ศึกษาการบริโภคอาหารเชิงบูรณาการของพระสังฆาธิการ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี

A Study of Integrated Consumption of Buddhist Monks in Nong Han District Udonthani Province

พระธีรเดช ธีรปญฺโญ (ประเสริฐสังข์)[1]
Phra Theeradet Theerapanyo (Prasertsung)[1]
สมเดช นามเกตุ[2]
Somdet Namket[2]
เจษฎา มูลยาพอ3
Jessada Moonyapor3
พระสัญชัย ญาณวีโร[4]
Phra Sunchai Yannaweero[4]
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย[1]
Mahachulalongkornrajavidhyalaya University Nongkai Campus[1]
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา[4]
Mahamakut Buddhist University Lanna Campus[4]
Corresponding Author, Email: yannawero@gmail.com[4]

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารตามหลักพุทธศาสนาและสมัยใหม่ 2) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการบริโภคอาหารของพระสังฆาธิการ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี และ 3) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารเชิงบูรณาการของพระสังฆาธิการ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี ดำเนินการวิจัยโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย เจ้าคณะอำเภอ รองเจ้าคณะอำเภอ เจ้าคณะตำบล เจ้าอาวาส รองเจ้าอาวาส และพระภิกษุสงฆ์ในเขตอำเภอ หนองหาน จังหวัดอุดรธานี

ผลการวิจัย พบว่า 1. พระสงฆ์ได้ปฏิบัติตามหลักพระธรรมวินัยเป็นหลักเกณฑ์ไม่ค่อยศึกษาหาความรู้หลักโภชนาการ เพื่อการพิจารณาอาหารจนทำให้สามารถวิเคราะห์ถึงคุณค่าของอาหารและความจำเป็นในการบริโภคได้ 2. สภาพปัญหาโดยภาพรวมการฉันอาหารไม่ค่อยเป็นไปตามหลักโภชนาการคือ ต้องฉันตามสภาพความเป็นจริงที่ได้รับอาหารจากบิณฑบาตหรือมีผู้มีจิตศรัทธาถวายตามประเพณีหรือความเชื่อของบรรพบุรุษ อาจทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพของพระสงฆ์ 3. พระสงฆ์ควรศึกษาการบริโภคอาหารตามอาหาร

หลัก 5 หมู่ โภชนบัญญัติการบริโภคอาหารอย่างมีคุณธรรม การบริโภคอาหารเป็นไปอย่างมีความพอประมาณ การใช้ความรู้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยที่คุณธรรมที่นำมาใช้นั้น เป็นคุณธรรมพื้นฐานในการดำรงชีวิต เพื่อให้การบริโภคอาหารเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่ทำให้เกิดโรคเกิดโทษต่อร่างกาย ไม่ทำให้เดือดร้อนทางด้านการเงิน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนธรรมชาติแวดล้อม การเดินทางสายกลางหนทางแต่พอดี ตามหลักธรรมมัชฌิมาปฏิปทาในการฉันอาหารเพื่อการดำรงชีพในสมณเพศในปฏิบัติธรรมให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

คำสำคัญ: การบริโภคอาหาร, เชิงบูรณาการ, พระสังฆาธิการ

Abstract

This qualitative research aimed to (1) study food consumption according to Buddhism and modern principles (2) study the state of food consumption problems of Sangha Administrative monks, Nong Han District, Udon Thani Province (3) study the integrated consumption of the Ecclesiastical officials in Nong Harn District, Udonthani Province. The research was done by selecting the purposive sampling and using the in-depth interview. The key informants consisted of the Ecclesiastical District Officers, the Vice Ecclesiastical District Officers, the Ecclesiastical Commune-chiefs, the Vice Ecclesiastical Commune-chiefs, the abbots, the Vice Abbots and the Buddhist monks in the boundary of Nong Harn Districts, Udonthani Province.

The research found that 1) Monks follow the Dhamma discipline as a guideline, rarely learn knowledge about nutrition in order to consider the food so that it can analyze the value of food and necessity for consumption 2) The problem in general, the diet is not according to nutrition principles. According to the fact that monks received food from people, or who had faith in the traditions or beliefs of their ancestors May cause health problems of monks3) to consume the integrated nutrition of the Ecclesiastical Officials in Nong Han District, Udonthani was found that the Buddhist monks should consume foods in according to the five groups of the permitted nutrition with the virtue. To consume the sufficient nutrition and to use the right knowledge as appropriate by application of virtue are the fundamental virtue in

proceeding one's life in order to consume the appropriate nutrition, not to cause the diseases to the body, not to be troubled in money, not to trouble the others and not to destroy the environment. To follow the middle way will be appropriate and to practice the middle way in consuming the foods for keeping the holy life will be more developed.

Keywords: consumption, integrated, Buddhist monks

บทนำ

พระพุทธศาสนานั้นมีคำสอนเกี่ยวกับการกินและการบริโภคปัจจัย 4 เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น การกินอาหารหรือการกินข้าว โดยเฉพาะของมนุษย์นั้น จำเป็นที่จะต้องมีจริยธรรม มีพุทธจริยศาสตร์ เข้ามาเกี่ยวข้อง โดยคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา มีข้อความที่ยืนยันถึงความจริงข้อนี้ไว้เช่นกันว่า สัตว์ทั้งปวงดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร แสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนานั้นมีความสัมพันธ์กับการกิน นอกจากนี้ยังปรากฏข้อความที่เป็นคำสอนอื่นๆ อีกที่แสดงถึงการให้ความสำคัญแก่การกินและยังมองการกินให้เป็นสิ่งที่นอกจากจะเป็นการให้ประโยชน์เฉพาะอาหารแล้วยังมุ่งให้เป็นกิจกรรมที่มีผลต่อการพัฒนาด้านจิตใจอีกด้วย การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริงๆ ในโลกนี้เริ่มแต่บัดนี้ เช่น ทรงสอนมนุษย์ให้รู้จักตนเอง รู้จักร่างกายและจิตของตน จะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุขการนำหลักพุทธธรรมมาร่วมในกระบวนการดูแลสุขภาพให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติ คือการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พระสาวกของพระพุทธเจ้า ได้ให้สมญานามพระองค์ว่า ทรงเป็นนายแพทย์ผู้รักษาโรค ดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา การบริโภคอาหารมีส่วนสำคัญทั้งโดยตรงต่อสุขภาวะ ทั้งกาย ใจ สังคมและจิตปัญญาของประชากร และทั้งยังเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญในการเกิดของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (สันต์ สัมปัตตะวนิช และคณะ, 2559 : หน้าคำนำ) สุขภาพ เป็นเรื่องที่ทุกคนควรเอาใจใส่ดูแลส่งเสริม และปกป้องปัจจัยพื้นฐาน และปัจจัยแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ปัจจัยพื้นฐานสุขภาพ ได้แก่ การกิน อยู่นอน ทำงาน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงสำคัญในยุคปัจจุบัน ก่อปัญหาสุขภาพที่ขาดความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนักรู้ และความเชื่อที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพ ปัจจัยแวดล้อม เช่น บริการทางการแพทย์ การปนเปื้อนในอาหาร การบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนการบิโภคเกิน ส่งผลต่อสุขภาพและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (พรเทพ ศิริวนารังสรรค์, พร้อมคณะผู้จัดทำ,2558 : หน้าคำนำ) อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญในการดำเนินชีวิตเพราะอาหารทำให้มนุษย์เจริญเติบโตและมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง อาหารจึงเป็นสิ่งที่

จำเป็นสิ่งที่มนุษย์ขาดมิได้ (วิโรจน์ นาคชาตรี, 2555 : หน้าบทคัดย่อ) การบริโภคอาหารให้มีความพอประมาณ มีเหตุ มีเหตุมีผลโดยมีความรู้ทางวิชาการ เป็นความรู้ที่ทำให้รู้และเข้าใจถึงขีดความสามารถของตนในการบริโภคอาหาร เช่น ความรู้ทางโภชนาการที่ทำให้ทราบถึงปริมาณที่เหมาะสมครบถ้วน ประเภทของอาหาร หลักการเลือกอาหารปลอดภัย อาหารที่ให้โทษกับร่างกาย การปรุงอาหารที่ช่วยสงวนรักษาคุณค่าทางอาหารและกำจัดพิษตกค้างในอาหาร อาหารที่ไม่ควรรับประทานเมื่อร่างกายอยู่ในช่วงที่อ่อนแอหรือเจ็บป่วยด้วยโรคใดโรคหนึ่ง จนทำให้สามารถวิเคราะห์ถึงคุณค่าของอาหารและความจำเป็นในการบริโภคและเรียงลำดับความสำคัญได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1 เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารตามหลักพุทธศาสนาและสมัยใหม่

2 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการบริโภคอาหารของพระสังฆาธิการ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี

3 เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารเชิงบูรณาการของพระสังฆาธิการ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาการบริโภคอาหารเชิงบูรณาการของพระสังฆาธิการ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key Informants) ซึ่งประกอบด้วย เจ้าคณะอำเภอ รองเจ้าคณะอำเภอ เจ้าคณะตำบล เจ้าอาวาส รองเจ้าอาวาส และพระภิกษุสงฆ์ในเขตอำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ นำมาวิเคราะห์ สรุปข้อมูล

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย การบริโภคอาหารเชิงบูรณาการของพระสังฆาธิการ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี สภาพปัญหาโดยภาพรวมการฉันอาหารไม่ค่อยเป็นไปตามหลักโภชนาการคือ ต้องฉันตามสภาพความเป็นจริงที่ได้รับอาหารจากบิณฑบาตหรือมีผู้มีจิตศรัทธาถวายตามประเพณีหรือความเชื่อของบรรพบุรุษ ซึ่งการถวายอาหารและปัจจัยอื่นๆ ของประชาชนอำเภอหนองหาน ตามประเด็นที่ได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์พระสงฆ์ระดับพระสังฆาธิการ การฉันอาหารของพระสงฆ์ที่ไม่เป็นไปตามหลักโภชนาการ อาจทำให้เกิด

ปัญหาด้านสุขภาพตามมา ซึ่งอาจทำให้พระสงฆ์ไม่เคร่งครัดหรือหย่อนยานในการปฏิบัติธรรม สรุปปัญหาและอุปสรรคโดยภาพรวมตามประเด็น ดังต่อไปนี้

1. การบริโภคอาหารที่รับจากการทำบุญตักบาตร/ถวายภัตตาหาร โดยภาพรวม พระสงฆ์จะฉันอาหารตามที่ได้รับจากการบิณฑบาต เป็นการอยู่อย่างผู้เลี้ยงง่าย ตามหลักพระธรรมวินัย ได้รับอาหารตามฤดูกาล ถึงแม้อาหารที่ได้จากการบิณฑบาต อาหารจะเย็นชืด ไม่ค่อยถูกอนามัย ไม่ครบตามหลักโภชนาการ บางทีเป็นอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารบางอย่างบูดเนื่องจากอากาศร้อนทิ้งไว้เป็นเวลานาน อาหารที่ได้รับจากการถวายภัตตาหาร บางทีจัดอาหารไว้เป็นเวลานานกว่าจะได้ฉันแมลงวันตอม ซึ่งอาจจะนำเชื้อโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เกิดท้องร่วง ท้องเสีย ภาชนะที่ใส่อาหารล้างไม่สะอาดเท่าที่ควร อาจจะล้างไว้นานเก็บไว้ในตะกร้าที่วัด หนู แมลงสาป หรือสัตว์อื่นๆ มาไต่ตามภาชนะหรือเลียหรือปัสสาวะใส่ อาจจะเกิดโรคฉี่หนูได้ สภาพปัญหาที่พบ การขาดสุขลักษณะอนามัย

2. ความเชื่อความเข้าใจการบริโภคอาหารจากการทำบุญตักบาตร/ถวายภัตตาหาร โดยภาพรวม ตามความเชื่อญาติโยมจะทำบุญตักบาตรตามที่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วชอบหรือตามที่ตนชอบ บางวัดกว่าพระจะได้ฉันมีพิธีกรรมต่างๆ มากมาย อาหารที่รับจากการทำบุญโยมต้องการให้พระฉันซึ่งพระจะต้องฉันเพื่อให้โยมได้บุญ เป็นความเชื่อของประชาชนที่มาทำบุญบางกลุ่ม การขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องหลักโภชนาการ อาหาร 5 หมู่มีอะไรบ้างและมีประโยชน์อย่างไร สภาพปัญหาที่พบ ด้านสุขภาพอาจทำให้เกิดปัญหา คือ โรคอ้วน เบาหวาน ความดัน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

3. พฤติกรรมการทำบุญตักบาตร/ถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ โดยภาพรวม พฤติกรรมการใส่บาตรของโยมโดยส่วนมาก จะนิยมนำอาหารถุงสำเร็จรูปใส่บาตร อาหารสำเร็จรูปประเภท มาม่า ปลากระป๋อง ขนมสำเร็จรูปต่างๆ และอาหารแห้งโดยทั่วๆ ไป สภาพปัญหา อาหารสำเร็จรูปอาจหมดอายุ โยมจะถวายสังฆทาน ถวายโอสถ สภาพปัญหาที่พบ ยาหรือของใช้บางอย่างอาจหมดอายุการใช้งานแล้ว

4. การบริโภคอาหารตามหลักพระธรรมวินัย โดยภาพรวมพระสงฆ์ได้ปฏิบัติตามหลักพระธรรมวินัยบทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคปัจจัย 4 คือ (1) บทบัญญัติเกี่ยวกับบิณฑบาตใน ภัตตัคควัตตกถาและ ปิณฑจาริกวัตกถา (2) บทบัญญัติเกี่ยวกับบิณฑบาตในนิสสัคคียปาจิตตีย์ (3) บทบัญญัติ เกี่ยวกับบิณฑบาตในปาจิตตีย์ (4) บทบัญญัติเกี่ยวกับบิณฑบาตเสขิยวัตร สภาพปัญหา หากไม่ฉันตามหลักพระธรรมวินัย อาจทำให้ขาดความเลื่อมใสจากประชาชนผู้มีจิตศรัทธา ดังนั้น เพื่อเป็นการรักษามารยาทในการฉันบิณฑบาตมีความสำรวมไม่ฉันด้วยอำนาจตัณหาติดในรสชาติของบิณฑบาตทั้งเป็นอาการที่น่าเลื่อมใสแก่ผู้พบเห็นทั่วไปด้วย

5. ด้านสังคมวัฒนธรรมต่อการทำบุญตักบาตร/ถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ การทำบุญของพุทธศาสนิกชน ตามวันสำคัญทางศาสนา คือ วันมาฆบูชา วันวิสาขะบูชา วันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา รวมทั้งการทำบุญตามจารีตประเพณีที่ปฏิบัติสืบทอดกันมา เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับการทำบุญเลี้ยงผี ผีปู่ตา คติความเชื่อเรื่องผีปู่ตาในวิถีชีวิตคนอีสาน โดยภาพรวมประชาชนบางกลุ่มยังมีความเชื่อโดยงมงายขาดหลักธรรม ยังไม่เข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธองค์ ยังคงติดยึดที่จารีตประเพณีบางอย่างที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาว่า คิดว่าหากไม่ทำตามจะทำให้ชีวิตไม่เจริญรุ่งเรือง พระสงฆ์ควรแสดงธรรมหรือนำหลักคำสอนของพระพุทธองค์เผยแผ่ให้ประชาชนเข้าใจ โดยแทรกสาระธรรมในงานสำคัญทางศาสนา การทำบุญ หรืองานพิธีต่าง ๆ ของประชาชน

6. การบริโภคอาหารเชิงบูรณาการตามแนวสมัยใหม่ สภาพปัญหาส่วนใหญ่พระสงฆ์จะฉันอาหารตามอัตภาพแบบเรียบง่ายหรือที่ได้รับบิณฑบาต ไม่ค่อยศึกษาหาความรู้หลักโภชนาการ เช่น การบริโภคอาหารอย่างมีความรู้ตามหลักโภชนาการ หรืออาหารหลัก 5 หมู่ที่ใช้ประกอบการพิจารณาอาหาร การบริโภคอาหารให้มีความพอประมาณ มีเหตุมีผลโดยมีความรู้ทางวิชาการ เป็นความรู้ที่ทำให้รู้และเข้าใจถึงขีดความสามารถของตนในการบริโภค

อภิปรายผลการวิจัย

1 จากการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการบริโภคอาหารเชิงบูรณาการของพระสังฆาธิการ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี” โดยภาพรวมสามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

(1) การบริโภคอาหารที่รับจากการทำบุญตักบาตร/ถวายภัตตาหาร โดยภาพรวม พระสงฆ์จะฉันภัตตาหารตามที่ได้รับจากการบิณฑบาต เป็นการอยู่อย่างผู้เลี้ยงง่ายตามหลักพระธรรมวินัย ได้รับภัตตาหารตามฤดูกาล ถึงแม้ภัตตาหารที่ได้จากการบิณฑบาต จะเย็นชืด มันๆ หวานมาก ไม่ค่อยถูกอนามัย ไม่ครบตามหลักโภชนาการ บางทีเป็นภัตตาหารสุกๆ ดิบๆ บางอย่างบูด เนื่องจากอากาศร้อนทิ้งไว้เป็นเวลานาน หรือประกอบอาหารเสร็จแล้วเป็นเวลาหลายชั่วโมงก่อนจะนำไปใส่บาตร บางทีไม่ค่อยสะอาด เนื่องจากผู้ใส่บาตรด้วยข้าวเหนียวมือไม่ได้ล้างให้สะอาดเท่าที่ควร หรือไม่รักษาความสะอาด การถวายภัตตาหาร การจัดภัตตาหารไว้เป็นเวลานานกว่าจะได้ฉันแมลงวันตอม ซึ่งอาจจะนำเชื้อโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เกิดท้องร่วง ท้องเสีย ภาชนะที่ใส่ภัตตาหารล้างไม่สะอาดเท่าที่ควร อาจจะล้างไว้นานเก็บไว้ในตะกร้าที่วัด หนู แมลงสาป หรือสัตว์อื่นๆ มาไต่ตามภาชนะหรือเลียหรือปัสสาวะใส่ อาจจะเกิดโรคฉี่หนูได้ สภาพปัญหาที่พบการขาดสุขลักษณะอนามัย แม้จะขาดสุขลักษณะอนามัย พระสงฆ์ก็ปฏิบัติตามพระธรรมวินัยข้อโภชนปฏิสังยุต แนวทางการแก้ไข พระสงฆ์ควรเทศน์ธรรมะประยุกต์ใช้กับหลัก

สุขอนามัย เพื่อให้ประชาชนผู้มาทำบุญได้บุญอย่างไม่บกพร่อง หรือมีการอบรมโดยเชิญวิทยากรจากอนามัยหรือโรงพยาบาลให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการและสุขอนามัย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ **พระมหาปองปรีดา ปริปุณฺโณ** ได้ศึกษาการป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า การป้องกันโรคตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา การฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นผู้มีศีลและวินัย มีความประพฤติถูกต้องดีงาม เช่น อนามัยส่วนบุคคล การกินการดื่ม การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสุขาภิบาล และ สิ่งแวดล้อม เป็นต้น

(2) ความเชื่อความเข้าใจการบริโภคอาหารจากการทำบุญตักบาตร/ถวายภัตตาหาร โดยภาพรวม ตามความเชื่อญาติโยมจะทำบุญตักบาตรตามที่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วชอบหรือตามที่ตนชอบ บางวัดกว่าพระจะได้ฉันมีพิธีกรรมต่างๆ มากมาย ภัตตาหารที่รับจากการทำบุญโยมต้องการให้พระฉัน ซึ่งพระจะต้องฉันเพื่อให้โยมได้บุญ เป็นความเชื่อของประชาชนที่มาทำบุญบางกลุ่ม การขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องหลักโภชนาการ อาหาร 5 หมู่มีอะไรบ้างและมีประโยชน์อย่างไร พระจะฉันภัตตาหารตามที่โยมถวาย หรือฉันตามที่ตนชอบ สภาพปัญหาที่พบ ด้านสุขภาพอาจทำให้เกิดปัญหา คือ โรคอ้วน เบาหวาน ความดัน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น แนวทางแก้ไข พระสงฆ์ควรแสดงธรรมะ หรือนำสาระน่ารู้ด้านธรรมะหรือความรู้ความเข้าใจในด้านโภชนาการติดบอร์ดประกาศในวัดเป็นภาพโปสเตอร์ให้น่าอ่านศึกษาติดตาม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ **ภาควิชาอนามัยครอบครัวและฝ่ายวิจัยคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล** ซึ่งมีการเสนอผลการวิจัยสุขภาวะพระภิกษุสงฆ์แบบองค์รวม พบว่า พระภิกษุสงฆ์ส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ปกติมากสูงถึงร้อยละ 38.1 หรือ 159 รูป รองลงมาเป็นน้ำหนัก เกณฑ์ปกติ 37.6 หรือ 157 รูป และระดับต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 24.2 หรือ 101 รูป โดยในจำนวนนี้มีปัญหาความดันโลหิตสูงขั้นต้น ร้อยละ 23.4 หรือ 97 รูป

(3) พฤติกรรมการทำบุญตักบาตร/ถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ โดยภาพรวมพฤติกรรมการใส่บาตรของโยมโดยส่วนมาก จะนิยมนำอาหารถุงสำเร็จรูปใส่บาตร อาหารสำเร็จรูปประเภท มาม่า ปลากระป๋อง ขนมสำเร็จรูปต่างๆ และอาหารแห้งโดยทั่วๆ ไป สภาพปัญหา อาหารสำเร็จรูปอาจหมดอายุ โยมจะถวายสังฆทาน ถวายโอสถ ถวายปัจจัยเพื่อบูรณะปฏิสังขรณ์วัด ถวายจีวร ผ้าอาบน้ำฝน การอาบน้ำมนต์ การตรวจโชคชะตาในบางวัด เพื่อความเป็น ศิริมงคลต่อชีวิตในวันสำคัญทางศาสนา หรือในวันสำคัญของแต่ละบุคคล สภาพปัญหาที่พบ ยาหรือของใช้บางอย่างอาจหมดอายุการใช้งานแล้ว แนวทางแก้ไข พระสงฆ์ควรแสดงธรรมให้ประชาชนที่มาทำบุญให้เข้าใจเรื่องการทำบุญดังพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในบุญกิริยา 10 และหลักธรรมอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับ **พุทธพจน์ของพระบรมศาสดาตรัส** การมี โภชเนมัตตัญญุตา การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร

ไว้ว่า การรู้จักประมาณในการบริโภคคือ รู้ว่าทายกมีของถวายมาก แต่ภิกษุก็รับแต่น้อย ทายกมีของถวายน้อย ภิกษุก็รับพอประมาณ ไม่รับจนทายกทายิกาไม่มีเหลือ

(4) การบริโภคอาหารตามหลักพระธรรมวินัย โดยภาพรวมพระสงฆ์ได้ปฏิบัติตามหลักพระธรรมวินัย คือ (1) บทบัญญัติเกี่ยวกับบิณฑบาตในภัตตัคควัตตกถาและปิณฑจาริกวัตกถา (2) บทบัญญัติเกี่ยวกับบิณฑบาตใน นิสสัคคียปาจิตตีย์ (3) บทบัญญัติเกี่ยวกับบิณฑบาตในปาจิตตีย์ (4) บทบัญญัติเกี่ยวกับบิณฑบาตเสขิยวัตร คือ จักฉันบิณฑบาตโดยเคารพ, ให้ความสำคัญอาหารในบาตร โดยภาพรวม การฉันของพระสงฆ์หากไม่ฉันตามหลักพระธรรมวินัย อาจทำให้ขาดความเลื่อมใสจากประชาชนผู้มีจิตศรัทธา แนวทางแก้ไข พระสงฆ์พึงรักษามารยาทในการฉันภัตตาหารโดยความสำรวมไม่ฉันด้วยอำนาจตัณหาติดในรสชาติของบิณฑบาต ทั้งเป็นอาการที่น่าเลื่อมใสแก่ผู้พบเห็นทั่วไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ **พระมหาปองปรีดา ปริปุณฺโณ** ได้ทำการวิจัยเรื่อง การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึง การฉันอาหาร อาจทำให้เกิดโรคเรื้อรัง หรือโรคกายประกอบด้วยโทษมาก (อภิสนฺนกาโย หรือ โทสาภิสนฺโน) โรคนี้เกิดจากรับประทานอาหารที่ประณีต หรือรับประทานอาหารมากเกินไปแล้ว ไม่ได้ออกกำลังกายทำให้ร่างกายสะสมด้วยโทษหรือสิ่งอันเป็นพิษทำให้เกิดโรคหรือเจ็บป่วยเรื้อรัง

(5) ด้านสังคมวัฒนธรรมต่อการทำบุญตักบาตร/ถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ การทำบุญของพุทธศาสนิกชนตามวันสำคัญทางศาสนา รวมทั้งการทำบุญตามจารีตประเพณีที่ปฏิบัติสืบทอดกันมา เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับการทำบุญเลี้ยงผี ผีปู่ตา คติความเชื่อเรื่องผีปู่ตาในวิถีชีวิตคนอีสาน เชื่อกันว่าผีปู่ตา คือ ดวงวิญญาณของบรรพบุรุษที่ยังเป็นห่วงลูกหลานจึงคอยปกปักรักษา สมาชิกของหมู่บ้านรวมถึงสัตว์เลี้ยงให้อยู่เย็นเป็นสุข ปัจจุบันประเพณีพิธีกรรมดังกล่าวไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควรส่วนหนึ่งอาจเป็นผลมาจากเทคโนโลยีที่พัฒนาขึ้น คนมองประเพณี พิธีกรรมเหล่านี้เป็นเพียงกิจกรรมทางไสยศาสตร์ที่งมงายมองข้ามคุณค่าที่แท้จริงที่ประเพณีพิธีกรรมแฝงอยู่ แนวทางแก้ไข พระสงฆ์ควรแสดงธรรมหรือนำหลักคำสอนของพระพุทธองค์เผยแผ่ให้ประชาชนเข้าใจ โดยแทรกสาระธรรมในงานสำคัญทางศาสนา การทำบุญ หรืองานพิธีต่าง ๆ ของประชาชน ซึ่งสอดคล้องกับ **ประยงค์ แสนบุราณ เทพพร มังธานี และภคนิตย์ เพชรปาณีวงศ์** ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับ การตีความผญาอีสานเชิงปรัชญา พบว่า ในทรรศนะเรื่องความจริง ชาวอีสาน มีลักษณะแบบจิตนิยม คือ มีความเชื่อว่ามนุษย์มาจากพญาแถน มีความเชื่อเรื่อง ผีสาง เทวดา ที่สิงสถิตอยู่ในธรรมชาติ ต่อมาเมื่อได้รับอิทธิพลของพุทธศาสนาและลัทธิพราหมณ์ ทำให้ชาวอีสานมีความเชื่อว่ามนุษย์เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารตามอำนาจของบุญและบาปที่ทำเอาไว้

(6) การบริโภคอาหารเชิงบูรณาการตามแนวสมัยใหม่ สภาพปัญหาส่วนใหญ่ พระสงฆ์จะฉันภัตตาหารตามอัตภาพแบบเรียบง่ายหรือที่ได้รับบิณฑบาต ไม่ค่อยศึกษาหาความรู้หลักโภชนาการเพื่อสุขภาพของพระสงฆ์เอง ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติธรรมเจริญก้าวหน้าขึ้นไป เช่น การบริโภคอาหารอย่างมีความรู้ตามหลักโภชนาการ หรืออาหารหลัก 5 หมู่ที่ใช้ประกอบการพิจารณาอาหาร การบริโภคอาหารให้มีความพอประมาณ มีเหตุผล โดยมีความรู้ทางวิชาการ เป็นความรู้ที่ทำให้รู้และเข้าใจถึงขีดความสามารถของตนในการบริโภคอาหาร เช่น ความรู้ทางโภชนาการที่ทำให้ทราบถึงปริมาณที่เหมาะสม ครบถ้วน ประเภทของอาหาร หลักการเลือกอาหารปลอดภัย อาหารที่ให้โทษกับร่างกาย แนวทางแก้ไข พระสงฆ์ควรศึกษาการบริโภคภัตตาหารตามอาหารหลัก 5 หมู่ โภชนบัญญัติ การบริโภคอาหารอย่างมีคุณธรรม เป็นเงื่อนไขที่จะทำให้การบริโภคอาหารเป็นไปอย่างมีความพอประมาณ ความมีเหตุผล ความมีภูมิคุ้มกันที่ดีและการใช้ความรู้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ **ศุภลักษณ์ ธนธรรมสถิต** พร้อมคณะ ได้ทำการวิจัยสุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า พระภิกษุสงฆ์ส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 46.7 ปี อายุต่ำสุด 20 ปี อายุมากที่สุดคือ 92 ปี โดยเฉลี่ยบวชประมาณ 5 พรรษา จบการศึกษาในระดับประถมศึกษามากที่สุด (ร้อยละ 50) ในด้านการศึกษาทางธรรมส่วนใหญ่ศึกษาในระดับนักธรรม (ร้อยละ 68.4) และพบว่า พระสงฆ์ 2 ใน 3 รูป เป็นพระลูกวัด พระสงฆ์โดยส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอวอยู่ในค่าปกติ คือ มีเส้นรอบเอวเฉลี่ยเท่ากับ 77.0 เซนติเมตร แต่ก็ยังพบปัญหามากที่สุด ในพระสงฆ์กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีเส้นรอบเอวสูงกว่าค่าปกติ คือ มีภาวะอ้วนลงพุง ถึงร้อยละ 42.1 ต้องได้รับการตรวจเลือดดูระดับไขมันในเลือด พฤติกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า พระสงฆ์จำวัดเฉลี่ย 7 ชั่วโมงต่อวัน พระสงฆ์มากกว่าครึ่งหนึ่งที่ได้ตรวจสุขภาพประจำปี และพระ 1 ใน 4 รูปที่มีโรคประจำตัว โรคที่พบมากที่สุดเป็นโรคเรื้อรัง คือ ความดันโลหิตสูงและเบาหวาน จากการวัดความดันโลหิตพบว่า ร้อยละ 31.6 ที่มีความดันโลหิตสูง โดยการมีโรคประจำตัวจะแปรผันตรงตามอายุการสูบบุหรี่ พบว่า พระสงฆ์ในจังหวัดอุบลราชธานี สูบบุหรี่ ร้อยละ 55.1 พบทุกกลุ่มอายุ โดยเฉลี่ยวันละ 5-6 มวน ฉันเครื่องดื่มประเภทชาหรือกาแฟเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 62.4 ลักษณะของการฉันภัตตาหาร ร้อยละ 86.4 จะฉันเป็นสำรับรวม และร้อยละ 51.7 ได้ฉันภัตตาหารประเภทไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ภัตตาหารประเภททอดหรือผัด เสี่ยงต่อการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูงในด้านสุขภาวะทางจิต ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความสุขของคนไทย จากกรมสุขภาพจิต จำนวน 15 ข้อ เพื่อประเมินระดับของความสุข พบว่า พระสงฆ์ในจังหวัดอุบลราชธานีมีระดับคะแนนเฉลี่ย 32 คะแนน เป็นคะแนนที่อยู่ในเกณฑ์ของระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไป เป็นที่น่าสังเกตว่า มีพระสงฆ์ร้อยละ 16.2 ที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ซึ่งอยู่ในกลุ่มอายุระหว่าง 20-30 ปี และ 60 ปี ขึ้นไป การบริโภคอาหารของพระ

สังฆาธิการโดยภาพรวม จะพบ สภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคประจำตัว ส่วนมากจะเป็นโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน เกิดจากการฉันอาหารประเภทไขมันสูงและไม่ได้ศึกษาการฉันอาหารตามหลักโภชนาการ หรืออาหารหลัก 5 หมู่ ส่วนหนึ่งอาจจะมีข้อกำจัดในเรื่องของพระธรรมวินัย คือ จะต้องเป็นผู้อยู่อย่างเลี้ยงง่าย ฉันตามอัตภาพ หรือตามสภาพความเป็นจริงที่ได้อาหารจากการบิณฑบาต ซึ่งมีข้อยกเว้นตามหลักพระธรรมวินัยบางข้อไม่อาจร้องขอจากบุคคลทั่วไปได้ ดังนั้น หากพระสงฆ์ได้พิจารณาวิเคราะห์อาหารให้เป็นไปตามหลักโภชนาการก็จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของพระสงฆ์เองให้มีอายุยืนยาว เพื่อที่จะสืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะโดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1. สำหรับผลการศึกษาพบว่า ในแต่ละด้านยังมีพฤติกรรมที่พระสงฆ์ปฏิบัติตัวได้ไม่ค่อยดีเท่าที่ควร เช่น

1.1 ด้านอาหาร คือ การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำผลไม้ปั่นที่มีรสหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง และน้ำหวานต่าง ๆ

1.2 ด้านการออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน ด้านอารมณ์ คือ การใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วย วิธีสวดมนต์ การเดินจงกรม นั่งสมาธิ ไหว้พระ หรือกิจกรรมทางศาสนาอื่น ๆ ที่น่าสนใจ

1.3 ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม คือ การทำการคัดแยกขยะแห้ง ขยะเปียกก่อนนำไปทิ้ง ขยะรีไซเคิล สามารถให้โยมนำไปจำหน่ายได้เงินเพื่อมาเป็นกองทุนกองกลางค่าใช้จ่ายภายในวัด ด้านอากาศ ซึ่งยังพบว่า บริเวณวัดยังมีการสูบบุหรี่ การมีเสียงรบกวนจากยานพาหนะ เช่น รถยนต์ รถไฟ หรือเครื่องบิน เป็นต้น

1.4 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลส่งเสริมสุขภาพ จึงควรให้ความสำคัญกับการให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม และควรจัดสภาพแวดล้อมในบริเวณวัดในมีสภาพแวดล้อมที่บริสุทธิ์ เป็นเขตปลอดบุหรี่และอบายมุขทั้งปวง

2. ข่อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยขอเสนอแนะการดำเนินการวิจัยในลักษณะต่อไปนี้

2.1 เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุให้ดียิ่งขึ้น โดยจัดให้มีการถวายความรู้เรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ ตามหลักวิชาการด้านอาหารโภชนาการและอนามัย อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่

ถูกต้อง โดยเฉพาะพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย และการเลือกฉันภัตตาหารตามหลักโภชนาการที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย

2.2 ควรเพิ่มความรู้ ความสามารถของพระสงฆ์ โดยพระสงฆ์ควรศึกษาหาความรู้จากหนังสือ วารสารทางการแพทย์ หรือทางอินเตอร์เน็ต ในการปฏิบัติให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อดำเนินการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของพระภิกษุให้ดีขึ้น โดยการจัดทำคู่มือสุขภาพ สื่อประชาสัมพันธ์ หรือจัดตั้งศูนย์สุขภาพพระสงฆ์ ภายในวัดของเจ้าคณะผู้ปกครองในแต่ละจังหวัด

2.3 ควรทำการศึกษาวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ของพระสงฆ์ทุกภูมิภาค เพื่อให้ได้แนวทางในการวางแผนพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของพระภิกษุที่ชัดเจนและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพื่อจะได้นำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพของพระสงฆ์ต่อไป

บรรณานุกรม

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (2560). สืบค้นเมื่อ 6 มกราคม 2560, .แหล่งที่มา: http : //www.manager.co.th.

ประยงค์ แสนบุราณ เทพพร มังธานี และภคนิตย์ เพชรปาณีวงศ์. (2548). **การตีความผญาเชิงปรัชญา**. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พรเทพ ศิริวนารังสรรค์, พร้อมคณะผู้จัดทำ. (2558). **สุขภาพดี เริ่มที่คุณ,** สำนักพิมพ์ : สำนักสื่อสารและตอบโต้ ความเสี่ยง กรมอนามัย.

พระมหาปองปรีดา ปริปุณฺโณ. (2545). “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วิโรจน์ นาคชาตรี. (2555) “**อาหารและวิธีการบริโภคเพื่อสุขภาพตามทัศนะของพุทธปรัชญา”. รามคำแหง** (มนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์), ปีที่ 15 ฉบับที่ 1.

ศุภลักษณ์ ธนธรรมสถิต พร้อมคณะ (2560). **สุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์ในจังหวัดอุบลราชธานี**. สืบค้นเมื่อ 28 มีนาคม 2560, แหล่งที่มา http://guideubon.com/index.php.

สันต์ สัมปัตตะวนิช และคณะ. (2559). **เศรษฐศาสตร์พฤติกรรมกับการบริโภคอาหาร,** สำนักพิมพ์ : คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2560). สืบค้นเมื่อ 6 มกราคม 2560,
แหล่งที่มา : http : // www.thaihealth.or.th/Content/.