

# แนวทางการส่งเสริมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิต

## Guidelines for Promoting Food Consumption Among

## Monks to Enhance Physical and Mental Health

พระอธิการณรงค์ ชาคโร

Phra Athikanrong Chakro

ไพฑูรย์ สวนมะไฟ

Phaithoon Saunmafai

พระครูภาวนาพัฒนบัณฑิต

PhraKhru Bhavanabatdhanabandita

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด

Roi-Et Buddhist College Mahachulalongkornrajavidyalaya

Email: toonmcu101@gmail.com

(Received: July 15, 2025/ Revisec: July 15, 2025/ Accepted: August 20, 2025)

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคำสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อศึกษาหลักการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพของพระสงฆ์ และเพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตเป็นการวิจัยเอกสาร เก็บรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลโดยวิธีพรรณนาความ

### ผลการศึกษาพบว่า

การดูแลสุขภาพพระสงฆ์เน้นทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ เพราะกายและใจนั้นสัมพันธ์กัน เมื่อใจมีปกติ กายย่อมสงบ เมื่อกายสงบ ย่อมได้รับความสุข และเมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น การดูแลสุขภาพกาย เช่น การเดินจงกรม การปฏิบัติกิจวัตร 10 อย่าง เป็นต้น คำสอนที่ส่งเสริมการบริโภค เช่น การรู้ประมาณในการบริโภค (โภชนะ มัตตัญญูตา) เป็นต้น หลักของการพิจารณาปัจจัย 4 เมื่อจะบริโภคอาหารก็ให้พิจารณาว่าที่เราบริโภคอาหารนี้เพื่อจะได้หล่อเลี้ยงชีวิต ให้ร่างกายมีสุขภาพดี มีความผาสุก ส่วนความสำรวมอินทรีย์เป็นอุบายและวิธีการฝึกตนให้มีสติในการบริโภคอาหาร แนวทางการส่งเสริมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์เพื่อการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี ได้แก่ 1) การบริโภคตามพระธรรมวินัย 2) การบริโภคตามหลักสุขภาพะ 3) การบริโภคตามหลักการแบ่งปัน ส่วนวิธีการส่งเสริมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์นั้น เช่น การเลือกอาหารที่สะอาด ถูกสุขอนามัย เป็นประโยชน์ต่อร่างกายถวายแก่พระสงฆ์ เป็นต้น

**คำสำคัญ:** แนวทางการส่งเสริม; การบริโภคอาหาร; พระสงฆ์; พัฒนา; สุขภาพกายและจิต



## Abstract

The thesis entitled “Guidelines for Promoting Food Consumption Among Monks to Enhance Physical and Mental Health” aimed to: 1) investigate Buddhist teachings on food consumption among monks as outlined in Buddhist scriptures; 2) explore food consumption practices that promote the physical health of monks; and 3) propose guidelines for promoting food consumption among monks to improve both physical and mental health. The study collected data from the Tipitaka, commentaries, and related documents, which were then analyzed and presented using a descriptive method.

### **From the study, the following results were found:**

The care of monks' health focuses on both physical and mental health, as the body and mind are interconnected. When the mind is joyful, the body becomes calm. When the body is calm, it experiences happiness, and when there is happiness, the mind becomes stable. The care of physical health includes practices such as walking meditation and the 10 duties, etc. Buddhist teachings that promote proper food consumption include principles like moderate consumption (*Bhojan Muttāññutā*), among others. The principle of considering food consumption involves four factors: reflecting on the purpose of eating, which is to nourish life, maintain good health, and promote well-being. The practice of mindfulness of the senses serves as a method to train oneself to be mindful while consuming food. The guidelines for promoting food consumption among monks to maintain both physical and mental health include: 1) consuming food in accordance with the Vinaya, 2) consuming food based on health principles, and 3) consuming food with a focus on sharing. Methods for promoting proper food consumption among monks include selecting clean, hygienic, and nutritious food to offer to the monks.

**Keywords:** Guidelines for Promoting; Food Consumption; Monks; Enhance Physical and Mental Health



## 1. บทนำ

สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญของมนุษย์ เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิตหรือการมีชีวิตอยู่ได้ ทำนองเดียวกันกับปัจจัย 4 มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต เพราะเป็นปัจจัยเครื่องอาศัยพื้นฐานการดำรงชีวิตของมนุษย์ คนทั้งหลายแสวงหาทรัพย์ก็เพื่อหาเลี้ยงชีพ (ยกเว้นผู้แสวงหาสัจธรรมแห่งชีวิต) ทรัพย์นั้น จะทำให้เกิดความสุขได้ก็ต่ออาศัยการมีสุขภาพดีเป็นพื้นฐาน ดังนั้นผู้ที่เข้าใจธรรมชาติหรือสัจธรรมแห่งชีวิต จึงมักจะกล่าวว่าสุขภาพมีความสำคัญที่สุด เรื่องทรัพย์สินเงินทองหรือความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตมีความสำคัญรองลงมา เพราะคนที่มีสุขภาพดีจึงจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข แม้บางคนจะมีทรัพย์สินเงินทองมากมาย แต่หากสุขภาพไม่ดี ทรัพย์สินนั้นก็ไม่ได้เกิดประโยชน์สำหรับผู้นั้น หรือทรัพย์สินนั้นมีไว้เพื่อรักษาสุขภาพของตนเองเท่านั้น ในอดีตแพทย์และคนทั้งหลายมักจะให้ความสำคัญกับสุขภาพกระแสหลักนั้นคือการรักษาโรคตามวิธีการของแพทย์สมัยใหม่ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากตะวันตก เพราะตะวันตกมีความก้าวหน้าในเรื่องดังกล่าวนี้มาก่อน ในตอนหลังแพทย์และคนทั้งหลายเริ่มรู้จักสุขภาพองค์รวมและการดูแลสุขภาพสุขภาพแบบทางเลือกมากขึ้น และเริ่มเข้าใจว่าการที่จะสามารถดูแลสุขภาพได้ดีหรือการที่จะมีชีวิตที่สมบูรณ์ได้นั้นต้องดูแลหรือเอาใจใส่พร้อมกันทั้งเรื่องกาย จิตใจ ปัญญา สังคม ซึ่งหลักการดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับสุขภาพะวิถีพุทธหรือคำสอนเรื่องภาวนา 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/18/127/154) นั่นเอง

คำว่า “สุขภาพ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวการณ์มีสุขภาพกายที่ดี มีอยู่ 2 คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโธ” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุ ใน ธรรมวินัยนี้... เป็นผู้มิอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/11/318/207) “บุคคลในโลกนี้ ...เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ ... กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย” “ภิกษุทั้งหลาย องค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียร ตามนี้จะได้รับอานิสงส์ 5 ประการ คือ...หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์ กลับมาเกิดเป็น มนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง” พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมี สุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง หาก ร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเหยียวยาวได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเหยียวยาวทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนักกระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเหยียวยารักษาทางด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้” ทศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค” การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อย เป็นเรื่องธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคยา” ความไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/13/216/254) คำว่า อโรคยา อีกนัยหนึ่งหมายถึง ภาวการณ์ ปราศจากโรคทางจิต เพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกาย ปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีความโรคาทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้น พระอรหันต์ผู้ หมดกิเลสแล้วเท่านั้น (พระครูประกาศสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ), 2560: 1-2)



พุทธศาสนามีหลักพุทธธรรมว่าด้วยเรื่องการบริโภคมีจำนวนหลายชุด ในแต่ละหลักคำสอนล้วนเป็นการสืบทอดจากพระพุทธเจ้าที่มีพุทธประสงค์ให้บริโภคด้วยการรู้จักประมาณ อย่างพอดี พอเพียงและพอประมาณ ซึ่งมีหลักปฏิบัติทั้งก่อนการบริโภค ในขณะบริโภค และภายหลัง บริโภคไว้อย่างชัดเจน โดยมีวัตถุประสงค์คือให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น โดยพิจารณาให้เห็นคุณค่าแท้คือประโยชน์และความจำเป็นของสิ่งนั้นเป็นคุณค่าการใช้สอย (Use Value) จริงๆ ส่วนคุณค่าเทียมคือสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่มีความจำเป็นกล่าวคือเป็นสิ่งที่เรียกกันว่าเกินความจำเป็น การบริโภคตามหลักของทางสายกลางทำให้ไม่ติดอยู่กับรูปเสียง กลิ่น รส ค่านิยมหรือ กระแสนิยมของสังคม ไม่ตระหนี่จนเกินไป และสุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือยจนเกินขอบเขต โดยยึดหลักความพอดีให้สอดคล้องกับฐานะทางเศรษฐกิจและความสามารถของตน...หลักการบริโภคตามหลักพุทธธรรมในพุทธศาสนาเป็นอีกมรรควิธีหรือทางเลือกอีกอย่างในการแก้ปัญหาบริโภคนิยมในสังคมไทย เพราะหลักคำสอนในพุทธศาสนานั้นทำให้มีความรู้หลักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เหมาะสม รู้จักแยกแยะในสิ่งที่จำเป็นและไม่จำเป็นต่อชีวิตหลีกเลี่ยงจากทางหายนะเป็นอยู่อย่างเหมาะสมโดยมีปัญญาเป็นเครื่องนำทาง การบริโภคที่ผิด เช่น การใช้จ่ายจนเกินฐานะความเป็นอยู่ของตน การหลงติดอยู่กับสิ่งยั่วยุทางามารมณ์ การพนัน ยาเสพติดล้วนก่อให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ ฉะนั้น ผู้บริโภคจะต้องคำนึงถึงความจำเป็นและประโยชน์ของสิ่งนั้นเสียก่อนจึงบริโภคด้วยสติปัญญา มิใช่บริโภคที่ตอบสนองต่อกิเลสค้นหาโดยปราศจากปัญญา การบริโภคหรือแม้แต่การใช้จ่ายทรัพย์ที่หาได้จากกิจกรรมทางเศรษฐกิจตามหลักพุทธศาสนาโดยมีอุดมการณ์อยู่ว่าควรให้เป็นไปตามความจำเป็น ถูกต้อง และมีเหตุผล (นคร จันทราช, 2560: 457-468)

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาหลักการบริโภคอาหารในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อเป็นการได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งแม้บริบทสังคมจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตามหลักการดังกล่าวไม่มีล้าสมัย เพราะคำสอนพระพุทธศาสนาเป็น อภิลักขิต ผู้ศึกษาและปฏิบัติสามารถน้อมนำมาพิจารณาและปฏิบัติตามได้ทุกเมื่อ ซึ่งเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิตแบบยั่งยืนอันหาได้ยากในสังคมปัจจุบัน โดยงานวิจัยนี้มุ่งเสนอแนวทางการส่งเสริมการบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาคำสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- 2.2 เพื่อศึกษาหลักการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพของพระสงฆ์
- 2.3 เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิต



### 3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีลำดับขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### 3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยศึกษาคัมภีร์/เอกสาร โดยเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

#### 3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 สำรวจและศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสาร งานวิจัย ตำรา หนังสือ บทความ และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง

ขั้นที่ 2 รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสาร งานวิจัย ตำรา หนังสือ บทความ และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง

#### 3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาจัดหมวดหมู่ แยกประเด็น และวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ร่วมกับการพิจารณาความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาข้อสรุปแล้วดำเนินการเรียบเรียงผลการวิเคราะห์ข้อมูล และรายงานผลการศึกษาในรูปแบบพรรณนาความ

#### 3.4 การนำเสนอผลการวิจัย

นำเสนอข้อมูลในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) การบริโภคอาหารของพระสงฆ์ ได้แก่ พระวินัยเกี่ยวกับการฉัน โภชนาเม็ดตัณฎตา ปัจจเวกขณะ อินทริยสังวร ประโยชน์ของการสำรวมระวังในการบริโภค และแนวทางการส่งเสริมบริโภคอาหารของพระสงฆ์เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิต ได้แก่ การอบรมและส่งเสริมชาวบ้านเรื่องการทำบุญตักบาตรด้วยอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ การอบรมเรื่องการฉันเพื่อสุขภาพของพระสงฆ์ การฝึกสมาธิและสติในการฉัน และการสร้างภาคีเครือข่ายการฉันเพื่อสุขภาพ

### 4. สรุปผลการวิจัย

การศึกษาแนวทางการส่งเสริมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิต มีผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

4.1 หลักคำสอนอันเป็นแนวการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนาที่สำคัญประการหนึ่งคือ “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ความหมายที่แท้จริงของความไม่มีโรคในทางพระพุทธศาสนามี 2 อย่าง คือ ความไม่มีโรคทางกาย หมายถึงการมีสุขภาพดีและความไม่มีโรคทางจิต หมายถึงจิตมีสุขภาพดี จิตสงบภายใน แนวทางการดูแลสุขภาพทั้งสองส่วนให้เกิดคุณภาพของชีวิตที่ดีในความหมายที่แท้จริงแล้วสุขภาพทางจิตที่



สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนาคำว่า ความไม่มีโรค (อาโรคะ) หมายถึง นิพพาน ความปราศจากโรคทางจิตนั่นเองเป็นลาภอันประเสริฐ จะเห็นได้ว่าการมีสุขภาพดีในทัศนะพุทธศาสนาโดยทั่วไปหมายถึงความมีโรคน้อย เนื่องจากพุทธศาสนามองว่าความเจ็บไข้เป็นธรรมดาของชีวิตหรือเป็นธรรมดาของสรรพสิ่งที่ต้องอยู่ภายใต้สภาวะเดียวกันที่เรียกว่า ไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณ์ ได้แก่ ลักษณะที่เสมอกันแก่สังขารทั้งปวง ได้แก่ อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน เพราะมนุษย์เราประกอบขึ้นด้วยองค์ประกอบต่างๆ ที่เป็นอนิจลักษณะ คือเคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่ง เป็นอนิจจัง หลักสำคัญจึงอยู่ที่ว่าจะปฏิบัติต่อมันอย่างไรให้สมบูรณ์ดี และในยามที่เกิดเป็นโรคร้ายไข้เจ็บขึ้น ก็ไม่ใช่เรื่องที่เราจะต้องไปทุกข์ใจ เรามีหน้าที่ที่จะต้องแก้ไขบำบัดรักษาและบริหารชีวิตให้ดี ถ้าหลีกเลี่ยงโรคได้ก็หลีกเลี่ยง ถ้ามันเกิดขึ้นก็รักษาไป ทำให้ได้ผลดี แต่อย่าไปทุกข์ระวนระวายกับโรคร้ายไข้เจ็บนั้น

ในพระไตรปิฎก คำว่า “สุขภาพ” มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดีมีอยู่ 2 คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโร” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุในธรรมวินัยนี้... เป็นผู้มิอาพาธน้อย มีโรคเบาบางบุคคล ในโลกนี้...เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์...กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย” “ภิกษุทั้งหลาย องค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรมี 5 ประการ คือ...หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มี อาพาธน้อย มีโรคเบาบาง จากหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าร่างกายกับจิตใจเป็นปัจจัยสัมพันธ์ในการเกิดคุณภาพของชีวิตหากดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง

ในทางพุทธศาสนาได้แบ่งโรคออกเป็น 2 อย่างด้วยกันคือ โรคทางกายกับโรคทางใจ ทั้ง 2 โรคนี้สำหรับคนที่สุขภาพร่างกายแข็งแรงอาจจะนานกว่าจะเจ็บป่วยทางกาย แต่สำหรับคนที่ไม่มีโรคทางใจเลยนั้นหายากซึ่งในพระพุทธศาสนาสำหรับผู้ที่ไม่มีโรคทางใจเลยก็จะมีแต่พระอรหันต์เท่านั้นที่ไม่มีโรคทางจิต การดูแลสุขภาพในทางพระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญกับโรคทางใจมากกว่าโรคทางกาย ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าโรคทางกายจะไม่สำคัญก็หาไม่หากสองส่วนมีความสมดุลชีวิตของเราก็จะทำให้ดำเนินชีวิตไปสู่จุดหมายสูงสุดคือความไม่มีโรคทางจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาได้ พระพุทธองค์ตรัสว่า “คนที่ไม่มีโรคทางกายเป็นเวลานานๆ ก็ยังพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจ แม้เพียงชั่วขณะนั้นหาได้ยากเต็มที จะมีก็แต่พระอรหันต์เท่านั้นที่ไม่มีโรคทางใจ” โดยนัยนี้ พระพุทธองค์ให้ความสำคัญกับโรคทางใจมากกว่าโรคทางกาย ในแง่จุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา สุขภาพกายเป็นเพียงบันไดให้เราไต่ไปสู่จุดหมาย ไม่ใช่เป็นจุดหมายปลายทางแต่อย่างใด เพราะในที่สุดแล้วมนุษย์ควรจะมีชีวิตที่สมบูรณ์ด้วยการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ ส่วนสุขภาพกายเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้เราเข้าถึงชีวิตที่ติงามขึ้นไป ไม่ใช่จุดหมายสูงสุดในพุทธศาสนา

ในสมัยพุทธกาล การจัดการสุขภาพในหมู่พระภิกษุสงฆ์ เน้นไปที่การจัดการทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ เพราะกายและใจนั้นสัมพันธ์กัน เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ เมื่อกายสงบ ย่อมได้รับความสุข และเมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น ในทางกลับกันถ้าจิตใจไร้ปิติ กายก็ย่อมไม่สงบ สมาธิย่อมจะเกิดได้ยาก หลักพุทธธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงมีอานุภาพและคุณประโยชน์มากต่อผู้ประพฤติปฏิบัติอย่างสูงสุด เนื่องจากพระพุทธองค์ได้ทรงสอนทั้งด้านองค์ความรู้ หลักพุทธธรรมเรียกว่า ทรงสอนด้านการศึกษา เรียกว่า ปริยัติธรรม



ด้านปฏิบัติ เรียกว่า ปฏิบัติธรรม และด้านผลของการเรียนรู้และปฏิบัติด้วยตนเอง เรียกว่าปฏิเวธธรรมและถือเป็นหลักการสำคัญของคุณประโยชน์ของพุทธธรรมว่า ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมย่อมไม่ตกไปหรือไม่เป็นไปในทางชั่ว มีแต่ความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต นอกจากนี้หลักพุทธธรรมมีต่อการแพทย์และการสาธารณสุขโดยตรงนั้น เกิดจากพระอัจฉริยภาพของพระพุทธเจ้าด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ซึ่งได้ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ ได้แก่

1) ด้านการรักษาพยาบาล พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติใช้ยา อาหาร สมุนไพรหลายชนิดสำหรับรักษาโรคในภิกษุป่วยไข้ ทรงอนุญาตให้ภิกษุเป็นภิกษุพยาบาล ทำการพยาบาลภิกษุไข้ซึ่งในระยะหลังทรงอนุญาตให้ภิกษุพยาบาลทำการรักษาพยาบาลบุคคลอื่น ๆ โดยเป็นหลักวินัยบัญญัติเรียกว่า นิสสัย 4 คือ (1) อาศัยโภชนะคือคำข้าวที่ได้มาจากการเที่ยวบิณฑบาต (2) อาศัยเครื่องนุ่งห่มคือผ้าบังสุกุล (3) อาศัยเสนาสนะคือคองไม้ (4) อาศัยยาคือน้ำมูตรเน่า และในนิสัย 4 แต่ละข้อก็มีข้อผ่อนผันที่เรียกว่า อติเรกลกตามสมควรและเป็นไปเพื่อความขัดเกลากิเลสและการฝึกฝนพัฒนาตน

2) ด้านการป้องกัน ควบคุมโรค มีหลายประการ เช่น เรื่องทรงอนุญาต เกสัช 5 ก็อยู่ในขอบเขตของนิสัย 4 ที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตไว้ นั่นคือ ภิกษุที่ป่วยเป็นโรคศีรษะหรือไข้เหลืองในฤดูใบไม้ร่วง อาเจียนจนชูปัสติด ทรงอนุญาตให้ฉันทเนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย ทรงอนุญาตให้ฉันทก่อนเที่ยงวัน แต่ภิกษุอาพาธหนักขึ้นเพราะอาหารไม่ย่อย จึงทรงอนุญาตให้ฉันทได้ก่อนเที่ยงวันและหลังเที่ยงวัน และทรงอนุญาตมันเหลวที่เป็นยา ได้แก่ มันเหลวหมีมันเหลวปลา มันเหลวปลาฉลาม มันเหลวหมู มันเหลวลา ที่รับประทานก่อนเที่ยงวัน เจียวและกรองก่อนเที่ยงวัน ให้ฉันทอย่างน้ำมัน ไม่ต้องอาบตี แต่ถ้ารับประทาน เจียว และกรองหลังเที่ยงวันข้อใดข้อหนึ่งต้องอาบตีทุกกฎ เป็นต้น

3) ด้านการส่งเสริมสุขภาพ เช่น หลักคำสอนในข้อธรรม “โภชนมัตตัญญุตตา” ให้รู้จักพอประมาณในการบริโภค และเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งอนุโลมได้กับการออกกำลังกาย เช่น เดินจงกรม ปฏิบัติกิจวัตร 10 ประการของสงฆ์ การเจริญภาวนา ซึ่งเป็นการพัฒนา กาย วาจาให้เรียบร้อยและฝึกจิตใจให้สงบ เพื่อส่งเสริมทั้งสุขภาพทางกายและจิตใจ เป็นต้น

4) ด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพหรือการฟื้นฟูสุขภาพ พระพุทธองค์ทรงอนุญาตการนวด การอบ การรมควันสำหรับการฟื้นฟูสุขภาพด้วย

5) ด้านการประพฤติปฏิบัติ หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมหรือหมวดธรรมมีมากมายขึ้นอยู่กับข้อธรรมใดหรือหมวดธรรมใดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น หมวดธรรมไตรสิกขา หลักภาวนา 4 สติปัฏฐาน 4 โภชณังค 7 ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นต้น

ในมุมมองด้านการพึ่งตนเอง และการเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น ในการดูแลสุขภาพทางการแพทย์และการสาธารณสุขนั้น พระพุทธศาสนาได้เน้นให้เห็นความสำคัญของการพึ่งพาตนเอง ในการดูแลสุขภาพเป็นเบื้องต้น หากเหลือความสามารถของตนเอง จึงพึ่งพาคนอื่น เช่น บุคลากร สถานีนอนามัย และโรงพยาบาล เป็นต้น หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาในส่งเสริมการพึ่งพาตนเองว่าที่คั่นเคยดี เช่น “อตตา หิ อตตโน นาโถ



ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน” ในส่วนการให้บริการแก่ผู้อื่นนั้น พระพุทธศาสนาให้นึกถึงประโยชน์ผู้อื่นเป็นที่หนึ่ง ประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนธรรมใน สังคหวัตถุ 4 คือ ทาน หมายถึง การให้ การเสียสละ หรือการเอื้อเพื่อแบ่งปันของ ๆ ตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ปิยวาจา หมายถึง การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ อตถจริยา หมายถึง การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือ การประพฤติในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น และ สมานัตตา หมายถึง การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอกัน เสมอปลาย

แนวทางการส่งเสริมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์เพื่อการมีสุขภาพกายและจิตที่ดีนั้น ดังนี้

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่องการบริโภคอาหารด้วยวิธีการพิจารณาความรู้จักพอประมาณ ในการรับประทานอาหาร อาหารนั้นอาจจะส่งผลให้เป็นคุณและโทษแก่ชีวิตได้เหมือนกัน การบริโภคอาหารจึงต้องอาศัยหลักพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของคุณค่าของอาหารให้ถ่องแท่งก่อนที่จะบริโภค คำสอนจึงมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาก่อนบริโภคและหลังบริโภค

พฤติกรรมการบริโภค (Food Behavior) เป็นความเชื่อถือ ข้อห้าม ข้อบังคับที่ถือการ ปฏิบัติในสังคม จนกลายเป็นบริโภคนิสัยในแง่มานุษยวิทยาอาจถือได้ว่าเป็นวัฒนธรรม กล่าวคือ พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง สิ่งที่คุณกระทำ หรือปฏิบัติในการเลือกสรรหาอาหารมาบริโภค และการนำอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย รวมถึงการเลือกชนิดอาหาร การเตรียม การปรุง ตลอดจนการบริโภคอาหาร หรือ พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่สังเกตได้ หรือไม่ได้ก็ตาม ทั้งการพูด ความรู้สึกนึกคิด การตัดสินใจเลือก กิริยาการแสดงออกและการกระทำใน การบริโภคอาหาร

การแบ่งปันอาหารหรือการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารสามารถลดความโดดเดี่ยวและเสริมสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างผู้คนและชุมชนได้ สโมสรและแนวทางการแบ่งปันอาหารยังทำหน้าที่เป็นแหล่งสนับสนุน มิตรภาพ และความร่วมมือ โดยเป็นเครือข่ายทางสังคมที่ผู้คนสามารถเชื่อมต่อกับผู้อื่นที่มีความสนใจและค่านิยมที่คล้ายคลึงกันหรือสร้างสะพานเชื่อมระหว่างความแตกต่าง เช่น อายุ วัฒนธรรม สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม หรืออื่นๆ สโมสรและแนวทางการแบ่งปันอาหารมีบทบาทสำคัญในการสร้างชุมชนที่แข็งแกร่ง และยืดหยุ่นมากขึ้น

การเลือกอาหารใส่บาตรและถวายพระ นอกจากจะเลือกสรรอาหารที่ดีเลิศแล้ว พุทธศาสนิกชนควรคำนึงถึงหลักโภชนาการและอาหารที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของพระสงฆ์ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันสูงและมีส่วนประกอบของน้ำตาลในปริมาณที่เกินกำหนด เพราะอาหารเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาวต่อพระสงฆ์ ดังนั้นในแต่ละวันพุทธศาสนิกชนจึงไม่ควรมองข้ามการใส่บาตรหรือถวายอาหารที่มีประโยชน์และถูกหลักโภชนาการให้กับพระสงฆ์ ควรตระหนักถึงคุณภาพของอาหาร โดยเลือกใส่บาตรด้วยอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ๆ อาหารยังไม่หมดอายุ และถวายอาหารประเภทผักและ



ผลไม้มากขึ้น พร้อมทั้งควรจะถวายน้ำเปล่าแทนที่จะเป็นน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน เพื่อให้พระสงฆ์มีภาวะโภชนาการที่ดี ซึ่งจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้พระสงฆ์มีสุขภาพดีขึ้น

การบริโภคของพระสงฆ์ควรยึดถือตามหลักหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งเป็นหลักการที่สอดคล้องกับหลักโภชนบัญญัติของกระทรวงสาธารณสุข ที่กำหนดเป็นแนวปฏิบัติตามหลักโภชนาการให้แก่ประชาชนทั่วไป ดังนี้

- 1) ฉันทอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ไม่ฉันทอาหารชนิดเดียวกันซ้ำๆ แต่เลือกชนิดต่างๆ หมุนเวียนไปในแต่ละวัน เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน
- 2) ฉันทข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ปริมาณที่ควรฉันทในแต่ละวันคือ ข้าว 6-11 ทัพพี ขึ้นอยู่กับอายุของพระสงฆ์สามเณร ข้าวที่บริโภคควรเป็นข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือ
- 3) ฉันทพืชผักให้มากและฉันทผลไม้เป็นประจำ เพราะผักและผลไม้อุดมด้วยเส้นใยอาหาร และเป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุ
- 4) ฉันทปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- 5) ฉันทนมให้เหมาะสมตามวัย สำหรับพระสงฆ์สูงอายุควรเลือกดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมขาดไขมัน ควรดื่มวันละ 1-2 แก้ว
- 6) ฉันทอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- 7) หลีกเลี่ยงการฉันทอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
- 8) ฉันทอาหารที่สะอาด ปราศจากสารปนเปื้อน
- 9) งดสิ่งเสพติดทุกชนิด รวมถึงงดการสูบบุหรี่ ดื่มน้ำอัดลม และดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เพราะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายมากกว่าประโยชน์

## 5. องค์ความรู้ใหม่

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้องค์ความรู้ใหม่ ดังนี้ อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่องการบริโภคอาหารด้วยวิธีการพิจารณาความรู้จักพอประมาณ ในการรับประทานอาหารอาหารนั้นอาจส่งผลให้เป็นคุณและโทษแก่ชีวิตได้เหมือนกัน การบริโภคอาหารจึงต้องอาศัยหลักพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของคุณค่าของอาหารให้ถ่องแท้ก่อนที่จะบริโภค คำสอนจึงมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาก่อนบริโภคและหลังบริโภค

การแบ่งปันอาหารหรือการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารสามารถลดความโดดเดี่ยวและเสริมสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างผู้คนและชุมชนได้ สโมสรรและแนวทางการแบ่งปันอาหารยังทำหน้าที่เป็นแหล่งสนับสนุน มิตรภาพ และความร่วมมือ โดยเป็นเครือข่ายทางสังคมที่ผู้คนสามารถเชื่อมต่อกับผู้อื่นที่มีความ



สนใจและค่านิยมที่คล้ายคลึงกันหรือสร้างสะพานเชื่อมระหว่างความแตกต่าง เช่น อายุ วัฒนธรรม สถานะทางเศรษฐกิจและสังคมหรืออื่นๆ สโมสรและแนวทางการแบ่งปันอาหารมีบทบาทสำคัญในการสร้างชุมชนที่แข็งแกร่ง และยืดหยุ่นมากขึ้น

การเลือกอาหารใส่บาตรและถวายพระ นอกจากจะเลือกสรรอาหารที่ดีเลิศแล้ว พุทธศาสนิกชนควรคำนึงถึงหลักโภชนาการและอาหารที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของพระสงฆ์ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันสูงและมีส่วนประกอบของน้ำตาลในปริมาณที่เกินกำหนด เพราะอาหารเหล่านี้อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาวต่อพระสงฆ์ ดังนั้นในแต่ละวันพุทธศาสนิกชนจึงไม่ควรมองข้ามการใส่บาตรหรือถวายอาหารที่มีประโยชน์และถูกหลักโภชนาการให้กับพระสงฆ์ ควรตระหนักถึงคุณภาพของอาหาร โดยเลือกใส่บาตรด้วยอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ อาหารยังไม่หมดอายุ และถวายอาหารประเภทผักและผลไม้มากขึ้น พร้อมทั้งควรจะถวายน้ำเปล่าแทนที่จะเป็นน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน เพื่อให้พระสงฆ์มีภาวะโภชนาการที่ดี ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้พระสงฆ์มีสุขภาพดีขึ้น

การบริโภคของพระสงฆ์ควรยึดถือตามหลักหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เช่น ฉันทอาหารครบ 5 หมู่ เป็นต้น ซึ่งเป็นหลักการที่สอดคล้องกับหลักโภชนบัญญัติของกระทรวงสาธารณสุข ที่กำหนดเป็นแนวปฏิบัติตามหลักโภชนาการให้แก่ประชาชนทั่วไป

องค์ความรู้เหล่านี้แสดงเป็นแผนภาพได้ ดังนี้



แผนภาพที่ 1 แนวทางการส่งเสริมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์



## 6. อภิปรายผล

การศึกษาแนวทางการส่งเสริมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการจัดการอาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยผลการศึกษามีประเด็นสำคัญที่สามารถอภิปรายได้ดังนี้

ความสำคัญของการบริโภคอาหารที่เหมาะสม การบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีความสำคัญสูงมากต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของทุกคน พระสงฆ์เป็นกลุ่มที่มีความสำคัญต่อสังคมในการเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณและการส่งเสริมความสงบสุข การบริโภคอาหารที่เหมาะสมและมีประโยชน์สามารถส่งเสริมสุขภาพกายและจิตให้กับพระสงฆ์ได้ ทำให้สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและหน้าที่ทางศาสนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ได้แก่ 1) สุขภาพที่ดี การบริโภคอาหารที่มีโภชนาการครบถ้วนช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็น เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันที่ดี เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และส่งเสริมการเจริญเติบโตของเซลล์ 2) ป้องกันโรคเรื้อรัง การรับประทานอาหารที่มีโปรตีนเพียงพอและไม่มีไขมันอิ่มตัว ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และมะเร็ง 3) ความสมดุลของร่างกาย การบริโภคอาหารที่มีคุณภาพทั้งโภชนาการและพลังงานทำให้ร่างกายมีสมดุลทางสารอาหารและพลังงานเพื่อการทำงานของร่างกายที่ดี 4) สุขภาพจิตที่ดี การรับประทานอาหารที่มีโภชนาการที่ดีช่วยในการปรับสมดุลฮอร์โมนและสารเคมีในสมอง เสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีและลดความเครียด 4) ประสิทธิภาพในการทำงานและการเรียนรู้ การบริโภคอาหารที่เหมาะสมช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการเรียนรู้ ด้วยการส่งพลังงานที่เพียงพอและสารอาหารที่เหมาะสมให้กับสมอง 5) คุณภาพชีวิตที่ดี การรับประทานอาหารที่มีโภชนาการที่เหมาะสมช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง และมีพลังชีวิตที่ดีในทุกวัน

สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ) (2551) เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสุขภาวะหรือสุขภาพ หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของชีวิตในทางร่างกาย (กายิกสุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยองค์รวมของส่วนประกอบเหล่านี้แยกเป็น 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจศีล (สังคัมและสิ่งแวดล้อม) และปัญญา โดยองค์รวมของส่วนประกอบเหล่านี้มีความสุขได้นั้น มิต้องครบทั้ง 4 ด้านนี้จะต้องประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน อาจเป็นธรรมชาติของผู้ป่วยหรือลักษณะสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ป่วยกับแพทย์ มักจะให้ความสำคัญต่อคำแนะนำของแพทย์พยาบาลหรือผู้ดูแลรักษามากกว่าให้ความสำคัญกับการแสวงหาความรู้เพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญในรูปแบบสังคมไทย

การบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและไม่ขัดกับพระวินัยบัญญัติเป็นเรื่องสำคัญเพื่อให้พระสงฆ์สามารถบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัยและยังได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพแนวทางในการส่งเสริมการบริโภคของพระสงฆ์ แนวทางการส่งเสริมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์เพื่อพัฒนา



สุขภาพกายและจิต คือ การบริโภคอาหารที่เหมาะสมและมีประโยชน์เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาสุขภาพทั้งกายและจิต การศึกษาแนวทางต่างๆ ในการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้นำไปสู่การพัฒนาแนวทางการปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้ ผลการศึกษาแนวทางการส่งเสริมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิต แสดงให้เห็นว่าการมีความรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารสามารถนำไปสู่สุขภาพที่ดีและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ การส่งเสริมความรู้และการสนับสนุนจากทุกภาคส่วนเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสังคมที่มีสุขภาพดี แนวทางปฏิบัติได้แก่

1) การให้ความรู้และการฝึกอบรม แก่พระสงฆ์และญาติโยม โดยจัดอบรมหรือให้คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสมแก่พระสงฆ์และญาติโยมที่มาถวายอาหาร หรือการเผยแพร่ข้อมูล สร้างเอกสารแผ่นพับ หรือโปสเตอร์เกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในวัด

2) การจัดเมนูอาหารที่สมดุล ได้แก่ การเตรียมเมนูอาหารหลากหลาย โดยจัดเตรียมอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์หรือถั่ว ผักผลไม้หลากสี ข้าวหรือขนมปังธัญพืช การลดเกลือและน้ำตาล โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือและน้ำตาลสูง เช่น อาหารแปรรูป ขนมหวาน เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง

3) การสนับสนุนกิจกรรมการปลูกผักในวัด เพื่อให้มีผักสดสะอาดและปลอดภัยใช้ในการปรุงอาหาร การเกษตรอินทรีย์ สนับสนุนการใช้วิธีการเกษตรอินทรีย์เพื่อให้ได้ผักผลไม้ที่ปราศจากสารเคมี

4) การตรวจสอบคุณภาพอาหาร ได้แก่ การรักษาความสะอาดในการปรุงอาหารควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าอาหารที่ปรุงขึ้นมาสะอาดและถูกสุขลักษณะ การเลือกวัตถุดิบ ควรใช้วัตถุดิบที่สดใหม่และปลอดภัยในการปรุงอาหาร

5) การมีส่วนร่วมของชุมชน เช่น โรงพยาบาลชุมชน หน่วยงานด้านสาธารณสุข โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการมาช่วยแนะนำการจัดเมนูอาหารที่เหมาะสม

6) การสร้างวัฒนธรรมการกินที่ดี ได้แก่ การสร้างวัฒนธรรมการตั้งใจในการรับประทานอาหาร ส่งเสริมให้พระสงฆ์ตั้งใจในการรับประทานอาหารเพื่อให้รับรู้ถึงความสำคัญของการเลือกอาหารที่ดี การสอนวิธีการเลือกอาหาร แนะนำวิธีการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ในกรณีที่พระสงฆ์ต้องออกไปรับบิณฑบาต

สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระเพชรไทย วชิรปาลี (เพ็ชรรักษา) (2566) เรื่อง “แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพธาราย จังหวัดร้อยเอ็ด” พบว่า การพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในการดูแลรักษาพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพธาราย จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า พระคิลานุปัฏฐาก อำเภอโพธาราย มีการพัฒนาศักยภาพตามธรรมนุญสุขภาพพระสงฆ์ระดับพื้นที่ คือ กรอบทิศทาง หรือข้อตกลงร่วม หรือกรอบกติการ่วมที่พระสงฆ์ คณะสงฆ์ ชุมชน สังคม และหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ใช้เป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาสุขภาพในระดับพื้นที่ โดยมีหัวใจสำคัญคือการมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ คณะสงฆ์ วัด ชุมชน สังคม และหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ในการออกแบบ พัฒนา ขับเคลื่อน และทบทวนธรรมนุญสุขภาพพระสงฆ์ระดับพื้นที่ร่วมกัน แนวทางการพัฒนา



ศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในการดูแลรักษาพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ด มี 3 ประเด็น ได้แก่ 1) การพัฒนาวัดให้เป็นวัดส่งเสริมสุขภาพ เพราะวัดเป็นฐานสำคัญของพระสงฆ์และการส่งเสริมสุขภาพ โดยภาพรวมเป็นการพัฒนาวัดให้มีเสนาสนะ สิ่งของ อุปกรณ์ให้มีความสะอาด ปลอดภัย และเพียงพอมีระบบการบริหารจัดการและการดูแลรักษาที่ดี สะอาดและปลอดภัย นอกจากนี้จะให้ความสำคัญเรื่อง กายภาพแล้ว ต้องให้ความสำคัญเรื่องจิตวิญญาณโดยการพัฒนาคุณภาพจิตใจด้วย 2) การจัดตั้งสำนักงานพระคิลานุปัฏฐากประจำอำเภอโพธาราม ซึ่งการมีสำนักงานในการทำงานเป็นการได้อาศัยรูปแบบบังคับให้มีการทำงานสม่ำเสมอ ซึ่งจะทำให้ได้ปริมาณและคุณภาพงานมากขึ้น 3) การขยายเครือข่ายการขับเคลื่อนโครงการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ เครือข่ายการทำงานของพระคิลานุปัฏฐากในปัจจุบันคือหน่วยงานสาธารณสุขเป็นหลัก เพื่อควรได้มีการขยายเครือข่ายกับกลุ่มอื่นๆ โดยเฉพาะกลุ่มผู้ขายอาหาร จึงจะเป็นการได้ส่งเสริมครบวงจร

## 7. ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

### 7.1 ข้อเสนอแนะในเชิงวิชาการ

- 1) การส่งเสริมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตจำเป็นต้องมีการสนับสนุนจากภาครัฐและองค์กรต่างๆ อย่างต่อเนื่องในการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ
- 2) การเผยแพร่ความรู้และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการและสุขภาพต้องมีความครอบคลุมและเข้าถึงได้ง่าย
- 3) การสร้างความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ
- 4) การสนับสนุนจากภาครัฐและองค์กรต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินโครงการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ
- 5) การเผยแพร่ความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการและสุขภาพควรเป็นไปอย่างครอบคลุมและเข้าถึงได้ง่าย
- 6) การสร้างความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจะช่วยให้โครงการประสบความสำเร็จมากขึ้น

### 7.2 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

- 1) ส่วนงานหรือองค์กรในท้องถิ่น ชุมชนที่มีส่วนสำคัญในการบริหารกิจการคณะสงฆ์ เช่น สำนักพุทธ โรงพยาบาลชุมชน คณะสงฆ์ ควรนำไปใช้ในการส่งเสริมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์และพัฒนาวัฒนธรรมการบริโภคให้สอดคล้องกับหลักโภชนาการและไม่ขัดกับพระวินัยบัญญัติ



2) ชุมชนซึ่งมีส่วนร่วมในการสนับสนุนการถวายอาหารพระสงฆ์ควรนำสารสนเทศจากการวิจัยนี้ไปใช้ในการส่งเสริมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์

### 7.3 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการจัดการอาหารบิณฑบาตที่เหมาะสม
- 2) ควรทำการวิจัยแนวทางการสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชนในการถวายอาหารแก่พระสงฆ์
- 3) ควรมีการทำวิจัยแนวทางการสร้างวัฒนธรรมการบริโภคที่ดี
- 4) ควรศึกษาแนวทางการบูรณาการการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการโดยไม่ขัดต่อพระวินัยบัญญัติ

## 8. เอกสารอ้างอิง

### ภาษาไทย

- นคร จันทราช. (2560). การศึกษาเชิงประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการแก้ปัญหาบริโภคนิยมของวัยรุ่น จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.* 5(ฉบับพิเศษ), 457-468.
- พระครูประภากรสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ). (2560). การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.* บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ). (2551). การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก. *ดุชนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.* บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเพชรไทย วชิรปาลี (เพ็ชรรักษา). (2566). แนวทางการพัฒนาศักยภาพพระคิลานุปัฏฐากในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ในเขตอำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ด. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.* บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระวีรชน อุตตโร (ชัชวาลย์). (2555). การศึกษาเชิงวิเคราะห์การบริโภคปัจจัย 4 เพื่อสนับสนุนการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.* บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



## ภาษาอังกฤษ

- Nakorn Chantharat. (2017). An applied study of Buddhist principles to solve the consumerism problem of teenagers in Ubon Ratchathani Province. *Journal of Peace Studies MCU*. 5(Special Issue), 457-468.
- Phrakhru Prabhakon Siritham (Kasem Suwanno). (2017). A study of the health status of the elderly in the Tha It community, Saeng Siritham Temple, Tha It Subdistrict, Pak Kret District, Nonthaburi Province. *Master of Buddhist Studies Thesis. Department of Buddhism*. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Thammoli (Thongyu Yanawisuttho). (2008). An analytical study of the way of life, health behavior and holistic health care of monks as stated in the Tripitaka. *Doctoral dissertation in Buddhist studies. major in Buddhism*. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Phetthai Wachirapali (Phet Raksa). (2023). Guidelines for developing the potential of monks who care for the sick in caring for the health of monks in Phon Sai District Roi Et Province. *Master of Buddhist Studies Thesis. Department of Buddhism*. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Wirachon Uttaro (Chachawan). (2012). An analytical study of the consumption of the four factors to support the attainment of Dhamma in Theravada Buddhism. *Master of Buddhist Studies Thesis. Department of Buddhism*. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- MahachulalongkornrajavidyalayaUniversity. (1996). *ThaiTripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya Edition*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Printing House.