสาร์	หมู่บ้านพรามเพลส	หมู่ 5
อาทิตย์	วัดไผ่เหลือง	หมู่ 4

ตาราง 10 ตารางสรุปกิจกรรมนำทำวัตรเย็นตามหมู่บ้านในตำบลบางรักพัฒนาโดยพระณัฐภพ ขนฺติโก

กิจกรรมเปิดวัดวันอาทิตย์ซึ่งรับผิดชอบโดยพระณัฐภพ สนับสนุนให้เด็กๆในชุมชนมาเรียนหนังสือที่วัด มีส่วนช่วยให้เด็กๆใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ผู้ปกครองจูงลูกหลานเข้าวัด กิจกรรมเหล่านี้ล้วนมีส่วนช่วยให้บทบาทของวัดกลับคืนมาในชุมชน วัดไม่เพียงแต่เป็นสถานที่ประกอบพิธีกรรมหากแต่เป็นสถานสาธารณะสงเคราะห์ รวมถึงวัดเป็นศูนย์กลางสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน

จากการเก็บข้อมูลในช่วงเข้าพรรษาปี พ.ศ. 2556 วัดไผ่เหลืองมีพระสงฆ์ 31 รูป สามเณร 10 รูป ในจำนวนนี้มีพระสงฆ์จำนวน 8 รูป มีจำนวนพรรษามากกว่า 5 พรรษา ในจำนวนนี้มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนนทบุรี 1 รูป อีก 7 รูป มาจากจังหวัดต่างๆส่วนใหญ่มาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคกลาง พระสงฆ์ที่มีจำนวนพรรษา 1-5 พรรษา มีจำนวน 16 รูป และมีพระสงฆ์บวชใหม่ 7 รูป ในจำนวนนี้มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนนทบุรี 1 รูป อีก 6 รูปมาจากจังหวัดต่างๆ เช่น ร้อยเอ็ด ประจวบคีรีขันธ์ เป็นต้น ดังรายละเอียดในตาราง 11 ดังนี้

ข้อมูลพระสงฆ์วัดไผ่เหลือง		จำนวน(รูป)	พระในพท.	พระย้ายถิ่น
จำแนกตามอายุพรรษา	1 – 5	16	3	13
	6 – 10	2	-	2
	11 – 20	3	1	2
	20 ขึ้นไป	3	-	3
รวม		24	4	20
จำนวนพระบวชใหม่ปี2556		7	1	6
รวมทั้งสิ้น		31	5	26

ตาราง 11 ตารางสรุปข้อมูลพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองในช่วงเข้าพรรษาปี 2556

เนื่องจากพระสงฆ์ส่วนใหญ่ภายในวัดเป็นพระสงฆ์ต่างถิ่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับคนในชุมชนจึงปรากฏในลักษณะการทำงานเชิงรุก กล่าวคือพระสงฆ์เป็นผู้สร้างปฏิสัมพันธ์และแสดงบทบาทในการเป็นผู้นำทางปัญญาทั้งทางโลกและทางธรรมให้แก่คนในชุมชน

4.1.2 ความเชื่อเรื่องบุญ วัตถุประสงค์การทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง

นิยามความหมายของบุญมีความหมายที่ค่อนข้างกว้าง หากแต่ความเข้าใจของพุทธศาสนิกชนนิยมกล่าวว่า บุญคือ 1) การทำความดีที่ให้ผลคือความสุข ความสบายใจที่ได้จากการให้ 2) การแบ่งปัน ฝึกละความตระหนี่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในวัตถุสิ่งของ 3) มีพุทธศาสนิกชนบางคนนึกถึงบุญที่เป็นกิจกรรมที่นำมาซึ่งบุญ เช่น การตักบาตร การถวายภัตตาหาร การถวายสังฆทาน การทอดกฐิน การช่วยเหลือผู้อื่น และการถือศีลปฏิบัติธรรม เป็นต้น การให้ความหมายของบุญจึงเป็นความรู้ความเข้าใจในเชิงผลในเชิงการปฏิบัติ และในเชิงกิจกรรมตามลำดับ และวัตถุประสงค์การทำบุญของพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่เป็นไปเพื่อสะสมผลบุญของตนเอง และอุทิศผลบุญกุศลให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ซึ่งอธิบายได้ดังต่อไปนี้

1) การทำบุญเพื่อสะสมผลบุญให้แก่ตนเอง เป็นการกระทำที่พบเห็นในชีวิตประจำวันทั่วไปของพุทธศาสนิกชน อาทิ การตักบาตรในยามเช้า การทำวัตรเช้าเย็น การสวดมนต์ก่อนนอน การสละแรงกายหรือทรัพย์เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อผลบุญแก่ตนเองในปัจจุบัน กล่าวคือได้ความสุขกาย สบายใจ ที่ได้แบ่งปัน เสียสละของที่ตนมีให้แก่ผู้อื่น มีเวลาให้ตนเองในการฝึกทำจิตใจให้สงบ หมั่นขัดเกลาจิตใจด้วยการทำความดี รวมถึงสะสมผลบุญของตนเองเมื่อต้องล่วงลับจากโลกนี้ไปแล้ว เพราะความเชื่อที่ว่าร่างกายประกอบ ด้วยกายและจิต และบุญคือสิ่งที่สะสมไปกับดวงจิตเมื่อตายและอยู่ในกระบวนการเวียนว่ายตายเกิด ด้วยเหตุนี้จึงเกิดการทำบุญของพุทธศาสนิกชนเพื่อความสุขในปัจจุบันและความสุขในชาติหน้า คุณสมิดา (นามสมมติ) กล่าวว่า

“ทำบุญด้วยการตักบาตรและถวายภัตตาหารเป็นประจำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นเสบียงบุญให้แก่ตนเองเมื่อเราตายไป และอุทิศให้ญาติที่ล่วงลับไปแล้ว” (สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2556)

2) การทำบุญเพื่ออุทิศให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ในชุมชนวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง นิยมบังสุกุลอุทิศแก่บรรพบุรุษในช่วงสงกรานต์ พุทธศาสนิกชนบางคนนิยมทำบุญตรงกับวันที่ผู้ล่วงลับเสียชีวิตในรอบปี รวมถึงการทำบุญในชีวิตประจำวันและระลึกถึงบุญที่ได้กระทำไปถึงญาติผู้ล่วงลับไปแล้ว วัตถุประสงค์การทำบุญประเภทนี้สะท้อนความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดและเห็นค่านิยมทางสัมคม กล่าวคือพุทธศาสนิกชนทำบุญโดยปรารถนาให้ญาติหรือมิตรสหายผู้ที่ล่วงลับไปแล้วได้รับผลบุญและเกิดในภพใหม่ที่ดีกว่า เป็นการแสดงออกถึงความกตัญญูและการระลึกถึงบุคคลที่เคยสนับสนุนเกื้อกูล

จุดประสงค์การทำบุญจึงเป็นไปเพื่อสะสมผลบุญของตนเอง และอุทิศผลบุญให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว สำหรับพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารในพระพุทธศาสนาพอสรุปได้ 3 ประการ คือ 1) เพื่อผลบุญของตนเอง 2) เพื่ออุทิศผลบุญให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว 3) เพื่อทำนุบำรุงและเผยแผ่พระพุทธศาสนา การตักบาตรและถวายภัตตาหารเป็นพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างพระสงฆ์กับพุทธศาสนิกชน เพราะมีองค์ประกอบผู้ให้ วัตถุสิ่งของหรือการกระทำ และผู้รับอย่างชัดเจน กล่าวคือพุทธศาสนิกชนตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อให้พระสงฆ์มีชีวิตอยู่ได้ และเมื่อพระสงฆ์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ก็ย่อมแสดงบทบาทในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา คุณสกล (นามสมมติ) กล่าวว่า “การตักบาตรและถวายภัตตาหารเป็นประจำจึงถูกมองว่ามีจุดประสงค์ 3 ประการ คือ 1) ผลบุญของตนเอง 2) อุทิศผลบุญให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว 3) เพื่อให้พระสงฆ์มีชีวิตดำรงอยู่ได้ เรียนรู้ธรรมะ ขัดเกลากิเลส และเพื่อทำนุบำรุงสืบต่อเผยแผ่พุทธศาสนา” (สัมภาษณ์, 29 สิงหาคม 2556)

จุดประสงค์การทำบุญทั้ง 3 ล้วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมและความเชื่อเรื่องบุญกับการเวียนว่ายตายเกิด เพราะความเชื่อว่าพระสงฆ์เปรียบเหมือนนาบุญให้พุทธศาสนิกชนทำบุญและเก็บเกี่ยวผลบุญ คุณทับทิม (นามสมมติ) กล่าวว่า “ในการทำบุญนิยมทำบุญด้วยการตักบาตรแด่พระสงฆ์ เพราะพระสงฆ์เปรียบเหมือนนาบุญให้พุทธศาสนิกชนได้ทำบุญเพื่อสะสมผลบุญให้แก่ตนเองและอุทิศผลบุญให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว” (สัมภาษณ์, 31 กรกฎาคม 2556) การทำ บุญจึงเป็นพฤติกรรมที่กระทำเพื่อพัฒนาตนเองในด้านศีลธรรมให้มีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น รวมไปถึงเป้าหมายสูงสุด คือการรู้แจ้งเห็นจริงในทุกสภาวะแห่งชีวิตเพื่อลดกิเลสและเลิกยึดมั่นถือมั่นว่าของของเรา ตัวของเรา

4.1.3 วิถีปฏิบัติการทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง

พุทธศาสนิกชนมีความเชื่ออยู่บนฐานเรื่องกฎแห่งกรรม เมื่อบุญคือการทำความดีตามความเชื่อของพุทธศาสนิกชน วิถีปฏิบัติในการทำบุญตามประเพณีท้องถิ่น การตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนในวันปกติและวันสำคัญทางพุทธศาสนาในรอบปี สรุปเป็นตารางดังนี้

เดือน	ความสำคัญ	ตรงกับวัน	วิถีปฏิบัติในการทำบุญ
ม.ค.	วันขึ้นปีใหม่	1 มกราคม	ถวายภัตตาหาร และของแห้ง ฟังธรรม
ก.พ.	วันมาฆบูชา	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 หรือขึ้น 15 ค่ำ เดือน 4 ในปีอธิกมาส	ถวายภัตตาหาร ฟังธรรม เวียนเทียน
มี.ค.	งานบุญประจำปีวัดบางรักใหญ่	ปลายเดือน มี.ค.	ถวายภัตตาหาร ฟังเทศน์มหาชาติ
เม.ย.	วันสงกรานต์	12 – 14 เม.ย.	ถวายภัตตาหาร ฟังธรรม สรงน้ำพระสงฆ์ บังสุกุลอุทิศแก่บรรพบุรุษ
พ.ค.	วันวิสาขบูชา	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6	ถวายภัตตาหาร ฟังธรรม เวียนเทียน
มิ.ย.	งานบุญประจำปีวัดไผ่เหลือง	ปลายเดือน มิ.ย.	ถวายภัตตาหาร ของแห้ง และฟังธรรม
ก.ค.	วันอาสาฬหบูชา	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8	ถวายภัตตาหาร ฟังธรรม หล่อเทียนพรรษา เวียนเทียน (วัดบางรักใหญ่มีการถวาย กระบุง)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เดือน	ความสำคัญ	ตรงกับวัน	วิถีปฏิบัติในการทำบุญ
	วันเข้าพรรษา	แรม 1 ค่ำ เดือน 8 จนถึงขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11	ถวายภัตตาหาร ถวายเทียนพรรษา
ต.ค.	วันสารทไทย	แรม 15 ค่ำ เดือน 10	ถวายภัตตาหาร ฟังธรรม
	วันออกพรรษา	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11	ถวายภัตตาหาร และของแห้ง (วัดไผ่เหลืองมีการถวายกระบุง)
	ทอดกฐิน	หลังออกพรรษา 1 เดือน	วัดบางรักใหญ่กำหนดในวันอาทิตย์หลังออกพรรษา 1 สัปดาห์ วัดไผ่เหลืองไม่กำหนดวันที่แน่นอน
ธ.ค.	วันสิ้นปี	31 ธันวาคม	สวดมนต์ข้ามปี

ตาราง 12 วิถีปฏิบัติการทำบุญของพุทธศาสนิกชนวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองในวันสำคัญทางพุทธศาสนา

วิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการทำบุญหรือการทำความดีเกี่ยวข้องสัมพันธ์ทั้งในชีวิตประจำวันและวันสำคัญทางพุทธศาสนา โดยเฉพาะในวันพระหรือที่เรียกว่าวันธรรมสวนะ คำว่า “ธรรมสวนะ” แปลว่า การฟังธรรม วิถีปฏิบัติการทำบุญของพุทธศาสนิกชนปรากฏอย่างชัดเจนในวันพระโดยเฉพาะช่วงเข้าพรรษา กล่าวคือช่วงเช้าพุทธศาสนิกชนจำนวนมากมาร่วมถวายภัตตาหารให้แก่พระสงฆ์ มีพุทธศาสนิกชนบางส่วนประมาณ 15-20 คน นุ่งขาวห่มขาวมาถวายภัตตาหารที่วัด หลังจากถวายภัตตาหาร พุทธศาสนิกชนไหว้พระรัตนตรัย กล่าวคำสมาทานศีล ตัวแทนพระสงฆ์ขึ้นธรรมมาสแสดงธรรม หลังพระสงฆ์เทศน์พระสงฆ์กล่าวบทอนุโมทนารัมภคาถาเพื่ออนุโมทนาบุญที่พุทธศาสนิกชนได้กระทำ พุทธศาสนิกชนกรวดน้ำ เมื่อเสร็จสิ้นพิธีกรรมพุทธศาสนิกชนแยกย้ายกันกลับบ้าน พุทธศาสนิกชนที่นุ่งขาวห่มขาวจะอยู่รักษาศีลต่อที่วัด โดยมีพระสงฆ์เป็นผู้นำสมาทานศีล 8 พุทธศาสนิกชนที่นุ่งขาวห่มขาวรักษาอุโบสถศีลหรือศีล 8 ทำวัตรเช้า ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์รอบ 13.00 น. และทำวัตรเย็นที่วัดก่อนแยกย้ายกลับบ้านในช่วงเย็น

วิถีปฏิบัติการทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนในวันพระช่วงเข้าพรรษาจึงได้ทำบุญทั้งการถวายทานแก่พระสงฆ์ การรักษาศีลโดยการสมาทานศีล และเจริญภาวนาโดย

การฟังธรรม หากเป็นพุทธศาสนิกชนที่นุ่งขาวห่มขาวยังได้ทำบุญด้วยการรักษาศีลโดยการสมาทานศีล 8 และเจริญภาวนาโดยการทำวัตรเช้าเย็น ฟังธรรมและฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นบุญแก่ผู้ปฏิบัติ เรียนรู้และเข้าใจการดำรงชีวิตอย่างมีสติ

หากวิเคราะห์วิถีปฏิบัติการทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารตามหลักการทำความดี หรือ “บุญกิริยาวัตถุ” ตามหลักทาน ศีลและภาวนา พบวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง สรุปเป็นตารางได้ดังนี้

การทำบุญ	**วิถีปฏิบัติการทำบุญของพุทธศาสนิกชน**
ทาน	การตักบาตรเป็นประจำทุกวัน และการถวายภัตตาหารที่วัดในวันพระ
ศีล	การสมาทานศีล 5 และการสมาทานศีล 8 สำหรับพุทธศาสนิกชนที่มุ่งถือศีลปฏิบัติธรรมในวันพระ
ภาวนา	การฟังธรรม การปฏิบัติธรรม และการทำวัตรเช้า-เย็น
ทิฏฐุชุกรรม	การมีความรู้ในทางพุทธศาสนาโดยได้รับจากการฟังธรรม การทำบุญอย่างสม่ำเสมอเพื่อสะสมผลบุญของตนเอง อุทิศผลบุญให้กับผู้ที่ล่วงลับ ตลอดจนมุ่งหวังทำนุบำรุงและเผยแผ่พระพุทธศาสนา การทำบุญแก่พระสงฆ์โดยไม่เจาะจงมีอานิสงส์เป็นสังฆทาน

ตาราง 13 บุญที่ได้จากการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชน

วิถีปฏิบัติการทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองเป็นประจำจะปรากฏบุญจากการให้ทาน รักษาศีล และการเจริญภาวนา ทั้งในชีวิตประจำวันและในวันพระ และวิถีปฏิบัติในการตักบาตรและถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ของพุทธศาสนิกชนที่ทำบุญเป็นประจำทุกวันและมีความรู้ความเข้าใจบุญอย่างถูกต้องจะไม่พบปัญหาในการถวายเครื่องอุปโภคบริโภคที่บรรจุลงถังเหลืองอย่างที่พบเห็นในสังคมปัจจุบันที่นิยมเรียกว่า “สังฆทาน” วิถีการทำบุญด้วยการถวายสังฆทานที่เป็นของแห้งจะปรากฏในช่วงเทศกาลสำคัญๆ เช่น วันสงกรานต์ งานบุญประจำปีวัดไผ่เหลือง หรือการทำบุญขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น นอกจากการตักบาตร ถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ในช่วงเข้าพรรษาประเพณีบุญที่พบ ก็คือ “การถวายกระบุง” ซึ่งเป็นกิจกรรมบุญในชุมชนวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง

ประเพณีท้องถิ่นการถวายกระบุงที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง

วิถีปฏิบัติในการทำบุญของวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองมีความเหมือนในประเพณีบุญต่างๆ ในรอบปี และพบว่ามีความต่างในรายละเอียดของวิถีปฏิบัติในการทำบุญ กล่าวคือวิถีปฏิบัติใน

การทำบุญของวัดไผ่เหลืองพยายามรักษาประเพณีเดิมๆไว้และปรับประยุกต์วิธีการดำเนินการบางอย่างให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม ดังรายระเอียดต่อไปนี้

การถวายกระบุงเป็นประเพณีท้องถิ่นที่พบที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองในวันหรือโอกาสสำคัญๆที่วัดและพุทธศาสนิกชนเห็นร่วมกันว่าเหมาะสมแก่การถวาย เนื่องจากแต่เดิมชาวบ้านในพื้นที่วัดบางรักใหญ่ และวัดไผ่เหลืองประกอบอาชีพทำนา และสวนผลไม้เป็นส่วนใหญ่ ของภายในกระบุงที่ชาวบ้านตระเตรียมถวายพระสงฆ์จึงเป็นข้าวสาร ผลไม้จากสวนตนเองใส่กระบุงมาถวายพระสงฆ์ที่วัด เมื่อเวลาเปลี่ยนแปลงไป ถังพลาสติกในรูปแบบถังสังฆทานก็เริ่มปรากฏให้เห็นในวิถีการทำบุญถวายกระบุงในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง

วัดบางรักใหญ่

แต่เดิมประเพณีท้องถิ่นการถวายกระบุงที่วัดบางรักใหญ่จะกระทำในวันออกพรรษา และในปี พ.ศ. 2555 ทางวัดได้ประชุมและมีความเห็นร่วมกันกับชาวบ้านในการถวายกระบุงในช่วงเข้าพรรษา ด้วยเหตุผลว่าการถวายกระบุงในช่วงเข้าพรรษา พระสงฆ์จะได้มีข้าวสารอาหารแห้งไว้บริโภคในช่วงเข้าพรรษา จากเดิมที่ชาวบ้านตระเตรียมข้าวสารและผลไม้จากสวนตนเองใส่กระบุงมาถวายพระสงฆ์ที่วัด ปัจจุบันพบว่ากระบุงของชาวบ้านสวนใหญ่ประกอบด้วยข้าวสารและอาหารกระป๋องบรรจุในถังพลาสติกไม่แตก ต่างจากถังสังฆทานเท่าใดนัก และสิ่งที่ขาดไม่ได้ในแต่ละกระบุงก็คือปัจจัย

ประเพณีถวายกระบุงที่วัดบางรักใหญ่มีลักษณะเป็นสลากภัตกล่าวคือ ชาวบ้านถวายภัตตาหารในช่วงเช้า และเตรียมกระบุงที่ติดหมายเลขตั้งไว้ที่ศาลา เมื่อพระสงฆ์มาพร้อมกันที่ศาลาหลังฉันภัตตาหาร พระสงฆ์จับสลากว่าตนจะได้กระบุงหมายเลขใด เนื่องจากไม่ทราบว่าพระรูปใดจะได้กระบุงหมายเลขใด บางกระบุงอาจมีของมาก บางกระบุงมีของน้อย ปัจจุบันจึงใช้วิธีหารเฉลี่ยของในกระบุงเพื่อให้พระสงฆ์ทุกรูปได้ของใช้ในปริมาณเท่าๆกัน ส่วนอาหารแห้ง อาหารกระป๋องนิยมแจกจ่ายให้แก่ผู้ด้อยโอกาสที่มารอรับบริจาคจากทางวัดโดยแลกเปลี่ยนเป็นเงินคืนให้แก่วัดตามศรัทธา

วัดไผ่เหลือง

การถวายกระบุงที่วัดไผ่เหลืองถูกรื้อฟื้นในปี พ.ศ. 2556 การถวายกระบุงจึงปรากฏในวันออกพรรษา โดยความเห็นร่วมกันระหว่างวัดกับชาวบ้าน กล่าวคือการถวายกระบุงเป็นประเพณีท้องถิ่นที่มีมานานและหายไปจากวิถีปฏิบัติในการทำบุญของพุทธศาสนิกชนวัดไผ่เหลือง เจ้าอาวาสวัดไผ่เหลืองจึงประชาสัมพันธ์ขอความร่วมมือจากชาวบ้านในการถวายกระบุงเป็นภาชนะเครื่องครัว เพื่อใช้เป็นสำรับอาหารแก่พระสงฆ์ในวันพระ ในวันออกพรรษาที่ผ่านมาวัดไผ่เหลืองเริ่มรื้อฟื้นประเพณีการถวายกระบุงเป็นครั้งแรกพบว่า กระบุงของชาวบ้านมีทั้งภาชนะและอุปกรณ์สำหรับใช้ในการบริโภคตาม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ความประสงค์ของทางวัด และยังคงปรากฏวิถีชีวิตของชาวบ้านในการถวายกระบุงด้วยข้าวสารและผลไม้

ประเพณีท้องถิ่นการถวายกระบุงในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองมีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ดังนี้ ในพื้นที่วัดบางรักใหญ่ประเพณีการถวายกระบุงช่วยให้พระสงฆ์มีข้าวสาร ผลไม้ ของแห้ง และปัจจัยไว้ใช้ในยามขาดแคลน และเป็นประเพณีที่ร่วมแรงร่วมใจของพุทธศาสนิกชนในการหารายได้เข้าวัดจากการรับบริจาคเงินแลกกับของแห้งที่มีเยอะเกินความจำเป็นกับทางวัด ในพื้นที่วัดไผ่เหลืองประเพณีการถวายกระบุงช่วยให้พระสงฆ์มีข้าวสาร ผลไม้ ของแห้ง และปัจจัยซึ่งจัดเข้าส่วนกลางของทางวัด และได้ภาชนะในการจัดสำรับเพื่อถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ในวันพระ ซึ่งช่วยให้อาหารที่พระสงฆ์ได้รับถวายไม่ปะปนกัน พระสงฆ์สามารถเลือกฉันได้ตามความชอบและสิ่งที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย

รูป 6 กระบุงของพุทธศาสนิกชนวัดไผ่เหลืองที่ผสมผสานวิถีปฏิบัติแบบดั้งเดิมและถวายตามเจตจำนงค์ของทางวัด จึงมีทั้งผลไม้ อุปกรณ์และภาชนะที่ใช้ในการบริโภค

รูป 7 กระบุงของพุทธศาสนิกชนวัดไผ่เหลือง

มีกระบุงผลไม้ รวมถึงอุปกรณ์และภาชนะที่ใช้ในการบริโภค

รูป 8 กระบุงของพุทธศาสนิกชนวัดไผ่เหลืองในรูปแบบถังสังฆทานพร้อมปัจจัย

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชน และการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์

4.2.1 พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของชุมชนในวันปกติและวันพระ

พฤติกรรมการตักบาตรของชาวพุทธในวันปกติ พุทธศาสนิกชนนิยมตักข้าวที่เตรียมในขันใส่บาตร อาหารคาวที่ตนเองประกอบขึ้นหรืออาหารสำเร็จรูปที่ซื้อตามร้านค้าบรรจุในถุงพลาสติก อาหารหวานอาจเป็นสิ่งที่ชาวพุทธประกอบเองอย่างง่าย เช่น ถั่วเขียวต้ม เป็นต้น ส่วนมากนิยมซื้อจากร้านค้าที่เป็นห่อสำเร็จรูป เช่น ขนมปัง หรือขนมไทย เช่น ฝอยทอง รวมถึงผลไม้ตามฤดูกาล เช่น เงาะ ลำไย มังคุด เป็นต้น เครื่องดื่มนิยมเลือกเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ เช่น น้ำเปล่า นม นมเปรี้ยว เป็นต้น โดยคำนึงถึงปริมาณของเครื่องดื่มที่ไม่มากจนเกินไป เพราะพระสงฆ์บิณฑบาตในระยะทางที่ไกล และการถวายภัตตาหารในวันพระพุทธศาสนิกชนถวายภัตตาหารที่ศาลา ของที่ตระเตรียมประกอบด้วยข้าว อาหารคาวหวานที่ตนเองประกอบขึ้นหรืออาหารสำเร็จรูปที่ซื้อตามร้านค้า และเครื่องดื่มเช่นเดียวกัน

พฤติกรรมการถวายภัตตาหารในวันพระที่ศาลา พระสงฆ์จะวางบาตรและสำรับอาหารคาวหวานไว้ภายในศาลา พุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรจะตักข้าวลงในบาตรพระที่เตรียมไว้ ส่วนอาหารคาวหวานถวายภัตตาหารแยกตามสำรับอาหารคาวและอาหารหวาน ผู้วิจัยพบความแตกต่างในการถวายภัตตาหารระหว่างวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง ดังนี้

วัดบางรักใหญ่ มีการติดหมายเลขที่บาตรและสำรับอาหารคาวหวานของพระสงฆ์ เพื่อให้ทราบพระสงฆ์ซึ่งเป็นเจ้าของสำรับอาหารคาว 1 ชุด อาหารหวาน 1 ชุด ในสำรับหนึ่งๆจะมีภาชนะอยู่ 7-8 ใบ เนื่องจากจำนวนภาชนะที่มีอยู่อย่างจำกัด แต่ความต้องการของชาวพุทธส่วนใหญ่ในการทำบุญให้แก่พระสงฆ์ทุกรูป พฤติกรรมการถวายภัตตาหารในพื้นที่นี้พุทธศาสนิกชนจึงใช้วิธีตักอาหารคาวลงสำรับของพระสงฆ์ทุกรูป แต่บางรายที่ซื้ออาหารสำเร็จรูปก็ถวายทั้งถุงเพื่อไม่ให้อาหารเทปะปนกับอาหารของผู้อื่น ในระหว่างนี้หากอาหารเต็มชามจะมีไวยาวัจกรทำหน้าที่ถ่ายอาหาร โดยแยกเป็นหม้อๆ ได้แก่ แกงคั่ว แกงแดง แกงเขียวหวาน แกงจืด ชาวบ้านเรียกอาหารที่มีการถวายปะปนกันโดยแยกประเภทของอาหารเหล่านี้ว่า “แกงสำรวม” เพื่อให้ชาวพุทธที่มาที่หลังสามารถถวายอาหารคาวได้ ในส่วนของเครื่องดื่มทางวัดจะจัดเตรียมเหยือกให้พุทธศาสนิกชนได้ใส่น้ำ พุทธศาสนิกชนบางส่วนถวายเป็นแก้วพลาสติก บางส่วนถวายเป็นขวดพลาสติก บางส่วนเทน้ำที่เตรียมมาใส่เยือกที่ทางวัดจัดเตรียมเพื่อถวายน้ำให้แก่พระสงฆ์ทุกรูปที่ลงศาลา หากเป็นเครื่องดื่มสำเร็จรูปภายในบรรจุภัณฑ์นิยมถวายใส่สำรับอาหารหวานหรือสำรับเครื่องดื่มก็ได้

รูป 9 บาตรและสำรับอาหารคาวหวานของพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่ที่มีสัญลักษณ์

รูป 10 แกงสำรวม

รูป 11 วิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนวัดบางรักใหญ่ในการถวายเครื่องดื่ม และไวยาวัจกรผู้ทำหน้าที่ถ่ายน้ำเมื่อเหยือกเต็ม

วัดไผ่เหลือง พระสงฆ์ภายในวัดจะช่วยกันทำความสะอาดศาลา เตรียมบาตร สำรับอาหารคาวหวาน จาน ช้อน ส้อม และเครื่องดื่มในช่วงเย็นของวันโกน ในวันพระพุทธศาสนิกชนจะถวายภัตตาหารคาวหวานลงในสำรับที่เตรียมไว้ หากสำรับเต็มอาหารคาวหวานที่พุทธศาสนิกชนเตรียมมาจะเทใส่ภาชนะและเพิ่มลงสำรับ ในส่วนของเครื่องดื่มทางวัดให้พุทธศาสนิกชนถวายทั้งบรรจุภัณฑ์และยกเลิกการเทน้ำใส่เหยือกเพื่อแก้ปัญหาน้ำหกเลอะเทอะ

รูป 12 พระสงฆ์จัดเตรียมสถานที่ก่อนวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาล่วงหน้า 1 วัน

รูป 13 สำรับอาหารคาว อาหารหวานที่วัดไผ่เหลืองในวันพระ

วิธีการถวายภัตตาหารระหว่างวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองสรุปเป็นตารางเปรียบเทียบ ดังนี้

วิธีการ	วัดบางรักใหญ่	วัดไผ่เหลือง
การจัดเตรียมสำรับ	ในวันพระ ผู้จัดเตรียมสำรับอาจเป็นตัวพระสงฆ์เอง เด็กวัด หรือไวยาวัจกร	ในวันโกน (ก่อนวันพระ 1 วัน) พระสงฆ์ลงศาลาช่วยกันเตรียมสถานที่และสำรับอาหาร
สำรับอาหารคาวหวาน	มีหมายเลขเพื่อถวายสำรับอาหารให้ตรงกับหมายเลขพระสงฆ์	ไม่มีหมายเลข สำรับอาหารนำถวายแบบไม่เจาะจง
อาหารคาว	แกงสำรวม อาหารอาจปะปนแต่มีการแยกประเภทอาหาร เช่น แกงจืด แกงเขียวหวาน เป็นต้น	ภาชนะ 1 ใบ ใส่อาหาร 1 อย่าง ไม่ปะปนกัน
อาหารหวาน	มีการปะปนกันของอาหารหวาน เช่น ขนมครก ขนมตาล ผลไม้ต่างๆ เป็นต้น	มีการปะปนไม่แตกต่างกัน
เครื่องดื่ม	อาจถวายทั้งบรรจุภัณฑ์ หรือ เทใส่เหยือกที่ทางวัดเตรียมไว้	ถวายทั้งบรรจุภัณฑ์ ไม่มีการเทใส่เหยือก

ตาราง 14 ตารางสรุปความแตกต่างของวิธีการถวายภัตตาหารระหว่างวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง

เมื่อการถวายภัตตาหารเสร็จสิ้นลง วิถีปฏิบัติของวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองในลำดับต่อมาไม่แตกต่างกันกล่าวคือ ไวยาวัจกรเป็นผู้ทำหน้าที่ยกบาตรและสำรับอาหารคาวหวานให้แก่พระสงฆ์ ต่อด้วยการนำพุทธศาสนิกชนไหว้พระรัตนตรัย กล่าวคำสมาทานศีล หน้าที่สุดท้ายของพุทธศาสนิกชนคือประเคนอาหารให้พระสงฆ์ ตัวแทนพระสงฆ์ขึ้นธรรมมาสแสดงธรรม

4.2.2 วิถีปฏิบัติที่เปลี่ยนแปลงจากในอดีตจนถึงปัจจุบัน

เนื่องจากประวัติความเป็นมาของวัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองมีระยะเวลาพัฒนาการที่แตกต่างกัน การอธิบายวิถีปฏิบัติที่เปลี่ยนแปลงจากในอดีตจนถึงปัจจุบันสามารถอธิบายตามพื้นที่ได้ดังนี้

วัดบางรักใหญ่

ในอดีตวัดบางรักใหญ่ตั้งอยู่กลางชุมชนที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ด้านหลังวัดมีคลองบางรักใหญ่และสะพานไม้เพื่อเดินเข้าสู่ชุมชน ปัจจุบันด้านหน้าวัดมีถนนรัตนาธิเบศร์ตัดผ่าน วัดอยู่ในซอยห่างจากถนนรัตนาธิเบศร์ประมาณ 100 เมตร การเดินทางมาวัดจึงสามารถโดยสารรถยนต์หรือทางเรือ ในอดีตพระบิณฑบาตทั้งทางบกและทางน้ำในวันปกติ ส่วนพุทธศาสนิกชนมาถวายภัตตาหารที่วัดในวันพระ เมื่อการคมนาคมค่อยๆมีการพัฒนาเริ่มจากถนนที่เป็นคันนา ถนนลูกลัง พัฒนามาเป็นถนนคอนกรีต การบิณฑบาตทางน้ำก็ค่อยๆลดน้อยลงและหมดไปในที่สุด คงเหลือแต่การบิณฑบาตทางบก วิถีปฏิบัติการตักบาตรของพุทธศาสนิกชนในวันปกติจึงมีทั้งผู้คนดั้งเดิมในท้องถิ่นที่ประกอบอาชีพสวนผลไม้ คนที่ย้ายถิ่นมาอาศัยบริเวณชานเมืองตามหมู่บ้านจัดสรร ตลอดจนผู้สัญจรไปมาบนท้องถนนบริเวณถนนรัตนาธิเบศและถนนราชพฤกษ์เพื่อมุ่งหน้าเข้ามาทำงานในตัวเมือง

การถวายภัตตาหารในช่วงวันสำคัญทางศาสนาและวันสำคัญตามปฏิทิน ได้แก่ วันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา วันสงกรานต์ วันสารทไทย และงานบุญประจำปีวัดบางรักใหญ่ พุทธศาสนิกชนจะถวายภัตตาหารที่วัดเป็นเวลา 3 วันติดต่อกันตามความเห็นของพระสงฆ์ คณะกรรมการวัดและชาวบ้านที่ประสงค์จะรักษาประเพณีท้องถิ่นไว้ ในวันที่ 3 ของการถวายภัตตาหารที่วัด หากตรงกับวันปกติที่พุทธศาสนิกชนต้องทำงาน พุทธศาสนิกชนจะมาถวายภัตตาหารที่วัดจำนวนน้อย นอกจากประเพณีบุญ 3 วัน อีก 1 ประเพณีที่มีมาแต่ดั้งเดิมและยังคงปรากฏอยู่ในปัจจุบันก็คือในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ ชาวบ้านจะทำข้าวต้มมัดมาถวายพระสงฆ์และแลกเปลี่ยนกัน หากเป็นวันสารทไทยจะนำขนมกระยาสารทมาถวายพระสงฆ์และแลกเปลี่ยนเช่นเดียวกัน การถวายขนมข้าวต้มมัดและกระยาสารทแด่พระสงฆ์ และการแลก เปลี่ยนขนมข้าวต้มมัดและกระยาสารทระหว่างพุทธศาสนิกชนในปัจจุบันเป็นเพียงประเพณีที่กระทำสืบต่อกันมา ปัจจุบันผู้วิจัยพบว่าพระสงฆ์เลือกฉันและพุทธศาสนิกชนเลือกรับประทานข้าวต้มมัดและกระยาสารทในปริมาณที่น้อย เพราะข้าวต้มมัดเป็นขนมที่สามารถหาซื้อได้ง่ายจากตลาด พระสงฆ์ได้รับในทุกๆวัน และขนมกระยาสารทเป็นขนมที่มีความเหนียวและหวาน จึงเป็นอาหารหวานที่พระสงฆ์ไม่นิยมฉัน สิ่งเหล่านี้จึงเป็นวิถีปฏิบัติที่พุทธศาสนิกชนในพื้นที่วัดบางรักใหญ่ ยังคงรักษาประเพณีที่สืบทอดมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

รูป 14 พุทธศาสนิกชนวัดบางรักใหญ่แลกเปลี่ยนข้าวต้มมัดในวันสำคัญทางพุทธศาสนา

วิถีปฏิบัติในการตักบาตรที่เปลี่ยนแปลงจากในอดีตจนถึงปัจจุบันมีดังนี้ แต่เดิมการตักบาตรในวันปกติพุทธศาสนิกชนนิยมตักข้าวที่เตรียมในขัน เพื่อใช้ขันเป็นภาชนะเก็บความร้อนในข้าวก่อนใส่บาตรของพระสงฆ์ ส่วนอาหารคาวหวานจะถ่ายใส่ปิ่นโตที่ศิษย์วัดเป็นผู้เดินตามพระสงฆ์ จากคำบอกเล่าของพระชนสรณ์ (นามสมติ) เล่าชีวิตของตนเองที่สะท้อนวิถีปฏิบัติในการตักบาตรว่า “อาตมาเป็นเด็กวัดช่วยงานพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่ตั้งแต่อายุ 8 ปี ในสมัยนั้นชาวพุทธตักข้าวใส่บาตร อาตมาทำหน้าที่เดินตามพระถือปิ่นโต ชาวบ้านเอาอาหารคาวใส่ปิ่นโต แต่ปัจจุบันนี้ชาวบ้านเอาอาหารคาวใส่ถุงพลาสติก วันพระชาวบ้านมาทำบุญที่วัดโดยถือปิ่นโตมาถวายภัตตาหารที่วัด” (สัมภาษณ์, 22 สิงหาคม 2556)

หากเมื่อเวลาเปลี่ยนแปลงไปจำนวนศิษย์วัดที่ลดลง การพัฒนาถุงพลาสติกที่ช่วยสร้างความสะดวกสบาย ส่งผลให้ปริมาณการใช้ถุงพลาสติกในการบรรจุอาหารเพิ่มสูงขึ้น ปัจจุบันพื้นที่วัดบางรักใหญ่ยังคงพบพระสงฆ์ที่บิณฑบาตโดยการหิ้วปิ่นโตรับอาหารคาวหวานตามบ้านของพุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรเป็นประจำบริเวณชุมชนด้านหลังวัดหากเดิมข้ามคลองบางรักใหญ่ไปตามสะพาน

รูป 15 วิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตร

ภาพซ้าย พุทธศาสนิกชนตักข้าวที่เตรียมในขันใส่บาตรของพระสงฆ์ ส่วนอาหารคาวหวานจะถ่ายใส่ปิ่นโตที่ศิษย์วัดเป็นผู้เดินตามพระสงฆ์ บริเวณชุมชนด้านหลังวัดบางรักใหญ่

ภาพขวา พุทธศาสนิกชนตักข้าวที่เตรียมในขันใส่บาตรของพระสงฆ์ ส่วนอาหารคาวหวานเตรียมใส่ถุงพลาสติก

วิถีปฏิบัติในการถวายภัตตาหารที่เปลี่ยนแปลงจากในอดีตจนถึงปัจจุบันมีดังนี้ แต่เดิมการตักบาตรในวันพระพุทธศาสนิกชนนิยมเตรียมข้าวใส่ขัน อาหารคาวจัดเตรียมใส่หม้อและใส่ในตระกร้าปากกว้างทรงรีซึ่งชาวบ้านเรียกว่า “กระเตง” มาถวายที่วัด หรือจัดเตรียมอาหารคาวหวานใส่ภาชนะจัดวางเรียงถือมาถวายพระเป็นสำรับที่วัด วิธีการนี้ไม่เป็นที่นิยมมากนักเนื่องจากในขณะนั้นถนนที่ใช้สัญจรยังเป็นถนนลูกรัง การเดินถือมาเป็นสำรับมีโอกาสที่ภาชนะหล่นแตกได้ จนกระทั่งถนนรัตนาธิเบศร์เริ่มตัดผ่านหน้าวัด วิถีปฏิบัติในการถวายภัตตาหารเริ่มเปลี่ยนจากกระเตงและสำรับมาเป็นปิ่นโต ปัจจุบันพุทธศาสนิกชนบางส่วนจัดเตรียมข้าวอาหารคาวใส่ปิ่นโต บางส่วนซื้อข้าว อาหารถุงหรืออาหารสำเร็จรูปจำพวกไก่ทอด ข้าวเหนียวหมูปิ้งจากร้านค้าในชุมชนหรือร้านค้าที่ตั้งขายในบริเวณวัดมาถวาย

สำรับอาหารของพระแต่เดิมไม่มีการใส่หมายเลข พระสงฆ์ได้รับสำรับอาหารโดยไม่เจาะจง ไม่มีพระสงฆ์ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมในวันพระ ปัจจุบันนอกจากใส่หมายเลขสำรับอาหารให้ตรงกับหมายเลขพระสงฆ์ ยังมีพระสงฆ์ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่างๆในวันพระ

รูป 16 “กระเตง” บรรจุขันสำหรับใส่ข้าว และหม้อใส่อาหารคาว

วัดไผ่เหลือง

การกลับมาพัฒนาวัดไผ่เหลืองจากวัดร้างมาเป็นวัด และปัจจุบันเป็นวัดต้นแบบของวัดส่งเสริมสุขภาพในจังหวัดนนทบุรีพบว่า แต่เดิมวัดไผ่เหลืองตั้งอยู่กลางชุมชนที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ปัจจุบันเมื่อพื้นที่บริเวณรอบๆวัดถูกพัฒนาเปลี่ยนแปลงกลายเป็นหมู่บ้านจัดสรรสลับกับสวนเกษตร วิถีปฏิบัติในการตักบาตรแต่เดิมจึงเลือนหายไป เช่น การตักอาหารคาวใส่ปิ่นโต ซึ่งตั้งแต่พระณัฐภพ ขนฺติโก เริ่มพัฒนาโครงการวัดส่งเสริมสุขภาวะ(พินิจโภชนา พระสงฆ์ห่างไกลโรคด้วยปิ่นโตสุขภาพ) ในช่วงเข้าพรรษาในปี พ.ศ. 2556 พระณัฐภพเริ่มบิณฑบาตโดยการหิ้วปิ่นโตให้พุทธศาสนิกชนได้ตักบาตรใส่อาหารคาวลงปิ่นโตเพื่อเป็นการลดการใช้ถุงพลาสติก และเล็งเห็นว่าการใส่อาหารร้อนๆลงในถุงพลาสติกโดยทันทีก็ส่งผลเสียสะสมต่อร่างกายเช่นเดียวกัน จึงพยายามรณรงค์การตักบาตรและถวายภัตตาหารโดยใช้ปิ่นโต

วิถีปฏิบัติในการถวายภัตตาหารแบบดั้งเดิมที่ชาวบ้านนำข้าวใส่ขัน อาหารคาวใส่หม้อมาถวายพระที่วัดไผ่เหลืองไม่คงเหลือให้พบเห็น ปัจจุบันสิ่งที่พุทธศาสนิกชนนิยมปฏิบัติ คือ การเตรียมข้าว อาหารคาวหวานใส่ปิ่นโตถวายพระสงฆ์โดยใส่สำรับที่ทางวัดเตรียมไว้ และยังคงมีพุทธศาสนิกชนบางส่วนที่ซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าบริเวณชุมชมที่ตนอาศัยอยู่หรือบริเวณหน้าวัดมาถวายพระ

ในด้านการประชาสัมพันธ์กิจกรรมวัด วัดไผ่เหลืองไม่มีพระสงฆ์ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมในวันพระโดยเฉพาะเจาะจงว่าเป็นพระรูปใด หากแต่ผู้ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่างๆขึ้นอยู่กับกิจกรรม เช่น เจ้าอาวาสประชาสัมพันธ์กิจกรรมถวายสังฆทาน 9 วัดแก่วัดในจังหวัด

นครราชสีมา พระณัฐภพประชาสัมพันธ์โครงการวัดส่งเสริมสุขภาวะ(พินิจโภชนา พระสงฆ์ห่างไกลโรคด้วยปิ่นโตสุขภาพ) ผู้ใหญ่บ้านประชาสัมพันธ์ให้ความรู้สถานการณ์ไข้เลือดออกในชุมชน กล่าวได้ว่าวัดเป็นศูนย์กลางในการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารแก่พุทธศาสนิกชนที่มาทำบุญที่วัดเป็นประจำ

การถวายภัตตาหารในช่วงวันสำคัญทางศาสนา พุทธศาสนิกชนจะถวายภัตตาหารในวันพระเท่านั้น วัดไผ่เหลืองไม่มีประเพณีบุญ 3 วัน ประเพณีการแลกเปลี่ยนข้าวต้มมัดในวันพระสำคัญๆและขนมกระยาสารทในวันสารทไทยไม่ปรากฏในพื้นที่วัดไผ่เหลือง มีชาวบ้านจำนวนน้อยที่ทำข้าวต้มมัดด้วยตนเองมาถวายพระสงฆ์ หากเหลือจากการถวายพระสงฆ์จึงแจกให้แก่คนรู้จักและพุทธศาสนิกชนที่มาถวายภัตตาหารที่วัด นอกจากนี้ยังมีคนในพื้นที่บางส่วนที่ซื้อข้าวต้มมัดมาถวายในวันพระ คุณกรวรรณ (นามสมติ) พุทธศาสนิกชนที่ทำข้าวต้มมัดด้วยตนเองมาถวายในวันพระที่สำคัญ กล่าวว่า “ปัจจุบันนี้ต้นทุนในการทำข้าวต้มมัดสูง เพราะทำแต่ละครั้งต้องมัดจำนวนมาก ไม่คุ้มเท่ากับซื้อซึ่งสามารถซื้อในจำนวนมากน้อยตามต้องการได้” (สัมภาษณ์, 4 กันยายน 2556)

ประเพณีการแลกเปลี่ยนข้าวต้มมัดและขนมกระยาสารทจึงค่อยๆเปลี่ยนแปลงไป

วิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการถือศีล 8 ที่วัดในวันพระช่วงเข้าพรรษาไม่แตกต่างจากวัดบางรักใหญ่ กล่าวคือชาวพุทธที่พร้อมรับศีล 8 ส่วนมากจะนุ่งขาวห่มขาวเช้าถวายภัตตาหาร หลังจากพุทธศาสนิกชนถวายภัตตาหารเรียบร้อย ผู้ถือศีลทำวัตรเช้า กล่าวคำสมาทานรับศีล 8 ปฏิบัติธรรมบ่ายฟังเทศน์ สิ้นสุดการปฏิบัติโดยการทำวัตรเย็น การนอนค้างคืนที่วัดหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับความสะดวกของแต่ละบุคคล

ปัจจุบันการเดินทางมาวัดไผ่เหลืองสะดวกกว่าแต่ก่อนมาก เพราะมีถนนตัดผ่านเข้าได้ทั้งทางด้านหน้าและด้านหลังของวัด ด้วยการพัฒนาด้านสาธารณูปโภค การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมในพื้นที่จากสวนเกษตรกลายเป็นหมู่บ้านจัดสรร การย้ายถิ่นของประชากรจากจังหวัดต่างๆที่มาอาศัยอยู่ตามหมู่บ้านจัดสรร ส่งผลให้วิถีปฏิบัติในการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนเปลี่ยนแปลงไปดังที่กล่าวมาข้างต้น หากแต่ในภาพรวมยังคงเหมือนเดิม กล่าวคือ กิจกรรมต่างๆภายในวัดเกิดจากความร่วมมือระหว่างพระสงฆ์ คณะกรรมการวัดและพุทธศาสนิกชน ดังนั้นวิถีปฏิบัติในการตักบาตรและถวายภัตตาหารของวัดไผ่เหลือง พระสงฆ์บิณฑบาตในวันปกติและพุทธศาสนิกชนถวายภัตตาหารที่วัดในวันพระ และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

ตารางสรุปเปรียบเทียบวิถีปฏิบัติในการตักบาตรในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง

วัน	วัดบางรักใหญ่	วัดไผ่เหลือง
อดีต	ชาวบ้านนิยมตักข้าวที่เตรียมในขันใส่บาตรของพระสงฆ์ ส่วนอาหารคาวหวานจะถ่ายใส่ปิ่นโตที่ศิษย์วัดเป็นผู้เดินตามพระสงฆ์	ชาวบ้านนิยมตักข้าวที่เตรียมในขันใส่บาตรของพระสงฆ์ ส่วนอาหารคาวหวานจะถ่ายใส่ปิ่นโตที่ศิษย์วัดเป็นผู้เดินตามพระสงฆ์เช่นเดียวกับวัดบางรักใหญ่

วัน	วัดบางรักใหญ่	วัดไผ่เหลือง
จุดเปลี่ยน	หากเมื่อเวลาเปลี่ยนแปลงไปจำนวนศิษย์วัดที่ลดลง การพัฒนาถุง พลาสติก ส่งผลให้ปริมาณการใช้ถุงพลาสติกในการบรรจุอาหารเพิ่มสูงขึ้น	การพัฒนาถุงพลาสติก ส่งผลให้ปริมาณการใช้ถุงพลาสติกในการบรรจุอาหารเพิ่มสูงขึ้น
ปัจจุบัน	ปัจจุบันพื้นที่วัดบางรักใหญ่ยังคงพบพระสงฆ์ที่บิณฑบาตรโดยการหิ้วปิ่นโตรับอาหารคาวหวานตามบ้านของชาวพุทธที่ตักบาตรเป็นประจำ	ปัจจุบันพื้นที่วัดไผ่เหลืองยังคงพบพระสงฆ์ที่บิณฑบาตรโดยการหิ้วปิ่นโตรับอาหารคาวหวานตามบ้านของชาวพุทธที่ตักบาตรเป็นประจำ ซึ่งริเริ่มโดยพระณัฐภพ ขนฺติโก ช่วงเข้าพรรษาปี 2556

ตาราง 15 ตารางเปรียบเทียบวิถีปฏิบัติในการตักบาตรในพื้นที่วัดบางรักใหญ่ และวัดไผ่เหลือง

ตารางสรุปเปรียบเทียบวิถีปฏิบัติในการถวายภัตตาหารในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง

วัน	วัดบางรักใหญ่	วัดไผ่เหลือง
อดีต	พุทธศาสนิกชนจัดเตรียมอาหารใส่กระเตงหรือจัดเตรียมมาเป็นสำรับถวายพระสงฆ์	วัดเริ่มพัฒนาในช่วง พ.ศ. 2518 เมื่อเริ่มมีพระมาอยู่อาศัย พุทธศาสนิกชนจัดเตรียมอาหารใส่ปิ่นโตถวายพระสงฆ์
จุดเปลี่ยน	ปี พ.ศ. 2527 เมื่อถนนรัตนาธิเบศร์เริ่มตัดผ่านหน้าวัดใน วิถีปฏิบัติในการถวายภัตตาหารเริ่มเปลี่ยนจากกระเตงและสำรับมาเป็นปิ่นโต	ปี พ.ศ. 2556 เมื่อพระณัฐภพ ขนฺติโก เริ่มดำเนินโครงการวัดส่งเสริมสุขภาวะ (พินิจโภชนา พระสงฆ์ห่างไกลโรคด้วยปิ่นโตสุขภาพ) โครงการนี้มีส่วนช่วยในการผลักดันให้เกิดแนวทางการตักบาตรและถวายภัตตาหารอย่างชัดเจน
ปัจจุบัน	พุทธศาสนิกชนจัดเตรียมข้าวอาหารคาวใส่ปิ่นโต บางส่วนซื้อข้าว อาหารถุงหรืออาหารสำเร็จรูปในชุมชนที่ตนเองอยู่อาศัยหรือร้านค้าที่ตั้งขายในบริเวณวัดมาถวาย	พุทธศาสนิกชนผู้เข้าร่วมโครงการวัดส่งเสริมสุขภาวะ(พินิจโภชนา พระสงฆ์ห่างไกลโรคด้วยปิ่นโตสุขภาพ)ได้รับปิ่นโตใส่อาหารมาถวายพระในวันพระ ชาวบ้านบางส่วนซื้อข้าว อาหารถุงหรืออาหารสำเร็จรูปในชุมชนที่ตนเองอยู่อาศัยหรือร้านค้าที่ตั้งขายในบริเวณวัดมาถวาย

ตาราง 16 ตารางเปรียบเทียบวิถีปฏิบัติในการถวายภัตตาหารในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง

4.2.3 พฤติกรรมการบิณฑบาตและการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์

พฤติกรรมการบิณฑบาตของพระสงฆ์ เริ่มออกบิณฑบาตในช่วงเวลา 5.30-6.00 น. เส้นทางการบิณฑบาตของพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองมีความสัมพันธ์กับพื้นที่ทั้ง 4 รูปแบบ สรุปเป็นตาราง ดังนี้

พื้นที่ที่พระสงฆ์บิณฑบาต	พระสงฆ์วัดบางรักใหญ่ (รูป)	พระสงฆ์วัดไผ่เหลือง (รูป)
เดินบิณฑบาตในชุมชนรอบวัด	4	-
เดินบิณฑบาตในหมู่บ้านจัดสรร	11	18
ยืนบิณฑบาตในตลาดท่าอิฐ	3	-
ไม่บิณฑบาต	2	2

ตาราง 17 พื้นที่ที่พระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองออกบิณฑบาต

จากตารางพื้นที่ที่พระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองบิณฑบาตอธิบายให้เห็นสภาพพื้นที่ดังนี้ ในพื้นที่วัดบางรักใหญ่พระสงฆ์จำนวน 4 รูป บิณฑบาตในชุมชนรอบวัดเลียบคลองบางรักใหญ่ซึ่งเป็นชุมชนบ้านเรือนทั่วไป พระสงฆ์จำนวน 11 รูป บิณฑบาตในชุมชนที่เป็นหมู่บ้านจัดสรร พระสงฆ์จำนวน 3 รูปยืนบิณฑบาตในตลาดท่าอิฐ และพระสงฆ์ที่ไม่บิณฑบาตมีจำนวน 2 รูป 1 รูป เป็นพระสังฆาธิการที่ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดบางรักใหญ่และดำรงตำแหน่งเจ้าคณะอำเภอบางบัวทอง อีก 1 รูป เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบางรักใหญ่

ในพื้นที่วัดไผ่เหลือง พระสงฆ์จำนวน 18 รูป บิณฑบาตในนหมู่บ้านจัดสรรทั้งหมดซึ่งปรากฏบริเวณรอบวัดไผ่เหลืองในปัจจุบัน พระสงฆ์ไม่บิณฑบาตมีจำนวน 2 รูป 1 รูป เป็นเจ้าอาวาสวัดไผ่เหลืองและดำรงตำแหน่งพระวินยาธิการ อีก 1 รูป เป็นพระสูงวัย และเนื่องจากเจ้าอาวาสวัดไผ่เหลืองเป็นพระวินยาธิการหรือที่ชาวบ้านเรียกว่าพระตำรวจ ทำหน้าที่ตรวจตราการบิณฑบาตของพระสงฆ์ในอำเภอบางบัวทอง ท่านเจ้าอาวาสจึงขอความร่วมมือจากพระลูกวัดในการงดยืนบิณฑบาตที่ตลาด ตามคำบอกเล่าของพระสุขุม (นามสมมติ) กล่าวว่า “พระวัดไผ่เหลืองไม่ยืนบิณฑบาตตามตลาด เพราะท่านเจ้าอาวาสวัดเราเป็นพระวินยาธิการ ท่านจึงขอความร่วมมือพระลูกวัด ถ้าพระวัดเราถูกจับ มันก็จะน่าเกลียดและทำให้ท่านเจ้าอาวาสลำบากใจ เพราะการยืนบิณฑบาตตามตลาดเป็นการกระทำที่ผิดพระวินัย” (สัมภาษณ์, 20 สิงหาคม 2556)

พระสงฆ์ที่บิณฑบาตในชุมชนบริเวณริมคลองบางรักใหญ่ส่วนใหญ่จะได้อาหารที่พุทธศาสนิกชนประกอบด้วยตนเอง พระสงฆ์ที่บิณฑบาตตามหมู่บ้านจัดสรรมีโอกาสได้รับอาหารที่พุทธศาสนิกชนประกอบด้วยตนเองและอาหารที่ซื้อจากร้านค้า โดยเฉพาะหมู่บ้านจัดสรรที่มีจำนวนหลังคาเรือนมากมีโอกาสได้รับอาหารที่ซื้อจากร้านค้าสูงกว่าอาหารที่พุทธศาสนิกชนประกอบด้วย

ตนเอง ตลอดจนอาหารแห้งจำพวกบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง เป็นต้น พระสงฆ์บิณฑบาตที่ตลาดส่วนใหญ่จะได้รับอาหารชุดเพื่อทำบุญ อาหารแห้งที่ร้านสังฆทานเคลื่อนที่จัดเป็นชุดเล็กๆ รวมถึงอาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าในตลาด เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหน้าเป็ด หมี่กะทิ เป็นต้น

อาหารที่พระสงฆ์ได้จากการบิณฑบาตจัดได้ 2 กลุ่ม คือ อาหารที่พุทธศาสนิกชนที่ประกอบด้วยตนเอง และอาหารที่ซื้อจากร้านค้า อาหารในกลุ่มนี้มีอาหารถุงที่ร้านค้าประกอบเพื่อขายแก่ผู้บริโภค ผู้บริโภคอาจมีจุดประสงค์การซื้อเพื่อรับประทานหรือซื้อมาเพื่อใส่บาตร ราคาอาหารถุงอยู่ที่ 20-50 บาท และอาหารชุดเพื่อทำบุญภายในประกอบด้วยข้าว อาหารคาวหวาน และเครื่องดื่ม โดยมากจะพบเห็นตามตลาดในราคาชุดละ 20 บาท นอกจากอาหาร 2 กลุ่มนี้ ยังมีอาหารลักษณะพิเศษอีกกลุ่มซึ่งพบจากการบิณฑบาตของพระณัฐภพทุกวันพุธที่โรงพยาบาลเกษมราษฎร์รัตนาธิเบศร์ อาหารที่พระณัฐภพได้จะเป็นอาหารซ้ำๆ เพราะญาติผู้ป่วยหรือผู้ป่วยซื้ออาหารจากโรงอาหารโรงพยาบาลเพื่อตักบาตรแก่พระสงฆ์

รูป 17 สภาพชุมชนบริเวณรอบๆวัดไผ่เหลือง

ภาพขวาการบิณฑบาตของพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองตามหมู่บ้านจัดสรร

รูป 18 อาหารที่พระสงฆ์ได้รับจากการบิณฑบาต

ภาพซ้ายอาหารที่พระสงฆ์ฉัน

ภาพขวา อาหารชุดเพื่อทำบุญ ชุดละ 20 บาท

วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองเป็นวัดที่ไม่มีโรงครัว พฤติกรรมการฉันอาหารของพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองจึงปรากฏทั้งรูปแบบการฉันเดี่ยวและการฉันรวมซึ่งมีความแตกต่างกันใน 2 พื้นที่ ผู้วิจัยทำการสังเกตและจดบันทึกรายการอาหารที่พระสงฆ์ฉัน นำเสนอเป็นข้อมูลดังนี้

วัดบางรักใหญ่

พฤติกรรมการฉันอาหารของพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่ในวันปกติมื้อเช้าพบการฉันแบบฉันเดี่ยวที่กุฏิและฉันรวมเป็นวง พระสงฆ์ส่วนใหญ่นิยมฉันเดี่ยวภายในกุฏิของตนเอง เพราะมีเวลาอิสระในการฉันอาหารโดยไม่ต้องรอฉันพร้อมกับพระสงฆ์รูปอื่น มี 3 กุฏิที่ฉันรวมเป็นวงกลุ่มละ 3-5 รูป ได้แก่ กุฏิเจ้าอาวาส กุฏิเมตตา1 และกุฏิพุทธบูชา กุฏิเจ้าอาวาสและกุฏิเมตตา 1 เป็นกุฏิที่มีพระสังฆาธิการที่ไม่ได้บิณฑบาต จึงฉันรวมเป็นวงโดยได้รับอาหารจากโยมอุปฐากและอาหารที่ได้จากพระสงฆ์ที่บิณฑบาต กุฏิพุทธบูชาเป็นกุฏิที่มีพระครูสอนบาลีและนักธรรม จึงมีพุทธศาสนิชนในพื้นที่ฝากฝังบุตรหลานในการบวชเรียน กุฏินี้จึงฉันรวมเพื่อให้พระสงฆ์บวชใหม่ได้เรียนรู้มารยาทในการฉันภัตตาหารร่วมกัน

พระสงฆ์ที่ฉันเดี่ยวมื้อเช้าจะฉันเดี่ยวในมื้อเพล ส่วนพระสงฆ์ที่ฉันรวมเป็นวงในมื้อเช้านิยมฉันเดี่ยวในมื้อเพลที่กุฏิ โดยได้อาหารที่แบ่งไว้จากตอนเช้า เหตุที่ไม่ได้ฉันรวมในมื้อเพลเพราะติดกิจนิมนต์ รวมถึงเวลาฉันเพลของพระแต่ละรูปที่ไม่ตรงกัน มีกุฏิเมตตา1 และกุฏิพุทธบูชาที่ฉันรวมเป็นวง

บ้างเป็นบ้างครั้งในมื้อเพลสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ในการนำเสนอรายการอาหารที่พระสงฆ์ฉัน ผู้วิจัยนำเสนอรายการอาหารที่พระสงฆ์ฉันเป็นจำนวน 4 รูป ในวันที่ 17 กรกฎาคม 2556 รูปที่ 1 ฉันเดี่ยวทั้งฉันเช้าและฉันเพล รูปที่ 2 3 และ 4 ฉันรวมเป็นวงในมื้อเช้าและฉันเดี่ยวในมื้อเพลจากอาหารที่แบ่งไว้จากตอนเช้า นำเสนอเป็นตารางรายการอาหาร ดังนี้

พระสงฆ์	ฉันเช้า		ฉันเพล		น้ำปานะ
	อาหารคาว	อาหารหวาน	อาหารคาว	อาหารหวาน	
รูปที่ 1	ห่อหมกปลา ปลาช่อนต้มเค็ม แกงจืดหน่อไม้ ปลานิลทอด	ผลแก้วมังกร	ก๋วยเตี๋ยว ลูกชิ้นปลา	ขนมเปียกปูน ขนมตาล	กาแฟสด เครื่องดื่มชูกำลัง

ตาราง 18 รายการอาหารที่พระสงฆ์วัดบางรักใหญ่ฉันเดี่ยวทั้งฉันเช้าและฉันเพล

พระสงฆ์	ฉันเช้า		ฉันเพล		น้ำปานะ
	อาหารคาว	อาหารหวาน	อาหารคาว	อาหารหวาน	
รูปที่ 2	แกงเขียวหวานไก่ แกงลูกชิ้นปลา แกงหมูใส่ฟักทอง แกงมะระใส่หมู แกงจืดหน่อไม้ แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ปลาส้มทอด ผักสด หลนเต้าเจี้ยว	-	ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ส้มตำ	ลองกอง	-
รูปที่ 3		-	ข้าวมันไก่	เต้าฮวยน้ำขิง	ชาจีน
รูปที่ 4		-	ข้าวเหนียว ไก่ย่าง	-	กาแฟซอง

ตาราง 19 รายการอาหารที่พระสงฆ์วัดบางรักใหญ่ ฉันเช้ารวมเป็นวง 3 รูป ที่กุฏิเมตตา 1 และฉันเดี่ยวในมื้อเพลที่กุฏิ

พฤติกรรมการฉันเช้าของพระสงฆ์ในกุฏิที่ฉันเดี่ยว พระสงฆ์ฉันข้าวกับอาหารคาว 2-4 อย่าง หากฉันเป็นวงอาหารคาวอยู่ที่ 5-10 อย่าง ในกุฏิที่มีเด็กวัด เด็กวัดมีหน้าที่ตามบิณฑบาตและจัดเตรียมอาหารมีทั้งอาหารที่ญาติโยมทำเองและอาหารที่ปรุงสำเร็จจากร้านค้า เด็กวัดจะเลือกอาหารที่มีความหลากหลาย และตามความชอบของพระสงฆ์ คุณนพกร (นามสมติ) เด็กวัดผู้ทำหน้าที่จัดเตรียมสำรับอาหารกล่าวว่า “ผมรู้ว่าพระชอบฉันอะไร ก็จัดอาหารอย่างนั้นให้ โดยสังเกตจาก

อาหารที่เหลือจากการฉัน อะไรที่ผมจัดถวายแล้วพระไม่ฉัน ผมก็จะไม่จัดอาหารเหล่านั้นถวายอีก แต่อะไรที่พระท่านฉัน ก็จะเลือกอาหารเหล่านั้นจัดถวาย เช่น ผัก น้ำพริก เป็นต้น" (สัมภาษณ์, 20 สิงหาคม 2556) ในกุฏิที่ฉันเป็นวงรวมและไม่มีเด็กวัด พระสงฆ์ผู้ที่มีอายุพรรษาน้อยจะทำหน้าที่จัดเตรียมอาหาร โดยพระสงฆ์ช่วยกันเลือกอาหารตามความชอบของตนเอง จากการสังเกตอาหารประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ผัก อย่างละครึ่งๆ และแกงจืด 1-2 อย่าง

ในวันพระมื้อเช้าพระจะลงฉันที่ศาลาการเปรียญ แต่เนื่องจากสำรับอาหารที่วัดบางรักใหญ่เป็นแกงสำรวม จึงมีพระจำนวนหนึ่งฉันสำรับอาหารที่ศาลาการเปรียญ และจำนวนหนึ่งไม่ตั้งสำรับที่ศาลาแต่ฉันอาหารที่โยมอุปฐากนำมาถวาย ส่วนมื้อเพลในวันพระส่วนใหญ่พระสงฆ์จะหาฉันเอง และมีส่วนน้อยที่เก็บสำรับอาหารที่ศาลาจากมื้อเช้ามาฉันต่อในมื้อเพล

การจัดเตรียมอาหารและพฤติกรรมการฉันอาหารของพระสงฆ์ สำหรับกุฏิที่มีเด็กวัด ผู้มีบทบาทต่อสุขภาพพระสงฆ์ขั้นแรกก็คือ เด็กวัด ลำดับต่อมา ก็คือตัวพระสงฆ์ในการพิจารณาก่อนฉันอาหาร กุฏิที่ฉันรวมจะได้อาหารที่มีความหลากหลายและพบว่าพระสูงวัยที่มีโรคประจำตัวจะระมัดระวังในการเลือกและฉันอาหารโดยเลือกฉันอาหารตามความเหมาะสมกับโรค เช่น เน้นฉันผัก เนื้อปลา เป็นต้น

วัดไผ่เหลือง

พฤติกรรมการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองแต่เดิมพระสงฆ์ฉันเดี่ยวมื้อเช้าและมื้อเพลที่กุฏิในวันปกติ ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม 2556 เป็นปีแรกที่วัดไผ่เหลืองเริ่มฉันมื้อเช้ารวมที่ศาลาฉลองพุทธชยันตี โดยนำอาหารที่ได้จากการบิณฑบาตมาจัดลงสำรับและฉันรวมเป็นวง กลุ่มละ 3-4 รูป อาหารในมื้อเพลคืออาหารที่แบ่งไว้จากตอนเช้า หรือเลือกฉันจากอาหารที่พุทธศาสนิกชนนำมาถวาย แต่พระสงฆ์ในลักษณะกลางๆไม่เจาะจงว่าถวายให้แก่พระสงฆ์รูปใดแต่เป็นการถวายให้แก่พระสงฆ์วัดไผ่เหลืองที่ศาลาทรงไทยซึ่งเป็นสถานที่ในการรับถวายสังฆทาน ทั้งที่เป็นอาหาร และของอุปโภคบริโภค อาหารที่พุทธศาสนิกชนถวายเป็นส่วนใหญ่ คืออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้า เช่น ก๋วยเตี๋ยว ข้าวมันไก่ เป็นต้น พระสงฆ์บางรูปเลือกใช้วิธีแบ่งอาหารจากตอนเช้า เพราะมีความแน่นอนว่าจะมีอาหารฉันในมื้อเพล พระสงฆ์บางรูปเลือกมาฉันเพลส่วนกลางที่ศาลาทรงไทย

ผู้วิจัยนำเสนอรายการอาหารที่พระสงฆ์ฉันเป็นจำนวน 4 รูป ในวันที่ 27 สิงหาคม 2556 ทั้ง 4 รูป ฉันเป็นวงในมื้อเช้า 4 รูป รูปที่ 1 และ 4 เลือกฉันเดี่ยวในมื้อเพลจากอาหารที่แบ่งไว้จากตอนเช้า รูปที่ 2 และ 3 เลือกฉันเพลจากอาหารที่พุทธศาสนิกชนนำมาถวายที่ศาลาทรงไทย ดังตารางรายการอาหาร ดังนี้

พระสงฆ์	ฉันเช้า		ฉันเพล		น้ำปานะ
	อาหารคาว	อาหารหวาน	อาหารคาว	อาหารหวาน	
รูปที่ 1	ปลาทูทอด หมูคั่วกลิ้ง	สับปะรด	ข้าวเหนียว ไก่ย่าง	ข้าวต้มมัด	ชาเขียว
รูปที่ 2	บวมผัดไข่	-	ก๋วยเตี๋ยวหมู	ขนมใส่ไส้	นม
รูปที่ 3	ไก่ผัดขิง	-	ข้าวมันไก่	แตงโม	น้ำอัดลม
รูปที่ 4	แกงจืดมะระ	-	ผัดเผ็ดปลาดุก ผัดผักคะน้าหมูกรอบ	ลำไย	นมเปรี้ยว

ตาราง 20 รายการอาหารที่พระสงฆ์วัดไผ่เหลืองฉันใน 1 วัน ฉันเช้าเป็นวง 4 รูป ที่ศาลาพุทธชยันตี ฉันเพลแยกตามกุฏิหรือศาลาทรงไทย

ในวันพระมื้อเช้าพระสงฆ์จะลงฉันสำรับอาหารที่ศาลา สำหรับอาหารส่วนใหญ่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์และผัก ไม่เน้นหนักอย่างใดอย่างหนึ่งมากจนเกินไป สำรับอาหารที่เหลือจากการฉันพุทธศาสนิกชนนำไปรับประทานต่อ ในมื้อเพลพระสงฆ์ต้องหาฉันเอง หรือมาฉันอาหารที่ศาลาทรงไทย พระวรงค์ (นามสมติ) พระลูกวัดวัดไผ่เหลืองกล่าวว่า “หากพระไม่มีอาหารฉันก็มาเอาอาหารที่ชาวบ้านถวายแก่พระสงฆ์ในวันปกติหรือวันพระที่ศาลาทรงไทยไปฉันได้” (สัมภาษณ์, 8 สิงหาคม 2556)

การจำแนกรายการอาหารที่พระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองฉันตามหลักอาหาร 5 หมู่และตามการเลือกรับประทานอาหารตามโซนสีซึ่งเปรียบเทียบกับสัญญาณไฟจราจร (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2553 : 18-19) ได้แก่ 1) อาหารโซนสีแดง เป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูงมาก ควรเลือกรับประทานให้น้อยที่สุดไม่ควรรับประทานบ่อยนัก ได้แก่ รายการอาหารประเภทผัด ทอด ใช้กะทิ เป็นต้น 2) อาหารโซนสีเหลือง เป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลปานกลาง ควรเลือกรับประทานให้น้อย เลือกรับประทานแต่พอควร ได้แก่ รายการอาหารประเภทปิ้ง ย่าง เป็นต้น 3) อาหารโซนสีเขียว เป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลต่ำ มีใยอาหารและคุณค่าทางโภชนาการสูง ควรเลือกรับประทานบ่อยๆ เช่น รายการอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก ยำ เป็นต้น ผู้วิจัยจำแนกรายการอาหารตามโซนสีและตามหลักอาหาร 5 หมู่ เป็นตารางดังนี้

กลุ่มสีอาหาร	รายการอาหาร	โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	เกลือแร่	วิตามิน	ไขมัน
สีเขียว	ข้าว ข้าวกล้อง		/			

กลุ่มสีอาหาร	รายการอาหาร	โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	เกลือแร่	วิตามิน	ไขมัน
สีเขียว (ต่อ)	ปลาช่อนต้มเค็ม	/				
	แกงจืดหน่อไม้	/		/		
	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	/		/		
	แกงจืดสาหร่ายใส่หมูสับ	/		/		
	แกงจืดมะระ	/		/		
	ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา	/	/			
	ก๋วยเตี๋ยวหมู	/	/			
	ผักสด ผักต้ม			/		
	ส้มตำ			/		
	น้ำพริกปลาทู	/				
	แตงโม				/	
	ผลแก้วมังกร				/	
สีเหลือง	ข้าวเหนียว		/			
	ไก่ย่าง	/				
	หมูคั่วกลิ้ง	/				
	บวบผัดไข่	/		/		
	สับปะรด				/	
	ลองกอง				/	
	เต้าฮวยน้ำขิง	/	/			
	ข้าวต้มมัด	/	/		/	/
	ขนมตาล		/			/
	ขนมเปียกปูน		/			/
	นม	/	/	/	/	/
สีแดง	ปลานิลทอด	/				/
	ห่อหมกปลา	/		/		/
	แกงเขียวหวานไก่	/				/
	แกงลูกชิ้นปลา	/				/
	แกงหมูใส่ฟักทอง	/		/		/
	แกงมะระใส่หมู	/		/		/
	ไก่ผัดขิง	/		/		/
	ปลาส้มทอด	/				/
	ผัดเผ็ดปลาดุก	/				/
	ผัดผักคะน้าหมูกรอบ	/		/		/

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กลุ่มสีอาหาร	รายการอาหาร	โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	เกลือแร่	วิตามิน	ไขมัน
สีแดง (ต่อ)	ปลาทูทอด	/				/
	หลนเต้าเจี้ยว	/				/
	ข้าวมันไก่	/	/			/
	ลำไย				/	
	ขนมใส่ไส้		/			/

ตาราง 21 ตารางจำแนกอาหารตามโซนสี

ภัตตาหารของพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองในวันปกติไม่พบปัญหาอาหารไม่พอฉัน เมื่อวิเคราะห์ค่าพลังงานที่ได้รับจากการฉันภัตตาหาร พระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองได้รับค่าพลังงานเฉลี่ยวันละ 1,500-1,800 กิโลแคลอรี่ หากรวมกับค่าพลังงานที่ได้จากเครื่องดื่มประเภทนม น้ำผลไม้ น้ำอัดลม กาแฟ โอวัลติน เป็นต้น ค่าพลังงานที่พระสงฆ์ได้รับเฉลี่ยวันละ 2,000-2,100 กิโลแคลอรี่ เนื่องจากในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองปรากฏรูปแบบการฉันเดี่ยวผสมกับการฉันเป็นวง เมื่อคำนวณค่าพลังงานที่ได้จากการฉันเป็นวงเฉลี่ยต่อบุคคลต่ำกว่าค่าพลังงานที่ได้จากการฉันเดี่ยว รวมกับค่าพลังงานที่ได้จากการฉันเดี่ยวอีก 1 มื้อ ค่าพลังงานที่พระสงฆ์ได้รับจากการฉันจึงไม่เกินเกณฑ์ พบว่าการฉันเป็นวงเป็นปัจจัยให้พระสงฆ์ฉันได้น้อยเพราะความเกรงใจ พระจรัล (นามสมมติ) พระลูกวัดวัดไผ่เหลืองกล่าวว่า “ฉันรวมทำให้ฉันได้น้อย เพราะเวลาพระรูปอื่นฉันอิ่มแล้วลุกเราก็เกรงใจไม่กล้าฉันต่อนาน” (สัมภาษณ์, 19 สิงหาคม 2556)

หากวิเคราะห์ค่าพลังงานที่ได้รับจากการฉันภัตตาหารตามวัยพบว่า ค่าพลังงานที่ได้จากการฉันตามวัยสอดคล้องกับเกณฑ์ที่สำนักโภชนาการ กรมอนามัยอ้างอิง เพศชายอายุระหว่าง 21-30ปี, 31–70 ปี, อายุมากกว่า 70 ปี ควรได้รับพลังงาน 2,150 2,100 และ1,750 กิโลแคลอรีต่อวัน ตามลำดับช่วงอายุ ค่าพลังงานที่พระสงฆ์ได้รับเฉลี่ยในช่วงวัยต่างๆไม่เกินตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมการฉันของพระสงฆ์ในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองพบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่เป็นพระย้ายถิ่นที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ดังนั้นการฉันของพระสงฆ์จึงเน้นผักและน้ำพริกเป็นส่วนใหญ่ สรุปอาหารคาว 5 อันดับแรกที่พระสงฆ์นิยมฉัน ได้แก่ อันดับ 1 ไข่ต้ม ไข่ดาว หรือไข่เจียว อันดับ 2 ผักสดและน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกปลาทู น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะขาม เป็นต้น อันดับ 3 แกงจืด อันดับ 4 แกงกะทิ ผัดเผ็ดและผัดผัก อันดับ 5 อาหารทอดและย่าง และอาหารหวานพระสงฆ์นิยมฉันผลไม้ตามฤดูกาล

พฤติกรรมการฉันในวันพระพื้นที่วัดบางรักใหญ่ ด้วยอาหารในสำรับที่เป็นแกงสำรวม พระสงฆ์จึงฉันภัตตาหารพอเป็นพิธี ได้ภัตตาหารจากโยมอุปฐากบ้างหรือซื้อฉันเองบ้าง และในพื้นที่วัดไผ่เหลืองมื้อเช้าพระสงฆ์จะได้ฉันอาหารจากสำรับอาหารที่พุทธศาสนิกชนนำมาถวาย และ

พุทธศาสนิกชนนำไปรับประทานต่อหลังเสร็จสิ้นพิธีกรรม มื้อเพลของพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองบางรูปเลือกซื้ออาหารฉันเองบ้าง พระสงฆ์บางรูปเลือกฉันอาหารส่วนกลางที่พุทธศาสนิกชนนำมาถวายบ้างตามความสะดวกของพระสงฆ์แต่ละรูป

การศึกษาพบว่าพระสงฆ์ฉันอาหารครบ 5 หมู่ โดยได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนจากเนื้อสัตว์ และยังขาดโปรตีนที่ได้จากถั่วเมล็ดแห้ง สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตได้รับจากการฉันข้าวซึ่งเป็นข้าวหอมมะลิเป็นส่วนใหญ่ หากแต่พระสงฆ์ได้รับบิณฑบาตข้าวกล้องจึงเลือกฉัน สารอาหารประเภทเกลือแร่ได้รับจากผัก ถึงแม้รายการอาหารที่ประกอบด้วยผักจะน้อยแต่พระสงฆ์นิยมรับประทานผักในปริมาณมาก สารอาหารประเภทวิตามินได้รับจากผลไม้ ถึงแม้พระสงฆ์จะได้รับบิณฑบาตในปริมาณมาก แต่พระสงฆ์เลือกฉันในปริมาณที่ไม่ครบตามเกณฑ์ ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขซึ่งแนะนำปริมาณที่ให้รับประทานผลไม้ 3-5 ส่วนต่อวัน ผลไม้ 1 ส่วน คือปริมาณผลไม้ที่ให้พลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี่ หรือมีคาร์โบไฮเดรตประมาณ 15 กรัม แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัญหาและความเสี่ยงต่อโรคของพระสงฆ์แต่ละรูป เช่น โรคเบาหวานหรือโรคไต ปริมาณการฉันผลไม้ไม่สามารถฉันได้เท่ากับคนปกติที่ไม่มีโรคประจำตัวที่ส่วนใหญ่ เป็นต้น สารอาหารประเภทไขมันได้รับจากน้ำมัน หรือกะทิที่ใช้ในการประกอบอาหาร และไขมันที่ติดมากับเนื้อสัตว์ เป็นต้น จากตารางจำแนกอาหารตามโซนสี ผู้วิจัยสรุปเป็นตารางซึ่งคำนวณเป็นค่าร้อยละดังนี้

รายการอาหารตามกลุ่มสี	อาหารคาว (ร้อยละ)	อาหารหวาน (ร้อยละ)
สีเขียว	38.46	20
สีเหลือง	11.54	60
สีแดง	50.00	20

ตาราง 22 ตารางคำนวณสัดส่วนอาหารที่พระสงฆ์ฉันตามโซนสี

ถึงแม้พระสงฆ์จะฉันภัตตาหารได้ตามเกณฑ์ค่าพลังงานที่สำนักโภชนาการ กรมอนามัยกำหนด แต่ยังพบปัญหาสุขภาพ เพราะพฤติกรรมการฉันภัตตาหารที่ไม่สมดุล อาหารคาวที่ไม่ควรรับประทานบ่อยเพราะมีไขมันสูง เป็นรายการที่พระสงฆ์เลือกฉันสูงสุดถึงร้อยละ 50 และอาหารหวานที่มีไขมันและน้ำตาลในระดับปานกลาง เช่น ข้าวต้มมัด ขนมตาล ขนมเปียกปูน เป็นต้น เป็นรายการอาหารที่พระสงฆ์เลือกฉันสูงสุดถึงร้อยละ 60 และการฉันนมซึ่งจัดเป็นน้ำปานะที่มีประโยชน์มีพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองฉันคิดเป็นร้อยละ 15 และร้อยละ 30 ตามลำดับ พฤติกรรมการฉันน้ำปานะของพระสงฆ์อยู่ในโซนสีแดงเป็นจำนวนหลายรายการ ได้แก่ กาแฟสด เครื่องดื่มชูกำลัง ชาเขียว น้ำอัดลม และนมเปรี้ยว เป็นต้น ดังนั้นพระสงฆ์ที่มีความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการจะมีพฤติกรรมการฉันอาหารคาวหวาน และน้ำปานะเพื่อสุขภาพของตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตอนที่ 3 แนวทางการตักบาตรและถวายภัตตาหารที่เหมาะสมของพุทธศาสนิกชนกับสุขภาพของพระสงฆ์

4.3.1 ข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง

4.3.1.1 ข้อมูลส่วนบุคคลพระสงฆ์ที่ศึกษา

จากการเก็บข้อมูลส่วนบุคคลพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และพระสงฆ์วัดไผ่เหลือง จำนวนวัดละ 20 รูป จำแนกพระสงฆ์ตามอายุ จำนวนพรรษา ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาทางธรรม ตำแหน่งในวัด ตำแหน่งทางคณะสงฆ์ และภูมิลำเนาดังตาราง 17 ดังนี้

ข้อมูลส่วนบุคคลพระสงฆ์	วัดบางรักใหญ่		วัดไผ่เหลือง	
	ผู้ให้ข้อมูล	ร้อยละ	ผู้ให้ข้อมูล	ร้อยละ
อายุ				
21 – 30 ปี	3	15	6	30
31 – 70 ปี	14	70	11	55
มากกว่า 70 ปี	3	15	3	15
อายุพรรษา				
1 – 5	7	35	12	60
6 – 10	4	20	2	10
11 – 20	6	30	3	15
20 พรรษาขึ้นไป	3	15	3	15
ระดับการศึกษา				
ประถมศึกษา	7	35	8	40
มัธยมศึกษาตอนต้น	5	25	6	30
มัธยมศึกษาตอนปลาย	4	20	-	-
ปริญญาตรี	4	20	6	30
ระดับการศึกษาทางธรรม				
ไม่ได้เรียน	5	25	1	5
นักธรรมตรี	3	15	8	40
นักธรรมโท	2	10	5	25
นักธรรมเอก	3	15	4	20
เปรียญธรรม 1-2	-	-	1	5
เปรียญธรรม 3-4	5	25	-	-
เปรียญธรรม 5-6	1	5	1	5
เปรียญธรรม 7-8	-	-	-	-
เปรียญธรรม 9	1	5	-	-

ข้อมูลส่วนบุคคลพระสงฆ์	วัดบางรักใหญ่		วัดไผ่เหลือง	
	ผู้ให้ข้อมูล	ร้อยละ	ผู้ให้ข้อมูล	ร้อยละ
ตำแหน่งในวัด				
เจ้าอาวาส	1	5	1	5
ผู้ช่วยเจ้าอาวาส	2	10	1	5
พระลูกวัด	17	85	18	90
ตำแหน่งทางคณะสงฆ์				
ไม่มีตำแหน่ง	19	95	19	95
เจ้าคณะอำเภอ	1	5	-	-
พระวินยาธิการ	-	-	1	5
ภูมิลำเนา				
จังหวัดนนทบุรี	4	20	5	25
มาจากจังหวัดอื่นๆ	16	80	15	75

ตาราง 23 ตารางข้อมูลส่วนบุคคลพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และพระสงฆ์วัดไผ่เหลือง

ข้อมูลส่วนบุคคลพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองพบว่าพระสงฆ์ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 31-70 ปี พระสงฆ์ส่วนใหญ่ในวัดเป็นพระนวกะหรือเป็นพระสงฆ์ที่บวชไม่เกิน 5 พรรษา ในด้านการศึกษาพบพระสงฆ์ที่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา และพระสงฆ์ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่เป็นพระสงฆ์ที่มีตำแหน่งภายในวัด มีบทบาทภายในวัดหรือมีบทบาทภายในสังคม เช่น ตำแหน่งผู้ช่วยเจ้าอาวาส หรือมีบทบาทในการสอนวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียน เป็นต้น ระดับการศึกษาทางธรรมพบว่า พระสงฆ์ที่ไม่ได้เรียนนักธรรมทุกรูปเป็นพระสงฆ์ที่จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา พระสงฆ์ที่ศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีพบในพระสงฆ์ที่มีอายุพรรษามากกว่า 10 พรรษา ตำแหน่งภายในวัดส่วนใหญ่เป็นพระลูกวัด พบตำแหน่งเจ้าคณะอำเภอบางบัวทองได้แก่ เจ้าอาวาสวัดบางรักใหญ่ และพระวินยาธิการได้แก่เจ้าอาวาสวัดไผ่เหลือง พระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองส่วนใหญ่เป็นพระย้ายถิ่นมาจากภาคตะวันออกฉียงเหนือ ได้แก่ ศรีสะเกษ สุรินทร์ บุรีรัมย์ มหาสารคาม ยโสธร เป็นต้น

4.3.1.2 ข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์

การประเมินสุขภาพพระสงฆ์จากการให้บริการของรพ.สต.ในการเก็บตัวอย่างเลือด และวิเคราะห์ผลโดยโรงพยาบาลบางบัวทอง พบความแตกต่างเชิงพื้นที่ กล่าวคือ พระสงฆ์วัดไผ่เหลืองที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี ประเมินสุขภาพจากการตอบคำถาม ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ความดัน ตรวจค่าน้ำตาลในเลือดโดยการเจาะเลือดที่ปลายนิ้วและตรวจปัสสาวะ หากมีอายุมากกว่า 30 ปี มีการตรวจสุขภาพพื้นฐานและประเมินสุขภาพจากผลเลือดที่ตรวจ ในการตรวจสุขภาพประจำปี 2556 ด้วย

โครงการวัดส่งเสริมสุขภาวะ(พินิจโภชนา พระสงฆ์ห่างไกลโรคด้วยปิ่นโตสุขภาพ) การดำเนินโครงการทำให้พระสงฆ์ทุกรูปภายในวัดมีโอกาสตรวจสุขภาพอย่างละเอียด ในพื้นที่วัดบางรักใหญ่พระสงฆ์ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี 2556 จากการให้บริการของโรงพยาบาลบางบัวทอง พระสงฆ์ได้ตรวจสุขภาพจากการวิเคราะห์ค่าทางผลเลือด ความละเอียดมากน้อยขึ้นอยู่กับอายุของพระสงฆ์ พระสงฆ์ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี จะได้รับการตรวจสุขภาพอย่างละเอียด และอายุพระสงฆ์ที่มีอายุมากขึ้นจะได้รับผลการวิเคราะห์จากเลือดในจำนวนรายการที่มากขึ้น

การประเมินสุขภาพเบื้องต้นของพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง จากการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ซึ่งประเมินสุขภาพจากความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักและส่วนสูง โดยใช้สูตร BMI = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ส่วนสูง * ส่วนสูง (เมตร) ค่าที่ได้ต่ำกว่า 18.5 แสดงว่าผอมไป ค่าระหว่าง 18.5–24.9 แสดงว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ค่าระหว่าง 25–29.9 แสดงว่าน้ำหนักเกิน ค่าตั้งแต่ 30 ขึ้นไป แสดงว่าเป็นโรคอ้วน สรุปเป็นตาราง 18-20 ดังนี้

ค่า BMI	**วัดบางรักใหญ่**		**วัดไผ่เหลือง**	
	พระสงฆ์ (รูป)	**ร้อยละ**	**พระสงฆ์ (รูป)**	**ร้อยละ**
ต่ำกว่า 18.5	1	5	1	5
18.5–24.9	12	60	11	55
25–29.9	6	30	8	40
ค่าตั้งแต่ 30 ขึ้นไป	1	5	-	-

ตาราง 24 ตารางค่า BMI พระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง

ค่า BMI / **อายุ**	**วัดบางรักใหญ่**			**วัดไผ่เหลือง**		
	21–30 ปี	31–70 ปี	70ปีขึ้นไป	21–30 ปี	31–70 ปี	70ปีขึ้นไป
ต่ำกว่า 18.5	-	-	1	-	1	-
18.5–24.9	2	9	1	4	7	-
25–29.9	1	4	1	2	3	3
ค่าตั้งแต่ 30 ขึ้นไป	-	1	-	-	-	-

ตาราง 25 ตารางค่า BMI จำแนกตามกลุ่มอายุและพื้นที่ที่ศึกษา

การประเมินสุขภาพเบื้องต้นจากค่าดัชนีมวลกาย(BMI) พบว่าพระสงฆ์มากกว่าครึ่งมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ รองลงมาอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน จำนวนพระสงฆ์ที่อยู่ในเกณฑ์ผอมไปและเป็นโรคอ้วนมีจำนวนน้อย(ดังตาราง 18) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุและพื้นที่ที่ศึกษาพบว่า พระสงฆ์ที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติส่วนมากอยู่ในกลุ่มอายุระหว่าง 31-70 ปี รองลงมาคือกลุ่มอายุ 21-30

ปี พระสงฆ์ที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกินส่วนมากอยู่ในกลุ่มอายุระหว่าง 31-70 ปี รองลงมาคือกลุ่มอายุ 21-30 ปีและกลุ่มอายุมากกว่า 70 ปี ซึ่งมีจำนวนไม่แตกต่างกันมากนักทั้ง 2 พื้นที่(ดังตาราง 19)

ค่าดัชนีมวลกายสามารถวิเคราะห์สุขภาพเบื้องต้น และจากการศึกษาข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์เชิงลึกในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองพบว่า พระสงฆ์ที่มีค่าดัชนีมวลกายในเกณฑ์ต่างๆ ล้วนพบโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการฉันทั้งสิ้น เช่น โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ เป็นต้น พระสงฆ์บางรูปที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติในช่วงระหว่าง 18.5–24.9 และอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกินในช่วงระหว่าง 25–29.9 อายุระหว่าง 21-70 ปี ก็พบโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการฉัน และพระสงฆ์ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปพบโรคในลักษณะเดียวกันทุกรูป

ความแตกต่างของพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองพบว่า ค่าดัชนีมวลกายในเกณฑ์น้ำหนักเกินของพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่พบในพระสงฆ์ในกลุ่มพระนวกะ(อายุพรรษา 1-5 พรรษา) จำนวน 2 รูป ในจำนวนนี้พระสงฆ์ 1 รูป ไม่ได้ตรวจสุขภาพ พระสงฆ์อีก 1 รูป บวชเพราะปัญหาสุขภาพ พระสงฆ์ที่มีอายุพรรษามากกว่า 5 พรรษา จำนวน 4 รูป ในจำนวนนี้พระสงฆ์ 1 รูป ไม่ได้ตรวจสุขภาพ พระสงฆ์อีก 3 รูป รับรู้โรคประจำตัวของตนเอง และได้รับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอโดยการพบแพทย์ตามนัด ในขณะที่ค่าดัชนีมวลกายในเกณฑ์น้ำหนักเกินของพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองพบในกลุ่มพระนวกะ(อายุพรรษา 1-5 พรรษา) เป็นจำนวน 6 รูป พระสงฆ์ที่มีอายุพรรษามากกว่า 10 พรรษา จำนวน 1 รูป และพระสงฆ์ที่มีอายุพรรษามากกว่า 20 พรรษา จำนวน 1 รูป สรุปเป็นตาราง 20 ดังนี้

ค่า BMI / อายุพรรษา	วัดบางรักใหญ่				วัดไผ่เหลือง			
	1-5	6-10	11-20	20+	1-5	6-10	11-20	20+
ต่ำกว่า 18.5	-	-	1	-	1	-	-	-
18.5–24.9	5	2	4	1	5	2	2	2
25–29.9	2	1	1	2	6	-	1	1
ค่าตั้งแต่ 30 ขึ้นไป	-	1	-	-	-	-	-	-

ตาราง 26 ตาารางค่า BMI จำแนกตามอายุพรรษา

พระสงฆ์วัดไผ่เหลืองที่มีค่าดัชนีมวลกายในเกณฑ์น้ำหนักเกิน และเป็นพระนวกะจำนวน 6 รูป จำแนกเป็น อายุ 21-30 ปี จำนวน 2 รูป ซึ่งในกลุ่มนี้ยังไม่พบโรค แต่ความอ้วนเกิดจากการไม่ระมัดระวังในการฉัน ดังคำกล่าวของพระวรงค์ (นามสมติ) ที่ว่า “อาตมาฉันง่ายๆตามที่ชอบ พวกข้าวเหนียว หมูปิ้ง ฉันกาแฟอย่างน้อยวันละ 3 แก้ว นมเปรี้ยว 1 กล่อง และน้ำเปล่า 5-6 แก้ว” พระสงฆ์อายุ 31-40 ปี จำนวน 2 รูป กลุ่มนี้เริ่มพบโรคอ้วนเกิดจากพฤติกรรมการฉัน และเป็นโรคตั้งแต่ก่อน

อุปสมบทดังคำกล่าวของพระจรัล (นามสมมติ) ที่ว่า “อาตมามีความเสี่ยงและเป็นโรคตั้งแต่ก่อนบวชเป็นพระ เพราะไม่ดูแลตัวเอง ชอบทานหวาน สูบบุหรี่วันละสิบกว่ามวน ดื่มแอลกอฮอล์ทุกวัน ปัจจุบันอาหารที่ได้จากการบิณฑบาตก็เลือกฉันที่ชอบ พวกหมูทอดกระเทียม หมูสามชั้น ไม่ชอบฉันผัก ปัจจุบันนี้ฉันนมเปรี้ยววันละ 2 ขวด” และอายุ 55 ปีขึ้นไป จำนวน 2 รูป กลุ่มนี้เป็นโรคตั้งแต่ก่อนอุปสมบท โรคเกิดจากพฤติกรรมการฉัน และมีการตรวจรักษากับแพทย์อยู่เสมอดังคำกล่าวของพระมนต์ธัช (นามสมมติ) ที่ว่า “อาตมามีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเส้นเลือด ช่วงเป็นฆราวาสไม่ได้ดูแลตัวเอง ปัจจุบันชอบดื่มชาเขียววันละ 2 ขวด และติดตามโรคโดยการหาหมอทุก 3 เดือนตามสิทธิ 30 บาท” (สัมภาษณ์, วันที่ 20-22 สิงหาคม 2556)

พระสงฆ์ที่มีค่าดัชนีมวลกายในเกณฑ์น้ำหนักเกินของวัดบางรักใหญ่พบว่า ปัญหาสุขภาพเกิดจากพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ จากคำสัมภาษณ์ของพระอธิป (นามสมมติ) ที่ว่า “ไม่ได้บิณฑบาตสม่ำเสมอ ใช้วิธีซื้ออาหารมาฉันจำพวกส้มตำ ไก่ย่างจากร้านค้าที่เข็นรถมาขายในวัด ทำกิจกรรมร่วมกับทางวัดน้อยมาก ไม่ดูแลสุขภาพ อยากฉันก็ฉัน แต่เนื่องจากเป็นโรคกระเพาะจึงฉันอาหารรสไม่จัด หลังเพลถ้าหิวก็ฉันนม” สำหรับพระประยุทธ (นามสมมติ) ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์เป็นโรคอ้วนของวัดบางรักใหญ่มีจำนวน 1 รูป พบว่าปัญหาของการเป็นโรคอ้วนเกิดจากพฤติกรรมการฉันประกอบกับการขาดการออกกำลังกาย จากคำสัมภาษณ์ที่ว่า “สัปดาห์หนึ่งๆอาตมาบิณฑบาต 2-3 วัน วันที่ไม่ได้บิณฑบาตก็ได้อาหารจากเณรซึ่งเป็นญาติเอาอาหารมาให้ อาตมาชอบทานอาหารรสจัดและหมูทอด ในช่วงวันสำคัญทางศาสนาคือวันที่อาตมาได้ออกแรงยกของเดินไปเดินมาเมื่อทางวัดต้องการพระสงฆ์ในการช่วยจัดเตรียมสถานที่” (สัมภาษณ์, 22 สิงหาคม 2556)

ข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์พบว่าพฤติกรรมการฉันมีผลต่อสุขภาพพระสงฆ์ ส่วนมากอยู่ในพระนวกะที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป และพบปัญหาสุขภาพอันเกิดจากพฤติกรรมการฉันที่ไม่เหมาะสมตั้งแต่ก่อนอุปสมบท และไม่เพียงแต่อาหารที่พระสงฆ์ฉันเท่านั้น น้ำปานะประเภทต่างๆที่ให้ค่าพลังงานและน้ำตาลแฝงมากับเครื่องดื่มก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพพระสงฆ์เช่นเดียวกัน ดังราย ละเอียดตารางแจกแจงค่าพลังงานในน้ำปานะที่พระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองนิยมฉัน มีรายละเอียดโดยสรุปดังนี้

ประเภทเครื่องดื่ม	ค่าพลังงาน(กิโลแคลอรี่)	ปริมาณน้ำตาล(ช้อนชา)
กาแฟ 1 ซอง	90	2
ชาเขียว 1 ขวด 500 มล.	114	14.5
น้ำอัดลม 450 มล.	140	10.75
นมเปรี้ยวขวดเล็ก	60	4.4
เครื่องดื่มชูกำลัง	110	7.5

ตาราง 27 ค่าพลังงานและน้ำตาลแฝงมากับเครื่องดื่ม

จากข้อมูลน้ำปานะพบว่า พระสงฆ์ฉันน้ำเปล่าเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉลี่ยรูปละ 5-6 แก้ว พระสงฆ์ที่ฉันนมค่าเฉลี่ยรูปละ 1-2 กล่อง/วัน ปริมาณน้ำตาลที่พระสงฆ์ได้รับจากการฉันน้ำหวานเป็นข้อมูลที่น่าสนใจ ดังนี้ กรณีที่ 1 “ฉันกาแฟสดอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว หรือเครื่องดื่มชูกำลังอย่างน้อยวันละ 1 ขวดและสูงสุดถึง 3 ขวดต่อวัน” ฉันกาแฟสด 475 มล.มีค่าปริมาณน้ำตาล 10.75 ช้อนชา เครื่องดื่มชูกำลังสูงสุด 3 ขวดต่อวัน คิดเป็นค่าปริมาณน้ำตาล 22.5 ช้อนชา รวมเป็นค่าน้ำตาลสูงสุด 33.25 ช้อนชา หรือเป็นค่าพลังงานรวมอย่างน้อย 470 กิโลแคลอรี่ กรณีที่ 2 “ฉันกาแฟอย่างน้อยวันละ 3 แก้ว นมเปรี้ยว 1 กล่อง” อย่างน้อยกาแฟ 3 แก้ว มีค่าปริมาณน้ำตาล 6 ช้อนชา นมเปรี้ยว 1 กล่อง(180 มล.) มีค่าปริมาณน้ำตาล 9 ช้อนชา กรณีนี้คิดเป็นค่าปริมาณน้ำตาลทั้งสิ้น 15 ช้อนชา หรือคิดเป็นค่าพลังงานรวม 330 กิโลแคลอรี่ กรณีที่ 3 “ฉันชาเขียววันละ 2 ขวด” คิดเป็นค่าปริมาณน้ำตาล 29 ช้อนชา หรือคิดเป็นค่าพลังงานรวม 228 กิโลแคลอรี่ ข้อมูลเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าพระสงฆ์ที่ไม่ระมัดระวังการฉันน้ำปานะ วันหนึ่งๆบริโภคน้ำตาลมากกว่า 33 ช้อนชา และอย่างน้อย 15 ช้อนชา ในขณะที่มาตราฐานตามเกณฑ์สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กำหนดว่าร่างกายคนเราควรบริโภคน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา ปริมาณน้ำตาลที่พระสงฆ์ฉันเกินเกณฑ์มีปริมาณมากกว่าเกณฑ์เกินกว่า 2-5 เท่าทีเดียว

พฤติกรรมการฉันน้ำปานะของพระสงฆ์จึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพพระสงฆ์ กล่าวคือ น้ำปานะประเภทน้ำหวาน น้ำอัดลม ให้ค่าทางพลังงานที่ร่างกายได้รับแต่ไม่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ในทางโภชนาการ เรียกว่า “พลังงานสูญเปล่า” ร่างกายที่ทำงานอย่างเป็นระบบจะเปลี่ยนน้ำตาลส่วนเกินกลายเป็นเซลล์ไขมันสะสมตามส่วนต่างๆของร่างกาย และเป็นสาเหตุของโรคอ้วน

พฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคอีกประการหนึ่ง คือ การสูบบุหรี่ของพระสงฆ์ซึ่งพบว่าในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองมีพระสงฆ์สูบบุหรี่ร้อยละ 20 และร้อยละ 25 ตามลำดับ โดยส่วนมากเป็นการสูบบุหรี่ของพระนวกะตั้งแต่ก่อนอุปสมบท และเมื่อบวชเป็นพระสงฆ์แล้วก็ไม่สามารถเลิกได้ ข้อมูลสถิติการสูบบุหรี่ของพระสงฆ์สูงสุดมากถึง 30 มวนต่อวัน แต่ก็มีพระสงฆ์บางรูปที่พยายามลดและเลิก ดังพระวรงค์ (นามสมมติ) พระนวกะวัดไผ่เหลืองรูปหนึ่งที่กล่าวว่า “แต่ก่อนสูบบุหรี่วันละเกือบซอง ปัจจุบันพยายามงดสูบมาได้ 3-5 เดือน เมื่อรู้สึกเครียดถึงจะสูบครั้งละ 1 มวนเท่านั้น” (สัมภาษณ์, 8 สิงหาคม 2556)

ในการศึกษาข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์จากพฤติกรรมการฉันพบว่า ถึงแม้พระสงฆ์จะได้รับค่าพลังงานอาหารตามเกณฑ์ในทุกๆวัน แต่เป็นการรับประทานอาหารที่ไม่ครบ 5 หมู่ อย่างสมดุล เช่น ฉันประเภทไขมันและโปรตีนมาก และฉันกลุ่มวิตามินและเกลือแร่ที่ได้จากผักผลไม้ในปริมาณน้อย ตลอดจนการฉันปริมาณน้ำปานะที่มีน้ำตาลแฝงเป็นจำนวนมาก ย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายในการตรวจพบโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการฉัน พฤติกรรมการดูแลสุขภาพในพระสงฆ์ที่มีค่าดัชนีมวลกายในช่วงเกณฑ์ต่างๆทุกช่วงวัย เพราะพฤติกรรมการฉันและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ไม่เหมาะสม

ดังนั้นพระสงฆ์จะมีสุขภาพดีไม่เพียงแต่มีพฤติกรรมการฉันอาหารที่ถูกสุขภาวะและโภชนาการเท่านั้น การฉันน้ำปานะที่มีน้ำตาลแฝง การสูบบุหรี่ พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดโรค และโรคที่พบในพระสงฆ์สูงวัย คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดและโรคหัวใจ

4.3.2 พฤติกรรมของพระสงฆ์ พุทธศาสนิกชน และผู้จำหน่ายอาหารในความร่วมมือเพื่อส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์

4.3.2.1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์

ในภาพรวมกล่าวได้ว่าบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์ทั้ง 2 วัดไม่ได้มีความแตกต่างกันมาก จุดต่างที่เด่นชัดก็คือ วัดไผ่เหลืองเข้าร่วมโครงการวัดวิถีพุทธเฉลิมพระเกียรติ เปิดวัดวันอาทิตย์ และโครงการวัดส่งเสริมสุขภาวะ(พินิจโภชนา พระสงฆ์ห่างไกลโรคด้วยปิ่นโตสุขภาพ) เพื่อเน้นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์เรื่องโภชนาการให้แก่ประชาชนและการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ขณะที่วัดบางรักใหญ่ไม่มีโครงการเฉพาะในโครงการส่งเสริมสุขภาพที่ดำเนินการเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจนอย่างไรก็ตาม ข้อเท็จจริงที่ว่า พระสงฆ์จะมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์เมื่อมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดี ดังนั้นพระสงฆ์จึงควรดูแลสุขภาพของท่านเองควบคู่กันไปเป็นการปฏิบัติหน้าที่หรือแสดงบทบาทในฐานะสมณะ โดยเฉพาะพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายและการตรวจร่างกายประจำปี พฤติกรรมการดูแลสุขภาพพระสงฆ์สามารถสรุปเป็นรายละเอียดได้ ดังนี้

พฤติกรรมของพระสงฆ์ในการดูแลสุขภาพ	พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพที่ปรากฏ
1) ดูแลสุขภาพตนเองจากพฤติกรรมการฉันเพื่อส่งเสริมสุขภาพ	- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรค - รับประทานข้าวกล้องเมื่อได้รับจากการบิณฑบาต - รับประทานผักและผลไม้ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายหรือโรคที่เป็นอยู่ - เน้นอาหารจำพวกผักให้มาก เนื้อสัตว์ให้น้อย ถึงแม้รายการอาหารที่เป็นที่นิยมของพระสงฆ์ คือ ไข่ แต่พระสงฆ์ก็รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ คือไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ - รับประทานอาหารที่ปรุงสดใหม่ นิยมฉันให้หมดในมื้อ หรือใช้ช้อนกลางเพื่อป้องกันอาหารบูด

พฤติกรรมของพระสงฆ์ในการดูแลสุขภาพ	พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพที่ปรากฏ
1) ดูแลสุขภาพตนเองจากพฤติกรรมการฉันเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (ต่อ)	- รับประทานสมุนไพรหรืออาหารเสริมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เช่น ฉันกระเทียมเพื่อช่วยลดระดับไขมันในเลือด หรือน้ำสมุนไพรต่างๆเพื่อสร้างภูมิต้านทานให้ร่างกายแข็งแรง เป็นต้น
2) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	บิณฑบาตในช่วงเช้าอย่างน้อยเป็นเวลา 30 นาที และทำกิจกรรมอื่นๆที่เป็นการออกแรง เช่น กวาดลานวัด ทำความสะอาดกุฏิให้ได้อย่างน้อย สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที
3) ลด ละ เลิก สิ่งที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย	ลดการสูบบุหรี่ การดื่มน้ำอัดลม และเครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น
4) รักษาความสงบทางจิตใจ	หมั่นศึกษาธรรมะ ฝึกวิปัสนากรรมฐาน เมื่อเจ็บป่วยก็ใช้หลักธรรมในการทำความเข้าใจในชีวิตว่าสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุ อาการเจ็บป่วยของเราเกิดจากอะไร และกายของเราที่เจ็บป่วย ใจของเราไม่ได้ป่วย เราสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ถึงแม้ร่างกายจะเป็นโรค เป็นต้น
5) ตรวจร่างกายประจำปีและพบแพทย์เมื่อมีอาการเจ็บป่วย	พบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ และเมื่อตรวจพบโรค รักษาและติดตามผลการรักษาตามแพทย์นัด

ตาราง 28 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

พระนนทกร (นามสมมติ) พระสงฆ์ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง กล่าวว่า “การอยู่ในสถานภาพพระสงฆ์ก็สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้โดยการฉันอาหารที่มีประโยชน์ อาตมานิยมฉันผักกับน้ำพริก ไม่สูบบุหรี่ ตรวจร่างกายประจำปี และออกกำลังกายโดยการกวาดลานวัดในยามเช้า วิดพื้นเป็นประจำสม่ำเสมอ” (สัมภาษณ์, 22 สิงหาคม 2556) สำหรับพระสงฆ์ที่รับรู้ว่าตนเองมีโรคประจำตัว มีวิธีดูแลสุขภาพของตนเองได้ดีกว่าพระสงฆ์ที่ไม่รับรู้ว่าตนเองมีโรคเจ็บป่วย เช่น พระสงฆ์ที่เป็นโรคเบาหวานจะทราบปริมาณการฉันผลไม้อย่างพอเหมาะ หลีกเลี่ยงการฉันผลไม้ที่มีน้ำตาลสูงจำพวกส้ม ลำไย ทุเรียน เป็นต้น พระสงฆ์ที่รับรู้ว่าตนเองป่วยเป็นโรคเก๊าก็พยายามหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์และผักบางชนิดที่ส่งผลต่อโรค เป็นต้น หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการฉันโดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดอาหารที่ไม่เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย และรักษาสุขภาพด้วยอาหารเสริม เช่น เลือกฉัน

ข้าวกล้อง เนื้อปลาและผัก ลดการฉันอาหารมันหรือเค็มจนเกินไป ลดการฉันเครื่องดื่มชูกำลัง ลดการฉันน้ำอัดลม และฉันน้ำมันรำข้าวบรรจุเป็นแคปซูลวันละ 6-10 เม็ดเพื่อรักษาโรค เป็นต้น

นอกจากการดูแลสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพใจก็มีความสำคัญไม่ต่างกัน พระรุ่งโรจน์ (นามสมมติ) กล่าวว่า “การส่งเสริมสุขภาพตนเอง พระต้องพิจารณาอาหาร ฉันอาหารที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกายเป็นอันดับแรก ต่อมาคือการพัฒนาด้านจิตใจ ทำวัตรเช้าเย็น ให้จิตใจสงบ ทุกสิ่งทุกอย่างใจเป็นผู้นำ” (สัมภาษณ์, 21 สิงหาคม 2556) จึงกล่าวได้ว่าบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์ในการดูแลสุขภาพทั้ง 5 ข้อ มีส่วนสำคัญอย่างมากในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ และบทบาทของพระสงฆ์ในการมีส่วนช่วยดูแลสุขภาพของคนในชุมชนจะเกิดขึ้นได้เมื่อเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน กล่าวคือพระสงฆ์ที่มีสุขภาพกายใจที่ดีมีส่วนช่วยในการแสดงบทบาทหน้าที่ของตนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เช่น การเทศนาหลัก ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ การอบรมศีลธรรมจริยธรรมให้แก่เยาวชนและคนในชุมชน เป็นต้น เพื่อให้พุทธศาสนิกชนเข้าใจชีวิตและโลก เกิดปัญญาในการดำเนินชีวิต

การศึกษาครั้งนี้พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์และคนในสังคมคือแนวทางการสนับสนุนให้พระสงฆ์เป็นนาบุญของพุทธศาสนิกชน พระสงฆ์ที่มีสุขภาพแข็งแรงจึงจะสามารถแสดงบทบาทของพระสงฆ์ทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการปกครองคณะสงฆ์ ด้านการศาสนาศึกษา ด้านการศึกษาสงเคราะห์ ด้านการเผยแผ่ศาสนธรรม ด้านการสาธารณูปการ ด้านการสาธารณะสงเคราะห์ ซึ่งล้วนเป็นบทบาทสำคัญในการจรรโลงพระพุทธศาสนาให้คงอยู่สืบไป ดังนั้นวิถีปฏิบัติในการทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์จึงเป็นการสร้างเสริมให้พระสงฆ์เป็นนาบุญที่มีคุณภาพ และการทำบุญในลักษณะเช่นนี้จึงเป็นส่วนสำคัญที่ให้พุทธศาสนิกชนได้รับผลบุญสูงสุดยิ่งขึ้น

4.3.2.2 พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชน

พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนที่มีส่วนช่วยในการสนับสนุนการดำรงชีพของพระสงฆ์ ผู้วิจัยจำแนกพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแรก พุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรเป็นประจำด้วยอาหารที่ประกอบเอง กลุ่มนี้นอกจากตักบาตรเป็นประจำทุกวันแล้ว ในวันพระก็นิยมไปถวายภัตตาหารที่วัดด้วย กลุ่มที่2 พุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรเป็นประจำด้วยอาหารถุงจากร้านค้า และกลุ่มที่3 พุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรด้วยอาหารชุดทำบุญ พุทธศาสนิกชนกลุ่มนี้จะนิยมตักบาตรตามความสะดวกและโอกาสในวันสำคัญต่างๆ

พฤติกรรมของพุทธศาสนิกชนทั้ง 3 กลุ่มในการตักบาตรหรือถวายภัตตาหาร พบว่า ถึงแม้อาหารที่พุทธศาสนิกชนถวายแก่พระสงฆ์มีความแตกต่างกันตามภูมิลำเนา แต่ในทางโภชนาการอาหารไม่แตกต่างกันมากนัก เช่น พุทธศาสนิกชนที่เป็นชาวเหนือนิยมถวายน้ำพริกอ่อง น้ำพริกหนุ่ม

ไส้อั่ว พุทธศาสนิกชนที่เป็นชาวอีสานนิยมถวายผักและน้ำพริก พุทธศาสนิกชนที่เป็นชาวใต้นิยมถวายแกงเหลือง แกงไตปลา เป็นต้น พุทธศาสนิกชนที่เป็นคนในพื้นที่ดั้งเดิมนิยมถวายอาหารทั่วๆไป เช่น แกงจืด แกงเผ็ด ผัดผัก ผัดเผ็ด แต่หากเป็นการถวายภัตตาหารในวันพระจะปรากฏอาหารที่ใส่กะทิเป็นส่วนประกอบมากขึ้น เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด แพนง เป็นต้น สิ่งที่สร้างความแตกต่างในการประกอบอาหารของพุทธศาสนิกชน คือความรู้ ความเชื่อ และประสบการณ์ตรงกับอาหารที่เลือก โดยในปัจจุบันประเด็นการเลือกอาหารสุขภาพมีความสำคัญมากขึ้น ซึ่งสะท้อนจากการคำสัมภาษณ์โดยผู้วิจัยใช้เป็นนามสมมติ ดังนี้

“ในช่วงแรกตักบาตรด้วยอาหารถุงที่ซื้อ แต่ต้องเป็นอาหารที่เรามีโอกาสชิมก่อน จึงมั่นใจว่าอร่อย และเริ่มตักบาตรด้วยอาหารที่ทำเองในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา(พ.ศ.2554) โดยเตรียมคิดรายการอาหารล่วงหน้าที่เราอยากทาน เพราะต้องเตรียมวัตถุดิบ ซื้อผักจากร้านค้าในชุมชน ผักต้องล้างให้สะอาด ถ้าเป็นผักที่ได้จากน้องสามีซึ่งเป็นผักปลูกเอง มั่นใจว่าปลอดสารเคมีแน่นอน โดยส่วนตัวเป็นคนดูแลสุขภาพ ไม่ทานกะทิ วิถีการตักบาตรในชีวิตประจำวัน อาหารที่ทำเองกันให้พระส่วนหนึ่ง ที่เหลือเก็บไว้ทาน น้ำปานะคือซุปไก่สกัด เพราะเป็นเครื่องดื่มที่เราชอบและมองว่ามีประโยชน์” (คุณกานดา, สัมภาษณ์, วันที่ 27 สิงหาคม 2556)

“อาหารที่ถวายแก่พระสงฆ์มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพพระ เพราะเรารักษาสุขภาพของตนเอง อาหารที่เราถวายพระก็เป็นอาหารทำทานเอง ดังนั้นอาหารของเรามีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพ แต่ทั้งนี้ก็อยากให้พระสงฆ์เลือกฉันอาหารที่มีประโยชน์เพื่อสุขภาพของท่านเอง” (คุณทับทิม, สัมภาษณ์, 31 กรกฎาคม 2556)

“ในการประกอบอาหารไม่ได้คำนึงถึงเมนูอาหารที่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วชอบ เพราะในการอุทิศบุญให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ผู้ที่ล่วงลับย่อมได้รับเป็นผลบุญให้แก่ดวงจิต ดังนั้นการประกอบอาหารจึงพยายามส่งเสริมสุขภาพพระโดยการเลี่ยงอาหารมันๆ เน้นอาหารประเภทผักและแกงจืด การใส่บาตรในแต่ละวันเตรียมอาหาร 2 ชุด ตามจำนวนพระที่บิณฑบาต ได้แก่ ข้าว อาหารคาว ขนมหวานหรือผลไม้ และนมเปรี้ยว เพราะช่วยในการระบาย มีปริมาณน้อยพระหิ้วแล้วไม่หนัก” (คุณเบญจรัตน์, สัมภาษณ์, 29 กรกฎาคม 2556)

“อาหารที่ทำถวายแก่พระสงฆ์เป็นรายการอาหารที่คิดล่วงหน้า โดยทำอาหารที่เราอยากทาน เพราะต้องเตรียมวัตถุดิบ ส่วนหนึ่งกันให้พระ ที่เหลือเก็บไว้ทานเอง ในการประกอบอาหารไม่ค่อยได้ประกอบอาหารที่ผู้ที่ล่วงลับชอบ เพราะวัตถุดิบบางอย่างหายาก เช่น ปลาร้า การตักบาตรเพื่ออุทิศให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว หากมีการทำอาหารที่ผู้ล่วงลับชอบก็เป็นไปเพื่อระลึก ถึงพวกท่าน ประกอบกับความเชื่อส่วนตัวที่ว่าหากดวงวิญญาณไปเกิดในภพใหม่ จะเป็นคนหรือ สัตว์ เขาสามารถหาอาหารในชาติภพใหม่ทานได้ หากเกิดเป็นเปรตก็จะได้ส่วนบุญที่เราทำ” (คุณบุษกร, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2556)

อย่างไรก็ตามจากการสัมภาษณ์พบว่า พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่นิยมตักบาตรและถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ด้วยอาหารที่ตนเองชอบ อาหารที่ผู้ล่วงลับไปแล้วชอบ หรืออาหารที่เน้นความสะดวก พฤติกรรมของพุทธศาสนิกชนที่นิยมตักบาตรและถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์เป็นประจำ มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องบุญ และมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ดีจะแสดงพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหาร ดังนี้ ในการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสะสมเป็นผลบุญของตัวเองหรืออุทิศผลบุญให้กับญาติที่ล่วงลับไปแล้ว ชาวพุทธเหล่านี้จะเลือกรายการอาหารที่ตนเองชอบและมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะอาหารที่ตักบาตรและถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ส่วนหนึ่งคืออาหารที่ตนเองแบ่งไว้รับประทาน อีกส่วนคืออาหารที่ถวายแก่พระสงฆ์ ได้แก่รายการอาหารจำพวกผักต้ม น้ำพริก และรายการอาหารประเภทปลา เป็นต้น น้ำปานะที่ถวายเน้นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ เช่น ซุปไก่สกัด นม หรือนมเปรี้ยวซึ่งมีส่วนช่วยในการขับถ่าย พระสงฆ์ฉันแล้วย่อมมีส่วนในการส่งเสริมสุขภาพ

พุทธศาสนิกชนบางคนยังมีความเข้าใจว่าอาหารที่ดีคืออาหารที่มีราคาแพง อาหารอร่อยเป็นที่นิยมของสังคม หรือขนมไทยชื่อมงคลต่างๆ หากแต่ใช้ความรู้ด้านโภชนาการจะพบว่าอาหารที่มีราคาแพง รสชาติอร่อย มีชื่ออันเป็นมงคล หรืออาหารตามกระแสนิยม อาจไม่ได้มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดี เช่น พิซซ่า ทุเรียน ข้าวเหนียวมะม่วง ขนมไทยนานาชนิด อาทิ ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด เป็นต้น รายการต่างๆที่พุทธศาสนิกชนนิยมใส่บาตรสามารถจำแนกให้เห็นค่าพลังงานในปริมาณ 100 กรัม ดังนี้

รายการอาหาร	ค่าพลังงาน	รายการอาหาร	ค่าพลังงาน
พิซซ่า	235	ไข่	160
ทุเรียน	163	น้ำพริกรวมผักรวก	83
ข้าวเหนียวมะม่วง	182	แกงเขียวหวานหมู/ไก่	93/154
ฝอยทอง	431	แกงไตปลา	34
ทองหยิบ	398	หมี่กะทิ	173
ทองหยอด	340	ไก่ทอด	165

ตาราง 29 ตารางเปรียบเทียบค่าพลังงานในปริมาณ 100 กรัม

ในความเป็นจริงพระสงฆ์อาจไม่ได้รับถวายอาหารที่มีผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพของพระสงฆ์เช่นนี้ทุกวัน แต่หากพิจารณาถึงสุขภาพพระสงฆ์ที่มีโรคประจำตัว เช่น ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน หัวใจ เป็นต้น การเลือกอาหารที่มีค่าพลังงานสูง มีไขมัน โซเดียมและเกลือสูง มีเส้นใยอาหารต่ำ เช่น พิซซ่า ซึ่งนอกจากราคาแพงแล้วยังส่งผลเสียต่อร่างกาย รวมถึงผลไม้และอาหารหวานบางชนิดมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบเป็นจำนวนมาก ได้แก่ ทุเรียน ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด เป็นต้น อาหาร

และขนมหวานเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง บทบาทของพุทธศาสนิกชนที่ดีจึงควรพิจารณาอาหารก่อนถวาย ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่ประกอบเองหรืออาหารซื้อจากร้านค้าก็ให้ความสำคัญกับคุณภาพอาหารที่สด สะอาด มีประโยชน์แก่ร่างกายตามหลักโภชนาการ

สำหรับพุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรด้วยอาหารชุดทำบุญส่วนมากจะเน้นบุญ ความสะดวกในการหาซื้อ และราคาที่ไม่แพง โดยจะใส่บาตรพระสงฆ์ที่ยืนรับบาตรในตลาด พุทธศาสนิกชนเหล่านี้คำนึงถึงความสะดวกมากกว่าประเด็นอื่นๆ จึงเป็นการทำบุญโดยขาดการใช้ปัญญา เพราะพระสงฆ์ยืนรับบาตรที่เดิมและเวลาเดิมของทุกวัน ถ้าหากใช้ปัญญาในการตักบาตรจะมีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์โดยตรง

ในกรณีพุทธศาสนิกชนที่อยู่ในชุมชน ไม่ว่าจะประกอบอาหารด้วยตนเองหรือซื้ออาหารถุงจากร้านค้ามาถวายพระสงฆ์ คุณภาพของอาหารไม่แตกต่างมากนัก เพราะอาหารถุงที่ซื้อมาตักบาตรหรือถวายพระสงฆ์ ส่วนมากจะมาจากร้านที่ชาวบ้านซื้อรับประทานเป็นประจำ ชาวบ้านจะเลือกร้านที่ตนเองเคยชิมรสชาติและเลือกเมนูอาหารที่ตนเองชอบ หากซื้อเตรียมในคืนก่อนตักบาตรมักจะทำการอุ่นให้ร้อนก่อนถวายพระสงฆ์ หากเลือกซื้อในตอนเช้าจะเลือกอาหารที่ปรุงสดใหม่ แต่พุทธศาสนิกชนที่เลือกซื้ออาหารถุงที่จัดเป็นชุดจากตลาด อาหารจะขาดคุณภาพ อาหารบูดเร็วเพราะไม่มีการอุ่น ขนมหวานราคาถูกซึ่งวางขายจำนวนมากตามตลาด สิ่งเหล่านี้เริ่มปรากฏให้เห็นในรูปของธุรกิจบุญ ที่คงอยู่ได้เพราะใช้กลยุทธ์ทางการตลาด 4P ได้แก่ 1) ผลิตภัณฑ์(Product) มีอาหารเป็นผลิตภัณฑ์และมีบุญเป็นตัวสนับสนุนให้ธุรกิจดำรงอยู่ได้ 2) ราคา(Price) 20 บาท ที่จูงใจพุทธศาสนิกชนที่เป็นวัยเรียนหรือวัยทำงานที่มีรายได้รับได้ในราคาขาย 3) สถานที่(Place) มีตลาดเป็นสถานที่ให้พุทธศาสนิกชนเลือกจับจ่ายสินค้า มีพระสงฆ์รอรับบิณฑบาต 4) การส่งเสริมสินค้า(Promotion) พุทธศาสนิกชนที่ซื้ออาหารชุดทำบุญทางร้านค้ามีบริการให้ใช้ชุดกรวดน้ำโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ประกอบกับพระสงฆ์ให้บริการปูเสื่อเตรียมสถานที่ไว้เป็นอย่างดี พุทธศาสนิกชนจึงไม่ต้องกลัวสกปรก สามารถทำบุญได้ด้วยจิตผ่องใส ไร้สิ่งกังวลใจ พร้อมได้รับพรจากพระสงฆ์ ในกระบวนการทั้งหมดนี้เสียค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น 20 บาท

ทั้งนี้โดยหลักการแล้วไม่ว่าจะตักบาตรและถวายภัตตาหารโดยวัตถุประสงค์แบบใด ผู้ทำที่คาดหวังบุญย่อมได้บุญ หากแต่บุญจะสมบูรณ์พร้อมเมื่อมีการใช้ปัญญาพิจารณา บางครั้งการตักบาตรและถวายภัตตาหารขึ้นอยู่กับกำลังทรัพย์ของแต่ละบุคคล ความสมบูรณ์ทางปริมาณเทียบไม่ได้กับความสมบูรณ์ทางคุณภาพ จึงเป็นจุดที่น่าทบทวนว่าในการทำบุญควรประกอบด้วยปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองก่อนเลือกอาหารใส่บาตรหรือถวายภัตตาหาร เพื่อเป็นการแสดงพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนในการมีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์

4.3.2.3 พฤติกรรมผู้จำหน่ายอาหารตามแหล่งชุมชน

ผู้จำหน่ายอาหารตามแหล่งชุมชนแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ ร้านค้าขายอาหารสำเร็จรูปเพื่อให้ชาวบ้านซื้อไปบริโภค และร้านค้าขายอาหารสำเร็จรูปสำหรับตักบาตรโดยเฉพาะ ร้านค้าประเภทนี้จะจัดข้าว อาหารคาวหวาน และน้ำปานะในราคาชุดละ 20 บาท จากการสอบถามผู้จำหน่ายอาหารในตลาดและชุมชนที่ชาวบ้านซื้ออาหารไปตักบาตร พ่อค้าแม่ค้าจะตอบใกล้เคียงกันว่าอาหารที่ประกอบเพื่อการขายเป็นอาหารที่ดี เราคิดเมนูอาหาร ซื้อวัตถุดิบผัก เนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ อย่างดีจากตลาด คุณวรกานต์ (นามสมมติ) แม่ค้าขายอาหารในหมู่บ้านทิวไผ่เหลือง อยู่ที่หมู่ 4 ตำบลบางรักพัฒนา กล่าวว่า “พี่ทำอาหารรสชาติกลางๆ ไม่เผ็ดมาก ไม่หวานและไม่เค็ม ให้รสชาติกลางๆ ถูกปากคนส่วนใหญ่ พี่จะเตรียมวัตถุดิบให้สะอาดโดยล้างผักด้วยน้ำเกลือและล้างเนื้อสัตว์ให้สะอาดในตอนกลางคืน ตื่นตั้งแต่ตีสามมาทำอาหารให้สดใหม่ อาหารที่พี่ทำขายจะไม่เน้นกะทิมาก เพราะคนเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคต่างๆ โดยรับรู้ข่าวสารจากโทรทัศน์และพระอาจารย์ที่เข้าชุมชนมานำทำวัตรเย็น” ในด้านคุณภาพอาหารคุณวรกานต์กล่าวว่า “เชื่อมั่นว่าอาหารที่ตนเองประกอบมีคุณภาพดี เพราะ พี่มีความรู้และประสบการณ์ในการประกอบอาหารจากที่เคยเป็นลูกมือแม่ครัวในการปรุงอาหารให้ผู้ป่วยในโรงพยาบาลรับประทาน อาหารที่ทำขายส่วนหนึ่งพี่ก็แบ่งมาตักบาตร และอาหารที่เหลือจากการขายพี่จะเก็บไว้ทานเอง ดังนั้นอาหารของพี่จะทำขายสดใหม่ในทุกๆวัน” (สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2556)

คุณจันทรา (นามสมมติ) แม่ค้าอีกคนในหมู่บ้านกฤษดานคร 10 ตั้งอยู่หมู่ที่ 14 ตำบลบางรัก-พัฒนา ให้ความเห็นในลักษณะเดียวกันว่า “อาหารที่ป้าทำขาย ป้าจะซื้อวัตถุดิบที่ตลาด มาล้างให้สะอาด เพราะอาหารที่ทำขายก็เป็นอาหารที่ป้าทานด้วย อย่างวันนี้อยากกินแกงปลีกล้วย ป้าก็ทำแกงปลีกล้วยขาย ส่วนหนึ่งขาย ส่วนหนึ่งเก็บไว้ทานเอง” (สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2556)

การซื้อวัตถุดิบที่ตลาดนอกจากจะได้ของสดและต้นทุนที่ถูกแล้ว อาหารที่สะอาดและได้คุณภาพเกิดจากกระบวนการตั้งแต่ก่อนปรุงในการล้างและจัดเตรียมวัตถุดิบ ระหว่างปรุงอาหารให้มีรสชาติอาหารที่สมดุลไม่มัน ไม่เค็ม ไม่หวาน และไม่เผ็ดจนเกินไป และหลังปรุงในการวางขายอาหารใส่ภาชนะที่มีฝาปิด หรือจัดเตรียมใส่ถุงพลาสติกเพื่อป้องกันการไต่ตอมของแมลงต่างๆ แต่ถึงแม้ผู้ขายจะให้ข้อมูลอาหารของตนเองอย่างไร ในฐานะผู้บริโภคที่ซื้ออาหารถุงเพื่อตักบาตรควรหาโอกาสชิมรสชาติอาหารจากร้านที่ซื้อ เพราะบางครั้งอาหารที่แม่ค้าบอกว่าดี แต่เมื่อแกะจากถุงผู้วิจัยพบว่าอาหารที่พ่อค้าแม่ค้าโฆษณาก็ไม่ได้มีคุณภาพดีทุกร้านเสมอไป

ร้านค้าขายอาหารสำเร็จรูปสำหรับตักบาตรโดยเฉพาะ ปริมาณอาหารที่ได้สมกับราคา แต่มีผู้บริโภคจำนวนน้อยที่ซื้ออาหารจากร้านค้าเหล่านี้มารับประทาน วัตถุประสงค์ของร้านค้าเหล่านี้มุ่งเน้นการขายให้แก่พุทธศาสนิกชนที่ต้องการตักบาตร เมื่อแกะอาหารออกจากถุงพบว่าข้าวไม่ร้อนและแข็งกว่าปกติ เนื่องจากการเลือกใช้วัตถุดิบให้มีต้นทุนต่ำ คุณสกล (นามสมติ) พุทธศาสนิกชนที่ตัก

บาตรและถวายภัตตาหารเป็นประจำ และช่วยจัดสำรับอาหารให้แก่พระสงฆ์วัดไผ่เหลือง กล่าวว่า “พระสงฆ์ส่วนใหญ่จะเลือกฉันข้าวที่ได้รับจากในบาตร เพราะร้อน นุ่มและเป็นข้าวที่ชาวบ้านหุงเอง” (สัมภาษณ์, 29 สิงหาคม 2556)

อาหารคาวหวานจากร้านค้าขายอาหารสำเร็จรูปสำหรับตักบาตรโดยเฉพาะ จากการชิมพบว่ารสชาติอาหารคาวสามารถรับประทานเพื่อยังชีพได้ แต่อาหารก็มีแนวโน้มเสียง่ายเพราะใช้วิธีการผลิตให้มีต้นทุนต่ำ ขาดการอุ่นอาหาร จัดวางขายเป็นถุงสำเร็จรูป ส่วนอาหารหวานร้านค้าจะจัดเป็นขนมไทยง่ายๆ เช่น วุ้นสีที่มีรสชาติจืด ขนมถ้วยฟูชิ้นเล็กๆแข็ง หรือทองหยอดที่มีรสชาติหวานเป็นต้น จากการสัมภาษณ์พระวงศกร (นามสมมติ) พระสงฆ์วัดไผ่เหลืองกล่าวว่า “ถ้าเป็นอาหารจากร้านค้าขายอาหารสำเร็จรูป อาตมาไม่ฉันเลย แค่สังเกตอาหารคาวหวานก็รู้แล้วว่าซื้อมาจากร้านไหน” (สัมภาษณ์, 21 สิงหาคม 2556) ดังนั้นหากพุทธศาสนิกชนเลือกตักบาตรด้วยอาหารสำเร็จรูปสำหรับตักบาตร สิ่งที่พระสงฆ์จะเก็บไว้ฉัน คือน้ำปานะที่จัดมาในชุด

กล่าวโดยสรุปจากพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชน และพฤติกรรมการฉันอาหารของพระสงฆ์พบว่า การจะช่วยส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ไม่เพียงแต่เกิดจากความตั้งใจในการปรุงอาหารให้สดสะอาดเท่านั้น การเลือกซื้ออาหารถวายพระสงฆ์ต้องให้ความใส่ใจมากเช่นเดียวกัน ปัจจัยสำคัญในการเลือกอาหารคือคุณภาพมิใช่ปริมาณ และสุดท้ายพระสงฆ์ควรเลือกฉันภัตตาหารให้เหมาะกับสุขภาพของท่าน ดังนั้นผู้จำหน่ายอาหาร พุทธศาสนิกชน และพระสงฆ์ล้วนมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทั้งต่อพระสงฆ์และผู้อื่น

4.3.3 กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง

กิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองมีความแตกต่างกัน จึงอธิบายโดยแยกเป็น 2 พื้นที่ ดังนี้

4.3.3.1 วัดบางรักใหญ่

วัดบางรักใหญ่เป็นวัดที่ไม่มีโครงการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์อย่างชัดเจน จึงพบว่าในการตรวจสุขภาพพระสงฆ์ในแต่ละปีพระสงฆ์ให้ความร่วมมือในการตรวจสุขภาพเป็นจำนวนน้อย หากคำนวณจากจำนวนพระสงฆ์ภายในวัด 53 รูป ตรวจสุขภาพประจำปีกับโรงพยาบาลบางบัวทอง 6 รูป คิดเป็นร้อยละ 11.32 ในการเก็บข้อมูลพระสงฆ์จำนวน 20 รูป ที่มีอายุพรรษามากกว่า 1 พรรษาตามสัดส่วนที่กำหนดไว้ พบว่าพระสงฆ์ตรวจสุขภาพประจำปีกับโรงพยาบาลบางบัวทองจำนวน 3 รูป พระสงฆ์ที่มีปัญหาสุขภาพจะพบแพทย์เป็นประจำสม่ำเสมอตามนัดจำนวน 12 รูป จำแนกเป็นโรงพยาบาลบางบัวทองจำนวน 5 รูป และสถานพยาบาลอื่นๆ อาทิ โรงพยาบาลสงฆ์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จำนวน 7 รูป ไม่ได้ตรวจสุขภาพประจำปีจำนวน 5 รูป มีพบแพทย์เป็นบางครั้งเมื่อเจ็บป่วย แต่ส่วนใหญ่เลือกหายารับประทานเองเมื่อมีอาการเจ็บป่วย

เหตุผลของการไม่ตรวจสุขภาพของพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่พอสรุปได้ดังนี้ 1) การตรวจสุขภาพเป็นเพียงการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นเท่านั้น หากต้องการตรวจอย่างละเอียดต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่ม 2) พระสงฆ์รอพบแพทย์เมื่อปรากฏอาการเจ็บป่วย 3) พระสงฆ์ที่มีปัญหาสุขภาพจะพบแพทย์เป็นประจำสม่ำเสมอตามนัด จึงไม่ให้ความสนใจกับการตรวจสุขภาพประจำปีของโรงพยาบาลบางบัวทองที่มาให้บริการ

หากเทียบกับวัดไผ่เหลืองที่มีโครงการเฉพาะ จำนวนพระสงฆ์ภายในวัด 24 รูป ตรวจสุขภาพ 22 รูป คิดเป็นร้อยละ 91.66 พระสงฆ์อีก 2 รูปที่ไม่ตรวจสุขภาพ เพราะเป็นพระสงฆ์สูงวัยมีปัญหาสุขภาพและพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอเป็นจำนวน 1 รูป และอีก 1 รูป มีธุระในวันตรวจสุขภาพ พระสงฆ์จำนวน 22 รูป ให้ความร่วมมือในกิจกรรมของวัด และพระสงฆ์เห็นความสำคัญของการตรวจสุขภาพ ดังคำกล่าวพระสุขุม (นามสมมติ) ที่ว่า “อยากตรวจสุขภาพ อยากรู้ว่าตัวเองเป็นโรคอะไรจะได้ป้องกัน ถ้าเราไปตรวจสุขภาพข้างนอกก็ต้องมีค่าใช้จ่าย นี่เขามาตรวจให้ถึงที่วัดโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย และที่พระสงฆ์วัดไผ่เหลืองตรวจสุขภาพจำนวนมาก เพราะมีการประชาสัมพันธ์เสียงตามสายก่อนวันตรวจสุขภาพ 1 สัปดาห์ และก่อนถึงวันตรวจสุขภาพ 1 วัน ทางวัดก็แจ้งให้งดน้ำหลังเที่ยงคืน” (สัมภาษณ์, 20 สิงหาคม 2556)

4.3.3.2 วัดไผ่เหลือง

4.3.3.2.1 กิจกรรมวัดไผ่เหลืองกับการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์

โครงการที่มีส่วนในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองอย่างเป็นรูปธรรม ได้แก่การจัดทำโครงการวัดส่งเสริมสุขภาวะ(พินิจโภชนา พระสงฆ์ห่างไกลโรคด้วยปิ่นโตสุขภาพ) โครงการนี้ริเริ่มโดยพระณัฐภพ ขนฺติโก ในปี พ.ศ. 2556 โครงการมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาความรู้ด้านโภชนาการให้แก่พระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนให้รู้จักประกอบอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง เรียนรู้สถานการณ์สุขภาพพระสงฆ์ เพื่อให้พระสงฆ์และประชาชนมีสุขภาพดีด้วยโภชนาการที่ยั่งยืน เกิดการมีส่วนร่วมระหว่างพระสงฆ์กับประชาชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

โครงการนี้เป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ ตั้งแต่การรับรู้สุขภาพของพระสงฆ์โดยการตรวจสุขภาพพระสงฆ์ การสร้างความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการให้แก่พระสงฆ์และประชาชนโดยการจัดอบรมให้ความรู้แก่พระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนเป็นระยะๆในหัวข้อ “ถวายอาหารอย่างไร?...ให้อิ่มบุญ” และ “พระสงฆ์ โภชนาการดี ชีวียั่งยืน ฆราวาสเกื้อ หนุนโภชนาการดี” โดยได้รับความร่วมมือจากสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โครงการนี้ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบางรักพัฒนา องค์การบริหารส่วนตำบลบางรักพัฒนา จังหวัดนนทบุรี ในการตรวจสุขภาพพระสงฆ์และจัดกิจกรรม

ให้ความรู้ พุทธศาสนิกชนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมอบรม และมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์รายการอาหารเพื่อสุขภาพพระสงฆ์ ในการดำเนินโครงการครั้งนี้จึงเห็นการสร้างความร่วมมือกันอย่างเป็นรูปธรรมระหว่างบ้าน วัดและโรงเรียน (บวร)

ทั้งนี้การแสดงบทบาทของเจ้าอาวาสวัดไผ่เหลืองที่เห็นความสำคัญสุขภาพพระสงฆ์และสนับสนุนการดำเนินโครงการของพระณัฐภพ ความร่วมมือจากพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองและพุทธศาสนิกชน ก่อให้เกิดการปรับรูปแบบการฉันอาหารของพระสงฆ์จากฉันเดี่ยวมื้อเช้าที่กุฏิเป็นการฉันรวมเป็นวง วงละ 3-4 รูป ในวันปกติที่ศาลาฉลองพุทธชยันตี และในวันพระยังคงรักษาการจัดสำรับภัตตาหารซึ่งคงรูปแบบนี้มาตั้งแต่ก่อนพระมหาอนุชาติจะมาจำพรรษาที่วัดไผ่เหลือง ผลของการดำเนินโครงการ พระสงฆ์ที่รับรู้ปัญหาสุขภาพเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการฉันและพฤติกรรมการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง กล่าวคือการฉันรวมมื้อเช้าของพระสงฆ์วัดไผ่เหลือง พระจรัล (นามสมมติ) พระลูกวัดกล่าวว่า “ฉันรวมในวันปกติทำให้ฉันได้น้อย เมื่อฉันเป็นวงใช้ช้อนกลาง หากเป็นการฉันภัตตาหารในวันพระ อาตมาจะพกช้อน 2 คันใช้เป็นช้อนกลางเสมอ” (สัมภาษณ์, 19 สิงหาคม 2556)

ทั้งโครงการและรูปแบบการฉันของวัดไผ่เหลืองมีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ ดังนั้นในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์และประชาชนจะเกิดจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งคงไม่ประสบผลสำเร็จมากนัก หากแต่ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

รูป 19 กิจกรรมในโครงการวัดส่งเสริมสุขภาวะ(พินิจโภชนา พระสงฆ์ห่างไกลโรคด้วยปิ่นโตสุขภาพ)

ภาพซ้าย ตรวจสุขภาพพระสงฆ์ สามเณรในวันที่ 8 สิงหาคม 2556
ภาพขวา รศ.ดร.ภญ.จงจิตร อังคทะวานิช อาจารย์สังกัดภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอบรมให้ความรู้แก่พระสงฆ์และประชาชนในหัวข้อ “พระสงฆ์ โภชนาการดี ชีวียั่งยืน ฆราวาสเกื้อ หนุนโภชนาการดี” ในวันที่ 18 สิงหาคม 2556

4.3.3.2.2 วัดไผ่เหลืองกับการดำเนินโครงการเพื่อสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์

เมื่อกล่าวว่าโครงการวัดส่งเสริมสุขภาวะ(พินิจโภชนา พระสงฆ์ห่างไกลโรคด้วยปิ่นโตสุขภาพ) เป็นโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์อย่างชัดเจน การดำเนินโครงการต่างๆของพระณัฐภพ มีส่วนสนับสนุนให้เกิดความร่วมมือระหว่างพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน ดังนี้

1) โครงการสร้างสุขภาวะในชุมชนด้วยพุทธธรรม คือโครงการร่วมสวดมนต์และฟังบรรยายธรรมในตอนเย็นตามหมู่บ้านจัดสรรต่างๆ(ดังตาราง 10 หน้า 67) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนเรียนรู้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต สร้างความสามัคคีและสุขภาวะทางกายและใจให้แก่คนในชุมชน การดำเนินโครงการนี้มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ กล่าวคือโครงการนี้เกิดการทำงานระหว่างพระสงฆ์กับคนในชุมชนที่มีปฏิสัมพันธ์กับวัดไผ่เหลือง กิจกรรมการเข้าชุมชนของพระณัฐภพเพื่อนำประชาชนทำวัตรเย็น ฟังเทศน์ทั้งความรู้ทางโลกและทางทางธรรม ได้แก่ สถานการณ์พระสงฆ์อาพาธ อาหารกับสุขภาพพระสงฆ์ หรือหลักธรรมในการดำเนินชีวิต เป็นต้น รวมทั้งการนั่งสมาธิ สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงแต่สร้างปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชน ความรู้เหล่านี้ยังมีส่วนช่วยในการดูแลสุขภาพของประชาชนและสนับสนุนการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพตนเองและพระสงฆ์ โครงการนี้จึงมีส่วนช่วยในการปรับพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพพระสงฆ์
2) โครงการเปิดวัดวันอาทิตย์ คือการเปิดวัดในวันอาทิตย์ให้พุทธศาสนิกมาวัดเพื่อทำวัตร ปฏิบัติธรรม และตั้งแต่วันอาทิตย์ที่ 16 มิถุนายน 2556 เป็นต้นมา วัดเริ่มเปิดให้เด็กๆระดับประถมศึกษามาเรียนเสริมความรู้วิชาคณิตศาสตร์และภาษาอังกฤษโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เพื่อเป็นการสนับสนุนผู้ใหญ่พาเยาวชนเข้าวัด เปิดโอกาสให้พุทธบริษัทใกล้ชิดวัดและพระพุทธศาสนา เยาวชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทดแทนการเล่นเกมส์ และตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2556 กลุ่มเด็กมรรคง่ายได้เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการปลูกฝังหลักธรรมสลับกับความรู้ในวิชาต่างๆให้แก่เยาวชนวัดไผ่เหลือง ทุกวันอาทิตย์ โครงการนี้มีส่วนสนับสนุนให้พุทธศาสนิกชนใกล้ชิดวัดมากขึ้น และวัดได้รับความร่วมมือจากพุทธศาสนิกชนในโครงการต่างๆ ที่มุ่งหวังปลายทางคือปฏิสัมพันธ์ของคนในชุมชนเพื่อการดูแลสุขภาพพระสงฆ์

ทั้ง 2 โครงการ นี้มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีให้แก่พุทธศาสนิกชน ตลอดจนสร้างการมีส่วนร่วมและปฏิสัมพันธ์ระหว่างวัด ชุมชน และโรงเรียน อันเป็นแนวทางการทำงานแบบ “บวร” (บ้าน วัด โรงเรียน) เพราะพระสงฆ์คือกลุ่มหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในสังคม หากพระสงฆ์มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงย่อมแสดงบทบาทพระสงฆ์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสืบไป

4.3.4 แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติการตักบาตรและถวายภัตตาหารที่เหมาะสมในอนาคต

แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติการตักบาตรและถวายภัตตาหารในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองอาจจะเปลี่ยนแปลงอีกครั้งเมื่อรถไฟฟ้าสายสีม่วงตัดผ่านอำเภอบางบัวทองบริเวณตำบลบางรักใหญ่และตำบลบางรักพัฒนา ซึ่งคาดว่าจะให้บริการในปี พ.ศ.2558 เมื่อรถไฟฟ้าตัดผ่านสภาพพื้นที่มีการเพิ่มขึ้นของหมู่บ้านจัดสรรจากแต่เดิมที่มีอยู่ ประชาชนจำนวนมากย้ายถิ่นมาอาศัยตามหมู่บ้านจัดสรร วัดซึ่งเป็นศูนย์กลางของชุมชนและเป็นสถานที่รวมความเชื่อและวิถีปฏิบัติในการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนมีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

วัดบางรักใหญ่

การบิณฑบาตของพระสงฆ์วัดรักใหญ่บริเวณด้านหลังวัดที่ถือปิ่นโตในอนาคตจะยังคงไม่เปลี่ยนแปลงด้วยระยะห่างระหว่างวัดกับชุมชนไม่ไกลมากนัก การบิณฑบาตของพระสงฆ์ตามเส้นทางเลียบคลองบางรักใหญ่จะปรากฏตามหมู่บ้านจัดสรรมากขึ้น และเพิ่มมากขึ้นเมื่อรถไฟฟ้าสายสีม่วงเริ่มให้บริการ พระสงฆ์อาจได้รับอาหารเพิ่มขึ้น ความแตกต่างด้านอาหารจากแรกเริ่มที่เป็นอาหารที่ชาวบ้านในชุมชนประกอบด้วยตนเอง จะเริ่มเปลี่ยนเป็นมีทั้งอาหารที่ชาวบ้านประกอบเองและอาหารถุงที่ชาวบ้านซื้อมาถวายแก่พระสงฆ์ ซึ่งอาหารถุงจากร้านค้ามีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น

แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงอย่างมากจะปรากฏในการถวายภัตตาหารในวันพระ กล่าวคือ เมื่อเริ่มมีหมู่บ้านจัดสรรมากขึ้น การย้ายถิ่นของประชากรเข้ามาในพื้นที่ และการย้ายถิ่นออกของชาวบ้านในพื้นที่ สภาพพื้นที่ที่มีความเป็นเมืองสูงขึ้น ประเพณีบุญ 3 วัน มีแนวโน้มจะลดลงเหลือการถวายภัตตาหารในวันพระหรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเพียงวันเดียว ประเพณีการแลก เปลี่ยนข้าวต้มมัดมีแนวโน้มลดลงและเลือนหายในที่สุดเหมือนในพื้นที่วัดไผ่เหลือง

อาหารที่ถวายแก่พระสงฆ์หากเป็นแกงสำรวมสามารถปรับรูปแบบเป็นการถวายเป็นสำรับหากพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนให้ความร่วมมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการถวายภัตตาหาร การปรับเปลี่ยนครั้งนี้จะมีส่วนช่วยให้ภัตตาหารที่ถวายแก่พระสงฆ์เกิดประโยชน์มากขึ้น กล่าวคือ อาหารที่พุทธศาสนิกชนถวายพระสงฆ์จะได้ฉันเมื่อลงศาลา อาหารเหล่านี้พุทธศาสนิกชนก็สามารถนำมารับประทานต่อหลังเสร็จสิ้นพิธีกรรมในวันพระ

วัดไผ่เหลือง

โดยพื้นฐานวิถีปฏิบัติในการทำบุญของวัดไผ่เหลืองพยายามรักษาประเพณีเดิมๆไว้ และปรับประยุกต์วิธีการดำเนินการบางอย่างให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม แนวโน้มการบิณฑบาตของพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองยังคงไม่เปลี่ยนแปลงในระยะเวลาอันสั้น กล่าวคือการบิณฑบาตตามหมู่บ้าน

จัดสรร และการบิณฑบาตด้วยการถือปิ่นโต ความแตกต่างด้านอาหารจะไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก มีทั้งอาหารที่ชาวบ้านประกอบเองและอาหารถุงที่ชาวบ้านซื้อมาถวายแก่พระสงฆ์ แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในการถวายภัตตาหารในวันพระจะไม่เปลี่ยนแปลงมากเช่นเดียวกัน กล่าวคือการถวายภัตตาหารที่วัดในวันพระในรูปแบบสำรับอาหารยังคงไม่เปลี่ยนแปลง แต่หากพระสงฆ์ใส่ใจสุขภาพมากขึ้นจะมีการปรับเปลี่ยนเรื่องการใช้ช้อนกลางของพระสงฆ์ เพราะอาหารที่เหลือจากการฉันของพระสงฆ์ พุทธศาสนิกชนจะนำไปรับประทานต่อ

แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติการตักบาตรและถวายภัตตาหารที่เหมาะสมในอนาคต จึงอาจสรุปเป็นตาราง ดังนี้

แนวโน้มการเปลี่ยนแปลง	**วิถีปฏิบัติการตักบาตรและถวายภัตตาหาร**
สิ่งที่คงอยู่	วิถีปฏิบัติการตักบาตรในวันปกติ และถวายภัตตาหารที่วัดในวันพระ
สิ่งที่เลือนหาย	ประเพณีบุญ 3 วัน ประเพณีการแลกเปลี่ยนข้าวต้มมัด
สิ่งที่เกิดขึ้นใหม่	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพให้ถูกสุขลักษณะทั้งพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน

ตาราง 30 ตารางเปรียบเทียบแนวโน้มการตักบาตรและถวายภัตตาหารที่เหมาะสมในอนาคต

แนวโน้มการเปลี่ยนแปลง	**วัดบางรักใหญ่**	**วัดไผ่เหลือง**
การตักบาตรในวันปกติ	แนวโน้มวิถีชีวิตเปลี่ยนเป็นหมู่บ้านจัดสรรมากขึ้น อาหารที่พระสงฆ์ได้รับจึงมีทั้งอาหารที่ชาวบ้านประกอบเองและอาหารถุงที่ชาวบ้านซื้อมาถวายแก่พระสงฆ์	สภาพชุมชนเป็นหมู่บ้านจัดสรรรายรอบวัด วิถีปฏิบัติในการตักบาตรแนวโน้มไม่เปลี่ยนแปลงหากพระสงฆ์ยังคงดำเนินโครงการต่อไป
การถวายภัตตาหารที่วัดในวันพระ	แนวโน้มการปรับรูปแบบการถวายอาหารที่เป็นแกงสำรวมให้เป็นสำรับเพื่อให้เป็นอาหารที่พระสงฆ์ชอบฉัน	แนวโน้มไม่เปลี่ยนแปลงมาก รูปแบบสำรับอาหารยังคงอยู่และอาจพัฒนาเรื่องการใช้ช้อนกลางของพระสงฆ์

ตาราง 31 ตารางเปรียบเทียบแนวโน้มการตักบาตรและถวายภัตตาหารในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองในอนาคต

ดังนั้นหากเปรียบเทียบแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติการตักบาตรและถวายภัตตาหารในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองในอนาคต พบว่าวัดบางรักใหญ่มีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติการตักบาตรและถวายภัตตาหารสูงตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อประชาชนในท้องถิ่น

ย้ายออก และประชาชนในท้องที่อื่นย้ายถิ่นเข้ามา ความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับพุทธศาสนิกชนที่ไม่มีโครงการเพื่อดึงความมีส่วนร่วมของพุทธศาสนิกชนจะปรากฏวิถีชีวิตความเป็นเมืองสูงขึ้นหรือวัดในเมืองมากขึ้น ขณะที่ในพื้นที่วัดไผ่เหลืองมีพัฒนาการเติบโตมาพร้อมกับชุมชนหมู่บ้านจัดสรรมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติการตักบาตรและถวายภัตตาหารในอนาคตไม่มากนัก หากพระณัฐภพยังคงดำเนินโครงการต่างๆอย่างต่อเนื่อง แนวโน้มความร่วมมือของคนในชุมชนระหว่างพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนจะมีความเข้มแข็งมากขึ้น การดูแลสุขภาพพระสงฆ์จะเกิดจากปฏิสัมพันธ์และการทำงานระหว่างบ้าน วัดและโรงเรียน (บวร) จะปรากฏเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัดยังคงเป็นศูนย์กลางของชุมชนสืบไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทที่ 5
บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การสังเกตและสัมภาษณ์พฤติกรรมของพุทธศาสนิกชนและพระสงฆ์ ผลการสำรวจข้อมูลสามารถสรุปผลเป็นประเด็น ดังนี้

ข้อที่ 1 ความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร

กาลเวลาที่เปลี่ยนแปลงไป ความเจริญจากเมืองที่เริ่มแผ่ขยายตามถนนรัตนาธิเบศร์ส่งผลให้สภาพพื้นที่ที่เปลี่ยนแปลงจากที่นา สวนผลไม้ กลายเป็นหมู่บ้านจัดสรรเป็นส่วนใหญ่ ส่งผลให้ประชาชนในพื้นที่ที่ศึกษาปรากฏทั้งคนในท้องถิ่นเดิม และประชาชนที่ย้ายถิ่นมาอาศัยอยู่ตามหมู่บ้านจัดสรรและชุมชนเมืองต่างๆ เมื่อสภาพสังคมมีการหลอมรวมของคนที่มาจากหลายๆวัฒนธรรมในภูมิภาคต่างๆของประเทศไทย จึงสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารที่แตกต่างไปจากอดีตด้วยเงื่อนไขการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ดังนี้

โดยภาพรวมแล้วปฏิสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนอยู่บนฐานความเชื่อเรื่อง “บุญ” การแสดงบทบาทของพระสงฆ์ในชุมชนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน คือสิ่งที่ทำให้วัดเป็นสถานที่หลอมรวมคนในชุมชนหรือเป็นศูนย์กลางของชุมชน พุทธศาสนิกชนทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารด้วยหลักอามิสทานให้แก่พระสงฆ์ ขณะที่พระสงฆ์มอบธรรมทานให้แก่พุทธศาสนิกชน สิ่งเหล่านี้ปรากฏอย่างชัดเจนในวันธรรมสวนะหรือวันพระ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเทศกาลเข้าพรรษา

วิถีปฏิบัติในการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนอยู่บนฐานความเชื่อเรื่องบุญและการเวียนว่ายตายเกิด กล่าวคือทำบุญเพื่อ 1) เป็นผลบุญของตนเองทั้งในชาตินี้และชาติหน้า 2) อุทิศผลบุญให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว 3) ทำหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนในการทำนุบำรุงพระสงฆ์ จากผลการศึกษาพบว่าพุทธศาสนิกชนที่มีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องการทำบุญจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร รวมถึงไม่พบปัญหาในการถวายเครื่องอุปโภคบริโภคที่บรรจุลงถังเหลืองอย่างที่พบเห็นในสังคมปัจจุบันที่นิยมเรียกว่า “ถังสังฆทาน” วิถีการทำบุญด้วยการถวายสังฆทานที่เป็นของแห้งจะปรากฏในช่วงเทศกาลสำคัญๆ เช่น วันสงกรานต์ หรือการทำบุญขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น และเนื่องจากสังฆทานเป็นทานที่ตั้งใจถวายแก่พระสงฆ์โดยไม่จำเพาะเจาะจงรูป ดังนั้นไม่ว่าจะทำบุญด้วยการตักบาตร ถวายภัตตาหาร ถวายกระบุงซึ่งเป็นประเพณีท้องถิ่น หรือการทอดกฐิน ทุกสิ่งที่พุทธศาสนิกชนถวายแด่พระสงฆ์ เป็นประโยชน์ต่อการครองสมณเพศและถวายเป็นกลางๆไม่เจาะจง ล้วนถือเป็น “สังฆทาน” อย่างไรก็ตามพุทธศาสนิกชนสามารถปรับความรู้ความ

เข้าใจในบุญสังฆทาน เพื่อให้เกิดวิถีปฏิบัติและพฤติกรรมในการทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหาร เพื่อส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ได้โดยการเลือกถวายของที่ดีมีประโยชน์แก่สุขภาพพระสงฆ์

ข้อที่ 2 พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชน และการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์

พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนที่สรุปได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มแรก คือ พุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรเป็นประจำด้วยอาหารที่ประกอบเอง กลุ่มนี้ตักบาตรเป็นประจำทุกวันในวันปกติ และในวันพระก็นิยมถวายภัตตาหารที่วัด กลุ่มที่2 พุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรเป็นประจำด้วยอาหารถุงจากร้านค้า และกลุ่มที่3 พุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรด้วยอาหารชุดทำบุญภายในประกอบด้วยข้าว อาหารคาวหวาน และเครื่องดื่ม โดยมากจะพบเห็นตามตลาดในราคาชุดละ 20 บาท ชาวพุทธกลุ่มนี้จะนิยมตักบาตรตามความสะดวกและโอกาสในวันสำคัญต่างๆของแต่ละบุคคล โดยมีตลาดเป็นศูนย์รวมของผู้ซื้อ ผู้ขาย และสินค้า

พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่นิยมตักบาตร ถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ด้วยอาหารที่ตนเองชอบ อาหารที่ผู้ล่วงลับไปแล้วชอบ หรืออาหารที่เน้นความสะดวกได้จากการซื้อตามตลาดโดยมีเป้าหมายคือบุญ แต่จากคำสัมภาษณ์ของพุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรและถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์เป็นประจำเชื่อมโยงกับแนวคิดเรื่องบุญและแนวคิดเรื่องพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติพบว่า ความรู้ความเข้าใจในเรื่องบุญและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารไม่แตกต่างกันถึงแม้วัตถุประสงค์ของการทำบุญจะแตกต่างกัน กล่าวคือในการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสะสมเป็นผลบุญของตัวเองหรืออุทิศผลบุญให้กับญาติที่ล่วงลับไปแล้ว พุทธศาสนิกชนเหล่านี้จะเลือกรายการอาหารที่ตนเองชอบและมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะอาหารที่ตักบาตรและถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ส่วนหนึ่งคืออาหารที่ตนเองแบ่งไว้รับประทานด้วย

พุทธศาสนิกชนบางคนเข้าใจว่าอาหารที่ดีคืออาหารที่มีราคาแพง อาหารอร่อยเป็นที่นิยมของสังคม หรือขนมไทยชื่อมงคลต่างๆ แต่ถ้าใช้ความรู้ด้านโภชนาการจะพบว่าอาหารที่มีราคาแพงรสชาติอร่อย มีชื่ออันเป็นมงคล หรืออาหารตามกระแสนิยม อาจไม่ได้มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดี เช่น พิซซ่า ทุเรียน ข้าวเหนียวมะม่วง ขนมไทยนานาชนิด อาทิ ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด เป็นต้น ในความเป็นจริงพระสงฆ์อาจไม่ได้รับถวายอาหารเหล่านี้ทุกวัน แต่หากพิจารณาถึงสุขภาพพระสงฆ์ที่มีโรคประจำตัว เช่น ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน หัวใจ เป็นต้น อาหารเหล่านี้เป็นรายการอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะมีพลังงานและไขมันเป็นส่วนประกอบสูง

พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารโดยวัตถุประสงค์ต่างๆ เช่น ทำบุญเพื่อเป็นผลบุญส่วนตัว หรือทำบุญเพื่ออุทิศผลบุญให้แก่ดวงวิญญาณที่ล่วงลับไปแล้ว ผู้ทำที่คาดหวังบุญย่อมได้บุญหากแต่บุญจะสมบูรณ์พร้อมเมื่อมีการใช้ปัญญาพิจารณา บางครั้งการตักบาตรและถวายภัตตาหาร

ขึ้นอยู่กับกำลังของแต่ละบุคคล ความสมบูรณ์ทางปริมาณเทียบไม่ได้กับความสมบูรณ์ทางคุณภาพ โดยพุทธศาสนิกชนควรเลือกอาหารที่สด สะอาด ปรุงถูกหลักโภชนาการและสุขอนามัย พฤติกรรมของพุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรสอดคล้องกับชุมชนที่พระสงฆ์บิณฑบาต กล่าวคือ พระสงฆ์ที่บิณฑบาตในชุมชนรอบวัด สภาพชุมชนบริเวณริมคลองบางรักใหญ่ส่วนใหญ่จะได้อาหารที่พุทธศาสนิกชนประกอบด้วยตนเอง ในชุมชนหมู่บ้านจัดสรรมีโอกาสได้รับอาหารที่พุทธศาสนิกชนประกอบด้วยตนเอง และอาหารที่ซื้อจากร้านค้า โดยเฉพาะหมู่บ้านจัดสรรที่มีจำนวนหลังคาเรือนมากและมีร้านค้าในชุมชน มีโอกาสได้รับอาหารที่ซื้อจากร้านค้าสูงกว่าอาหารที่พุทธศาสนิกชนประกอบด้วยตนเอง ตลอดจนอาหารแห้งจำพวกบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง เป็นต้น พระสงฆ์ยืนบิณฑบาตที่ตลาดส่วนใหญ่จะได้รับอาหารชุดเพื่อทำบุญ อาหารแห้งที่ร้านสังฆทานเคลื่อนที่จัดเป็นชุดเล็กๆ รวมถึงอาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าในตลาด เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหน้าเป็ด หมี่กะทิ เป็นต้น

อาหารที่พระสงฆ์ได้รับจากการบิณฑบาตมีปริมาณพอฉันทุกวัน พฤติกรรมการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่ในวันปกติมื้อเช้าพบการฉันแบบฉันเดี่ยวที่กุฏิและฉันรวมเป็นวงกลุ่มละ 3-5 รูป พระสงฆ์ส่วนใหญ่นิยมฉันเดี่ยว ส่วนมื้อเพลนิยมฉันเดี่ยวที่กุฏิโดยได้อาหารที่แบ่งไว้จากตอนเช้า พฤติกรรมการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองแต่เดิมพระสงฆ์ฉันเดี่ยวมื้อเช้าและมื้อเพลที่กุฏิในวันปกติ ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม 2556 เป็นปีแรกที่วัดไผ่เหลืองเริ่มฉันมื้อเช้ารวมที่ศาลาฉลองพุทธชยันตี โดยนำอาหารที่ได้จากการบิณฑบาตมาจัดลงสำรับและฉันรวมเป็นวง กลุ่มละ 3-4 รูป อาหารในมื้อเพลคืออาหารที่แยกไว้จากตอนเช้าและนำมาฉันเดี่ยวที่กุฏิ หรือฉันเพลจากอาหารส่วนกลางที่พุทธศาสนิกชนนำมาถวายที่ศาลาทรงไทย พฤติกรรมการฉันเป็นวงทำให้พระสงฆ์ได้ฉันอาหารที่มีความหลากหลาย อาหารถูกหลักโภชนาการอันเกิดจากการเลือกรายการอาหารของพระสงฆ์ที่มานั่งฉันรวมกันเป็นวง และมีส่วนช่วยให้พระสงฆ์พิจารณาอาหารก่อนฉัน ควบคุมปริมาณการฉันอาหารได้ดีกว่าการฉันเดี่ยว

พระสงฆ์ในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองส่วนใหญ่เป็นพระย้ายถิ่นที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภูมิภาคตะวันออกฉียงเหนือ การฉันของพระสงฆ์จึงเน้นผักและน้ำพริกเป็นส่วนใหญ่ ปริมาณการฉันผลไม้ของพระสงฆ์โดยเฉลี่ยไม่ถึงตามเกณฑ์ 3-5 ส่วนต่อวัน ผลไม้ 1 ส่วน คือปริมาณผลไม้ที่ให้พลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี่ หรือมีคาร์โบไฮเดรตประมาณ 15 กรัม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยของพระสงฆ์แต่ละรูป เช่น โรคเบาหวานหรือโรคไต ปริมาณการฉันผลไม้ไม่สามารถฉันได้เท่ากับคนปกติที่ไม่มีโรคประจำตัว และพบว่าพฤติกรรมการฉันภัตตาหารและน้ำปานะตลอดจนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพพระสงฆ์ กล่าวคือพระสงฆ์ที่มีค่าดัชนีมวลกายในเกณฑ์ปกติพบทั้งพระสงฆ์ที่มีสุขภาพร่างกายปกติ และพระสงฆ์ที่พบโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการฉัน เช่น โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น พระสงฆ์ที่มีค่าน้ำหนักกายอยู่ในเกณฑ์เกินแต่ยังไม่พบโรค

ความอ้วนเกิดจากการไม่ระมัดระวังในการฉัน พระสงฆ์ที่อยู่ในเกณฑ์เป็นโรคอ้วนเกิดจากพฤติกรรมการฉัน ประกอบกับขาดการออกกำลังกาย จึงส่งผลต่อปัญหาสุขภาพ

ในกลุ่มพระนวกะที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป พบปัญหาสุขภาพอันเกิดจากพฤติกรรมการฉันที่ไม่เหมาะสมตั้งแต่ก่อนอุปสมบท และไม่เพียงแต่อาหารที่พระสงฆ์ฉันเท่านั้น น้ำปานะประเภทต่างๆที่ให้ค่าพลังงานและน้ำตาลแฝงมากับเครื่องดื่มก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพพระสงฆ์ จากการเก็บข้อมูลพฤติกรรมการฉันน้ำปานะที่มีน้ำตาลสูงพบว่า พระสงฆ์ฉันปริมาณน้ำตาลสูงสุดมากถึง 29 ช้อนชา เป็นปริมาณน้ำตาลที่ฉันเกินเกณฑ์สูงสุด 5 เท่าเลยทีเดียว นอกจากนี้พระสงฆ์ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอีกประการหนึ่งคือ จากข้อมูลสถิติการสูบบุหรี่ของพระสงฆ์พบว่า มีพระสงฆ์สูบบุหรี่สูงสุดมากถึงซองครึ่งต่อวันหรือ 30 มวนต่อวัน ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าพระสงฆ์จะมีสุขภาพดีไม่เพียงแต่มีพฤติกรรมการฉันภัตตาหารให้ครบ 5 หมู่ เหมาะสมตามหลักโซนสีอาหาร ถูกหลักสุขภาวะและโภชนาการเท่านั้น พฤติกรรมการฉันน้ำปานะที่มีน้ำตาลสูง พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดโรค ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลสำนักโภชนาการที่ว่า โรคไม่ติดต่อเรื้อรังพบว่าเกิดจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง คือ รับประทานอาหารปริมาณมาก ชอบอาหารมันๆหรือหวานจัด และรับประทานผักผลไม้น้อย ขาดการออกกำลังกาย มีวิธีการดำเนินชีวิตประจำวันที่ไม่มีผลดีต่อร่างกาย เช่น ทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงน้อยหรือเคลื่อนไหวตัวน้อย เป็นต้น รวมถึงพฤติกรรมการเสพสารเสพติด เช่น บุหรี่ เป็นต้น พฤติกรรมการดูแลสุขภาพเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรค และโรคที่พบมาก คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดและโรคหัวใจ

ข้อที่ 3 แนวทางที่เหมาะสมในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร และการฉันภัตตาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่พระสงฆ์

แนวทางที่เหมาะสมในการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่พระสงฆ์เกิดจากความร่วมมือจากหลายๆฝ่าย ได้แก่ 1) พุทธศาสนิกชนใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองเลือกอาหารที่มีคุณภาพก่อนถวายไม่ว่าจะเป็นอาหารที่ประกอบเองหรืออาหารที่มาจากการซื้อ 2) พระสงฆ์ดูแลสุขภาพตนเองจากพฤติกรรมการฉัน การออกกำลังกาย การลด ละ เลิก สิ่งที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย การดูแลสุขภาพใจควบคู่สุขภาพกาย การตรวจร่างกายประจำปีและพบแพทย์เมื่อมีอาการเจ็บป่วย 3) ผู้จำหน่ายอาหารใส่ใจกระบวนการผลิตให้สด สะอาดและมีคุณภาพ และบทบาทเพิ่มเติมอื่นๆซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์ในข้อเสนอแนะแนวทางการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์

การส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมในการตักบาตร ถวายภัตตาหาร และการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์พบที่ชุมชนวัดไผ่เหลืองซึ่งมีโครงการเฉพาะที่ดำเนินการในช่วงปี พ.ศ. 2556 โครงการนี้เป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ ในด้านการสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่อง

สุขภาพและโภชนาการโดยการจัดอบรมให้ความรู้แก่พระสงฆ์ในด้านการฉันภัตตาหารและน้ำปานะ การดูแลสุขภาพพระสงฆ์จากการสังเกตจากสายรัดประคด และการจดบันทึกในปฏิทินสุขภาพเริ่มเมื่อเพิ่มก้าว พระสงฆ์ได้รับรู้สุขภาพของตนเองโดยการตรวจสุขภาพพระสงฆ์ ในส่วนพุทธศาสนิกชนได้รับความรู้ในด้านการประกอบอาหารให้ถูกสุขลักษณะและโภชนาการ ในด้านการสร้างเครือข่ายความร่วมมือจากสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และภาควิชาโภชนาการ คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เกิดการปรับเปลี่ยนรูปแบบการฉันรวมในมื้อเช้าเพื่อให้พระสงฆ์มีโอกาสฉันอาหารที่มีความหลากหลายจากอาหารที่พระสงฆ์ได้รับจากการบิณฑบาตในพื้นที่ต่างๆ สร้างความร่วมมือระหว่างวัดกับพุทธศาสนิกชนจากการเข้าร่วมกิจกรรมและการสร้างสรรค์รายการอาหารเพื่อสุขภาพพระสงฆ์ หน่วยงานของรัฐมีบทบาทในการสนับสนุนงบประมาณเพื่อให้โครงการขับเคลื่อนได้ ในการศึกษาพบว่าพุทธศาสนิกชนในพื้นที่วัดไผ่เหลืองที่เข้าร่วมโครงการมีความตื่นตัวเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพโดยเฉพาะด้านอาหารทั้งต่อตนเอง พระสงฆ์และชุมชน

ข้อเสนอแนะแนวทางการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์

ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษาครั้งนี้ จำแนกเป็น 3 ส่วน คือ ข้อเสนอแนะสำหรับพุทธศาสนิกชน ข้อเสนอแนะสำหรับพระสงฆ์ และข้อเสนอแนะต่อผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

พุทธศาสนิกชน

แนวทางการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ควรเริ่มจากการที่พุทธศาสนิกชนมีความตระหนักและเห็นความสำคัญในเรื่องสุขภาพของพระสงฆ์ ดังนี้

1. การให้ความสำคัญเรื่องบุญประกอบการใช้ปัญญา กล่าวคือพุทธศาสนิกชนที่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของบุญและผลแห่งบุญ ไม่ยึดติดกับความเชื่อดั้งเดิมในการส่งผลบุญให้แก่ผู้ล่วงลับ ย่อมมีความตระหนักชัดว่าการตักบาตรและถวายภัตตาหารมีส่วนสำคัญต่อการช่วยส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ จึงควรตักบาตรด้วยอาหารที่มีคุณภาพและถูกหลักโภชนาการ เลี่ยงอาหารเค็ม หวานหรือมันจนเกินไป เน้นผัก ผลไม้และอาหารที่มีกากใยสูง หลีกเลี่ยงการถวายน้ำปานะประเภทเครื่องดื่มชูกำลัง การถวายถังสังฆทานโดยจัดของที่มีคุณภาพและสอดคล้องกับความต้องการใช้ประโยชน์ของวัดและพระสงฆ์ เป็นต้น ควรมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมบุญอย่างถูกต้อง เช่น การตักบาตร ถวายภัตตาหารหรือสังฆทานให้ถูกตามหลักกาลิกเพื่อป้องกันไม่ให้พระสงฆ์ทำผิดหลักพระวินัย ตลอดจนมีความเข้าใจพื้นฐานของหลักเหตุผลของความเชื่อเรื่องการตักบาตรและถวายภัตตาหารด้วยของที่ผู้ล่วงลับไปแล้วชอบ ความเชื่อที่ถูกต้องในทางพุทธศาสนาผู้ล่วงลับไปแล้วจะได้บุญแก่ดวงจิต

ไม่ใช่อาหารที่ญาติทำบุญ และจะได้รับผลบุญเมื่ออยู่ในภพภูมิที่สามารถรับได้ ถึงพระสงฆ์จะเป็นนาบุญให้พุทธศาสนิกชนได้ทำบุญและเก็บเกี่ยวผลบุญ แต่พระสงฆ์ไม่ใช่บุรุษไปรษณีย์ทำหน้าที่ส่งอาหารให้แก่ผู้ล่วงลับ การตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนจึงควรคำนึงถึงสุขภาพพระสงฆ์ เพราะพระสงฆ์คือผู้ฉันอาหารเหล่านั้นซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของพระสงฆ์โดยตรง

2. การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพุทธศาสนิกชนกับพระสงฆ์โดยมีบุญเป็นตัวเชื่อมประสาน ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมของพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ที่ทำบุญจะใส่ใจในการกระทำ เจตนาหรือความตั้งใจในขณะทำบุญ แต่ในขั้นเตรียมและผลของการกระทำพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ไม่ได้คำนึงถึงสุขภาพพระสงฆ์ ซึ่งเป็นผู้รับภัตตาหารในการตักบาตร พุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรและถวายภัตตาหารเป็นประจำ คือผู้มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ โดยการเรียนรู้อุปนิสัยหรืออาการเจ็บป่วยของพระสงฆ์ เช่น การรับรู้ว่าพระสงฆ์ป่วยเป็นโรคอะไร ช่วยให้การเลือกอาหารตักบาตรและถวายพระสงฆ์ของพุทธศาสนิกชนไม่แสลงกับโรคของพระสงฆ์ เป็นต้น สำหรับพุทธศาสนิกชนที่นิยมทำโดยเน้นความสะดวก ซึ่งส่วนมากไม่ทราบข้อมูลสุขภาพของพระสงฆ์ก็ควรพิจารณาเลือกของดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพก่อนถวายแด่พระสงฆ์

พระสงฆ์

พระสงฆ์ต้องตระหนักและเห็นความสำคัญในเรื่องสุขภาพ เพราะสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ส่งผลต่อการแสดงบทบาทของพระสงฆ์ในการทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนา การสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ควรทำ ดังนี้

1. การปฏิบัติตามพระวินัยอย่างเคร่งครัด กล่าวคือการปฏิบัติตนและการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ตามที่มีปรากฏในพระไตรปิฎก หากพระสงฆ์สามารถทำได้ตามพระวินัย เช่น โภชนะปฏิสังยุต 30 หรือธาตุปัจจเวกขณะปาฐะข้อว่าด้วยการบิณฑบาต เป็นต้น การครองสมณเพศของพระสงฆ์ที่เข้าใจความหมายของการบิณฑบาตและการฉันอย่างแท้จริง ย่อมเกิดการพิจารณาอาหารก่อนฉัน การฉันอาหารในแต่ละมื้อของพระสงฆ์ย่อมมีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์
2. พระสังฆาธิการที่เป็นผู้นำคณะสงฆ์ เช่น เจ้าคณะอำเภอ เจ้าคณะตำบล เจ้าอาวาส ควรให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพด้วยการประกาศหรือกำหนดระเบียบปฏิบัติ เพื่อผลักดันให้พระสงฆ์มีแนวทางในการปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง
3. การตระหนักและเห็นความสำคัญของสุขภาพพระสงฆ์ โดยการการฉันอาหารและน้ำปานะในปริมาณที่พอเหมาะและถูกหลักโภชนาการ กล่าวคือการเลือกฉันอาหารเพื่อให้ร่างกายได้

สารอาหารอย่างครบถ้วน และฉันน้ำปานะเพื่อสร้างความสมดุลให้ร่างกายหรือฉันน้ำปานะเพื่อบรรเทาความหิวหรือทดแทนพลังงานที่สูญเสียไปในการทำกิจกรรมต่างๆ พระสงฆ์ส่วนใหญ่เลือกฉันอาหารและน้ำปานะตามความชอบส่วนบุคคล การฉันตามความชอบสามารถทำได้ในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย ความต้องการของร่างกาย และโรคที่พบในตัวพระสงฆ์ แต่พระสงฆ์ที่มีโรคหรืออยู่ในภาวะเสี่ยงต่อโรคควรควบคุมการฉันน้ำปานะที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของท่านเอง

4. การให้ความสำคัญและสร้างนิสัยการใช้ช้อนกลาง เพื่อป้องกันการโรคติดต่อทางน้ำลาย เช่น โรคหวัด โรคไวรัสตับอักเสบเอ เป็นต้น ซึ่งเรื่องนี้หน่วยงานสาธารณสุขในแต่ละท้องถิ่นหรือชุมชนควรให้ความสำคัญ ช่วยกันรณรงค์ให้พระสงฆ์และวัดในชุมชนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและถูกหลักสุขอนามัย
5. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกาย พระสงฆ์จึงควรลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้
6. การตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่เพียงพอ สม่ำเสมอ และเหมาะสมต่อการครองสมณเพศ ในการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่าการออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ ร่างกายจะหลั่งสารที่เรียกว่า “เอนโดรฟิน” เป็นสารที่สร้างความสุขให้แก่ร่างกาย ทั้งนี้การออกกำลังกายของพระสงฆ์สามารถทำได้ในกิจวัตรประจำวัน อันได้แก่ การบิณฑบาตในตอนเช้า การทำความสะอาดกุฏิ การกวาดลานวัดหรือทำความสะอาดบริเวณต่างๆภายในวัด การเดินจงกรมรอบวิหาร อุโบสถหรือบริเวณต่างๆภายในวัด เป็นต้น กิจวัตรเหล่านี้หากทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20-30 นาทีอย่างต่อเนื่อง ก็ถือเป็นการออกกำลังกาย นอกจากนี้ในปัจจุบันพบว่าบางวัดมีเครื่องออกกำลังกายและห้องสำหรับพระสงฆ์ออกกำลังกายอย่างมิดชิด หากพุทธศาสนิกชนได้รับทราบข้อมูลข่าวสารเหล่านี้ และเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง การออกกำลังกายของพระสงฆ์ก็น่ากระทำได้เพื่อไม่ให้เกิดการติติงของสังคม
7. การให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพ โดยให้ความร่วมมือกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือโรงพยาบาลในเขตพื้นที่ที่ให้บริการตรวจสุขภาพพื้นฐานประจำปี เพื่อรับรู้โรคประจำตัว ตลอดจนการรักษาพยาบาลตามศักยภาพของโรงพยาบาลเมื่อพบว่ามีพระสงฆ์เจ็บป่วย และการจัดกิจกรรมเพื่อปรับพฤติกรรมการดูแลรักษาสุขภาพ รักษาอาการเจ็บป่วยและป้องกันการติดต่อโรคไปสู่พระสงฆ์ภายในวัด คนในชุมชนและสังคม
8. การมีปฏิสัมพันธ์ภายในคณะสงฆ์ ความรู้ด้านสุขภาพนอกจากเกิดจากการเรียนรู้และการค้นคว้าด้วยตนเองแล้ว การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถสร้างองค์ความรู้ได้เช่นเดียวกัน วัดควรเป็นสถาบันหนึ่งที่สร้างบรรยากาศให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รวมถึง

การมีพื้นที่ให้พระสงฆ์ทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในยามว่าง ตลอดจนการประชาสัมพันธ์ข้อมูลด้านโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ทั้งในรูปแบบป้ายนิเทศน์ เสียงตามสาย การอบรมโดยความร่วมมือกับองค์กรต่างๆ เป็นต้น

ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

1. ผู้จำหน่ายอาหาร ถึงแม้จะเป็นอาหารที่ชาวบ้านซื้อเพื่อรับประทาน หรือชาวบ้านซื้อมาเพื่อตักบาตรถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ ผู้จำหน่ายอาหารควรคำนึงถึงคุณภาพตั้งแต่กระบวนการคัดเลือกวัตถุดิบ เตรียมวัตถุดิบ การประกอบอาหารและการจำหน่าย รวมถึงพุทธศาสนิกชนที่ซื้ออาหารมาตักบาตรและถวายภัตตาหารควรมีโอกาสตรวจสอบคุณภาพก่อน การจำหน่ายอาหารไม่ควรมุ่งแสวงหากำไรจนละเลยคุณธรรมจริยธรรมในการประกอบอาชีพ และพุทธศาสนิกชนไม่ควรมุ่งเน้นที่ความสะดวกมากจนเกินไป การถวายอาหารแก่พระสงฆ์ด้วยของที่ไม่มีประโยชน์ ไร้คุณภาพเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการสูญเสียทรัพยากรโดยเปล่าประโยชน์
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการปกครองคณะสงฆ์ ได้แก่ มหาเถรสมาคม สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ควรมีการกำหนดนโยบายเรื่องอาหารชุดทำบุญและน้ำปานะอย่างเหมาะสม เช่น ควรมีการสุ่มตรวจคุณภาพอาหารตามตลาดโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา การหาแนวทางการถวายน้ำปานะอย่างเหมาะสม เช่น กำหนดน้ำปานะชนิดใดฉันได้หรือฉันไม่ได้ตามพระวินัย น้ำปานะชนิดใดควรฉันหรือไม่ควรฉันตามหลักโภชนาการ เพราะพระสงฆ์สายธรรมยุตินิกายและมหานิกายต่างมีข้อกำหนดเรื่องน้ำปานะที่แตกต่างกัน เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต มีประเด็นที่ควรให้ความสำคัญ ดังนี้

1. การเก็บข้อมูลในครั้งนี้เน้นในช่วงเข้าพรรษาระหว่างเดือนกรกฎาคม – ตุลาคม ในการวิจัยในอนาคตควรจะศึกษาวิถีปฏิบัติในการทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ตลอดทั้งปีเพื่ออธิบายวิถีปฏิบัติในการทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ในรอบปี และ/หรือเปรียบเทียบวิถีปฏิบัติในการทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ในเชิงพื้นที่ที่แตกต่างกันในขอบเขตเชิงพื้นที่ที่กว้างขึ้น เช่น เปรียบเทียบระหว่างวัดในเขตเมืองและเขตชนบท หรือการเปรียบเทียบระหว่างภูมิภาค เป็นต้น
2. การศึกษาความเชื่อและวิถีปฏิบัติในการทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ในอนาคต ตามปัจจัยด้านการเปลี่ยนแปลงสังคม หรือปัจจัยที่เป็นเงื่อนไข และสิ่งที่เป็นผลกระทบต่อสุขภาพพระสงฆ์

3. การศึกษาผลกระทบในวิถีปฏิบัติในการทำบุญตักบาตรและถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ในพื้นที่วัดบางรักใหญ่ วัดไผ่เหลือง เพื่อเป็นการติดตามสุขภาพพระสงฆ์และอาจขยายพื้นที่ในการศึกษาเป็นวัดต่างๆในอำเภอบางบัวทองหรือวัดในจังหวัดนนทบุรี เพราะจังหวัดนนทบุรีเริ่มมีการพัฒนาสังคมเป็นสังคมเมืองมากขึ้น พระสงฆ์และวัดส่วนใหญ่ยังคงขาดความรู้และความตระหนักในปัญหาสุขภาพและการฉันอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ
4. การขยายการศึกษาการดำเนินงานโครงการต่างๆของพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองหรือพระสงฆ์รูปอื่นๆ ซึ่งเน้นการสร้างเครือข่ายระหว่างบ้าน วัดและโรงเรียน (บวร) การดำเนินโครงการต่างๆส่งผลกระทบต่อพระสงฆ์ พุทธศาสนิกชน ชุมชนและสังคมอย่างไร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

รายการอ้างอิง

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ หลักโภชนาการปัจจุบัน, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2541.

แปลก สนธิรักษ์ พิธีกรรม และ ประเพณี กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2533.

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข รายงานการเจ็บป่วยประเภทพิเศษ, นนทบุรี : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2551.

กองควบคุมอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 พร้อม กฎกระทรวง และประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับปรับปรุง ปี 2551), นนทบุรี : กองควบคุม อาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2551.

จินดา บุญช่วยเกื้อกูล โภชนาการสาธารณสุข : เอกสารประกอบการสอนวิชา (173442), กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2537.

ดนัย ไชยโยธา พจนานุกรมพุทธศาสน์, กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2543.

ทิพย์วัลย์ เรืองขจร, -. สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน, สงขลา : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, 2550.

ทิพย์วัลย์ เรืองขจร สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน, สงขลา : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, 2550.

ธ. ธรรมรักษ์ ตักบาตร ทำสังฆทานแบบให้สุข ให้รวยทันใจต้องทำอย่างไร, กรุงเทพฯ : บริษัท คอนเซ็พท์ พริ้นท์ จำกัด, 2554.

ธรรมทาส พานิช พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ : พื้นฐานพุทธศาสนาสำหรับผู้เริ่มศึกษา, กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2530.

ธรรมนูญ ครองบุญเรือง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์สูงอายุในเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.

บูรพา ผดุงไทย เวลาเหลือน้อย, กรุงเทพฯ : ภูมิบูรพา, 2551.

Chulalongkorn University

ประเวศ วะสี บนเส้นทางใหม่ การส่งเสริมสุขภาพ : อภิวัฒน์ชีวิตและสังคม, กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2541.

ประเสริฐ บุญตา ดีด้วยศีล, กรุงเทพฯ : Knowledge Plus, 2549.

ปัญญา ใช้บางยาง สังฆทานกับการอุทิศส่วนกุศล, นครปฐม : รติธรรม, 2550.

พระไพศาล วิสาโล สุขแท้ด้วยปัญญา วิถีสู่สุขภาวะทางปัญญา กรุงเทพฯ : เครือข่ายพุทธิกา, 2551.

พระธรรมกิตติวงศ์ คำวัด : พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, กรุงเทพฯ : เลี่ยงเชียง, 2548.

พระธรรมปิฎก ก้าวไปในบุญ ; อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข ; ถ้าอยากพ้นวิกฤต ต้องเลิกติดไสยศาสตร์, กรุงเทพฯ : สหธรรมิก, 2545

พระธรรมปิฎก พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , 2551.

พระธรรมวิสุทธิกวี กฎแห่งทาน : ทำหนึ่งได้ร้อย ทำร้อยได้ล้าน, นนทบุรี : กรีน ปัญญาญาณ, 2552.

พระพรหมคุณาภรณ์ สถานการณ์พุทธศาสนา : พลิกหายนะเป็นพัฒนา, กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, 2536.

พระพรหมคุณาภรณ์ "หลักชาวพุทธ." ยุวพุทธสัมพันธ์ 89(กุมภาพันธ์-เมษายน พ.ศ.2557): 3.

พระมหาเย็น บุญกิริยาวัตถุ 3, พระนคร : โรงพิมพ์อักษรนิติ, 2475.

พระมหาจรัญ การบรรจง การศึกษาชาวพุทธสังฆทานในทัศนะของไทย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.

พระมหาอุทัย ไชยะพันธ์ การศึกษาแนวทางการอนุรักษ์และพัฒนากระบวนการจัดการบุญสังฆทานโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดศรีสะเกษ, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.

พัชรา กาญจนารัณย์ สาธารณสุขขั้นนำ, กรุงเทพฯ : บรรณกิจ, 2523.

พินิจ ลาภธนานนท์ บทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบท, กรุงเทพฯ : โครงการหนังสือเล่มสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

พุทธทาสภิกขุ เรื่องการทำทาน, กรุงเทพฯ : กองทุนวุฒิธรรม กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, 2531.

ภิกษุรูปหนึ่ง สังฆทาน, กรุงเทพฯ : มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา, 2538.

มยุรี วัฒนกุล และคณะ รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในพระสงฆ์เขตเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน http://resource.thaihealth.or.th/library/11306.

มานพ นักการเรียน พระพุทธศาสนากับแนวคิดเรื่องสุขภาพ ตอนที่ 1 http://www.src.ac.th/web/index.php?option=content&task=view&id=902&Itemid=69.

ยูคิโอะ ฮายาชิ พุทธศาสนาเชิงปฏิบัติของคนไทยอีสาน : ศาสนาในความเป็นภูมิภาค = Practical Buddhism among the Thai-Lao : religion in the making of a region, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.

ราชบัณฑิตยสถาน พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542, กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2546.

วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี บุญกิริยาวัตถุ 10 ถอดความจากคัมภีร์ อภิธัมมัตถะสังคหะ และคัมภีร์อภิธัมมัตถะวิภาวินี, พิมพ์เป็นบรรณาการเนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพรองศาสตราจารย์ เฉลิม สุจริต ณ ณา ปนสถานวัดธาตุทอง วันจันทร์ที่ 10 กันยายน พ.ศ. 2533.

วศิน อินทสระ สิ่งที่ควรทำความเข้าใจกันใหม่เพื่อความถูกต้อง, กรุงเทพฯ : บรรณกิจ, 2544.

วิฑูรย์ อึ้งประพันธ์ นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ. นนทบุรี : โครงการสำนักพิมพ์ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2541.

วุฒินันท์ กันทะเตียน หลักกรรมทางพระพุทธศาสนาในวิถีชีวิตของคนไทย. ข่าวสดรายวัน. ปีที่ 22 ฉบับที่ 7946

สมทรง รักษ์เผ่า และ สรงค์กฎณ์ ดวงคำสวัสดิ์ กระบวนการดำเนินงานสุขศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ : กรณี การพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภคในชุมชน, นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก, 2540.

สมภาร พรมทา พุทธปรัชญา : มนุษย์ สังคม และปัญหาจริยธรรม, กรุงเทพฯ : ศยาม, 2548.

สมัคร เวชจันทรฉาย แนวทางการวิจัยด้านสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ, นนทบุรี : กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2537.

สมิทธิพล เนตรนิมิตร ภาพลักษณ์ของพระสงฆ์ในอริยวินัย : วิถีชีวิตและบทบาทของพระสงฆ์ : รายงานวิจัย, กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ดูแลหุ่นสวยด้วยตนเอง สำหรับวัยเรียนและวัยใส. นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2553.

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ. 2546, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2546.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ บทบาทที่พึงประสงค์ของวัดและพระสงฆ์กับการพัฒนาสังคมไทย : รายงานผลการเสวนา, กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2544.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550, กรุงเทพฯ : สำนักงาน, 2550.

สุทธิวงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ์ หลักพระพุทธศาสนา : หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจากพระไตรปิฎก, กรุงเทพฯ : ธรรมสภา และ สถาบันบันลือธรรม, 2546.

สุรจิตโต ภิกขุ ตายแล้วไปไหน, กรุงเทพฯ : ชมรมกัลยาณธรรม, 2549.

สุวัฒสัน รักขันโท และคณะ รายงานการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุในเขตพื้นที่ภาคใต้ตอนบน, ม.ป.ท.; 2551.

หวน พินธุพันธ์ ประวัติศาสตร์เมืองนนทบุรี, กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2547.

Chulalongkorn University

ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แบบบันทึกข้อมูลพุทธศาสนิกชน

วันที่.....เวลา.....

สถานที่.....

1. ข้อมูลทั่วไป

1.1 ชื่อ – นามสกุล.....เพศ.....

1.2 วัน/เดือน/ปีเกิด.....อายุ.....ปี

1.3 ระดับการศึกษา.....

1.4 ภูมิลำเนา.....ระยะเวลาการอาศัยอยู่.....ปี

2. ประเภทกิจกรรม [ ] ใส่บาตร [ ] ถวายภัตตาหาร

3. ความหมายของบุญ และวัตถุประสงค์ของการทำบุญ

4. แหล่งที่มาของอาหาร/เครื่องดื่มที่ถวายแก่พระสงฆ์

5. ปัจจัยในการเลือกอาหาร/เครื่องดื่มที่ถวายแก่พระสงฆ์

6. วิถีปฏิบัติในการตักบาตรและถวายภัตตาหารตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

7. ความเหมือนและความแตกต่างในการตักบาตรและถวายภัตตาหารตามภูมิลำเนาเกิดและพื้นที่ที่ตนเองอาศัยอยู่

8. บทบาทของพุทธศาสนิกชนในการสร้างเสริมสุขภาพกายพระสงฆ์

หมายเหตุ :

บันทึกความรู้สึก/ความคิดเห็นส่วนตัวของผู้วิจัย และประเด็นคำถามที่สงสัย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แบบบันทึกข้อมูลพระสงฆ์

วันที่.....เวลา.....

สถานที่.....

1. ข้อมูลทั่วไป

1.1 ชื่อ.....อายุ.....

1.2 จำนวนพรรษา.....ตำแหน่ง.....

1.3 การศึกษาทางโลก.....ทางธรรม.....

1.4 ภูมิลำเนา.....

1.5 น้ำหนัก.....ส่วนสูง..... BMI ..... ผล .....

1.6 ปัญหาสุขภาพที่พบ.....

1.7 หน้าที่ความรับผิดชอบ.....

2. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

- อาหารที่บริโภค
- เครื่องดื่ม

3. บทบาทของพระสงฆ์ในการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ตนเอง คณะสงฆ์และคนในชุมชน

4. วิถีปฏิบัติในการตักบาตรและถวายภัตตาหารตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

5. ความเหมือนและความแตกต่างในการตักบาตรและถวายภัตตาหารจากวัดเดิมที่เคยจำพรรษาและวัดที่อาศัยอยู่

หมายเหตุ :

บันทึกความรู้สึก/ความคิดเห็นส่วนตัวของผู้วิจัย และประเด็นคำถามที่สงสัย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวลลิลทิพย์ ธนสมบัตินันท์ เกิดวันที่ 21 พฤศจิกายน พ.ศ. 2527 ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาครุศาสตรบัณฑิต(ค.บ.) เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง สาขามัธยมศึกษา (มนุษยศาสตร์– สังคมศาสตร์) วิชาเอก สังคมศึกษาและเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2551 หลังสำเร็จการศึกษาทำงานที่โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ในตำแหน่งอาจารย์วิชา สังคมศึกษา ในปีการศึกษา 2552 และ 2553 ต่อมาเข้าศึกษาต่อระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต สหสาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม ในปีการศึกษา 2554

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University