

**การบูรณาการหลักโภชนาการ  
เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา  
ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**

**AN INTEGRATION OF NUTRITIOUS FOODS FOR THE DEVELOPMENT OF LIFE  
QUALITIES OF INSIGHT MEDITATION PRACTITIONERS BASED ON BUDDHIST  
PSYCHOLOGY**

บดีนทร์ จิตต์เจริญ\* พระราชปริยัติกวี\*\* พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท\*\*\*

**บทคัดย่อ**

การวิจัยเรื่องการบูรณาการหลักโภชนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาหลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือก 2) เพื่อการบูรณาการหลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือก เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา และ 3) เพื่อศึกษาความแตกต่างในระดับสุขภาวะและผลสุภาวะของการบูรณาการหลักโภชนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยผสม คือ การวิจัยเชิงคุณภาพกับการวิจัยเชิงทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย รายการอาหารสัปดาห์บูรณาการ 7 วัน การฝึกอบรมและคู่มือการบูรณาการหลักโภชนาการ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบความแตกต่างด้วยค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า ในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพ หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ทางเลือกตามศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน และตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ทุกศาสตร์ที่กล่าวมา มีความสอดคล้องกันทั้งในเรื่องของอาหารและการปฏิบัติต่ออาหาร จึงสามารถนำมาบูรณาการเข้าด้วยกันอยู่ในสุขภาวะเกี่ยวกับโภชนาการทั้ง 4 ด้าน คือ สุขภาวะทางด้านร่างกาย สุขภาวะทางด้านจิตใจ สุขภาวะทางด้านปัญญา และสุขภาวะทางด้านสังคม โดยมีตัววัดผลสุภาวะ 5 ด้านคือ ด้านความเจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกายน้อย ด้านความเบากาย ด้านความมีกำลัง และด้านความเป็นอยู่ผาสุก

\* หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

\*\* รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

\*\*\* คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ในส่วนของการวิจัยเชิงทดลอง ควบคุมมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะหลังการทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สำหรับกลุ่มทดลองเปรียบเทียบหลังการทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลองหนึ่งสัปดาห์ มีค่าระดับเฉลี่ยของสุขภาวะและผลสุขภาวะไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**คำสำคัญ:** การบูรณาการ หลักโภชนาการสุขภาพจิต คุณภาพชีวิต พุทธจิตวิทยา

## ABSTRACT

There are 3 objectives in the study of Integration of Suitable Foods for Buddhist Psychology Life Qualities Development of Insight Meditation Practitioners. They are : 1) to study the nutrition concept in Buddhism, in the Conventional Medicine and in the Alternative Medicine, 2) to study Integration of Suitable Foods in Buddhism, in the conventional medicine and in the alternative medicine for Buddhist Psychology life qualities development, and 3) to study the comparison of the healths and health effects of Integration of Suitable Foods for Buddhist Psychology Life Qualities Development of Insight Meditation Practitioners between pre-test and post-test of the control group and the experimental group. This study was the mixed methodological research, the qualitative research and the experimental research. The experimental instruments were 7-days suitable food menu, programs and handbooks The instrument for data collection was interviews. Statistics used were percentage (%), means ( $\bar{X}$ ), standard deviation (S.D.) and t-test to test the hypothesis.

The research results were as follows : The results of the qualitative research proved that in Buddhism, in the conventional medicine, in Macrobiotics, in the traditional Chinese medicine and in the traditional Thai medicine were agreeable. They could be integrated in physical health, mental health, cognitive health and social health about suitable foods. These 4 health dimensions gave effect to rare sickness, rare physical hardship, relaxed feeling, strength and well-being.

The results of the experimental research were found that the control group had decreasing scores of healths and health effects at the .05level of

significance. But the experimental group had increasing scores of healths and health effects at the .05 level of significance. In the post-test and the one-week follow up test comparison for the experimental group, there was no difference in healths and health effects at the level of significance.

**Keywords:** integration, nutritious foods, life qualities, Buddhist Psychology

## ๑. บทนำ

หลักการพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแนวพุทธ หรือแม้แต่หลักการแพทย์ในสมัยปัจจุบัน มีแนวโน้มให้ปัจเจกบุคคลหรือกลุ่มบุคคล กล่าวคือผู้ที่รับผิดชอบในคุณภาพชีวิตทั้งระดับครอบครัวจนถึงระดับประเทศ หรือแม้แต่ในระดับนานาชาติ มีแนวโน้มที่จะส่งเสริมแนวคิดและแนวทางปฏิบัติ จนกระทั่งแม้แต่การออกกฎหมาย ผู้ที่ออกกฎหมาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมให้เกิดความสนใจและมีสติสัมปชัญญะ ความรู้คิด ในการดำรงชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเชิงบูรณาการ กล่าวคือสุขภาวะในแต่ละด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และการรู้คิด (บุษกร วัฒนบุตร,2558) ให้เอื้อต่อกันและกัน กล่าวเฉพาะในเรื่องการบริโภค ก็มีแนวโน้มที่จะส่งเสริมให้ผู้บริโภค รวมทั้งผู้ผลิตเครื่องอุปโภคบริโภค ให้มีความสำคัญต่ออาหาร ซึ่งอาจประกอบด้วย วัตถุดิบ วิธีการบริโภค วิธีการจัดเก็บ หรือแม้แต่วิธีการปรุงที่ส่งเสริมสุขภาพ ทั้งนี้ก็เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวมของปัจเจกบุคคล และส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของสังคมโดยรวม (สมจิตรา กิตติมานนท์,2558) ต่อไป

หลักโภชนาการสุขภาพ การส่งเสริมให้บริโภคด้วยสติสัมปชัญญะ (ม.ม. (ไทย) 13/387/480) การรู้จักพิจารณาอาหาร และเป้าหมายของการบริโภคตามหลักพระพุทธศาสนา ต่างๆ (พุทธทาสภิกขุ, 2543) สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตอันเนื่องมาจากสุขภาวะจากอาหาร ช่วยส่งเสริมการบริโภคอาหารที่พอเพียง การเลือก และการพิจารณาอาหารอย่างมีสติสัมปชัญญะ ซึ่งเกิดจากการพิจารณาเลือกประเภทของวัตถุดิบ การจัดเก็บอาหาร เวลาในการบริโภค ปริมาณในการบริโภค หรือแม้แต่การพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาในการบริโภค ซึ่งก็คือการใช้สุขภาวะในเรื่องอาหาร เพื่อเอื้อต่อการพัฒนาชีวิตด้านอื่นๆ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการฝึกปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาเพื่อเกิดผลสำเร็จในการปฏิบัติที่พิเศษออกไปจากการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชีวิตประจำวัน โดยมุ่งที่จะกำหนดอารมณ์เฉพาะเพื่อการพัฒนาอารมณ์และการรู้คิด เพื่อให้เกิดผลเฉพาะที่แตกต่างและเน้นอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานเฉพาะ โดยทั่วไปผู้ปฏิบัติมักคิดว่าต้องหา สละเวลาพิเศษเพื่อการปฏิบัติและกำหนดอย่างต่อเนื่อง เพราะฉะนั้นด้วยภาระหน้าที่ความรับผิดชอบทางอาชีพ ครอบครัว การงาน หน้าที่ การที่บุคคลจะได้มีโอกาสมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้อย่างต่อเนื่องและจริงจังจึงเป็นไปได้ยาก ดังนั้นโอกาสที่ผู้ปฏิบัติจะได้เห็นผลประจักษ์ มั่นใจในคุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงมีโอกาส

น้อยมาก เพราะการที่เราจะเกิดประสบการณ์จนได้อารมณ์กัมมัฏฐาน ได้ประสบกับความสุข ความสงบ อันเกิดจากการปฏิบัติธรรม ระยะแห่งการปฏิบัติจึงต้องต่อเนื่อง

ดังนั้นผู้วิจัย จึงใคร่ที่จะศึกษาทฤษฎี หลักการ สุขภาวะในเรื่องอาหาร ทั้งจากหลักอาหารสัปายะในทางพระพุทธศาสนา หลักการกินอาหารตามธาตุในแพทย์แผนไทย หลักกินอาหารสมดุลตามหลักการแพทย์ทางเลือก หรือแม้แต่หลักสุขภาวะในเรื่องอาหารของแพทย์แผนปัจจุบันมาบูรณาการและออกแบบลักษณะและประเภทของอาหาร ที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อย่างน้อยที่สุดก็เพื่อส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางกายอันเนื่องมาจากอาหาร และมุ่งหวังที่จะเสนอแนวคิดในการพิจารณาอาหาร นอกไปจากการกินอาหารเพื่อความเอร็ดอร่อย ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ประดับประดา ตกแต่ง (ม.อ. (ไทย) 14/75/80) โดยผู้วิจัยนำเอาหลักโภชนสัปายะเชิงบูรณาการไปใช้ในโครงการวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อดูผลของคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางอาหาร เพื่อส่งเสริมให้โอกาสในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เกิดประโยชน์เกื้อหนุนสูงสุดตามหลักพุทธธรรมต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาหลักโภชนสัปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือก

2.2 เพื่อการบูรณาการหลักโภชนสัปายะในพระพุทธศาสนา หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือกเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

2.3 เพื่อศึกษาความแตกต่างในระดับสุขภาวะและผลสุขภาวะของการบูรณาการหลักโภชนสัปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

## 3. ขอบเขตการวิจัย

3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา มุ่งศึกษาตามกรอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ

3.1.1 ศึกษาหลักโภชนสัปายะที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ต่างๆ ของพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักโภชนาการทางการแพทย์และทางการแพทย์ทางเลือก จากเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

3.1.2 ศึกษาผลของการบูรณาการหลักโภชนสัปายะต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาในสุขภาวะด้านต่างๆ คือ ด้านทางกาย ทางอารมณ์(จิตใจ) ทางด้านปัญญา และทางด้านสังคม จากพระไตรปิฎก คัมภีร์ต่างๆทางพระพุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้อง จากการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครที่เข้าร่วมการทดลอง และจากการสัมภาษณ์บุคคลผู้มีภูมิปัญญาความรู้เรื่องโภชนสัปายะ

3.1.3 นำผลที่ได้จากการศึกษามายูรณาการเป็นหลักโชนะสัปปายะ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เกิดประโยชน์เกื้อหนุนสูงสุดต่อไป

3.2 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากอาสาสมัครในวัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและไม่มีโรคประจำตัว เพื่อเข้าร่วมการทดลองจำนวน 30 คน

3.3 ขอบเขตด้านพื้นที่ กำหนดพื้นที่ในการวิจัยคือ วัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

3.4 ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ หลักโชนะสัปปายะ

ตัวแปรตาม คือ คุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

3.5 ขอบเขตด้านเวลา กำหนดเวลาในการทดลอง 7 วัน คือ วันที่ 3-9 ตุลาคม 2559

## 4. วิธีดำเนินการวิจัย

### 4.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้ ในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) อาศัยการวิจัยเชิงเอกสารเพื่อรวบรวมและวิเคราะห์หลักโชนะสัปปายะในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ร่วมกับหลักทฤษฎีโชนะการทางการแพทย์และการแพทย์ทางเลือก แล้วนำมาบูรณาการเป็นหลักโชนะสัปปายะขึ้นมาใหม่ เพื่อนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำหรับในส่วนของวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ใช้รูปแบบการวิจัยศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการสุ่มวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง (Randomized Pretest – Posttest Control Group Design) (วรรณรัตน์ อังสุประเสริฐ, 2546)

### 4.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

4.2.1 ประชากรเป้าหมาย (Target Population) คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดพิชยญาติการามวรวิหาร ในวันที่ 1-10 ตุลาคม 2559 และเป็นประชากรที่สามารถเข้าถึงได้ (Accessible Population) (กัญญ์สิริ จันทรเจริญ, 2541) เพื่อการวิจัยศึกษา โดยมีคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและไม่มีโรคประจำตัวที่ร้ายแรง จำนวน 130 คน

4.2.2 กลุ่มตัวอย่าง (Sample Groups) คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดพิชยญาติการามวรวิหาร ในวันที่ 1-10 ตุลาคม 2559 จำนวน 97 คน โดยดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง จนได้กลุ่มตัวอย่าง 30 คน เพื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง จัดแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2555)

### 4.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเชิงทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย

- (1) รายการอาหารสัปดาห์บูรณาการที่จัดไว้ 7 วัน สำหรับกลุ่มทดลองบริโภค
- (2) การฝึกอบรมเกี่ยวกับโภชนาการ
- (3) คู่มือการบูรณาการหลักโภชนาการ

2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์

การวิจัยเชิงคุณภาพ

ศึกษาค้นคว้าหลักการ หลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร ข้อความทางวิชาการ วารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อบูรณาการเป็นหลักโภชนาการ

### 4.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 วิธี คือ 1) ข้อมูลปฐมภูมิโดยการทบทวนหลักการเกี่ยวกับหลักโภชนาการทางพระพุทธศาสนาและหลักการที่เกี่ยวข้องในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ รวมทั้งทฤษฎีและหลักการเกี่ยวกับหลักโภชนาการในทางการแพทย์แผนปัจจุบันและทางการแพทย์ทางเลือก ตลอดจนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) ข้อมูลทุติยภูมิ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน โดยการวัดก่อนและวัดหลังสำหรับกลุ่มควบคุม และโดยการวัดก่อน วัดหลัง และวัดระยะติดตามผลหนึ่งสัปดาห์สำหรับกลุ่มทดลอง

หลังจากนั้นผู้วิจัยก็ดำเนินการตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์ที่สัมภาษณ์มาทั้งหมด ก่อนจะนำผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

### 4.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในส่วนของการวิจัยเชิงทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบความแตกต่างด้วยค่าที (t-test)

สำหรับในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพ อาศัยการวิจัยเชิงเอกสารเพื่อรวบรวมและวิเคราะห์หลักโภชนาการในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทร่วมกับหลักโภชนาการทางการแพทย์และการแพทย์ทางเลือกแล้วนำมาบูรณาการเป็นหลักโภชนาการเชิงบูรณาการขึ้นมาใหม่ เพื่อนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

## 5. ผลการวิจัย

ในส่วนของผลการวิจัยเชิงคุณภาพแบบบูรณาการ ความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะด้านต่างๆ 4 ด้าน คือ สุขภาวะทางด้านร่างกาย สุขภาวะทางด้านอารมณ์จิตใจ สุขภาวะทางด้านปัญญา และสุขภาวะด้านสังคม โดยสุขภาวะในแต่ละด้านได้นำเอาศาสตร์ต่างๆ คือ ศาสตร์ทางพระพุทธศาสนา ศาสตร์ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และศาสตร์ทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งประกอบด้วย ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแบบแมคโครไบโอติกส์ ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกทางการแพทย์แผนจีน และศาสตร์ทางการแพทย์ทางเลือกทางการแพทย์แผนไทย ที่มีความสอดคล้องกันมาบูรณาการเสริมเติมเต็มให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เกิดเป็นความหมายแห่งอาหารสัปปายะกับสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการขึ้น ซึ่งสามารถนำเอาผลจากการบูรณาการเป็นองค์ความรู้ใหม่มาใช้ประโยชน์ในการดูแล เสริมสร้าง และรักษาสุขภาพตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล อย่างน้อยที่สุดก็สามารถช่วยให้สุขภาพของผู้ที่นำไปปฏิบัติเกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ อันมีผลต่อปัญญาและเกี่ยวโยงมาถึงสังคมด้วย อีกทั้งยังสามารถช่วยส่งเสริมการพัฒนาทางจิต และผลของการมีสุขภาวะจากอาหารสัปปายะมี 5 ด้าน คือ ด้านความเจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกายน้อย ด้านความเบากาย ด้านความมีกำลัง และด้านความเป็นอยู่ผาสุก ผลสุขภาวะทั้ง 5 ด้าน นี้ เป็นคุณภาพชีวิต อันจะพัฒนาบุคคลไปสู่ประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในกายภาคหน้า และประโยชน์สูงสุด

ในส่วนของผลการวิจัยเชิงทดลอง ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างในระดับของสุขภาวะและผลของสุขภาวะ เกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนาการสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองระหว่างวัดก่อนและวัดหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุมมีผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนาการสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านร่างกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านปัญญาและด้านสังคมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กลุ่มควบคุมมีผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนาการสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความเบากายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความเจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกายน้อย ด้านความมีกำลัง และด้านความเป็นอยู่ผาสุก ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กลุ่มทดลองมีผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนาการสัปปายะ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนว

พุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มทดลองมีผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผล สุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณาการหลักโภชนาการ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตาม แนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเพิ่มขึ้นทุกด้าน คือ ด้านความ เจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกายน้อย ด้านความเบากาย ด้านความมีกำลัง และด้านความเป็นอยู่ ผาสุก ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างในระดับของสุขภาวะและผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณา การหลักโภชนาการ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของกลุ่มทดลองระหว่างวัดหลังการทดลองและวัดระยะติดตามผล

กลุ่มทดลองระหว่างวัดหลังการทดลองและวัดระยะติดตามผลหลังการทดลอง 7 วัน มี ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณา การหลักโภชนาการ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่า โดยภาพรวมกลุ่มทดลอง หลังการทดลองแล้วในช่วงระยะติดตามผล 7 วัน หลังการทดลอง ยังคงมี ระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะอยู่ในระดับเดียวกับช่วงหลังการทดลอง หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของสุขภาวะด้านปัญญา ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ไม่แตกต่างจากช่วงหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กลุ่มทดลองระหว่างวัดหลังการทดลองและวัดระยะติดตามผลหลังการทดลอง 7 วัน มี ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะเกี่ยวกับการบูรณา การหลักโภชนาการ (อาหารสัปปายะ) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมและรายด้าน พบว่า ไม่แตกต่างจากช่วงหลังการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่าโดยภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้านระดับค่าเฉลี่ยของผลสุข ภาวะของกลุ่มทดลองหลังจากการทดลองแล้วในช่วงระยะติดตามผล 7 วัน หลังการทดลองยังคงมี ระดับค่าเฉลี่ยของผลสุขภาวะในระดับเดียวกับช่วงหลังการทดลอง

## 6. อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

### 6.1 อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องการบูรณาการหลักโภชนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบบูรณาการ ได้นำหลักโภชนาการในทางพระพุทธศาสนา หลักอาหารสมส่วนตามหลักโภชนาการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน และหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือก ซึ่งประกอบด้วย หลักอาหารสมดุลหยินและหยางตามหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือกแบบศาสตร์แมคโครไบโอติกส์ หลักอาหารสมดุลหยินและหยางตามหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือกแบบศาสตร์การแพทย์แผนจีน และหลักอาหารสมดุลของธาตุ 4 ในร่างกายตามหลักโภชนาการทางการแพทย์ทางเลือกแบบการแพทย์แผนไทย ทั้งหมดนี้มาบูรณาการรวมกันอยู่ในสภาวะเกี่ยวกับโภชนาการทั้ง 4 ด้าน คือ สุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตใจ สุขภาพทางด้านปัญญา และสุขภาพทางด้านสังคม โดยมีตัววัดผลของสภาวะ 5 ด้าน ในส่วนของการวิจัยเชิงทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสัมภาษณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ รายการอาหารสัปดาห์บูรณาการที่จัดไว้ 7 วัน การฝึกอบรมเกี่ยวกับโภชนาการ และคู่มือการบูรณาการหลักโภชนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้งผลของการวิจัยในเชิงคุณภาพบูรณาการ และผลของการวิจัยเชิงทดลอง พบว่า ต่างก็มีผลลัพธ์ที่สอดคล้องกันและเป็นไปในทิศทางแนวเดียวกันเป็นแนวทางนำไปสู่ หลักโภชนาการเชิงบูรณาการ แสดงให้เห็นว่า งานวิจัยเรื่องการบูรณาการหลักโภชนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้เป็นอย่างดี

สำหรับในส่วนของการศึกษาของผู้วิจัย พบว่า สถานปฏิบัติธรรมต่างๆ โดยส่วนใหญ่แล้วอาหารที่จัดให้ผู้ปฏิบัติธรรมบริโภคมักขึ้นอยู่กับผู้มีจิตศรัทธาจัดทำมาให้ หรือตามแต่แม่ครัวหรือผู้ประกอบอาหารจะจัดทำรายการอาหารขึ้นมาตามความถนัดหรือที่คุ้นเคยทำอยู่ประจำ หรือเพราะมีงบประมาณจำกัด มิได้คำนึงถึงความสัปปายะสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม อาจเป็นเพราะว่าแม่ครัวหรือผู้ประกอบอาหารขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องความสัปปายะของอาหารต่อผู้ปฏิบัติธรรมหรือแม้แต่หลักโภชนาการ ในกรณีเช่นนี้ผู้ปฏิบัติธรรมอาจต้องใช้หลักสันโดษในอาหารตามแต่จะได้อาหาร ถ้าได้มีการศึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการตามศาสตร์ต่างๆ มาช่วยจัดรายการอาหารในแต่ละวัน ในแต่ละมื้อให้มีคุณค่าเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรม โดยจัดรายการอาหารแต่ละวันแต่ละมื้อไว้หลากหลายหลายๆรายการให้มากที่สุด ให้ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปได้ ตลอดจนประหยัดค่าวัตถุดิบที่สุดเกิดเป็นเล่มหนังสือเป็นมาตรฐาน นำไปใช้ได้ทุกที่ทุกโอกาสของการปฏิบัติธรรม หากต้องการทำอาหารสำหรับช่วงเวลาปฏิบัติธรรมก็สามารถนำหนังสือดังกล่าวมาจัดรายการอาหารให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ทันที โดยแม่ครัวหรือผู้ประกอบอาหารเพียงไปซื้อวัตถุดิบมาประกอบอาหารตามรายการในหนังสือที่เขียนขึ้นดังกล่าว สามารถนำไปใช้ได้ทุกที่โดยไม่ต้องมีผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการตามศาสตร์ต่างๆ

ไปคอยกำกับทุกทีไป ทั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการตามศาสตร์ต่างๆควรทราบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมักพบปัญหาต่างๆในช่วงการปฏิบัติธรรม คือ ความปวดเมื่อยอ่อนล้า ปวดข้อ ปวดเข่า อาการเหน็บชา อาการท้องอืดเพื่อ ช่วยคลายเครียด จิตใจอ่อนคลายสบาย มีสมาธิ เป็นต้น เพื่อผู้เชี่ยวชาญจะได้นำข้อมูลดังกล่าว มาจัดอาหารที่มีสารอาหารช่วยลด บรรเทาอาการเหล่านั้นต่อไป

## 6.2 ข้อเสนอแนะ

### 6.2.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) เพื่อบูรณาการเป็นองค์ความรู้ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้มีสุขภาพะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ 4 มิติ คือ มิติทางด้านร่างกาย มิติทางด้านจิตใจ มิติทางด้านปัญญา และมิติทางด้านสังคม ซึ่งจะก่อให้เกิดผลสุขภาพะ 5 ด้าน คือ ด้านความเจ็บป่วยน้อย ด้านความลำบากกายน้อย ด้านความเบากาย ด้านความมีกำลัง และด้านความเป็นอยู่ผาสุก

2) เพื่อให้องค์กรและสถานปฏิบัติธรรมอื่นๆ ได้นำไปประยุกต์เพื่อให้เหมาะกับผู้ปฏิบัติธรรมและสถานะขององค์กรและสถานปฏิบัติธรรมนั้นๆ

3) เพื่อพัฒนาความรู้และความเข้าใจในองค์ความรู้ทางการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะกับสุขภาพะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะทั้ง 4 มิติ และหลักการที่เกี่ยวข้องอื่นๆ

4) งานวิจัยนี้เป็นองค์ความรู้เพื่อพระภิกษุ สามเณร และคฤหัสถ์ ได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารที่สามารถช่วยส่งเสริมการบำเพ็ญเพียรทางจิต นอกเหนือจากช่วยส่งเสริมให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตในด้านอื่นๆ

5) งานวิจัยนี้เป็นแนวทางที่สามารถนำองค์ความรู้ไปปฏิบัติในเรื่องการถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุ สามเณรในชีวิตประจำวันของพุทธศาสนิกชน เพื่อส่งเสริมให้เกิดคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

### 6.2.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรทำการวิจัยเชิงทดลอง โดยกำหนดให้มีระยะเวลาในการทดลอง 15-20 วัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดมากยิ่งขึ้น มีความสมบูรณ์มากขึ้น

2) รายการอาหารสัปปายะบูรณาการที่จัดให้กลุ่มทดลองบริโภค สามารถเปลี่ยนวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่มีคุณค่าและคุณสมบัติเท่าเดิมหรือมากกว่าเดิม แต่ราคาประหยัดกว่า เพื่อควบคุมงบประมาณ

3) ควรมีการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อทำความเข้าใจสภาพปัญหาของผู้ปฏิบัติธรรมว่า มีสุขภาพะเกี่ยวกับอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารในสภาพทั่วไปเป็นอย่างไร เพื่อจะได้ให้ความรู้ ความเข้าใจ แนะนำ แก้ไขให้มีสุขภาพะเกี่ยวกับอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารให้ถูกต้อง หรือถูกต้องมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

4) ควรมีการวิจัยกับประชากร กลุ่มตัวอย่างอื่นๆขององค์กรและสถานปฏิบัติธรรมอื่นๆ

### บรรณานุกรม

- กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ. (2541). *การวิจัยทางการพยาบาล: แนวคิด หลักการ และวิธีปฏิบัติ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. สงขลา: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา.
- บุษกร วัฒนบุตร. (มกราคม—เมษายน 2558). “องค์กรแห่งความสุขกับคุณภาพชีวิต”. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*. 4(1)
- พุทธทาสภิกขุ. (2543). *คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรรณรัตน์ อังสุประเสริฐ. (2546). *การวิจัยทางการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ไอคอนพรินติ้ง,
- วาโร เพ็งสวัสดิ์. (2551). *วิธีวิทยาการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- สมจิตรา กิตติมานนท์. (พฤษภาคม—สิงหาคม 2558). “การบริโภคมังสวิรัติกับการพัฒนาชีวิตในพระไตรปิฎก”. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*. 4(2)
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2555). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา.

