

## นิพนธ์ต้นฉบับ

## ความเชื่อและพฤติกรรมการทำบุญใส่บาตรและถวายภัตตาหารของชาวพุทธที่เอื้อต่อ สุขภาพของพระสงฆ์: กรณีศึกษาในจังหวัดน่าน

รัชณีกร ตาเสนา<sup>(1)\*</sup>, ทรงวุฒิ ดวงรัตนพันธ์<sup>(1)</sup>

วันที่ได้รับต้นฉบับ: 4 มกราคม 2562

วันที่ตอบรับการตีพิมพ์: 5 สิงหาคม 2562

\* ผู้รับผิดชอบบทความ

(1) คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความเชื่อและพฤติกรรมการทำบุญใส่บาตรและถวายภัตตาหารของชาวพุทธเอื้อต่อสุขภาพของพระสงฆ์ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เก็บข้อมูลด้วยกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพคือการสัมภาษณ์ด้วยแนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้างและการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมในเขตเมืองและเขตชนบทแห่งหนึ่งของจังหวัดน่าน

เลือกกลุ่มตัวอย่างศึกษาตามสะดวก รวมทั้งหมด 64 คน เป็นชาวพุทธที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ทำการศึกษารวม 49 คน พระสงฆ์ จำนวน 6 รูป และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการถวายอาหารทำบุญแก่พระสงฆ์ จำนวน 9 คน ได้แก่ พ่อค้า แม่ค้า ที่ขายอาหารในตลาดและร้านค้าในชุมชน วิเคราะห์ข้อมูลแบบด้วยกระบวนการ content analysis

ผลการศึกษาพบว่า ความเชื่อในการทำบุญของชาวพุทธพบว่าชาวพุทธ ร้อยละ 76.66 ตั้งมั่นอยู่บนพื้นฐานของความศรัทธาในบุญและบาปผ่านพิธีกรรมและศาสนาเพื่อให้เกิดสิริมงคลแก่ตัวเอง บุคคลอื่นเป็นที่รักและบุคคลที่เสียชีวิตไปแล้ว อาหารทำบุญล้วนมีความหมายที่เกี่ยวข้องกับความชอบส่วนบุคคลและอาหารมงคล พฤติกรรมการถวายอาหารทำบุญของชาวพุทธในเมืองและในชนบทมีความเชื่อในการถวายอาหารทำบุญไม่ต่างกัน ภายใต้บริบทของสังคมประเพณีและวัฒนธรรมของชาวชนบทท้องถิ่นยังมีวิถีปฏิบัติสืบทอดตามบรรพบุรุษและมีประกอบอาหารทำบุญในครัวเรือนถวายพระสงฆ์มากกว่าชาวพุทธในเมือง แต่ด้วยสภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่แปรเปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมเมือง มีวิถีชีวิตที่เร่งรีบส่งผลต่อให้ในภาพรวมพฤติกรรมการเตรียมอาหารทำบุญที่ชาวพุทธถวายให้แก่พระสงฆ์เป็นอาหารที่ซื้อมากกว่าปรุงเองในครัวเรือน จากการสำรวจอาหารจากการทำบุญใส่บาตรและถวายภัตตาหารทั้งหมด 163 รายการ พบว่าเป็นอาหารที่ซื้อ 113 รายการคิดเป็นร้อยละ 69.3 ซึ่งมีมากกว่าอาหารปรุงเองในครัวเรือน 50 รายการ ร้อยละ 31.7 ประกอบไปด้วยแป้ง ไขมันซึ่งเป็นอาหารที่อยู่ในโซนสีแดงส่งผลต่อการเกิดโรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือดและสุขภาพของพระสงฆ์ อาทิเช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป แคนหมู อาทิอาหารผัด แกงกะทิ นมรสหวาน และขนมหวานเช่น แต่งไทยกะทิสด

**คำสำคัญ:** สุขภาพพระสงฆ์, ความเชื่อ, พฤติกรรม, การทำบุญใส่บาตร, ถวายภัตตาหาร

Original Article

Beliefs and Behaviors of Making Merit by Offering Foods of Buddhist People Support Monks' Health: A Case Study in Nan Province

Ratchaneekorn Tasen<sup>(1)\*</sup>, Songvuth Tuongratanaphan<sup>(1)</sup>

Received Date: January 2, 2019

Accepted Date: August 5, 2019

\* *Corresponding author*

(1) Faculty of Public Health,  
Chiang Mai University

Abstract

This study is a descriptive research. Data were collected by using a qualitative research to study the beliefs and behaviors of making merit by offering foods of Buddhist people affecting monks' health, and using related and field documents from participatory observation, in-depth interview, and analytic induction.

The findings indicated that Buddhist merit making is based on faith in merit and sin through rituals and religion that are linked together. This affects the foods, offered to make merit, which are all related to personal preferences and auspicious to bring prosperity to themselves, beloved people, as well as people who passed away. Although both Buddhist people in the city and the countryside have similar beliefs in offering foods, Buddhist people in the countryside are stricter in the way they make merit than those living in the city due to social context, local traditions and culture inherited from generations to generations. Unlike Buddhist people living in the city, Buddhists living in the countryside cook by themselves and offer the foods for monks. However, with the changing economic and social conditions from agricultural society to urban society, time-restricted working pattern makes overall Buddhist people have the habit of buying foods from the market more than cooking in the household by themselves. Most of the dishes are easy to cook, using less time, and containing high carbohydrate and fat, which should be consumed less frequently. However, it was found that the monks receive the same foods every day, which may have a negative impact on their health.

The survey of making merit foods and offering foods 163 dishes result that buying foods from the market 113 dishes 69.3 percent more than cook by themselves 50 dishes 31.7 percent which consists of a mixture of high carbohydrate and fat is the foods in the red zone affect to monk health such as instant noodle, stir-fried food, pork rind, curry with coconut milk, sweetened milk and Thai dessert.

**Keywords:** Monks' Health, Belief, Behaviors, Making Merit, Offering Foods

**บทนำ**

ในอดีตวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวพุทธเสื่อมใสศรัทธาในบวรพุทธศาสนาแสดงออกถึงความศรัทธาด้วยการปรุงอาหารในครัวเรือนด้วยความประณีตอย่างวิถีชาวบ้านเพื่อทำบุญใส่บาตรและส่วนที่เหลือไว้รับประทานในครัวเรือน อาหารทำบุญล้วนมีความหมายที่เกี่ยวข้องกับความชอบส่วนบุคคล อาหารพื้นบ้านและอาหารมงคลที่ตั้งมั่นอยู่บนพื้นฐานในบุญและบาปผ่านพิธีกรรมและศาสนาเพื่อให้เกิดสิริมงคลแก่ตัวเอง บุคคลอื่นเป็นที่รักและบุคคลที่เสียชีวิตไปแล้ว พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญเป็นสะพานบุญในพิธีกรรมต่างๆ และวันสำคัญทางพุทธศาสนา ปัจจุบันอาหารหรือภัตตาหารของพระสงฆ์เปลี่ยนแปลงตามวิถีชาวบ้านอีกทั้งทางเลือกในการทำบุญที่หลากหลายมากยิ่งขึ้นจากวิถีชีวิตและสังคมที่เปลี่ยนไปตามความสะดวกของผู้ถวายเนื่องจากเวลาที่จำกัดทำให้อาหารที่ได้จากการบิณฑบาต เป็นอาหารพื้นบ้านปรุงจากครัวเรือนถวายพระสงฆ์น้อยลง

ปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ในอดีตเป็นโรคที่เกิดจากอนามัยส่วนบุคคล และสิ่งแวดล้อม เช่น โรคเรื้อน โรคหิด โรคท้องร่วง เมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นก็จะมีวิธีการรักษาแบบพึ่งพาอาศัยกันในกลุ่ม พระสงฆ์ ส่วนใหญ่ใช้สมุนไพร โภชนบำบัดและพุทธธรรมบำบัดโรคในระยะสุดท้าย ปัจจุบันสุขภาพของพระสงฆ์ได้แปรเปลี่ยนไปตามวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ ซึ่งเป็นโรคที่ข้องเกี่ยวกับวิถีชีวิตและพฤติกรรม และเนื่องจากพระสงฆ์ไม่สามารถปฏิเสธอาหารที่ชาวพุทธนำมาถวายได้ทำให้ได้รับอาหารซ้ำๆ ประเภทผัด ทอด แกงกะทิ มีผงชูรสและไขมันเป็นส่วนประกอบที่สูง (ณัฐวดี จิตมานะศักดิ์, 2556) ซึ่งอาหารเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นอาหารที่ส่งผลต่อโรคไม่ติดต่อทางของร่างกายทั้งสิ้น กรมการแพทย์เผยสถิติการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของโรงพยาบาลสงฆ์ ในปี พ.ศ. 2558 พบพระสงฆ์อาพาธด้วย ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง จากข้อมูลผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลสงฆ์ที่เข้ารับรักษาในปีงบประมาณ 2555-2557 พบว่า พระสงฆ์และสามเณรอาพาธ ด้วยโรค 3 อันดับแรก คือ โรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารและดูดซึมอาหาร ความดันโลหิตสูงและ เบาหวาน (สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2559) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่านได้สำรวจสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดน่านพบว่าโรคที่เกิดในพระสงฆ์คือ โรคความดันโลหิตสูง

เบาหวาน ไต และมะเร็ง ซึ่งโรคเหล่านี้พบได้ 1 ใน 10 โรคของการเจ็บป่วยของพระสงฆ์ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน, 2559) จากสถิติการเข้ารับบริการการรักษาของพระสงฆ์ที่โรงพยาบาลน่าน ปี พ.ศ. 2556-2560 พบว่าพระสงฆ์มารับบริการในคลินิกผู้ป่วยนอก จำนวน 411, 444, 438, 473, 430, 505 คนต่อปีตามลำดับ และพบสภาวะการเจ็บป่วยอาพาธด้วยโรคไม่ติดต่อ 3 โรคหลักคือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และไขมันในเลือดสูง ในช่วงระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมาอย่างต่อเนื่อง และมีแนวโน้มการเกิดโรคเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ 3 ลำดับแรกในกลุ่มประชาชนวัยทำงานจังหวัดน่าน คือ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน (โรงพยาบาลน่าน, 2561) เห็นได้ว่าการเกิดโรคนอกจากจะสัมพันธ์กับปัจจัยภายในของร่างกายสงฆ์แล้วยังมีปัจจัยภายนอกอื่นๆอีกมาก ทั้งนี้การทำบุญใส่บาตรและถวายภัตตาหารของชาวพุทธในปัจจุบันก็เป็นประเด็นสำคัญอีกประเด็นหนึ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพของพระสงฆ์

**วัตถุประสงค์การวิจัย**

เพื่อศึกษาความเชื่อและพฤติกรรมการทำบุญใส่บาตรและถวายภัตตาหารของชาวพุทธที่เอื้อต่อสุขภาพของพระสงฆ์

**วิธีดำเนินการวิจัย**

- **ระเบียบวิธีการศึกษา** การศึกษารั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เก็บข้อมูลด้วยกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา ตั้งแต่เดือน สิงหาคม 2559 ถึง เดือน กันยายน 2561

- **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงมุมมองของผู้ที่ทำบุญใส่บาตร ในมิติทางด้าน ความเชื่อ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพของพระสงฆ์ เลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลตามสะดวก (convenience sampling) รวมทั้งหมด 64 คนเป็นชาวพุทธที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ทำวิจัยในชนบทที่มีบริบทของสังคมชนบท มีการสืบทอดประเพณีจากรุ่นสู่รุ่น และในเขตเมืองมีบริบทความเป็นสังคมเมือง ประชาชนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างหลวมๆ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ (1) กลุ่มชาวพุทธ จำนวน 49 คน

ได้แก่ ชาวพุทธที่ทำบุญใส่บาตรเป็นประจำในชนบท จำนวน 6 คน วัดในเมือง จำนวน 5 คน ชาวพุทธที่ทำบุญใส่บาตรเป็นครั้งคราวชาวพุทธวัดในชนบท จำนวน 11 คน วัดในเมือง จำนวน 5 คน ชาวพุทธที่ถวายภัตตาหารได้แก่ ชาวพุทธถวายภัตตาหาร วัดในชนบท จำนวน 15 คน วัดในเมือง จำนวน 7 คน (2) กลุ่มพระสงฆ์ จำนวน 6 รูป ได้แก่พระสงฆ์วัดในเมืองทุกรูปจำนวน 3 รูป วัดในชนบททุกรูป จำนวน 3 รูป (3) กลุ่มผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการถวายอาหารทำบุญแต่พระสงฆ์ จำนวน 9 คน ได้แก่ พ่อค้า แม่ค้า ที่ขายอาหารในตลาดและร้านค้าในชุมชน วัดในเมือง 6 คน และวัดในชนบท 3 คน

#### ● เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือประกอบไปด้วยแบบบันทึกภาคสนาม แบบสัมภาษณ์ เก็บข้อมูลด้วยโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview guideline) และจดบันทึกภาคสนาม ในประเด็น แนวคิดและความเชื่อในการทำบุญและการถวายอาหารในพิธีทางศาสนา พฤติกรรมการเตรียมอาหารทำบุญใส่บาตรและถวายภัตตาหาร ความถี่ในการทำบุญ เป้าประสงค์และความคาดหวังของการทำบุญ และการรับรู้ในเรื่องอาหารทำบุญต่อสุขภาพพระสงฆ์ พฤติกรรมการฉันอาหารของพระสงฆ์และวิธีปฏิบัติเมื่อได้รับอาหาร

#### ● การเก็บรวบรวมข้อมูล

การบันทึกภาคสนามและกระบวนการสังเกตแบบมีส่วนร่วมโดยได้รับอนุญาตให้เดินตามเส้นทางที่พระสงฆ์ที่บิณฑบาตและการถวายภัตตาหารแต่พระสงฆ์ในช่วงเวลาที่มีพิธีกรรมทางศาสนาในวัด เช่นงานทำบุญให้แก่ผู้ล่วงลับ งานในวันพระ สังเกตพฤติกรรมการฉันอาหารของพระสงฆ์ นอกจากนี้ก็ใช้การสัมภาษณ์ชาวพุทธที่มาทำบุญใส่บาตรและถวายภัตตาหาร สัมภาษณ์พระสงฆ์รวมทั้งผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง คนขายอาหารในตลาด ร้านค้าในชุมชน

#### ● วิเคราะห์ข้อมูล

ตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า ด้านบุคคล ด้านสถานที่เก็บข้อมูลคือวัดในเมืองและในชนบท ด้านวันและเวลาในการทำบุญถวายอาหาร พร้อมทั้งจัดระเบียบและตีความข้อมูลเพื่อวิเคราะห์โดย content analysis

การศึกษานี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เลขที่ CMUREC 60/032

## ผลการวิจัย

### 1. ผลการศึกษาความเชื่อการทำบุญใส่บาตรและถวายภัตตาหารของชาวพุทธ

ผลการศึกษาพบว่าชาวพุทธในเมืองและในชนบทมีความเชื่อในการถวายอาหารทำบุญว่าเป็นการสร้างสมบุญให้ตัวเอง บุคคลอันเป็นที่รักและคนที่ตายไปแล้วหวังผลของการทำบุญให้เกิดขึ้นทั้งชาตินี้และชาติหน้า ชาวพุทธในชนบทมีการปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีมีความเชื่อยึดมั่นถือมั่นในเรื่องพุทธศาสนามากกว่าในเมือง เนื่องจากมีการปลูกฝังความเชื่อในเรื่องการทำบุญสืบต่อกันในวงศาจากญาติจากรุ่นสู่รุ่น มีแบบแผนจากบรรพบุรุษเช่นการเตรียมสำรับอาหารทำบุญ อาหารทำบุญทุกอย่างต้องตักให้แก่พระสงฆ์ก่อน โดยที่บุคคลในครอบครัวจะรับประทานได้ก็ต่อเมื่อตักให้พระสงฆ์แล้ว การชూหาอาหารขึ้นเหนือศีรษะและภาวนาก่อนที่จะนำอาหารใส่บาตรให้พระถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่ชาวพุทธในชนบทปฏิบัติก่อนใส่อาหารลงในบาตร เพราะชาวพุทธเชื่อว่าการให้ข้าวและน้ำชื่อว่าให้กำลัง การทำบุญด้วยอาหารย่อมได้อาหารกลับคืนมาหาตัวเองทั้งโลกนี้และโลกหน้า ชาวพุทธที่ศรัทธาในพุทธศาสนาจึงประพฤติปฏิบัติมาแต่โบราณกาลเพราะเชื่อดังคำสอนว่าถวายอะไรก็ได้แบบนั้นทั้งชาตินี้และชาติหน้า ดังที่ได้สอดคล้องกับมณฑกเศรษฐี ที่ได้ถวายภัตตาหารแต่ปัจเจกพุทธเจ้าด้วยศรัทธา ทำให้อานิสงส์จากการถวายข้าวในครั้งนั้นทำให้มีข้าวเต็มฉางเต็มหม้อในบ้านของเศรษฐีไม่เคยหมด (พระไตรปิฎกและอรรถกถา เล่ม 43, น.41-43) จากความเชื่อของชาวพุทธในการถวายอาหาร แบ่งความเชื่อได้ดังต่อไปนี้คือ

- ใส่อาหารทำบุญที่เชื่อว่าจะได้สะสมบุญให้ตัวเองทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

- การใส่อาหารมงคลทำบุญความเชื่อว่าจะได้บุญเหมือนชื่ออาหารที่ถวายเช่นถวายขนมถ้วยฟู ชีวิตก็จะรุ่งเรืองเฟื่องฟูเหมือนชื่ออาหาร

- การใส่อาหารทำบุญเกี่ยวกับความเชื่อว่าจะสืบทอดประเพณีจากบรรพบุรุษควรใส่อาหารคาวหวาน ขนมและดอกไม้จำนวนเท่าไรควรทำสำหรับเพื่อให้ผีไม่มีญาติ

- การใส่อาหารทำบุญเชื่อว่าพ่อแม่อยากรับประทานเป็นอาหารที่พ่อแม่ชอบรับประทานเหมือนตอนยังมีชีวิตอยู่

- การใส่อาหารทำบุญเชื่อว่าเป็นอาหารของคนมะเก่าเป็นอาหารที่คนสมัยก่อนนิยมทำถวายพระ เช่นห่อนึ่งหัวปลี

- การใส่อาหารทำบุญเชื่อว่าคนตายจะได้รับรู้ว่าผู้ถวายอาหารคิดถึงเสมอจึงถวายอาหารให้พระเพื่อเป็นสื่อกลางในการทำบุญไปให้บุคคลอันเป็นที่รักที่ได้ล่วงลับไปแล้ว

- การใส่อาหารทำบุญเกี่ยวกับความเชื่อว่าจะชาติหน้ามีจริง ใส่บาตรเพื่อหวังผลภพหน้าได้เกิดในตระกูลที่ดีได้กินอาหารดีเหมือนที่ได้ถวายทำบุญในชาตินี้ ชาวพุทธนั้นมีทัศนคติในการทำบุญใส่บาตรและถวายภัตตาหารให้แก่สงฆ์ในเชิงบวกในทิศทางที่ก่อให้เกิดอานิสงส์แก่ตัวเองและบุคคลอื่น ด้วยแรงศรัทธาในคำว่า บุญ ชาวพุทธส่วนใหญ่แสดงออกเพื่อสื่อความหมายของคำว่าบุญ ในรูปแบบของการการถวายอาหารให้แก่พระสงฆ์ เพราะเชื่อว่าบุญจากการทำความดีจะทำให้ชีวิตพบเจอแต่ความสุข ความสำเร็จเป็นต้นทุนให้กับชีวิตของตัวเองและบุคคลอันเป็นที่รัก และเกิดความสบายใจไม่ว่าจะเป็นอาหารประกอบเองหรืออาหารซื้อจากตลาดหรืออาหารชุดล้วนแต่มีเป้าหมายของการถวายอาหารมุ่งหวังเพื่อน้อมนำไปให้เกิด บุญต่อตัวเองและอานิสงส์แก่คนอื่นทั้งที่มีชีวิตอยู่และบุคคลที่ได้ล่วงลับไปแล้ว

## 2. ผลการศึกษาพฤติกรรมการทำบุญใส่บาตรและถวายภัตตาหารของชาวพุทธ

### อาหารทำบุญใส่บาตรและถวายภัตตาหารของชาวพุทธ

- วัดในเมือง สถานะสุขภาพของพระสงฆ์ในช่วงเดือนมีนาคม 2561 วัดในเมืองมีพระสงฆ์ 3 รูป มีโรคประจำตัว 2 รูป ค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ 1 รูป และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ 1 รูปจากภาวะไขมันในเลือดสูง มีเส้นทางการบิณฑบาต 1 เส้นทาง คิดเป็นระยะทางโดยเฉลี่ย 1 กิโลเมตรต่อวัน ลักษณะอาหารทำบุญใส่บาตรและถวายภัตตาหารจากชาวพุทธในเมืองแบ่งออกเป็น 2 ประเภทดังนี้ 1) อาหารปรุงเอง เช่นแกงผักหมูใส่กะทิ ปลาทอด ผัดกะเพรา แกงหน่อไม้ แกงฮังเล ลาบ ฯลฯ 2) อาหารที่ซื้อจากตลาดคืออาหารปรุงสุกเช่นข้าวเหนียวหมูปิ้ง ไก่ทอด ข้าวมัน แกงเผ็ด ฯลฯ และอาหารชุดทำบุญ คือชุดทำบุญอาหารแห้งประกอบด้วยนม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป น้ำหวาน นม ขน

เวเฟอร์ แยมโรล ฯลฯ ชุดทำบุญประเภทอาหารปรุงสุกประกอบด้วย ข้าว กับข้าว เครื่องดื่มต่างๆ

- วัดในชนบท สถานะสุขภาพของพระวัดในชนบทในช่วงเดือนมีนาคม 2561 พบว่าพระสงฆ์ป่วยเป็นโรคความดัน 1 รูป มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ 2 รูปคือพฤติกรรมสูบบุหรี่ ดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ 1 รูป มีเส้นทางการบิณฑบาต 7 เส้นทางระยะทางบิณฑบาตไป-กลับเฉลี่ย 2-3 กิโลเมตรต่อวัน ลักษณะอาหารใส่บาตรพบว่าชาวพุทธนิยมใส่ข้าวเหนียวและอาหารแห้ง เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป แคนหมู ปลากระป๋อง จิ้นส้ม (แหนม) และอาหารปรุงในครัวเรือนตามลำดับ ส่วนอาหารถวายภัตตาหารเป็นอาหารปรุงในครัวเรือนเช่นจิ้นนึ่ง (เนื้อ) แกงบอน หมูทอด ปลาทอดห่อนึ่ง ขนมเทียน ขนมเกลือ ซื่อเพิ่มที่ตลาด เช่น ขนมกล้วย ขนมไข่ เค้กกล้วยหอม นมถั่วเหลือง น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ฯลฯ

### พฤติกรรมการถวายอาหารทำบุญใส่บาตรและถวายภัตตาหารของชาวพุทธในเมืองและชนบท

พฤติกรรมการถวายอาหารทำบุญที่ชาวพุทธถวายให้แก่พระสงฆ์ทั้งหมด 163 รายการ พบว่าเป็นอาหารที่ซื้อจากตลาด 113 รายการร้อยละ 69.3 อาหารปรุงเองในครัวเรือน 50 รายการร้อยละ 31.7 และพบว่าชาวพุทธในเมืองซื้ออาหารใส่บาตรร้อยละ 82.9 และซื้ออาหารถวายภัตตาหารร้อยละ 87.8 เมื่อเทียบกับชาวพุทธในชนบท ซื้ออาหารใส่บาตรเพียงร้อยละ 45.5 และซื้อภัตตาหารถวายร้อยละ 58.3 ตามตารางที่ 1 เมื่อนำอาหารทำบุญจำนวน 163 รายการมาจำแนกตามหลักการในการเลือกอาหารบริโภคที่มีพลังงานเหมาะสมกับปริมาณการใช้งานและควบคุมพลังงานโดยการเลือกรับประทานอาหารตามโภชนาการของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2556 อาหารไขมันสูงคืออาหารที่ปรุงด้วยกะทิ น้ำมัน เช่น ขนมหวาน แคนหมู นมเปรี้ยว อาหารไขมันสูงคืออาหารที่มีแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าวเหนียว กล้วย ไข่ทั้งฟอง กาแฟ และอาหารไขมันสูงคืออาหารประเภทต้ม นึ่ง ยำ ลวก ตุ่นอบ ข้าวกล้อง น้ำสมุนไพรไม่ใส่น้ำตาล เนื้อปลา พบว่าอาหารทำบุญจำนวน 163 รายการ อยู่ในไขมันสูง ไขมันสูงและไขมันสูง คิดเป็นร้อยละ 50.92, 26.99 และ 22.08 ตามลำดับ

### 3. ผลการศึกษาภัยพิบัติอาหารของชาวพุทธที่เอื้อต่อสุขภาพของพระสงฆ์

ชาวพุทธทั้งในเมืองและในชนบทถวายอาหารทำบุญใส่บาตรและถวายภัตตาหารให้กับพระสงฆ์เป็นอาหารในโชนสีแดงอันส่งผลเสียต่อสุขภาพของพระสงฆ์มากที่สุด ขณะที่ชาวพุทธในเมืองอาหารใส่บาตรเป็นอาหารโชนสีแดง ร้อยละ 68.3 มากกว่าชาวพุทธในชนบท แต่ชาวพุทธในชนบทถวายภัตตาหารโชนสีแดง ร้อยละ 60.4 มากกว่าในเมืองที่ถวายภัตตาหารเป็นอาหารโชนสีแดง ร้อยละ 41.5 ตามตารางที่ 2 กล่าวโดยสรุปได้ว่าทั้งชาวพุทธในเมืองและชนบทต่างก็ถวายอาหารที่ไม่ได้เอื้อต่อสุขภาพของพระสงฆ์

#### อภิปรายผล

1. **ความเชื่อในการทำบุญใส่บาตรและถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์** ชาวพุทธในเมืองและชาวพุทธในชนบทของจังหวัดน่านมีความเชื่อในเรื่องของการถวายอาหารทำบุญคล้ายคลึงกันโดยสิ่งหนึ่งที่ได้รับการปลูกฝังคือเป็นการทำบุญหรือไปเอาบุญ ความเชื่อในเรื่องการทำบุญเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้กับบุคคลอันเป็นที่รักที่ล่วงลับไปแล้ว เจ้ากรรมนายเวรหรือบุคคลอื่นที่ตายไปแล้ว เพื่อให้ตนเองและบุคคลที่ตายไปแล้วได้รับความสุข ได้รับประทานอาหารเหมือนครั้งที่ยังมีชีวิตอยู่หรือเป็นเข็มทิศนำทางให้ตนเองผ่านวิบากกรรมนั้นไปสู่สิ่งที่ดีกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของมยุรี วัฒนกุลและคณะ (2548) ที่ได้กล่าวว่า ชาวบ้านถือว่าการถวายอาหารแด่พระสงฆ์เป็นการไปเอาบุญ อาหารที่เตรียมนอกจากจะเป็นรายการอาหารที่คนตายไปแล้วชื่นชอบแล้วยังรวมถึงอาหารมงคลต่างๆ ได้แก่ ลาบ แกงขนุน ขนมทองหยิบ ขนมถ้วยฟู มีความเชื่อว่าหากได้กินอาหารเหล่านี้แล้ว จะเกิดความเป็นสิริมงคล การมีสิ่งเกื้อหนุนให้ชีวิตอยู่ด้วยกันอย่างอบอุ่น สอดคล้องกับการศึกษาของทัศนีย์ อารมณฺ์เกลี้ยง (2557) ที่กล่าวว่า อาหารมงคลจะเกื้อหนุนให้ชีวิตดีมีมงคลเหมือนชื่อของอาหาร ชาวพุทธในชนบทมีความยึดมั่นถือมั่นในการทำบุญด้วยอาหารมากกว่าชาวพุทธในเมือง เนื่องจากบุคคลในครอบครัวพ่อแม่ เป็นแบบอย่างที่ดียึดมั่นจากรุ่นสู่รุ่น สอดคล้องกับการศึกษาของสุณี บุญพิทักษ์ (ม.ป.ป) ที่ได้กล่าวว่าการทำบุญของชาวพุทธมีแบบแผนการทำบุญมาจากพ่อแม่บรรพบุรุษทำให้ในชนบทมีแบบแผนในการทำบุญที่เคร่งครัดมากกว่า

ชาวพุทธในเมือง ตั้งแต่ขั้นการเตรียมของทำบุญจนถึงการถวายอาหารทำบุญ เช่นเดียวกับการศึกษานี้

2. **ด้านพฤติกรรมการทำบุญใส่บาตรของชาวพุทธ** การเปลี่ยนแปลงทางสังคมจากสังคมเกษตรกรรมไปเป็นสังคมอุตสาหกรรม วิถีชีวิตการทำงานจากชุมชนชนบทไปสู่การทำงานในเมืองทำให้ประชาชนมีเวลาในการเตรียมอาหารให้กับพระสงฆ์น้อย สอดคล้องกับการศึกษาของ ชนิษฐา วิศิษฐ์เจริญ (2559) ที่กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้รูปแบบวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไป รูปแบบการเตรียมอาหารให้พระสงฆ์เปลี่ยนแปลงไป เป็นรูปแบบที่เตรียมง่ายหรือซื้อจากร้านค้าทั้งนี้วิธีการเตรียมอาหารที่เปลี่ยนแปลงมีอิทธิพลต่อสุขภาพของพระสงฆ์ เช่นเดียวกับพฤติกรรมการเตรียมอาหารใส่บาตรและการถวายภัตตาหารของชาวพุทธในเขตเมืองและเขตชนบทจังหวัดน่านมีพฤติกรรมการเตรียมอาหารทำบุญคล้ายคลึงกันคือนิยมซื้ออาหารถวายแด่พระสงฆ์มากกว่าปรุงอาหารเอง ด้านอาหารที่ชาวพุทธในเขตเมืองรับประทานในครัวเรือนแตกต่างจากอาหารที่ใช้ทำบุญใส่บาตร ซึ่งเป็นอาหารที่ครัวเรือนได้ปรุงทิ้งไว้ค้างคืนรับประทานที่ร้านอาหารตามสั่ง หรือปรุงตามวัตถุดิบที่มีในครัวเรือนไม่นิยมปรุงตอนเช้าเพราะเวลามีจำกัด ส่วนชาวพุทธในชนบทแม้ว่านิยมถวายอาหารใส่บาตรที่ซื้อจากตลาดจำพวก บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ปลากระป๋อง แคนหมูจิ้นส้ม (แหนม) แต่อาหารถวายภัตตาหารส่วนใหญ่นิยมปรุงถวายพระเหมือนกับที่รับประทานในครัวเรือน และซื้อเพิ่มเติมเป็นอาหารประเภทขนมมงคล ลูกอม เครื่องดื่ม ฯลฯ ของสอดคล้องกับการศึกษาของมยุรี วัฒนกุล และคณะ (2548) ที่กล่าวว่า ชาวบ้านมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบต้องไปทำงานแต่เช้าตรู่ทำให้อาหารถวายพระต้องทำไว้ตั้งแต่ตอนเย็นซื้อจากตลาดอาทิ อาหารปรุงสำเร็จ แคนหมู จิ้นส้มหรือปรุงฉันทเอง อาหารที่ชาวพุทธถวายให้แด่พระสงฆ์นั้นส่วนใหญ่อยู่ในโชนสีแดง ที่ประกอบไปด้วยแป้งและไขมันสูง อาทิ แกงกะทิ อาหารทอด แคนหมู ซึ่งล้วนส่งผลต่อสุขภาพของพระสงฆ์

3. **ด้านพฤติกรรมการฉันทอาหารและพฤติกรรมการสุขภาพของพระสงฆ์** พบว่าพระสงฆ์ส่วนใหญ่มีความเสี่ยงต่อโรคทางระบบเช่นภาวะไขมันในเลือดสูงและไม่ได้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม มีกิจกรรมออกกำลังกายในการทำงานเล็กน้อยๆ บริเวณวัดเท่านั้น อาทิ กวาดใบไม้ เก็บขยะ รดน้ำต้นไม้ เพราะแต่ละวันจะมีชาวพุทธมาทำ

ความสะอาดบริเวณวัดให้ทำให้พระสงฆ์ไม่ค่อยได้ทำงาน ส่วนพฤติกรรมการฉันอาหารพระสงฆ์เลือกฉันอาหารที่เป็นอาหารพื้นบ้านที่ปรุงในครัวเรือนมากที่สุดโดยมีวิธีสังเกตจากบรรจุภัณฑ์อาหาร แต่เนื่องจากอาหารที่ปรุงในครัวเรือนมีน้อย ทำให้พระสงฆ์มีวิธีการหลีกเลี่ยงเช่นไม่ฉันน้ำแกงที่เป็นแกงกะทิ ซื้อมาฉันเองและปรุงอาหารฉันเอง และแบ่งให้ญาติโยม สอดคล้องกับการศึกษาของ ปันณธร ชัชรรัตน์ (2553) กล่าวว่า พุทธศาสนิกชนที่ต้องการให้พระแข็งแรง ควรถวายอาหารที่เน้นผักผลไม้ และเนื้อปลา ลดอาหารหวาน มัน เค็มเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์และพบว่าปัจจัยด้านจริยวัตรสงฆ์ สถานะของพระสงฆ์ การศึกษาทางโลก อายุ ที่ตั้งวัด และปัจจัยส่วนบุคคล ส่งผลต่อสุขภาพของพระสงฆ์

การดูแลสุขภาพของประชาชนมีข้อเสนอแนะให้ทานอาหารที่ถูกสุขอนามัยและลดอาหารหวาน มัน เค็มร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข) สุขภาพพระสงฆ์จึงขึ้นอยู่กับอาหารที่รับประทานและการออกกำลังกาย โดยสอดคล้องกับธรรมเนียมโรงพยาบาลสงฆ์( ม.ป.ป.)กล่าวว่า พระภิกษุสงฆ์สามารถออกกำลังกายได้โดยการเดิน บิณฑบาต เดินจงกรมทำสมาธิ การศึกษานี้พบว่าพระสงฆ์เขตเมืองได้รับอาหารจากการบิณฑบาตเป็นอาหารที่มีความเสี่ยงสูงหรืออาหารโซนสีแดงมากกว่าพระสงฆ์เขตชนบทคือ ร้อยละ 68.3 และร้อยละ 27.3 และอาหารที่ได้รับจากการบิณฑบาตมักจะเป็นอาหารที่ซ้ำๆและได้ทุกวัน ขณะที่เส้นทางเดินบิณฑบาตเฉลี่ยเพียง 1 กิโลเมตรต่อวัน แม้ว่าพระสงฆ์ในเขตชนบทได้รับภัตตาหารหรืออาหารที่ถวายพระเป็นอาหารที่มีความเสี่ยงสูงหรืออาหารโซนสีแดงมากกว่าพระสงฆ์ในเขตเมืองคือร้อยละ 60.4 และร้อยละ 41.5 แต่โอกาสที่พระสงฆ์เขตชนบทได้รับภัตตาหารเหล่านี้มีเฉพาะวันพระหรือสัปดาห์ละครั้ง อีกทั้งเส้นทางเดินบิณฑบาตของพระสงฆ์เขตชนบทมีมากกว่าพระสงฆ์เขตเมืองเฉลี่ยวัน

### เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2556). คนไทย ไร้พุง. ค้นเมื่อ 10 เมษายน 2561, จาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/pichit.pdf>

ทัศนีย์ อารมณกุลเลี้ยง. (2557). เส้นทางสับสนภูมิปัญญาอาหารล้านนาสู่ความยั่งยืน. วารสารเกษตรศาสตร์, 35, 189-205.

ปันณธร ชัชรรัตน์. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา. พะเยา: วิทยาลัยพหุบรมราชชนนี พะเยา สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.

ละ 2-3 กิโลเมตรต่อวันทำให้พระในชนบทได้มีการเคลื่อนไหวมากกว่า นอกจากนี้พระสงฆ์เขตชนบทยังมีกิจกรรมที่ต้องใช้ร่างกายมากกว่าพระสงฆ์เขตเมือง โอกาสหรือความเสี่ยงจากอาหารที่ได้จากการทำบุญใส่บาตรและอาหารถวายเป็นภัตตาหารของพระสงฆ์เขตเมืองจึงมีมากกว่าเมื่อพิจารณาถึงเงื่อนไขบริบทและวิถีชีวิตร่วมด้วย (จากข้อมูลภาคสนาม)

### บทสรุปและข้อเสนอแนะหรือการนำไปใช้ประโยชน์

อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าอาหารที่พระสงฆ์ได้รับส่วนใหญ่จะอยู่ในกลุ่มความเสี่ยงสูงคือโซนสีแดงแต่พระสงฆ์มีวิธีการหลีกเลี่ยงอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพหลากหลายวิธี อาทิ การหลีกเลี่ยงไม่ฉันแต่ปรุงอาหารฉันเอง ฉันอาหารโซนสีแดงน้อยลง และแบ่งให้ญาติโยมหรือขายให้แก่ชาวบ้านซึ่งเป็นอาหารที่ได้จากการถวายภัตตาหารเช่น ชุดตานขันข้าว (ภัตตาหาร) ที่ประกอบไปด้วย ข้าว กับข้าว ขนม เครื่องดื่ม ฯลฯ ทั้งนี้ความเข้าใจที่ผิดพลาดไปจากหลักการเกี่ยวกับการถวายอาหารให้กับพระสงฆ์คิดว่า ถ้ายถวายอาหารชนิดไหน ถ้ายตายไปแล้วชาติหน้าก็จะได้ รับประทานอาหารชนิดนั้นๆ (เสถียร วรรณปก, 2561) อาจถือว่าเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนควรได้รับการทำความเข้าใจใหม่ เพราะอาจทำให้พระได้รับอาหารที่ซ้ำกันบ่อย มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยส่งผลเสียต่อร่างกาย แต่เนื่องจากความเชื่อและพฤติกรรมยอมผูกพันกับสิ่งที่ข้องเกี่ยวกับจิตใจในผู้ที่มีความศรัทธาซึ่งมีความเปราะบางและซับซ้อน แนวทางในการถวายอาหารทำบุญเพื่อให้สอดคล้องกับสุขภาพของพระสงฆ์นั้นควรเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมตามบริบทของชาวพุทธในเมืองและชาวพุทธในชนบทของเมืองน่าให้ได้มากที่สุด ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดการสร้างสุขภาพของทั้งชาวพุทธและพระสงฆ์ ส่งผลให้การทำบุญถวายอาหาร “ชาวพุทธได้บุญ พระสงฆ์ได้สุขภาพ” อย่างยั่งยืน

มยุรี วัฒนกุล,จุฬาลักษณ์ ยะวิญญาญ,จุรีย์ ทนุรัตน์, กฤษดา พรหมวรรณ, & ระบอบ เนตรทิพย์. (2548). รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพใน  
พระสงฆ์เขตเทศบาลตำบลปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). แนวทางเวชปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายการออกกำลังกายใน  
พระสงฆ์. กรุงเทพฯ: สันทวีการพิมพ์.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2559). ปัญหาโภชนาการในพระสงฆ์. ค้นเมื่อ 1 เมษายน 2561, จาก  
<http://www.thaihealth.or.th/tag/พระสงฆ์>

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2559). แนะนำใส่ใจสักนิดก่อนคิดทำบุญ. ค้นเมื่อ 1 เมษายน 2561, จาก [http://pr.moph.go.th/iprg/include/admin\\_hotnew/show\\_hotnew.php?idHot\\_new=](http://pr.moph.go.th/iprg/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=)

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน. (2561). กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง: ฐานข้อมูล 43 แห่งจังหวัดน่าน. ค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2561, จาก  
<https://www.nno.moph.go.th/nanhealth/index.php/data-service/43files>

สุณี บุญพิทักษ์. (ม.ป.ป.). การศึกษาความเชื่อในผลของความดี: โครงการวิจัย. ค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2561, จาก  
[http://library.cmu.ac.th/moralcorner/sites/default/files/pictures/re\\_july2012\\_2.pdf](http://library.cmu.ac.th/moralcorner/sites/default/files/pictures/re_july2012_2.pdf)

เสถียร วรรณปก. (2561). ความเข้าใจที่ผิดพลาดเกี่ยวกับหลักธรรม. มติชนสุดสัปดาห์, (2561, 16-17 พฤษภาคม), 71

Wisitchareon, K., Boonchieng, W., Suwanprapisa, T., & Buddhirakkul, P., (2559). The effect of a community  
empowerment program on community awareness and capacity among stakeholder in diabetes prevention in  
buddhist monks. *CMU Journal of Social Science and Humanities*, 3(2), 133-149..

ตารางที่ 1 สรุปพฤติกรรมเตรียมอาหารที่ชาวพุทธในเมืองและชนบทถวายให้แก่พระสงฆ์

เขต	รายการทั้งหมด	จำแนก		
		ซื้อ	ปรุงเอง	
ใส่บาตร	เมือง	41	34 (82.9%)	7 (17.1%)
	ชนบท	33	15 (45.5%)	18 (54.5%)
	รวม 74 รายการ		49	25
ภัตตาหาร	เมือง	41	36 (87.8%)	5 (12.2%)
	ชนบท	48	28 (58.3%)	20 (41.7%)
	รวม 89 รายการ		64	25
รวมทั้งหมด 163 รายการ			113 (69.3%)	50 (31.7%)

ตารางที่ 2 สรุปอาหารที่ชาวพุทธทำบุญให้พระสงฆ์ตามโซนสี่

เขต	รายการทั้งหมด	อาหารตามโซนสี่			
		โซนสีแดง (รายการ)	โซนสีเหลือง (รายการ)	โซนเขียว (รายการ)	
ใส่บาตร	เมือง	41	28 (68.3%)	7 (17.1%)	6 (14.6%)
	ชนบท	33	9 (27.3%)	13 (39.4%)	11 (33.3%)
	74 รายการ		37	20	17
ภัตตาหาร	เมือง	41	17 (41.5%)	13(31.7%)	11 (26.8%)
	ชนบท	48	29 (60.4%)	11(22.9%)	8 (16.7%)
	89 รายการ		46	24	19
รวมทั้งหมด 163 รายการ			83 (50.92)	44 (26.99)	36 (22.08)