

พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อ สุขภาพที่ดีของพระสงฆ์*

ลลิตทิพย์ ธนสมบัตินันท์**

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษาวิเคราะห์ความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร พฤติกรรมการฉันภัตตาหารของพระสงฆ์ และวิถีปฏิบัติที่เหมาะสมในการตักบาตรถวายภัตตาหาร และการฉันภัตตาหารที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่พระสงฆ์ จากการวิจัยพบว่า สุขภาพที่ดีของพระสงฆ์เกิดขึ้นได้จากความร่วมมือระหว่างพระสงฆ์ พุทธศาสนิกชน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง สิ่งที่ทำให้เกิดความร่วมมือจากหลายๆ ฝ่ายสามารถอธิบายด้วยแนวคิดเรื่อง “บุญ” ที่เป็นสิ่งสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน กล่าวคือพุทธศาสนิกชนตักบาตรถวายภัตตาหารเพื่อให้พระสงฆ์ครองสมณเพศได้ ขณะเดียวกันพระสงฆ์ก็แสดงบทบาทในการทำนุบำรุงและเผยแผ่พระพุทธศาสนา ปรากฏการณ์สุขภาพพระสงฆ์จึงอธิบายจากวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหารซึ่งจัดเป็นสังฆทานประเภทหนึ่งผ่านแนวคิดพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติ และพฤติกรรมฉันอาหารของพระสงฆ์ผ่านแนวคิดเรื่องสุขภาพและโภชนาการ

คำสำคัญ : พฤติกรรม, การตักบาตร, ถวายภัตตาหาร, สุขภาพพระสงฆ์

* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์” ในหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (สหสาขาวิชา) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

** ค.บ. เกียรตินิยมอันดับ ๑ (วิชาเอก สังคมศึกษาและเทคโนโลยีทางการศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ศศ.ม. (พัฒนามนุษย์และสังคม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Behavior of Almsgiving and Food Offering for Monks' Health

Abstract

This article analyzes the beliefs and practices of Buddhists regarding almsgiving and food offering to monks, and monks' dietary behaviors. It studies appropriate ways of giving alms and offering food, and proper diets for the promotion of monks' health. The research finds that monks' healthiness could be promoted through the collaboration between monks, Buddhists, and others who support Buddhist activities. This can be explained by the concept of "Merit" that creates positive interactions between monks and Buddhists. The practices of almsgiving and food offering aim to support monks in maintaining their monkhood and performing their duties in propagating Buddhism. Thus, the issue of promoting monks' health as a result of almsgiving and food offering will be examined through "Practical Buddhism," and the dietary behaviors of monks through the concepts of health and nutrition.

Keywords : Behaviors, Almsgiving, Food offering, Monks' health

ที่มา : โรงพยาบาลสงฆ์

ปฏิบัติทางศาสนาของชาวบ้านที่มีรากฐานสำคัญมาจากความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากวิถีการดำเนินชีวิตทางโลกแบบท้องถิ่นที่ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในตำราคำสอนทางพุทธศาสนา แต่เป็นวิถีปฏิบัติที่กลายเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตประจำวันของพุทธศาสนิกชน (ฮายาชิ, ๒๕๕๔) พฤติกรรมการฉันทตอาหารของพระสงฆ์ที่มีส่วนสำคัญต่อสุขภาพผ่านแนวคิดเรื่องสุขภาพและโภชนาการ ตลอดจนการศึกษาพฤติกรรมการดื่มน้ำและถวายภัตตาหารที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ว่ามีองค์ประกอบใดเป็นส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่พระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนในการทำหน้าที่พุทธบริษัทที่ดีของพระพุทธศาสนาสืบไป

งานวิจัยนี้อาศัยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพในเขตอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่ตั้งอยู่ในเขตปริมณฑลที่มีลักษณะเป็นเมืองบนพื้นฐานสังคมเกษตรกรรมแบบชาวสวนที่ยังไม่พัฒนาจนกลายเป็นสภาพเมืองมหานครขนาดใหญ่ โดยผู้ศึกษาคาดหวังว่าจะสามารถศึกษาพบประเด็นพลวัตของความเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยเพื่อหาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ได้ โดยกำหนดเลือกพื้นที่ศึกษา ๒ แห่ง ได้แก่ วัดไร่เหลือง ตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี เพราะเป็นวัดต้นแบบในโครงการวัดวิถีพุทธเฉลิมพระเกียรติ เปิดวัดวันอาทิตย์ ๒๐๐ วัด วัดนี้มีความน่าสนใจที่มีโครงการเฉพาะซึ่งทางวัดพัฒนาขึ้น ๓ โครงการ ได้แก่ โครงการวัดส่งเสริมสุขภาพ (พินิจโภชนา พระสงฆ์ ห้างไกลโรคด้วยปันโตสุขภาพ) โครงการสร้างสุขภาพในชุมชนด้วยพุทธธรรม และโครงการเปิดวัดวันอาทิตย์ ทั้ง ๓ โครงการนี้เกิดจากความร่วมมือกันอย่างเข้มแข็งระหว่างวัด ชุมชน และภาครัฐ อันเป็นแนวทางการทำงานแบบ “บวร” (บ้าน วัด ราชการ) วัดนี้จึงเหมาะสมเป็นตัวแทนในการศึกษาพฤติกรรมการดื่มน้ำและถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ และวัดบางรักใหญ่ ตำบลบาง

รักใหญ่ อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรีเพราะเป็นวัดที่ไม่มีโครงการเฉพาะ (intervention programs) ที่เน้นเรื่องการพัฒนาหรือสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์โดยตรง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถเข้าใจถึงประเด็นการเปลี่ยนแปลงความเชื่อเรื่องบุญกับพฤติกรรมการดื่มน้ำและถวายภัตตาหาร ความคาดหวังบุญของพุทธศาสนิกชน และวัตถุประสงค์การทำบุญของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทยปัจจุบันได้อย่างชัดเจน

การศึกษานี้มีประโยชน์ต่อวงวิชาการและวงสังคมชาวไทยพุทธในประเด็นความเชื่อและวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในการดื่มน้ำและถวายภัตตาหาร พฤติกรรมการฉันทตอาหารของพระสงฆ์ และแนวทางการปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนและพระสงฆ์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์

๑.๑ แนวคิดบุญ ทาน สังฆทาน และพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติ

ความหมายของบุญมีทั้งการแปลความหมายจากภาษาบาลี และการตีความจากคำศัพท์กล่าวคือบุญ มาจากภาษาบาลีว่า ปุญญะ แปลว่าการชำระล้าง หมายถึง การชำระล้างจิตใจให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง (ธ. ธรรมรักษ์, ๒๕๕๒: ๒๒) บุญตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (๒๕๕๒: ๖๓๐) หมายถึงการกระทำดีตามหลักคำสอนในศาสนา ความดี คุณงามความดี

ดนัย ไชยโยธา (๒๕๔๓: ๑๑๙) ให้ความหมายของบุญในพระพุทธศาสนาไว้ ๓ ประการ คือ ๑) ความสะอาด ความบริสุทธิ์ และความดี อันหมายถึงสภาพจิตที่ผ่องใส บุญทำหน้าที่ชำระล้างความชั่วหรือมลทินในจิตใจให้หมดสิ้นไปหรือบรรเทาให้เบาบางลง ๒) การทำความดีต่างๆ มีสภาพเป็นเหตุแล้วส่งผลเป็นความสุข ๓) ความสุข มีสภาพที่เป็นผล เพราะความสุขเป็นผลของการทำความดี ทุกสิ่งที่ทำไปแล้วไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

จัดว่าเป็น “บุญ” ทั้งสิ้น ความดีที่ทำได้แล้วก่อให้เกิดบุญ เรียกว่า “บุญกิริยาวัตถุ” ซึ่งสอดคล้องกับสุรจิตโต ภิกขุ (๒๕๔๙: ๒๖-๒๗) ที่กล่าวว่าบุญมีลักษณะ ๓ ประการ คือ ๑) เมื่อกล่าวถึงเหตุของบุญ ได้แก่ การทำความดี ๒) เมื่อกล่าวถึงสภาพของบุญ ได้แก่ การชำระจิตใจให้ผ่องใส ๓) เมื่อกล่าวถึงผลของบุญ ได้แก่ ความสุขกาย ความสุขใจ ทั้งในชาตินี้และชาติหน้าจากนิยามความหมาย บุญเป็นเหตุ เป็นการกระทำที่ชำระจิตใจให้ผ่องใส และให้ผลคือ ความสุข ความปิติแห่งจิตใจ ในบทความนี้ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามของคำว่า “บุญ” หมายถึงการทำความดีที่ส่งผล คือความสุขแก่ผู้ให้และผู้รับซึ่งผู้ให้ ได้แก่ พุทธศาสนิกชน และผู้รับคือพระสงฆ์

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต, ๒๕๕๑: ๗๕) ให้ นิยามความหมายว่า ทาน คือการให้ สิ่งที่ให้ให้ของที่ควรแก่ คนที่ควรรับเพื่อประโยชน์แก่เขา สละให้ ปันสิ่งของของตน เพื่อประโยชน์ของผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับนิยามความหมาย จากพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัดโดย พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต) ที่ว่า “ทาน” แปลว่าวัตถุที่พึงให้ การให้ การแบ่งปัน การเสียสละ การเอื้อเฟื้อ ทานที่แปลว่าวัตถุที่พึงให้ หมายถึง สิ่งของสำหรับให้แก่ผู้อื่น ได้แก่ สิ่งของที่ควรถวาย พระ สิ่งของที่ควรให้เพื่อตอบแทนคุณ เช่น บิณฑบาต ครู อาจารย์ ญาติผู้ใหญ่ สิ่งของที่เราเรียกว่า “ทานวัตถุ” “ไทยทาน” หรือ “ไทยธรรม” ก็ได้

ทานเป็นได้ทั้งคำแสดงกิริยาที่ หมายถึง การให้ และเป็นคำนามที่หมายถึง สิ่งของที่ให้เป็นทาน เรียกว่า ทานวัตถุ ไทยทาน หรือไทยธรรม หากแต่นิยามความหมายคำว่า “ทาน” ของท่านพุทธทาสภิกขุ รวมถึงการ ประพฤติตนที่ละเว้นจากความชั่วหรือการรักษาศีลนั่นเอง ในบทความนี้นิยามความหมายของคำว่า “ทาน” ที่เป็น กิริยาการกระทำที่เป็นการให้ และเป็นคำนามอันหมายถึง สิ่งของที่ให้

องค์ประกอบของทาน มี ๓ องค์ประกอบ คือ ๑) บุคคลที่ประกอบด้วยผู้ให้เรียก ทายกหรือทายิกา และ ผู้รับเรียก ปฏิคาหก ๒) วัตถุที่ให้ เรียก ไทยธรรม ๓) เจตนา คือการกระทำที่แสดงความตั้งใจของผู้ให้ และหากพิจารณา จำแนกประเภทของทาน โดยใช้ผู้รับเป็นเกณฑ์ก็จำแนก ได้ ๒ ประเภท ได้แก่ การให้โดยเจาะจงตัวบุคคล เรียก ปาฏิบุคลิกทาน บางตำราอาจใช้คำว่า บุคลิกทาน พระพุทธเจ้าทรงแสดงการถวายทานโดยเจาะจงตัวบุคคล ว่า มีผู้รับอยู่ ๑๔ ประเภท โดยเรียงตามผลบุญที่ได้จากมาก สดไปน้อยสุดตามลำดับดังนี้ ๑) ให้แก่พระพุทธเจ้า ๒) ให้ แก่พระปัจเจกพระพุทธเจ้า ๓) ให้แก่พระอรหันตสาวกของ พระพุทธเจ้า ๔) ให้แก่ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งพระอรหันต ผล ๕) ให้แก่พระอนาคามี ๖) ให้แก่ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้ง อนาคามิผล ๗) ให้แก่พระสกทาคามี ๘) ให้แก่ผู้ปฏิบัติเพื่อ ทำให้แจ้งสกทาคามิผล ๙) ให้แก่พระโสดาบัน ๑๐) ให้แก่ ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งโสดาบันติผล ๑๑) ให้แก่ผู้ปราศจาก ความกำหนัดในกามภายนอกพุทธศาสนา เช่น นักบวชหรือ ฤๅษี เป็นต้น ๑๒) ให้แก่ผู้มีศีล ๑๓) ให้แก่ผู้ทุศีล ๑๔) ให้ แก่สัตว์เดรัจฉาน และการให้แก่มนุสสงฆ์โดยไม่เจาะจงตัว พระสงฆ์ เรียก “สังฆทาน” (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๓๑: ๖)

ปิฎกฯ ใช้บางย่อ (๒๕๕๐: ๑๙) อธิบายไว้อย่าง ชัดเจนว่า พุทธศาสนิกชนไม่ควรสับสนระหว่าง “สังฆทาน” กับ “สังฆกรรม” กล่าวคือสังฆกรรม คืองานของสงฆ์ หรือ กิจที่พึงทำในที่ประชุมสงฆ์ พุทธศาสนิกชนถวายสังฆทาน เป็นทานที่ให้แก่พระสงฆ์ส่วนรวม ไม่ว่าจะเป็นการ ดักบาตรแก่พระสงฆ์ หรือการนิมนต์พระสงฆ์มารับอาหาร ที่บ้านของพุทธศาสนิกชนตามจำนวนที่แจ้งไว้แก่ภัตตุเทศก์ เหล่านี้ล้วนเป็นสังฆทานทั้งสิ้นสังฆทาน ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (๒๕๔๒: ๑๑๕๒) หมายถึง ทานที่ ทายกถวายแก่สงฆ์หรือภิกษุโดยไม่เจาะจงรูปหนึ่ง

สังฆทานมี ๗ ประเภท ได้แก่ ๑) ถวายแก่ภิกษุ สงฆ์และภิกษุณีสงฆ์โดยมีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข ๒) ถวาย

แก่ภิกษุสงฆ์และภิกษุณีสงฆ์ เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ๓) ถวายแก่ภิกษุสงฆ์ ๔) ถวายแก่ภิกษุณีสงฆ์ ๕) ถวายแก่ภิกษุและภิกษุณีตามจำนวนที่นิมนต์จากพระภิกษุเทศก์ ๖) ถวายแก่ภิกษุที่นิมนต์จากภิกษุสงฆ์ ๗) ถวายแก่ภิกษุณีที่นิมนต์จากภิกษุณีสงฆ์ (ปัญญา ใบบางยาง, ๒๕๕๐: ๒๕; พระไตรปิฎกภาษาไทย มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เล่ม ๑๔ ข้อ ๓๘๐ หน้า ๔๒๙-๔๓๐) สังฆทานทั้ง ๗ ประเภทนี้ ปัจจุบันเหลือเพียง ๒ ประเภทที่พุทธศาสนิกชนสามารถถวายสังฆทานได้ คือประเภทที่ ๓ ถวายแก่ภิกษุโดยไม่กำหนดจำนวน เป็นการถวายแก่ภิกษุทุกรูปในเขตวัด และประเภทที่ ๖ ถวายแก่ภิกษุที่นิมนต์จากภิกษุตามจำนวนเท่าที่มีศรัทธาและกำลังทรัพย์

ตามแนวคิดพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติ (ฮายาชิ, ๒๕๕๔: ๒) กล่าวถึง วิถีปฏิบัติทางศาสนาของชาวบ้านหรือวิถีชีวิตประจำวันของพุทธศาสนิกชนที่มาจากความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการดำเนินชีวิตโดยไม่ถูกจำกัดอยู่เฉพาะในตำราคำสอนทางพุทธศาสนาจากการศึกษาตามแนวคิดดังกล่าว พบพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนแก่พระสงฆ์รูปใดก็ได้ที่บิณฑบาตโดยไม่จำเพาะเจาะจงรูป ซึ่งจัดเป็นสังฆทาน และพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนแก่พระสงฆ์ที่จำเพาะเจาะจงรูปว่าถวายพระสงฆ์รูปนี้ซึ่งจัดเป็นบุคลิกลทาน หากแต่ในวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนมุ่งอานิสงส์สังฆทานในการตักบาตรและถวายภัตตาหาร เพราะสังฆทานมีอานิสงส์มากกว่าบุคลิกลทาน อันเกิดจากผู้ถวายมีจิตใจที่กว้างขวาง ไม่เจาะจงว่าจะเป็นภิกษุรูปใด เป็นการแสดงถึงความตั้งใจจะถวายด้วยศรัทธาอันเป็นสาธารณะ ดังนั้นการทำบุญเลี้ยงพระในงานต่างๆ การไปทำบุญตักบาตรที่วัด การใส่บาตรพระที่เดินบิณฑบาต หากไม่จำเพาะเจาะจงกับพระรูปใดรูปหนึ่งนับเป็นสังฆทานทั้งสิ้น (พระธรรมกิตติวงศ์, ๒๕๔๘: ๒๖๑)

๑.๒ แนวคิดเรื่องอาหาร สุขภาพ และโภชนาการ

อาหารมีส่วนช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต อาหารเป็นแหล่งพลังงานให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตและแสดงบทบาทของตนได้ ทิพวรรณ เรื่องขจร (๒๕๕๐: ๗๔-๗๕) ได้สรุปความสำคัญของอาหารในมิติต่างๆ ดังนี้ ๑) มิติทางกาย อาหารให้พลังงานแก่ร่างกาย สร้างภูมิคุ้มกัน ๒) มิติทางจิตใจ การรับประทานอาหารอย่างเพียงพอ การอิม้อย่างพอดีก่อให้เกิดความสุข ในขณะที่ความหิวโหยมีภาวะเครียดอาจรับประทานอาหารมาก ในบางรายอาจรับประทานน้อย ๓) มิติทางสังคม อาหารเป็นตัวเชื่อมความสัมพันธ์ในครอบครัว ชุมชนและสังคม เช่น งานเลี้ยงต่างๆ ตลอดจนมีบทบาทในการสร้างค่านิยม ความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ๔) มิติทางปัญญา เช่น การให้อาหารเป็นทานในพระพุทธศาสนาเพื่อเรียนรู้การเสียสละแบ่งปัน การถือศีลอดในศาสนาอิสลามเพื่อเรียนรู้ความอดทน เป็นต้น

ผู้วิจัยพบว่า อาหารมีความสัมพันธ์กับร่างกายจิตใจ สังคมและปัญญา กล่าวคือ พุทธศาสนิกชนตักบาตรและถวายภัตตาหารให้แก่พระสงฆ์เพื่อให้พระสงฆ์ดำรงชีวิตได้ พุทธศาสนิกชนใช้อาหารเป็นทานเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับพุทธศาสนิกชน และเป็นการสะสมบุญของพุทธศาสนิกชนในปัจจุบัน คือความสุขความอิมเอมใจอันเกิดจากการทำความดี และเป็นการสะสมบุญของพุทธศาสนิกชนในโลกหน้า แต่เนื่องจากอาหารที่พุทธศาสนิกชนถวาย พระสงฆ์เป็นผู้ฉัน อาหารจึงเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพพระสงฆ์ในด้านภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการในการศึกษารั้วนี้วิเคราะห์ตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดี ๙ ประการกล่าวถึงการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดี ได้แก่ ๑) รับประทานอาหาร

อาหารครบ ๕ หมู่ และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว โดยใช้ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ๒) รับประทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อเลือกบริโภคข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เพราะมีเส้นใยอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ในปริมาณสูง โดยอาจบริโภคสลับกับผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เส้นหมี่ บะหมี่ วุ้นเส้น ขนมปัง ผีอกและมัน เป็นต้น ๔) รับประทานผักให้มากและผลไม้เป็นประจำ ๕) รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ สัปดาห์ละ ๒-๓ ฟองและถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ๕) ต้มนมให้เหมาะสมตามวัย ๖) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ๗) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานและเค็มจัด น้ำตาลไม่ให้เกินวันละ ๖ ช้อนชา ๘) รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน อาหารสะอาด ประสุกโดยใช้ความร้อนสูง เลือกใช้วัตถุดิบสด สะอาด และหีบจับอาหารที่ปรุงเสร็จโดยไม่ใช่มือสัมผัสอาหารโดยตรง ๙) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หลักทั้ง ๙ ประการ จัดทำขึ้นโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องด้านอาหารและโภชนาการจากหลายสถาบัน ได้แก่ กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ (กองโภชนาการ, ๒๕๔๓)

ไม่เพียงแต่อาหาร น้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ และมีมากที่สุดในร่างกายประมาณร้อยละ ๕๔-๖๐ ของน้ำหนักตัว หากร่างกายขาดน้ำร่างกายจะไม่เจริญเติบโต เพราะร่างกายไม่สามารถเก็บสารอาหารที่ให้พลังงานไว้ในร่างกายได้ (จินดา บุญช่วยเกื้อกุล, ๒๕๓๗: ๔๗-๔๘) และเนื่องจากพระสงฆ์สามารถฉันน้ำได้ตลอดทั้งวันเพื่อแก้กระหาย หากแต่ในสังคมปัจจุบันมีเครื่องดื่มต่างๆ มากมาย เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น เครื่องดื่มเหล่านี้ล้วนมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ การบริโภค น้ำปानะที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบมากอาจเป็นสาเหตุนำ

ไปสู่โรคเบาหวาน และเป็นปัจจัยส่งเสริมกลไกในร่างกายให้มีการสร้างไขมันประเภทไตรกลีเซอไรด์ซึ่งมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลสุขภาพพระสงฆ์จากพฤติกรรมการณ์การดื่มน้ำและน้ำปानะของพระสงฆ์เพื่ออธิบายโภชนาการและสุขภาพพระสงฆ์

๒. ข้อมูลพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างวัดกับชุมชนในพื้นที่ที่ศึกษา

จากการค้นคว้าวิจัยทางเอกสาร (Documentary Research) เบื้องต้น แล้วนำไปตรวจสอบกับข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นในพื้นที่ที่ศึกษา โดยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามด้วยการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยสามารถอธิบายลักษณะพื้นที่ และประชากร ดังนี้

วัดบางรักใหญ่ สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย ตั้งอยู่เลขที่ ๕๖ หมู่ ๓ ถนนรัตนธิเบศร์ ตำบลบางรักใหญ่ อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ตามประวัติวัดบางรักใหญ่สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๓๒๖ สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ตอนต้น และได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาในวันที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๓ วัดตั้งชื่อตามตำบลและบริเวณที่ตั้งซึ่งอยู่ริมคลองบางรักใหญ่ ปี พ.ศ. ๒๔๘๔ มีการก่อสร้างโรงเรียนประชาบาลในพื้นที่วัด ปัจจุบันคือโรงเรียนวัดบางรักใหญ่ วัดจึงเป็นศูนย์กลางของคนในชุมชนที่อาศัยบริเวณริมคลองบางรักใหญ่และบริเวณรอบวัด วิถีชีวิตของคนในชุมชนจึงผูกพันกับวัดการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับคนในชุมชน อาศัยพัฒนาการระหว่างวัดกับชุมชนที่เติบโตจากรุ่นสู่รุ่น ชาวบ้านให้ความเคารพ ศรัทธาในตัวพระสงฆ์ เพราะพระสงฆ์มีจริยวัตรทั้งงามและทางวัดก็ไม่พบปัญหาเรื่องทุจริต ชาวบ้านจึงรู้สึกสบายใจและเชื่อมั่นในการทำบุญกับทางวัด สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

ภายในวัด เช่น กุฏิ ศาลาการเปรียญ ล้วนมาจากเงินทำบุญ โดยพุทธศาสนิกชนในพื้นที่ทั้งสิ้นการแสดงบทบาทของ พระสงฆ์เพื่อตอบแทนหรือรับใช้สังคมปรากฏในรูปแบบ ผู้นำทางปัญญาในทางโลก เช่น พระสงฆ์รับผิดชอบสอน วิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียนวัดบางรักใหญ่ และเป็น ผู้นำทางปัญญาในทางธรรมโดยการเทศน์ในวันพระตาม ตารางที่ทางวัดจัดเตรียมไว้ล่วงหน้า ในการเทศน์ของ พระสงฆ์แต่ละครั้งไม่ใช่การอ่านตามใบลาน หากแต่มีการ เตรียมตัวก่อนเทศน์เพื่อให้การเทศน์สอนในแต่ละครั้งมี ความน่าสนใจ ทันต่อเหตุการณ์และพุทธศาสนิกชนสามารถ นำหลักธรรมมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้ ความสัมพันธ์ ระหว่างวัดกับชุมชนจึงปรากฏลักษณะแบบพึ่งพาอาศัย ซึ่งกันและกันกล่าวคือ พุทธศาสนิกชนทำบุญกับพระสงฆ์ เพื่อให้พระสงฆ์มีชีวิตอยู่รอด ขณะเดียวกันพระสงฆ์มีหน้าที่ เป็นแบบอย่างที่ดีในด้านศีลธรรมเพื่อปลูกศรัทธา ปลูก ความรู้ที่เกิดขึ้นกับคนในชุมชน

วัดไผ่เหลือง สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย ตั้งอยู่เลขที่ ๔๑/๑ หมู่ ๔ ถนนรัตนนิเบศร์ ตำบลบางรักพัฒนา อำเภอ บางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี จากคำบอกเล่าของชาวบ้านใน พื้นที่สันนิษฐานว่า ชื่อเดิม คือ วัดป่าไผ่เหลือง วัดสร้างขึ้น ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น โดยสันนิษฐานจากซาก เจดีย์ปรักหักพังที่พบภายในวัด แต่ในปัจจุบันไม่มีหลักฐาน หลงเหลืออยู่เนื่องจากการรื้อถอนเพื่อสร้างอุโบสถวัด กลายเป็นสภาพร้างเมื่อใดไม่ทราบได้ แต่ชาวบ้านได้ช่วย กันพัฒนาจากวัดร้างในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๑๘ เมื่อพระสงฆ์ วัดโมลี ตำบลบางรักใหญ่ จังหวัดนนทบุรี พาพระธุดงค์มา ปักกรดและได้รับความร่วมมือจากชาวบ้านบริเวณละแวก วัดในการพัฒนาศาลา กุฏิ อุโบสถปี พ.ศ. ๒๕๓๗ วัดได้ รับพระราชทานวิสุงคามสีมาปี พ.ศ. ๒๕๕๕ วัดไผ่เหลือง ผ่านเกณฑ์วัดส่งเสริมสุขภาพจัดเป็นวัดต้นแบบของวัด ส่งเสริมสุขภาพในจังหวัดนนทบุรี โดยเกิดจากความร่วม มือระหว่างวัดไผ่เหลือง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำ

ตำบลชุมชนบ้านบางแพรก และพุทธศาสนิกชน การผ่านเกณฑ์ วัดส่งเสริมสุขภาพและความร่วมมือระหว่างวัดกับชุมชน ส่งผลให้พระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนมีส่วนร่วมช่วยในการ ดูแลวัดไผ่เหลืองให้สะอาด เป็นระเบียบและมีส่วนร่วมช่วยใน การสร้างแรงจูงใจให้พุทธศาสนิกชนมาวัด นอกจากนี้ กิจกรรมต่างๆ ภายในวัดที่ดึงดูดมีส่วนร่วมของคนใน ชุมชน เป็นผลมาจากการทำงานเชิงรุกของพระสงฆ์ภายใน วัด อาทิ การรับผิดชอบงานสอนวิชาพระพุทธศาสนาในระดับ ประถมศึกษาที่โรงเรียนจันทร์ทองเอี่ยม การเป็นวิทยากร สอนคุณธรรมจริยธรรมแก่นักเรียนระดับอนุบาลที่โรงเรียน อนุบาลรุ่งเพชร รวมถึงพระณัฐภพ ขนดีโก ปิณชบาต ที่โรงพยาบาลเกษมราษฎร์รัตนนิเบศร์ทุกวันพุธ และ นำประชาชนทำวัตรเย็นตามหมู่บ้านจัดสรรละแวกวัด กิจกรรมเปิดวัดวันอาทิตย์ซึ่งรับผิดชอบโดยพระณัฐภพ สนับสนุนให้เด็กๆ ในชุมชนมาเรียนหนังสือที่วัด มีส่วนช่วย ให้เด็กๆ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ผู้ปกครองงูลูกหลาน เข้าวัด กิจกรรมเหล่านี้ล้วนมีส่วนช่วยให้บทบาทของวัด กลับคืนมาในชุมชน วัดจึงเป็นศูนย์กลางที่สร้างความเข้ม แข็งให้กับชุมชน

๓. การเปลี่ยนแปลงในเชิงเวลา เชิงพื้นที่ และประชากรต่อความเชื่อและวิถีปฏิบัติ ของพุทธศาสนิกชนในการดักบาตรและ ถวายภัตตาหาร

กาลเวลาที่เปลี่ยนแปลงไป ความเจริญจากเมือง ที่เริ่มแผ่ขยายตามถนนรัตนนิเบศร์ส่งผลให้สภาพพื้นที่ ที่เปลี่ยนแปลงจากที่นา สวนผลไม้ กลายเป็นหมู่บ้าน จัดสรรเป็นส่วนใหญ่ ส่งผลให้ประชากรในพื้นที่ที่ศึกษา ปรากฏทั้งคนในท้องถิ่นเดิม และชาวบ้านที่ย้ายถิ่นมา อาศัยอยู่ตามหมู่บ้านจัดสรร เมื่อสภาพสังคมมีการหลอม รวมของคนที่มาจากหลายๆ วัฒนธรรมในภูมิภาคต่างๆ ใน ประเทศไทย จึงสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อและวิถีปฏิบัติ

ของพุทธศาสนิกชนในการทำบุญ ตักบาตรและถวาย ภัตตาหาร ดังนี้

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับพุทธศาสนิกชน อยู่บนฐานความเชื่อเรื่อง “บุญ” การแสดงบทบาทของ พระสงฆ์ในชุมชนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน คือสิ่งที่ทำให้วัด เป็นสถานที่หลอมรวมคนในชุมชนหรือเป็นศูนย์กลางของ ชุมชน พุทธศาสนิกชนทำบุญ ตักบาตรและถวายภัตตาหาร ด้วยหลักอามิสทานให้แก่พระสงฆ์ ขณะที่พระสงฆ์มอบ ธรรมทานให้แก่พุทธศาสนิกชน สิ่งเหล่านี้ปรากฏอย่าง ชัดเจนในวันธรรมสวนะหรือวันพระ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน เทศกาลเข้าพรรษา

ในเทศกาลเข้าพรรษาจะปรากฏให้เห็นวิถีปฏิบัติ ของพุทธศาสนิกชนในการทำทาน รักษาศีลและเจริญ ภาวนาที่วัดในวันพระ ความเชื่อและวิถีปฏิบัติของ พุทธศาสนิกชนในการตักบาตรและถวายภัตตาหารอยู่บน ฐานความเชื่อเรื่องบุญและการเวียนว่ายตายเกิด ๓ เหตุผล ด้วยกัน คือ ๑) เพื่อเป็นบุญของตนเองทั้งในชาตินี้และ ชาติหน้า ๒) เพื่ออุทิศให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ๓) เพื่อทำ หน้าที่ของพุทธศาสนิกชนในการทำนุบำรุงพระสงฆ์เพื่อ การเผยแผ่พระพุทธศาสนา ดังตัวอย่างของพุทธศาสนิกชน ผู้ให้สัมภาษณ์ต่อไปนี้

ทำบุญด้วยการตักบาตรและถวายภัตตาหารเป็น ประจำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นเสบียงบุญให้แก่ตนเอง เมื่อเราตายไป และอุทิศให้ญาติที่ล่วงลับไปแล้ว คิดว่า สังฆทานเป็นได้ทั้งอาหารและของแห้ง การตักบาตรจัด เป็นสังฆทานประเภทหนึ่ง เพราะดูจากคำถวาย ในการ ถวายสังฆทานที่จัดเป็นถึงจะถวายในช่วงเทศกาลสำคัญ อาทิ สงกรานต์ หรือทำบุญบ้านปีละครั้งโดยนิมนต์พระสงฆ์ วัดบางรักใหญ่มาฉันเพลที่บ้านและถวายถึงสังฆทาน (สมหมาย จินแจ้ง, สัมภาษณ์, ๑ สิงหาคม ๒๕๕๖)

การตักบาตรและถวายภัตตาหารเป็นประจำของ ตนมีจุดประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เป็นบุญของตนเอง

๒) อุทิศให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว ๓) เพื่อให้พระสงฆ์มีชีวิต ดำรงอยู่ได้ เรียนรู้ธรรมะ ชัดเกลากิเลส และเพื่อทำนุบำรุง สืบต่อเผยแผ่พุทธศาสนา (สมพงษ์ แก้วสว่าง, สัมภาษณ์, ๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๖)

๔. พฤติกรรมการตักบาตรและถวาย ภัตตาหารของพุทธศาสนิกชน และ การฉันภัตตาหารของพระสงฆ์

พฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารของ พุทธศาสนิกชนที่ปรากฏสรุปเป็น ๓ กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มแรก คือ พุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรเป็นประจำด้วยอาหารที่ประกอบ เอง กลุ่มนั้นนอกจากตักบาตรเป็นประจำทุกวันในวันปกติใน วันพระก็นิยมถวายภัตตาหารที่วัด กลุ่มที่ ๒ พุทธศาสนิกชน ที่ตักบาตรเป็นประจำด้วยอาหารจากร้านค้า และกลุ่มที่ ๓ พุทธศาสนิกชนที่ตักบาตรด้วยอาหารชุดทำบุญ ภายใน ประกอบด้วยข้าว อาหารคาวหวาน และเครื่องดื่มโดยมาก จะพบเห็นตามตลาดในราคาชุดละ ๒๐ บาท พฤติกรรม การตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนกลุ่ม นี้จึงต่างสลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนตามความสะดวกและ โอกาสในวันสำคัญต่างๆ ของแต่ละบุคคล โดยมีตลาดเป็น ศูนย์รวมของผู้ซื้อ ผู้ขาย และสินค้า

พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่นิยมตักบาตร ถวาย ภัตตาหารแก่พระสงฆ์ด้วยอาหารที่ตนเองชอบ อาหารที่ ผู้ล่วงลับไปแล้วชอบ หรืออาหารชุดทำบุญที่เน้นความ สะดวกได้จากการซื้อตามตลาดโดยมีเป้าหมายคือบุญ แต่ จากคำสัมภาษณ์ของพุทธศาสนิกชนที่ตักบาตร ถวาย ภัตตาหารแก่พระสงฆ์เป็นประจำ เชื่อมโยงกับแนวคิด เรื่องบุญ แนวคิดเรื่องพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติพบว่า ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องบุญ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพมีผล ต่อการแสดงพฤติกรรมการตักบาตรและถวายภัตตาหารไม่ แตกต่างกันถึงแม้วัตถุประสงค์ของการทำบุญจะต่างกัน กล่าวคือ ในการตักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อสะสม

เป็นบุญของตัวเอง หรืออุทิศให้แก่ญาติที่ล่วงลับไปแล้ว ชาวพุทธเหล่านี้จะเลือกรายการอาหารที่ตนเองชอบและมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะอาหารที่ติดบาตรและถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ส่วนหนึ่งคืออาหารที่ตนเองแบ่งไว้รับประทาน ดังคำสัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนที่ติดบาตรและถวายภัตตาหารเป็นประจำกล่าวว่า

อาหารที่ทำถวายแก่พระสงฆ์เป็นรายการอาหารที่คิดล่วงหน้า โดยทำอาหารที่เราอยากทาน เพราะต้องเตรียมวัตถุดิบ ส่วนหนึ่งกันให้พระส่วนที่เหลือเก็บไว้ทานเอง ในการประกอบอาหารไม่ค่อยได้ประกอบอาหารที่ผู้ล่วงลับชอบ เพราะวัตถุดิบบางอย่างหายาก เช่น ปลาร้าการติดบาตรเพื่ออุทิศให้ผู้ล่วงลับไปแล้วหากมีการทำอาหารที่ผู้ล่วงลับชอบก็เป็นไปเพื่อระลึกถึงพวกท่าน ประกอบกับความเชื่อส่วนตัวที่ว่าหากดวงวิญญาณไปเกิดในภพใหม่ จะเป็นคนหรือ สัตว์ เขาสามารถหาอาหารในชาติภพใหม่ทานได้ หากเกิดเป็นเปรตก็จะได้รับบุญที่เราทำ (บรรจงแสงงาม, สัมภาษณ์, ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๖)

พุทธศาสนิกชนบางคนเข้าใจว่าอาหารที่ดีคืออาหารที่มีราคาแพง อาหารอร่อยเป็นที่นิยมของสังคม หรือขนมไทยชื่อดังต่างๆ หากแต่ใช้ความรู้ด้านโภชนาการจะพบว่าอาหารที่มีราคาแพง รสชาติอร่อย มีชื่ออันเป็นมงคล หรืออาหารตามกระแสนิยม อาจไม่ได้มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดี เช่น พิซซ่า ทูเรียน ข้าวเหนียวมะม่วง ขนมไทยนานาชนิด อาทิ ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด เป็นต้น ในความเป็นจริงพระสงฆ์อาจไม่ได้รับถวายอาหารเหล่านี้ทุกวัน แต่หากพิจารณาถึงสุขภาพพระสงฆ์ที่มีโรคประจำตัว เช่น ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน หัวใจ เป็นต้น อาหารเหล่านี้เป็นรายการอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

พฤติกรรมการติดบาตรและถวายภัตตาหารโดยวัตถุประสงค์ต่างๆ เช่น ทำบุญเพื่อเป็นบุญส่วนตัว หรือทำบุญเพื่ออุทิศให้แก่ดวงวิญญาณที่ล่วงลับไปแล้ว ผู้ทำ

ที่คาดหวังบุญย่อมได้บุญ หากแต่บุญจะสมบูรณ์พร้อมเมื่อมีการใช้ปัญญาพิจารณา บางครั้งการติดบาตรและถวายภัตตาหารขึ้นอยู่กับกำลังของแต่ละบุคคล ความสมบูรณ์ทางปริมาณเทียบไม่ได้กับความสมบูรณ์ทางคุณภาพ พฤติกรรมพุทธศาสนิกชนที่ติดบาตรสอดคล้องกับพฤติกรรมการบิณฑบาตของพระสงฆ์ กล่าวคือพระสงฆ์ที่บิณฑบาตในชุมชนบ้านเรือนทั่วไป รวมถึงชุมชนบริเวณริมคลองบางรักใหญ่ส่วนใหญ่จะได้อาหารที่พุทธศาสนิกชนประกอบด้วยตนเอง พระสงฆ์ที่บิณฑบาตตามหมู่บ้านจัดสรรมีโอกาสได้รับอาหารที่พุทธศาสนิกชนที่ประกอบด้วยตนเอง และอาหารที่ซื้อจากร้านค้าโดยเฉพาะหมู่บ้านจัดสรรที่มีจำนวนหลังคาเรือนมากและมีตลาดในชุมชน มีโอกาสได้รับอาหารที่ซื้อจากร้านค้าสูงกว่าอาหารที่พุทธศาสนิกชนประกอบด้วยตนเอง ตลอดจนอาหารแห้งจำพวกกะหมึกสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง เป็นต้น พระสงฆ์บิณฑบาตที่ตลาดส่วนใหญ่จะได้รับอาหารชุดเพื่อทำบุญ อาหารแห้งที่ร้านสังฆทานเคลื่อนที่จัดเป็นชุดเล็กๆ รวมถึงอาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าในตลาด เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหน้าเป็ดย่าง หมี่กะทิ เป็นต้น

พฤติกรรมการฉันของพระสงฆ์ในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองจากการเก็บข้อมูลจำนวนพื้นที่ละ ๒๐ รูป รวมทั้งสิ้นจำนวน ๔๐ รูป พบว่าพฤติกรรมการฉันอาหารของพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่ในวันปกติปรากฏรูปแบบที่หลากหลายดังนี้ ในวันปกติเมื่อเช้าพบการฉันแบบฉันเดี่ยวที่กุฏิและฉันรวมเป็นวง ส่วนใหญ่นิยมฉันเดี่ยว มี ๓ กุฏิที่ฉันรวมเป็นวงวงละ ๓-๕ รูป ได้แก่ กุฏิเจ้าอาวาส กุฏิเมตตา ๑ และกุฏิพุทธบูชา ส่วนมือเพลนิยมนั้นเดี่ยวที่กุฏิโดยได้อาหารที่ก้นจากตอนเช้า เหตุที่ไม่ได้ฉันรวมเพราะติดกิจนิมนต์ รวมถึงเวลาฉันเพลของพระสงฆ์แต่ละรูปไม่ตรงกัน มีกุฏิเมตตา ๑ และกุฏิพุทธบูชาที่ฉันรวมเป็นวงบ้างเป็นบางครั้งในมือเพลสัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้งพฤติกรรมการฉันอาหารของพระสงฆ์วัดไผ่เหลืองแต่เดิมพระสงฆ์ฉันเดี่ยว

มือเช้าและมือเพลที่กุฏิในวันปกติ ตั้งแต่วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๖ เป็นปีแรกที่วัดไผ่เหลืองเริ่มฉันมือเช้ารวมที่ศาลา โดยนำอาหารที่ได้จากการบิณฑบาตมาจัดลงสำหรับและฉันรวมเป็นวง วงละ ๓-๔ รูป อาหารในมือเพลคืออาหารที่กินจากตอนเช้าและนำมาฉันเดี่ยวที่กุฏิ

ในพื้นที่วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลือง พระสงฆ์ส่วนใหญ่เป็นพระย้ายถิ่นที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภูมิภาคตะวันออกฉียงเหนือ ดังนั้นการฉันของพระสงฆ์จึงเน้นผักและน้ำพริกเป็นส่วนใหญ่ และไม่พบปัญหาอาหารไม่พอดฉัน พฤติกรรมการฉันเป็นวงทำให้พระสงฆ์ฉันได้น้อยกว่าการฉันเดี่ยว พระลูกวัดวัดไผ่เหลืองกล่าวว่า “ฉันรวมทำให้ฉันได้น้อย เพราะเวลาพระรูปอื่นฉันอิมแล้วลุก เราก็กะใจไม่กล้าฉันต่อหน้า” (พระจักริน ฐานุตโตโร, สัมภาษณ์, ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๖) ปริมาณการฉันผลไม้ของพระสงฆ์โดยเฉลี่ยไม่ถึงตามเกณฑ์ ๓-๕ ส่วนต่อวัน ผลไม้ ๑ ส่วน คือปริมาณผลไม้ที่ให้พลังงานประมาณ ๖๐ กิโลแคลอรี หรือมีคาร์โบไฮเดรตประมาณ ๑๕ กรัม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยของ

พระสงฆ์แต่ละรูป เช่น โรคเบาหวานหรือโรคไต ปริมาณการฉันผลไม้ไม่สามารถฉันได้เท่ากับคนปกติที่ไม่มีโรคประจำตัว

เมื่อจำแนกรายการอาหารที่พระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองฉันตามหลักอาหาร ๕ หมู่ และตามการเลือกรับประทานอาหารตามโภชนาซึ่งเปรียบเทียบกับสัญญาณไฟจราจร (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๓: ๑๘-๑๙) ได้แก่ ๑) อาหารโซนสีแดง เป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูงมาก ควรเลือกรับประทานให้น้อยที่สุดไม่ควรรับประทานบ่อยนัก ได้แก่ รายการอาหารประเภทผัด ทอด ไข่กะทิ เป็นต้น ๒) อาหารโซนสีเหลือง เป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลปานกลาง ควรเลือกรับประทานให้น้อย เลือกรับประทานแต่พอควร ได้แก่ รายการอาหารประเภท ปิ้ง ย่าง เป็นต้น ๓) อาหารโซนสีเขียว เป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลต่ำ มีใยอาหารและคุณค่าทางโภชนาการสูง ควรเลือกรับประทานบ่อยๆ เช่น รายการอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก ยำ เป็นต้น ผู้วิจัยสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ ๒ ตารางคำนวณสัดส่วนอาหารที่พระสงฆ์ฉันตามโภชนา

รายการอาหารตามกลุ่มสี	อาหารขาว (ร้อยละ)	อาหารหวาน (ร้อยละ)
สีเขียว	๓๘.๔๖	๒๐
สีเหลือง	๑๑.๕๔	๖๐
สีแดง	๕๐.๐๐	๒๐

ปัญหาสุขภาพพระสงฆ์ส่วนหนึ่งจึงมีสาเหตุมาจากการฉันทาอาหารที่ไม่สมดุล อาหารคาวที่ไม่ควรรับประทานบ่อยเพราะมีไขมันสูง เป็นรายการที่พระสงฆ์เลือกฉันทสูงที่สุดถึงร้อยละ ๕๐ และอาหารหวานที่มีไขมันและน้ำตาลในระดับปานกลาง เช่น ข้าวต้มมัด ขนมตาล ขนมเปียกปูน เป็นต้น เป็นรายการอาหารที่พระสงฆ์เลือกฉันทสูงที่สุดถึงร้อยละ ๖๐ และการฉันทนมซึ่งจัดเป็นน้ำปานะที่มีประโยชน์มีพระสงฆ์วัดบางรักใหญ่และวัดไผ่เหลืองฉันทคิดเป็นร้อยละ ๑๕ และร้อยละ ๓๐ ตามลำดับ พฤติกรรมการฉันทน้ำปานะของพระสงฆ์อยู่ในโซนสีแดงเป็นจำนวนหลายรายการ ได้แก่ กาแฟสด เครื่องดื่มชูกำลัง ชาเขียว น้ำอัดลม และนมเปรี้ยว เป็นต้น ดังนั้นพระสงฆ์ที่มีความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการจะมีพฤติกรรมการฉันทอาหารคาวหวาน และน้ำปานะเพื่อสุขภาพของตนเอง

พฤติกรรมการฉันทอาหารและน้ำปานะ ตลอดจนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพพระสงฆ์ จากการวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) โดยใช้สูตร $BMI = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2}$ * ส่วนสูง (เมตร) ค่าที่ได้ต่ำกว่า ๑๘.๕ แสดงว่าผอมไป ค่าระหว่าง ๑๘.๕-๒๔.๙ แสดงว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ค่าระหว่าง

๒๕-๒๙.๙ แสดงว่าน้ำหนักเกิน ค่าตั้งแต่ ๓๐ ขึ้นไปแสดงว่าเป็นโรคอ้วน สรุปเป็นตารางค่า BMI จำแนกตามกลุ่มอายุและพื้นที่ที่ศึกษาดังนี้

พระสงฆ์ที่มีค่าดัชนีมวลกายในเกณฑ์ปกติ (ค่าระหว่าง ๑๘.๕-๒๔.๙) พบทั้งพระสงฆ์ที่มีสุขภาพร่างกายปกติ และพระสงฆ์ที่พบโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการฉันท เช่น โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น พระสงฆ์ที่มีค่าน้ำหนักกายอยู่ในเกณฑ์เกิน (ค่าระหว่าง ๒๕-๒๙.๙) แต่ยังไม่พบโรค ความอ้วนเกิดจากการไม่ระมัดระวังในการฉันทพระสงฆ์ที่อยู่ในเกณฑ์เป็นโรคอ้วนเกิดจากพฤติกรรมการฉันท ประกอบกับการขาดการออกกำลังกาย ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า “สัปดาห์หนึ่งๆ อาตมาบิณฑบาต ๒-๓ วัน วันที่ไม่ได้บิณฑบาตก็ได้อาหารจากเณรซึ่งเป็นญาติเอาอาหารมาให้ อาตมาขอทานอาหารสัจและหมูทอด ในช่วงวันสำคัญทางศาสนาคือวันที่อาตมาได้ออกแรงยกของเดินไปเดินมา เมื่อทางวัดต้องการพระสงฆ์ในการช่วยจัดเตรียมสถานที่” (พระสงฆ์วัดบางรักใหญ่, สัมภาษณ์, ๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๖)

ในพระนวกะที่มีอายุ ๓๐ ปีขึ้นไป พบปัญหาสุขภาพอันเกิดจากพฤติกรรมการฉันทที่ไม่เหมาะสมตั้งแต่ก่อนอุปสมบท และไม่เพียงแต่อาหารที่พระสงฆ์ฉันทเท่านั้น

ตารางที่ ๓ แสดงค่าBMI จำแนกตามกลุ่มอายุและพื้นที่ที่ศึกษา

ค่า BMI อายุ	วัดบางรักใหญ่			วัดไผ่เหลือง		
	๒๑-๓๐ ปี	๓๑-๗๐ ปี	๗๐ ปีขึ้นไป	๒๑-๓๐ ปี	๓๑-๗๐ ปี	๗๐ ปีขึ้นไป
ต่ำกว่า ๑๘.๕	-	-	๑	-	๑	-
๑๘.๕-๒๔.๙	๒	๙	๑	๔	๗	-
๒๕-๒๙.๙	๑	๔	๑	๒	๓	๓
ค่าตั้งแต่ ๓๐ ขึ้นไป	-	๑	-	-	-	-

น้ำปानะประเภทต่างๆ ที่ให้ค่าพลังงานและน้ำตาลแฝง
มากับเครื่องดื่มก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพพระสงฆ์ จากการ
เก็บข้อมูลพฤติกรรมการณ์น้ำปานะพบว่าพระสงฆ์ฉันน้ำ
เปล่าเป็นส่วนใหญ่ค่าเฉลี่ยคนละ ๕-๖ แก้ว พระสงฆ์ที่ฉัน
นมค่าเฉลี่ยคนละ ๒ กล่องต่อวัน และพฤติกรรมการณ์
น้ำปานะที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ พบว่าพระสงฆ์ฉันชา
เขียววันละ ๒ ขวด ซึ่งมีปริมาณน้ำตาลสูงที่สุดมากถึง ๒๙
ช้อนชา มาตรฐานตามเกณฑ์สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุขกำหนดว่าร่างกายคนเราควรบริโภค
น้ำตาลไม่เกินวันละ ๖ ช้อนชา ปริมาณน้ำตาลที่พระสงฆ์ฉัน
เกินเกณฑ์มาตรฐานสูงสุดถึง ๔ เท่า ข้อมูลสถิติการสูบบุหรี่
ของพระสงฆ์สูงที่สุดมากถึงของครึ่งต่อวันหรือ ๓๐ มวนต่อวัน
ดังนั้นพระสงฆ์จะมีสุขภาพดีไม่เพียงแต่ต้องมีพฤติกรรม
การฉันอาหารที่ถูกสุขภาวะและโภชนาการเท่านั้น แต่ยัง
ต้องหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการณ์น้ำปานะที่มีน้ำตาลแฝง
พฤติกรรมการณ์การสูบบุหรี่ เพราะพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิด
โรค และโรคที่พบในพระสงฆ์สูงวัย คือ โรคเบาหวาน
โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดและโรคหัวใจ

๕. บทสรุปและข้อเสนอแนะวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมในการดักบาตรและถวายภัตตาหาร และการฉันภัตตาหารที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่พระสงฆ์

ผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อเรื่อง
บุญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำบุญ ตักบาตรและถวาย
ภัตตาหารแก่พระสงฆ์ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่มีส่วน
ช่วยส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์โดยเกิดจากความร่วมมือ
ระหว่างพุทธศาสนิกชน พระสงฆ์และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องตาม
รายละเอียดในข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยเห็นว่าจากผลการศึกษาที่ผ่านมาผ่านไปสู่อข้อเสนอแนะในประเด็นแนวทางการปฏิบัติของพหุศาสนิกรชน

และพระสงฆ์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์
โดยแบ่งออกเป็น ๓ ฝ่ายคือ

๑. พุทธศาสนิกชน - แนวทางการดักบาตรและ
ถวายภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ควรเริ่มจาก
พุทธศาสนิกชนที่ตระหนักและเห็นความสำคัญในเรื่อง
สุขภาพ กล่าวคือพุทธศาสนิกชนที่ใส่ใจสุขภาพตนเองมี
แนวโน้มในพฤติกรรมการดักบาตรและถวายภัตตาหารเพื่อ
สุขภาพพระสงฆ์ ประกอบกับปัจจัยต่างๆ ดังนี้

๑.๑ การให้ความสำคัญเรื่องบุญประกอบกับการใช้ปัญญา กล่าวคือพุทธศาสนิกชนที่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในกิจกรรมบุญที่ตนเองจะกระทำมีส่วนช่วยในการทำบุญ การตักบาตรและถวายภัตตาหารมีส่วนในการช่วยส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ เช่น การตักบาตรด้วยอาหารที่มีคุณภาพ เลี่ยงอาหารเค็ม หวานหรือมันจนเกินไป เน้นผักผลไม้และอาหารที่มีกากใยสูงเหมือนอาหารที่เรารับประทาน หลีกเลี่ยงการถวายน้ำปानะประเภทเครื่องดื่มชูกำลัง การถวายถังสังฆทานโดยจัดของที่มีคุณภาพ เป็นต้น ตลอดจนมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมบุญอย่างถูกต้อง เช่น การตักบาตร ถวายภัตตาหารหรือสังฆทานให้ถูกต้องหลักกาลิกเพื่อป้องกันไม่ให้พระสงฆ์ทำผิดหลักพระวินัย หรือการตักบาตร ถวายภัตตาหารด้วยของที่ผู้ล่วงลับไปแล้วชอบ ความเชื่อที่ถูกต้องในทางพุทธศาสนาคือผู้ล่วงลับไปแล้วจะได้บุญซึ่งทำให้เกิดอาหารที่ผู้ล่วงลับไปแล้วนั้นรับประทานได้ ไม่ใช่อาหารที่ญาติทำบุญให้โดยตรงและจะได้รับผลบุญเมื่ออยู่ในภพภูมิที่สามารถรับได้ ถึงพระสงฆ์จะเป็นนาบุญให้พุทธศาสนิกชนได้ทำบุญและเก็บเกี่ยวผลบุญ แต่พระสงฆ์ไม่ใช่บุรุษไปรษณีย์ทำหน้าที่ส่งอาหารให้แก่ผู้ล่วงลับ การตักบาตรและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนจึงควรคำนึงถึงสุขภาพพระสงฆ์ เพราะพระสงฆ์คือผู้ฉันอาหาร เป็นต้น

๑.๒ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพุทธศาสนิกชน
กับพระสงฆ์โดยมีบุญเป็นตัวเชื่อมประสาน กล่าวคือ

พุทธศาสนิกชนที่ติดباطและถวายภัตตาหารเป็นประจำ มีส่วนในการช่วยส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์โดยการสร้างความสัมพันธ์เรียนรู้อุปนิสัยหรืออาการเจ็บป่วยของพระสงฆ์ เช่น พระสงฆ์ที่ย้ายถิ่นมาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือนิยมรับประทานผักและน้ำพริก การรับรู้ที่พระสงฆ์ป่วยเป็นโรคอะไรช่วยให้การติดباطและถวายภัตตาหารของพุทธศาสนิกชนไม่แสดงกับโรคของพระสงฆ์ เป็นต้น

๒. พระสงฆ์ - พระสงฆ์ต้องตระหนักและเห็นความสำคัญในเรื่องสุขภาพ เพราะสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ส่งผลต่อการแสดงบทบาทของพระสงฆ์ในการทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนา สุขภาพที่ดีของพระสงฆ์เกิดได้จากเงื่อนไขดังต่อไปนี้

๒.๑ การปฏิบัติตามพระวินัยอย่างเคร่งครัด กล่าวคือการปฏิบัติตนและการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ มีปรากฏในพระไตรปิฎก หากพระสงฆ์สามารถทำได้ตามพระวินัย เช่น โภชนะปฏิสันยุต ๓๐ หรือธาตุปัจจุเวกขณะ ปาฐะชื่อว่าด้วยการบิณฑบาต เป็นต้น การครองสมณเพศของพระสงฆ์ที่เข้าใจความหมายของการบิณฑบาตและการฉันอย่างแท้จริง ย่อมเกิดการพิจารณาอาหารก่อนฉัน การฉันอาหารในแต่ละมื้อของพระสงฆ์ย่อมมีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์

๒.๒ การมีผู้นำคณะสงฆ์ เช่น เจ้าคณะอำเภอ เจ้าอาวาส ที่เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ เพื่อผลักดันในพระสงฆ์มีแนวทางในการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของตนเอง

๒.๓ การตระหนักและเห็นความสำคัญของสุขภาพพระสงฆ์ โดยการการฉันอาหารและน้ำปานะในปริมาณที่พอเหมาะและถูกหลักโภชนาการ กล่าวคือการเลือกฉันอาหารเพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารอย่างครบถ้วน และฉันน้ำปานะเพื่อสร้างความสมดุลให้ร่างกายหรือฉันน้ำปานะเพื่อบรรเทาความหิวหรือทดแทนพลังงานที่

สูญเสียไปในการออกแรงทำกิจกรรมต่างๆ พระสงฆ์ส่วนใหญ่เลือกฉันอาหารและน้ำปานะตามความชอบส่วนบุคคล การฉันตามความชอบสามารถทำได้ในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย ความต้องการของร่างกาย และโรคที่พบในตัวพระสงฆ์

๒.๔ การให้ความสำคัญและสร้างนิสัยการใช้อ่อนกลางเพื่อป้องกันโรคติดต่อทางน้ำลาย เช่น โรคหัด โรคไวรัสตับอักเสบเอ เป็นต้น

๒.๕ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มชูกำลังซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกาย พระสงฆ์จึงควรพิจารณาก่อนบริโภค รวมถึงยาเสพติดให้โทษประเภทต่างๆ เช่น สุรา ยาไอซ์ เป็นต้น โดยเฉพาะยาไอซ์พระสงฆ์บางรูปเสพยา ก่อนอุปสมบทเมื่อทางวัดไม่มีการตรวจหาสารเสพติดหรือโรคติดต่อที่ติดตัวมาก่อนอุปสมบท การขาดการตรวจคัดกรองพระสงฆ์ อาจก่อให้เกิดการแพร่กระจายยาเสพติดและโรคติดต่อแก่พระสงฆ์รูปอื่นภายในวัดได้

๒.๖ การตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่เพียงพอ สม่าเสมอและเหมาะสมต่อการครองสมณเพศ ในการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า การออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ ร่างกายจะหลั่งสารที่เรียกว่า “เอนโดรฟิน” เป็นสารที่สร้างความสุขให้แก่ร่างกาย ทั้งนี้การออกกำลังกายของพระสงฆ์สามารถทำได้ในกิจวัตรประจำวัน อันได้แก่ การบิณฑบาตในตอนเช้า การทำความสะอาดกุฏิ การกวาดลานวัดหรือทำความสะอาดบริเวณต่างๆ ภายในวัด การเดินจงกรมรอบวิหาร อุโบสถหรือบริเวณต่างๆ ภายในวัด เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้หากทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๒๐-๓๐ นาทีอย่างต่อเนื่อง ก็ถือเป็นการออกกำลังกาย นอกจากนี้ในปัจจุบันพบว่าบางวัดมีเครื่องออกกำลังกายและห้องสำหรับพระสงฆ์ออกกำลังกายอย่างมิดชิด หาก

พุทธศาสนิกชนได้รับทราบข้อมูลข่าวสารเหล่านี้ และเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง การออกกำลังกายของพระสงฆ์ก็น่าจะกระทำได้เพื่อไม่ให้เกิดการติติงของสังคม

๓. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ - ผู้วิจัยพบว่าผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ ได้แก่

๓.๑ ผู้จำหน่ายอาหาร ถึงแม้จะเป็นอาหารที่ชาวบ้านซื้อเพื่อรับประทาน หรือชาวบ้านซื้อมาเพื่อตักบาตร ถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ ผู้จำหน่ายอาหารควรใส่ใจในความสด สะอาด ได้คุณภาพ ไม่ควรขายอาหารที่บูด เสีย หรือค้างคืน รวมถึงพุทธศาสนิกชนที่ซื้ออาหารมาตักบาตร ถวายภัตตาหารควรมีโอกาสทดลองคุณภาพก่อน ผู้จำหน่ายอาหารไม่ควรมุ่งแสวงหากำไรจนละเลยคุณธรรมจริยธรรมในการประกอบอาชีพ และพุทธศาสนิกชนไม่ควรมุ่งเน้นที่ความสะดวกมากจนเกินไป การถวายอาหารแก่

พระสงฆ์ด้วยของที่ไม่มีประโยชน์ ไร้คุณภาพเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการสูญเสียทรัพยากรโดยเปล่าประโยชน์

๓.๒ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการปกครองคณะสงฆ์ ได้แก่ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (พศ.) และมหาเถรสมาคม (มส.) ควรมีการกำหนดนโยบายเรื่องอาหารชุดทำบุญ และน้ำปานะอย่างเหมาะสมรวมทั้งขอความร่วมมือจากหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น ควรมีการสุ่มตรวจคุณภาพอาหารตามตลาดโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา การหาแนวทางการถวายน้ำปานะอย่างเหมาะสม เช่น กำหนดน้ำปานะชนิดใดฉันได้หรือฉันไม่ได้ตามพระวินัย น้ำปานะชนิดใดควรฉันหรือไม่ควรฉันตามหลักโภชนาการ เพราะพระสงฆ์สายธรรมยุติกนิกายและมหานิกายต่างมีข้อกำหนดเรื่องน้ำปานะที่แตกต่างกัน เป็นต้น



บรรณานุกรม

หนังสือ

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๕๑. **รายงานการเจ็บป่วยประเภทพิเศษ**. นนทบุรี : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. / Department of Disease Control, Ministry of Public Health. 2008. **Raingan Kan cheppuai Praphet Phiset**. Nonthaburi: Department of Disease Control, Ministry of Public Health.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๓. **ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย**. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. / Bureau of Nutrition, Department of Health, Ministry of Public Health. 2000. **Khopatibat Kankin Ahanphuea Sukkhaphap ti di khong Khon Thai**. Bureau of Nutrition, Department of Health, Ministry of Public Health.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. ๒๕๓๗. **โภชนาการสาธารณสุข : เอกสารประกอบการสอนวิชา (๑๗๓๔๒๒)**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. / Chinda Bun ChuaiKueakun. 1994. **Phochanakan Satharana Suk: Ekkasan Prakuap Kanson Wicha (173422)**. Bangkok: Department of Physical Education, Faculty of Education, Kasetsart University.
- दनัย ไชยโยธา. ๒๕๔๓. **พจนานุกรมพุทธศาสน์**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์. / Danai Chaiyotha. 2000. **Dictionary of Buddhiam**. Bangkok: Odeon Store.
- ทิพวรรณ เรืองขจร. ๒๕๕๐. **สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน**. สงขลา : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. / Thippawan Rueangkachon. 2007. **Sukkhaphap Suan Bukkhonlae Chumchon**. Songkhla: Faculty of Science and Technology, Songkhla Rajabhat University.
- ธ. ธรรมรักษ์. ๒๕๕๔. **ตักบาตร ทำสังฆทานแบบให้สุข ให้รวยทันใจต้องทำอะไร**. กรุงเทพฯ : บริษัทคอนเซ็ปท์พรินท์ จำกัด. / Th. Thammarak. 2011. **Takbat Tham Sangkhadana Baep Hai Suk Hai Ruai Thanchai Tong Tham Yangrai**. Bangkok: Concept Print Co. Ltd.
- ปัญญา ไร่บางยาง. ๒๕๕๐. **สังฆทานกับการอุทิศส่วนกุศล**. นครปฐม : รติธรรม. / Panya Chaibangyang. 2007. **Sangkhadana kap Kan Uthit Suan Kuson**. Nakhon Pathom: Ratitham.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Phra Trai Pitaka Phasa Thai Chabap Mahachulalongkornrajavidyalaya. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). ๒๕๔๘. **คำวัด : พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : เลียงเชียง. / Phra Thammakittiwong (Thongdi Suratecho). 2005. **Khamwat: Phot Chananukrom phuea Kan sueksa Buddhasasana**. 2nd ed. Bangkok: Laing Chiang.