

กระบวนการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา  
The Process of Promotion the Vegetarianism Tradition  
According to Buddhist Doctrines

รจิต สิริธิตาสตรสกุล<sup>๑</sup>  
Rachit Sittisatsagul

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา” มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนาแบบการวิจัยเป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research Design) ซึ่งประกอบด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และทำการทดลอง (Pre-Experimental Design) เพื่อทดลองชุดฝึกอบรมฯ กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นแม่บ้าน จำนวน ๔๐ คน และทำการวิเคราะห์ผลด้วยข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่าหลักการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจเป็นการมุ่งเน้นการส่งเสริมบนฐานของ “ความรู้” “คุณธรรม” และ “พฤติกรรม”(CAP) โดยจะมุ่งเน้นการเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเจ (Cognitive Domain), การปลูกฝังคุณธรรมด้านเมตตาและความต้องการบริโภคอาหารเจ (Affective Domain) และการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา (Performance) ด้านของเนื้อหาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย ๔ หน่วยการเรียนรู้ และ ๙ กิจกรรมย่อย กล่าวคือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ คือ วิชาการอาหารเจ ได้แก่ (๑) กิจกรรมกินให้เป็นโทษ หรือ กินให้เป็นประโยชน์ (๒) กิจกรรมอาหารเจ อาหารใจ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ จุดประกายธรรมนำอาหารเจ ได้แก่ (๑) กิจกรรมตื่นรู้ ดูใจ (๒) กิจกรรมเสียงเพรียกของผู้ถูกฆ่า (๓) กิจกรรมกินเจเป็นเห็นธรรมเกิด และ (๔) กิจกรรมเปิดกล่องดวงใจไขปัญหาธรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ คือ ฝึกหัดอาหารเจ ได้แก่ (๑) กิจกรรมสอนให้ดู รู้โดยทำ และ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เจริญเจ เจริญจิต ได้แก่ (๑) กิจกรรมคืนความสุขให้กับสัตว์มีชีวิต และ (๒) กิจกรรมบริหารจัดการจิต เจริญเมตตา โดยมีรูปแบบของกิจกรรม ได้แก่ เรื่องเล่า, การอภิปราย, การสาธิตและฝึกหัด, การฝึกเจริญเมตตาภาวนาและสร้างกุศล และ สื่อนำเสนอและการฟังเพลงสื่อธรรม

คำสำคัญ : ชุดฝึกอบรม, การส่งเสริม, อาหารเจ

<sup>๑</sup> สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.  
Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

## Abstract

This research article is in a part of dissertation. The objective of this study is to build up the training package and the promotion of the vegetarianism tradition according to the Buddhist Doctrines. The formal of the research is the type of “Mixed Method Research Design, which consists of the Qualitative Research and the Quantitative, one of the types of the testing of the Pre-Experimental. Design for tasting the setting up of the training and the 40 exemplary groups of the housewives and analyzing the results with the quantitative data and the qualitative data. From the research, it is found that the principles of supporting and taking the vegetarian foods are the aims to support the bases of “the cognitive domain”, “affective domain” and “the performance” (CAP), by emphasizing the arising of the knowledge and the understanding about the taking of the vegetarian food (Cognitive Domain), the establishing of the qualities on Mettā and the need for taking the vegetable food (Affective Domain), and the state of having the behaviors in taking the vegetarian food according to the Buddhist Principles (Performance). The sides of the essences in setting up the activities of lunching and knowing consist of 4 units of learning and knowing and 9 minor activities: - that is to say the first learning, the unit of learning and the knowing are the vegetarian academics which are: - (1) the activity of eating to be of the disadvantage or the benefit, (2) the activity of the Vegetarian and mental food. The second unit of learning which points out the clearness of the vegetarian food consists of: - (1) the activity of the awaking and knowing the mind, (2) the activity of the sound of the killed living beings, (3) the activity of being able to take the vegetarian food and seeing the nature of the birth Doctrines., and (4) the activity of opening the mind for solving the Doctrinal problems. The third unit of learning and knowing is the activity of teaching the people to do and know, to work and to know by the actions. The fourth unit of vegetarian food training and emotional development which are: - (1) the activity of returning the happiness to the living beings, (2) the activity of the mental administration by developing the loving Kindness. The patterns of the activities: - the telling of the story, the debating, the showing and the training in the

vegetable foods and the factory which are the activities to teach a person to look at, to know and to administer the mind and to develop the loving kindness with the patterns of the activities, the building up of the good actions, the media, the proposing of and the listening to the songs about the Doctrinal media.

**Keywords: training package, promotion, vegetarian foods**

## ๑. บทนำ

ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทได้รับการตีความว่า การบริโภคนเนื้อสัตว์ ไม่ถือว่าเป็นการกระทำที่ผิดศีลข้อปาณาติบาตแต่อย่างใด ถ้าหากเราไม่ได้ฆ่าเองหรือสั่งให้คนอื่นฆ่า เพราะนั่นคืออกุศลกรรมที่ผู้ฆ่าแหละ หรือผู้ฆ่าสัตว์ที่เขาทำไว้ ไม่ได้ตกเป็นของผู้บริโภค เหตุเพราะไม่ได้มีส่วนก้าวก่ายในการที่จะทำให้สัตว์นั้นถูกปลิดชีวิตลง ความเข้าใจนี้เกิดจากการตีความจากกรอบของการล่วงละเมิดศีลของพระอรรถกถาจารย์ ที่เข้าใจได้ว่าการบริโภคนเนื้อสัตว์ถ้าไม่ได้ฆ่าเอง ทั้งคฤหัสถ์และพระภิกษุย่อมไม่ผิดศีลและวินัย<sup>๒</sup> แต่กระนั้นก็ตาม ประเด็นของงานวิจัยนี้ไม่ได้อยู่ที่การผิดศีลหรือผิดวินัยจะก่อให้เกิดผลเสียในแง่ของปัจเจกบุคคลหรือไม่เท่านั้น สิ่งที่สำคัญก็คือ การบริโภคนเนื้อสัตว์ก่อให้เกิดผลเสียต่อสังคม และสัตว์มีชีวิตอื่นอย่างไร เพราะในความเป็นจริง การกระทำบางกรณีนั้นอาจจะทำให้ไม่เกิดการผิดศีลต่อปัจเจกบุคคล แต่อาจจะส่งผลเสียต่อชีวิตอื่นและ

สังคมได้ สอดคล้องกับ แนวคิดของ อธิษฐาน คงทรัพย์ ที่มองว่า “ปัญหาสังคมปัจจุบันมีความเชื่อมโยงถึงกันหมด ปัญหาหนึ่ง ๆ เชื่อมโยงเกี่ยวพันกับอีกหลายสาเหตุ เช่น การกินที่เบียดเบียนสัตว์...ไม่ควรมองว่าเป็นเรื่องของส่วนตัวที่ใครอยากปฏิบัติก็ปฏิบัติไป แต่ควรจมองว่าเป็นเรื่องของสังคมที่จะต้องรับผิดชอบต่อสังคมร่วมกัน”<sup>๓</sup>

อาจมีคำถามว่า ทำไมต้องไม่บริโภคนเนื้อสัตว์ คือ เมื่อมีการบริโภคนเนื้อสัตว์ย่อมมีการฆ่าสัตว์ ส่งผลให้เกิดทัศนคติที่แตกต่างกันออกไปในการตีความในเชิงปฏิบัติ (Practical Interpretation) อย่างไม่ถูกต้อง เช่น หากยังบริโภคนเนื้อสัตว์ต่อไปก็จะมีกลุ่มคนที่ทำอาชีพประมง พ่อค้าหมู เป็ด ไก่ ที่ต้องฆ่าสัตว์เหล่านี้ เพื่อฆ่าแหละนำเนื้อไปขายจะมองว่า การกระทำดังกล่าวไม่ใช่ความชั่ว แต่เป็นเรื่องของความถูกต้อง เป็นความดี เนื่องจากเป็นอาชีพสุจริตที่สร้างรายได้ให้แก่ผู้ประกอบการอาชีพนี้ และประเทศชาติปีละหลาย

<sup>๓</sup> อังโน พระมหาสมบูรณ วฑฒิกโร, (๑๕ ก.ย. ๒๕๕๐), “แนวคิดและขบวนการพระพุทธศาสนาเพื่อสังคม” [ออนไลน์], แหล่งที่มา:

<http://v1.midnightuniv.org/midnight2544/0009999574.html> [๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๙]

<sup>๒</sup> ดูรายละเอียดในมหามกุฏราชวิทยาลัย, มังคลัตถทีปนี แปล เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๕๗.



ล้านบาท และทำให้มีเนื้อสัตว์สำหรับผู้บริโภคจำนวนมาก แม้ในกลุ่มคนที่ถือศีลบางคนก็รับประทานเนื้อสัตว์ แล้วอย่างนี้จะเป็นความชั่วหรือบาปได้อย่างไร การที่คนกลุ่มนี้มีแนวคิดดังกล่าวเพราะใช้หลักสัมมาชีพ รายได้ การมีงานทำ และเศรษฐกิจที่ชอบด้วยกฎหมายเป็นเกณฑ์วินิจฉัยและตัดสินการกระทำของตนเอง

หากถือเอาตามนัยนี้ ก็ย่อมชัดเจนว่า การไม่บริโภคเนื้อสัตว์ย่อมเป็นการตัดช่องทางหรือการหลีกเลี่ยงชีวิตสัตว์เพื่อเป็นอาหารของมนุษย์ ส่งผลให้มนุษย์หันเหไปสู่การเลี้ยงชีพที่ชอบ อันเป็นการสนับสนุนให้มนุษย์ประกอบอาชีพที่หลีกเลี่ยงจากหลักมิถุนาวนิชา มีการค้าเนื้อ เป็นต้น<sup>๔</sup> ด้วยเหตุนี้ผู้ไม่บริโภคเนื้อสัตว์จึงเป็นลักษณะของบุคคลผู้มีจิตเมตตาที่ไม่ต้องการให้การบริโภคของตนเองเป็นเหตุเพิ่มอุปสงค์แก่วงการค้าเนื้อสัตว์ และนอกจากนั้น ในสังกาวตารสูตร ได้แสดงเหตุผลถึงการไม่ควรบริโภคเนื้อสัตว์ สรุปได้ว่า “ในสังสารวัฏ คนที่ไม่เคยเป็นบิดามารดา ไม่เคยเป็นพี่น้องกัน ไม่มี สัตว์ทุกตัวตนมีความสัมพันธ์ทั้งสิ้นไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่ง” นอกจากนี้ยังกล่าวถึงผลเสียของการกินเนื้อสัตว์ไว้ เช่น ทำให้เป็นที่หวาดกลัวของสัตว์ต่าง ๆ ทำให้กลิ่นตัวเหม็น ทำให้ชื่อเสียงไม่ดีกระจายไป<sup>๕</sup>

ด้วยเหตุนี้ บทความวิจัยนี้ จึงมุ่งเน้น นำเสนอ ชุดฝึกอบรมส่งเสริมการ

บริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา โดยการสร้างชุดพัฒนาเครื่องมือเพื่อการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อมุ่งสู่การสร้างสังคมที่พึงปรารถนาให้เป็น “สังคมแห่งความเมตตา” (Society of non-violence) ตามที่ มหาत्मคานธี ได้กล่าวว่า “ความยิ่งใหญ่ของประเทศชาติใดและความเจริญทางด้านศีลธรรมนั้นอยู่ที่ว่า สรรพสัตว์ในประเทศนั้นได้รับการดูแลอย่างไร”<sup>๖</sup> และเพื่อให้สอดคล้องกับพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้า และพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ที่ว่าทรงมี “พระมหากรุณาธิคุณกับสรรพสัตว์ทั้งหลาย” เพื่อที่จะนำชุดฝึกอบรมไปเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจไปทำการทดลองในพื้นที่ อำเภอกะนวน จังหวัดขอนแก่น เป็นลำดับต่อไป

## ๒. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “กระบวนการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา” เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research Design) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Design) และ การวิจัยเชิงปริมาณแบบทำการทดลอง (Experimental Design) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### ๑) ขั้นตอนการวิจัย

<sup>๔</sup> ดูรายละเอียดใน อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๗/๒๕๕.

<sup>๕</sup> ดูรายละเอียดใน D.T. Suzuki, *The Lankavatara Sutra*, (London: Unwin, 1976), pp. 211-222.

<sup>๖</sup> สมาคมมังสวิรัติไทย, (๑๕ มิ.ย.๒๕๕๗) “เหตุผลในการเป็นนักมังสวิรัติ”, *สมาคมนักมังสวิรัติไทย* [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thai-tva.org/index.php/๓-reasons-to-be-a-vegetarian>. [๒๐ มิ.ย. ๒๕๕๙].



ผู้วิจัยได้จัดขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย (Research Process) ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ ศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาและวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนา เถรวาทและมหายาน ทั้งในส่วนที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี ในประเด็นที่เกี่ยวกับหลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธ หลักการบริโภคอาหารเจ การจัดการระบบการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ และการจัดการอบรมสำหรับผู้ใหญ่ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group)

ขั้นตอนที่ ๒ สร้างชุดฝึกอบรมการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา นำข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในข้อ ๑ นำมาสรุปแนวคิดและทฤษฎีที่นำมาเป็นกรอบในการออกแบบชุดฝึกอบรมการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจ แล้วนำมากำหนดรูปแบบชุดฝึกอบรม ๖ องค์ประกอบ คือ (๑) สภาพปัญหาปัจจุบัน (๒) วัตถุประสงค์ของชุดฝึกอบรม (๓) แนวคิดทฤษฎี (๔) หลักการและรูปแบบของชุดฝึกอบรม (๕) กระบวนการเรียนรู้วิถีพุทธ (๖) การวัด และประเมินผล

ขั้นตอนที่ ๓ การทดลองใช้ชุดฝึกอบรมการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายตามแบบแผนการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องที่ได้จากการทดลอง

ขั้นตอนที่ ๔ วิเคราะห์ผลการทดลองและการติดตามเพื่อสรุปผล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองไปวิเคราะห์และ

สรุปผลการทดลอง เพื่อเขียนรายงานผลการวิจัย

## ๒) กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มประชากรเป้าหมาย (Target Population) ที่เป็นการศึกษานำร่อง ได้แก่ แม่บ้านที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น โดยแม่บ้าน หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลครัวเรือนทำหน้าที่ในการทำอาหารให้คนในครอบครัวรับประทาน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากหลายหลายอาชีพ รวมจำนวนผู้เข้ารับการทดลองทั้งหมดจำนวน ๔๐ คน

## ๓) จำนวนการอบรมและระยะเวลาในการอบรม

ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินการวิจัย ออกเป็น ๓ ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ ๑ ทำการทดลองระหว่างวันที่ ๒๐-๒๑ กันยายน ๒๕๕๗

ครั้งที่ ๒ ทำการทดลองระหว่างวันที่ ๒๑-๒๒ มีนาคม ๒๕๕๘

ครั้งที่ ๓ ทำการทดลองระหว่างวันที่ ๑๙-๒๐ กันยายน ๒๕๕๘

## ๔) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๔.๑ ชุดเนื้อหาประกอบการฝึกอบรม

๔.๒ ชุดคู่มืออบรม ซึ่งมีแบบวัด ๓ แบบอยู่ในชุดคู่มืออบรมนี้ คือ ๑) แบบสังเกตพฤติกรรมในระหว่างกิจกรรมของผู้เข้าอบรม ๒) แบบสัมภาษณ์ประเมินการเรียนรู้หลังการฝึกอบรมแต่ละกิจกรรม ๓) แบบสอบถามวัดความพึงพอใจต่อกระบวนการ



ส่งเสริมการบริโภคอาหารเจภายหลังจากการเข้าร่วมโครงการ

๔.๓ แบบวัดก่อนกิจกรรมและทำกิจกรรม มี ๓ แบบ คือ ๑) แบบสอบถามวัดคุณลักษณะด้านเมตตา ๒) แบบสอบถามวัดความต้องการบริโภคอาหารเจ ๓) แบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเจ

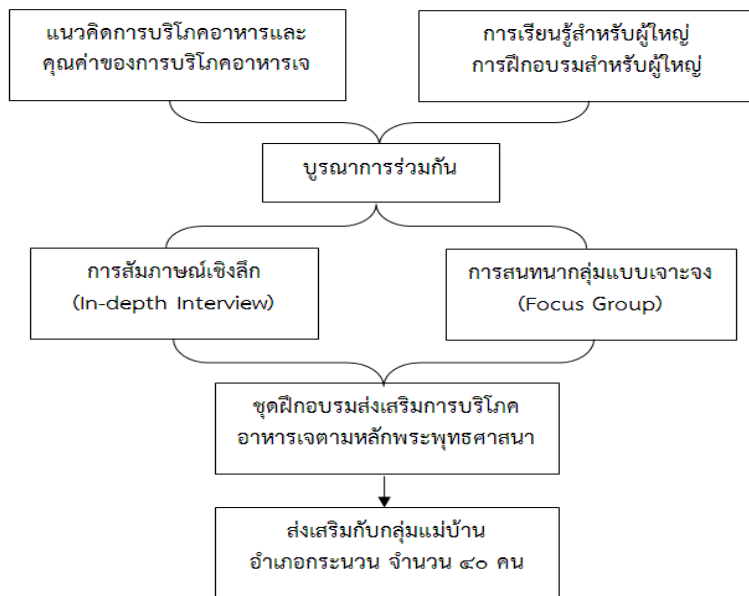
### ๕) สถิติที่ใช้ในการวิจัย

๕.๑ สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

และนำค่าเฉลี่ยมาแปลผล ในการวิเคราะห์ข้อมูล จะใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับการหาช่วงกว้างของอันตรภาคชั้น (Class Interval) โดยจะใช้วิธีการคำนวณหาช่วงกว้างระหว่างชั้นตามหลักการค่าเฉลี่ย การแปลผลคะแนนรายข้อ โดยใช้ค่าเฉลี่ยที่มีค่าตั้งแต่ ๑.๐๐-๕.๐๐

๕.๒ สถิติที่ใช้เปรียบเทียบผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม ใช้สถิติวิเคราะห์ค่า t ที่มีความสัมพันธ์กัน (Paired Sample t-test)

### ๓. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย





#### ๔. ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “กระบวนการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา” โดยได้สรุป (Conclusion) ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ มีดังต่อไปนี้

##### ๔.๑ ชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา

###### (๑) ความจำเป็นในการอบรม

สังคมโลกปัจจุบัน เห็นห่างจากสภาวะที่ทำให้กุศลธรรมอื่น ๆ เจริญ เช่น เมตตา กรุณา ต่อชีวิตสัตว์อื่น การบริโภคเนื้อสัตว์อื่นเป็นการเพิ่มพื้นที่ของการล่วงละเมิดศีลปาณาติบาต นอกจากนั้นการบริโภคอาหารในปัจจุบัน มีคนจำนวนมากที่ประสบกับปัญหาภาวะโภชนาการในบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อนและอาหารที่ปรุงแต่งอาหาร เป็นเหตุให้เกิดผลกระทบ สุขภาพ ทрудโทรม เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น

###### (๒) วัตถุประสงค์ของชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์คือ ดำรงอยู่บนฐานของ “ความรู้” “คุณธรรม” และ “พฤติกรรม” (CAP) ดังนี้ คือ ๑) ได้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเจ (Cognitive Domain) ๒) เพื่อปลูกฝังคุณธรรมด้านเมตตาและความต้องการบริโภคอาหารเจ (Affective Domain) และ ๓) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา (Performance)

###### (๓) ศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์จากหลักแนวคิดที่เกี่ยวข้องและมีความสำคัญ ๓ ประการ คือ ๑) ด้านเนื้อหาเกี่ยวกับเนื้อหาหลักธรรมที่ส่งเสริมการบริโภคอาหารเจ ได้แก่ หลักเมตตา ศีลปาณาติบาต วนิชขสูตร ๒) ด้านแนวคิด และ ทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ โดยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่จากแนวคิดที่สำคัญ เช่น โนเลส (Knowles), สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ เป็นต้น ๓) ด้านแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการฝึกอบรมผู้ใหญ่ เป็นการศึกษาถึงทฤษฎีของการอบรม ได้แก่ ความจำเป็นในการอบรม การกำหนดวัตถุประสงค์ การสร้างหลักสูตร การกำหนดโครงการ และการประเมินผล/ติดตามผล และ ๔) ด้านประสบการณ์ของผู้บริโภคอาหารเจและผู้เชี่ยวชาญในการอบรม จากศึกษาข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม เป็นสำคัญ

###### (๔) หลักการสำคัญของชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา

จากความจำเป็นในการอบรม วัตถุประสงค์ และแนวคิดทฤษฎี ผู้วิจัยจึงกำหนดแนวคิดที่เป็นหลักการสำคัญของชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา กล่าวคือ (๑) ผู้สอนยึดหลัก “แจ่มแจ้ง จูงใจ หาญกล้า ร่าเริง” (๒) ผู้เรียนยึดหลักรุ่งอรุณแห่งการศึกษาประกอบไปด้วย การรู้จักหาแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดี, การมีชีวิตและอยู่ร่วมสังคมเป็นระเบียบด้วยวินัย, การมีความพร้อมด้วยแรงจูงใจใฝ่รู้ ใฝ่สร้างสรรค์, การมุ่งมั่นพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ, การปรับทัศนคติและค่านิยมให้สม

แนวเหตุผล, การมีสติกระตือรือร้น ตื่นตัว ตลอดเวลา, และการรู้จักแก้ปัญหาและพึ่งพาตนเองได้ด้วยการรู้จัก (๓) ใช้กระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา และ (๔) มีเป้าหมายกระบวนการเรียนรู้ตามหลักภาวา ๔ คือ พัฒนาทางกาย พัฒนาทางศีลหรือสังคม พัฒนาทางจิต และ พัฒนาทางปัญญา

#### (๕) รูปแบบและเนื้อหากิจกรรมของชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย เนื้อหากิจกรรมที่มีรูปแบบทั้งภาค ทฤษฎี และ ภาค ปฏิบัติ ทั้งหมดประกอบด้วย ๔ หน่วยการเรียนรู้ และ ๙ กิจกรรมย่อย ๔ หน่วยการเรียนรู้ ๙ กิจกรรมย่อย กล่าวคือ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ คือ วิชาการอาหารเจ ได้แก่ (๑) กิจกรรมกินให้เป็นโทษ กินให้เป็นประโยชน์ (๒) กิจกรรมอาหารเจ อาหารใจ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ จุดประกายธรรมนำอาหารเจ ได้แก่ (๑) กิจกรรมตื่นรู้ ดูใจ (๒) กิจกรรมเสียงเพรียกของผู้ถูกฆ่า (๓) กิจกรรมกินเจเป็นเห็นธรรมเกิด และ (๔) กิจกรรมเปิดกล่องดวงใจไขปัญหาธรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ คือ ฝึกหัดอาหารเจ ได้แก่ (๑) กิจกรรมสอนให้ดู รู้โดยทำ และ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เจริญเจ เจริญจิต ได้แก่ (๑) กิจกรรมคืนความสุขให้กับสัตว์มีชีวิต และ (๒) กิจกรรมบริหารจิต เจริญเมตตา โดยภายใต้กระบวนการทัศน์หรือกระบวนการในการจัดการเรียนรู้ดังกล่าว อาศัยหลักการส่งเสริมที่ว่า “เสริมสร้างศรัทธา เติมปัญญาด้วยวิชาการ ทำอาหารเจให้เป็น เน้นการเจริญเมตตาภาวา”

(๖) ผลที่ได้รับจากการฝึกอบรมผลจากการฝึกอบรม ทำให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารเจ มีคุณธรรมเมตตาที่เพิ่มขึ้น และยังตอบสนองต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเจ แสดงให้เห็นว่าชุดฝึกอบรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นสื่อที่มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมให้ผู้คนหันมาบริโภคอาหารเจได้

#### (๗) การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผลชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อให้ได้ผลตามวัตถุประสงค์ของชุดฝึกอบรมฯ ผู้วิจัยประเมินจากเครื่องมือการวิจัยที่แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ คือ

๑) วัดพฤติกรรมด้านจิตพิสัย ได้แก่ แบบวัดคุณลักษณะด้านเมตตา แบบวัดความต้องการบริโภคอาหารเจ

๒) วัดพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ แบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเจ

๓) วัดพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ได้แก่ แบบวัดระดับความพึงพอใจต่อกระบวนการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจ, แบบสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าอบรมโดยผู้ช่วยผู้วิจัย, แบบประเมินผลการเรียนรู้หลังจบกิจกรรมและการสัมภาษณ์ภายหลังจากการอบรมครั้ง ๓ มาแล้ว ๒ เดือน

#### ๔.๒ ผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา

##### ๑. ผลการวัดพฤติกรรมด้านจิตพิสัย





๑) ผลการทดสอบความแตกต่าง ระดับความมีเมตตาของกลุ่มทดลอง จำนวน  
ของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเปรียบเทียบ ๓ ครั้ง ดังตารางที่ ๑

การทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๑	๓.๘๐	๐.๓๘	๑๓.๑๓	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๑	๔.๓๖	๐.๓๘		
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๒	๔.๑๗	๐.๔๑	๙.๔๖	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๒	๔.๕๕	๐.๓๒		
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๓	๔.๔๓	๐.๓๕	๘.๘๙	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๓	๔.๗๒	๐.๒๔		

\*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕

๒) ผลการทดสอบความแตกต่าง ระดับความต้องการบริโภคอาหารเจของกลุ่ม  
ของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเปรียบเทียบ ทดลอง จำนวน ๓ ครั้ง ดังตารางที่ ๒

การทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๑	๒.๖๙	๐.๕๐	๑๖.๓๖	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๑	๓.๖๔	๐.๔๕		
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๒	๓.๕๐	๐.๔๕	๑๑.๓๔	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๒	๔.๐๕	๐.๓๙		
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๓	๓.๘๙	๐.๔๕	๑๒.๓๑	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๓	๔.๓๖	๐.๓๗		

\*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕

## ๒. ผลการวัดพฤติกรรมด้าน พุทธิพิสัย

๑) ผลการทดสอบความแตกต่าง  
ของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเปรียบเทียบ

ของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเปรียบเทียบ  
ระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภค  
อาหารเจของกลุ่มทดลอง จำนวน ๓ ครั้ง  
ดังตารางที่ ๓



การทดลอง	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๑	๙.๒๐	๑.๖๕	๑๗.๐๒	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๑	๑๒.๗๐	๑.๓๘		
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๒	๑๒.๐๗	๑.๖๖	๔.๓๙	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๒	๑๓.๐๕	๑.๙๔		
ก่อนการอบรมครั้งที่ ๓	๑๒.๗๐	๑.๕๔	๖.๗๕	๐.๐๐*
หลังการอบรมครั้งที่ ๓	๑๓.๙๕	๑.๑๘		

\*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕

### ๓. ผลการวัดพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย

สำหรับผลการวัดพฤติกรรมด้านทักษะพิสัย ผู้วิจัยวิเคราะห์เป็นข้อมูลเชิงพรรณนา พิจารณาจาก ๔ แหล่งข้อมูลสำคัญ คือ แบบวัดระดับความพึงพอใจต่อกระบวนการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจ, แบบสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าอบรมโดยผู้ช่วยผู้วิจัย, แบบประเมินผลการเรียนรู้หลังจบกิจกรรม และการสัมภาษณ์หลังจากการอบรมครั้งที่ ๓ มาแล้ว ๒ เดือน สามารถสรุปได้ว่า ด้านความรู้ ส่วนมากมีความรู้ถึงประโยชน์ของการกินเจ ว่าเป็นอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ สามารถจำแนกชนิดหรือประเภทของอาหารว่าประเภทสามารถนำมาประกอบอาหารเจได้ แต่ก็ได้เพียงพยายามที่จะเลิก ด้านคุณธรรมส่วนใหญ่มีเมตตาจิตต่อสัตว์น้อยใหญ่มากขึ้นกว่าเดิมมาก ไม่คิดเบียดเบียนสัตว์เหมือนที่ผ่านมา เห็นสัตว์มีชีวิตก็จะช่วยด้วยการซื้อแล้วนำไปปล่อย ด้านพฤติกรรม จากการติดตามประเมินผล ผู้เข้าอบรมจำนวน ๔๐ ได้หันมาบริโภคอาหารเจ ๑๐ คน ที่เหลือนอกจาก

นี้ ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่จะเลือกบริโภคอาหารเจเฉพาะในวันพระ วันเกิด และเทศกาลกินเจ และยังสามารถประยุกต์การเรียนรู้พัฒนาไปสู่การประกอบอาชีพทางด้านการค้าขายได้

### ๕. อภิปรายผลการวิจัย

จากข้อค้นพบผลการวิจัยครั้งนี้สามารถอภิปรายผลได้ (Discussion) ดังนี้

#### ๑. อภิปรายผลชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา

ผลของการสร้างชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้นำชุดฝึกอบรมไปทดลองกับกลุ่มแม่บ้าน ทำให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารเจ มีการตระหนักรู้ถึงคุณธรรมเมตตา และมีระดับความต้องการในการบริโภคอาหารเจมากขึ้น มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเจที่เกิดจากการใช้ชุดฝึกอบรมฯ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ชุดฝึกอบรมฯ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากศึกษา



จากหลักการและแนวคิดทางพระพุทธศาสนา และทฤษฎีทางตะวันตก การสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ด้านการบริโภคอาหารเจและผู้เชี่ยวชาญด้านการอบรม จำนวน ๗ รูป/คน และการสนทนากลุ่มจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้นำท้องถิ่นในพื้นที่การวิจัย จำนวน ๗ รูป/คน เพื่อวิเคราะห์เนื้อหาและนำไปสู่ทิศทางของการพัฒนาชุดฝึกอบรมฯ ให้ตรงตามความต้องการและสอดคล้องตามสภาพของการนำไปใช้กับผู้เข้ารับการอบรมหรือกลุ่มทดลองด้วยเหตุนี้ จึงเป็นเหตุให้ชุดฝึกอบรมมีรูปแบบที่น่าสนใจ มีการนำเสนอเนื้อหาเป็นลำดับขั้นตอน และมีเกณฑ์ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นผู้วิจัยได้นำชุดฝึกอบรมฯ ไปทดลองใช้กับกลุ่มแม่บ้าน ซึ่งในการทดลองอบรมครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่สอง และครั้งที่สาม ผู้เข้าอบรมมีความการวัดและการประเมินผลที่เพิ่มขึ้นตามลำดับ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทวัฒน์ ภัทรกรนันท์ (๒๕๕๕ : บทคัดย่อ), อภิภู สิทธิภูมิมงคล (๒๕๕๕ : บทคัดย่อ), ศศิธร ลักษณะ (๒๕๕๔ : บทคัดย่อ) ที่ได้สร้างชุดฝึกอบรมให้แก่ผู้ใช้ ทำให้ผู้ใช้ชุดฝึกอบรมได้รับรู้และเกิดผลสัมฤทธิ์ จากชุดฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้นในระดับทางการเรียนที่สูงขึ้น

**๒. อภิปรายผลของการใช้ชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา**

จากการศึกษาผลของการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนาตามรูปแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำให้กลุ่มแม่บ้านมีความสนใจและต้องการบริโภคอาหารเจมากขึ้นจากผลการ

วิเคราะห์ทั้งข้อมูลเชิงปริมาณ สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

ผลการเรียนรู้ของผู้ใช้ที่เข้ารับการอบรมด้วยชุดฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผลการเรียนรู้ในการใช้อบรม มีผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรม และหลังอบรมของผู้ใช้ที่เข้ารับการอบรมด้วยชุดฝึกอบรมที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น มีคะแนนหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ทั้งนี้ที่เป็นเช่นนี้ อภิปรายได้ว่าชุดฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้น มีการนำเสนอเนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้ใช้ชุดฝึกอบรมฯ ในการทำงานได้ชัดเจน สอดคล้องกับงานวิจัยของ นริภัทร ผิวพอใช้ (๒๕๕๕ : ๖๘-๘๕) ที่ได้พัฒนาชุดฝึกอบรมและผลการอบรมมีผลสัมฤทธิ์ การใช้ชุดฝึกอบรมหลังจากฝึกอบรมสูงกว่าผลสัมฤทธิ์ก่อนการใช้ชุดฝึกอบรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และสอดคล้องกับ จันทรานี สงวนนาม (๒๕๕๕ : ๑๓๖) ได้กล่าวว่า เมื่อมีการฝึกอบรมตัวผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่จะช่วยให้สามารถทำงานได้ดีขึ้น มีทัศนคติที่ดี ทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดความชำนาญการ สามารถเพิ่มผลผลิต ช่วยปรับปรุงและเพิ่มประสิทธิภาพ ดังนั้นผลคะแนนการทดลองหลังการฝึกอบรมจึงมากกว่าก่อนการฝึกอบรม

**๖. ข้อเสนอแนะ**

**๑. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย**

การสร้างชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา ทำให้ประจักษ์ชัดว่า หลังจากการผ่านการอบรมทั้ง ๓ ครั้ง โดยใช้ชุดฝึกอบรมฯ ผู้เข้าฝึกอบรม



มีความรู้เพิ่มขึ้นหลังจากผ่านการฝึกอบรม มีความเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง สามารถเข้าใจในขบวนการและวิธีการต่าง ๆ เกี่ยวกับเนื้อหาและรายละเอียดของชุดฝึกอบรมฯ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์แก่บุคคลและสังคมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑) เกี่ยวกับตัวผู้สอน ก่อนใช้ชุดฝึกอบรมนี้ควรศึกษาและพิจารณาทำความเข้าใจในโครงสร้างของชุดฝึกอบรม ส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างถึถ้วน เพื่อจะให้เกิดความเข้าใจถึงองค์ประกอบทั้งหมดของชุดฝึกอบรม เช่น ลำดับขั้นตอน เทคนิคและช่วงเวลาที่ใช้ในการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนา

๒) เกี่ยวกับตัวผู้เรียน เนื่องจากชุดฝึกอบรมนี้ยึดหลักกระบวนการเรียนตามหลักไตรสิกขา เพราะฉะนั้น เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อกิจกรรมที่จะศึกษา ผู้เรียนควรมีบทบาทความประพฤติด้านศีล ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับอย่างเคร่งครัด ความประพฤติด้านสมาธิ คือ มีระเบียบทางการคิด มีจิตตั้งมั่น และความประพฤติด้านปัญญาคือ ฝึกการฟังให้เกิดปัญญา การรู้จักสังเกต และพิจารณาสภาพปัญหาจนเกิดความรู้ขึ้นปัญญา

## ๒. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยเห็นว่ามีประเด็นที่น่าสนใจ จึงขอเสนอให้ผู้วิจัยที่จะทำการวิจัยต่อไปในหัวข้อ ดังต่อไปนี้

๑) ชุดฝึกอบรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเจ เป็นชุดฝึก (Training package) ที่สร้างขึ้นเพื่อความเหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่เท่านั้น จึงทำให้เกิดช่องว่างระหว่างการใช้ชุดฝึก ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาชุดฝึกอบรมสำหรับการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจตามหลักพระพุทธศาสนาให้เด็กหรือเยาวชน โดยการออกแบบชุดฝึกอบรมฯ ที่ส่งเสริมการบริโภคฯ ให้มีความเหมาะสมสำหรับเด็ก หรือเยาวชน การสร้างเครื่องมือวัดผลที่เหมาะสม รวมทั้งมีการนำไปทดลองใช้

๒) ควรมีการศึกษาขยายผล โดยติดตามศึกษาพฤติกรรมของผู้ที่หันมาบริโภคอาหารเจของผู้ที่ได้เข้าอบรม ในแง่ของสุขภาพก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายอย่างไร มีภาวะแทรกซ้อนหรือผลข้างเคียงที่เกิดจากการหันมาบริโภคอาหารเจอย่างไร โดยการนำเครื่องมือทางการแพทย์หรือมีแพทย์มาตรวจ วินิจฉัยและประเมินหรือวัดผลในด้านสุขภาพต่อไป





## บรรณานุกรม

### ๑. คัมภีร์พระไตรปิฎกและหนังสือภาษาไทย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.** พิมพ์ครั้งที่ ๔๐.

กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต, ๒๕๕๗.

### ๒. หนังสือภาษาอังกฤษ

Chandradhar Sharma. **A Critical survey of Indian philosophy.** (varanasi : motilal Banarsidass, 1964.

