

พุทธนวัตกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ยุคใหม่ในสังคมไทย

Buddhist food consumption innovations of new Age Monk in Thai Society
Research Articles
บทความวิจัย

พระอธิการประสงค์ คุณากโร (เขียนเสมอ)

Abbot Prasong Gunākaro (Kheansamur)

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph.D. Student Department of Buddhist Studies Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail p0613407243@gmail.com.

Article history:

Received: October 21, 2023 / Revised: November 17, 2023

Accepted: November 30, 2023 / Available Online: December 3, 2023

บทคัดย่อ

นวัตกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ยุคใหม่ในสังคมไทย มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษา แนวคิด ทฤษฎี การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ (2) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันของการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในสังคมไทย และ (3) เพื่อนำเสนอพุทธนวัตกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ยุคใหม่ในสังคมไทย ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์กับการบริโภคยุคใหม่ในโลกทุนนิยมเป็นการบริโภคเพื่อการสร้างอัตลักษณ์ซึ่งส่งผลให้ละเลยเป้าหมายที่แท้จริงทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ การใช้หลักโภชนาการการบริโภคอาหารตามหลัก 5 หมู่ เป็นพื้นฐานจึงมีความจำเป็น และการบริโภคอาหารของพุทธศาสนาในบทพิจารณาอาหารและหลักโภชนาการมีหลักพุทธธรรม คือ สติ ความไม่ประมาทและความพอประมาณ เป็นการบริโภคเพื่อขัดเกลาจิตใจถือเป็นความสำคัญสูงสุด และโมเดลคือ “กินเป็นธรรม” ดังนี้ “กิน” คือ การเลือกบริโภคอาหารที่มีสัดส่วนต่อความต้องการทางด้านร่างกายตามข้อกำหนดของหลักโภชนาการ และการนำหลักสติการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารเป็นเครื่องมือกำกับการบริโภคอาหาร “เป็น” คือการจัดการความรู้จากความเข้าใจในการเลือกบริโภคอาหาร และนำไปสู่การลงมือปฏิบัติโดยการใช้สติเท่าทันการเห็น การได้กลิ่น การได้ลิ้มรส และการนึกคิดเมื่อต้องการบริโภคอาหารอีกคือ “กินเป็น” และ “ธรรม” คือ ผลที่เกิดจากการ “กินเป็น” คือการเกิดปัญญาทำให้เข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงและนำไปสู่การลงมือปฏิบัติทำให้สุขภาพร่างกายเกิดความสมดุลซึ่งก็คือ “ได้คุณค่าทางอาหาร และได้ประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจ”

คำสำคัญ: พุทธนวัตกรรมการบริโภคอาหาร; พระสงฆ์ยุคใหม่; พุทธบูรณาการ

Abstract

Buddhist food consumption innovations of new era monks in Thai society, have the purpose: (1) to study the concepts, and theories of food consumption according to nutritional principles; (2) to study the current state of food consumption by monks in Thai society; and (3) to present Buddhist innovations in the food consumption of new era monks in Thai society.

The research results found that: Monks and modern consumption in the capitalist world, is consumption for identity creation, which results in neglecting the true goal, causing health problems. Using the principles of nutrition in consuming food, according to the 5 food groups as a basis is therefore necessary, and the food consumption of Buddhism in food considerations and Principles of Moderations eating. There are principles of Buddhism, namely mindfulness, carelessness and moderation. It is consumption to purify the mind that is considered as the most important, and the model is, “Eat As Dhamma”. “Eat” means choosing to consume food, in proportion to your physical needs, according to nutritional principles, and using the principles of mindfulness and moderation in food consumption as a tool for regulating food consumption. “As” is to manage knowledge from an understanding of food consumption choices. And it leads to action by using mindfulness to see, smell, taste, and think about when you want to consume food again, that is, “know how to eat” And “Dhamma” is the result of “Eat As” (“know how to eat”), which is the emergence of wisdom that makes one understand the true goal, and leads to action that brings balance to the body's health, which is “Get nutritional value, and benefit in developing the mind.”

Keywords: Food consumption innovation; New Age monk in Thai Society Age Monk; Integrative Buddhism.

บทนำ

ยุคสมัยใหม่ที่ขับเคลื่อนไปอย่างรวดเร็วทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านของชีวิต รวมถึงกิจกรรมการบริโภคของคนในสังคมถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเปลี่ยนแปลงและมีความสำคัญสำหรับการดำรงชีวิต ดังนั้น การบริโภคและพฤติกรรมการบริโภคมจะต้องเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ซึ่งส่งผลกระทบต่อพระสงฆ์ด้วยเช่นกัน วารสารการวิจัยเรื่อง พัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ : มุมมองของพระสงฆ์ ได้นำเสนอปัญหาที่เกิดขึ้นจากการบริโภคของพระสงฆ์ว่า “พระสงฆ์ผู้ให้ข้อมูลกว่า 1 ใน 3 มีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ปกติ พบว่ามีดัชนีมวลกายสูงกว่ามาตรฐาน เนื่องมาจากปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ การขาดความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพหรือมีความเข้าใจไม่ถูกต้องร่วมกับจริยวัตรสงฆ์ที่มีข้อจำกัดด้านชนิดและช่วงเวลาที่ยั้กั้ดอาหาร ... และอาหารที่ได้รับการถวายส่วนใหญ่มีรสมัน เค็ม และหวาน ... และนำมาสู่โรคที่พบ เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และเบาหวาน” (วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ: 2560; 12 (1), หน้า 81-91) และสอดคล้องกับข้อมูลกรมอนามัยที่กล่าวถึงผลสำรวจพฤติกรรมสุขภาพพระสงฆ์ ปี 2565 จำนวน 18,964 รูป “พบว่าพระสงฆ์มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เพียงร้อยละ 25.58 ส่งผลให้พระสงฆ์ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรค

ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และภาวะไขมันในเลือดสูง” (THE STANDARD. (ออนไลน์), (วันที่สืบค้น 11 มีนาคม 2566), [www. thestandard.com](http://www.thestandard.com)) กระนั้นพฤติกรรมกรรมการบริโภคของผู้คนในสังคมย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการถวายอาหารต่อพระสงฆ์ด้วยเช่นกัน โดยบทความเรื่อง “แนวโน้มค่านิยมพฤติกรรมผู้บริโภคในสังคมไทย ศตวรรษที่ 21” ได้นำเสนอบทสรุปเกี่ยวกับแนวโน้มพฤติกรรมผู้บริโภคศตวรรษที่ 21 จะเกิดค่า 7 ประการ ที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ได้แก่ สุขนิยม (Joy lust) แบบฉบับนิยม (I-mage) สันโดชนิยม (Sole-cial) ธรรมชาตินิยม (Farm-ganic) ดรามานิยม (Drama queen) อัตโนมัตินิยม (Automatism) และ วัตถุนิยม (Materialism possession) ซึ่งมีความสำคัญที่สุดในการอำนวยความสะดวก และตอบสนองความปรารถนาของมนุษย์ที่ไม่มีที่สิ้นสุด (แนวโน้มค่านิยมพฤติกรรมผู้บริโภคในสังคมไทย ศตวรรษที่ 21. (ออนไลน์), (วันที่สืบค้น 16 พฤศจิกายน 2565), www. apheit.bu.ac.th) จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคที่กล่าวถึงนี้ครอบคลุมผู้คนในสังคมไทย ซึ่งรวมถึงพระสงฆ์เพราะจะถือว่าพระสงฆ์เองก็คือบุคคลที่ถูกสมมติขึ้นมาให้มีสถานะหนึ่งในสังคมที่มีพื้นฐานระบบคิดที่ผูกติดอยู่กับสังคมเช่นเดียวกันกับบุคคลทั่วไป ดังนั้น พฤติกรรมการบริโภคทั้งเจ็ดประการจะส่งผลต่อการบริโภคที่ทำให้คุณและโทษเกิดทางด้านสุขภาพขึ้นมา

การถวายอาหารบิณฑบาตแก่พระสงฆ์เป็นวิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลและต่อเนื่องจนเป็นแนวปฏิบัติของสังคมไทย โดยสาระสำคัญของผู้รับอาหารบิณฑบาตคือการบำรุงเลี้ยงชีวิตทางร่างกายเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ในการปฏิบัติและขัดเกลาจิตของตนเองเพื่อให้เข้าสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาซึ่งก็คือภาวะของการพ้นทุกข์หรือนิพพาน ดังนั้น ทักษะเกี่ยวกับอาหารในพระพุทธศาสนาถือว่ามี ความสำคัญอย่างมาก ดังพุทธพจน์ว่า “สัตว์ทั้งหลายดำรงอยู่ด้วยอาหาร” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 11 ข้อ 303 หน้า 251) โดยอาหารในพระพุทธศาสนาจำแนกออกเป็น 4 แบบ คือ กวฬิงการอาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญูณาหาร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 35 ข้อ 1043 หน้า 689) ซึ่งสามารถวิเคราะห์ออกเป็นอาหารที่เป็นรูปธรรมคืออาหารทางร่างกายและอาหารที่เป็นนามธรรมคืออาหารทางจิตใจ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะเป็นผู้ขออาหารซึ่งจะได้ อาหารแบบไหนและอย่างไรนั้นก็ขึ้นอยู่กับผู้ที่จะให้เป็นหลักเช่นกัน ในด้านกลับกัน ผู้ถวายอาหารนั้นก็มิปรากฏ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาที่มีการถวายอาหารแบบประณีตจำพวก เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย นมสด และนมส้ม เป็นต้น

โดยใน มนาปทายสูตร ว่าด้วยผู้ให้สิ่งที่น่าพอใจ...“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ได้สดับรับมา เฉพาะพระพักตร์พระผู้มีพระภาคว่า “ผู้ให้ของที่น่าพอใจ ย่อมได้ของที่น่าพอใจ ก็ของเคี้ยวซื่อสาละบุพผะ เป็นที่ น่าพอใจของข้าพระองค์ ขอพระผู้มีพระภาคทรงอาศัยความอนุเคราะห์รับขาทนิยาหารของข้าพระองค์นั้นด้วยเถิด พระผู้มีพระภาคทรงอาศัยความอนุเคราะห์รับแล้ว อุกคหบดีได้กราบทูลอีกว่า “ข้าพระองค์ได้สดับรับมา เฉพาะพระพักตร์พระ ผู้มีพระภาคว่า “ผู้ให้ของที่น่าพอใจย่อมได้ของที่น่าพอใจ ก็เนื้อสุกรอย่างดี เป็นที่น่าพอใจของข้าพระองค์ ขอพระผู้มีพระภาคทรงอาศัยความอนุเคราะห์รับเนื้อสุกรอย่างดีของข้าพระองค์นั้นด้วยเถิด (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 22 ข้อ 44 หน้า 69) นี่เป็นตัวอย่างการ ถวายอาหารซึ่งมีอานิสงส์ที่เกิดขึ้นกับผู้ถวายโดยมีปรากฏรายละเอียดเกี่ยวกับอานิสงส์ที่เกิดขึ้นใน ขุททกนิกาย วิมานวัตถุ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 26 ข้อ 1-1289 หน้า 1-165) ซึ่งอานิสงส์เหล่านี้มีพระสงฆ์ที่เป็นสื่อกลางในการนำเสนอให้กับผู้ที่ศรัทธาได้รับรู้เพื่อนำไปสู่การสร้างความรู้

เกี่ยวกับการถวายอาหาร การกล่าวเช่นนี้ ต้องการที่จะกล่าวถึงการดำรงอยู่ของชีวิตพระสงฆ์ด้วยการฉันเป็นประเด็นที่สำคัญ โดยการฉัน หรือ การบริโภคอาหาร มีปรากฏในคำสอนของพระพุทธศาสนาดังนี้ อาหาร ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญลำดับแรกในการสร้างการดำรงอยู่ของร่างกายที่เป็นด้านสสารเป็นหลัก

ซึ่งความสำคัญของอาหารปรากฏในสามเณรปัญหา โดยการเริ่มต้นด้วยคำถามประการแรกว่า “อะไรชื่อว่าหนึ่ง ที่ชื่อว่า หนึ่ง ได้แก่ สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ด้วยอาหาร” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 25 ข้อ 4 หน้า 5) พระสงฆ์ถือว่าเป็นกลุ่มคนอีกกลุ่มหนึ่งที่อยู่ร่วมกับกระบวนการเคลื่อนไหวทางสังคมทุกด้าน ซึ่งไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าการบริโภคอาหารถือว่าเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่พระสงฆ์ได้ประโยชน์และได้รับผลกระทบจากการบริโภคอาหาร ด้วยความหมายของ ภิกษุ คือผู้ขอ โดยสภาพและพระวินัยที่เป็นข้อปฏิบัติของพระสงฆ์ซึ่งไม่สามารถปฏิเสธการบริโภคอาหารได้ เนื่องจากเหตุผลว่าพระสงฆ์เองไม่สามารถประกอบอาหารบริโภคเองได้ พร้อมกันนั้น ศาสนิกผู้มีความศรัทธาก็พร้อมที่จะถวายอาหารที่ตนเองคิดว่าอร่อยและดีเพื่อให้พระสงฆ์เป็นผู้ฉลอง เพราะด้วยคติที่ว่าเวลาถวายอาหารที่ตนเองชอบกิน หรือถวายอาหารที่ผู้ล่งลับไปแล้วชอบกินจะเป็นอานิสงส์ให้ตนเองได้กินอาหารที่อร่อย ๆ กลับคืนเช่นเดียวกัน ดังนั้น พระสงฆ์ไม่สามารถปฏิเสธการบริโภคอาหารด้วย 2 ปัจจัยด้านคือ ปัจจัยที่ 1 ปัจจัยภายนอก คือ การไม่สามารถเลือกรับประทานที่ดีและมีประโยชน์ได้ตามที่ตนเองต้องการได้ทั้งหมด ปัจจัยที่ 2 ปัจจัยภายใน คือ ตัวของพระสงฆ์เองที่บริโภคตามที่ตนเองอยากฉันและเน้นไปที่ความชอบในรสชาติเป็นหลัก โดยทั้งสองปัจจัยนี้ทำให้เกิดปัญหาอันเกิดขึ้นจากการบริโภคอาหารของพระสงฆ์

จากปัญหาที่ผู้วิจัยได้นำเสนอเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ โดยเป็นกรณีตัวอย่าง ทำให้เห็นว่าพฤติกรรมบริโภคในสังคมไทยโดยเฉพาะการพฤติกรรมบริโภคของพระสงฆ์ไม่สามารถปฏิเสธปัจจัยทั้งสองประการ รวมถึงค่านิยมเจ็ดประการได้ จึงทำให้ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นพระสงฆ์ที่มีระบบคุณค่าเกี่ยวกับการบริโภคร่วมกับผู้คนในสังคมไทยเกิดความสนใจในการศึกษาประเด็น “พุทธนวัตกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ยุคใหม่ในสังคมไทย” เพื่อวิเคราะห์และเป็นการนำเสนอทางเลือกสำหรับการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ยุคใหม่ในสังคมไทยโดยตรง พร้อมกันนั้นสามารถนำรูปแบบดังกล่าวเพื่อไปปรับใช้กับบุคคลทั่วไปในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการสร้างการตระหนักรู้ในการถวายอาหารให้กับพระสงฆ์ได้อย่างรอบคอบรอบด้าน ซึ่งถือว่าเป็นประเด็นที่สำคัญที่จะศึกษาวิจัยในครั้งนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษา แนวคิด ทฤษฎี การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ
2. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันของการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในสังคมไทย
3. เพื่อนำเสนอพุทธนวัตกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ยุคใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ยุคใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ร่วมกับการวิจัยภาคสนาม (Field Research) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) กับผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) โดยมีขอบเขตของการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยมุ่งศึกษาข้อมูลสำหรับงานวิจัยนี้

จากเนื้อหาที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 แหล่งข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2539 และส่วนที่ 2 แหล่งข้อมูลจากแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ศึกษาค้นคว้าจาก อรรถกถา ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2556, 2557 หนังสือ ตำราวิชาการ เอกสาร วิทยานิพนธ์ บทความ งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับกับการบริโภคอาหาร และหลักโภชนาการ

ขั้นตอนที่ 3 การวิจัยภาคสนาม ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth interview) จากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) เกี่ยวกับความเข้าใจการบริโภคอาหาร ปัญหาการบริโภคอาหาร แนวทางการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา และตามหลักโภชนาการ

ขั้นตอนที่ 4 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

(1) ใช้วิธีการร่างคำถามที่ต้องการสัมภาษณ์เชิงลึกตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย โดยมีการกำหนดตามกลุ่มที่ต้องการสัมภาษณ์ออกเป็น 4 กลุ่ม และส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบคำถามสัมภาษณ์ให้มีความชัดเจน และตรงประเด็นมากที่สุด

(2) ดำเนินกรรมวิธีตามระเบียบของหลักสูตรเพื่อเขียนคำร้องขอตรวจคำถามสัมภาษณ์ ซึ่งกำหนดให้มีกรรมการผู้ตรวจคำถามสัมภาษณ์ จำนวน 2 ท่าน โดยกรรมการทั้งสองท่านจะตรวจและปรับแก้ไขคำถามสัมภาษณ์เพื่อส่งกลับมาให้ผู้วิจัยปรับแก้ไขให้เกิดความสมบูรณ์

(3) ดำเนินการจัดทำหนังสือเพื่อขอสัมภาษณ์ตามรายชื่อที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ในการสัมภาษณ์

(4) การเริ่มกระบวนการสัมภาษณ์ ประกอบด้วยการเก็บข้อมูลด้วยการบันทึกเสียง และการถอดเทป การสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลหลักก่อนจะนำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ วิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปต่อไป

โดยในการสัมภาษณ์เชิงลึกจะมีการกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของงานวิจัย อธิบายเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลหลักทราบว่าข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลหลักจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ หลังการสัมภาษณ์จะมีการทบทวนและสรุปผลการสัมภาษณ์ให้แก่ผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่าข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มีความถูกต้องและตรงกับเจตนาของผู้ให้สัมภาษณ์

ขั้นตอนที่ 5 การรวบรวมข้อมูล การเก็บข้อมูลจากการศึกษา ค้นคว้า รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการบริโภค หลักโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภค ซึ่งปรากฏอยู่ในหนังสือ บทความ งานวิจัย และหลักการบริโภคอาหารที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท ในเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2539 และอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2556, 2557 รวมไปถึงเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตลอดจน เอกสาร งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องแล้วนำข้อมูลเหล่านี้มาจัดหมวดหมู่

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการศึกษาวิจัย และ การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย (Presentation of the Research Results) การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analytical) โดยใช้แนวคิดหลักพุทธธรรมที่ปรากฏในบทพิจารณาอาหารในพุทธศาสนาที่เหมาะสม คือ การมีสติในการบริโภค และการประมาณการในการบริโภค เข้ากับการบริโภคยุคใหม่ตามแนวคิดของทุนนิยมภายใต้หลักโภชนาการที่เป็นศาสตร์ที่สามารถประเมินคุณค่าของอาหารในแต่ละมื้อ ในการบูรณาการเข้าด้วยกันเพื่อสร้างนวัตกรรม

บริโภคอาหารของพระสงฆ์ยุคใหม่ในสังคมไทย พร้อมกับการสร้างความเข้าใจและเสนอทางเลือกสำหรับการบริโภคอาหารให้กับคนทั่วไปที่สนใจสามารถนำไปปรับใช้กับการบริโภคของตนให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ผลการวิจัย

4.1 แนวคิด ทฤษฎี และหลักการบริโภคอาหารตามศาสตร์สมัยใหม่ ผลการวิจัยพบว่า การบริโภคอาหารถือว่าเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่มีพัฒนาการทางความคิด โดยมีหลักปรัชญาที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี ที่ถูกนำมาใช้สำหรับเป็นเครื่องมือสำหรับสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคแบบต่าง ๆ ขึ้นมา คำอธิบายเกี่ยวกับการบริโภคที่สำคัญในโลกสมัยใหม่ ซึ่งทำให้การบริโภคกลายเป็นสิ่งที่สำคัญมากขึ้น เป็นการนำเสนอการบริโภคที่สร้างอัตลักษณ์ เพราะผู้คนสามารถแสดงอัตลักษณ์และใช้ในการสื่อสารระหว่างกันผ่านทางกิจกรรมการบริโภคในรูปแบบต่าง ๆ ผ่านกลไกการตลาด (marketing) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนกิจกรรมดังกล่าว ภายใต้การบริโภคตามศาสตร์สมัยใหม่ไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าหลักวิชาเศรษฐศาสตร์คือแม่แบบสำหรับการสร้างคำอธิบายเกี่ยวกับการบริโภคได้เป็นอย่างดี ลักษณะสำคัญ 2 ด้านของอัตลักษณ์ของการบริโภคคือ (1) การบริโภคเพื่อการลอกเลียนแบบ (Imitation) หรือการบริโภคเพื่อให้เราเหมือนและเป็นเช่นเดียวกันกับคนอื่นที่อยู่ในสังคมเดียวกับเรา (2) การบริโภคเพื่อสร้างความแตกต่าง (Distinction) หรือการบริโภคให้เราต่างจากกลุ่มอื่น ๆ ในสังคมเพื่อสร้างให้เกิดการยอมรับขึ้นมา ซึ่งจะเห็นว่า แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคตามศาสตร์สมัยใหม่ว่ามีพัฒนาการและแนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญและนำไปสู่การสร้างความเข้าใจต่อการบริโภคที่เกิดขึ้นในสังคมสมัยใหม่ที่คุณจำเป็นต้องดำเนินชีวิตภายใต้บริบทของการบริโภคที่ถูกควบคุมมากกว่าการบริโภคเพื่อการดำรงอยู่เท่านั้น

ลักษณะการบริโภคอาหารถือว่าเป็นแสดงออกถึงความเป็นตัวตนหรือกลุ่มเพื่อต้องการที่จะสื่อสารความหมายและวัตถุประสงค์ออกไปให้สังคมได้รับรู้ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ 1) **กลุ่มผู้บริโภคทั่วไป** กลุ่มนี้ถือว่าการบริโภคอาหารควรจะเป็นการตอบโต้ภัยอาหารที่เกิดขึ้น พร้อมกันนั้นก็จะต้องอร่อยและสามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้พร้อม ๆ กัน เพราะด้วยเหตุผลว่าเป็นผู้บริโภคทั่วไปซึ่งมีได้ในทุกกลุ่มทางสังคม ซึ่งกลุ่มบริโภคอาหารกลุ่มนี้ถือว่าเป็นกลุ่มสังคมที่มีขนาดใหญ่ และการบริโภคอาหารจะสามารถสมานทานการบริโภคได้ทุกอย่างและไม่ได้เฉพาะเจาะจงว่าจะต้องบริโภคอาหารเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น 2) **กลุ่มบริโภคแบบสุขภาพหรืออาหารคลีน** ถือว่าเป็นกระแสบริโภคที่มาแรงด้วยปัญหาอันเกิดจากการบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคกระเพาะ โรคเส้นเลือดอุดตันอันเกิดจากไขมัน เป็นต้น อาหารแบบเพื่อสุขภาพหรืออาหารคลีนจึงถูกนำเสนอเพื่อเป็นทางเลือกต่อการบริโภคของผู้คนในสังคม โดยอาหารแบบสุขภาพหรืออาหารคลีน คือ อาหารที่ไม่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งมากเกินไป และการปนเปื้อนให้น้อยที่สุด เพื่อให้ได้มาซึ่งประโยชน์จากธรรมชาติ เป็นการกินเพื่อสุขภาพรูปแบบใหม่ที่เน้นทานให้ครบ 5 หมู่ และคัดสรรวัตถุดิบในการประกอบอาหาร 3) **กลุ่มบริโภคแบบมังสวิรัต (Vegetarian) และแบบอาหารเจ (Oriental Vegetarian)** กลุ่มบริโภคแบบมังสวิรัต (Vegetarian Food) มาจากการรวมคำว่า “มังสะ” แปลว่า เนื้อสัตว์ รวมกับคำว่า “วิรัต” ดังนั้น อาหารมังสวิรัตจึงหมายถึง อาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ โดยส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่ใช้พืชผักผลไม้เป็นหลักในการประกอบอาหาร และใช้เครื่องปรุงที่ทำจากพืช ซึ่งเป้าหมายหลักของการบริโภคแบบมังสวิรัตคือการเลือกที่จะไม่เบียดเบียนชีวิตของสัตว์ที่จะต้องนำมาเป็นวัตถุดิบสำหรับการประกอบอาหาร

หลักโภชนาการเพื่อการบริโภคอาหาร โดยหลักสำคัญของโภชนาการคือการบริโภคอาหารที่เป็นไปเพื่อให้ได้ปริมาณและคุณค่าทางอาหารอย่างเพียงพอเพื่อให้ร่างกายมีภาวะโภชนาการที่ดี โดยมีงานศึกษาจากกระทรวงสาธารณสุขและมหาวิทยาลัยมหิดล ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้จัดทำออกมาเป็น “ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของไทย (food based dietary guidelines for thai : FBDG) โดยคำนึงถึงอาหารที่คนไทยกินประจำ พฤติกรรมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนข้อมูลระดับวิทยาของปัญหาโภชนาการและสาธารณสุข ... โดยมีข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยโดยสรุป ได้ 9 ประการ ดังนี้ ประการที่ 1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนัก ประการที่ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นมื้อ ประการที่ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ ประการที่ 4 กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ประการที่ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ประการที่ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันมีความสำคัญต่อสุขภาพทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ ประการที่ 7 หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด ประการที่ 8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน และประการที่ 9 จดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ดังนั้น หลักสำคัญพื้นฐาน 9 ประการ (อาหารและโภชนาการ การป้องกันและบำบัดโรค, 2553, หน้า 15) ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่าพระสงฆ์ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของคนในสังคมไทยที่หลักการบริโภคทั้งหมดมีความจำเป็นสำหรับการบำรุงเลี้ยงทางด้านร่างกายเป็นสำคัญ

4.2 สภาพปัจจุบันของการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ในสังคมไทย ผลการวิจัยพบว่า การถวายอาหารแก่พระสงฆ์จึงอยู่ภายใต้กรอบคิดบริโภคนิยมเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม การบริโภคอาหารที่ดีของพระสงฆ์จึงต้องเริ่มต้นที่ระดับปัจเจกบุคคลซึ่งก็คือพระสงฆ์จะต้องตระหนักรู้ถึงเป้าหมายที่ของจริงของการบริโภคอาหารก่อน โดยในบทความเรื่อง การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวพุทธ ได้นำเสนอระบบการบริโภคอาหารที่ถูกต้องไว้ซึ่งสรุปได้ 3 ประการคือ ประการที่ 1 การรู้จักเลือกอาหาร โดยพิจารณาอาหารที่มาถวายว่าประเภทและชนิดใดบ้างที่เป็นคุณและโทษ ประการที่ 2 วิธีการบริโภค โดยการบริโภคอย่างมีสติภายใต้บทพิจารณาอาหาร ประการที่ 3 เป้าหมายการบริโภค โดยในฐานะของพระสงฆ์แล้วบริโภคเพื่อเลี้ยงชีวิตในการนำไปสู่การขัดเกลาตนเองให้พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง รูปแบบการส่งเสริมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์นี้ จะเห็นถึงความสอดคล้องสัมพันธ์กันเป็นอย่างดีระหว่าง 3 ส่วน คือ (1) ส่วนปัจเจกบุคคลการตระหนักรู้ของพระสงฆ์ (2) ส่วนพุทธศาสนิกชนที่ต้องตระหนักรู้ในการถวายอาหารที่จะสร้างคุณประโยชน์ต่อร่างกายของพระสงฆ์เป็นประการสำคัญ และ (3) การให้ความรู้ที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารและการประเมินไปพร้อมกัน ดังนั้นแล้ว ชนิดของอาหารที่จำเป็นสำหรับพระสงฆ์และคุณค่าที่จะเกิดขึ้นนั้นสามารถที่จะวิเคราะห์ได้ว่า ให้การบริโภคอาหารเป็นได้ทั้งการสร้างชีวิตและการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บไปพร้อมกัน ซึ่งคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ได้นำเสนอ “การเลือกฉันทาหารสำหรับพระสงฆ์ตามหลักโภชนาการ” ซึ่งมีข้อเสนอที่สำคัญ 8 ประการดังนี้ (1) ฉันทาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสมและดูแลน้ำหนัก (2) ฉันทาหารประเภทข้าวเป็นหลักสลับกับภัตตาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ (3) ฉันทาหารประเภทผักและผลไม้เป็นประจำ (4) ฉันทาหารประเภทเนื้อสัตว์จำพวกปลาและเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้งเป็นประจำ (5) ฉันทาหารประเภทนมวันละ 1-2 แก้ว (6) ฉันทาหารที่มีไขมันแต่พอควร หลีกเลี่ยงภัตตาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ (7) หลีกเลี่ยงภัตตาหารที่มีรสหวานจัด และเค็มจัด เนื่องจากอาจเป็นบ่อเกิด

ของโรคเบาหวาน ไต ความดันโลหิตสูง ฯลฯ (8) ฉันทัดอาหารที่สะอาด ปราศจากสารปนเปื้อน เช่น อาหารที่สุกทั้งหมด และบรรจุในหีบห่อที่สมบูรณ์ไม่ฉีกขาดเสียหาย

ลักษณะและเป้าหมายการบริโภคอาหาร ลักษณะของการบริโภคต้องย้อนกลับไปที่ความหมายของอาหารที่เป็นเครื่องบำรุงและสร้างความเจริญเติบโตให้กับร่างกาย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นร่างกายและส่วนที่ 2 เป็นจิตใจ ลักษณะเด่นชัดที่สุดในสมาชิกของพระพุทธศาสนาคงไม่สามารถปฏิเสธได้ว่า “คณะสงฆ์” ที่ต้นแบบที่สร้างลักษณะการบริโภคที่ตรงตามเจตนารมณ์และชัดเจนในฐานะที่เป็นสมาชิกของพระพุทธศาสนา ซึ่งลักษณะที่เป็นคำเรียกการบริโภคเพื่อเป้าหมายสูงสุดด้วยภาษาของพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ปัจจัยปัจเจกขณะ หมายถึง การพิจารณาปัจจัย พิจารณาก่อนจึงบริโภคปัจจัย 4 คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช ไม่บริโภคด้วยตัณหา โดยหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการที่ปรากฏในบทพิจารณาอาหารและหลักโภชนมัตตัญญูตา คือ ความมีสติในการบริโภคอาหารคือการเตือนตนเองให้รู้เท่าทันการปรุงแต่งที่จะเกิดขึ้นจากการบริโภคอาหาร และหลักโภชนมัตตัญญูตาหรือบริโภคอาหารอย่างพอเพียงหรือไม่เกินความพอดี นำไปสู่ความเข้าใจการบริโภคอาหารเพื่อการสร้างเลือดเนื้อและชีวิตเพื่อนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้อย่างแท้จริง

4.3 พุทธนวัตกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ยุคใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) อธิบายความหมายของคำว่า “อาหาร” ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม หมายถึง สภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย เครื่องค้ำจุนชีวิต สิ่งหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดกำลังเจริญเติบโตและวิวัฒนาการได้ (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, 2546, หน้า 159) และความหมายตามเนื้อความของภาษาบาลีมี 2 ลักษณะที่สำคัญคือความหมายลักษณะที่ 1 คือ วัตถุอันบุคคลกลืนกิน หมายถึง อาหารหรือของกิน ซึ่งเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งกำลังและอายุ และสิ่งที่นำมาซึ่งรูปกาย (ศัพททวีเคราะห, 2547, หน้า 112) และความหมายลักษณะที่ 2 คือ เหตุหรือปัจจัย คือสิ่งที่นำมาซึ่งผลของตน ดังนั้น อาหารทั้งสองความหมายจึงเป็นที่มาของการแยกประเภทของอาหาร 4 ประเภทที่จะได้กล่าวต่อไป จากความหมายจะเห็นว่า อาหารในพระพุทธศาสนาเป็นมากกว่าปัจจัยสำหรับการทำให้ส่วนของร่างกายที่เป็นรูปธรรมคือรูปอันเป็นวัตถุดำรงอยู่เท่านั้น แต่สิ่งสำคัญและมากกว่านั้นคืออาหารที่เป็นปัจจัยสำหรับการบำรุงจิตใจให้เกิดการพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าหรือทำให้เกิดความเสื่อมได้พร้อมกันซึ่งเรียกว่า “อาหารทางจิตใจ” โดยอาหาร 4 ชนิด อะไรบ้าง คือ 1. กวฬิงการาหาร (อาหารคือคำข้าว) หยาบบ้าง ละเอียดบ้าง 2. ผัสสาหาร (อาหารคือการสัมผัส) 3. มโนสัจเจตนาหาร (อาหารคือความจงใจ) 4. วิญญาณาหาร (อาหารคือวิญญาณ) เพราะตัณหาเกิด เหตุเกิดแห่งอาหารจึงมี เพราะตัณหาดับ ความดับแห่งอาหารจึงมี (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 12 ข้อ 90 หน้า 84) การบริโภค และ เสพ รวมถึง กิน มีลักษณะโดยรวมคือกิริยาอาการที่แสดงออกมา ๓ ทางด้วยกันคือ การแสดงออกทางกาย ทางวาจา และทางใจ ดังนั้นแล้ว การบริโภคอาหารนั้นจะต้องสอดคล้องและสัมพันธ์กับลักษณะของอาหาร 4 ประเภท เช่นเดียวกันอาหารทั้ง 4 ประเภทตามแนวคิดของพระพุทธศาสนานั้นเกี่ยวข้องกับชีวิตทั้ง 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 คือ รูป ที่เป็นส่วนหนึ่งคือร่างกายเป็นลักษณะทางสรีระวิทยาหรือส่วนที่เป็นวัตถุ (Matter) หรือเรียกโดยภาษาธรรมะคือส่วนที่เป็นกายเนื้อ และส่วนที่ 2 คือ จิตใจ คือส่วนที่เป็นความรู้สึกนึกคิดหรือจิตวิญญาณ โดยทั้งสองส่วนนี้สัมพันธ์กับการบริโภคซึ่งก็คือภายใน 6 และโดยความหมายของคำว่า “อายตนะ” คือ ที่ติดต่อ เครื่องติดต่อ แตนต่อความรู้ เครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้ ... มี

(1) จักขุหรือตา (2) โสตะหรือหู (3) ฆานะหรือจมูก (4) ชิวหาหรือลิ้น (5) กายหรือร่างกาย (6) มโนหรือใจ (พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, 2558, หน้า 202-203) พระวินัยกับการฉันอาหารของพระสงฆ์ กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ย่อมมีหลักปฏิบัติเพื่อเป็นกรอบสำหรับการตัดสินใจ การกระทำใดถูกหรือผิด ซึ่งในสังคมของพระสงฆ์ยึดถือหลักสำหรับปฏิบัติและตัดสินใจไปพร้อมกัน เรียกว่า “พระวินัย” และเช่นเดียวกัน 1 ใน 3 ของพระไตรปิฎกจะถือว่าพระวินัยเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยจะถือว่าเป็นวัตรที่ภิกษุต้องปฏิบัติเรียกว่า เสดยวัตร วัตรที่ภิกษุจะต้องศึกษา ธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทที่ภิกษุพึงสำเหนียก หรือพึงฝึกฝนปฏิบัติมี 75 สิกขาบท จำแนกเป็น สารูป 26 โภชนปฏิสังยุต 30 อัมมเทสนาปฏิสังยุต 16 และปิณฑะคือเบ็ดเตล็ด 3 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต, 2558 หน้า 202) โดยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารนั้นมีศัพท์เฉพาะทางพระพุทธศาสนาคือคำว่า “ฉัน” และเป็นคำที่มีความหมายเดียวกับคำว่า “กิน” หรือ “บริโภค” ซึ่งมีแนวปฏิบัติที่เป็นต้นแบบในการบริโภคอาหารในปัตตวรรค (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 2 ข้อ 598-655 หน้า 672-737) โดยมีหลักเสยยอธิบายไว้ อย่างไรก็ตามการถอดคำอธิบายแนวปฏิบัติสำหรับการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ที่ชัดเจนและภาษาที่สามารถเข้าใจได้ง่ายสำหรับคนยุคใหม่ ในหมวดโภชนปฏิสังยุต ว่าด้วยธรรมเนียมรับบิณฑบาตและฉันอาหาร มี 30 สิกขาบท (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2554, หน้า 21-26) ดังนี้

1. รับบิณฑบาตด้วยความเคารพ 2. ในขณะที่บิณฑบาตจะแลดูแต่ในบาตร 3. รับบิณฑบาตพอสมควร ส่วนกับแกง (ไม่รับแกงมากเกินไป) 4. รับบิณฑบาตแค่พอเสมอขอบปากบาตร 5. ฉันบิณฑบาตด้วยความเคารพ 6. ในขณะที่ฉันบิณฑบาตและดูแต่ในบาตร 7. ฉันบิณฑบาตไปตามลำดับ (ไม่ขูดให้แหง) 8. ฉันบิณฑบาตพอสมควร ส่วนกับแกง ไม่ฉันแกงมากเกินไป 9. ฉันบิณฑบาตไม่ขยุ้มแต่ยอดลงไป 10. ไม่เอาข้าวสุกปิดแกงและกับด้วยหวังจะได้มาก 11. ไม่ขอเอาแกงหรือข้าวสุกเพื่อประโยชน์แก่ตนมาฉัน หากไม่เจิบใช้ 12. ไม่มองดูบาตรของผู้อื่น ด้วยคิดจะยกโทษ 13. ไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไป 14. ทำคำข้าวให้กลมกล่อม 15. ไม่อ้าปากเมื่อคำข้าวยังไม่ถึง 16. ไม่เอามือทั้งมือใส่ปากในขณะที่ฉัน 17. ไม่พูดในขณะที่มีคำข้าวอยู่ในปาก 18. ไม่ฉันโดยการโยนคำข้าวเข้าปาก 19. ไม่ฉันกัดคำข้าว 20. ไม่ฉันทำกระพุ้งแก้มให้ตุง 21. ไม่ฉันพลางสะบัดมือพลาง 22. ไม่ฉันโปรยเมล็ดข้าว 23. ไม่ฉันแลกลับ 24. ไม่ฉันดังจ๊ับๆ 25. ไม่ฉันดังซูด ๆ 26. ไม่ฉันเลียมือ 27. ไม่ฉันเลียบาตร 28. ไม่ฉันเลียริมฝีปาก 29. ไม่เอามือเปื้อนจับภาชนะน้ำ 30. ไม่เอาน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าวหลงในบ้าน

เป้าหมายการบริโภคอาหาร 2 ระดับคือ ระดับที่ 1 เป้าหมายระดับโลกียะ และระดับที่ 2 เป้าหมายระดับโลกุตระ ซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์รายละเอียดไว้ดังนี้ ระดับที่ 1 เป้าหมายระดับโลกียะ เป้าหมายของการบริโภคอาหารในระดับนี้สำหรับผู้วิจัยแล้วถือว่ามีนัยยะให้ศึกษาและตีความ โดยพุทธพจน์ ในขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ สามเณรปัญหะเริ่มต้นด้วยคำถามประการแรกว่า “อะไรชื่อว่าหนึ่ง ที่ชื่อว่า หนึ่ง ได้แก่ สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ด้วยอาหาร” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: เล่ม 25 ข้อ 4 หน้า 5) ดังนั้น จะเห็นว่าเป้าหมายลำดับแรกและเป็นพื้นฐานสำคัญมากที่สุดในการบริโภคอาหารก็คือ การสร้างชีวิตให้ดำรงอยู่ได้อย่างต่อเนื่อง โดยที่การบริโภคในระดับนี้จะตอบโจทย์ที่จะทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรงในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน หรือจะเป็นการบริโภคเพื่อสร้างความสุขทางใจ รวมถึงการบริโภคเพื่อการสร้างการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะในองค์กร อาจจะเรียกว่าการบริโภคเพื่อสร้างความรักความสามัคคี เป็นต้น ระดับที่ 2 เป้าหมายระดับโลกุตระ เป้าหมายของการบริโภคอาหารในระดับนี้ถือว่าพระพุทธานุญาตให้

ความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าบุคคลผู้บริโภคนั้นอยู่ในสถานภาพของนักบวชหรือพระสงฆ์ ซึ่งเป้าหมายของการบริโภคนี้มีความแน่นอนชัดเจน โดยมีคำอธิบายที่เป็นลักษณะเป้าหมายของการบริโภคที่นำไปสู่การปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์

ดังนั้น จากเนื้อหาที่ปรากฏในพระสูตรนี้จะพบว่า อาหารถือว่าเป็นเหตุเป็นผลที่จะทำให้การเกิดขึ้นหรือดับไปแห่งกิเลส เพราะถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นแห่งชีวิตคือการสร้างเลือดเนื้อและสร้างจิตวิญญาณเพื่อเป็นเครื่องมือในการสร้างความเพียร และในเบื้องปลายคือเมื่อบรรลुरुธรรมแล้วก็ใช้ชีวิตเพื่อเผยแผ่หลักธรรมคำสอนให้เกิดประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติ ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่า “ความหมายของการบริโภคที่แท้จริงเป็นทั้งระดับโลกียะคือการเลี้ยงชีวิตเพื่อให้ดำรงอยู่ พร้อมกันนั้น การบริโภคเป็นระดับโลกุตระคือการสร้างปัญญาให้เข้าใจพื้นฐานและเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่ไปพร้อม ๆ กัน”

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

นวัตกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ยุคใหม่ในสังคมไทย คือ “ฉันเป็นธรรม” ซึ่งมีรายละเอียดของคำอธิบายดังนี้



องค์ความรู้ใหม่ คือ ฉันเป็นธรรม: ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

ฉัน เป็นกิริยาอาการอย่างหนึ่งที่เป็นพื้นฐานของชีวิตด้านร่างกาย ในฐานะของผู้สมาทานการบริโภคคือพระสงฆ์จะต้องทำความเข้าใจชุดความรู้ที่เป็นพื้นฐานหลักปฏิบัติสำหรับพระสงฆ์ก่อนเป็นลำดับแรก โดยบทพิจารณาอาหารและหลักโภชนาการมัตตัญญูตา (สัมภาษณ์ พระมหาทวิ มหาปณฺโญ ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา, วันที่ 16 กรกฎาคม 2566) ดังนั้น การฉันจะต้องคำนึงให้มากในด้านการสร้างชีวิตและคุณค่าที่จะได้รับการบริโภคที่จะเกิดขึ้น ด้วยการนำหลักโภชนาการที่กำหนดไว้ด้วยสูตรการบริโภคอาหารที่สร้างคุณค่าต่อร่างกาย และมีความเหมาะสมในการบริโภคแต่ละวัน (สัมภาษณ์ คุณชนกนันท์ ปทุมราช, นักโภชนาการ ประจำโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชที่ 17 อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี, วันที่ 13 มิถุนายน, 2566)

เป็น ถือว่าเป็นตัวเชื่อมความรู้ความเข้าใจด้านหลักการบริโภคอาหารของพระพุทธศาสนา คือ การมีสติในการบริโภคอาหาร (สัมภาษณ์ พระสมุห์นิพนธ์ จรณธมฺโม เจ้าอาวาสวัดดงตาล, เจ้าคณะตำบลบางพลับ, วันที่ 13 มิถุนายน 2566) (1) การใช้สติในการรู้เท่าทันประการแรกคือ เมื่อตาได้กระทบกับรูปที่เป็นอาหารต่าง ๆ (จักขุวิญญาณ) ที่ได้รับมาจากผู้ถวายหรือพุทธศาสนิกชนที่ใส่บาตรเป็นประจำ จำเป็นต้องรู้เท่าทันว่ารูปอาหารคือที่เป็นความงามและน่ากินนั้นจะต้องให้เป็นเพียงการเห็นเท่านั้น (2) การใช้สติในการรู้เท่าทันประการที่ 2 คือเมื่อจมูกได้รับกลิ่นอาหารชนิดต่าง ๆ ได้รับมาจากผู้ถวายหรือพุทธศาสนิกชนที่ใส่บาตรเป็นประจำ ส่วนมากแล้วความ

ต้องการที่จะบริโภคอาหารนั้นเกิดมาจากกลิ่นที่กระตุ้นให้เกิดความอยากเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลิ่นอาหารถือว่าเป็นตัวการสำคัญที่กระทบเข้ามากับจมูกแล้วเกิดการปรุงแต่ง (ฆานวิญญูญาณ) ดังนั้น เมื่อได้รับรู้แล้วการใช้สติเพื่อให้เท่าทันกับการปรุงแต่งให้เกิดความอยากจึงต้องกระทำให้เกิดขึ้น (3) การใช้สติในการรู้เท่าทันประการที่ 3 คือ เมื่อลิ้นได้รับรสชาติของอาหารชนิดต่าง ๆ ได้รับมาจากผู้ถวายหรือพุทธศาสนิกชนที่ใส่บาตรเป็นประจำ (จิหวาวิญญูญาณ) ทำให้เกิดความรู้สึกว่าอยากบริโภคอาหารชนิดนี้อีกหรือไม่อยากบริโภคอาหารชนิดนี้เลย โดยที่ความอยากหรือไม่อยากบริโภคอาหารนั้นไม่เกี่ยวข้องกับคุณค่าทางอาหารตามหลักโภชนาการเลยก็เป็นไปได้ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีคุณค่าหรือประโยชน์นั้นรสชาติของอาหารค่อนข้างจะสวนทางกับความอยากบริโภคอาหารชนิดนั้น ๆ เลยทีเดียว และเช่นเดียวกันเมื่อใช้สติเข้ามาพิจารณาแล้วการรู้เท่าทันก็จะเกิดขึ้นว่าควรบริโภคอาหารอย่างไรและปริมาณเท่าใด ซึ่งเรียกว่าเป็นการบริโภคอาหารที่พอดีและพร้อมกันนั้นก็เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเต็มที่ (4) การใช้สติในการรู้เท่าทันประการที่ 4 คือ เมื่อจิตได้เรียนรู้รสชาติของอาหารชนิดต่าง ๆ จากประสบการณ์ที่ได้รับมาจากผู้ถวายหรือพุทธศาสนิกชนที่ใส่บาตรเป็นประจำ (มโนวิญญูญาณ) จะทำให้เกิดการปรุงแต่งความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบอาหารชนิดนี้ การบันทึกความจำเกี่ยวกับรูปของอาหาร กลิ่นของอาหาร รสชาติของอาหาร ย่อมจะเกิดขึ้นและเรียกร้องต้องการที่จะบริโภคเพื่อสนองความอยากมากกว่าการตอบโจทยการบริโภคอาหารที่แท้จริง ดังนั้น ความคิดจำเป็นที่ต้องใช้สติเพื่อให้รู้เท่าทันกับจิตที่ปรุงแต่งเพื่อกระตุ้นให้เกิดความอยากที่เป็นมากกว่าเป้าหมายที่แท้จริงของการบริโภคอาหาร

ธรรม คือ การเกิดขึ้นของปัญญาในการเข้าใจการบริโภคอาหารในแง่ของคุณค่าทางโภชนาการที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และในแง่ของการเข้าใจการบริโภคเพื่อไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา พร้อมกันนั้น “ธรรม” แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะได้เช่นเดียวกัน ลักษณะที่ 1 ธรรมในฐานะที่เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการ “กินเป็น” คือการเกิดปัญญาเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องในการบริโภคอาหาร ลักษณะที่ 2 ธรรมในฐานะที่เป็นพระสงฆ์ คือผู้สมทานการบริโภคอาหาร สรุปได้ว่า การบริโภคอาหารเป็นได้ทั้งสองด้านคือด้านร่างกายและด้านจิตใจที่สร้างความสมดุลให้เกิดขึ้น

โมเดลที่ได้วิเคราะห์คือ “ฉัน เป็น ธรรม” เมื่ออ่านย้อนกลับคือ “ทำ (ธรรม) เป็นกิน” ซึ่งเมื่อวิเคราะห์ภายใต้การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนา จะถือว่าเป็นการบริโภคอาหารเป็นกริยาอย่างหนึ่งที่สักระหว่างกระทำนั้น ๆ คือ การกินสักว่ากิน หรือกินเพราะจะต้องกิน เมื่อว่าด้วยความหมายโดยแท้จริงแล้วก็คือ การกินมีใจความสำคัญอยู่ที่การสร้างชีวิตและเลือดเนื้อเพื่อการดำรงอยู่และปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ที่แท้จริง ดังนั้น เมื่อกล่าวตามกรอบที่ได้ในงานวิจัยชิ้นนี้ สามารถที่จะวิเคราะห์ได้ 2 แนวทางคือแนวทางที่ 1 การบริโภคอาหารประเภทใดก็ได้ขอเพียงให้น้ำโมเดลนี้เป็นแนวปฏิบัติก็จะเกิดความเข้าใจการบริโภคอย่างแท้จริง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้สำหรับกลุ่มคนทุกสถานที่ภาพ ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นเพียงพระสงฆ์เท่านั้นที่จะต้องสมทานการบริโภคตามโมเดลกินเป็นธรรม (ทำ) แนวทางที่ 2 การบริโภคอาหารโดยการเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของอาหาร และนำไปสู่การเลือกบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ ได้อย่างถูกหลักโภชนาการ และเมื่อนำโมเดลนี้เป็นแนวปฏิบัติก็จะทำให้เพิ่มศักยภาพในการบริโภคอาหารได้อย่างเกิดประโยชน์สูงสุด พร้อมกันนั้น ในส่วนที่เป็นหลักพุทธธรรมที่เป็นส่วนเสริมจะช่วยให้การบริโภคอาหารเป็นการขัดเกลาจิตใจไปพร้อมกัน

อภิปรายผลการวิจัย

นวัตกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ยุคใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ เป็นการสร้างความเข้าใจต่อลักษณะการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ และแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสร้างประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับพระสงฆ์ โดยมีการนำบทพิจารณาอาหารที่มีนัยยะของหลักพุทธธรรมที่แฝงอยู่คือการมีสติในการบริโภคอาหารหรือความไม่ประมาทในการบริโภคอาหาร โดยมีหลักโภชนาการเนมัตตัญญุตาคือการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารเป็นการมีความเข้าใจ และหลักโภชนาการเนมัตตัญญุตฯ พร้อมกับหลักการบริโภคอาหารตามศาสตร์สมัยใหม่ที่น่าแนวคิดด้านโภชนาการและคุณค่าจากสารอาหารที่ร่างกายจะได้รับโดยมีสัดส่วนของอาหารที่สัมพันธ์กับร่างกายเพื่อสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงให้กับร่างกายโดยความสมบูรณ์แข็งแรงโดยการบริโภคอาหารถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างให้มีอายุยืนพร้อมกันนั้น การนำหลักโภชนาการเนมัตตัญญุตฯมาใช้เพื่อสร้างการบริโภคอาหารที่อยู่ในความพอดีถือว่าเป็นสิ่งสำคัญและสอดคล้องกับงานของ ทรงศักดิ์ เทพสุวรรณวรร เรื่อง แนวทางการบริโภคเพื่อสร้างสันติสุขตามหลักพระพุทธศาสนา จะเห็นว่า พระสงฆ์ถือว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากการบริโภคอาหารในฐานะของผู้ที่ไม่สามารถปฏิเสธการรับประทานอาหารได้ อย่างไรก็ตาม ภายใต้บริบทของพระสงฆ์แนวทางเพื่อการปฏิบัติสำหรับการบริโภคอาหารที่สำคัญ ซึ่งผู้วิจัยสังเคราะห์โดยมีรายละเอียดดังนี้

(ก) การใช้บทพิจารณาอาหารและการใช้หลักโภชนาการเนมัตตัญญุตฯเป็นหลักพื้นฐานสำหรับพระสงฆ์ถือว่าเป็นพื้นฐานหลักอยู่แล้ว ซึ่งไม่ใช่แค่การท่องจำก่อนการบริโภคอาหารเท่านั้น สิ่งสำคัญคือจะต้องนำมาลงมือปฏิบัติให้ครบถ้วนสำหรับทุกคำที่ท่องจำจนขึ้นใจ เช่น เราย่อมพิจารณาโดยแยบคาย แล้วฉันบิณฑบาตไม่ให้เกินไปเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมาเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย เป็นต้น จะเห็นว่า แต่ละประโยคมีความหมายที่มีนัยยะของหลักพุทธธรรม แฝงอยู่เพื่อให้นำไปปฏิบัติอย่างได้ผล

(ข) การเรียนรู้หลักโภชนาการตามศาสตร์สมัยใหม่ ในฐานะของพระสงฆ์ที่อาหารไม่สามารถปฏิเสธการรับประทานอาหารจากผู้ศรัทธาที่ต้องการถวายอาหารได้ ดังนั้น คุณค่าอาหารตามหลักโภชนาการจึงถือว่าเป็นชุดข้อมูลที่สำคัญต่อการสร้างการรับรู้ ซึ่งพระสงฆ์จำเป็นต้องนำหลักการบริโภคอาหารตามคุณค่าทางโภชนาการมาเป็นเครื่องมือที่จะต้องใช้ควบคู่กับบทพิจารณาอาหารและหลักโภชนาการเนมัตตัญญุตฯ เพื่อสร้างการบริโภคอาหารที่ทั้งคุณค่าทางโภชนาการประโยชน์ต่อร่างกาย และเกิดประโยชน์ต่อการปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่การขัดเกลากิจใจ (ค) การจัดทำตารางอาหารที่ถูกหลักโภชนาการตามส่วนส่วนของการบริโภคที่ถูกต้อง ควรมีการจัดทำเป็นบอร์ดประชาสัมพันธ์ไว้ภายในหอฉันเพื่อเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจของพุทธศาสนิกชนที่มาถวายอาหาร เพื่อจะได้เลือกสรรอาหารที่มีคุณค่าและเกิดประโยชน์ต่อร่างกายของพระสงฆ์ พร้อมกับเป็นการทำบุญที่เกิดจากปัญญาโดยแท้จริง

(ง) ผ้าไตรจีวรและรัดประคดของพระสงฆ์ถือว่าเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของเครื่องนุ่งห่ม และเพื่อให้เข้ากัับวิถีของการรักษาสุขภาพของพระสงฆ์ไปพร้อมกัน ควรมีการจัดผ้านุ่งห่มให้เหมาะกับสรีระของพระสงฆ์ตามสัดส่วนของร่างกาย พร้อมกันนั้น รัดประคดก็ให้มีลักษณะเป็นเครื่องมือสำหรับวัดรอบเอวของพระสงฆ์ เพื่อเป็นสิ่งเตือนใจสำหรับพระสงฆ์ว่าอ้วนขึ้นหรือผอมลง ในอันจะได้ปรับการบริโภคอาหารให้ได้สัดส่วน (จ) การกายบริหารสำหรับพระสงฆ์ โดยกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมในพระสงฆ์ส่วนใหญ่จะเป็นการนำกิจวัตรประจำวันของพระสงฆ์มาเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติ เช่น การบิณฑบาต การเดินจงกรม และการกวาดลานวัด ควรจะใช้ประโยชน์จากกิจกรรมเหล่านี้ให้สม่ำเสมอ

บทสรุป

นวัตกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ยุคใหม่ในสังคมไทย จากการรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้องค์ความรู้โดยเรียกโมเดลว่า “ฉันทะเป็นธรรม” ซึ่งโดยฐานะแล้วผู้วิจัยเป็นพระสงฆ์ที่อยู่ในสถานภาพของผู้สมานทานการบริโภคอาหารที่ได้รับจากพุทธศาสนิกชนที่ถวายอาหาร โดยผู้ถวายอาหารเองจะถวายอาหารเพื่อวัตถุประสงค์หลักคือการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้ล่วงลับไปแล้ว และอีกประการหนึ่งคือการตั้งใจทำทานให้กับพระสงฆ์ไปพร้อมกัน ดังนั้น อาหารที่ถวายจึงเลือกที่จะตอบโจทย์ผู้ล่วงลับว่าเมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่เลือกทานแบบไหนก็จะทำแบบนั้น และทางเลือกหนึ่งคือครอบครัวทานอาหารอย่างไรก็ถวายพระสงฆ์แบบนั้น พร้อมกันนั้น ด้วยความเร่งรีบวุ่นวายกับความสะดวกสบายในการถวายอาหารก็ได้เลือกที่จะซื้อตามร้านสะดวกซื้อหรือร้านอาหารสำเร็จรูป (ข้าวแกง) เพื่อถวายอาหาร และในส่วนของพระสงฆ์การบริโภคอาหารก็จะปฏิบัติตามที่ผู้ศรัทธาถวายมา ทำให้รู้สึกว่างบางครั้งที่อาหารเหล่านี้มีลักษณะไม่ครบตามหลักโภชนาการที่จะสร้างคุณค่าต่อร่างกาย ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายของพระสงฆ์ การนำโมเดล “ฉันทะเป็นธรรม” จึงเป็นทางเลือกอีกประการหนึ่งที่พระสงฆ์จะใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้สมดุลไปพร้อมกันเพื่อการปฏิบัติตามสถานภาพของนักบวชเพื่อนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือภาวะของการพ้นทุกข์ในระดับต่าง ๆ หรือสุดท้ายการเข้าสู่ภาวะนิพพาน ฉันทะเป็นธรรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับพุทธศาสนิกชนที่มีความสนใจการบริโภคเพื่อประโยชน์สูงสุดแก่ตนเอง ทั้งทานการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และเป็นการบริโภคอาหารเพื่อการขัดเกลาจิตใจตนเองในการไปสู่การสร้างความสุขในระดับต่าง ๆ ของชีวิต

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง นวัตกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ยุคใหม่ในสังคมไทย จากภาพรวมที่ผู้วิจัยได้นำเสนอและวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง คือ แนวคิด ทฤษฎี การบริโภคอาหารในสังคมทุนนิยมผ่านการบริโภคนิยมที่มีลักษณะล้นเกิน และปัญหานี้นำไปสู่การสร้างกลุ่มการบริโภคต่าง ๆ เพื่อต้องการตอบโจทย์ที่เป็นปัญหาอันเกิดขึ้นจากการบริโภคอาหาร เช่น กลุ่มชีวิตจิต กลุ่มมังสวิรัต เป็นต้น พร้อมกับแนวทางการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ผ่านบทพิจารณาอาหารและหลักโภชนาการโดยมีหลักพุทธธรรมที่เป็นนัยยะแฝงอยู่เพื่อเป็นการปฏิบัติที่เป็นไปตามเป้าหมายที่แท้จริง จากชุดข้อมูลนี้ นำไปสู่การสร้างนวัตกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ยุคใหม่เพื่อเป็นทางเลือกในการนำไปปรับใช้ให้ตรงกับปัญหาของยุคสมัยอย่างแท้จริง และเช่นเดียวกันในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นพระสงฆ์และเป็นส่วนหนึ่งที่จะเสนอทางเลือกให้กับองค์กรที่ตนเองอยู่ในสังกัดได้เล็งเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นและพยายามนำเสนอทางออกด้วยการนำเสนอประสบการณ์ รวมทั้ง ข้อเสนอแนะที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มคนที่มีส่วนร่วม 4 กลุ่ม เพราะถึงที่สุดแล้วผลที่ได้จากการวิจัยนี้ทำให้ผู้วิจัยเกิดความรู้สึกที่จะทำให้เป็นหลักการปฏิบัติที่สำคัญ

บริบทของพุทธศาสนิกชนที่ถวายอาหารให้กับพระสงฆ์ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่เป็นต้นทางในการสร้างเสริมสุขภาพให้กับพระสงฆ์ ดังนั้น การมีชุดข้อมูลที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับหลักโภชนาการและคุณค่าของอาหาร พร้อมกับการนำวัตถุดิบมาใช้และการปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะจึงถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพของพระสงฆ์ที่จะได้รับ โดยเมื่อมีชุดข้อมูลความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการบริโภคอาหารก็จะนำไปสู่การเลือกอาหารที่มีคุณค่าและคุณภาพที่จะถวายให้กับพระสงฆ์ หรือบางครั้งก็มีหลักการเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับยึดถือคือ

“เมื่อตัวเราบริโภคอย่างไรก็ต้องถวายให้พระสงฆ์ได้บริโภคเช่นเดียวกัน” ด้วยการมีหลักการที่ยึดถือเช่นนี้ทำให้พบว่าเป็นการเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองและสุขภาพของพระสงฆ์ไปพร้อมกัน ซึ่งจะถือว่าการทำบุญถวายทานด้วยการใช้ปัญญาอย่างแท้จริง

- 1) การนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเพื่อเป็นการนำเสนอทางเลือกในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการบริโภคอาหารทั้งในส่วนที่เป็นพระสงฆ์โดยตรง และบุคคลทั่วไปที่สนใจในวัตรกรรมบริโภคอาหารจากงานวิจัยชิ้นนี้
- 2) ต่อเนื่องจากข้อเสนอแนะที่ 1 ควรมีการนำผลจากการศึกษาวิจัยไปประยุกต์ใช้ โดยการศึกษาสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น และการปรับหลักพุทธธรรมให้สอดคล้องกับปัญหาที่เกิดขึ้น
- 3) นำเสนอให้มีการทดลองใช้รูปแบบการบริโภคอาหารกับพระสงฆ์เพื่อเป็นกรณีตัวอย่างในการวัดประสิทธิภาพที่จะได้รับจากผลการศึกษาวิจัย

เอกสารอ้างอิง :

หนังสือ :

- พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช). (2547). *ศัพทวิเคราะหฺ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสียงเชียง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2554). *นวโกวาท*. พิมพ์ครั้งที่ 42. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- อัญชลี ศรีเจริญ. (2553). *อาหารและโภชนาการ การป้องกันและบำบัดโรค*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วารสาร :

- อัจฉริยา พ่วงแก้ว. (มกราคม-มิถุนายน 2560). พัฒนารูปแบบส่งเสริมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ : มุมมองของพระสงฆ์. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*. 12(1); 81-91.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

- นิยม กริมใจ. *แนวโน้มค่านิยมพฤติกรรมผู้บริโภคในสังคมไทย ศตวรรษที่ 21*. (ออนไลน์). แหล่งที่เข้าถึงข้อมูล [www. apheit.bu.ac.th](http://www.apheit.bu.ac.th). (วันที่สืบค้น 16 พฤศจิกายน 2565)
- THE STANDARD. *กรมอนามัยเผย พระสงฆ์เกินครึ่งป่วยเบาหวาน-ความดันสูง แนะนำประชาชนลดใส่น้ำตาลของหวาน มัน เค็ม*. (ออนไลน์). แหล่งที่เข้าถึงข้อมูล [www. thestandard.com](http://www.thestandard.com). (วันที่สืบค้น 11 มีนาคม 2566).

สัมภาษณ์ :

- ชนกนันท์ ปทุมราช. นักโภชนาการชำนาญการ ประจำโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชที่ 17. (วันที่สัมภาษณ์ 13 มิถุนายน 2566)

- พระมหาวิมพาปญโญ. ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา. (วันที่สัมภาษณ์ 16 กรกฎาคม 2566)

พระสมุห์นิพนธ์ จรุงธมฺโม. พระสงฆ์ผู้สมารถบริโภคอาหาร. (วันที่สัมภาษณ์ 13 มิถุนายน 2566)

Reference :

Books :

- Phra Maha Bodhivongsachar (Thongdee Suratecho). (2004). Terminology Analysis. Bangkok: Lieng Siang Publishing House.
- Phra Brahmakhunaporn (P.O. Payutto). (2003). Buddhist Dictionary: A Compilation of Dhamma Teachings. Bangkok: Phlitham Publishing House.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). Thai Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya University Edition. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Printing House.
- His Holiness Somdej Phra Mahasamanachao Krom Phra Yavachirayanavaroros. (2011). Navakovada. 42nd edition. Bangkok: Mahamakutrajavidyalaya University.
- Anchalee Sricharoen. (2010). Food and Nutrition: Prevention and Treatment of Diseases. Bangkok: Chulalongkorn University Press.

Journal :

- Acharya Puangkaew. (January-June 2017). Developing a model to promote food consumption among monks: A monk's perspective. Journal of Health Science Research. 12(1); 81-91.

Electronic media :

- Niyom Krimjai. Trends in Consumer Behavior and Values in Thai Society in the 21st Century. (Online). Available at www.apheit.bu.ac.th. (Accessed 16 November 2022)
- THE STANDARD. Department of Health reveals that more than half of monks suffer from diabetes and high blood pressure; advises the public to reduce offerings of sweets, fatty foods, and salty foods to monks. (Online). Source: www.thestandard.com. (Accessed 11 March 2023).

Interview :

- Chanoknan Pathumraj. Nutritionist, Somdej Phra Sangkharaj 17th Hospital. (Interview 13 June 2023)
- Phra Maha Thawee Mahapanyo, an expert in Buddhism. (Interview 16 July 2023)
- Phra Samuh Niphon Charanadhammo. A monk who has taken a vow to abstain from food. (Interview 13 June 2023)