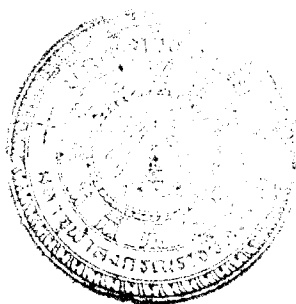




แรงจูงใจในการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัติของพุทธศาสนิกชน : ศึกษา
เปรียบเทียบเฉพาะกรณีวัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตือโศก



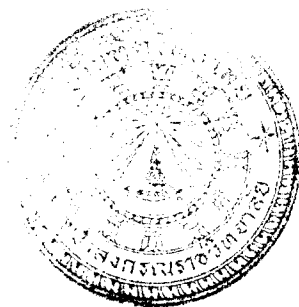
นางดรุณี สิงห์เดช

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2550

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**The Buddhists ' Motivation to consume Vegetarian Food : A comparative
study of Wat Dibayavārī Vihāra (Wat Kamloyee) And Santi Asok**



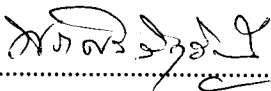
Mrs. Darunee Singhadej

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

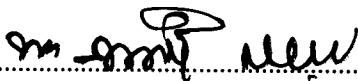


(พระศรีสิทธิมนี)

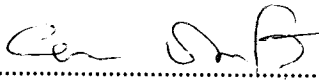
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์.....ประธานกรรมการ

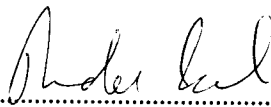
(พระมหาเจิม สุวโจ)

.....กรรมการ

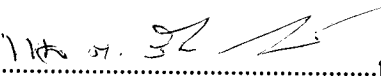
(พระมหาสมจินต์ สมมาปญฺโธ รศ. ดร.)

.....กรรมการ

(พระมหาหรรษา ชุมมหาโส ดร.)

.....กรรมการ

(ดร. ถวิลวดี บุรีกุล)

.....กรรมการ

(พล.ต. ดร. วีระ วงศ์สรรค์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาสมจินต์ สมมาปญฺโธ รศ. ดร. ประธานกรรมการ

พระมหาหรรษา ชุมมหาโส ดร. กรรมการ

ดร. ถวิลวดี บุรีกุล กรรมการ



ชื่อวิทยานิพนธ์ : แรงจูงใจในการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัติของพุทธศาสนิกชน :
ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณีวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถาน
สันตือโสภ

ผู้วิจัย : นางครุณี สิงหเดช

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาสมจินต์ สมุมาบุญโล ป.ธ.9, ศษ.บ., พธ.ม., ดร., รศ.,

: พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส ป.ธ.6, พธ.บ., ศศ.ม., พธ.ด.

: ดร. ถวิลวดี บุรีกุล พศ.บ.(เกียรตินิยม), วท.ม., ดร.

วันสำเร็จการศึกษา : 28 พฤษภาคม 2551

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นมา และหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ความเข้าใจ แรงจูงใจ และการตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตือโสภ ดำเนินการวิจัยโดยวิธีวิจัยเชิงสำรวจ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารมังสวิรัติวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) จำนวน 109 คน และพุทธสถานสันตือโสภ จำนวน 286 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไค-สแควร์ การทดสอบค่าที และวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดทางเดียว ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ความเป็นมาของการบริโภคอาหารมังสวิรัติเป็นการศึกษาจาก 2 แนวคิด คือ (1) แนวคิดทางตะวันตกโดยผู้ริเริ่มอาหารมังสวิรัติในยุโรป คือนายแพทย์ชาวสก็อต ชื่อ ยอร์ช เซน (George cheyue) ผู้สนับสนุนการบริโภคอาหารมังสวิรัติ (2) แนวคิดทางตะวันออก เริ่มจากชาวอินเดีย ในหมู่ผู้ปฏิบัติโยคะ และผู้นับถือศาสนาฮินดูส่วนหนึ่ง สำหรับการกินเจในประเทศไทยเกิดมาจากชาวจีนแต่จิวอพยพเข้ามาในประเทศไทย และได้้นำความเชื่อเกี่ยวกับการกินเจเข้ามาด้วย ปัจจุบันมีไทยพุทธส่วนหนึ่ง เป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่เคร่งครัดมีการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ส่วนหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัติและอาหารมังสวิรัติแบบเจ พบว่า การบริโภคอาหารมังสวิรัติและการบริโภคอาหารมังสวิรัติแบบเจ มีข้อแตกต่างกัน คือ อาหารมังสวิรัติ เป็นการ



บริโภคอาหารปราศจากเนื้อสัตว์ทุกชนิด แต่ยังคงใช้ผักทุกชนิดมาปรุงเป็นอาหารรับประทาน ส่วนอาหารมังสวิรัตแบบเจ เป็นการบริโภคอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ และงดเว้นผักฉุน 5 ชนิด คือ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย รวมทั้งใบยาสูบ

2. ลักษณะส่วนบุคคล ที่บริโภคอาหารมังสวิรัต วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ มีตัวแปรที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ วุฒิการศึกษาสูงสุด ประเภทอาหารที่บริโภค ประสพการณ์ในการบริโภค และแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ อาชีพหลัก รายได้ต่อเดือน ระยะเวลาในการบริโภค ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนตัวแปรที่ไม่แตกต่างกัน คือ เพศ และ อายุ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

3. ความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ มีตัวแปรที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ การกินเจเกี่ยวข้องกับพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์(เจ้าแม่กวนอิม) และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ผักฉุน 5 ชนิด ลักษณะของอาหารเจกับอาหารมังสวิรัต และการเน้นและชักชวนการบริโภคอาหารมังสวิรัตของทางศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนตัวแปรที่ไม่แตกต่างกัน คือ ความหมายของคำว่า “มังสวิรัต” ความหมายของอาหารเจ และการกินเจต้องเว้นผักฉุน 5 ชนิด เพราะทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นผักที่มีรสหนักกลืนแรงเป็นโทษต่อสุขภาพ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

4. แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ พบว่า มีแรงงูใจภายในแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีแรงงูใจภายนอกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ส่วนใหญ่มีแรงงูใจภายใน เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝงความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) และมีแรงงูใจภายนอก เพราะกินตามประเพณี วัฒนธรรม ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ ส่วนใหญ่มีแรงงูใจภายใน เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดีปราศจากโรค และมีแรงงูใจภายนอก เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

5. การตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ มีตัวแปรที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ประโยชน์ของการบริโภคอาหารมังสวิรัต และการบริโภคอาหารมังสวิรัตช่วงนอกเทศกาลกินเจต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนตัว-



แปรที่ไม่แตกต่างกัน คือ โทษของการบริโภคอาหารมังสวิรัต และการสนับสนุนแนะนำให้มีการบริโภคอาหารมังสวิรัต ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้



Thesis Title : The Buddhists ' Motivation to consume Vegetarian Food :
A comparative Study of Wat Dibayavārī Vihāra (Wat Kumloyee) And
Santi Asok.

Researcher : Mrs. Darunee Singhadej

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Somjin Sammāpañño, Pāli ix, B.A., M.A., Ph.D.,
Assoc. Prof.

: Phramaha Hunsā Thammahāso, Pāli vi, B.A., M.A., Ph.D.

: Dr. Thavinvadee Bureekul, B.A.(Hons.), M.A., Ph.d.

Date of Graduation : 28 May 2008

ABSTRACT

The purposes of this study were : (1) To study the history and the practices which are related to the consumption of vegetarian food, (2) To compare the personal characteristics, the knowledge, the motives and the decision to consume a vegetarian food taken by the Buddhists in Wat Tibayavārī Vihāra (Wat Kamloyee) and in Santi Asok. The method of this study is survey research and the collecting data through questionnaires from a sample group of people who consume the vegetarian food from 109 people at Wat Tibayavārī Vihāra (Wat Kamloyee) and 286 people from Sunti Asok. The obtained data was analyzed by using frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation, Chi-Square, t-test and One-Way Analysis of Variance. The results were as follows :-

1. The history of the consumption of the vegetarian food was studied in 2 ways of thinking :- (1) The Western way of thinking in which the beginner of the consumption the vegetarian food in Europe was a Scottish physician called George Cheyue who supported the consumption of the vegetarian food (2) The Eastern way of thinking in which the beginner of the consumption of vegetable was the Indians who practised Yoga and a group of the Hindus.



Regarding the consumption of the vegetarian food (Je) in Thailand started from Tae-Jil, the Chinese who immigrated to Thailand and brought with them the beliefs about the consumption of the vegetarian food (Je). At present, there is a group of Thai people who practise the Dhamma strictly and take the vegetarian food. Regarding the practical Principle of consuming the vegetarian food and the vegetarian food of the type Je is of different points. The vegetarian food, is the food without the meat of all kinds, but all kinds of vegetables can be cooked for taking, but the vegetarian food in the type of Je is The food without the meat and the 5 kinds of smelly vegetable, namely :- the garlic, the onion, shallot, Chinese Chive including the tobacco.

2. To compare the personal characteristics of the people who consume a vegetarian food in Wat Tibayavārī Vihāra (Wat Kamloyee) and Santi Asok, the variables have Statistically Significant difference at the level of 0.01. They are of graduated degrees, in a kind of food and experience about consumption. Moreover in the Statistically Significant difference at the level of 0.05. They are of career, salary, consuming period which are related to the hypothesis, but the others which are not different are sex and age which are not related to the hypothesis.

3. The knowledge about consuming a vegetarian food possessed by the Buddhists in Wat Tibayavārī Vihāra (Wat Kamloyee) and Santi Asok, the variables have Statistically Significant differences at the level of 0.01. That is to say Je food is related to Avalokitesvara incarnation (Kuan-im Great mother) and Statistically Significant difference at the level of 0.05. They are 5 smelly vegetables, the characteristics of Je, the vegetarian food which are persuading people to have vegetarian food which is related to the hypothesis. However, at the same level which is not different, there is the meaning of “Vegetarian food” and “Je”. To consume Je needs to refrain from 5 smelly vegetables, because they will disturb your mind and have a strong taste and smell that will harm our health which is not related to the hypothesis.

4. From the persuasion of consume the vegetarian food in Buddhism in Wat Tibayavārī Vihāra (Wat Kamloyee) and Santi Asok, it is found that the inner motivation has Statistically significant differences at the level of 0.05 and the outer motivation has Statistically Significant differences at the level of 0.01. The Buddhists in Wat Tibayavārī Vihāra (Wat Kamloyee) mostly have inner persuasion for a reason in a religion (i.e. to abstain from killing, to have loving kindness, to believe in the law of Karma, life cycle, merit and evil) and outer



persuasion is to eat according to the tradition and culture. For the Buddhists in Santi Asok, mostly they are of an inner persuasion for healthy and pure minds and being without diseases and of the outer persuasion for protecting the environment which is related to the hypothesis.

5. The decision to consume the vegetarian food held by the Buddhists in Wat Tibayavārī Vihāra (Kamloyee) and Santi Asok, the variables have Statistically Significant differences at the level of 0.01 which is the main purpose and benefit of having vegetarian food and continuing to consume after the festival which is related to the hypothesis. The variables which are not different are the harms which are vegetarian food and the support of consuming the vegetarian food which is not related to the hypothesis.



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของ พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ รศ.ดร., พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส ดร. และ ดร. ถวิลวดี บุรีกุล อาจารย์ที่ปรึกษา และควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้ความรู้ แนวคิด และช่วยเหลือแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง ขอขอบคุณ พล.ต.ดร. วีระ วงศ์สรรค์ อาจารย์ผู้สอนระเบียบวิธีวิจัยที่ช่วยเหลือแนะนำ และให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา และพระมหาเจิม สุวโจ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้คำแนะนำ จึงขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านหลวงจีนประจิต (เย็นจี) เจ้าอาวาสวัดทิพวารีวิหาร (กัมโล่วยี่) ที่ให้ความอนุเคราะห์แจกแบบสอบถามและให้การสัมภาษณ์ ท่านสมณะโพธิรักษ์ ผู้นำชุมชนสันตติโสภณ ที่ให้ความอนุเคราะห์ให้การสัมภาษณ์ และ ดร. รินธรรม อโศกตระกูล ที่ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเที่ยงตรงของเครื่องมือพร้อมกับแนะนำชี้แนวทางที่ถูกต้องและแจกแบบสอบถาม

ขอกราบขอบพระคุณท่านสมณะชัชแจ้ง วิภทฺชโย, ท่านสมณะเพาะพุทธ จนฺทเสฏฺโฐ (ท่านจันทร์), ภิกษุณีธัมมทินนา (รศ.ดร. นัตถสุมาลย์ กบิลสิงห์), ภิกษุณีอัมพิกา ภูวณิชกุล, ดร.-อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา, และ รศ.ดร. วิชัย โตวิวิช ที่เมตตาให้การสัมภาษณ์ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณท่านสมณะแน้วน สัตถ์วัน โณ (เลขาท่านสมณะโพธิรักษ์) ที่อนุเคราะห์บันทึกเทปการสัมภาษณ์ให้ อารามิการวงข้าว ชาวหินฟ้า (เจ้าหน้าที่ห้องสมุดผู้ปฏิบัติธรรมพุทธสถานสันตติโสภณ) และเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์วัดทิพวารีวิหาร (กัมโล่วยี่) ที่ได้กรุณาช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการค้นคว้า

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ เจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยเฉพาะ พระครูใบฎีกาสนั่น ทนฺตโก ข้าราชการเจ้าหน้าที่ห้องสมุดที่ได้กรุณาช่วยค้นข้อมูลในการเขียนวิทยานิพนธ์ และอำนวยความสะดวกในการค้นคว้า

ขอกราบขอบพระคุณ คุณสวัสดิ์ คำวงษา, คุณกัลยา หงษ์ทอง พร้อมครอบครัว ที่ให้การสนับสนุนในการศึกษา พร้อมทั้งช่วยเหลือในทุก ๆ ด้าน และอาจารย์พิเชษฐ์ เวศนารัตน์ ที่ช่วยเหลือแนะนำแนวทางในการทำวิจัย



ขอขอบคุณ คุณสนม นิลวรรณ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือแนะนำด้านเนื้อหา ชี้แนะ
แนวทางในการทำวิจัย พร้อมกับช่วยพิสูจน์อักษร และอาจารย์ทักษ์ หงษ์ทอง ที่ได้ให้ความ
ช่วยเหลือเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์และเพื่อนร่วมรุ่นทุกรูป/ท่าน ที่ได้ให้กำลังใจ
ผู้วิจัยเสมอมา

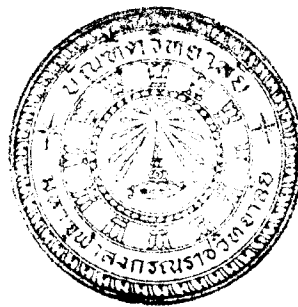
ท้ายที่สุด คุณความดีที่เกิดจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ขอมอบเป็นการตอบแทนคุณแต่
บิดาและญาติพี่น้องผู้ล่วงลับ มารดาผู้ให้กำลังใจ ครู อาจารย์ และผู้มีอุปการะคุณทุกท่านซึ่งผู้วิจัยไม่
อาจกล่าวนามได้หมดที่มีส่วนร่วมในงานวิจัยครั้งนี้ จนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ครุณี สิงหเดช

28 พฤษภาคม 2551



สารบัญ



เรื่อง

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย

ก

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ

ง

กิตติกรรมประกาศ

ช

สารบัญ

ณ

สารบัญตาราง

ญ

สารบัญภาพ

ฎ

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ฐ

บทที่ 1 บทนำ

ท

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

1

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

4

1.3 สมมุติฐานการวิจัย

4

1.4 คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

4

1.5 ขอบเขตของการวิจัย

5

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต

8

2.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตแบบเจ

27

2.3 แรงจูงใจ : แนวคิดและทฤษฎี

35

2.4 หลักการทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ

43

2.5 ข้อคิดสำหรับศีลข้อที่หนึ่ง โดยท่านพุทธทาสภิกขุ

50

2.6 แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของเจ้าคุณ เคา มาแควต

52

2.7 เป้าหมายในการบริโภคอาหารมังสวิรัต

59

2.8 การกินเจและมังสวิรัตให้ถูกวิธี

60

2.9 ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

62

2.10 กรอบแนวคิดในการวิจัย

72



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	73
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	76
3.3 ขั้นตอนในการสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ	79
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	80
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	81

บทที่ 4 ผลการวิจัย

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	82
4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	83

บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุป	173
5.2 อภิปรายผล	179
5.3 ข้อเสนอแนะ	204

บรรณานุกรม

ภาคผนวก

ก. หนังสือขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ ขออนุญาตแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์	215
ข. ผลการหาความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม คำร้อยละ ไค-สแควร์ ลักษณะส่วนบุคคล, คำร้อยละ ไค-สแควร์ ความรู้ความเข้าใจ, ค่าสถิติ t-test, F-test แรงจูงใจภายในและภายนอกจำแนกตามสถานที่ เพศ อายุ, คำร้อยละ ไค-สแควร์ การตัดสินใจในการบริโภค	226
ค. แบบสอบถามในการวิจัย	255
ง. ประวัติที่เป็นสถานที่ทำการวิจัย	265
จ. ข้อมูลบทสัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนที่บริโภคอาหารมังสวิรัต จำนวน 8 ท่าน	272
ฉ. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัตและข้อเสนอแนะอื่น ๆ	306
ประวัติผู้วิจัย	330



สารบัญญัตรา

ตาราง	หน้า
2.1 เปรียบเทียบปริมาณโปรตีนในอาหารแต่ละชนิด	20
2.2 เปรียบเทียบโครงสร้างสรีระของคนเทียบกับสัตว์กลุ่มใด	22
3.1 แสดงจำนวนร้อยละของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	75
3.2 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามกลับคืนและสมบูรณ์	92
4.1 เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ	83
4.2 เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกตามอายุ	84
4.3 เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกตามวุฒิการศึกษาสูงสุด	85
4.4 เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพหลัก	86
4.5 เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกตามรายได้ต่อเดือน	87
4.6 เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกตามระยะเวลาในการบริโภคอาหารมังสวิรั	88
4.7 เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกตามประเภทอาหารที่บริโภค	89
4.8 เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกตามประสบการณ์ในการบริโภคอาหารมังสวิรั	90
4.9 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของคำว่า “มังสวิรั	91
4.10 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของอาหารเจ	92
4.11 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผักน 5 ชนิดประกอบด้ว	93
4.12 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกินเจ ต้องเว้นผักน 5 ชนิด	94
4.13 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกินเจเกี่ยวข้องกัพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ (เจ้าแม่กวนอิม)	95
4.14 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของอาหารเจกับอาหารมังสวิรั	96
4.15 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเน้นและชักชวนการบริโภคอาหารมังสวิรั ของทางศาสนา	97
4.16 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับแรงงใจภายในจำแนกตามสถานที่	98
4.17 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับแรงงใจภายนอกจำแนกตามสถานที่	102
4.18 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับแรงงใจภายในจำแนกตามเพศ	105
4.19 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับแรงงใจภายนอกจำแนกตามเพศ	111
4.20 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับแรงงใจภายในจำแนกตามอายุ	116
4.21 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับแรงงใจภายนอกจำแนกตามอายุ	131



4.22	เปรียบเทียบแรงจูงใจปัจจัยภายในจำแนกตามสถานที่	143
4.23	เปรียบเทียบแรงจูงใจปัจจัยภายนอกจำแนกตามสถานที่	146
4.24	เปรียบเทียบแรงจูงใจภายในจำแนกตามเพศ	148
4.25	เปรียบเทียบแรงจูงใจภายนอกจำแนกตามเพศ	150
4.26	เปรียบเทียบแรงจูงใจภายในจำแนกตามอายุ	152
4.27	เปรียบเทียบแรงจูงใจภายนอกจำแนกตามอายุ	156
4.28	เปรียบเทียบการตัดสินใจเกี่ยวกับเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ	160
4.29	เปรียบเทียบการตัดสินใจเกี่ยวกับโทษของการบริโภคอาหารมังสวิรัติ	161
4.30	เปรียบเทียบการตัดสินใจเกี่ยวกับน่าจะมีการสนับสนุนแนะนำให้มีการบริโภคอาหารมังสวิรัติ	162
4.31	เปรียบเทียบการตัดสินใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัติมีประโยชน์ด้านใดมากที่สุด	163
4.32	เปรียบเทียบการตัดสินใจหมดช่วงเทศกาลกินเจท่านจะบริโภคอาหารมังสวิรัติต่อไปหรือไม่	165



สารบัญญภาพ

แผนภาพ	หน้า
2.1 องค์ประกอบของแรงจูงใจในรูปของภาพและกระบวนการจูงใจ	37
2.2 ลำดับขั้นความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์ 5 ขั้น	40
2.3 ข้อห้ามการกินเนื้อสัตว์ตามพุทธศาสน์	57
2.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย	72



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

1. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ภาษาไทย ฉบับ
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียงตามคัมภีร์ดังนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)

ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย (ภาษาไทย)

ส.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)

อง.ดิก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ดิกนิบาต (ภาษาไทย)

ขุ.ธ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ส.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

ขุ.อุ.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อุทานอรรถกถา (ภาษาไทย)

การใช้หมายเลขย่อ

พระไตรปิฎกภาษาไทย จะแจ้งเล่ม ข้อ หน้า เช่น วิ.มหา. (ไทย) 1/10/441 หมายถึง วินัย
ปิฎก มหาวิภังค์ เล่ม 1 ข้อ 10 หน้า 441 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อรรถกถาภาษาไทย ในกรณีเลข 3 ตอน หมายถึง การแจ้งเล่ม ภาค หน้า เช่น ที.ส.อ.
(ไทย) 1/1/187 หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรค อรรถกถาแปล เล่มที่ 1 ภาคที่ 1
หน้าที่ 187 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แม้ว่าศาสนาทุกศาสนา จะแตกต่างกันด้วยจารีตประเพณีและพิธีกรรม แต่สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันก็คือ การสอนให้คนเราทุกคนมีความเมตตา กรุณาต่อสรรพสัตว์ ไม่ทำร้ายกัน ไม่เบียดเบียนกัน ให้มนุษย์และสัตว์อยู่ร่วมกันได้โดยสันติสุข นี่ถือว่าเป็นหลักธรรมพื้นฐานที่สำคัญมีอยู่ทั่วไปทุกศาสนา

กล่าวโดยเฉพาะพระพุทธศาสนา มหายาน นอกจากจะยึดหลักธรรมดังกล่าวแล้ว ก็ยังมีเรื่องการไม่บริโภคนเนื้อสัตว์ (มังสวรติ) เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ทั้งนี้ เนื่องจากว่า การไม่บริโภคนเนื้อสัตว์นี้เป็นหลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา มหายาน และเป็นอุดมการณ์ของพระโพธิสัตว์ กล่าวคือในทัศนะของมหายานมองว่า การบริโภคนเนื้อสัตว์นี้เป็นการปิดกั้นจิตไม่ให้มีสมาธิและถึงความตรัสรู้ ดังจะเห็นได้จากข้อความในลัทธิเต๋าว่า

เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ถูกเกลียดกันแล้ว สำหรับท่านผู้บริสุทธิ์ และสาวกของท่าน ในกรณีจะพยายามเพื่อโมกษและความตรัสรู้, เพราะฉะนั้นสาวกผู้ดำเนินตามทางอันสูงยิ่งนี้ ทั้งครอบครัวลูกหญิงชาย ย่อมรู้อยู่อย่างเต็มใจว่ามันเป็นสิ่งที่ถูกเกลียดกัน ในทุก ๆ กรณีที่พยายามเพื่อสมาธิ โอ. มหาบพิตร! เพราะฉะนั้น เนื้อทุก ๆ ชนิดเป็นสิ่งที่ไม่ควรบริโภคนสำหรับพุทธศาสนิกชน ซึ่งเป็นผู้ที่ปรารถนาจะมีสาธุคุณในทางจิต ทั้งเพื่อตนเองและผู้อื่น¹

อย่างไรก็ตามหลักคำสอนเกี่ยวกับการไม่บริโภคนเนื้อสัตว์นี้เมื่อพระพุทธศาสนา มหายานเข้าไปสู่ประเทศจีนแล้วได้กลายเป็น “กินเจ” เพราะคำว่า “มังสวรติ” จะตรงภาษาจีนว่า เจ หรือ ใจ² การกินเจนี้ถือได้ว่ามีอิทธิพลต่อพุทธศาสนิกชนฝ่ายมหายานในประเทศจีนมากเห็นได้จากกุลบุตรฝ่ายมหายานเมื่อจะอุปสมบท นอกจากจะรับศีลสามเณร ศีลภิกษุแล้ว จะต้องรับศีลพระโพธิสัตว์ด้วย (ในศีลของพระโพธิสัตว์จะมีสิกขาบท เจ หรือ ใจ) รวมเรียกว่า “ตรีมณฑลมหาศีล”

¹ พุทธทาสภิกขุ, ลัทธิเต๋า, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : แสงสุทธิการพิมพ์, 2537), หน้า 7.

² ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์, หลักพุทธศาสนาเถรวาท-มหายาน, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2525), หน้า 128.



ผู้รับไตรมณฑลมหาศีลแล้วเป็นการประกาศให้ทราบ โดยทั่วกันว่า จะอยู่ในร่มเงาพระพุทธศาสนา และกินเจตลอดชีวิต³

การกินเจนอกจากจะมีอิทธิพลต่อพุทธศาสนิกชนฝ่ายมหายานดังกล่าวแล้วยังได้ก่อให้เกิดประเพณีตามช่วงระยะเวลาและโอกาสที่คนทั่วไปสามารถปฏิบัติกันได้ นั่นคือ ประเพณีกินเจ หรือ เทศกาลกินเจ ซึ่งถือว่าเป็นพิธีกรรมความเชื่ออย่างหนึ่งของชาวพุทธไทยเชื้อสายจีน ที่มีการสืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษจนถึงทุกวันนี้⁴

การกินเจ นอกจากจะเป็นความเชื่อดั้งเดิมของชาวพุทธไทยเชื้อสายจีนดังกล่าวแล้ว ก็ยังมีพุทธศาสนิกชนทั่ว ๆ ไป นิยมกินเจกันมาก โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลกินเจเดือนเก้า (เก้าอ้วงเจ) คือตั้งแต่วันขึ้น 1 ค่ำ ถึง 9 ค่ำ เดือน 9 (ปฏิทินจีน) รวม 9 วัน 9 คืน ในพุทธศาสนาฝ่ายมหายานมีอรรถาธิบายว่า เป็นการประกอบพิธีกรรมเพื่อสักการบูชาพุทธเจ้าในอดีต 7 พระองค์ และพระโพธิสัตว์อีก 2 พระองค์ รวม 9 พระองค์ ในพิธีกรรมสักการบูชา พระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์นี้ พุทธศาสนิกชนต่างสละเวลาและลาออกจากโลกมาบำเพ็ญศีลตั้งปณิธานกินเจ บริโภคแต่อาหารผักผลไม้ งดเว้นอาหารของสุกขาว สมาทานรักษาศีล 3 ข้อ กล่าวคือ (1) เว้นจากการเอาชีวิตของสัตว์มาบำรุงชีวิตตน (2) เว้นจากการเอาเลือดของสัตว์มาเพิ่มเลือดตน และ (3) เว้นจากการเอาเนื้อของสัตว์มาเป็นเนื้อตน

นอกจากนี้ การกินเจ ได้แฝงได้ด้วยความเชื่อทางศาสนาดังกล่าวแล้วก็ยังมีแนวความคิดแบบสมัยใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กระแสความตื่นตัวในการบริโภคอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพในปัจจุบันที่พยายามเลือกสรรอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นหลัก ด้วยเล็งเห็นว่าเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ไม่ใช่อาหารธรรมชาติที่เหมาะสมกับสรีระของมนุษย์อย่างแท้จริง เนื้อสัตว์ที่รับประทานเข้าไปจะถูกย่อยไม่หมด และตกค้างอยู่ในลำไส้ ซึ่งจะถูกระบบที่เรียวย่อยสลายกลายเป็นสารอินโดล หรือโพแตสเซียมอินโดกซิลซัลเฟต อาจนำไปสู่โรคมะเร็ง และยังพบรายงานการศึกษาของชาวตะวันตก ที่ส่วนใหญ่บริโภคอาหารที่อุดมด้วยไขมัน โปรตีน และผลิตภัณฑ์จากสัตว์แต่

³ สมบัติ นิธิทวีเกียรติ, กินผักกินเจ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร, 2540), หน้า 15.

⁴ พระมหาสนม นิลวรรณ, “ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจ ศึกษาเปรียบเทียบการกินเจของพุทธศาสนิกชนในวัดจีนและวัดไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542), หน้า 2.



บริโภคอาหารพืชผักผลไม้มีน้อยว่า มีผลก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคเก๊าต์ วัณโรค อัมพาต โรคตับ โรคถุงน้ำดี ฯลฯ⁵

จากความเชื่อต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้พุทธศาสนิกชนหันมาสนใจบริโภคอาหารมังสวิรัตมากขึ้น แต่เมื่อเทียบกับอัตราพุทธศาสนิกชนทั้งประเทศแล้วจำนวนพุทธศาสนิกชนที่บริโภคอาหารมังสวิรัตก็ยังไม่ค่อยอยู่ และเมื่อพุทธศาสนิกชนบริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นจำนวนมากขึ้นย่อมจะมีมูลเหตุหรือแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตแตกต่างกันออกไป เพราะว่าแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตจะเป็นตัวผลักดันหรือกระตุ้นให้พุทธศาสนิกชนบรรลุเป้าหมายในการบริโภคอาหารมังสวิรัตแตกต่างกัน แรงจูงใจในการบริโภคที่สำคัญก็คือแรงจูงใจในตัวของบุคคลนั้น เช่น บริโภคอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ เพื่อเหตุผลทางศีลธรรม และความไม่เบียดเบียน เป็นต้น⁶ นอกจากแรงจูงใจในแล้วก็มีแรงจูงใจภายนอกหรือสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น กินเจตามประเพณีที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ เพื่อนแนะนำ เป็นต้น กล่าวได้ว่าแรงจูงใจจะเป็นตัวปรารถนาที่จะทำให้บุคคลบรรลุเป้าหมาย หรือจุดหมายที่วางไว้ ซึ่งจะมีมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล

ด้วยเหตุนี้จึงนำไปสู่การวิจัยว่าพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศกบริโภคอาหารมังสวิรัตเพื่ออะไร มีมูลเหตุหรือแรงจูงใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอย่างไร มีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร ซึ่งข้อมูลที่ได้ในการวิจัยจะเป็นประโยชน์ในการทราบวัตถุประสงค์ที่แท้จริงในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของพุทธศาสนิกชน และทำให้เราเข้าใจพฤติกรรม มีท่าทีที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อกลุ่มคนที่บริโภคอาหารมังสวิรัตในโอกาสต่อไปได้ชัดเจนมากขึ้น และนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาให้พุทธศาสนิกชนเห็นประโยชน์ของการบริโภคอาหารมังสวิรัตเพิ่มมากขึ้น

⁵ ปิยวรรณ ทำใหญ่, “ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจในกลุ่มผู้บริโภคมังสวิรัต”, วิทยานิพนธ์
คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544), หน้า 9-10.

⁶ “เหตุใดต้องมังสวิรัต”, <<http://www.geocities.com/mangsavirat/why.htm>>, 19 กรกฎาคม 2549,
หน้า 1, 2.



1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาความเป็นมา และหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

1.2.2 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ, อายุ, ระดับการศึกษา, อาชีพหลัก, รายได้, ระยะเวลาบริโภค, ประเภทอาหารที่บริโภค และประสบการณ์ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก

1.2.3 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก

1.2.4 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก จำแนกตามสถานที่บริโภค, เพศ, อายุ

1.2.5 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก

1.3 สมมุติฐานการวิจัย

1.3.1 ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ, อายุ, ระดับการศึกษา, อาชีพหลัก, รายได้, ระยะเวลาบริโภค, ประเภทอาหารที่บริโภค และประสบการณ์ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) แตกต่างจากพุทธศาสนิกชนพุทธสถานสันติอโศก

1.3.2 พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติแตกต่างกัน

1.3.3 พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติแตกต่างกัน จำแนกตามสถานที่บริโภค, เพศ, อายุ

1.3.4 พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีการตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติแตกต่างกัน

1.4 คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งที่เราหรือแรงผลักดันที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่บริโภค ทำให้เกิดการตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ มี 2 อย่างคือ



1. แรงจูงใจภายใน หมายถึง สภาวะของพุทธศาสนิกชนที่บริโภคอาหารมังสวิรัตที่มีความต้องการกระทำ การเรียนรู้หรือแสวงหาบางอย่างด้วยตัวเอง โดยมีต้องให้มีบุคคลอื่นมาเกี่ยวข้อง

2. แรงจูงใจภายนอก หมายถึง สภาวะของพุทธศาสนิกชนที่บริโภคอาหารมังสวิรัตได้รับแรงกระตุ้นมาจากปัจจัยภายนอกให้มองเห็นจุดหมายปลายทางและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหรือเกิดการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัต

การบริโภคอาหารมังสวิรัต หมายถึง การบริโภคอาหารมังสวิรัตบริสุทธิ์ (Pure Vegetarian) ที่งดเว้นจากผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด หรืออาหารมังสวิรัตแบบเจ (J-Chinese Vegetarian) ที่งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ รวมทั้งพืชที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิด ได้แก่ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยฉ่าย และใบยาสูบ

พุทธศาสนิกชน หมายถึง ผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา⁷ แต่ในงานวิจัยนี้หมายถึง ผู้ที่นับถือทั้งพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทและพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายานที่บริโภคอาหารมังสวิรัตในวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) และพุทธสถานสันติอโศก

1.5 ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ จะทำการศึกษถึงความเป็มา และหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัต รวมทั้งศึกษาเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจ แรงจูงใจ และเหตุผลในการตัดสินใจ โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารมังสวิรัตของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก โดยแบ่งขอบเขตการศึกษาออกเป็น 2 ภาค ดังนี้

1.5.1 การศึกษาภาคเอกสาร (Documentary Research)

1. ศึกษาข้อมูลเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) โดยการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. ศึกษาข้อมูลเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) โดยการศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และข้อมูลจากเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้

⁷ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์ จำกัด, 2546), หน้า 495.



1.5.2 การวิจัยภาคสนาม (Field Research) เป็นการวิจัยแรงงูใจในการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัดิของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) จำนวน 109 คน และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของพุทธสถานสันติอโศก จำนวน 286 คน รวมกลุ่มตัวอย่าง 395 คน

1.5.3 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

- สถานที่บริโภค
- เพศ
- อายุ
- การศึกษา
- อาชีพ
- รายได้
- ระยะเวลาในการบริโภค
- ประเภทอาหารที่บริโภค
- ความถี่ในการบริโภค

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่

2.1 ความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัดิ

2.2 คะแนนแรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัดิโดยแบ่งเป็นแรงงูใจจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก

2.3 การตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัดิ



1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ทำให้ทราบความเป็นมา และหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

1.6.2 ทำให้ทราบลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ, อายุ, วุฒิการศึกษาสูงสุด, อาชีพ-หลัก, รายได้ต่อเดือน, ระยะเวลาบริโภค, ประเภทอาหารที่บริโภค และประสบการณ์ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ

1.6.3 ทำให้ทราบความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ

1.6.4 ทำให้ทราบแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติของพุทธศาสนิกชนทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ

1.6.5 ทำให้ทราบการตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาแรงงูใจในการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัดิของพุทธศาสนิกชนในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารมังสวิรัดิ การกินเจ รวมไปถึงทฤษฎีแรงงูใจ เพื่อใช้เป็นกรอบในการศึกษา โดยครอบคลุมในประเด็นเหล่านี้

- 2.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัดิ
- 2.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัดิแบบเจ
- 2.3 แรงงูใจ : แนวคิดและทฤษฎี
- 2.4 หลักการทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับแรงงูใจ
- 2.5 ข้อคิดสำหรับศีลข้อที่หนึ่ง โดยท่านพุทธทาสภิกขุ
- 2.6 แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัดิของจัก เคอ มาแควต
- 2.7 เป้าหมายในการบริโภคอาหารมังสวิรัดิ
- 2.8 การกินเจและมังสวิรัดิให้ถูกวิธี
- 2.9 ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.10 กรอบแนวคิดในการทำวิจัย

2.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัดิ

2.1.1 ความหมายของคำว่า “อาหารมังสวิรัดิ”

อาหาร หมายถึง ของกิน เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เช่น อาหารเช้า อาหารปลา อาหารนก โดยปริยาย หมายถึง สิ่งที่มีลักษณะคล้ายคลึงเช่นนั้น เช่น อาหารตา อาหารใจ¹

คำว่า “มังสวิรัดิ” มาจากคำว่า “มังสะ” แปลว่าเนื้อสัตว์ “วิรัดิ” แปลว่า การงดเว้น มังสวิรัดิจึงแปลว่า การงดเว้นเนื้อสัตว์ ซึ่งหมายถึงการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ตรงกับคำใน

¹ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชัน จำกัด, 2546), หน้า 1371.



ภาษาอังกฤษว่า เวเจเทเรียนนิซึม (Vegetarianism) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินคือ เวเจตัส (Vegetus) แปลว่า “สมบูรณ์ดีพร้อม สดชื่น เบิกบาน” หรือมีความหมายว่า “ผู้ซึ่งละเว้นจากการนำสัตว์ทุกชนิดมาเป็นอาหาร” ทั้งนี้อาจรวมหรือไม่รวมถึงไข่และผลิตภัณฑ์จากนม²

มังสะ-, มังสะ, มางสะ หมายถึง เนื้อของคนและสัตว์

มังสวิริติ หมายถึง การงดเว้นกินเนื้อสัตว์, เรียกอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์มีแต่ พืชผักว่า อาหารมังสวิริติ³ (เป็นคำบัญญัติภายหลัง)

การรับประทานอาหารมังสวิริติ หรือการถือมังสวิริติ (Vegetarianism) คือการรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยข้าว พืชผัก ผลไม้และถั่วชนิดต่าง ๆ โดยงดเว้นการรับประทานเนื้อสัตว์ทุกประเภท ซึ่งเป็นแนวคิดหนึ่งในการเลือกบริโภคอาหาร⁴

2.1.2 ประเภทของอาหารมังสวิริติ

อาหารมังสวิริติ ออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ⁵

(1) ประเภทที่กินแต่พืช เช่น ผัก ผลไม้ ถั่ว งา ข้าว ส่วนพวกไม่กินพืชและผักบางชนิด เช่น กระเทียม ต้นหอม เป็นต้น ก็จัดอยู่ในประเภทแรกนี้ด้วย

(2) ประเภทที่กิน พืช นม และผลิตภัณฑ์จากนม

(3) ประเภทที่กินพืช นม และไข่ สำหรับไข่ ถ้าเป็นไข่ลมหรือไข่ไม่ผสมก็กินได้ แต่ผู้ที่คัดค้านเลสเตอจจะไม่กินเพราะมันจะบำรุงทำให้เกิดฮอร์โมนเพศสูง

นอกจาก 3 ประเภทนี้แล้วยังมีอาจแบ่งประเภทของอาหารมังสวิริติได้เป็น 8 ประเภท คือ⁶

(1) มังสวิริติแบบแมคโครไบโอติก (Macrobiotic) งดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และยึดถือหลักหยิน - หยาง

² ศรีสมร คงพันธุ์, อาหารมังสวิริติ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดด, 2533), หน้า 4.

³ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542, หน้า 850.

⁴ Encyclopedia Britanica, (Chicago : William Benton Publisher, 1963), p.25-p.26.

⁵ ศรีสมร คงพันธุ์, อาหารมังสวิริติ, หน้า 5.

⁶ “นิยามมังสวิริติ”, <<http://www.geocities.com/mangsavirat/difind.htm>> , 19 กรกฎาคม 2549,



(2) มังสวิรัตินมไข่ (Lacto Ovo Vegetarian) จดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แต่กินนม ผลิตภัณฑ์จากนม และกินไข่

(3) มังสวิรัตินมไข่ (Ovo Vegetarian) จดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แต่กินไข่

(4) มังสวิรัตินม (Lacto Vegetarian) จดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แต่กินนมและผลิตภัณฑ์จากนม

(5) มังสวิรัตินมแบบเจ (J-Chinese Vegetarian) จดเว้นผลิตภัณฑ์สัตว์ รวมทั้งพืชที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิด ได้แก่ หอม กระเทียม ขึ้นฉ่าย ใบยาสูบ และหลักเกียว (กระเทียมโทนจีน)

(6) มังสวิรัตินิยม (Pure Vegetarian) จดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์

(7) มังสวิรัตินิยมสด (Raw Food Eater) จดเว้นผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และกินพืช ผัก ผลไม้ ที่สดดิบ ไม่ผ่านกระบวนการหุงต้มใดๆ

(8) มังสวิรัตินิยมผลไม้ (Fruitarian) กินแต่ผลไม้และถั่ว

2.1.3 ประวัติและความเป็นมาของการบริโภคอาหารมังสวิรัตินิยม

อาหารมังสวิรัตินิยม เป็นที่นิยมในชนกลุ่มน้อยตั้งแต่ยุคโบราณ มังสวิรัตินิยมโลก มีที่มา 2 ทางดังนี้⁷

1. ทางตะวันตก คือ จากชาวเซเว่นเคย์ แอดเวนติสต์ และมอร์มอน

ความเป็นมาของผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ในยุคแรก ๆ ของมนุษยชาติได้มีการจดบันทึกไว้ในประวัติศาสตร์ว่า⁸ อาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ได้ถูกยอมรับจากกลุ่มชนที่มีชื่อเสียงมากมายว่าเป็นอาหารโดยธรรมชาติของมนุษยชาติ คือ

(1) ชาวกรีกโบราณ ชาวอียิปต์โบราณ และชาวฮีบรูโบราณได้พรรณนาไว้ว่ามนุษยชาติเป็นพวกกินผลไม้

(2) พวกพระอียิปต์โบราณไม่เคยได้กินเนื้อสัตว์เลย

⁷ นพ. บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล, กินเจและมังสวิรัตินิยมให้ถูกวิธี, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์รวมธรรม, 2548), หน้า 12-13.

⁸ เกียรติวรรณ อมาตยกุล อาหารสู่ชีวิตใหม่ : ความจริงที่แพทย์และนักโภชนาการพึงยอมรับ, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, 2531), หน้า 13-14.



(3) พวกนักปราชญ์กรีกที่มีชื่อเสียงจำนวนมาก ซึ่งรวมทั้งเพลโต ซอกราตีส และปิทากอรัส ต่างก็สนับสนุนในเรื่องอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์

(4) อารยธรรมอันยิ่งใหญ่ของชาวอินเดียในอินคา ก็ได้ตั้งอยู่บนอาหารผัก

ผู้ริเริ่มอาหารมังสวิรัตินิยุโรป คือนายแพทย์ชาวสก็อต ชื่อเยอร์ช เซน (George Cheyne) เขาสนับสนุนการกินอาหารมังสวิรัตินิและเขียนหนังสือเรื่อง “ความเรียงเกี่ยวกับโภชนาการ” พิมพ์จำหน่ายปี ค.ศ. 1740 นอกจากนี้ยังมีหนังสือของนิวตันเรื่อง “คืนสู่ธรรมชาติหรือคุ้มครองอาหารผัก” (Return to Nature, or Defense of Vegetable Regimen) พิมพ์จำหน่ายในปี ค.ศ. 1811⁹

การสถาปนาในสังคมตะวันตกยุคหลัง ความเคลื่อนไหวของมังสวิรัตินิในเกาะอังกฤษ ถือจุดในปี 1809 ไกล์แมนแซสเตอร์เมื่อสมาชิกของโบสถ์ ไบเบิลคริสเตียน แซลฟอร์ด ได้สาบานตนงดขาดจากอาหารเนื้อ ในปี 1871 สมาชิก 41 คนอพยพถิ่นฐานไปยังสหรัฐอเมริกา และได้พบกลุ่มศาสนาคัลลีย์ ๆ กันที่ปีลาเดลเฟีย รัฐเพนซิลวาเนีย ทางพระราชการรวมตัวครั้งแรก เริ่มก่อตั้งที่แมนเชสเตอร์ในปี 1874 โดยสมาชิกโบสถ์ไบเบิลคริสเตียนเป็นหลัก และได้นามว่า สมาคมมังสวิรัตินิ และจากสมาคมแม่นี่เอง ได้ให้กำเนิดสมาคมลูกหลานหลาย สมาคมมังสวิรัตินิลอนดอนสถาปนาขึ้นในปี 1888 และบริหารเป็นสถาบันอิสระแห่งที่สองของชาติ ซึ่งร่วมกับสมาคมมังสวิรัตินิในปี 1956 มีองค์การสังกัดเครือข่ายถึง 45 สถาบัน ระหว่างสงครามโลกครั้งที่สองมี 120,000 คนในสหราชอาณาจักรลงทะเบียนต่อกระทรวงอาหารว่าเป็นนักมังสวิรัตินิ สหภาพวิเทศมังสวิรัตินิก่อตั้งเมื่อปี 1908 โดยมีสมาคมของประเทศร่วม 30 แห่ง จัดประชุมปีละสองครั้งในประเทศต่าง ๆ สมาคมวิสุทธิมังสวิรัตินิก่อตั้งเมื่อปี 1944 โดยชนกลุ่มน้อยนักมังสวิรัตินิวิสุทธิ ที่รู้จักกันในนามว่าวิสุทธิมังสวิรัตินิ ชนกลุ่มนี้เชื่อว่าอาหารไม่สมควรมีผลิตภัณฑ์ใด ๆ ที่ได้มาจากสัตว์ป่นอยู่ แต่ควรประกอบด้วยผลไม้ ถั่ว ธัญญา และผัก¹⁰

ในประเทศเยอรมัน มีบาทหลวงอิสระคนหนึ่งชื่อ สเตอดูอาร์ด บัลตเซอร์ (Eduard Baltzer) เป็นผู้ริเริ่มขบวนการมังสวิรัตินิ และก่อตั้ง “สมาคมเพื่อการดำรงชีวิตตามธรรมชาติ” ในเมืองนอร์คเฮาส์เซ่น ปี ค.ศ. 1868 ผู้นำกบฏทางมังสวิรัตินิต่อมาคือ กุสตาฟ ฟอน สตรูเว่ (Gustave

⁹ จามรี สุพันธุ์วิช, “ความเชื่อและพฤติกรรมของผู้บริโภค กรณีศึกษา ชุมชนปทุมโศก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535), หน้า 53.

¹⁰ นพ. ดร. วิชัย เอกทักษิณ, “มังสวิรัตินิ สัจจะที่ต้องศึกษา”, <<http://www.fedu.uec.ac.jp/ATPIJ/sakkayajhab/vol3-5/art8.html>>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 3.



von Struve) ปี ค.ศ. 1805-1870 เขาเขียนหนังสือเรื่อง “ต้นทุนของพืช, ข้อคิดของโลก” เขาได้โยงมังสวิรัตเข้ากับลัทธิสังคมนิยม ริโอคอร์ อาห์น (Theodore Hahn) เขียน “อาหารธรรมชาติ” ในปี ค.ศ. 1859 และ “มังสวิรัต” ในปี ค.ศ. 1869¹¹

ในประเทศฝรั่งเศส อาหารมังสวิรัตไม่ได้รับความนิยมแพร่หลายมากเท่ากับในประเทศอังกฤษและเยอรมัน¹²

ส่วนในประเทศอเมริกาผู้นำด้านมังสวิรัตมีขั้วกัน ๒ ระหว่างปี ค.ศ. 1794-1851 มีเอมอล บรอนสัน อัลคอต (Amos Bronson Alcott), ซิลเวสเตอร์ เกรแฮม (Sylvester Graham) (สถิติในปี 2535 ประเทศสหรัฐอเมริกาที่มีผู้รับประทานอาหารมังสวิรัตไม่ต่ำกว่า 6 ล้านคน)¹³

2. ทางตะวันออก คือ อินเดียในหมู่ผู้ปฏิบัติโยคะ และผู้นับถือศาสนาฮินดูส่วนหนึ่ง

1. ผู้กินเจและมังสวิรัตมักเป็นผู้ถือศีลปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว มีเมตตาจิตอยู่เป็นทุนเดิม ผู้กินมังสวิรัตที่มาจากอินเดียยังเสนอว่า แท้ที่จริงพระพุทธเจ้าก็กินมังสวิรัตเช่นกัน เพราะประเพณีชาวเนปาลบริเวณที่เป็นถิ่นฐานศากยวงศ์เขาก็ไม่กินเนื้อสัตว์อยู่แล้วเป็นปกติ อย่างไรก็ตามในพุทธบัญญัติมิได้กำหนดการกินมังสวิรัต ก็อาจด้วยเหตุที่ไม่ต้องการให้ตั้งเกินไปนักสำหรับกุลบุตรของชาวพุทธที่จะเข้าบวช ต่อเมื่อศรัทธาแล้วจึงค่อยปฏิบัติเอง

พระไตรปิฎกมหาชาวนได้บันทึกไว้อย่างชัดเจนว่า¹⁴ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่เสวยเนื้อสัตว์มาตั้งแต่ก่อนทรงผนวช คือสมัยที่ยังทรงเป็นพระราชกุมาร ในวันที่แยังพญาหงส์คำกันกับเทวทัต ได้เห็นเลือดของพญาหงส์คำที่ถูกยิงด้วยลูกศรกำลังไหลซึมออกมา ด้วยความทุกข์เวทนาแสนที่จะทนได้และพระองค์ท่านก็สลดพระราชหฤทัยเป็นอย่างยิ่ง แล้วก็เกิดพระมหาเมตตา ตัดสินพระทัยช่วยเหลือชีวิตพญาหงส์คำนั้นทันที วันนั้นพอกลับมาถึงพระมหाराชวัง มหาดเล็กก็ได้ยกพระกระยาหารซึ่งปรุงผสมด้วยเนื้อสัตว์ต่าง ๆ อยู่ข้าง เข้าไปถวาย แต่เข้าชายสิทธัตถะทรงพิจารณาเห็นด้วยปัญญาญาณ อย่างแจ่มแจ้ง ว่าการที่พระองค์ท่านทรงเสวยพระกระยาหาร เพียงเพื่อการอิ่มท้องมือหนึ่ง ๆ นั้น ก็เท่ากับเป็นการที่พระองค์ได้สนับสนุน ให้เขาไปจับสัตว์มีชีวิตเอาไปฆ่า เป็น

¹¹ จามรี สุพันธุ์วนิช, “ความเชื่อและพฤติกรรมของผู้บริโภค กรณีศึกษา ชุมชนปทุมมอ โสภ อำนวย เมือง จังหวัดนครปฐม”, 2535, หน้า 54.

¹² เรื่องเดียวกัน, หน้า 54.

¹³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 54.

¹⁴ “ธีรทาส”, พระสูตรที่ทรงตรัสสรรเสริญมังสวิรัต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สุทธินิการพิมพ์, 2509), หน้า 10.



การเบียดเบียนชีวิตสัตว์ให้เดือดร้อนโดยทางอ้อมเป็นแน่นอน เมื่อพิจารณาเห็นภาพพจน์ดังนี้แล้ว ก็รู้สึกสลดพระทัยเป็นอย่างนัก! ได้รับสั่งให้มหาดเล็ก ยกพระกระยาหารมือนั้นออกไปทันที ไม่ทรงเสวย และทรงปฏิญาณอีกว่า จะขอถือ “มังสวิวัติ” ไปจนตลอดชีพของพระองค์

ที่นี่ทรงเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว พระเทวทัต จองเวร โกรธเคืองกันมานาน ได้พยายามจะหาเรื่องขู่เข็ญให้พระพุทธองค์มีมลทินมัวหมอง ทุก ๆ วิถีทาง และรู้จักอ่อนของพระพุทธเจ้าว่า ไม่เสวยเนื้อสัตว์มาก่อนเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว แล้วทำไมจึงไม่บัญญัติศีลวินัยห้ามเสีย จึงกราบทูลขอ วัตถุ 5 ประการ¹⁵

เนื่องจากพระปัญญาญาณของพระพุทธองค์ มองเห็นการณ์ไกลจาก ต่อ ๆ ไป อาจจะอุปสรรคแก่การที่จะนำพระธรรมคำสอนออกไปเผยแผ่ เพราะว่าบางท้องถิ่นหรือภูมิประเทศ มันทุรกันดารก็มี จะไม่อำนวยความสะดวกให้ในระยะแรก ๆ พระพุทธศาสนาจะไปไม่ค่อยจะรอดในดินแดนนั้น (เช่น บริเวณขั้วโลกที่ปลูกพืชแทบจะไม่ได้เลย มีแต่ปลาและเนื้อเท่านั้นที่ผู้คนจะกินเป็นอาหารได้)¹⁶ ฉะนั้นอาจจะมีความจำเป็นอยู่บ้างในบางโอกาส จึงไม่ทรงบัญญัติศีลลงไปให้เป็นกฎตายตัวเสีย พระพุทธเจ้าท่านทรงตรัสสรรเสริญพระสาวกผู้ถือมังสวิวัติ ผู้ไม่เบียดเบียนเลือดเนื้อสัตว์ให้เดือดร้อนทั้งทางตรงและทางอ้อม หลักฐานมีอยู่ในพระสูตร พระวินัย ตราบจนกระทั่งอรรถกถาจารย์ทุกยุคทุกสมัยได้กล่าวไว้ตรงกันหมด และยังได้กล่าวไว้อีกว่า ระดับจิตภูมิปัญญาของพระสาวกรูปใด ถ้าพัฒนาขึ้นไปจนถึงขั้นภูมิธรรมแห่งโพธิสัตว์ที่สมบูรณ์ดีแล้ว ก็ย่อมจะรู้เองจะเกิดเมตตากรุณาจิตขึ้นเอง โดยธรรมชาติแน่นอน เพราะหลักธรรมมันบังคับตัวมันเอง เป็นปัจจัยจัดตั้ง ผู้ใดถึงสภาวะเช่นนั้นก็จะรู้เอง

เรื่องเหล่านี้ไม่ต้องสอนหรือพูดกันเพราะสมัยพุทธกาล ชาวบ้านส่วนมากเป็นฮินดู ไม่นิยมการกินเนื้อสัตว์มาอยู่ก่อนแล้ว ถึงแม้แต่พวกลัทธินิกายอื่น ๆ ก็ไม่กินเนื้อสัตว์ยังมีอีกมากมาย ชาวฮินดูโบราณในอินเดียก็ได้ห้ามการกินเนื้อสัตว์¹⁷

¹⁵ วัตถุ 5 ประการ ดังนี้ (1) ภิกษุควรอยู่ป่าตลอดชีวิต (2) ภิกษุควรเที่ยวบิณฑบาตตลอดชีวิต (3) ภิกษุควรถือผ้าบังสุกุลตลอดชีวิต (4) ภิกษุควรอยู่โคนไม้ตลอดชีวิต (5) ภิกษุไม่ควรฉันปลาและเนื้อ ดูใน วิ.มหา. (ไทย) 1/10/441.

¹⁶ สมภาร พรหมทา, กิน : มุมมองของพุทธศาสนา, วารสารพุทธศาสนศึกษา, ปีที่ 10 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546), หน้า 44.

¹⁷ เกียรติวรรณ อมาตยกุล, อาหารสู่ชีวิตใหม่ : ความจริงที่แพทย์และนักโภชนาการเพิกขมรับ, หน้า 14.



อาหารมังสวิรัตได้ถูกยึดถือเป็นหลักทางศาสนาสำหรับศาสนาในตะวันออกมาหลายพันปีแล้ว เช่น ศาสนาเซน ที่ได้เน้นหนักคำสอนเรื่องการไม่เบียดเบียน (อหิงสา) มากที่สุด เพราะว่าวิญญาณจะมีลพิษดำสนิทเพราะการทำลายชีวิต หลักความเชื่อนี้ได้ส่งเสริมการยึดถือ มังสวิรัตว่าเป็นสิ่งที่ทำลายสิ่งมีชีวิตน้อยที่สุด¹⁸

ศาสนาฮินดู มีรากฐานมาจากศาสนาพราหมณ์ ได้กล่าวถึงมังสวิรัตไว้ในคัมภีร์ ซึ่งบัณฑิตกฤษณสัทตรี ได้พูดในรายการสนทนาเรื่องอาหารมังสวิรัตกับศาสนาสากล ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ว่าในศาสนาพราหมณ์มีบัญญัติไว้เป็นบัญญัติแรกว่าจะต้องไม่เบียดเบียนชีวิตอื่นมาเลี้ยงตัวเองและยังกล่าวอีกว่า เมื่อเราให้ชีวิตแก่ใครไม่ได้ เราก็มียุติวิธีที่จะไปฆ่าชีวิตเขา เพราะชีวิตนั้นเมื่อทำลายแล้วจะไม่สามารถสร้างขึ้นมาได้อีก นอกจากนี้ในความเชื่อของศาสนาฮินดูหรือพราหมณ์เชื่อว่า พระพุทธเจ้าศาสดาของศาสนาพุทธเป็นองค์อวตารองค์หนึ่ง ฉะนั้นจึงมีความสืบเนื่องกัน แนวทางปฏิบัติของพราหมณ์และศาสนาพุทธจึงไม่แตกต่างกัน

ดังนั้น เราคงเห็นได้แล้วว่า ตลอดประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา นักปราชญ์เป็นจำนวนมากได้ดำรงชีวิตด้วยอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์และได้กระตุ้นเตือนให้ผู้อื่นได้ทราบถึงการรับประทานอาหารที่ถูกต้องอยู่เสมอ

2.1.4 ประวัติความเป็นมาของอาหารมังสวิรัตในประเทศไทย

สันนิษฐานว่ามาจากการกินเจของเมืองจีน ความเป็นมาของการกินเจในประเทศไทย อันดับแรกจำเป็นจะต้องกล่าวถึงภูมิหลัง หรือแหล่งที่มาของชาวจีนอพยพ เพราะการกินเจที่มีอยู่ในสังคมไทยนั้น เกิดขึ้นจากความเชื่อที่ผสมผสานกันระหว่าง พระพุทธศาสนาเถรวาท เต๋า ขงจื้อ และเมื่อชาวจีนได้อพยพเข้ามาในไทยก็ได้นำความเชื่อเหล่านี้เข้ามาด้วย ชาวจีนได้อพยพเข้ามาในประเทศไทยครั้งแรก ในกลางพุทธศตวรรษที่ 8 เนื่องจากเกิดกบฏขึ้น ต่อมาในพุทธศตวรรษที่ 13 สมัยราชวงศ์ถัง ไทยกับจีนได้มีการติดต่อกันทางด้านค้าขาย และมีสัมพันธไมตรีต่อกันด้วยดีตลอดมา

พระเทพเวที หรือพระพรหมคุณาภรณ์ (ประยูร ธมฺมปญฺโญ) กล่าวว่า¹⁹ ในปี 620 พระเจ้ากนิษกะมหาราชทรงอุปถัมภ์การสังคายนาครั้งที่ 4 ของฝ่ายมหายาน ณ เมืองชลันธร และทรงส่ง

¹⁸ อรพินท์ ปานนาคและคณะ, “บทที่ 2 อารยธรรมอินโดอารยัน” ใน อารยธรรมตะวันออก, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา, 2533), หน้า 6.

¹⁹ พระเทพเวที, “พระพุทธศาสนาในไทย” ใน พระพุทธศาสนาในเอเชีย, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2531), หน้า 111-112.



ออกประกาศพระศาสนาในเอเชียกลาง คราวนั้นพระเจ้ามิ่งดีทรงนำพระพุทธศาสนาจากเอเชียกลางเข้าไปเผยแผ่ในประเทศจีน และทรงส่งทูตสันถวไมตรีมายังกษัตริย์ไทยผู้ครองอาณาจักรล้านนา คณะทูตได้นำพระพุทธศาสนาเข้ามาด้วย ทำให้หัวเมืองไทยหันมานับถือพุทธศาสนาเป็นครั้งแรก และประเทศจีน ในปี พ.ศ. 1055 ตรงกับสมัยพระเจ้าบุตี้ทรงเสวยเจและขอให้พระสงฆ์เล็กกินเนื้อสัตว์ จึงทำให้เกิดประเพณีพระสงฆ์จีนกินอาหารมังสวิรัตินทุกวันนี้²⁰

ต่อมาในปี พ.ศ. 1300 กษัตริย์แห่งศรีวิชัย ในเกาะสุมาตราเรืองอำนาจ แผ่อำนาจเขตเข้ามาถึงจังหวัดสุราษฎร์ธานี กษัตริย์องค์นี้ทรงนับถือพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายานจึงทำให้พระพุทธศาสนาฝ่ายมหายานเผยแผ่เข้ามาในภาคใต้ของประเทศไทยที่อยู่ในอาณาจักรของพระองค์ และปี พ.ศ. 1550 กษัตริย์กัมพูชา ราชวงศ์สุริยวรมันเรืองอำนาจ แผ่อำนาจเขตลงมาทั่วภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคกลางของประเทศไทย และตั้งเมืองละโว้หรือลพบุรีเป็นเมืองหลวงเมืองหนึ่งสำหรับปกครองดินแดนแถบนี้ กษัตริย์กัมพูชาทรงนับถือพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายานจึงได้นำมาเผยแผ่ในดินแดนที่ปกครองนั้นด้วย

อีกนัยหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า การกินเจที่ถือเป็นประเพณี แรกมีขึ้นในเมืองจีนก่อน คือราชปราชญ์ราชวงศ์ซ้องประมาณใน พ.ศ. 1800 ชาวมองโกลซึ่งมีกุบไลข่านเป็นหัวหน้ากรีธาทัพเข้ามาโจมตีอาณาจักรจีน ภายใต้การปกครองของกษัตริย์ราชวงศ์ซ้อง และในปี พ.ศ. 1808 นั้นเอง กุบไลข่านสถาปนาตนขึ้นเป็นกษัตริย์โดยปราบดาภิเษก ทรงพระนามว่า “ซีโจ้” อยู่ในราชวงศ์หยวน ส่วนกษัตริย์เป็ง ซึ่งเป็นกษัตริย์ราชวงศ์ซ้ององค์สุดท้าย ได้ลี้ภัยอพยพพระราชวงศ์และไพร่พลหนี กุบไลข่านลงไปยังมณฑลฮกเกี้ยน พระราชดำริที่จะสถาปนาอาณาจักรและฟื้นฟูพระราชวงศ์ขึ้นใหม่ โดยเสด็จทางเรือไปยังเกาะไต้หวันในปี พ.ศ. 1822 แต่กองเรือประสบกับพายุและคลื่นจัด ไม่สามารถนำกองเรือฝ่ายภริยธรรมชาติไปได้ พระองค์ทรงโทมนัสมาก ที่ความหวังในการสถาปนาราชวงศ์ซ้องให้กลับคืนมาได้อันตรธานไป จึงทรงกระทำอัศวินาตกรรม ณ กลางทะเลนั่นเอง ราชวงศ์ซ้องซึ่งมีกษัตริย์สืบมาถึง 18 องค์จึงถึงการสิ้นสุดลง การสูญเสียกษัตริย์เป็งและการสิ้นสุดของราชวงศ์ซ้องเป็นเหตุให้ชาวจีน โศกเศร้าระลึกถึงมากจึงได้นำเอาธรรมเนียมการถืออุโบสถศีลในพุทธศาสนามาประกอบพิธีกรรมเพื่อระลึกถึงและอุทิศถวายแด่กษัตริย์เป็ง ทำเป็นประจำทุกปีจนกลายเป็นประเพณีสืบทอดกันมาจนทุกวันนี้

²⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 44.



นอกจากนี้ข้อสันนิษฐานถึงความเป็นมาของการกินเจข้างต้นแล้ว ยังมีตำนานเล่าถึง การกินเจไว้อีกว่า²¹

ในครั้งศึกดาบรพเมื่อกาลสมัย “ตี้ฮ้วงสี” กับสมัย “เทียนฮ้วงสี” ได้ผ่านไปในหลาย หน้ปีก็ได้เกิดมีเจ้าใหม่อีกองค์ คือ “ฮั่นฮ้วงสี” ซึ่งแปลว่า “ผู้เป็นจ้าวแห่งมนุษย์” ซึ่งชาวจีนถือว่าเป็น ผู้วิเศษ และมีพี่น้องรวม 9 องค์ ได้ครอบครองราชสมบัติมาหลายหน้ปีซึ่งต่างมีอิทธิฤทธิ์คำ ดินเหาะเหินเดินน้ำได้ มีฤทธิ์ต่าง ๆ เป็นที่นับถือบูชาว่าเป็นผู้วิเศษ พวกเขารวมกันเรียกว่า “เก้าฮ้วง” ซึ่ง แปลว่า “พระเจ้าแผ่นดินทั้งเก้า” ครั้นเมื่อสวรรคตแล้ว ได้จุติมาเป็นดาวจระเข้เรียงกัน 9 ดวง ผู้คน เลยเรียกว่า “เก้าฮ้วงสุตโจ้ว” ซึ่งแปลว่า พระเจ้าเก้าองค์

“เก้าฮ้วงสุตโจ้ว” เป็นผู้ถือบัญชีชื่อคนทั้งหมดในโลก สามารถจะต่อชีวิตแก่ผู้สิ้น อายุขัยให้ยืนยาวต่อไปได้ตามความปรารถนา

ซึ่งแต่แรกนั้นก็มียู 9 ดวง ต่อมา มี 7 ดวง เพราะเล่ากันว่า อีก 2 ดวงนั้นได้ไปเป็น มหาดเล็กพระอิศวร

ชาวจีนถือกันว่า ในวันขึ้น 1 ค่ำ-9 ค่ำ เดือน 9 ซึ่งตรงกับเดือน 11 ของไทยนั้นเป็น วันที่เก้าฮ้วงสุตโจ้ว ลงมาตรวจดูคนในมนุษย์โลก เพื่อจดบันทึกแล้วบันดาลให้ไปไปตามกรรมดี กรรมชั่วของแต่ละคน

ด้วยเหตุนี้เอง ชาวจีนจึงพากันยกเว้นอาหารสดคาว หรือ อาหารเจ เพื่อเป็นการทำดี ถวาย “เก้าฮ้วงสุตโจ้ว”

ในความหมายของการกินเจ ก็มีความหมายเช่นเดียวกับการกินมังสวิรัต²² คือการงด บริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิด อาศัยกินผัก ผลไม้ เป็นอาหารหลัก แต่ผู้กินเจที่ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด นอกจากจะไม่บริโภคเนื้อสัตว์อันเป็นอาหารสดคาว ที่ชาวจีนเรียกว่า “ซอ” แล้ว ภาชนะสำหรับใส่ อาหารก็จะไม่ยอมให้ปะปนกับอาหารซอ (อาหารสดคาว) เค็ดขาด

พิธีกินเจประจำปีของชาวจีนที่ปรากฏอยู่ในประเทศไทย ราวเดือนตุลาคมนั้น สันนิษฐานกันว่า ชาวจีนแต่จ้เป็นผู้นำพิธีนี้เข้ามา แต่ในปัจจุบันนี้ชาวจีนแต่จ้ไม่มีพิธีนี้ ชาวจีน

²¹ อมฤต, “อาหารเจ-มังสวิรัต” ใน อาหารมังสวิรัต (กับข้าวเจ), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญ กิจ, ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์), หน้า 1-5.

²² ประยงค์ อนันทวงศ์, กินเจ, ใน วารสารข่าวการไฟฟ้า, 31 (มีนาคม-เมษายน, 2529), หน้า 49.



กลุ่มนี้มาตั้งรกรากที่ปากน้ำตรัง และอีกส่วนหนึ่ง เดินทางไปยังเกาะภูเก็ต จึงทำให้เกิดเทศกาลกินเจที่จังหวัดตรัง และประเพณีการกินเจของเกาะภูเก็ต²³

จากข้อสันนิษฐานดังกล่าวข้างต้นนั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ คณอง เนินอุไร และคณะ²⁴ ที่ว่า ประเพณีกินเจมีขึ้นครั้งแรกในประเทศไทย ที่จังหวัดภูเก็ต เมื่อ พ.ศ. 2368 (สมัยนั้นยังเป็นเมืองถลาง) โดยเกิดขึ้นจากคณะจิ๋วเร่ซึ่งเดินทางมาจากเมืองจีน มาแสดงที่เมืองถลางแล้วเกิดล้มป่วยลง จึงได้ประกอบพิธีกินเจขึ้น เพื่อบวสรวงเทพเจ้า หลังจากนั้นปรากฏว่าโรคภัยไข้เจ็บได้หายหมดไป ชาวเมืองถลางสอบถามได้ความเช่นนั้นจึงเกิดความเลื่อมใส และได้ประกอบพิธีกินเจขึ้น โดยเริ่มตั้งแต่วันขึ้น 1 ค่ำ ถึงวันขึ้น 9 ค่ำ เดือน 9 รวม 9 วัน 9 คืน เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่บ้านเมือง ประเพณีกินเจจึงได้เกิดขึ้นในสังคมไทยตั้งแต่นั้นมา

อย่างไรก็ตาม ประเพณีกินเจที่เกิดขึ้นครั้งแรกที่จังหวัดภูเก็ตในครั้งนั้น ยังไม่เป็นที่รู้จักแพร่หลายนัก เพิ่งมาเป็นรูปธรรมชัดเจนในปี พ.ศ. 2447 เนื่องจากชาวจีนฮกเกี้ยน ซึ่งเป็นชาวจีนอพยพในสมัยนั้น ได้รับการสนับสนุนจาก พระยารัษฎานุประดิษฐ์ (คอซิมบี๊ ณ ระนอง) สมุหเทศาภิบาล มณฑลภูเก็ต ข้าหลวงต่างพระนคร พระกรรม ในรัชกาลที่ 5 ซึ่งเป็นหลักชัยของชาวใต้ในครั้งนั้น ดังนั้นจังหวัดตรังและจังหวัดภูเก็ตจึงได้ก่อกลุ่มประเพณีกินเจ (จังหวัดตรังเรียกว่า ประเพณีกินผัก) อย่างเป็นทางการในยุคนั้นดังกล่าว²⁵

เทศกาล “กินเจ” ที่ภูเก็ต

“เจ” ที่ภูเก็ต คนจีนเรียก “เจเคือนเก๊า” ชาวกระทุ้งอยากให้มีพิธี “กินเจ” ของตนสมบูรณ์แบบตามแบบพิธีในมณฑลกังไส จึงได้ส่งตัวแทนไปนำเอาวันรูปกลับมา โดยการตั้งมั่นที่แรงกล้า เพราะพิธีการนำวันรูปกลับมานั้น ต้องจุดรูปต่อกันมิให้หมดดับได้ ศาลเจ้ากระทุ้งจึงเป็นศูนย์กลางของเทศกาลการกินเจที่ภูเก็ตเรื่อยมา จนมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักทั้งในและต่างประเทศ

9 วันแห่งพิธีกรรมของการกินเจที่ภูเก็ต

กลางคืนวันที่หนึ่ง จะมีพิธียกเสา “โกเต้ง” ขึ้นที่ศาลเจ้า หรือ อ้าม เพื่อใช้เป็นที่แขวนตะเกียงทั้ง 9 ดวง และอัญเชิญดวงวิญญาณของยกอ้อฮงฮองเต้ หรือ พระอิศวร และ กิวอ้องไตเต หรือ

²³ สุวดี ปิ่นประดับ, อนุรักษ์ธรรมชาติและศิลปวัฒนธรรมภูเก็ต : มังกรแห่งทะเลอันดามัน, อนุสาร อ.ส.ท., 27 (กันยายน, 2529), หน้า 104.

²⁴ คณอง เนินอุไรและคณะ, อานิสต์การกินเจ, (กรุงเทพมหานคร : ขอบวณิชชา, 2536), หน้า 26.

²⁵ สมบัติ นิธิทวีเกียรติ, กินผักกินเจ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร, 2540), หน้า 39.



ราชาผู้เป็นใหญ่ทั้งเก้า มาประทับ เข้าวันรุ่งขึ้นมีการจุดธูปขนาดใหญ่ ตั้งเครื่องเช่นและเผาไม้หอม เพื่อบูชาเจ้าประจำอัมหลังพิธีการกินเจ ผ่านไป 3 วัน จะถือว่าตัวเองมีความสะอาดแล้ว หรือเรียกว่า “เซ่ง” ในตอนค่ำมีพิธีการเชิญเจ้าเข้าทรงอีก 2 องค์ คือ “ลำเต้า” เจ้าผู้สำรวจคนเกิด และ “ปักเต้า” เจ้าผู้สำรวจคนตาย และทำพิธี “บั้งกุ่ม” หรือพิธีปล่อยพระ หรือการจัดทหารของเจ้าไปรักษาสาลเจ้าทั้ง 5 ทิศ เพื่อป้องกันสิ่งชั่วร้ายและภูตผีมาทำลายพิธี ความสนุกสนานเริ่มขึ้นตรงนี้ เมื่อการเชิญทหารเต็มไปด้วยร่างเต็มไปด้วยร่างทรงของตัวละคร อาทิ หึงเจีย บู้สง เป็นต้น ในวันที่เจ็ด เริ่มพิธี บูชาดาว เพื่อขอความเป็นสิริมงคล รักษาโรคภัยไข้เจ็บสองวันสุดท้าย เป็นความตื่นเต้น ทำท่าย เมื่อมีการจัดขบวนพิธีแห่อย่างมโหฬาร เพื่อนำเกี่ยวไปรับพระจำหลักที่สะพานหิน เป็นการระลึกถึงวันที่ค้นรูปจากมณฑลกังไสมาถึงภูเกิด ในขบวนแห่จะมีการแสดงอิทธิฤทธิ์ของม้าทรง หรือ คนทรงเจ้า ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย จะเห็นภาพของการใช้ของมีคมต่าง ๆ ทิ่มแทงตามร่างกาย มีทั้งจ้าว ลูกค้อนเหล็กฟาดหน้าฟาดหลัง เอาขวานจามหลัง หรือเอาเหล็กแหลมทิ่มแทงร่างกาย หรือแทงถึงจนกระทั่งเลือดเนื้อตัวเองออกมา โดยทำทรงเหล่านั้นอ้างว่าไม่มีความเจ็บปวดใด ๆ ขณะเป็นร่างทรง ม้าทรงจะเดินเดิน ไปทั่วเมือง ชาวบ้านจะตั้งโต๊ะเครื่องเช่นไหว้เพื่อให้เจ้าไปโปรดและมีการจุดประทัดตลอดเส้นทาง ทั้งเกาะปกคลุมด้วยควันธูปและประทัดวันที่เก้า จะมีพิธีศักดิ์สิทธิ์ คือ พิธี “โก้ยโหย้” หรือพิธีลุยไฟสะเดาะเคราะห์ ม้าทรงหรือเจ้าจะเดินผ่านกองไฟ ที่มีถ่านร้อนแดง เป็นระยะทางกว่า 2 ฟุต และตามด้วยผู้ที่ถือศีลกินเจที่มีความมั่นใจว่าตัวเองสะอาดแล้ว ก็สามารถร่วมลุยไฟได้ด้วยเช่นกัน ในตอนกลางคืนจะมีพิธีปีนบันไดมิด สูงประมาณ 12 เมตร และจบลงที่ยามศึกของคืนวันที่ 9 เป็นเสร็จพิธีที่ภูเกิด ออกไปในแนวสนุกสนาน ดินแดน ด้วยอิทธิปาฏิหาริย์ ซึ่งพิสูจน์ไม่ได้ แต่หลายคนที่เป็นด้วยตาตนเอง ยังพกความตื่นตาตื่นใจ เป็นประสบการณ์มาถึงปัจจุบันและเป็นวัฒนธรรมการกินเจอีกรูปแบบหนึ่ง²⁶

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มมังสวิรัตินี้แห่งแรกคือ กลุ่มสำนักแม่ชีวรรมย์(วัดทรงธรรม-กัลยาณี) จังหวัดนครปฐม วัดเขาวงพระจันทร์ จังหวัดลพบุรี และกลุ่มชาวอโศกตามพุทธสถานต่าง ๆ ซึ่งได้สนับสนุนการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ ปัจจุบันมีวัด สำนักปฏิบัติธรรม ที่มีทั้งอาหารทั่วไปและอาหารมังสวิรัตินี้ให้เลือกบริโภค เช่น วัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร สำนักปฏิบัติ “แสงธรรมส่องชีวิต” จังหวัดสระบุรี เป็นต้น

²⁶ กองบรรณาธิการใกล้หมอ, “เจ เล็ก เพื่อชีวิต”, <http://www.elib-online.com/doctors_46/food_vegetarion_001.html>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 3-4.



2.1.5 คุณค่าและความสำคัญของการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

ผู้ที่กินมังสวิรัตินั้นจะได้รับสารอาหารครบทุกหมู่ ตามหลักโภชนาการ ดังนี้²⁷

หมู่ที่ 1 โปรตีน

ได้จากถั่วเหลือง ถั่วเมล็ดทุกชนิด เห็ด ข้าวกล้อง งา เมล็ดในของพืช โปรตีน
เกษตร (เนื้อเทียม) ในผักก็มีโปรตีนแต่น้อยมาก อาหารโปรตีนจะซ่อมแซมส่วนที่
สึกหรบของร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง ถ้าขาดโปรตีนร่างกายจะทรุดโทรม
เจ็บป่วยง่าย แก่ก่อนวัย

²⁷ “อาหารหลักสี่หมู่”, <<http://www.geocities.com/mangsavirat/group.htm>>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 1-2.



ตาราง 2.1 เปรียบเทียบปริมาณโปรตีนในอาหารแต่ละชนิด

ชนิดของอาหาร (100 กรัม)	โปรตีน (100 กรัม)	ไขมัน (100 กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (100 กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)
ข้าวกล้อง	7.5	1.9	77.4	370	1.6
รำข้าวเจ้า	13.3	15.8	50.8	276	19.4
รำข้าวสาลี	26.6	10.9	46.7	363	9.0
ถั่วเหลืองดิบ	40.0	20.0	23.0	406	8.4
นมถั่วเหลือง	3.4	1.2	8.4	54	0.8
นมวัว	3.5	3.9	4.9	69	0.6
เต้าหู้เหลือง	13.5	6.7	8.5	148	14.0
กะปิเจ(แห้ง)	43.9	17.6	13.5	388	21.0
โปรตีนเกษตร	74.9	0.1	15.1	322	-
งาคั่ว	21.9	46.3	12.1	553	54.3
หมีกีน	41.4	1.9	42.2	378	-
เนื้อไก่	18.0	25.0	0	213	2.6
เนื้อหมู	14.4	35.0	0	376	2.1
ปลา	20.0	4.0	0	116	0.4
ไข่ไก่ทอด	13.8	17.2	0.3	216	2.4



หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต

ได้จากอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าวกล้อง มัน เผือก น้ำตาลสี
รำ และของหวานต่างๆ อาหารพวกนี้จะให้พลังงานและความร้อน ทำให้
มีกำลัง ถ้ารู้สึกอ่อนเพลีย ให้กินผลไม้ น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย จะทำให้รู้สึก
สดชื่นทันที

หมู่ที่ 3 ไขมัน

ได้จากน้ำมันพืช นม เนย และเมล็ดผลไม้ ถั่ว งา ควรเลือกน้ำมันพืช ที่ทำ
จากถั่วเหลือง ถั่วลิสง และรำ อาหารพวกนี้จะให้พลังงานและความร้อน
เช่นเดียวกับหมู่ที่ 2

หมู่ที่ 4 วิตามินและเกลือแร่

ได้จากผักสด ผลไม้ ถั่ว งา ข้าว ซึ่งแต่ละชนิดจะมีไม่เหมือนกัน จึงควร
รับประทานหมุนเวียนกันไป อาหารพวกนี้จะช่วยในการสังเคราะห์
สารเคมีต่างๆ ในร่างกาย ทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ สมบูรณ์ ถ้า
ขาดร่างกายจะเสื่อม จะเจ็บไข้อย่างที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ น้ำ ควรดื่ม
น้ำบริสุทธิ์ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว นอกจากจะทำให้เซลล์สดชื่นแล้ว ยัง
ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายอีกด้วย

นักสัตวศาสตร์รู้²⁸ อาหารของสัตว์แต่ละชนิดจะขึ้นอยู่กับ โครงสร้างทางสรีระ การ
ทำงานของอวัยวะต่างๆ และระบบการย่อยอาหารซึ่งจะต่างกันอย่างเห็นได้ชัด นักวิชาการได้แบ่ง
สัตว์ที่มีกระดูกสันหลังออกเป็น 30 กลุ่ม ตามประเภทอาหาร คือ กลุ่มกินเนื้อ กลุ่มกินหญ้าและ
ใบไม้ และกลุ่มกินผลไม้ เรามาลองพิจารณาว่า ระบบโครงสร้างทางสรีระของคนเทียบเคียง
ได้กับสัตว์กลุ่มใด มากน้อยเพียงใด ตามตารางต่อไปนี้

²⁸ “โครงสร้างทางสรีระ”, <<http://www.geocities.com/mangsavirat/analomy.htm>> , 19



ตาราง 2.2 เปรียบเทียบโครงสร้างสรีระของคนเทียบกับสัตว์กลุ่มใด

สัตว์กินเนื้อ	สัตว์กินหญ้า และใบไม้	สัตว์กินผลไม้	มนุษย์
มีเล็บจุ่มและแหลมคม	เล็บแบน		
ไม่มีรูขุมขน คายน้ำ โดยรูที่ลิ้น เพื่อให้ ร่างกายเย็น	ขับเหงื่อโดยรูขุมขนนับล้านตามผิวหนัง		
ฟันหน้าแหลม และ คม เพื่อฉีกเนื้อ	ฟันหน้าไม่แหลมคม		
มีต่อมน้ำลายเล็ก ๆ ในปาก เนื่องจากไม่ จำเป็นต้องย่อย อาหารประเภทข้าว หรือผลไม้ในขั้นต้น	มีต่อมน้ำลายที่สมบูรณ์แบบซึ่งจำเป็นสำหรับย่อยทลาย และอาหาร ประเภทข้าว		
มีน้ำลายเป็นกรด ไม่ มีน้ำย่อยทลาย สำหรับย่อยอาหาร จำพวกข้าวในขั้นแรก	น้ำลายเป็นด่างพร้อมกับมีน้ำย่อยทลายเพื่อย่อยอาหารประเภทข้าว		
ไม่มีฟันกราม ด้านหลังสำหรับบด อาหาร	มีฟันกรามด้านหลังสำหรับบดอาหาร		



สัตว์กินเนื้อ	สัตว์กินหญ้าและ ใบไม้	สัตว์กินผลไม้	มนุษย์
มีกรดไฮโดรคลอริก ในกระเพาะอาหาร มากสำหรับย่อย กล้ามเนื้อ กระดูก และส่วนอื่น ๆ ของสัตว์	กรดในกระเพาะอาหารอ่อนกว่าของสัตว์กินเนื้อ ถึง 20 เท่า		
ลำไส้ยาวเพียง 3 เท่าของร่างกาย เพื่อ ขับถ่ายเนื้อที่เน่า เปื่อยออกได้อย่าง รวดเร็ว	ลำไส้ยาวกว่า ร่างกายถึง 10 เท่า เพราะใบไม้เน่าเปื่อย ช้าจึงผ่านขั้นตอน การย่อยได้ตามปกติ	ลำไส้ยาวกว่าร่างกายถึง 12 เท่าเพราะผลไม้ เน่าเปื่อยช้าจึงผ่านขั้นตอนการย่อยได้ ตามปกติ	

ฟอน ลินเนอ (Von Linne) นักวิทยาศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่ชาวสวีเดน กล่าวว่า “มองจากโครงสร้างของมนุษย์ทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเปรียบเทียบกับของสัตว์อื่นแล้ว จะเห็นได้ว่า ผักและผลไม้จะต้องเป็นอาหารตามธรรมชาติของมนุษย์เป็นแน่”

2.1.6 ประโยชน์ของการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

ประโยชน์ที่เกื้อกูลแก่มนุษยชาติ ที่ต้องเร่งรัดพัฒนาสังคมด้วยการบริโภคอาหารมังสวิรัติ มีจุดมุ่งหมายสำคัญใหญ่ ๆ 5 เหตุผล คือ

1. ด้านชีววิทยา ทำให้สุขภาพอนามัยดี อายุยืน ไม่มีข้อต้องสงสัยว่าอาหารปราศจากเนื้อช่วยส่งเสริมพลานามัยได้เลิศกว่าอาหารเนื้อซึ่งมีสารบั่นทอนสุขภาพ เนื้อถูกสลายโดยขบวนการเน่าบูดแต่อาหารมังสวิรัติถูกสลายโดยขบวนการหมักซึ่งอาศัย เชื้อจุลินทรีย์ต่างจำพวกกับในลำไส้ (เปรียบเทียบกับเชื้อ *Clostridium welchi* กับเชื้อ *Lactobacillus bifidus*) ความล้มเหลวของอวัยวะขับถ่ายในการกำจัดสารพิษอันเหลือล้น ยังให้สุขภาพเสื่อมและก่อให้เกิดโรค เช่น ภาวะ



ไข่ม้วนในโลหิตเพื่อนำไปสู่การเสื่อมหน้าที่ของตับและโรคอ้วน ภาวะกรดยูริกในโลหิตเพื่อนำไปสู่โรคเกาต์ในไต และโรคเกาต์ ภาวะโมเลกุลเตอรอลในโลหิตเพื่อนำไปสู่โรคหลอดเลือดแข็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคลม อัมพาต และโรคหัวใจวาย²⁹ เป็นอาทิ

2. ด้านจิตวิทยา ทำให้สุขภาพจิตดี มีเมตตา เพื่อเหตุผลด้านศีลธรรมและความไม่เบียดเบียน อันเป็นความขาดแคลนอย่างหนักในมนุษย์ ทุกวันนี้ ช่วยลดกิเลสตัณหาอันเป็นความจำเป็นข้อใหญ่ ไม่หลงมัวเมาในสิ่งไม่ดีมีคุณคือ กามราคะ เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นการข่มใจให้อยู่ในอำนาจ คนเราเกิดมีทุกข์เพราะตัณหาหรือความอยากที่ข่มไว้ไม่อยู่ เพื่อการพัฒนาและฝึกในส่วนของปัญญา มีความรู้เท่าทันดวงจิตที่กลบกลอก ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นโทษของการยึดมั่น ไม่มีอะไรดีกว่าอาหารผัก ที่จะเป็นอภรณ์บังคับ ให้ท่านต้องใช้ปัญญาพิจารณามั่นอยู่เสมอทุกมือเพราะเนื้อทำให้หลงรส ผักทำให้ยกใจขึ้นหารส³⁰ นอกจากนี้ เขายังวัดความฉลาดในเด็กที่เกิดจากพ่อแม่ที่กินมังสวิรัต พบว่า ไอคิวสูงถึง 116³¹

3. ด้านจริยศาสตร์ เป็นคนมีคุณธรรม ช่วยสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ เช่น การเป็นคนเห็นแก่ตัวตัดไม้ทำลายป่า ทำให้เกิดอุทกภัย เกิดความเค็มเค็มร้อน ในที่ต่าง ๆ ทั่วโลกรุนแรงอย่างไม่เคยมีมาก่อนก็เป็นผลจากการตัดไม้ทำลายป่านั้นเอง การปล่อยแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นไปในอากาศ จนทำลายชั้นเรือนกระจกก็จะมีผลทำให้ความรุนแรงของแสงอาทิตย์มายังโลกรุนแรงมากขึ้น อันจะมีผลต่อความเป็นอยู่ของมนุษยชาติโดยตรงเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ และการละลายของน้ำแข็งบนขั้วโลก สิ่งเหล่านี้ย่อมกระทบต่อความมั่นคงของมนุษยชาติอย่างแน่นอน ดังนั้น จะเห็นว่าถ้ามีการกินอาหารมังสวิรัตจะทำให้เราใช้พลังงานน้อยลง ใช้น้ำ ใช้น้ำมันที่เพาะปลูกน้อยลง จะทำให้ธรรมชาติในโลกนี้สมดุลขึ้น และถ้าไม่สามารถทำให้ประเทศกำลังพัฒนาดำเนินการตามได้ อันตรายนี้ก็ยังไม่หมดไป แม้ว่าจะลด Green-House-Gas emission นี้ลงได้แต่การตัดไม้ทำลายป่า การใช้พลังงานน้ำก็จะยังคงอยู่ในอัตราที่จะนำไปสู่อันตรายดังกล่าวถ้าหากไม่มีการเปลี่ยนแปลง

²⁹ นพ. ดร. วิชัย เอกทักษิณ, “มังสวิรัต สัจจะที่ต้องศึกษา”,

<<http://www.fedu.uec.ac.jp/ATPIJ/sakkayajhab/vol3-5/art8.html>>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 4.

³⁰ กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, มังสวิรัตในทัศนะท่านพุทธทาสภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จักรานุกูลการพิมพ์, 2529), หน้า 24-43.

³¹ ศรีสมร คงพันธุ์, อาหารมังสวิรัต, หน้า 15.



วิธีการบริโภคจากเนื้อสัตว์มาเป็นอาหารมังสวิรัต ดังนั้น จะเห็นได้ว่ามังสวัตินั้นย่อมเกี่ยวข้องกับ ความมั่นคงของมนุษยชาติอย่างไม่ต้องสงสัย³²

4. ด้านสังคม แก้ไขปัญหาความยากจน เพื่อสันติภาพ ช่วยด้านสาธารณสุข บนโลกลูก นี้จะมีผืนดินที่สามารถผลิตอาหารได้ประมาณ 1 เอเคอร์ต่อประชากร 1 คน นักมังสวัติต้องการ เพียงแค่ 3/4 ของหนึ่งเอเคอร์แต่นักกินเนื้อต้องใช้ถึง 2 เอเคอร์ซึ่งมากกว่าส่วนแบ่งโดยธรรมชาติของ ตน ปฏิปตามังสวัติตจึงได้รับการเสนอให้เป็นมาตรการแก้ปัญหาอาหารเนื่องจากการเพิ่มอย่างรวดเร็ว ของประชากรโลก³³

น.พ. โชติช่วง ชูดิษฐ์ แสดงปาฐกถา กินอาหารมังสวัติต จะช่วยสันติภาพของโลก อย่างไร?³⁴ ก็เพราะเหตุผล คนกินอาหารมังสวัติต จะมีสุขภาพดีกว่า รัฐบาลก็จะต้องเสียเงินมา รักษาฟรี รัฐบาลก็ไม่ต้องเสียเงินตั้ง 4% มาช่วยรักษา เงินที่รัฐบาลเหลือก็ไปใช้ออย่างอื่นได้ ช่วย แก้ปัญหาระดับชาติอย่างอื่นได้ สุขภาพจะดีกว่า สมอก็จะดีกว่า เรามีหลักฐานว่า เด็กที่กินอาหาร มังสวัติตถูกหลัก ไอคิวสูงกว่าหรืออย่างน้อยก็ไม่แพ้ เขาเคย Study ศึกษากันมาแล้ว ว่าคนกิน อาหารมังสวัติตไอคิวสูงกว่า เขาไม่ค่อยป่วย ไม่ค่อยป่วยก็มีโอกาสเรียนมากขึ้น และต่อไปจะทำให้ จิตใจเราดีกว่า แล้วสติปัญญาดีกว่าอาจทำให้อารมณ์ดีกว่า ก็ไม่ต้องไปรบกับใคร ถ้ากินอาหารถูก หลัก ถ้าขาด Vitamin B. complex (วิตามินบี รวม) จะไม่โหยง่ายกว่า ก็รบกันต่อกัน ฆ่ากัน เพราะ โมโห ถ้าเราคุมจิตใจเราได้ดีกว่า เราก็จะช่วยสันติภาพของโลกได้

ปัจจุบันประเทศไทยใช้งบประมาณทางด้านสาธารณสุขได้เพิ่มมากขึ้นทุกปี จาก ข้อมูลเปิดเผยโดย น.พ. ประเวศ วะสี แจ้งว่า ประเทศไทยใช้เงินสองแสนห้าหมื่นล้านบาทกับเรื่อง สุขภาพเพิ่มขึ้นปีละ 16 % เป็นอัตราที่เพิ่มสูงกว่ารายได้ถ้าปล่อยไว้เช่นนี้ก็จะถึงวิกฤติ จำต้อง หาทางแก้ไข ทุกวันนี้คนไทยเจ็บป่วยและตายโดยไม่จำเป็นอีกมาก โดยเฉพาะอุบัติเหตุอย่างเดียว ซึ่งเป็นสาเหตุการตายของไทยสูงสุดปีหนึ่ง คือ สองหมื่นคน เสียหายเศรษฐกิจว่าแสนล้านบาทต่อ ปี โรคที่คนไทยเป็นและเสียชีวิตตามปกติ คือโรคหัวใจ โรคมะเร็ง ทั้งหมดนี้ป้องกันได้ คนไทย

³² พลเอกสายหยุด เกิดผล, “มังสวัติตกับความมั่นคงของมนุษยชาติ”, ผู้ชีวิตใหม่, (กรุงเทพมหานคร : สักติโสภการพิมพ์, 2543), หน้า 115,116.

³³ น.พ. ดร. วิชัย เอกทักษิณ, “มังสวัติต สังเกตที่ต้องศึกษา”, <<http://www.fedu.uec.ac.jp/ATPIJ/sakkayajhab/vol3-5/art8.html>>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 4.

³⁴ เครือทิพย์ ปุณณะสุคนธ์, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารมังสวัติต : ศึกษากรณีร้านชมรม มังสวัติตแห่งประเทศไทยตลาดนัดจตุจักร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เกริก, 2538), หน้า 140.



ต้องตายเพราะประสิทธิภาพทางการแพทย์ต่ำ การบริการทางการแพทย์ ไม่มีประสิทธิภาพ (Inefficiency) ทั้งนี้ เนื่องจากการละเลยต่อการรักษาสุขภาพของประชาชน โดยหวังพึ่งการรักษาพยาบาลจากรัฐเป็นสำคัญ องค์กรเอกชนที่เข้าใจปัญหานี้ ทั้งองค์กรนานาชาติ เช่น International Vegetarian Union (IVU) องค์กรในประเทศได้แก่ Thai Vegetarian Union (TVU) สโมสรมังสวิวัติ ชมรมมังสวิวัติ ชมรมอาหารมังสวิวัติ และองค์กรมังสวิวัติอื่น ๆ องค์กรต่าง ๆ ในประเทศจึงได้ร่วมกันรณรงค์เพื่อให้ประชาชนหันมาสนใจสุขภาพของตนเองเพื่อลดการเจ็บป่วย จะช่วยให้สิ้นเปลืองงบประมาณของรัฐในการรักษาพยาบาลน้อยลง อันเป็นหนทางหนึ่งที่รัฐจะสามารถใช้งบประมาณในด้านเศรษฐกิจ และสังคมด้านอื่นมากขึ้น รวมทั้งด้านทหารด้วย³⁵

5. ด้านเศรษฐกิจ ช่วยประหยัดรายจ่ายในยุคเศรษฐกิจฝืดเคือง ราคาผักกับเนื้อ ทรากันอยู่แล้วว่าผัดกันเพียงไร ของดีไม่ใช่มีหลักฐานว่าแพงเสมอไป แต่ของแพงคือของสำหรับคนโง่ คนทะเลาะทะเลาะกัน ของที่มีคุณภาพสมคำหรือเกินคำ ไม่ใช่ของแพงแม้จะมีราคาเท่าไรก็ตาม และเป็นของสำหรับคนฉลาดอาหารเลว ๆ ไม่ได้ทำให้คนโง่ลงเลย ยิ่งเนื้อและผักแล้ว เนื้อเสียอีกกลับจะทำให้โง่ คือหลงรสของมันจนเคยชิน คน ๆ เดียวกันนั่นเอง ถ้าเขาเป็นนักเสกผักจะเป็นคนเข้มแข็งมีใจมั่นคง ไม่โยกเยกรวนเร ยิ่งกว่านักเสกเนื้อ³⁶

ทุกวันนี้ประเทศเรากำลังตกอยู่ในภาวะเศรษฐกิจถดถอย ยิ่งจะต้องประหยัดให้มาก ๆ การบริโภคอาหารมังสวิวัติถือได้ว่าเป็นอาหาร “ประโยชน์สูง ประหยัดสุด” ผู้ใช้แรงงานที่มีรายได้วันละ 100 กว่าบาทและต้องจ่ายเงินเกือบทั้งหมดที่หามาได้ในแต่ละวันจ่ายกับข้าวที่เป็นเนื้อสัตว์นั้น สามารถประหยัดค่าอาหารลงได้ครึ่งหนึ่ง หากเปลี่ยนจากเนื้อหมูซี่คอละ 8 - 9 บาท มาเป็นเต้าหู้ก้อนละ 4 บาท รับประทานผักให้มาก ๆ และยังคงได้ฝึกความเรียบง่ายไปด้วย ไม่ต้องเสียเงินไปซื้อเหล้า อันเป็นการประหยัดไปในตัว นอกจากนั้นแล้วการบริโภคอาหารมังสวิวัติ ยังได้ช่วยเพื่อนมนุษย์ที่กำลังจะอดตายด้วย ทุกครั้งที่บริโภคเนื้อสัตว์ไป 1 กิโลกรัม (ก.ก.) เท่ากับขโมยบุญพืชที่จะไปเลี้ยงคนอดอยากถึง 16 ก.ก. เพราะบุญพืชจำนวนนี้ ต้องถูกนำไปเลี้ยงสัตว์เพื่อให้ได้เนื้อหนักเพียง 1 ก.ก. เท่านั้น³⁷

³⁵ พลเอกสายหยุด เกิดผล, “มังสวิวัติกับความมั่นคงของมนุษยชาติ”, *สุวัจิตใหม่*, หน้า 113-114.

³⁶ กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, *มังสวิวัติในทัศนะท่านพุทธทาสภิกขุ*, หน้า 24-43.

³⁷ น.พ. ภูมินทร์ ชลาชีวะ, “มังสวิวัติกับความมั่นคงของมนุษยชาติ”, *สุวัจิตใหม่*, (กรุงเทพมหานคร : ศักติโสภาคการพิมพ์, 2543), หน้า 52.



2.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตแบบเจ

2.2.1 ความหมายการบริโภคอาหารมังสวิรัตแบบเจ

การกินเจ, กินเจ หมายถึง ถือศีลอย่างฉุฉวนหรือจีน โดยกินอาหารจำพวกผักล้วน ไม่มีเนื้อสัตว์³⁸

คำว่า “เจ”³⁹ ในภาษาจีนมีความหมายทางพุทธศาสนาฝ่ายมหายานว่า “อุโบสถ” คำว่า “กินเจ” ตามความหมายที่แท้จริงคือการรับประทานอาหารก่อนเที่ยงวัน ดังเช่นที่ชาวพุทธในประเทศไทยถือ “อุโบสถ” หรือ “รักษาศีลแปด” จะไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว แต่เนื่องจากการถืออุโบสถ ของชาวพุทธฝ่ายมหายานไม่กินเนื้อสัตว์ จึงนิยมเรียก “การไม่กินเนื้อสัตว์” ไปรวมกับคำว่า “กินเจ” ซึ่งเป็นการถือศีลไปด้วย ในปัจจุบันผู้ที่รับประทานอาหารทั้ง 3 มื้อ แต่ไม่กินเนื้อสัตว์ก็ยังคงเรียกว่า “กินเจ” ฉะนั้นความหมายก็คือ “คนกินเจ” มิใช่เพียงแต่ไม่กินเนื้อสัตว์ แต่คนที่กินเจ ยังต้องดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม มีความบริสุทธิ์สะอาด งดงามทั้งกาย วาจา ใจ เป็นการถือบำเพ็ญธรรมไปด้วยพร้อมกัน เช่นนี้แล้วจะเรียกว่า “กินเจที่แท้จริง” ดังนั้น คำคล้องจองที่เราได้ยินอยู่เสมอ คือ “ถือศีลกินเจ” จึงนับว่ามีความหมายสมบูรณ์ครบถ้วนอยู่ในตัวเองแล้ว

ตามร้านขาย “อาหารเจ” เราจะพบเห็นตัวอักษร คำนี้อ่าน “ใจ” (เจ) แปลว่า “ไม่มีของคาว” เขียนด้วยสีแดงบนพื้นสีเหลืองเสมอ ในช่วงเทศกาลกินเจเดือน 9 จะเห็นตัวอักษรนี้เขียนบนธงสีเหลือง ปักอยู่ตามแผงขายอาหารเจมองเห็นเป็นที่สะดุดตาแก่คนทั่วไป ชาวจีนถือว่าสีแดงเป็นสีแห่งสิริมงคลแก่ชีวิต สีเหลืองเป็นสีของผู้ทรงศีล ดังนั้นผู้ตั้งใจถือศีลบำเพ็ญตนให้บริสุทธิ์ ตัวอักษรนี้ย่อมเป็นเครื่องหมายเตือนสติให้ระลึกไว้เสมอว่า “การกินเจงดเว้นเนื้อสัตว์ของคาวคือการปฏิบัติธรรม รักษาศีลของความเป็นมนุษย์ เป็นการเจริญมหายานตามคตินิยมโดยแท้ อันจะนำมาซึ่งความเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง และก่อให้เกิดสันติสุขแก่ทุกชีวิตบนโลก”

อาหารเจ⁴⁰ เป็นอาหารที่ปรุงโดยปราศจากเนื้อสัตว์รวมทั้งไม่มีส่วนประกอบอื่นใด ที่นำมาจากสัตว์ทุกประเภท และที่สำคัญอาหารเจ งดเว้นการเสพพืชผัก 5 ประเภทได้แก่

1. กระเทียม (หมายรวมไปถึง หัวกระเทียม ต้นกระเทียม)

³⁸ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542, หน้า 127.

³⁹ “การกินเจ”, <http://www.bunfun.com/culture/je_01.htm> , 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 1.

⁴⁰ หวัง ชื่อ ไฉ่, การกินเจ, (สมุทรปราการ : บริษัท ชีรสาสน์ พับลิชเชอร์ จำกัด, 2547), หน้า 10,16.



2. หัวหอม (หมายรวมไปถึง ต้นหอม ใบหอม หอมแดง หอมขาว หอมหัวใหญ่)
3. หลักเกียว (คือกระเทียมโทนจีน ลักษณะคล้ายหัวกระเทียม แต่มีขนาดเล็กและยาวกว่า ในประเทศไทยไม่พบว่าปลูกแพร่หลาย)
4. กุ้ยฉ่าย (ใบคล้ายใบหอม แต่แบนกว่าและเล็กกว่า)
5. ใบยาสูบ (บุหรื ยาเส้น ของเสพติดมีนเมา)

ผักดังกล่าวเหล่านี้ เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นเหม็นคาวรุนแรง นอกจากนี้ยังมีพิษที่ทำลายพลังธาตุทั้ง 5 ในร่างกายเป็นมูลเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทั้ง 5 ทำงานไม่ปกติ

สำหรับผู้ปฏิบัติสมาธิฝึกจิต ไม่ควรรับประทานเป็นอย่างยิ่ง เพราะผักดังกล่าวมีฤทธิ์กระตุ้นจิตใจอารมณ์ให้เร้าร้อน ใจคอหงุดหงิดง่าย และยังมีผลทำให้พลังธาตุในกายรวมตัวกันได้ยาก

“อาหารมังสวิรัติ” แตกต่างจาก “อาหารมังสวิรัติแบบเจ” อย่างไร

อาหารมังสวิรัติ หมายถึง อาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ทุกประเภทแต่ยังคงใช้ผักทุกประเภทมาปรุงอาหารรับประทาน

ในส่วน “อาหารมังสวิรัติแบบเจ” เป็นอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ทุกประเภทเช่นกัน แต่อาหารจะไม่ใช่ผักทั้ง 5 ประเภท มาปรุงลงในอาหารโดยเด็ดขาด

เพราะฉะนั้นผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัติอยู่แล้วหากจะทดลองปรุง และรับประทานอาหารเจดูบ้าง ก็เพียงแค่ไม่บริโภคผักทั้ง 5 ประเภทที่เรียกว่าเป็น “อาหารเจ” และ “กินเจ” ได้แล้วนั่นเอง

2.2.2 ข้อควรปฏิบัติในการรับประทานอาหารเจ มีดังต่อไปนี้⁴¹

1. พืชผักและผลไม้ ในแต่ละวันควรการบริโภคให้ได้ครบตามสีของธาตุทั้ง 5 สี คือ สีแดง สีดำ สีเหลือง สีเขียว สีขาว โดยสลับเปลี่ยนเวียนนำมาบริโภคในแต่ละวันโดยไม่ซ้ำกัน
2. เมล็ดธัญพืช ได้แก่ ถั่ว ถั่วเปลือกแข็งทุกประเภท พืชที่มีหัวในดิน เช่น เผือก มัน กถอย มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก โดยเฉพาะเมล็ดถั่วมีสารอาหารครบทุกหมู่ คนที่กินเจควรรับประทานถั่วทั้ง 5 สีเป็นประจำ ได้แก่ ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วขาว

⁴¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 17-22.



4. ไขมันและกรดไขมัน ในอาหารและขนมคนกินเจใช้ปรุงรสด้วยเสมอ ไม่ว่าจะเป็นงาขาวหรืองาดำเพราะในเมล็ดงามีกรดไขมันไลโนเลอิก (LINOLEIC ACID) ซึ่งจำเป็นต่อร่างกายมากแต่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้

5. ผู้ที่กินเจ ไม่ควรรับประทานรสจัดมากเกินไป เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด ขมจัดเปรี้ยวจัด หวานจัด รสชาติที่จัดมาก ๆ จะส่งผลไปถึงอวัยวะหลักภายในทั้ง 5 คือ หัวใจ ไต ม้าม ตับ ปอด

6. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารหมักดอง เช่น ผักผลไม้ดอง เครื่องกระป๋อง ควรหันมารับประทานอาหารสดที่ปรุงใหม่ ๆ

7. เครื่องดื่ม คนกินเจควรดื่มน้ำผลไม้สด ๆ ตามธรรมชาติ เช่น น้ำส้ม น้ำอ้อย น้ำมะเขือเทศ น้ำสับปะรด ฯลฯ

นอกจากการดื่มน้ำผลไม้สด ๆ แล้ว ทุกคนต้องดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละ 8 แก้ว เป็นประจำ

2.2.3 ประวัติและความเป็นมาของการกินเจเดือนเก้าจีน (เก้าอ้วงเจ)

เดิมทีเดิวนั้นหลักคำสอนที่เกี่ยวกับการกินเจในพุทธศาสนา ไม่ได้กล่าวถึงคำว่า “กินเจ” โดยตรง มีแต่กล่าวถึงเรื่องการไม่บริโภคเนื้อสัตว์ (มังสวิรัต) เท่านั้น คำว่ากินเจ เพิ่งมีใช้เมื่อพระพุทธศาสนาเผยแผ่เข้าไปสู่ประเทศจีนแล้ว และคำว่า เจ หรือ ใจ นี้เป็นภาษาจีนแปลว่า ไม่มีคาว และแปลได้อีกอย่างหนึ่งว่า “การถืออุโบสถ” หมายถึง ระยะเวลาการอดอาหารของภิกษุหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว และการถืออุโบสถนี้ ในครั้งแรกบรรพชิตในประเทศจีน เป็นผู้นำไปประพฤติปฏิบัติก่อน ต่อมาชาวพุทธในประเทศจีนจึงได้ปฏิบัติต่อจากพระสงฆ์จีนอีกครั้งหนึ่ง

กล่าวโดยสรุป การถืออุโบสถ (ถือศีลกินเจ) ของบรรพชิตในประเทศจีนนั้น เกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศจีนสมัยพระเจ้าบูตี้แห่งราชวงศ์เหลียง และบรรพชิต(พระสงฆ์จีน) ได้ยึดถือปฏิบัติกันมาจนถึงสมัยราชวงศ์ถัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมัยราชวงศ์ถังนั้น การถืออุโบสถ ถึงกับกำหนดให้เป็นวันสำคัญของชาติ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเจริญรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนาในสมัยนี้ อย่างไรก็ตาม จะเห็นได้ว่า การถือมังสวิรัต หรือการถืออุโบสถของบรรพชิตในจีน เป็นการนำเอาหลักการ หรืออุดมการณ์ของพระโพธิสัตว์ซึ่งมีอยู่ในภาคทฤษฎีมาขยายผลสู่ภาคปฏิบัติอย่างชัดเจน และนอกจากบรรพชิตในประเทศจีนจะถืออุโบสถแล้ว ชาวพุทธ



ในประเทศจีนก็ยังได้ประพฤติปฏิบัติตามประเพณีอีกต่อหนึ่ง จนกลายเป็นความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจในเวลาต่อมา⁴²

กล่าวคือจุดมุ่งหมายมหานอยู่ที่ต้องการที่จะช่วยเหลือคนอื่นให้พ้นทุกข์ก่อน ตนเองจึงค่อยพ้นทุกข์ภายหลัง โดยยึดหลักศึกษาบทพระโพธิสัตว์ หรือ ศีลพระโพธิสัตว์ในส่วนที่เป็นสิกขาบทมังสวิรัต และหลักคำสอนเกี่ยวกับการไม่บริโภคเนื้อสัตว์ในสังกาสวรรคที่ 8 จึงมุ่งสอนให้ทุกคนปรารถนาพุทธภูมิทำตนเป็นพระโพธิสัตว์ เพื่อที่จะได้ช่วยเหลือสรรพสัตว์พ้นทุกข์มากยิ่งขึ้น แต่การที่จะช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์ได้นั้น จะต้องมีการสร้างบารมี บำเพ็ญบารมีอย่างพระโพธิสัตว์ นอกจากนี้แล้วยังได้ผสมผสานกับความเชื่อในศาสนาเต๋า และศาสนาขงจื้อ ทำให้เกิดเป็นความเชื่อเกี่ยวกับเทพเจ้ามากมายและเมื่อชาวจีนอพยพเข้ามาในประเทศไทยก็ได้นำความเชื่อเหล่านี้เข้ามาด้วย จึงทำให้เกิดเทศกาลกินเจเดือนเก้า ในสังคมไทย ตามที่ปรากฏอยู่ในวัดจีน หรือ ตามโรงเจทั่วไป จนถึงทุกวันนี้⁴³

ที่มาของประเพณีนี้มีอยู่หลายคำร่ายด้วยกันอย่างเช่นคนจีนเชื่อกันว่า ”ช่วงเวลาต้นเดือน 9 ในเวลา 9 วัน เป็นช่วง พระพุทธศักดิ์สิทธิ์ที่สุด” ซึ่งหมายถึงพระพุทธเจ้า 9 พระองค์

และในช่วงเทศกาลกินเจนี้เชื่อกันว่าใครที่ถือศีลกินเจในช่วงนี้ พร้อมตั้งจิตอธิษฐานขออะไร ก็จะได้สมปรารถนา นอกจากนี้คนจีนยังนิยมไปไหว้เจ้าตามศาลเจ้าเพื่อขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้คุ้มครอง ซึ่งศาลเจ้าในกรุงเทพฯ ที่คนนิยมไปไหว้เจ้า อาทิ วัดทิพยวารีวิหาร, วัดมังกรกมลาวาส ศาลเจ้าไต้ซ่งกง ตรงข้าม สน.พลับพลาไชย, โรงเจจิกเซียม่า ตลาดน้อย, โรงเจเตี้ยซุหัง สำเพ็ง เป็นต้น

สำหรับคนยุคใหม่นิยมกินเจกันมากขึ้น ส่วนหนึ่งเกิดจากกระแสเรื่องห่วงใยสุขภาพมากกว่าความเชื่อโบราณ เพราะการงดเนื้อสัตว์และบริโภคแต่ผัก ผลไม้ นั้น จะช่วยชำระล้างของเสียออกจากร่างกาย ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น

เทศกาลเจมีแหล่งที่ขายอาหารเจ สำหรับคนที่พร้อมจะเข้าสู่เทศกาลถือศีลกินเจเพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ปัจจุบันมีอาหารเจขายอยู่เป็นจำนวนมาก แหล่งที่ขายอาหารเจขนาดใหญ่ อาทิ ตลาดเยาวราช ตลาดน้อย ถนนจันทน์ เป็นต้น ซึ่งส่วนมากจะเป็นเมนูอาหารธรรมดา แต่

⁴² พระมหาสมณ นิลวรรณ, “ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจ ศึกษาเปรียบเทียบการกินเจของพุทธศาสนิกชนในวัดจีนและวัดไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542), หน้า 33.

⁴³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 95-96.



สำหรับโรงแรมหรือตามภัตตาคารขนาดใหญ่ที่เข้าร่วมเทศกาลกินเจนั้นส่วนมากจะคิดค้นเมนูเจแบบแปลกพิสดารและตั้งชื่อมงคลออกมาเพื่อสร้างสีสันให้กับเทศกาล

การกินเจของพุทธศาสนิกชนมีความเชื่อเกี่ยวข้องกับพระอวโลกิเตศวร โพธิสัตว์หรือเจ้าแม่กวนอิม ซึ่งมีประวัติความเป็นมาดังนี้

2.2.4 ประวัติเจ้าแม่กวนอิม⁴⁴

เจ้าหญิงเมี่ยวซ่าน เป็นพระธิดาองค์สุดท้ายของเมี่ยวจิ้งฮ่องเต้ ฮ่องเต้ผู้นี้เป็นผู้นำที่นิสัยไม่ดีเท่าไรนัก ก่อนข้างโศคร้าย หวงอำนาจ อยากมีลูกชายมาก แต่ปรากฏว่ามีแต่พระธิดาหมดทั้ง 3 พระองค์ เจ้าหญิงเมี่ยวซ่าน แตกต่างจากพระบิดาลิ้นเชิง ทรงเสวยอาหารเจตั้งแต่อยู่ในครรภ์ (พระมารดากินเนื้อไม่ได้เลย) พอโตขึ้นมาก็เป็นผู้ที่มีรูปโฉมงดงามยิ่งนัก แต่ที่งามกว่าคือเป็นผู้มีจิตใจดีเมตตาแก่ทุกคน แม้เชลยศึกที่ถูกขังทรมาน เจ้าหญิงก็แอบไปช่วยเหลือ เพราะต้องการช่วยทุกชีวิตให้พ้นทุกข์และพบกับความสุข เมื่อถึงวัยที่ต้องมีคู่ครอง เจ้าหญิงเมี่ยวซ่าน ทูลพระบิดาว่าจะขอออกบวชเป็นภิกษุณีจนกว่าจะบรรลุนิพพาน ซึ่งฮ่องเต้ไม่พอพระทัยมาก ๆ แต่ก็ปล่อยให้เจ้าหญิงออกบวช เพราะคิดว่าพอไปเจอความลำบากแล้วก็จะกลับคืนวังเอง ระหว่างที่เจ้าหญิงเมี่ยวซ่าน ออกบำเพ็ญธรรม ฮ่องเต้ก็กลั่นแกล้งต่าง ๆ นานา แต่ก็ส่งผลแห่งความดีที่พระธิดาทำไว้ไม่ได้สุดท้ายจึงเรียกพระธิดากลับและสั่งให้ทหารประหารเจ้าหญิง แต่ปรากฏว่าดาบใด ๆ ก็ไม่สามารถทำร้ายเจ้าหญิงได้ จนในที่สุดมีเทพยดามาช่วยพาเจ้าหญิงออกจากวัง และเมื่อหนีออกมาได้ พยัคฆ์นั้นก็กลายร่างเป็นหนุ่มรูปหล่อ ขอเจ้าหญิงแต่งงาน แต่เจ้าหญิงจิตใจหนักแน่น มุ่งมั่นบำเพ็ญธรรมจึงปฏิเสธไป เทพนั้นจึงเปิดเผยออกมาว่า ความจริงแล้วต้องการทดสอบความแน่วแน่ของเจ้าหญิงเมี่ยวซ่านนั่นเองซึ่งเท่ากับว่าเจ้าหญิงสอบผ่าน

จากนั้น 9 ปี เจ้าหญิงบำเพ็ญธรรมจนสำเร็จพระโพธิสัตว์ เป็นเจ้าแม่กวนอิม ขณะที่พระบิดากำลังประชวรหนัก แถมยังมีหนอนบ่อนไส้มากมาย จึงเสด็จไปช่วยพระบิดา ซึ่งไม่ยอมให้แพทย์คนไหนมารักษา เจ้าแม่กวนอิมปลอมเป็นพระสงฆ์และยอมใช้แขนและดวงตาตนเองมาทำยารักษาพระบิดา ความดีครั้งนี้ทำลายกำแพงความร้ายกาจของฮ่องเต้ได้หมด และได้คิดว่าเจ้าแม่กวนอิมนั้นดีถึงขนาดยอมสละอวัยวะช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่สนอดีตที่ถูกกลั่นแกล้ง ฮ่องเต้และพระ

⁴⁴ ชาติ ประชาชื่น, “เจ้าแม่กวนอิม ดำเนินเทพเจ้า”, <<http://www.kuan-im/index.php?lay=show&ac=article&id=59664>>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 1-2.



ราชวงศ์จึงสละราชสมบัติออกบำเพ็ญธรรมในบ้นปลายชีวิต ส่วนเจ้าแม่กวณโณนั้นได้ดวงตาและแขนกลับคืนดังเดิม

เจ้าแม่กวณโณเป็นพระโพธิสัตว์ ซึ่งอยู่ในพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน นิทานนี้คนที่นับถือส่วนใหญ่เป็นชาวจีน ญี่ปุ่น เกาหลี แต่ที่คนไทยนับถือคือนิกายเถรวาท คือนั่นศึกษาพระธรรมเป็นหลักไม่มีพระโพธิสัตว์

2.2.5 คุณค่าและความสำคัญของกินเจ

สำหรับผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นประจำนั้น จะได้รับประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมนั่นคือคุณค่าของอาหารมังสวิรัตจะส่งผลให้ผู้กินได้รับประโยชน์ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ

1. คุณค่าและความสำคัญทางด้านร่างกาย สรุปได้ดังนี้⁴⁵

1. ร่างกายขับถ่ายของเสียออกหมด ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้างอยู่ภายใน สารอาหารที่มีคุณค่าในพืช ผักสด ผลไม้ช่วยทำให้การขับถ่ายและการย่อยเป็นปกติ
2. เมื่อทานเป็นประจำ โลหิตถูกฟอกให้สะอาดขึ้นเรื่อย ๆ เซลล์ของร่างกายเสื่อมช้าลงทำให้อายุยืน ผิวพรรณผ่องใส นัยน์ตาแจ่มใส ไม่พร่ามัว ร่างกายแข็งแรง รู้สึกเบาสบาย ไม่อึดอัด สุขภาพดี
3. อวัยวะหลักภายในและอวัยวะประกอบทั้ง 5 แข็งแรง ทำงานได้ตามปกติสมบูรณ์ มีสมรรถภาพสูง (อวัยวะหลักภายในทั้ง 5 ได้แก่ หัวใจ ไต ม้าม ตับ ปอด อวัยวะประกอบทั้ง 5 ได้แก่ ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ กระเพาะปัสสาวะ กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี)
4. ร่างกายต้านทานต่อสารพิษได้สูงกว่าคนปกติธรรมดา สารพิษได้แก่ สารเคมี ยากำจัดศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง ฯลฯ ก๊าซพิษ ที่เกิดจากการเผาไหม้ในอุตสาหกรรมเครื่องจักรกล ฯลฯ สารอาหารในพืชผัก ช่วยให้เซลล์ต่าง ๆ ทนต่อการทำลายจากรังสีต่าง ๆ เช่น แกมมามันดภาพรังสี (ที่เกิดจากการทดลองระเบิดนิวเคลียร์ในสงคราม)

⁴⁵ “ประโยชน์ที่ได้รับจากการกินอาหารเจ”, <<http://www.aksorn.com>> , 19 กรกฎาคม 2549,



5. เมื่อกินเป็นประจำมักไม่เป็นโรครุนแรงเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดตีบ ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคไต ไขข้ออักเสบ โรคเกาต์ โรคเบาหวาน โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายระบบย่อยอาหาร และระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคริดสีดวงทวาร มะเร็งในกระเพาะ และลำไส้ โรคกระเพาะอาหารไม่ย่อย

2. คุณค่าและความสำคัญด้านจิตใจ สรุปได้ดังนี้

1. ทำให้จิตใจสงบ เยือกเย็น สุขุม บังเกิดเมตตาจิตอย่างเต็มเปี่ยม อารมณ์ไม่ฉุนเฉียว ไม่โกรธง่าย

2. ไม่มุงร้ายอาฆาตพยาบาท

3. มีสติมั่นคงไม่หวั่นต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

4. มีความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต

5. สิ่งศักดิ์สิทธิ์ชั้นสูงต่างสรรเสริญยินดี อวยพรให้ไม่มีช่องทางที่วิญญานต่ำทุกประเภทเข้าแอบแฝงหรือทำอันตรายใด ๆ ได้

อย่างไรก็ดีในพระสูตรมหายาน ได้กล่าวสรุปคุณค่าและความสำคัญของการกินเจเอาไว้ 10 ประการคือ⁴⁶

อานิสงส์ขั้นต้นของการไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่ฆ่าสัตว์และไม่เบียดเบียนสัตว์ คือ จะทำให้ชีวิตของเราไม่ต้องตายด้วย ปีนผาหน้าไม้ คมหอกคมดาบ ไม่ตายด้วยเหตุการณ์อันน่าสยดสยองหรือภัยพิบัติต่าง ๆ ทั้งยังสามารถตัดกรรมในเรื่องการฆ่าและยุติการจองเวรกับสรรพสัตว์ทั้งหลายอีกด้วย พระพุทธองค์ทรงมี พระประสงค์ ให้เราทุกคนละเว้นจาก การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต และเลิกเบียดเบียนผู้อื่นโดยเด็ดขาด พระองค์จึงทรงบัญญัติ สิลข้อ “ปาณาติบาต” คือห้ามการฆ่า เป็นข้อที่สำคัญอันดับหนึ่ง ขอให้เราจง มาร่วมกันศึกษาพิจารณาพระพุทธวจนะ

ในพระสูตรของพระพุทธศาสนามหายานเล่าว่า “สมัยหนึ่ง... องค์สมเด็จพระบรมศาสดาพระสัมมาพุทธเจ้า ได้เสด็จไปเทศนาโปรดบรรดาเหล่าพยานาคทั้งหลาย พระพุทธองค์ ได้ทรงตรัสธรรมกถาวิสันนาแสดงแก่พยานาคราชความว่า “บุคคลใด หยุดการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต และงด

⁴⁶ “อานิสงส์ 10 ข้อของการไม่กินเนื้อสัตว์”, <http://www.members.tripod.com/chaiwat_sanisong_food.html>, 19 กรกฎาคม, หน้า 1.



เว้นเสียจากการเสพลือดเนื้อผู้อื่น บุคคลผู้นั้นย่อมห่างไกลจากอกุศลมูล ทั้งปวง และบริบูรณ์พร้อมด้วยอานิสงส์ ทั้ง 10 ประการ อันได้แก่

1. เป็นที่รักใคร่ของบรรดาเทพ พรหมตลอดจนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย
2. จิตอันเป็นมหาเมตตาย่อมบังเกิดขึ้น
3. สามารถตัดขาดความอาฆาต คับอารมณ์เหี้ยมโหดเครียดแค้นในใจลงได้
4. ปราศจากโรคภัยร้ายแรงมาเบียดเบียนร่างกาย
5. มีอายุมั่นขวัญเย็น
6. ได้รับการปกป้องคุ้มครองจากวัชรเทพทั้งแปด
7. ยามหลับนิมิตเห็นแต่สิ่งที่ดีงามเป็นสิริมงคล
8. ย่อมระงับการจองเวร สลายความอาฆาตแค้นซึ่งกันและกัน
9. สามารถดำรงอยู่ในกระแสแห่งนิพพาน ไม่พลัดหลงตกลงสู่อบายภูมิ
10. ท้นทีที่ละสังขารจากโลกนี้ จิตญาณจะมุ่งสู่คติภพ

จากข้อมูลดังกล่าว การกินเจจะแตกต่างจากมังสวิรัตติ ตรงที่ว่า การกินเจ นั้น นอกจากจะหมายถึง การงดเว้นจากการบริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิด และงดเว้นจากผักฉุน 5 ชนิด คือ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย ใบยาสูบ รวมทั้งของเสพลิตทุกชนิดอีกด้วย ผู้ทานเจเคร่งครัดก็เว้นนม และไข่ ตลอดจนเครื่องปรุงและผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่มาจากสัตว์ เช่น วิแกน (Vegan) ส่วนที่เรียกว่า ผู้ปฏิบัติเจ คือผู้ที่นอกจากจะทานอาหารเจแล้วยังถืออุโบสถศีล ปฏิบัติสมาธิควบคู่กันไป จึงมักเรียกว่า ผู้ปฏิบัติกินเจ⁴⁷ ในขณะที่ มังสวิรัตติ นั้นมีความหมายเพียงการไม่บริโภคเนื้อสัตว์เท่านั้น และสามารถนำพืชผักทุกชนิดมาประกอบปรุงอาหารได้

ในส่วนที่มีความคล้ายคลึงกัน คือ ทั้งการกินเจและมังสวิรัตติ ล้วนอยู่บนพื้นฐานของการก่อให้เกิดความเมตตาต่อสรรพสัตว์เพื่อนร่วมโลก หุุดการเบียดเบียน ละเมิดชีวิตอื่น เป็นการสนับสนุนส่งเสริมไม่ให้มีการฆ่าสัตว์ทางอ้อม (สังฆมหรือสะสมให้ศีลข้อที่ 1 บริสุทธ) เป็นความเชื่อทางศาสนาเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะความเชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญ-บาป เป็นต้น

⁴⁷ รศ. แพทย์หญิง พนิดา ชัยเนตร, “มังสวิรัตติกับความมั่นคงของมนุษยชาติ”, สุขีชีวิตใหม่, (กรุงเทพมหานคร : ศักดิโสภณการพิมพ์, 2543), หน้า 94.



ในการศึกษาแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติกของพุทธศาสนิกชนครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ เพื่อจะนำเอาทฤษฎีมาวิเคราะห์ถึงแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติกของพุทธศาสนิกชน ซึ่งข้อมูลที่น่ามาวิเคราะห์เป็นข้อมูลจากการเก็บได้จากภาคสนามจากพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ ในช่วงเทศกาลกินเจ แต่เพื่อให้ทฤษฎีที่น่ามาวิเคราะห์มีความชัดเจนมากขึ้น ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอทฤษฎีแรงจูงใจมานำเสนอเพื่อเป็นกรอบในการศึกษา ดังนี้

2.3 แรงจูงใจ : แนวคิดและทฤษฎี

2.3.1 ความหมายของแรงจูงใจ⁴⁸

แรงจูงใจ หรือ Motive หมายถึง สภาวะที่เป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่แรงจูงใจนั้นต้องการ

การจูงใจ หรือ Motivation หมายถึง กระบวนการของการนำปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นแรงจูงใจมากระตุ้นหรือผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมไปอย่างมีทิศทาง เพื่อบรรลุเป้าหมายหรือเงื่อนไขที่ผู้จูงใจต้องการ ซึ่งปัจจัยที่น่ามากระตุ้นนั้นอาจจะเป็นสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่มาเร้า ล่อจูงใจและผลักดันให้บุคคลเกิดความต้องการในเบื้องต้น และความต้องการนี้จะเป็พื้นฐานทำให้เกิดเป็นภาวะของแรงจูงใจ

แรงจูงใจจะอยู่ในภาวะที่ไม่หยุดนิ่ง (Dynamic) และจะเป็นกระบวนการ (Process) ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้เพื่อสร้างให้สภาวะของร่างกายของคนเราเกิดความสมดุล (Homeostasis) ซึ่งสภาวะความสมดุลจะเป็นพื้นฐานในการสร้างให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามที่บุคคลนั้นคาดหวังได้

การทำความเข้าใจกับกระบวนการจูงใจ แนวคิดและทฤษฎีของแรงจูงใจจะช่วยให้บุคคลได้รับประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ดังนี้คือ

(1) เข้าใจในพฤติกรรมของตนเองจะเป็นประโยชน์ในการควบคุมตนให้สามารถเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และบังคับมิให้ตนแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

⁴⁸ รศ. มุกดา ศรียางค์ และคณะ, จิตวิทยาทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2542), หน้า 225-226.



(2) เข้าใจในพฤติกรรมของผู้อื่น อันจะช่วยให้คนเราควบคุมพฤติกรรมของบุคคลอื่นได้ด้วยการเลือกใช้การจูงใจที่เหมาะสมกับบุคคลที่แตกต่างกันนั้น ๆ ได้

(3) เข้าใจในพฤติกรรมของกลุ่มสังคม เพื่อสร้างสถานการณ์ จูงใจให้กลุ่มบุคคลมีพฤติกรรมไปในแนวทางที่ต้องการได้

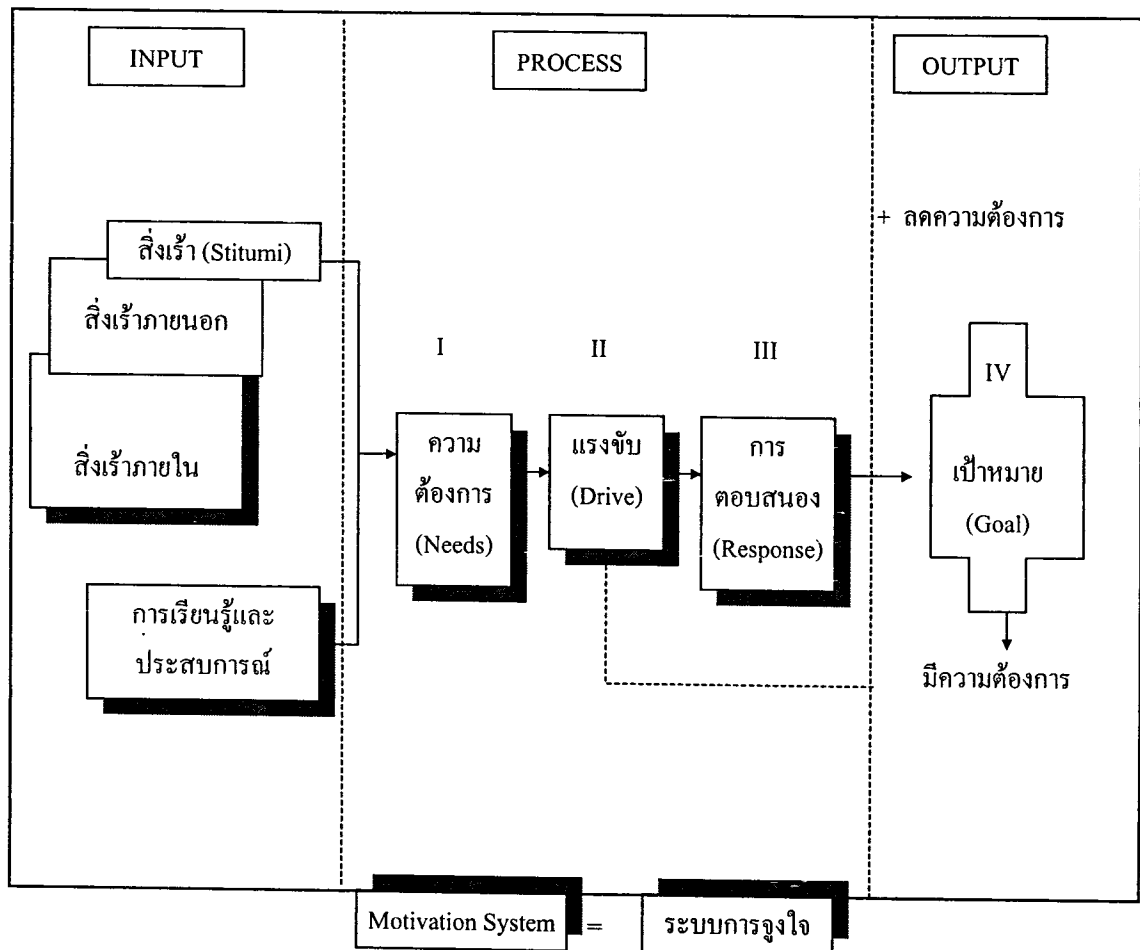
ในเรื่องของ “แรงจูงใจ” จึงมีผู้นำแนวคิดและทฤษฎีไปประยุกต์ใช้เป็นประโยชน์ในงานด้านต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้านการเมือง การปกครอง การบริหารงานธุรกิจและการตลาด การโฆษณาประชาสัมพันธ์ การศึกษา รวมถึงการศาสนา ได้นำวิธีการจูงใจเพื่อสร้างสภาวะให้บุคคลอื่นเป็นกลุ่มเป้าหมายได้มีพฤติกรรมไปในแนวทางที่ตนต้องการ

2.3.2 กระบวนการเกิดแรงจูงใจ

กระบวนการของการเกิดแรงจูงใจ มี 4 องค์ประกอบคือ

1. ความต้องการ (Needs)
2. แรงขับ (Drive)
3. การตอบสนอง (Response)
4. เป้าหมาย (Goal)

แผนภาพ 2.1 องค์ประกอบของแรงจูงใจในรูปของภาพและกระบวนการจูงใจ



2.3.3 ประเภทของแรงจูงใจ แบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. แบ่งประเภทตามสิ่งเร้า

1.1 แรงจูงใจพื้นฐาน (Primary Motives)

เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นเพื่อความอยู่รอดของชีวิต ซึ่งแรงจูงใจพื้นฐานจะเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมเพื่อแสวงหาอาหาร หลีกเลียงความเจ็บปวด และดำรงชีวิตเผ่าพันธุ์ของตนต่อไป แรงจูงใจทางพื้นฐานจึงเป็นแรงจูงใจที่สำคัญ ที่จะต้องเกิดขึ้นกับคนทุกคนอันได้แก่ ความหิวอาหาร การกระหายน้ำ การหลีกเลียงความเจ็บปวดและแรงขับทางเพศ

1.2 แรงจูงใจภายใน (Intinsic Motive)

เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลโดยจะเกิดขึ้นได้เองไม่ต้องมีสิ่งเร้ามาจากภายนอกมาล่อ จึงเป็นแรงจูงใจที่มีมาตั้งแต่เกิด แต่ไม่ค่อยมีความจำเป็นหรือสำคัญเท่ากับแรงจูงใจพื้นฐาน

1.3 แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motive) หรือแรงจูงใจจากการเรียนรู้ (Learning or Secondary Motive)

เป็นแรงจูงใจของบุคคลที่เกิดจากการได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอกให้คนเราเกิดจุดมุ่งหมาย จนนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมเพื่อนำตนไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น นับว่าเป็นแรงจูงใจทางสังคมที่สร้างให้บุคคลเกิดสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2. แบ่งประเภทตามความต้องการ

2.1 ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow) ซึ่งแบ่งระดับความต้องการของมนุษย์โดยทั่วไป 5 ระดับ ทั้งนี้ มาสโลว์มีความเชื่อว่า

“มนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการในการแสวงหาสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ และความต้องการนี้จะพัฒนาขึ้นตามลำดับต่อไปนี้เรื่อย ๆ แม้ว่าตนเองหรือบุคคลอื่นจะรู้ตัว มองเห็นหรือไม่ก็ตาม”

“ชีวิตของบุคคลจะมีความต้องการตามลำดับขั้น โดยจะมีความต้องการขั้นพื้นฐานเป็นลำดับแรก ต่อเมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานแล้ว จึงมีความต้องการขั้นสูงสุดต่อไป ตามลำดับโดยไม่ข้ามขั้น”⁴⁹

ลำดับขั้นต่าง ๆ ดังนี้ คือ

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs)

เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อสนองตามความอยู่รอดของคนเรา เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ อันเป็นความต้องการทางสรีระ ได้แก่ ต้องการ น้ำ อาหาร อากาศ และอุณหภูมิที่เหมาะสมกับร่างกาย เป็นต้น จึงจูงใจให้คนเราแสวงหาอาหารทั้งในแนวทางที่เหมาะสมและในทางมิชอบ

⁴⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 229-230.



ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security)

เป็นความต้องการเพื่อให้ตนอยู่รอดอีกระดับหนึ่ง คือ การให้ตนเองมีความปลอดภัยจากอันตราย และโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ความต้องการระดับนี้จึงจูงใจให้คนเราหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดและอันตรายแสวงหาแหล่งที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย แสวงหางานที่มั่นคง หาวิธีป้องกันตนเองให้ปราศจากโรคและอันตรายต่าง ๆ

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging)

เป็นความต้องการที่จะมีความผูกพันกับบุคคลอื่น ทั้งในฐานะเป็นเจ้าของผู้อื่นและได้รับรักจากผู้อื่น เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องการการรวมกลุ่ม จึงต้องการมีส่วนร่วมในกลุ่ม และต้องการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ทำให้จูงใจให้คนเราสร้างครอบครัวเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคม ชุมชนและสโมสรต่าง ๆ

ขั้นที่ 4 ความต้องการได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem)

ความต้องการขั้นนี้ เป็นความปรารถนาของบุคคลที่ต้องการให้บุคคลอื่น ๆ ยกย่องชมเชยและให้เกียรติยอมรับในคุณค่าของเราจึงจูงใจให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ อาทิเช่น การทำกิจกรรมเพื่อสังคม อาสาสมัคร หรือเพียรพยายามฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อให้ได้รับการยกย่อง หรือแม้แต่บางคนมีการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย อวดมั่งมี เพื่อให้บุคคลนับถือ เป็นต้น

ขั้นที่ 5 ความต้องการประจักษ์ตน (Self – Actualization)

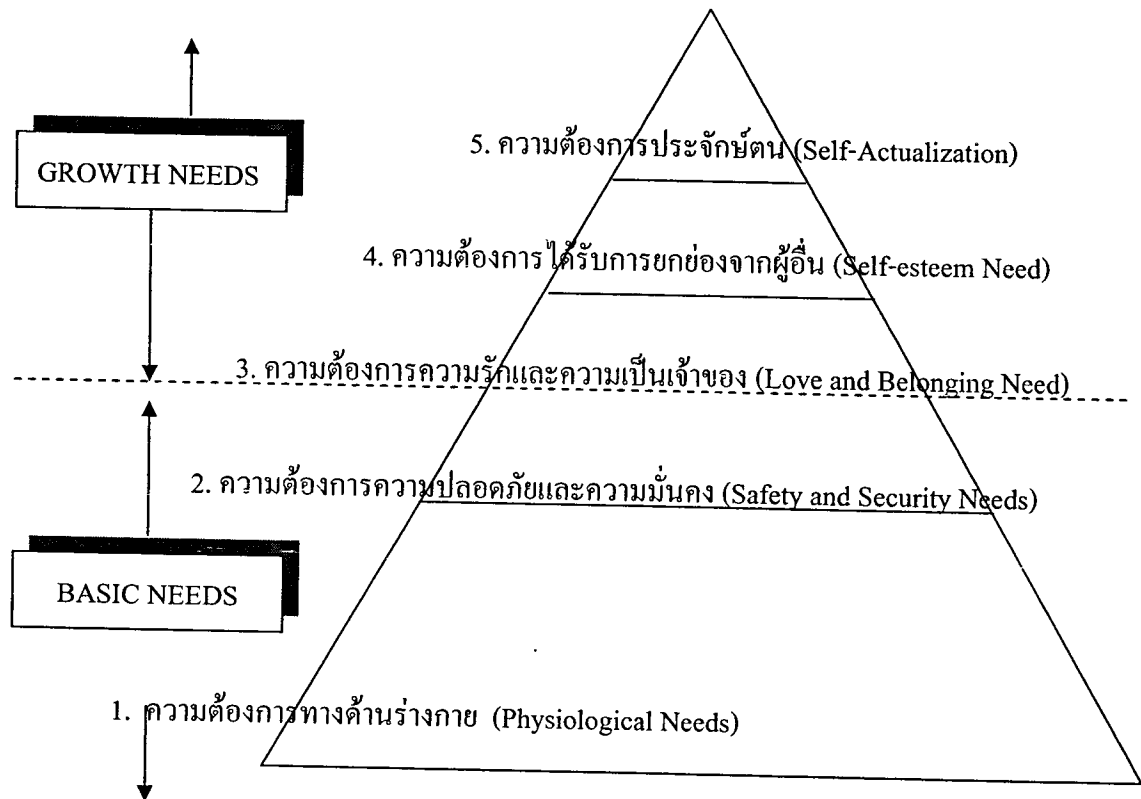
ลักษณะความต้องการขั้นนี้เป็นความต้องการขั้นสูงสุดที่บุคคลพยายามกระทำการต่าง ๆ เพื่อพิสูจน์ศักยภาพของตนเอง เป็นการสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเองโดยสิ่งที่ได้รับจะเป็นความพึงพอใจและความภูมิใจที่ได้กระทำในสิ่งต่าง ๆ ที่เต็มความสามารถและเหมาะสมกับตนเอง จึงถือว่าการค้นพบตนเองและความสุขที่แท้จริงเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์⁵⁰

มาสโลว์ ได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์ทุกคนต่างก็พยายามที่จะดิ้นรนเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเองได้วางเอาไว้ แต่การที่จะไปถึงจุดมุ่งหมายหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับศักยภาพของมนุษย์แต่ละคน โดยมีแรงจูงใจเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

⁵⁰ รศ. มุกดา ศรีขันธ์ และคณะ, จิตวิทยาทั่วไป, หน้า 234-235.



แผนภาพ 2.2 ลำดับขั้นความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์ 5 ขั้น



ความต้องการทั้ง 5 ขั้นตอนนี้ เป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคน แต่ความต้องการในแต่ละขั้นตอนนี้ อาจจะไม่เกิดตามลำดับตามที่แสดงไว้ในตาราง ซึ่งมนุษย์แต่ละคนอาจเกิดความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งก่อนก็ได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าและสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์แต่ละคนเข้าไปปะทะสังสรรค์ด้วย

2.2 ประเภทความต้องการของเมอร์เรย์ (Murray)

เมอร์เรย์ (Murray, 1938) แบ่งแยกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 28 ชนิดด้วยกัน คือ⁵¹

1. ความต้องการขอมสยบ ขอมรับโทษ (Abasement) เป็นความต้องการที่รวมไปถึงการขอมรับความบาดเจ็บ การวิพากษ์วิจารณ์ การลงโทษ การขอมแพ้ ความขอมแล้วต่อผลกระทบ

⁵¹ ผศ. จิราภา เต็งไกรรัตน์ และคณะ, จิตวิทยาทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2543), หน้า 246-248.



2. ความต้องการประสบความสำเร็จ (Achievement) เป็นความต้องการทำสิ่งที่อยากให้สำเร็จ การเอาชนะ การบังคับควบคุม หรือจัดการเกี่ยวกับสิ่งของ คน หรือความคิดการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยอิสระและรวดเร็ว
3. ความต้องการมีเพื่อน (Affiliation) ความต้องการอยู่ใกล้ชิด และมีความสุขสนทนาร่วมกับผู้อื่นที่ตนชอบ
4. ความต้องการก้าวร้าวทำร้ายผู้อื่น (Aggression) ความต้องการต่อสู้
5. ความต้องการเป็นของตัวเอง (Autonomy) ความต้องการเป็นอิสระและสามารถกระทำสิ่งใด ๆ ตามความต้องการ ความต้องการหลีกเลี่ยงหรือหยุดกระทำในกิจกรรมที่มีผู้อื่นเป็นผู้กำหนดให้ทำ
6. ความต้องการล้างแค้น (Counteraction) ความต้องการเอาชนะความอ่อนแอ และแก้แค้นความกลัว ความต้องการชนะความล้มเหลว
7. ความต้องการป้องกันการกระทำของตนเองมิให้ถูกตำหนิ (Defendance)
8. ความต้องการเทิดทูนและยอมทำตามผู้อื่นที่เหนือกว่า (Deference)
9. ความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น (Dominance)
10. ความต้องการอวดตัวเอง (Exhibition) ความต้องการให้ตนเป็นที่ประทับใจของผู้อื่น ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นและได้ยินเกี่ยวกับตน
11. ความต้องการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด (Harm Avoidance) ทางร่างกาย ความเจ็บป่วยและความตาย
12. ความต้องการหลีกเลี่ยงความล้มเหลวและความอาย (Avoidance of Inferiority)
13. ความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น (Nurturance)
14. ความต้องการเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาดหมดจด (Orderliness)
15. ความต้องการเล่น (Play) ความต้องการกระทำสิ่งสนุกสนาน โดยไม่มีจุดประสงค์
16. ความต้องการกีดกันผู้อื่น (Rejection) ความต้องการแยกตนเองออกจากสิ่งที่จะทำให้เกิดผลทางลบ
17. ความต้องการเสาะหาความสุขด้านความรู้สึกระบายใจ (Sentience)
18. ความต้องการแสวงหาสมบัติ (Acquisition)



19. ความต้องการได้รับความช่วยเหลือและเห็นใจ (Succorance)
20. ความต้องการเข้าใจ (Understanding) ความต้องการที่จะสามารถถามหรือตอบคำถามทั่วไป และความสนใจในทฤษฎี
21. ความต้องการเลียนแบบผู้อื่น (Similance)
22. ความต้องการแตกต่างจากผู้อื่น (Contrariness)
23. ความต้องการรักษาชื่อเสียงและศักดิ์ศรีของตน (Inviolacy)
24. ความต้องการเก็บรักษาและซ่อมแซมสิ่งต่าง ๆ (Conservation)
25. ความต้องการเก็บรักษาห้วงเหว (Retention)
26. ความต้องการก่อสร้างสิ่งต่าง ๆ (Contruction)
27. ความต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือ (Recognition)
28. ความต้องการอยากรู้ (Cognizance)

2.3 สัญชาตญาณ (Instinct) ของซิกมันด์ ฟรอยด์

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Freud, 1949) นักจิตวิทยาชาวออสเตรียวิเคราะห์จิตมนุษย์ออกเป็น 3 ส่วน คือ อิด (ID) อีโก้ (Ego) และ ซูเปอร์อีโก้ (Super ego)

อิด (Id) เป็นจิตใต้สำนึกที่อยู่ภายในอิทธิพลของสัญชาตญาณชีวิตและสัญชาตญาณความตาย สัญชาตญาณชีวิตจะเป็นแรงผลักดันให้กระทำในสิ่งที่เกิดสุขสราญใจ โดยเฉพาะความสุขทางกายทั้งปวงรวมทั้งที่จะช่วยให้หลีกเลี่ยงความเจ็บปวดและความทุกข์ทั้งปวง ส่วนสัญชาตญาณความตายเป็นแรงผลักดันให้ทำลายสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว รวมทั้งทำลายตนเองด้วยแรงผลักดันนี้จะผลักดันให้อิดสั่งการให้อีโก้กระทำตาม

อีโก้ (Ego) เป็นจิตสำนึกที่มีเหตุผล และมีขีดจำกัดความสามารถในการสนองความต้องการของอิด อีโก้อยู่ภายใต้การควบคุมของซูเปอร์อีโก้

ซูเปอร์อีโก้ (Super Ego) หรือมโนธรรมประจำใจ ซึ่งได้ถูกอบรมสั่งสอนมาจากสังคมทำในสิ่งที่ดี ที่ถูกต้องในสังคม

อีโก้จึงเป็นตัวกลางระหว่างอิดกับซูเปอร์อีโก้ เมื่ออิดผลักดันให้อีโก้กระทำในสิ่งที่ต้องการแต่ซูเปอร์อีโก้จะควบคุมอีโก้ไม่ให้กระทำในสิ่งที่ผิดคุณธรรมในสังคม ความขัดแย้งระหว่างอิดกับซูเปอร์อีโก้จะควบคุมอีโก้ไม่ให้กระทำในสิ่งที่ผิดคุณธรรมในสังคม ความขัดแย้ง



ระหว่างอิดกับซูเปอร์อีโก้จึงเกิดขึ้น เมื่ออีโก้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของอิดได้ เนื่องจากขัดกับซูเปอร์อีโก้ ทำให้อีโก้เกิดความวิตกกังวล ซึ่งความวิตกกังวลจะเป็นแรงผลักดันอีกแรงหนึ่ง ทำให้เกิดพฤติกรรมที่อีโก้พัฒนาขึ้นมาอย่างไม่รู้ตัวนี้ เรียกว่า พฤติกรรมปกป้องตนหรือกลไกป้องกัน (Defense Mechanism)

2.4 หลักการทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ

คนมีคุณแก่ส่วนรวม คือ สมาชิกที่ดีผู้ช่วยผู้ช่วยสร้างสรรค์สังคม มีธรรม คือหลักความประพฤติดังนี้

2.4.1 พรหมวิหาร 4 คือ ธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐหรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวางดุจพระพรหม 4 อย่าง ต่อไปนี้⁵²

1. เมตตา ความรัก คือความปรารถนาดี มีไมตรี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข ตรงกันข้ามกับความเกลียดที่จะให้เป็นทุกข์ เมตตาเป็นเครื่องปลูกอหิชาศัยเอื้ออารี ทำให้มีความหนักแน่นในอารมณ์ ไม่ร้อนวู่วาม เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกเป็นมิตร ไม่เป็นศัตรู ไม่เบียดเบียนใคร แม้สัตว์เล็กเพียงไหน ให้เดือดร้อนทรมานด้วยความเกลียด โกรธ หรือสนุกก็ตาม

2. กรุณา ความสงสาร คืออยากจะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ฝืนใจที่จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง ตรงกันข้ามกับความเบียดเบียนเป็นเครื่องปลูกอาศัยเผื่อแผ่เจือจาน ช่วยผู้ที่ประสบทุกข์ยากต่าง ๆ กรุณานี้เป็นพระคุณสำคัญข้อหนึ่งของพระพุทธเจ้า เป็นพระคุณสำคัญข้อหนึ่งของพระมหากษัตริย์ และเป็นคุณสำคัญของท่านผู้มีคุณทั้งหลาย มีมารดาบิดา เป็นต้น

3. มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีใจแจ่มชื่น เบิกบานเมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย พร้อมทั้งจะช่วยส่งเสริมสนับสนุน ตรงกันข้ามกับความริษยาในความดีของเขา เป็นเครื่องปลูกอหิชาศัยส่งเสริมความดี ความสุข ความเจริญ ของกันและกัน

4. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง คือ มองเห็นตามเป็นจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคง เทียงตรงดุจดาวชั่ง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดี หรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย วางตน และปฏิบัติไปตามหลักการ เหตุผล และความเที่ยงธรรม เช่น ในเวลาที่

⁵² อภิ.วิ. (ไทย) 35/642/426.



ผู้อื่นถึงความวิบัติ ก็วางใจเป็นกลาง ไม่ดีใจว่าศัตรูถึงความวิบัติ ไม่เสียใจว่าคนที่รักถึงความวิบัติ ด้วยพิจารณาในทางกรรมว่า ทุก ๆ คนมีกรรมเป็นของตน ต้องเป็นทายาทรับผลของกรรมที่ตนได้ทำไว้เอง ความเพ่งเล็งถึงกรรมเป็นสำคัญดังนี้ จนวางใจลงในกรรมได้ ย่อมเป็นเหตุถอนความเพ่งเล็งบุคคลเป็นสำคัญ นี่แหละเรียกว่า อุเบกขา เป็นเหตุปลูกอหิชาศัยให้เพ่งเล็งถึงความผิดถูกชั่วดีเป็นข้อสำคัญ ทำให้เป็นคนมีใจยุติธรรมในเรื่องทั่ว ๆ ไปด้วย

ธรรม 4 ข้อนี้ ควรอบรมให้มีในจิตใจด้วยวิธีคิดแผ่ใจ ประกอบด้วยเมตตา เป็นต้น ออกไปในบุคคลและสัตว์ทั้งหลาย โดยเจาะจง และโดยไม่เจาะจงคือทั่วไป เมื่อหัดคิดอยู่

บ่อย ๆ จิตใจก็จะอยู่กับธรรมเหล่านี้บ่อยเข้าแทนความเกลียด โกรธ เป็นต้น ที่ตรงกันข้าม จนถึงเป็นอหิชาศัยขึ้น ก็จะมีสุขมาก

การที่พุทธศาสนิกชนบริโภคอาหารมังสวิรัติ จัดว่าเป็นความต้องการฝ่ายกุศลเรียกว่า ฉันทะ โดยต้องอาศัยการเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาทด้วย

2.4.2 อิทธิบาท 4 คือ ธรรมให้ถึงความสำเร็จ ซึ่งมี 4 ข้อ คือ⁵³

1. ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

2. วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง

3. จิตตะ ความคิดมุ่งไป คือตั้งจิตรับรู้ในสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกฝั ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำ

4. วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยังหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น

ตัวอย่างเช่น เรามีพรหมวิหาร 4 บริโภคอาหารมังสวิรัติเพราะมีจิตเมตตา ไม่คิดเบียดเบียนสัตว์ เป็นการฝึกละความโลภ โกรธ หลง เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติ เพื่อให้เกิดสันติภาพภายในใจเราเอง และภายนอกตัวเราเป็นเหตุให้สังคมสงบสุข หรือเพื่อสุขภาพที่ดีปราศจากโรค เป็นต้น ก็ต้องอาศัยธรรมให้ถึงความสำเร็จคือ อิทธิบาท 4 ด้วย

⁵³ อภ.วิ. (ไทย) 35/431/942.



2.4.3 หลักศรัทธาในกาลามสูตร 10⁵⁴

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้เขียนบันทึกไว้ว่า พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสสอนให้ไม่รับเอามาเชื่อทันทีโดยอาการ 10 อย่าง เพื่อไม่ให้ตกไปเป็นทาสทางปัญญาของผู้ใดแม้แต่ของพระองค์เอง จะได้รับจักเลือกเอาคำสอนที่สามารถดับทุกข์ได้จริง ดังที่ปรากฏอยู่ในหลักข้อที่สิบแห่ง กาลามสูตร 10 ดังนี้⁵⁵

1. มา อนุสฺสเวน : อย่ารับเอามาเชื่อโดยการฟังบอกต่อ ๆ กันมา มันเป็นอาการของคนไร้สมอง หรือสมองขี้เลื่อย

2. มา ปรมุปราย : อย่ารับเอามาเชื่อโดยที่มีการทำตาม ๆ สืบ ๆ กันมา เห็นอะไร ก็ทำตาม ๆ กันไป คังนิทานเรื่องกระต่ายตื่นตูม วิปัสสนาที่สักว่าทำตาม ๆ กันมา ก็มีผลอย่างนี้

3. มา อิติกราย : อย่ารับเอามาเชื่อตามเสียงที่กำลังเล่าลืออยู่อย่างกะฉอนบ้าน หรือกะฉอนโลก ซึ่งเรียกว่า “ตื่นข่าว” มันเป็นเรื่องของคนโง่

4. มา ปิฎกสมุปทานน : อย่ารับเอามาเชื่อด้วยเหตุเพียงว่ามีที่อ้างในปิฎก คำว่า “ปิฎก” หมายถึงสิ่งได้เขียนหรือจารึกลงไปแล้วในวัตถุสำหรับการเขียน ที่ยังจำ ๆ กันไว้ด้วยความทรงจำยังไม่เรียกว่า “ปิฎก” ปิฎกเป็นสังขารชนิดหนึ่งที่อยู่ในกำมือนมนุษย์ ทำขึ้นได้ ปรับปรุงได้ เปลี่ยนแปลงได้โดยมือของมนุษย์ จึงไม่อาจถือเอาได้ตามตัวอักษรเสมอไป ต้องใช้วิจารณ์ดูให้เห็นว่า คำที่กล่าวนั้นจะใช้ในการดับทุกข์ได้อย่างไร นิกายพุทธศาสนาแต่ละนิกาย ก็มีปิฎกที่ไม่ตรงกัน

5. มา ทรุกกเหตุ : อย่าเชื่อโดยเหตุที่ว่ามันถูกต้องตามเหตุผลทางดักกะ ซึ่งเป็นศาสตร์ชนิดหนึ่งที่ใช้เป็นเครื่องคำนวณหาความจริง ดักกะคือสิ่งที่เราเรียกกันว่า Logics ซึ่งมันก็ยังผิดได้ ถ้าข้อมูลมันผิด หรือวิธีการคำนวณมันพลาด

6. มา นยเหตุ : อย่าเชื่อโดยเหตุที่ว่ามันถูกต้องตามเหตุผลทางนยะ ซึ่งเราเรียกกันในเวลานี้ว่า พิโตไซฟ์ ซึ่งได้ให้คำแปลว่าปรัชญา ชาวอินเดียไม่ยอมรับ เพราะมันเป็นเพียงทศนะหนึ่ง ๆ มิใช่ปัญญาอันสูงสุดหรือเด็ดขาดที่ควรเรียกว่าปรัชญา นยะ หรือ นยาะ เป็นศาสตร์ชนิดซึ่งใช้

⁵⁴ อัง.ติก. (ไทย) 20/66/254

⁵⁵ พุทธทาสภิกขุ, กาลามสูตร ช่วยด้วย!, สัจสารจากสวนโมกข์, วัดพุทธปัญญา นนทบุรี อภินันทนาการถวายพระราชกุศลในมงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา ครองราชย์ครบ 60 ปี และเป็น ส.ก.ส. พุทธทาส 100 ปี ร่วมกับสหทัยธรรมสวนโมกข์, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, 2548), หน้า 2-5.



ในการคำนวณโดยมีสมมติฐานหรือ Hypothesis มันก็ยังผิดได้เพราะการคำนวณ หรือการใช้สมมติฐานที่ไม่เหมาะสม

7. มา อาการปริวิตกเถก : อย่าเชื่อหรือรับเอามาเชื่อด้วยการตรึกตามอาการ ที่เราเรียกกันสมัยนี้ว่า คอมม่อนเซนส์ ซึ่งเป็นเพียงความคิดชั่วแวบตามความเคยชิน แต่เราก็ชอบใช้กันมากจนเป็นนิสัยไปก็มี นักปราชญ์ผู้รอบคอบใช้วิธีนี้กันมาก และถือว่าเก่ง

8. มา ทิฐิฐินิษณานกษณดิดยา : อย่าเชื่อด้วยเหตุเพียงสักว่าข้อความนั้นมันทนได้ หรือเข้ากันได้ กับความเห็นของตนซึ่งมีอยู่เดิมซึ่งมันก็ผิดได้อยู่แน่นอน

9. มา ภพพรูปตาย : อย่าเชื่อด้วยเหตุเพียงสักว่าผู้พูดมีลักษณะน่าเชื่อ ลักษณะภายนอกกับความรู้จริงในภายใน ไม่เป็นสิ่งเดียวกันได้ คือผู้พูดมีลักษณะน่าเชื่อแต่พูดผิดๆ ก็มีอยู่ลงไป

10. มา สมโน โน ครู-ติ : อย่าเชื่อด้วยเหตุเพียงสักว่าสมณะ (ผู้พูด) นี่เป็นครูของเรา พระพุทธประสงคอันสำคัญเกี่ยวกับข้อนี้ก็คือไม่ต้องการให้ใคร เป็นทาสทางปัญญาของใครแม้แต่พระองค์เอง ทรงยับยั้ง ในข้อนี้ และมีสาวก เช่น พระสารีบุตรก็กล่าวยืนยันในการปฏิบัติ เช่นนี้คือไม่เชื่อทันทีที่ได้ฟังพระพุทธดำรัส แต่เชื่อเมื่อได้ใคร่ครวญด้วยเหตุผลอันเพียงพอและได้ลองปฏิบัติดูแล้ว

หลักกาลามสูตรนี้ ใช้สำหรับทุกคน ทุกแห่ง ทุกยุค ทุกสมัยในโลกทุกโลก แม้แต่เทวโลก

ในกรณี กินเนื้อกินผัก ก็มันแต่เถียงกันให้เด็ดขาดลงไปอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นเรื่องของคนยึดมั่นถือมั่น พุทธบริษัทไม่มีเนื้อไม่มีผัก มีแต่การเป็นธาตุตามธรรมชาติ ผู้กินก็ดี สิ่งที่ถูกกินก็ดี ล้วนแต่สักว่าธาตุตามธรรมชาติ กรณีไหนควรกิน กรณีไหนไม่ควรกิน ก็ถือเอาโดยหลักแห่งเหตุผลตามกาลามสูตรเถิด ด้วยเหตุนี้เอง พระพุทธองค์จึงไม่ตรัสโดยส่วนเดียวว่ากินเนื้อหรือกินผักอย่ากินเนื้อ หรืออย่ากินผัก โดยการพูดอย่างขวานผ่าซาก ซึ่งมีใช้วิธีของพุทธบริษัท⁵⁶

สรุปความว่า กาลามสูตร 10 เป็นท่าทีที่พุทธศาสนิกชนสมควรเรียนรู้และนำไปใช้ทั้งในการศึกษาและปฏิบัติในชีวิตจริง กรณีไหนควรกิน กรณีไหนไม่ควรกิน ก็ควรถือเอาหลักแห่งเหตุผลตามกาลามสูตร และเชื่อเมื่อได้ใคร่ครวญด้วยเหตุผลอันเพียงพอและได้ลองปฏิบัติดูแล้ว

โดยเฉพาะพลังแห่งใจ ความคิดเกิดจากใจเป็นที่เกิดแห่งพลัง พลังแห่งใจเป็นพลัง ที่มีกำลังสูงสุด สามารถทำให้คนธรรมดาทั้งหลายสำเร็จเป็นอรหันต์ได้ เหตุก็เพราะคนเรามีพลังแห่งใจ

⁵⁶ พุทธทาสภิกขุ, กาลามสูตร ช่วยด้วย!, หน้า 13.



ถึงสามารถสำเร็จได้ และคนที่เป็นมั่งสวรัดีหรือไม่นั้นก็ดูที่เรายากจะทำหรือไม่มีจิตใจ ถึงจะมีชีวิตอยู่ จิตไม่อยู่ก็ไม่สามารถอยู่ได้ การมีชีวิตต้องอาศัยจิตใจมาหล่อเลี้ยงพัฒนา (จิตใจสามารถรับรู้ทั้งสามภพ)⁵⁷

2.4.4 มรรคมีองค์ 8⁵⁸

1. สัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ คือเห็นอริยสัจ 4
2. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ คือ ดำริจะออกจากกาม 1 ดำริในอันไม่พยาบาท 1 ดำริในอันไม่เบียดเบียน 1
3. สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือเว้นจากทวจริต 4
4. สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ คือเว้นจากกายทวจริต 3
5. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากกายทวจริต 3
6. สัมมาวายามะ เพียรชอบ คือเพียรในที่ 4 สถาน
7. สัมมาสติ ระลึกรชอบ คือระลึกในสติปัญฐาน 4
8. สัมมาสมาธิ ตั้งใจไว้ชอบ คือเจริญฌานทั้ง 4

อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ มีชื่อเรียกเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค (บาติและสันสกฤต) แปลว่า ทางประกอบด้วยองค์ 8 อันประเสริฐ ทางนี้ทำให้ผู้ดำเนินตามเป็นอารยชน หรือพระอริยบุคคล จัดเป็นข้อสุดท้ายของอริยสัจ 4 (เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ อริยสัจคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือ มัคคฉัจ) มีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ข้อปฏิบัติมีในท่ามกลาง หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ทางสายกลาง หมายถึง ข้อปฏิบัติ วิธีการ หรือทางดำเนินชีวิตเป็นกลาง ๆ ตามธรรมชาติ ไม่เอียงเข้าไปหาขอบสุดสองข้าง (คือ กามสุขัลลิกานุโยค การประกอบตนให้หมกมุ่นอยู่อยู่ในกามสุข และอัตตกิลานุโยค การประกอบตนให้ลำบากด้วยวิธีการทรมานตนโดยคิดว่าเป็นหนทางพ้นทุกข์)⁵⁹

⁵⁷ ณาจารย์ชิงหวิน, “ประโยชน์แห่งพลัง”, แสงพุทธธรรม, วารสารรายเดือน (มีนาคม, 2550) หน้า 8.

⁵⁸ ส.ม. (ไทย) 19/8/10-13.

⁵⁹ แก้ว ชิตตะขบ, อธิบายวิชาธรรม สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นตรี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พุทธศาสนา, 2546), หน้า 61.



ในทางประกอบด้วยองค์ 8 หรือทางสายกลางอันประเสริฐนี้ มีข้อที่เกี่ยวกับแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติกของพุทธศาสนิกชน เช่น ข้อที่

2. สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความนึกคิดที่ถูกต้อง 3 อย่าง คือ (1) เนกขัมมสังกัปปะ ความนึกคิดที่ปลอดจากกาม (2) อพยาปาทสังกัปปะ ความนึกคิดที่ปลอดจากพยาบาท (3) อวิหิงสาสังกัปปะ ความคิดที่ไม่เบียดเบียนสัตว์หรือผู้อื่นด้วยความนึกคิดที่ประกอบด้วยกรุณา ไม่คิดร้ายหรือมุ่งทำลาย อุเบกขา ความวางเฉยได้ที่ไม่ไปซ้ำเติม สมณาน้ำนาคลที่กำลังประสบเคราะห์กรรม เพราะเชื่อในกฎแห่งกรรมว่าใครก่อกรรมอันใดกรรมนั้นย่อมสนอง

4. สัมมาภังคะ หมายถึง ความประพฤติที่ถูกต้องดีงาม ได้แก่กายสุจริต 3 ประการ อันเป็นการประพฤติที่นำมาซึ่งความสงบ คือ (1) มีความเมตตากรุณาเอ็นดูสัตว์ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต กลุ่มที่คัดค้านการบริโภคเนื้อสัตว์ให้เหตุผลว่า การบริโภคเนื้อสัตว์ผิดศีลข้อปาณาติบาต และสาเหตุให้เกิดวงจรการฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหารไม่มีที่สิ้นสุด เพื่อหยุดวงจรดังกล่าว มนุษย์ต้องงดเว้นจากการบริโภคเนื้อสัตว์⁶⁰ (2) มีความซื่อตรง ไม่ลักทรัพย์ ไม่คิดคดทรยศ น้อยโกงทุกสถาน (3) ไม่ประพฤติผิดในกาม มีความรักสงบสันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ด้วยไม่เป็นผู้กับคู่เมียคู่ผัวเขา และเว้นจากการเสพเครื่องดื่มมีเมา และสิ่งเสพติดทั้งปวง

(พระผู้มีพระภาคตรัสพระคานานี้แก่ภิกษุทั้งหลายดังนี้)

สัตว์ทุกประเภท ย่อมสะดุ้งกลัวโทษทัณฑ์

สัตว์ทุกประเภท ย่อมหวาดกลัวความตาย

บุคคลนำตนเข้าไปเปรียบเทียบกับแล้ว

ไม่ควรฆ่าเอง ไม่ควรใช้ให้คนอื่นฆ่า⁶¹

5. สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเว้นขาดจากมิจฉาชีพ คือ วิธีเลียงชีพที่ผิด เช่น การทำการหลอกลวง การค้ากำไรเกินควร หรือเว้นขาดจากค้าขาย 5 อย่างมีการค้าอาวุธ เป็นต้น หรือการมีอาชีพที่เบียดเบียนสัตว์ เช่น อาชีพประมง อาชีพนายพราน เป็นต้น

8. สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง การมุ่งมั่นบำเพ็ญเพียรทำจิตให้มีภาวะแน่วแน่ อยู่ในอารมณ์ที่แสดงออกมาในทางกุศลโดยส่วนเดียวและสามารถข่มระงับกิเลสเครื่องกั้นจิตมิให้บรรลุลักษณะความดีไว้ได้ ฯลฯ

⁶⁰ Phramaha Bhatsakorn K, Theravada buddhist ethics and the Issue of meat consumption : a critical study, M. A. Thesis in Arts, (Faculty of Graduate Studies Mahidol University, 2004), P. abstract (v).

⁶¹ พ.ธ. (ไทย) 25/129/72.



พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “กัศสปะ แม้อัสนมพรหมณ์เป็นผู้กินผักคองเป็นอาหาร กิน ข้าวฟ่างเป็นอาหาร ฯลฯ กินเหง้าและผลไม้ป่าเป็นอาหาร กินผลไม้หล่นยังชีพ สีสัมปทา จิต สัมปทา หรือปัญญาสัมปทาก็ยังไม่เป็นอันสมณพรหมณ์นั้นอบรม ทำให้แจ้ง ที่แท้ เขายังห่างไกล จากสามัญคุณและพรหมัญคุณ ต่อเมื่อภิกษุเจริญเมตตาจิตอันไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ใน ปัจจุบัน ภิกษุนี้เราเรียกว่าสมณะบ้าง ว่าพรหมณ์บ้าง”⁶²

ดังนั้น การบริโภคอาหารมังสวิรัต ควรฝึกสมาธิร่วมด้วย เพราะทางสายกลาง อริยมรรค 8 ข้อ ซึ่งทุกข้อต่างก็เกี่ยวพันซึ่งกันและกัน พวกเราทั้งหลายปรารถนาความสุขความสงบ พ้นจากกมลียุคต้องปฏิบัติดังนี้ คือ (1) ตั้งอยู่ในอิทธิสมาธิ ไม่เบียดเบียนกัน (2) ตั้งอยู่ในเมตตา ธรรม ทั้ง 2 ข้อเบื้องต้นจะสัมฤทธิ์ผลได้ก็ต้องปฏิบัติจิตใจ ทำใจให้สงบเป็นสมาธิ เพราะสมาธิเป็น สิ่งที่ยากมากทุกเพศทุกวัยทำได้

2.4.5 แรงจูงใจในพุทธธรรม⁶³ จุดเริ่มต้นสำหรับทำความเข้าใจกันในตอนนี้คือ ให้ถือว่าแรงจูงใจในการกระทำของมนุษย์แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความพอใจ ชอบใจ ยินดี อยาก รักใคร่ ต้องการ ที่ไม่ดี ไม่สบาย ไม่เกื้อกูล เป็นอกุศล เรียกว่า ตัณหา

2. ความพอใจ ชอบใจ ยินดี อยาก รักใคร่ ต้องการ ที่ดีงาม สบาย เกื้อกูล เป็นกุศล เรียกว่า จันทะ

ตัณหา แปลว่า ความกระหาย ความทะยาน ความอยาก ความเส่นหา ความร่น ความร่น ความกระสับกระส่าย ความกระวนกระวาย ไม่รู้อื่น⁶⁴

หลักสำคัญที่ควรทราบเกี่ยวกับตัณหา คือ ตามหลักปฏิจสงมุปบาท ตัณหาเกิดจาก เวทนาเป็นปัจจัย โดยมีอวิชชาเป็นมูลราก

พระพุทธศาสนาถือว่า กัลยาณมิตรเป็นหลักธรรมสำคัญข้อแรก เป็นเสมือนแสงเงิน แสงทองแห่งชีวิต ซึ่งเมื่อฉายขึ้นมาแล้ว ก็จะทำให้บุคคลได้เริ่มเห็นทางที่จะเดินอย่างถูกต้อง กัลยาณมิตรถือเป็นแรงจูงใจจากภายนอก เริ่มจากพ่อแม่ ต่อด้วยครูอาจารย์ หรือคนที่นิยมเอาเป็น

⁶² ที.ส. (ไทย) 9/397/166.

⁶³ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542), หน้า 490.

⁶⁴ พ.อ. (ไทย) 1/3/237.



ตัวอย่าง ในหนังสือในทีวี เป็นต้น ส่วนแรงจูงใจภายในที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นเสมือนแสงเงินแสงทอง ก็คือ โยนิโสมนสิการ คือการรู้จักคิด คิดเป็น และคิดถูกทาง โยนิโสมนสิการจึงเป็นองค์ประกอบภายใน ซึ่งคู่กับกัลยาณมิตร จากนั้นวิถีชีวิตที่ดั่งามหรืออริยมรรคก็จะเกิดขึ้นแก่บุคคลเสมือนกับเมื่อมีแสงเงินแสงทองปรากฏฉายขึ้นมา เรียกว่ารุ่งอรุณ ต่อจากนั้นพระอาทิตย์ก็จะอุทัย⁶⁵

2.5 ข้อคิดสำหรับศีลข้อที่หนึ่ง โดยท่านพุทธทาสภิกขุ⁶⁶

กล่าวว่าเป็นการทำเพื่อชีวิตเขาประโยชน์ทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรม เป็นการก้าวหน้าของสัมมาปฏิบัติอันหนึ่ง ซึ่งได้ผลมากแต่ลงทุนทางฝ่ายวัตถุน้อยที่สุด ไปมากอยู่ทางฝ่ายใจ ซึ่งจะแยกอธิบายดังนี้

ฝ่ายธรรม เช่น

1. เป็นการเลี้ยงง่ายขึ้น เพราะฝึกง่ายในหมู่คนยากจนเจ็บใจ มีการปรุงอาหารด้วยผักเป็นพื้น นักเสพผักย่อมไม่มีเวลาที่ต้องกระวนกระวายเพราะอาหารไม่ถูกปากเลย ส่วนนักเสพเนื้อต้องเลียบเลียงเพื่อให้อุทิศมังสะบ่อ ๆ ทายกเสียไม่ได้โดยที ก็พยายามหาให้ ทายกที่มีใจเป็นกลางเคยปรารภกับข้าพเจ้าเองหลายต่อหลายนักแล้วว่าสามารถเลี้ยงพระได้ตั้ง 50 องค์ โดยไม่ต้องมีการรู้สึกลำบากอะไรเลย

2. เป็นการฝึกในส่วนสังขาร เราห่างจากความผันทกข์ เพราะมีนิสัยเหลวไหลต่อตัวเอง สังขารในการกินผักเป็นแบบฝึกหัดที่น่าเพลิน บริสุทธิ์สะอาด ได้ผลสูงเกินที่คนไม่เคยลองจะคาดถึง มันเป็นอาหารที่จะหล่อเลี้ยง “ดวงความสังขาร” ในใจของเราให้สมบูรณ์ แข็งแรง ยิ่งกว่าแบบฝึกหัดอย่างอื่น

3. เป็นการฝึกในส่วนทมธรรม (การข่มใจให้อยู่ในอำนาจ) คนเราเกิดมีทุกข์เพราะตัณหาหรือความอยากที่ข่มไว้ไม่อยู่ ข้อพิสูจน์เฉพาะเรื่องฝึกกับเนื้อง่าย ๆ เช่น ข้าพเจ้าเห็นชาวดาบปลาดองสูง ขึ้นไป อุทิศสำหรับอาหารผักลงมาแลกเปลี่ยนแห่งๆ ทางบ้านแถบริมทะเล ขึ้นไปรับประทาน ทั้งที่ต้องเสียเวลาเป็นวัน ๆ และทั้งที่กลางบ้านของเขามีอาหารผักพวกเผือก มัน มะพร้าว ผัก ผัก ฯลฯ อย่างสมบูรณ์ และทั้งที่อาหารเหล่านั้นยังเป็นของสดรสดี สามารถบำรุง

⁶⁵ ดร. ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์, “จิตวิทยาพุทธศาสนา”, (กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาลงกรณราชวิทยาลัย, 2549), (อัดสำเนา).

⁶⁶ กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, มังสวิริตีในทัศนะท่านพุทธทาสภิกขุ, หน้า 24-43.

หรือ ท่านพุทธทาสภิกขุ, “ชุมนุมข้อคิดอิสระ”, (ข้อคิดสำหรับศีลข้อที่หนึ่ง),

<<http://www.geocities.com/mangsavirat/other 2.htm>>, 19 กรกฎาคม, หน้า 1-3.



ร่างกายได้มากกว่าปลาแห้ง ๆ จนราจับ ที่อุดส่าห์หาบหิ้วขึ้นไปได้เป็นเสบียงกรังเป็นไหน ๆ ผู้ที่ไม่มีการข่มรสตัณหา จักต้องเป็นทาสของความทุกข์ และถอยหลังต่อการปฏิบัติธรรม การข่มจิตด้วยอาหารการกินก็เหมาะสมมาก เพราะอาจมีการข่มได้ทุกวันดังกล่าแล้ว

4. เป็นการฝึกในส่วนสันโดษ (การพอใจเท่าที่มีที่ได้) ชีวิตพระย่อมได้อาหารชั้นพื้น ๆ โดยมาก ข้าพเจ้าเคยเห็นบรรพชิตบางคนเว้นไม่รับอาหารจากคนยากจน เพราะเลวเกินไป คือเป็นผักและหรือเป็นเพียงผลไม้ชิ้นต่ำ แม้จะรับมาก็เพื่อทิ้ง นี่เป็นตัวอย่างที่ไม่มีความสันโดษ หรือถ่อมตน การฝึกเป็นนักเสพผักอย่างง่าย ๆ จะแก้ปัญหานี้ได้หมด สันโดษเป็นทรัพย์ของบรรพชิตอย่างเอก

5. เป็นการฝึกในส่วนจาคะ (การสละสิ่งอันเป็นข้าศึกแก่ความสงบหรือพ้นทุกข์) นักเสพผักมีดวงจิตบริสุทธิ์ผ่องใส เกินกว่าจะนึกอยากในเมื่อเดินผ่านร้านอาหารนอกกาลหรือถึงกับนึกไปเองในเรื่องที่จะบริโภคนให้มึนสลาก ๆ เพราะผักไม่ช่วยในการบริโภคมากไปกว่าเพียงเพื่ออย่าให้ตาย ต่างกับเนื้อสัตว์ซึ่งช่วยให้ดิตรสและมัวเมาอยู่เสมอ ความอยากในรสที่เกินจำเป็นของชีวิต ความหลงใหลในรส ความหงุดหงิด เมื่อไม่มีเนื้อที่อร่อยมาเป็นอาหาร ฯลฯ เหล่านี้ข้าพเจ้ารับรองได้ว่า ไม่มีในใจของนักกินผักเลย ส่วนนักเสพเนื้อนั้น ย่อมทราบของท่านได้เอง เป็นปัจจัยจัดตั้งเช่นเดียวกับธรรมะอย่างอื่น

6. เป็นการฝึกในส่วนปัญญา (ความรู้เท่าทันดวงจิตที่กลัดกลอก) การกินอาหารจะบริสุทธิ์ได้นั้น ผู้กินต้องมีความรู้สึกแต่เพียงว่า “กินอาหาร” (ไม่ใช่กินผักหรือเนื้อ คาวหรือหวาน) และเป็นอาหารที่บริสุทธิ์ การที่จะปรับปรุงใจให้ละวางความยึดมั่นว่า เนื้อ-ผัก-หวาน-คาว-ดี-ไม่ดี ฯลฯ เหล่านี้เป็นแบบฝึกหัดที่ยาก แต่ถ้าใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นโทษของการยึดมั่นในชื่ออาหาร มามีความสำคัญเพียงว่าเป็น “อาหาร” ที่บริสุทธิ์แล้วก็บริโภคอยู่เสมอแล้ว นี่ก็เป็นการก้าวใหญ่ของการปฏิบัติธรรม ไม่มีอะไรดีไปกว่าอาหารผัก ที่จะเป็นอารมณ์บังคับ ให้ท่านต้องใช้ปัญญาพิจารณามั่นอยู่เสมอทุกมือเพราะเนื้อทำให้หลงรส ผักทำให้ต้องขยใจขึ้นหารส เหมาะแก่สันดานของสัตว์ซึ่งมีกิเลสข้อมใจจับแน่นเป็นน้ำฟาคมาแต่เดิม แต่ปัญญาของท่านต้องมีอยู่เสมอว่า ไม่ใช่จะไปนิพพานได้เพราะกินผัก เป็นเพียงการช่วยเหลือในการขุดเกลากิเลสทุกวันเท่านั้น ไว้นาน ๆ จะทดลองความรู้สึกในใจของท่านว่า จะบริสุทธิ์สะอาดพอหรือยัง ด้วยการลองรสอาหารที่ยั่วลิ้นเสียคราวหนึ่ง คือเนื้อที่ปรุงให้มีรสวิเศษนั้นเอง ก็ได้

ฝ่ายโลก เช่น

1. ผักมีคุณค่าแก่ร่างกายยิ่งกว่าเนื้อหรือไม่ วิทยาศาสตร์ปัจจุบัน ก็พอที่จะรับว่าจะทำให้มีโรคภัยน้อย มีกำลังแข็งแรง มีดวงจิตสงบกว่าเนื้อสัตว์ (ชาวอินเดียด้วยกัน ที่เป็นพวกกินเนื้อคู่ร้าย



กว่าพวกที่เป็นพราหมณ์ ไม่กินเนื้อโดยกำเนิด) มีความหื่นในความอยาก-ความโกรธ-ความมัวเมา น้อยลงเป็นอันมาก

2. ทางเศรษฐกิจ ราคาผักกับเนื้อ ทราบกันอยู่แล้วว่าผัดกันเพียงไร ของดีไม่ใช่มีหลัก ว่าแพงเสมอไป แต่ของแพงคือของสำหรับคนโง่ คนทะเยอทะยาน ของที่มีคุณภาพสมค่าหรือเกิน ค่า ไม่ใช่ของแพงแม้จะมีราคาเท่าไรก็ตาม และเป็นของสำหรับคนฉลาดอาหารเลว ๆ ไม่ได้ทำให้ คนโง่ลงเลย ยิ่งเนื้อและผักแล้ว เนื้อเสียอีกกลับจะทำให้โง่ คือหลงรสของมันจนเคยชิน คน ๆ เดียวกันนั่นเอง ถ้าเขาเป็นนักเสฟผักจะเป็นคนเข้มแข็งมีใจมั่นคง ไม่โยกเยกรวนเร ยิ่งกว่านักเสฟ เนื้อ (กินผักมากที่สุดกินเนื้อแต่เล็กน้อยเท่าที่จำเป็นจริง ๆ ก็เรียกว่านักเสฟผัก ผักหมายถึงผลไม้ น้ำตาลสด ขนม ฯลฯ แม้จะหมายถึงนมด้วยก็ได้)

3. ธรรมชาติแท้ ๆ ต้องการให้เรา กินผัก ของงคิดให้ลึกหน่อยว่า ธรรมชาติสร้างสรรค์ พวกเราให้มีความรักชีวิตของคนทุก ๆ คน เราควรเห็นนอกของสัตว์ที่มีความรู้สึกด้วยกันมีจะนั้นก็ ไม่มีธรรมชาติเสียเลย ลองส่งดวงใจที่เป็นกลาง ๆ ไปทั่วใจสัตว์ทุกตัว ที่ต้องพราก ผัว-เมีย-ลูก-แม่-พ่อ ฯลฯ โดยถูกฆ่าเป็นอาหารแล้วลองเทียบถึงใจเราบ้าง ถ้ามีพวกยักษ์ใหญ่มาทำแก่เราเช่นนั้น เราจะ รู้สึกอย่างไร ? เราจะถึงกับร้องให้พระเจ้าช่วยหรือไม่ ถ้ามีพระเจ้าที่จะช่วยได้ ? และคิดสืบไปว่า เมื่อเราอาจช่วย หรืออาจเสียสละรสที่ปลายลิ้นเพื่อช่วยชีวิตสัตว์อื่น หรือผู้อื่นได้แล้ว ธรรมชาติของ มนุษย์ (สัตว์มีใจสูง) จะไม่ช่วยให้เราทำเพื่อเห็นแก่อกเขาและอกเราบ้างเทียบหรือ แม้พระพุทธองค์ ก็ทรงบำเพ็ญพระเมตตาบารมีอย่างกว้างขวาง ทำไมเราจึงไม่ช่วยโย เมื่อเรารู้ว่าเราอยู่ในฐานะที่ช่วย ได้ แม้ว่าไม่ช่วยก็ไม่บาปก็ตาม ?

2.6 แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติของจ๊าค เดอ มาแควต

จ๊าค เดอ มาแควต (JACQUES DE MARQUETTE) ผู้ก่อตั้งสมาคมครอบครัวสากล ด้วยวัตถุประสงค์ที่จะทำงานเพื่อส่งเสริมมนุษยชาติ ธรรมชาติและบุคลิกภาพ ให้เหตุผลของการ ทานอาหารมังสวิรัติไว้ 12 ข้อ สรุปได้ดังนี้⁶⁷

1. เพื่อร่างกายที่สะอาด บริสุทธิ์
2. เพื่อเหตุผลทางเศรษฐกิจ
3. เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม

⁶⁷ “เหตุใดต้องมังสวิรัติ”, <<http://www.geocities.com/mangsavirat/Why.htm>>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 1.



4. เพื่อความรัก อันปราศจากความหลงในเมถุน
5. เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง
6. เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม
7. เพื่อการพัฒนาทางปัญญา
8. เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติ
9. เพื่อเหตุผลทางด้านศีลธรรม
10. เพื่อความไม่เบียดเบียน
11. เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ
12. เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา

เขาเชื่อว่าอาหารมังสวิรัติ “เป็นบุญแก่ที่จะเปิดประตูทุกบาน” และเป็นหลักประกันของสุขภาพอันสมบูรณ์ ความเจริญทางวัตถุ ความสมดุลทางปัญญา ความบริสุทธิ์ ความดี ความเมตตาต่อสัตว์และมนุษย์ ในยุคแห่งความหลงวิชา ความบ้าเลือด และความทุกข์ทรมาน

โดยผู้วิจัยจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก และความสมดุล ดังนี้

1. แรงจูงใจภายใน หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นจากภายใน เป็นความรู้สึก อยากรู้ อยากเห็น มีความสนใจ รัก ชอบ เห็นอก เห็นใจ ประสบผลสำเร็จ ความหิว ความต้องการ ความพอใจ ความศรัทธา และความซาบซึ้ง เป็นต้น แรงจูงใจภายในมีความสำคัญกว่าแรงจูงใจภายนอก

1.1 เพื่อร่างกายที่สะอาด บริสุทธิ์ ไม่มีข้อสงสัยสงสัยว่าอาหารปราศจากเนื้อช่วยส่งเสริมพลานามัยได้เลิศกว่าอาหารเนื้อซึ่งมีสารบั่นทอนสุขภาพ เนื้อถูกสลายโดยขบวนการเน่าบูด แต่อาหารมังสวิรัติดูกสลายโดยขบวนการหมักซึ่งอาศัย เชื้อจุลินทรีย์ต่างจำพวกกับในลำไส้ (เปรียบเทียบเชื้อ *Clostridium welchi* กับเชื้อ *Lactobacillus bifidus*) ความล้มเหลวของอวัยวะขับถ่ายในการกำจัดสารพิษอันเหลือล้น ยังให้สุขภาพเสื่อมและก่อให้เกิดโรค เช่น ภาวะไขมันในโลหิตเพื่อนำไปสู่การเสื่อมหน้าที่ของตับและโรคอ้วน ภาวะกรดยูริกในโลหิตเพื่อนำไปสู่โรคเกาต์ ในไต และโรคเกาต์ ภาวะคลอเลสเตอรอลในโลหิตเพื่อนำไปสู่โรคหลอดเลือดแข็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคลม อัมพาต และโรคหัวใจวาย เป็นอาทิ

1.2 เพื่อความรัก อันปราศจากความหลงในเมถุน เพราะจิตใจเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตา ไม่หลงมัวเมาในสิ่งไม่ดีเมถุน คือ กามราคะ



1.3 เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นการข่มใจให้อยู่ในอำนาจ คนเราเกิดมีทุกข์เพราะค้นหาหรือความอยากที่ข่มไว้ไม่อยู่

1.4 เพื่อการพัฒนาทางปัญญา เป็นการฝึกในส่วนปัญญา มีความรู้เท่าทันดวงจิตที่กลับกลอก ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นโทษของการยึดมั่น ไม่มีอะไรดีกว่าอาหารผัก ที่จะป็นอาหารมีบั้งคับ ให้ท่านต้องใช้ปัญญาพิจารณามันอยู่เสมอทุกมื้อเพราะเนื้อทำให้หลงรส ผักทำให้ยกใจขึ้นหารส นอกจากนี้ เขายังวัดความฉลาดในเด็กที่เกิดจากพ่อแม่ที่กินมังสวิรัต พบว่า ไอคิวสูงถึง 115⁶⁸

1.5 เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติ ด้านสรีระวิทยา ลักษณะร่วมของสัตว์กินเนื้อ มีหลายประการไม่ปรากฏพบในคน เช่น จุ่มเล็บสำหรับ ขยี้มเหยื่อ เจี้ยวสำหรับทิ่มแทงเนื้อ ฟันแหลมคมสำหรับฉีกแทะร่างของสัตว์อื่น กรดในกระเพาะที่เข้มข้น สำหรับย่อยสลายเนื้อและกระดูกไล่ไส้สั้น (สามเท่าลำตัว) เพื่อการขับทิ้งอย่างรวดเร็วซึ่งสารมีพิษสูง การอาปากแลบลิ้นเพื่อระบายความร้อนออกจากร่างกาย สัญชาตญาณการตอบสนองอย่างว่องไวที่จะกระโจนเข้าหาเหยื่อเมื่อได้กลิ่นและยินเสียงของสัตว์ที่จะล่าการมีเซลล์ผลิตอินอร์แอคทีเนลีนจำนวนมากในต่อมหมวกไตชั้นในในทางกลับกันร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยโครงสร้างหลากหลายคล้ายสัตว์กินพืชมากกว่า มีมือและเล็บ เหมาะแก่การเก็บอาหารและปอกผลไม้ ฟันและขากรรไกรเพื่อการขบกัดและบด ต่อม้ำลายที่สูงพัฒนาการ ที่หลังน้ำย่อยพัยลีน (ในสภาวะค้าง) เพื่อการย่อยชิ้นชิ้นซึ่งธัญพืชและผลไม้ น้ำย่อยในกระเพาะอาหารที่มี ความเป็นกรดอ่อนกว่าถึง 20 เท่า ลำไส้ที่ยาวมาก (12 เท่าของความยาวลำตัว) เพื่อประกันการดูดซึมที่ทั่วถึง มีรูขับเหงื่อที่ผิวหนัง (มีไช้ที่ลิ้น) เป็นนกวิ่งที่ไม่สั่นทักแม้จะไล่จับสัตว์ชนิดใด มีสัญชาตญาณตอบสนอง เข้าหากลิ้นอันโอชะของผลไม้ มีเซลล์ผลิตแอคทีเนลีนมากกว่าในต่อมหมวกไตชั้นใน

1.6 เพื่อเหตุผลทางด้านศีลธรรมและความไม่เบียดเบียน ชีวิตคือธรรมชาติอันศักดิ์สิทธิ์โดยไม่จำเป็นต้องมองแบบธรรมะด้วยความเป็นมนุษย์ เรามีสัญชาตญาณและสัทธาญาณที่จะไม่มักฆ่ามากกว่าที่จะมักฆ่าผู้อื่น เป็นที่กระจ่างทันทีว่าถ้าใคร คนหนึ่งในกลุ่มถูกเลือกขึ้นมาให้เป็นตัวแทนไปลงมือกระทำปาณาติบาต เขาเธอผู้นี้จะรู้สึกปฏิเสธทันทีว่าทำไม ต้องเป็นฉัน ชีวิตสัตว์ทุกผู้ที่หัวใจยังเต้นได้อยู่ ควรต้องมีสิทธิดำรงชีวิตโดยไม่ถูกเอาเปรียบบริดนาทาเร้น ก่อทารุณกรรมและความกลัว อันไม่จำเป็น หากท่านยอมรับว่าจุดหมายของมนุษย์คือการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ท่านสมควรพิจารณาความจริงนี้หรือความในลักษณะคล้ายกันแก่ชีวิตสัตว์อื่นด้วย และท่านยอมไม่ยัง ชีวิตเพื่อนสัตว์เหล่านั้นให้ตกลงไป

⁶⁸ ศรีสมร คงพันธุ์, อาหารมังสวิรัต, หน้า 15.



1.7 เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา

1.7.1 ศาสนาพุทธ

พระพุทธองค์ทรงตรัสห้ามสาวกไม่ให้บริโภคเนื้อสัตว์เพราะเป็นการทำลายเมตตพันธ์แห่งเมตตาธรรม ดังที่มีพุทธพจน์ปรากฏใน ลังกาวตารสูตรว่า

“โอ, บัณฑิตทั้งหลาย เรากำลังประกาศว่า การกินเนื้อสัตว์เป็นการกินเนื้อบุตรของตนอยู่ ดังนั้นแล้วจะกล่าวไปอย่างไรได้ ที่เราจะบัญญัติให้สาวกของเรากินเนื้อสัตว์”

พุทธศาสนิกชนเกี่ยวกับสัตว์ และเนื้อสัตว์ มีเงื่อนไขมากมาย มิทรงอนุญาตให้กินอย่างเสรี สุ่มสี่สุ่มห้าเลย อันเป็นเงื่อนไขใหญ่ ๆ คือ⁶⁹

1. ป้องกันมิให้ผู้เบียดเบียนสัตว์เป็น ๆ

1.1 มิให้จองจำและเบียดเบียนใด ๆ (วิหิงสา)

1.2 มิให้ซื้อขาย

1.3 มิให้รับ

2. ป้องกันมิให้เกิดการฆ่า แม้จะไม่ได้ลงมือฆ่าเอง พระพุทธองค์ก็ชี้ชัดว่าเป็นบาปแล้วจากชีวสูตร พระองค์ทรงกล่าวถึงกระบวนการในจิตที่เป็นการมุ่งร้าย โดยเจาะจง หรือเพ่งเล็งถึงจิตที่ปรารถนาไปในทางร้ายต่อสัตว์ของคน

3. ป้องกันมิให้เกิดการฆ่า โดยการบัญญัติศีล มิให้ล่วงละเมิด พระพุทธองค์ทรงกำหนดขั้นต้นของกระบวนการ “ฆ่า” ไว้ในองค์ปาณาติบาต 5 คือ⁷⁰

1. สัตว์มีชีวิต

2. รู้ว่าสัตว์มีชีวิต

3. การมีจิตคิดจะฆ่า

4. การลงมือฆ่า

5. สัตว์นั้นตายด้วยความพยายามนั้น

⁶⁹ กองทัพนามานิธิ, มังสวริติ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้องภาพสุวรรณ, 2524), หน้า 16-35.

⁷⁰ ที.สี.อ. (ไทย) 1/1/187.



4. ป้องกันมิให้เกิดการกินอย่างไม่บริสุทธิ์ แม้เมื่อมีเนื้อสัตว์

4.1 เนื้อที่กินได้ โดยไม่ผิด ไม่เกิดบาป ไม่เกิดอกุศล คือ ปวัตตมังสะ คือ เนื้อสัตว์ที่ตายเองตามธรรมชาติของมัน ไม่มีกิจกรรมของคนเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ไม่ว่ากายกรรม วาจากรรม มโนกรรม เรียกว่า “เนื้อบังสุกุล” และเนื้ออีกประเภทหนึ่งที่กินได้คือ เนื้อเดนเหลือทิ้งจากสัตว์กินแล้ว

4.2 เนื้อที่พระองค์ทรงห้ามขาด คือ

4.2.1 มังสะ 10 มีพุทธบัญญัติห้ามฉันเนื้อ 10 อย่าง คือ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง เนื้อหมี เนื้อเสือดาว⁷¹

4.2.2 เจื่อนใจ 5 ข้อของการพิจารณาเนื้อสัตว์ก่อนกิน จากสุรางคมสูตร (พระไตรปิฎก มหายาน) พระองค์ทรงกำชับว่า ก่อนจะฉันเนื้อสัตว์ พระภิกษุต้องพิจารณาให้รอบคอบ ให้ถูกต้องตามเจื่อนใจ 5 ข้อ คือ

เป็นเนื้อที่บริสุทธิ์โดยส่วน 3⁷²

เป็นเนื้อบังสุกุล 1

เป็นเนื้อเดนสัตว์กินแล้ว 1

และทรงย้ำว่า ต้องไม่เป็นเนื้อสัตว์ที่ถูก “ปลิดชีวิต” ด้วยคน

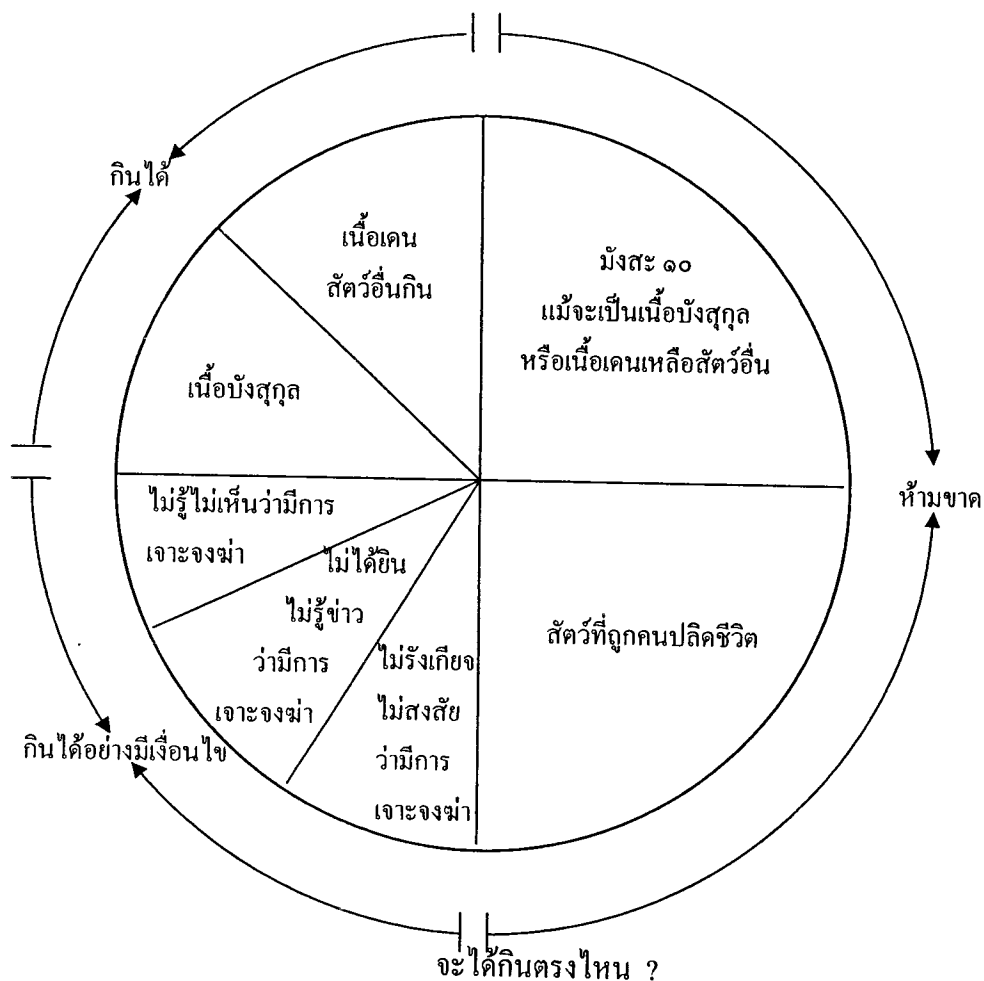
มิให้เกิดการกินอย่างไม่บริสุทธิ์ แม้เมื่อมีเนื้อสัตว์

⁷¹ วิ.มหา. (ไทย) 5/168/80-89.

⁷² เนื้อที่บริสุทธิ์ด้วยอาการ 3 อย่าง คือ (1) ไม่ได้เห็น (2) ไม่ได้ยิน (3) ไม่ได้รังเกียจ ดูใน ม.ม. (ไทย) 13/52/49.



แผนภาพ 2.3 ข้อห้ามการกินเนื้อสัตว์ตามพุทธศาสนา



5. กินเป็นยา ทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันเนื้อสัตว์เพื่อกินเป็นยารักษาโรคได้ คือ น้ำต้มเนื้อ⁷³ แม้กระทั่งเนื้อดิบหรือเลือดสด ๆ แต่ผู้ที่ได้รับพุทธาณุญาตระดับอุกฤษฏ์นี้ จะต้องป่วยถึงขั้นเป็นไข้เพราะถูกอมมนุษย์เข้าสิง⁷⁴

1.7.2 ศาสนาคริสต์

ตัวอย่างจากคัมภีร์ไบเบิล เล่มที่ 1 ปฐมกาล 1: 29 (Genesis 1 :29)

พระเจ้าตรัสว่า “เราให้พืชที่มีเมล็ดทั้งหมดซึ่งมีอยู่ทั่วพื้นแผ่นดิน และต้นไม้ทุกชนิด ที่มีเมล็ดในผลของมันแก่เจ้า เป็นอาหารของเจ้า” จะเห็นได้ว่าไม่มีการเอ่ยถึงเนื้อสัตว์เลยตัวอย่างจาก

⁷³ วิมหา (ไทย) 5/269/63.

⁷⁴ วิมหา (ไทย) 5/269/49.



เอกสารโบราณ อายุประมาณ 2,000 ปี ที่เพิ่งค้นพบซึ่งเปรียบเสมือนภาคพันธสัญญาใหม่ของพระคัมภีร์ไบเบิล (The Essenegospel of peace) ยืนยันคำตรัสของพระเยซูเจ้าว่า

“และเนื้อของสัตว์ที่ถูกฆ่าตาย ในร่างกายคนจะกลายเป็นหลุมฝังศพของเขาเอง เพราะเราขอบอกเธออย่างจริงจังว่า ผู้ใดฆ่าผู้อื่น ผู้นั้นย่อมฆ่าตนเองด้วย และผู้ใดกินเนื้อของสัตว์ที่ถูกฆ่า ผู้นั้นกำลังกินร่างแห่งความตาย”

1.7.3 ศาสนาอิสลาม

พระผู้พยากรณ์รุ่นแรก ๆ ของอิสลามองค์หนึ่ง ซึ่งเป็นหลานของพระโมฮัมหมัด ได้นำสาวกระดับสูงหลายท่านว่า

“อย่าทำให้กระเพาะของเธอกลายเป็นหลุมฝังศพของสัตว์ทั้งหลาย”

1.7.4 ศาสนาฮินดู

ชาวฮินดูในประเทศอินเดียโบราณ ห้ามการกินเนื้อสัตว์ จะเห็นได้ว่าในหลายยุคสมัยในอดีต นักปราชญ์และผู้รู้ทั้งหลาย ได้ถือเอาทฤษฎีมังสวรติ เป็นทางปฏิบัติชอบอย่างหนึ่ง และได้ชักจูงให้คนอื่นกระทำตามด้วย⁷⁵

2. แรงจูงใจภายนอก หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดภายนอกบุคคล แรงจูงใจภายนอกที่สำคัญ ได้แก่ การแข่งขันกับตัวเอง การแข่งขันระหว่างบุคคล/กลุ่ม การร่วมมือ เห็นประโยชน์ของส่วนรวม การให้รางวัล เป็นต้น

1. เพื่อเหตุผลทางเศรษฐกิจ บนโลกนี้จะมีผืนดินที่สามารถผลิตอาหารได้ประมาณ 1 เอเคอร์ต่อประชากร 1 คน นักมังสวรติต้องการเพียงแค่ 3/4 ของหนึ่งเอเคอร์แต่นักกินเนื้อต้องใช้ถึง 2 เอเคอร์ซึ่งมากกว่าส่วนแบ่งโดยธรรมของตน ปฏิปทามังสวรติจึงได้รับการเสนอให้เป็นมาตรการแก้ปัญหาอาหารเนื่องจากการเพิ่มอย่างรวดเร็วของประชากรโลก⁷⁶

2. เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ทำให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข เพราะมีความเมตตาไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ในศตวรรษใหม่นี้ ทุกคนควรเลิกกินเนื้อสัตว์ เพื่อ

⁷⁵ “คำสอนทางศาสนา”, <<http://www.geocities.com/mangsavirat/religion.htm>>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 1.

⁷⁶ นพ. ดร. วิชัย เอกทักษิณ, “มังสวรติสิ่งที่ต้องศึกษา”, <<http://www.fedu.ucc.ac.jp/ATPIJ/sakkayajhab/vol3-5/art8.html>>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 7.



รักษาสังแวดล้อม เพื่อแก้ไขความอดอยากของชาวโลก เพื่อป้องกันปัญหาการขาดแคลนแหล่งน้ำ
จิตในอนาคต เพื่อสงวนรักษาทรัพยากรและเชื้อเพลิงธรรมชาติไว้ให้ลูกหลานต่อไป และที่สำคัญ
เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลกอันจะนำมาซึ่งปัญหาความแปรปรวนของธรรมชาติ
และภัยธรรมชาติอันรุนแรงต่าง ๆ

3. เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม เศรษฐกิจดีเพราะคนในสังคมไม่ฟุ้งเฟ้อ
ฟุ่มเฟือย ไม่เคียดรื้อน รู้จักความพอเพียง

4. เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ เพื่อสันติ มนุษย์ไม่อาจเข้าถึงสันติที่แท้จริงตราบ
ใดที่เขายังหมกมุ่นตัวเองอยู่กับการฆ่าชีวิตสัตว์อื่น ธรรมชาติของสัตว์มีแนวโน้มว่าสัตว์กินพืชมี
นิสัยเชื่องสงบ ในขณะที่สัตว์กินสัตว์มีนิสัยดุร้าย ปราภฏการนี้อาจสะท้อนถึงกลไกที่ควบคุม
โดยสารปิงจัยในเลือดของร่างกาย การฆ่าและการกินสัตว์ได้มีอิทธิพลต่อเผ่าพันธุ์ และวัฒนธรรม
ของมนุษย์ นักกินเนื้อชาวตะวันตกแทบทั้งสิ้นได้พากันรุกรานล่าอาณานิคมชาติตะวันตกที่มี
พื้นฐานทำการเกษตร ส่วนมากของผู้ที่เปลี่ยนมาเป็นนักมังสวิรัติดีมีประสบการณ์เข้าถึงความสงบ
เย็นแห่งจิตใจ และสมัครตนโดยยินดีที่จะช่วยกันสนับสนุนต่อ ผู้นำระดับโลกจำนวนมากที่อุทิศตน
รณรงค์เพื่อสันติภาพ เป็นนักมังสวิรัติดังเช่น ธอโร ทอลสตอย บุร เคลลอคก์ ชอว์ คานธี และ
ไอน์สไตน์

2.7 เป้าหมายในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดี

เป้าหมาย (Goal) หมายถึง สิ่งที่เราให้ความสำคัญ และปรารถนาจะให้เกิดขึ้นใน
อนาคต และเป็นแรงจูงใจให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต

จุดประสงค์หลักของการบริโภคอาหารมังสวิรัติดี สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประการ
ดังนี้⁷⁷

1. กินเพื่อเว้นกรรม ผู้ที่เข้าใจย่อมตระหนักว่าการกินซึ่งอาศัยการฆ่า เพื่อเอาเลือดเนื้อ
ของผู้อื่นมาเป็นของเรา เป็นการสร้างกรรมเกี่ยวกับการฆ่าโดยตรง แม้ว่าจะไม่ได้เป็นผู้ฆ่าเองก็ตาม
การซื้อจากผู้อื่นก็เหมือนกับการฆ่า

2. กินเพื่อสุขภาพ อาหารมังสวิรัติดี เป็นอาหารประเภทชีวิต หากกินติดต่อกันช่วงเวลา
หนึ่งจะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัวให้อยู่ในสภาวะสมดุล สามารถขับพิษของเสียต่าง ๆ ออกจาก

⁷⁷ “จุดประสงค์หลักของการกินเจ”, <<http://www.aksom.com/lib>>, 19 กรกฎาคม 2594, หน้า 1.



ร่างกายได้ ปรับระบบไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินอาหารให้มีเสถียรภาพ ทั้งนี้ผู้ทานอาหารมังสวิรัต จะต้องทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และดื่มน้ำให้เพียงพอ

3. กินด้วยจิตเมตตา เนื่องจากอาหารที่เราทานอยู่ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยเลือดเนื้อของสรรพสัตว์ ผู้มีจิตเมตตา มีคุณธรรมและมีจิตสำนึกอันดีงาม เห็นอกเห็นใจผู้อื่นย่อมไม่อาจทานเลือดเนื้อของสัตว์เหล่านั้น ซึ่งมีเลือดเดียวกับคนเรา

2.8 การกินเจและมังสวิรัตให้ถูกวิธี

2.8.1 หลักการ 3 ประการ

แท้ที่จริงมังสวิรัตมิใช่เพียงวิธีการกินอาหาร แต่เป็นปรัชญาชีวิตของผู้คนที่มีความตั้งใจสูง และดำรงตนอย่างสมณะ เพื่อให้กินเจกินมังสวิรัตแล้วเกิดประโยชน์แก่สุขภาพอย่างแท้จริง ควรถือหลักการ 3 ประการ ดังนี้⁷⁸

1. **เตรียมใจ** ผู้กินเจและมังสวิรัตควรชำระล้างจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ มีเมตตา กรุณาต่อผู้คนและรักสิ่งแวดล้อม

2. **เตรียมกาย** ควรดำเนินชีวิตที่สมณะ กินอาหารแต่พออิ่ม ไม่กินมูมามาม กินสิ้นเกิน กินเกินอิ่ม ขาวจืดนิยมใช้หลัก 7 ส่วนคือกินให้อิ่มท้องสัก 7 ส่วน

3. **เตรียมครัว** อาหารเจที่ถูกหลัก ต้องกินข้าวกล้อง กินถั่วต่าง ๆ หมูนเวียนไปในปริมาณพอควร ไม่เกิน 100 กรัมต่อวัน กินผักสดให้มาก ใช้น้ำมันปรุงอาหารแต่น้อยไม่เกิน 3 ช้อนชาต่อวัน

2.8.2 มาตรการ 6 ข้อ

กินเจและมังสวิรัตให้เกิดผลดีกับสุขภาพ ต้องยึดมาตรการ 6 ข้อคือ⁷⁹

1. **ต้องกินข้าวกล้อง** ข้าวกล้องมีเส้นมาก มีวิตามินบีสูง มีวิตามินอีในจมูกข้าว ข้าวกล้องเป็นแหล่งของกรดอะมิโนจำเป็น

2. **กินถั่วและธัญพืชหลายชนิดสลับกัน** เพื่อได้รับกรดอะมิโนครบถ้วน เช่น ถั่วเหลือง เต้าหู้และผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง วิตามินบีและธัญพืชอื่น ๆ เพื่อเป็นแหล่งของวิตามินอีและกรดไขมันไม่อิ่มตัว

⁷⁸ นพ.บรรจบ ชุณหสวัญกุล, คู่มือกินเจและมังสวิรัตให้ถูกวิธี, หน้า 31.

⁷⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 31-33.



3. กินงาดำ ควรเป็นงาดำคั่วแล้วบด งาดำเป็นแหล่งของแคลเซียมที่สำคัญ กินงาดำคั่ว 3 ช้อนโต๊ะต่อวัน ร่วมกับเต้าหู้ขาว 1 แผ่น จะได้แคลเซียม 900 มก. เท่ากับปริมาณที่ร่างกายต้องการ ใน 1 วัน

4. กินผักสด เพื่อได้วิตามิน เอนไซม์ ฮอร์โมน และพลังแห่งชีวิตจากพืช

5. กินวิตามินบี 12 วิตามินบี 12 ช่วยสร้างเม็ดเลือด และช่วยการทำงานของระบบประสาท อาจมีน้อยในอาหารมังสวิรัตวิวงการมังสวิรัตโลกแนะนำให้กินวิตามินบี 12 (100 ไมโครกรัม ตามความยาวนานที่กินมังสวิรัต ดังนี้คือ

1-10 ปีแรก ไม่ต้องกิน, 10-20 ปี กิน 1 เม็ด/อาทิตย์, 20-30 ปี กิน 2 เม็ด/อาทิตย์ วิธีกิน ให้เคี้ยวในปากแล้วค่อยกลืน เพื่อป้องกันการดูดซึม

6. กินกรดไขมันจำเป็น ปัจจุบันพบว่ากรดไขมันจำเป็นได้แก่ กรดไขมันโอเมก้า -3 ได้แก่ น้ำมันปลา และโอเมก้า-6 ได้แก่ น้ำมันดอกพริมโรสบานเย็น มีความจำเป็นสำหรับการทำงานของตับในการสร้างโคเลสเตอรอล น้ำมันพืชธรรมดาไม่อาจทดแทนกรดไขมัน 2 ชนิดนี้ได้ กินมังสวิรัตนาน ๆ อาจพบระดับโคเลสเตอรอลในเลือดต่ำมาก นานเข้าอาจเกิดโรคบางชนิด เช่น ผิวพรรณไม่ดี ปวดข้อ ปวดประจำเดือน ไมเกรน อักเสบง่าย เกร็ดเลือดจับตัวง่าย วิธีแก้มีแต่ต้องรับกรดไขมันจำเป็นเข้าไป ในทางปฏิบัติให้ทำดังนี้คือ

ตรวจเลือดทุก 6 เดือน ถ้าพบโคเลสเตอรอลต่ำกว่า 150 มก./ดล. นั้นเป็นสัญญาณเตือนภาวะขาดกรดไขมันจำเป็น ให้กินน้ำมันปลาชนิดเม็ด วันละ 2 กรัม ถ้าคุณไม่เกี่ยงเรื่องกินน้ำมันจากปลา หรือกินน้ำมันดอกพริมโรสบานเย็น วันละ 2 กรัมก็ได้ ถ้าคุณไม่เกี่ยงเรื่องเสียดุลการค้ำ ให้กิน 3-6 เดือนจนกว่าโคเลสเตอรอลกลับขึ้นมาเกิน 150 มก./ดล.

น่าเสียดายที่ยังไม่มีการวิจัยดอกไม้ของไทยชนิดไหนที่มีกรดไขมันจำเป็น นักมังสวิรัตจึงต้องเลือกไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง และเราน่าจะเรียกร้องให้นักโภชนาการไทยหันมาวิจัยพืชผักของไทยบ้าง เพื่อจะสกัดออกมาขายแข่งกับน้ำมันดอกพริมโรสบานเย็นได้บ้าง

รู้จักกินมังสวิรัตโดยถือหลัก 3 ประการ และมาตรการ 6 ข้อ ย่อมมีสุขภาพดี และอายุยืนยาว



หมายเหตุ ในน้ำมันงามีกรดไขมันโอเมก้า 3 6 9 แคเลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก สังกะสี วิตามินบี 1,2,3,5,6,9 โปตีน⁸⁰

2.9 ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษารั้ครั้งนี้ ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัติของพุทธศาสนิกชน : ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณีวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ ซึ่งมีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. พระมหาสนม นิลวรรณ “ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจ ศึกษาเปรียบเทียบการกินเจของพุทธศาสนิกชนในวัดจีนและวัดไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” จากผลการศึกษาพบว่า ด้านความเชื่อเกี่ยวกับการกินเจพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันโดยภาพรวม กล่าวคือ พุทธศาสนิกชนทั้งในวัดจีนและวัดไทยส่วนใหญ่กินเจด้วยความเชื่อพระโพธิสัตว์ (ความเมตตากรุณา) เชื่อกรรม-สังสารวัฏ บุญ-บาป แต่มีความแตกต่างกันเป็นรายข้อ โดยพุทธศาสนิกชนในวัดจีนบางส่วนมีแนวโน้มที่จะเชื่อในเรื่องการกินเจเพื่อรักษาสุขภาพในขณะที่พุทธศาสนิกชนในวัดไทยบางส่วน มีแนวโน้มที่จะเชื่อในหลักคำสอนเรื่องกรรม-สังสารวัฏ ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจพบว่า มีความแตกต่างกัน คือ พุทธศาสนิกชนในวัดจีนมีความเคร่งครัดในการกินเจ และพิธีกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการกินเจ แต่ไม่เน้นเรื่องการสมาทานศีล 5 หรือ ศีล 8 (อุโบสถศีล) ในขณะที่พุทธศาสนิกชนในวัดไทยไม่เคร่งครัดในการกินเจ แต่เน้นเรื่องการสมาทานศีล 5 หรือ อุโบสถศีล⁸¹

2. ผ่องศรี อุ่มทอง “การศึกษาแรงจูงใจของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติในเขตกรุงเทพมหานคร” จากการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติส่วนใหญ่ เพราะเห็นว่า ราคาถูก เหมาะกับภาวะเศรษฐกิจ ต้องการบริโภคเป็นครั้งคราว สาเหตุที่บริโภคเนื่องจากถือว่าเป็นการปฏิบัติศาสนกิจอย่างหนึ่งส่วนใหญแล้วบริโภคนานกว่า 1 ปี เป็นการช่วยลดละความเห็นแก่ตัว ช่วยรักษาทรัพยากรธรรมชาติ ช่วยสงวนพันธุ์สัตว์ โดยทั่วไปแล้วมนุษย์ควรจะเป็นผู้บริโภคพืช น่าจะมีการสนับสนุนแนะนำให้มีการบริโภคอาหารมังสวิรัติกััน ประโยชน์ด้านสุขภาพคือช่วยลดไขมันในเส้นเลือด สำหรับแนวทางในการปฏิบัติตนของผู้บริโภค ควรมีความเข้าใจ ศึกษาหา

⁸⁰ “สุขภาพดีได้ด้วย น้ำมันงา นาโนเทคโนโลยีโอเมก้า 3”, <<http://auction.sanook.com/detail.asp?id=260135>>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 1.

⁸¹ พระมหาสนม นิลวรรณ, “ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจ ศึกษาเปรียบเทียบการกินเจของพุทธศาสนิกชนในวัดจีนและวัดไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”, 2542, หน้า วิทยานิพนธ์ /ง.



เหตุผลให้ตนเองว่าต้องการบริโภคเพื่ออะไร และเพราะอะไร ผลของการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีจะ
ทำให้มีสุขภาพจิตดี มีเมตตา ไม่มีโทษแก่ร่างกายเลยเพราะให้คุณค่าทางอาหารครบถ้วน⁸²

3. พรพิมล จันทรโธ “ศึกษามูลเหตุจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดี ของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2525” ผลการศึกษาพบว่า มูลเหตุจูงใจในการบริโภค เพราะอาหารมังสวิรัติดีมีคุณค่าทางอาหารสูงมาก ประหยัดเหมาะแก่เศรษฐกิจในปัจจุบัน ทั้งไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ และลดการขาดแคลนเนื้อสัตว์ ผลของการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีทำให้ผู้บริโภคมีความเมตตา กรุณา และคุณธรรมประจำใจ มีสุขภาพอนามัยดี ร่างกายแข็งแรงและสติปัญญาดีมากขึ้นเรื่อยๆ และรู้จักฝึกให้เป็นคนรู้จักปฏิบัติตนในทางสายกลาง ให้พอดีแก่ตนและเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมรอบข้างของสังคม ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติดีจะได้ประโยชน์มาก และโทษในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีไม่มีเลย ถ้าบริโภคอย่างถูกวิธีและสะอาดเพียงพอ⁸³

4. เครือทิพย์ ปุณณะสุคนธ์ “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัติดี ศึกษากรณี : ร้านชมรมมังสวิรัติดีแห่งประเทศไทย ตลาดนัดจตุจักร” ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ส่วนผู้ที่มีช่วงอายุระหว่าง 10-20 ปี มาบริโภคเป็นจำนวนต่ำสุด ผู้บริโภคมีทุกอาชีพ มีรายได้ระหว่าง 6,000-15,000 บาทต่อเดือน มีจำนวนมากสูงสุดมีผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย-ปวส. ซึ่งจะบริโภคนาน ๆ ครั้งเป็นส่วนใหญ่ ผู้ที่เพิ่งมาบริโภคเป็นครั้งแรกมีจำนวนน้อยที่สุด ผู้บริโภคส่วนใหญ่พอใจในรสชาติอาหารที่อร่อยรสไม่จัดมาก สีสันน่ารับประทาน ราคาไม่แพงและราคาถูกกว่าอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ เห็นคุณค่าว่าอาหารมังสวิรัติดีมีประโยชน์ต่อร่างกายตามหลักโภชนาการ ผู้บริโภคส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นสมาชิกกลุ่มสังคมใด ๆ มีผู้ที่เป็นสมาชิกกลุ่มบ้างเพียงจำนวนน้อย ส่วนใหญ่มีความรู้และความเข้าใจในด้านโภชนาการ ทราบถึงประโยชน์ของอาหารธรรมชาติ มีความเข้าใจในศีลของศาสนาข้อเมตตาธรรม คือ การไม่เบียดเบียน ปัจจัยด้านรสชาติ ด้านราคา ด้านการคำนึงถึงประโยชน์ของอาหารมังสวิรัติดีต่อร่างกาย ด้านความสะดวกในการเดินทาง ด้านการเป็นสมาชิกกลุ่มสังคม และปัจจัยด้านค่านิยมและความเชื่อ ไม่มีความสัมพันธ์กับการมาบริโภคอาหารมังสวิรัติดี จึงอาจสรุปผลการศึกษาได้ว่า ผู้

⁸² ผ่องศรี อุ่มทอง, การศึกษาแรงจูงใจของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติดีในเขตกรุงเทพมหานคร, รายงานค้นคว้าส่วนบุคคลภาควิชาจิตวิทยา, (คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2529), หน้า ค.

⁸³ พรพิมล จันทรโธ, ศึกษามูลเหตุจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดี ของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2525, รายงานค้นคว้าส่วนบุคคลภาควิชาจิตวิทยา, (คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2527), หน้า ค.



มาบริโภคอาหารมังสวิรัติ มีแรงจูงใจในการรับประทานอาหารไม่แตกต่างกัน แต่การจะทำได้เป็นประจำหรือนาน ๆ ครั้ง น่าจะขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของเวลาและโอกาสมากกว่า⁸⁴

5. เขาวดี รัชชวีริยะ “พฤติกรรมการรับข่าวสารที่มีผลต่อการยอมรับการถือมังสวิรัติของสมาชิกพุทธสถานสันตติโสภ” ผลการวิจัยพบว่า (1) การรับข่าวสารจากสื่อมวลชน สื่อบุคคล สื่อเฉพาะกิจ มีผลต่อการยอมรับการถือมังสวิรัติต่างกัน โดยสื่อมวลชนจะมีผลมากที่สุด รองลงมาคือ สื่อเฉพาะกิจ (2) ความแตกต่างของคุณสมบัติของสมาชิกในเรื่อง อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ และสถานภาพสมรส ไม่เป็นปัจจัยสำคัญในการยอมรับการถือมังสวิรัติเร็วหรือช้าต่างกัน และยังพบอีกว่า สื่อมวลชนไม่มีผลต่อการยอมรับการถือมังสวิรัติ สื่อเฉพาะกิจมีผลบ้างในการยอมรับ สื่อบุคคลเป็นสื่อสำคัญที่สุดในการยอมรับการถือมังสวิรัติของสมาชิก แต่เมื่อสมาชิกยอมรับการถือมังสวิรัติแล้ว สื่อเฉพาะกิจ กลับเป็นแหล่งสำคัญที่สมาชิกรับข่าวสารเพิ่มเติมมากที่สุด⁸⁵

6. จามรี สุพันธุ์วิช “อาหารมังสวิรัติ : ความเชื่อและพฤติกรรมของผู้บริโภคกรณีศึกษาชุมชนปฐมอโสภ อำเภอมือง จังหวัดนครปฐม” ผลการศึกษาพบว่า ชุมชนปฐมอโสภเป็นชุมชนหนึ่งที่ได้นำเสนอแนวคิดทางพุทธศาสนาสร้างสรรค์ให้เป็นรูปธรรม อันได้แก่ การถือศีล ปฏิบัติธรรม การบริโภคอาหารมังสวิรัติ ตลอดจนการสร้างสภาพแวดล้อมทั้งทางวัตถุและจิตใจให้เป็นชุมชนพุทธ สาเหตุและแรงจูงใจที่ทำให้คนทั่วไปเข้ามาเป็นสมาชิกของชุมชนปฐมอโสภได้แก่ อิทธิพลจากผู้ใกล้ชิดที่แนะนำชักชวน ความศรัทธาในคำสอนของนักบวชชาวอโสภ การร่วมงานประเพณีสำคัญของชาวอโสภ การอ่านหนังสือของชาวอโสภ เคยทดลองบริโภคอาหารมังสวิรัติก่อน และเป็นผู้ถือมังสวิรัติดูอยู่แล้ว มีความเชื่อในการบริโภคอาหารมังสวิรัติของสมาชิกสามัญ ได้แก่ เป็นการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรมที่บริสุทธิ์ ความเชื่อเรื่องบาป-บุญ และเชื่อว่าชาติหน้ามีจริง ความเชื่อเรื่องกรรม ความเชื่อว่าการไม่กินเนื้อสัตว์เป็นฝึกให้ลดละกิเลส เชื่อว่าการไม่กินเนื้อสัตว์เป็นผู้สะอาดบริสุทธิ์ และเว้นเสียซึ่งการสร้างกรรมดั่งนั้นในชาติหน้าจะเป็นผู้สะอาดบริสุทธิ์กว่าชาตินี้ ในทัศนะของสมาชิกเห็นว่าการกินอาหารมังสวิรัติ มีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างดี ซึ่งทางด้านร่างกายได้ผลการตรวจยืนยันจากแพทย์ว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีสุขภาพดี พบว่ามีเพียง 3 ใน 52 ราย เท่านั้นที่มีค่าระดับฮีโมโกลบิน

⁸⁴ เครือทิพย์ ปุณณะสุคนธ, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ศึกษากรณีร้านชมรมมังสวิรัติแห่งประเทศไทย ตลาคันคองจักร”, 2538, หน้า บทคัดย่อ 1-3.

⁸⁵ เขาวดี รัชชวีริยะ, “พฤติกรรมการรับข่าวสารที่มีผลต่อการยอมรับการถือมังสวิรัติของสมาชิกพุทธสถานสันตติโสภ”, วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530), หน้า บทคัดย่อ ง-จ.



ต่ำกว่าปกติ แต่ไม่ถึงกับขีดหรือผิดปกติ แสดงให้เห็นความสำเร็จของชุมชนนี้ ในการหล่อหลอมสมาชิกให้เป็นผู้มีความสุขทั้งกาย ใจ อันเนื่องมาจากการกินอาหารมังสวิรัต⁸⁶

7. ภทรพร สิริกาญจน “สำนักสันตือโสภ ความเป็นมาและบทบาททางศาสนาในสังคมไทย” ผลจากการศึกษาตั้งข้อสังเกตและข้อเสนอแนะว่า (1) แนวคิดและแนวปฏิบัติของชาวอโศกหลายประการเป็นประโยชน์ต่อสังคมไทย ปัจจุบัน และเป็นแบบอย่างที่ดีที่ชาวพุทธทั่วไปอาจถือปฏิบัติได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่ประเทศไทยมีปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคม ฯลฯ เช่นทุกวันนี้ เช่น การประหยัดในการดำรงชีวิต การใช้ชีวิตเรียบง่าย การให้คุณค่าต่อเกษตรกรรมเหนืออุตสาหกรรม การปฏิเสธวัตถุนิยม การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การใช้ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ สมุนไพรพื้นบ้าน แทนการใช้สารเคมี และผลิตภัณฑ์ต่างประเทศ ล้วนแต่เป็นแนวคิดที่ถูกต้องเหมาะสมในการเผชิญกับสภาพสังคมปัจจุบัน (2) ชาวอโศกควรพัฒนาการผลิตและเพิ่มการสื่อสารถึงประชาชนให้มากขึ้น เช่น กิจกรรมด้านอาหารธรรมชาติ (อาหารมังสวิรัต) ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ และยาสมุนไพร ผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีคุณภาพดีและไม่เอาเปรียบผู้บริโภคเหมือนธุรกิจในระบบนายทุนทั่วไป เป็นผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับยุคสมัยที่ประชาชนต้องการสินค้าคุณภาพดี ราคาถูก และไม่มีสารเคมีหรือสารพิษเจือปน เสี่ยงต่ออันตราย การสนับสนุนการใช้สมุนไพรพื้นบ้านและสิ่งธรรมชาติเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยและเพื่อบำรุงสุขภาพ แก้ปัญหาชาวบ้านที่อยู่ห่างไกลยาแผนปัจจุบัน และส่งเสริมชาวบ้านให้ช่วยเหลือตนเองโดยการปลูกพืชสมุนไพรและใช้ประโยชน์จากธรรมชาติ ฯลฯ⁸⁷

8. ปิยวรรณ ทำใหญ่ “ความเสี่ยงต่อการเกิดโลหิตจางในกลุ่มผู้บริโภคมังสวิรัต” ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคมังสวิรัตในชุมชนสันตือโสภส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 21 - 40 ปี มีระยะในการบริโภคมังสวิรัตโดยเฉลี่ย ≤ 5 ปี มีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับปกติ ได้รับปริมาณพลังงาน คาร์โบไฮเดรต และไขมันต่ำกว่าค่าที่ RDA กำหนด ส่วน โปรตีน เหล็ก และวิตามินซีได้รับสูงกว่าค่าที่ RDA กำหนด พบภาวะการเป็นโลหิตจางรวมเท่ากับร้อยละ 54.76 โดยพบภาวะการเป็นโลหิตจางในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย⁸⁸

⁸⁶ จามรี สุพันธ์วิช, “ความเชื่อและพฤติกรรมของผู้บริโภค กรณีศึกษา ชุมชนปฐมอโศก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม”, 2535, หน้าทศด้อย ก-ข.

⁸⁷ ภทรพร สิริกาญจน, สำนักสันตือโสภ ความเป็นมาและบทบาททางศาสนาในสังคมไทย, วารสารพุทธศาสนศึกษา, ปีที่ 8 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544), หน้า 66.

⁸⁸ ปิยวรรณ ทำใหญ่, “ความเสี่ยงต่อการเกิดโลหิตจางในกลุ่มผู้บริโภคมังสวิรัต”, วิทยานิพนธ์



9. Phramaha Bhatsakorn K. “Theravada buddhish ethics and the issue of meat consumption : a critical study” ผลจากการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่สอง พบว่า ข้อถกเถียงเรื่องการบริโภคและไม่บริโภคปลาและเนื้อนี้มีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล และยังคงมีอยู่ในสังคมชาวพุทธ โดยกลุ่มผู้ที่ไม่คัดค้านต่างเห็นตรงกันว่า การบริโภคปลา และเนื้อไม่ผิดศีลข้อปาณาติบาต เพราะผู้กินไม่ได้ฆ่าเอง แต่ก็ยอมรับว่าการกินปลาและเนื้อเป็นสาเหตุให้มีการฆ่าสัตว์ ส่วนกลุ่มที่คัดค้านการบริโภคปลาและเนื้อให้เหตุผลว่า การบริโภคเนื้อสัตว์ผิดศีลข้อปาณาติบาต และเป็นเหตุให้เกิดวงจรการฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหาร ไม่มีที่สิ้นสุด เพื่อหยุดวงจรดังกล่าว มนุษย์ต้องงดเว้นจากการบริโภคเนื้อสัตว์⁸⁹

10. พระมหาปริชา บุญศรีตัน “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามรรพพุทธศาสนาในมหาวิทยาลัยของรัฐ” ผลจากการศึกษาพบว่า จริยธรรมการบริโภคอาหารตามทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น ได้ยึดถือเอาพระจริยวัตรและหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเกณฑ์ ข้อปฏิบัติและหลักคำสอนที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สำคัญคือ (1) ความรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนะ มัตตัญญูตา) ซึ่งมุ่งเน้นถึงการบริโภคเพื่อตระหนักคุณค่าแท้ของอาหาร เน้นการบริโภคเพื่อสืบทอดชีวิต เพื่อสร้างคุณดีและเพื่อบรรเทาความหิว การบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อวัตถุประสงค์อื่นไปจากนี้ เช่น เพื่อความสนุกสนาน เพลิบเพลินหรือความโก้หรู เป็นต้น (2) ความสันโดษ (สันตุฏฐิตา) ได้วางเป็นแนวทางปฏิบัติให้เป็นคนที่มีความมกน้อย ไม่โลภมาก ยินดีพอใจในสิ่งที่ตนได้รับและเป็นเจ้าของตามอัตภาพของตน ไม่ว่าอาหารที่ตนได้รับนั้นจะมีรสดีหรือไม่ดีอย่างไร ก็พอใจในการบริโภคอาหารเช่นนั้น เป็นการแสดงถึงความเป็นคนเรียบง่าย⁹⁰

11. วันชัย บุญรอด “การเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายแบบอากาศนยระหว่างผู้รับประทานอาหารมังสวิรัตและผู้รับประทานอาหารทั่วไป” ผลจากการศึกษามีเสนอแนะว่า ผู้ที่มี

คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544), หน้า บทคัดย่อ.

⁸⁹ Phramaha Bhatsakorn K, “Theravada buddhist ethics and the Issue of meat consumption : a critical study, 2004”, P. abstract (v).

⁹⁰ พระมหาปริชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามรรพพุทธศาสนาในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540), หน้า บทคัดย่อ.



ความดันโลหิตสูงควรรับประทานอาหารมังสวิรัตควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้ความดันโลหิตลดลงได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น⁹¹

12. สุชาดา สุขสุธิพิศ, สุรางคณา พึ่งรุ่ง “ผลของการบริโภคอาหารแบบมังสวิรัตต่อสุขภาพ” ผลจากการศึกษาพบว่า อาหารมังสวิรัตน่าจะมีผลดีต่อสุขภาพในผู้ใหญ่ที่ประสงค์จะลดน้ำหนักตัว ลดความดันโลหิตและลดไขมันในโลหิต ส่วนผลต่อมะเร็งข้อมูลยังไม่แน่ชัดพอที่จะสรุปได้เพราะมีปัจจัยเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต (life-style) เช่น การสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย ซึ่งมีผลต่อ parameter ดังกล่าว ในเด็กการรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นเวลานาน โดยไม่ได้รับการเสริมด้วยนมและไข่ อาจทำให้การเจริญเติบโตของเด็กไม่ดีเท่าที่ควร เพราะฉะนั้นการรับประทานอาหารมังสวิรัตในระยะยาว ควรมีการวางแผนให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสตรีมีครรภ์ สตรีระหว่างให้นมบุตรและในเด็ก ควรมีการเสริมด้วย นม ไข่ และวิตามินบี 12⁹²

13. ดร. ศักดา พริ้งล้ำ และคณะ “ภาวะไอโอดีนในผู้ใหญ่ที่รับประทานอาหารมังสวิรัต อ.เมือง จ.เชียงใหม่” ผลจากการศึกษาพบว่าจากจำนวนอาสาสมัครทั้งหมด มีอาสาสมัครที่ระดับไอโอดีนในปัสสาวะต่ำกว่า 10 ไมโครกรัมเปอร์เซ็นต์ คือมีภาวะขาดไอโอดีน จำนวน 11 ราย คิดเป็นร้อยละ 34.4 จากการศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่าประชาชนที่รับประทานอาหารมังสวิรัตอาจเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการขาดไอโอดีน จึงควรมีการให้โภชนาการแก่ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตให้บริโภคอาหารที่มีแหล่งไอโอดีนสูงเพิ่มมากขึ้นและควรใช้เกลือเสริมไอโอดีนปรุงอาหารเป็นประจำ⁹³

14. Malinee T. “Iron absorption from vegetarian diets” ผลจากการศึกษาสรุปว่า อาหารมังสวิรัตมีสารอาหารตามที่ร่างกายต้องการทั้งปริมาณและคุณภาพ ทั้งนี้ผู้บริโภคจะต้องรู้จักวางแผนรายการอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการด้วยการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีเยื่อใย พืชเทศ และแทนนินสูง เช่น บริโภคผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองแต่พอควร เพิ่มปริมาณพลังงานในอาหารให้

⁹¹ วันชัย บุญรอด, “การเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายแบบอากาศนัยระหว่างผู้รับประทานอาหารมังสวิรัตและผู้รับประทานอาหารทั่วไป”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530), หน้า 71.

⁹² สุชาดา สุขสุธิพิศ, สุรางคณา พึ่งรุ่ง, ผลของการบริโภคอาหารแบบมังสวิรัตต่อสุขภาพ, โครงการพิเศษปริญญาตรี, (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529-2530), หน้า บทคัดย่อ.

⁹³ ดร. ศักดา พริ้งล้ำ และคณะ, ภาวะไอโอดีนในผู้ใหญ่ที่รับประทานอาหารมังสวิรัต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, รายงานวิจัย, (สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543), หน้า บทคัดย่อ.



เพียงพอ และเสริมด้วยวิตามินซีจากผักสดและผลไม้ต่าง ๆ เฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก คือ เด็กเล็ก เด็กโต วัยรุ่น และหญิงวัยเจริญพันธุ์ จะต้องได้รับการเอาใจใส่เป็นพิเศษ⁹⁴

15. Chureeporn C. “Nutrient intake and health status of thai vegans : trace elements and vitamin b₁₂” ผลจากการศึกษาพบว่า ในคนมังสวิรัตที่เป็นอาสาสมัครกลุ่มนี้ภาวะโภชนาการของแร่ธาตุสังกะสีเป็นปกติ จากค่าของวิตามิน บี 12 ในเลือดพบว่า มีระดับที่แสดงถึงภาวะบกพร่องถึงร้อยละ 50 เมื่อใช้ค่าระดับปกติ 200 พิโคกรัมต่อมิลลิลิตรและมีความผิดปกติของเม็ดเลือดแดง (ขนาดใหญ่กว่าปกติ) 3 คน นอกจากนี้ผลของการวัดน้ำหนัก ส่วนสูงและไขมันใต้ผิวหนังและกล้ามเนื้อในร่างกายตามลำดับ อย่างไรก็ตามอาสาสมัครเหล่านี้มีน้ำหนักคงที่ตลอด 6 - 8 เดือนของการศึกษา⁹⁵

16. Atiporn T. “Blodd levels of lipids, reproductive hormonles, cortisol and prolactin determined Throughout menstrual cycles of Thai vegetarian and non-vegetarian women” ผลการศึกษาพบว่า การรับประทานอาหารมังสวิรัต มีผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระดับไขมันและฮอร์โมนเพศ ตลอดจนรอบประจำเดือน กลไกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จากผลของการรับประทานอาหารมังสวิรัตนี้ ยังไม่สามารถอธิบายได้ อย่างไรก็ตามจากการศึกษานี้ก็ทำให้ทราบว่ามีความสัมพันธ์ของการรับประทานอาหารมังสวิรัตกับระดับไขมัน และฮอร์โมนในเลือดในแต่ละรอบเดือนของหญิงไทย ซึ่งควรจะต้องมีการศึกษาถึงกลไกการเปลี่ยนแปลงและกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นเหล่านี้ต่อไป⁹⁶

17. บุทธนา วรณปิติกุล “พิธีกรรมกินเจในสังคมชาวจีนภาคใต้ : กรณีชาวจีนใน อ. ตะกั่วป่า จ.พังงา” จากผลการศึกษาพบว่า การผสมกลมกลืน (Assimilation) คือข้อสรุปแบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างชาวจีน-ชาวไทยเจ้าของประเทศ ที่มีอิทธิพลในแวดวงวิชาการมากที่สุดนำไปสู่การอธิบายว่า ความเชื่อทางศาสนาเป็นเครื่องมือหนึ่งที่เชื่อมโยงระหว่างชาวจีนกับชาวไทย การศึกษานี้อยู่บนสมมุติฐานที่ว่ารูปแบบความสัมพันธ์ของชาวจีนกับชาวไทยไม่ได้เป็นแบบแผน

⁹⁴ Malinee D, “Iron absorption from vegetarian diets”, **M.A. Thesis in Science (Radiological Science)**, (Faculty of Graduate Studies Mahidal University, 1993), P. abstract.

⁹⁵ Chureeporn C, “Nutrient intake and health status of Thai vegans : Traceelements and Vitamin B₁₂”, **M. A. Thesis in sience (Nutrition)**, (Faculty of Graduate Studies Mahidal University, 1987), P. Abstract .

⁹⁶ Atiporn T, “Blodd levels of lipids, reproductive hormonles, cortisol and prolactin determined Throughout menstrual cycles of Thai vegetarian and non-vegetarian women”, **M.A thesis in Science (Physiology)**, (Faculty of Graduate Studites Mahidol University, 1990), P. Abstract.



เดียวกันทั่วประเทศ แต่แตกต่างกันไปตามลักษณะของกลุ่มชาวจีนเองและบริบทของท้องถิ่น ด้วยเหตุนี้พิธีกรรมกินเจจึงเป็นพิธีกรรมทางศาสนาของชาวจีน จึงเปิดโอกาสให้ผู้มีฐานทางเศรษฐกิจ ได้สร้างบารมีในชุมชน ก้าวสู่สถานภาพทางสังคมที่สูงขึ้น และการประพฤติอยู่ในศีลในธรรมก็เป็นส่วนที่ทำให้การค้าดีด้วย แม้ปัจจุบันประเด็นเรื่องความเป็นจีนไม่ใช่เป้าหมายหลักของพิธีกรรมกินเจ แต่ด้วยเหตุที่เป็นพิธีกรรมสืบทอดกันมาตามประเพณี พิธีกรรมกินเจจึงเสมือนหนึ่งแคลงที่ห่อหุ้ม โลกทัศน์ ความเชื่อ ค่านิยม ของบรรพบุรุษชาวจีนส่งผ่านกาลเวลายังลูกหลาน ให้ได้หยิบฉวยใช้ในเวลาและบริบททางสังคมที่เหมาะสม⁹⁷

18. พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ (วันจันทร์) “พระพุทธศาสนากับมังสวิรัต” จากเอกสารวิชาการมีใจความสรุปได้ว่า กฎศีลกินเนื้อสัตว์ถ้าไม่ได้ฆ่าเอง ย่อมไม่ผิดศีล และเป็นพฤติกรรมสุจริต แต่ไม่ยุติธรรมแน่นอน พระภิกษุฉันเนื้อสัตว์ ถ้าไม่ผิดเงื่อนไขดังกล่าวข้างต้น ย่อมไม่ผิดพระวินัย และเป็นพฤติกรรมสุจริต แต่ไม่ยุติธรรมเช่นเดียวกัน การกินเนื้อสัตว์ในกรณีที่ไม่ฆ่าสัตว์หรือพระวินัย แต่ส่งผลต่อคน/สัตว์ รอบข้างและอุปนิสัยจิตใจของผู้กินแน่นอน ในทางปฏิบัติจะเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม จะถูกหรือผิด ภิกษุต้องเทียบเคียงกับหลัก “มहाปเทศ” 2 ข้อ คือ ดูแนวโน้มน้ำหรือจัดอยู่ในสิ่งที่ควรหรือไม่ควร ในสังกตารสูตรแสดงเหตุผลที่ไม่ควรกินเนื้อสัตว์ สรุปได้ว่า “ในสังสารวัฏ คนที่ไม่เคยเป็นบิดามารดา ไม่เคยเป็นพี่น้องกัน ไม่มี สัตว์ทุกตัวตนมีความสัมพันธ์ทั้งสี่ไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่ง” เพราะฉะนั้น กินเนื้อสัตว์วันนี้ เราอาจกำลังกินเนื้อของสัตว์ที่เคยเป็นบิดามารดาของเราในชาติที่แล้วมาหรือในอีก 5 ชาติข้างหน้าก็ได้ นอกจากนี้ยังกล่าวถึงผลเสียของการกินเนื้อสัตว์ไว้ เช่น ทำให้เป็นที่หวาดกลัวของสัตว์ต่าง ๆ ทำให้กลิ่นตัวเหม็น ทำให้ชื่อเสียงไม่ดีกระจายไป...⁹⁸

19. สมภาร พรหมทา “กิน มุมมองของพระพุทธศาสนา” จากการวิจัยสรุปว่า ท้ายที่สุดแล้วพุทธทุกฝ่ายก็เห็นร่วมกันว่าการถือมังสวิรัตเป็นความดี ฝ่ายมหายานนั้นนรณรงค์ที่ผู้บริโภคล้วนฝ่ายเถรวาทก็รณรงค์ที่ผู้ผลิต เมื่อผนวกจริยธรรมจากสองฝ่ายเข้าด้วยกัน การฆ่าสัตว์และกินเนื้อสัตว์เป็นอาหารคงจะลดลงจากโลกนี้เรื่อย ๆ อย่างแน่นอน การกินเนื้อสัตว์ในสังคมสมัยใหม่

⁹⁷ ยุทธนา วรณปิติกุล, “พิธีกรรมกินเจในสังคมชาวจีนภาคใต้ : กรณีชาวจีนใน อ. ตะกั่วป่า จ.

พังงา”, วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล, (คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2541), หน้า บทคัดย่อ (1).

⁹⁸ พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ (วันจันทร์), “พระพุทธศาสนากับมังสวิรัต”, <<http://dharma-gateway.com/monk/preach/misc/lp-somchinn-01.htm>>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 4,6.



ต้องการ การใช้ปัญญาอันหมายถึงความรู้เท่าทันปรากฏการณ์ทางศีลธรรมที่ซับซ้อนและมีความอ่อนไหวที่จะไม่ทนให้ความรู้ศีลธรรมเหล่านั้น ผ่านเลยไปโดยไม่คิดทำอะไร⁹⁹

จะเห็นได้ว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเน้นไปที่การศึกษาผลของการบริโภคอาหารมังสวิรัตต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ แต่ในงานวิจัยนี้จะมุ่งศึกษาความเป็นมา วิธีการ และหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิวัติ ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ และการตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิวัติของพุทธศาสนิกชน ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณีวัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ

ในด้านของแรงจูงใจนั้น ถึงแม้จะบริโภคอาหารมังสวิวัติเพราะการแนะนำของผู้อื่น หรือบริโภคเพราะมีอหิสาขัย (แรงจูงใจ) ในการที่จะบริโภคอยู่ก่อนแล้วก็ตาม แต่เมื่อสรุปในประเด็นที่เกี่ยวกับแรงจูงใจแล้ว ย่อมจัดเข้าในลักษณะของแรงจูงใจ 2 อย่างคือ

1. แรงจูงใจภายใน กล่าวคือผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิวัติมีแรงผลักดัน (อหิสาขัย) ภายในตัวเองอยู่แล้ว โดยไม่มีอิทธิพลของแรงผลักดันภายนอกเพียงพอก็จะทำให้ตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิวัติ

2. แรงจูงใจภายนอก กล่าวคือ ผู้ที่ตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิวัติมีแรงผลักดันทางครอบครัวหรือทางสังคม เช่น พ่อแม่ คนรู้จัก หรือแพทย์แนะนำให้บริโภค แต่โดยทั่วไปแล้ว ผู้ที่จะตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิวัตินั้น มักมีพื้นฐานมาจากแรงผลักดันภายในตัวเองอยู่ก่อนแล้ว เมื่อได้รับแรงผลักดันจากภายนอกซึ่งเป็นตัวเร่งเข้ามาเสริมอีก จึงเป็นแรงผลักดันที่เพียงพอต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิวัติ

แต่อย่างไรก็ตาม การที่มนุษย์จะตัดสินใจทำอะไร ย่อมมีวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของตนเองเสมอ การมีวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายนั้นทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ตนเองตั้งเอาไว้เสมอ เพื่อที่จะสนองตอบต่อความต้องการขั้นพื้นฐาน (Basic Need) หรือความต้องการขั้นสูง (Growth Needs) ของมนุษย์เอง การที่มีตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิวัติก็เช่นเดียวกัน ย่อมมีเหตุผล วัตถุประสงค์หรือเป้าหมายในการบริโภคของแต่ละคนแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแรงจูงใจของแต่ละบุคคลที่อยู่ในวัฒนธรรมประเพณีหรือสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน

ปัญหาคือแม้พุทธศาสนิกชนหันมาบริโภคอาหารมังสวิวัตินั้นมากขึ้น แต่เมื่อเทียบกับอัตราพุทธศาสนิกชนทั่วประเทศแล้วยังมีจำนวนน้อยอยู่ การบริโภคอาหารมังสวิวัตินั้นมีคุณประโยชน์มากมายหลายด้าน และเป็นความเชื่อและความศรัทธาของมนุษย์แต่ละคนว่าควร

⁹⁹ สมภาร พรหมทา, “กิน : มุมมองของพุทธศาสนา”, วารสารพุทธศาสนศึกษา, หน้า 101.



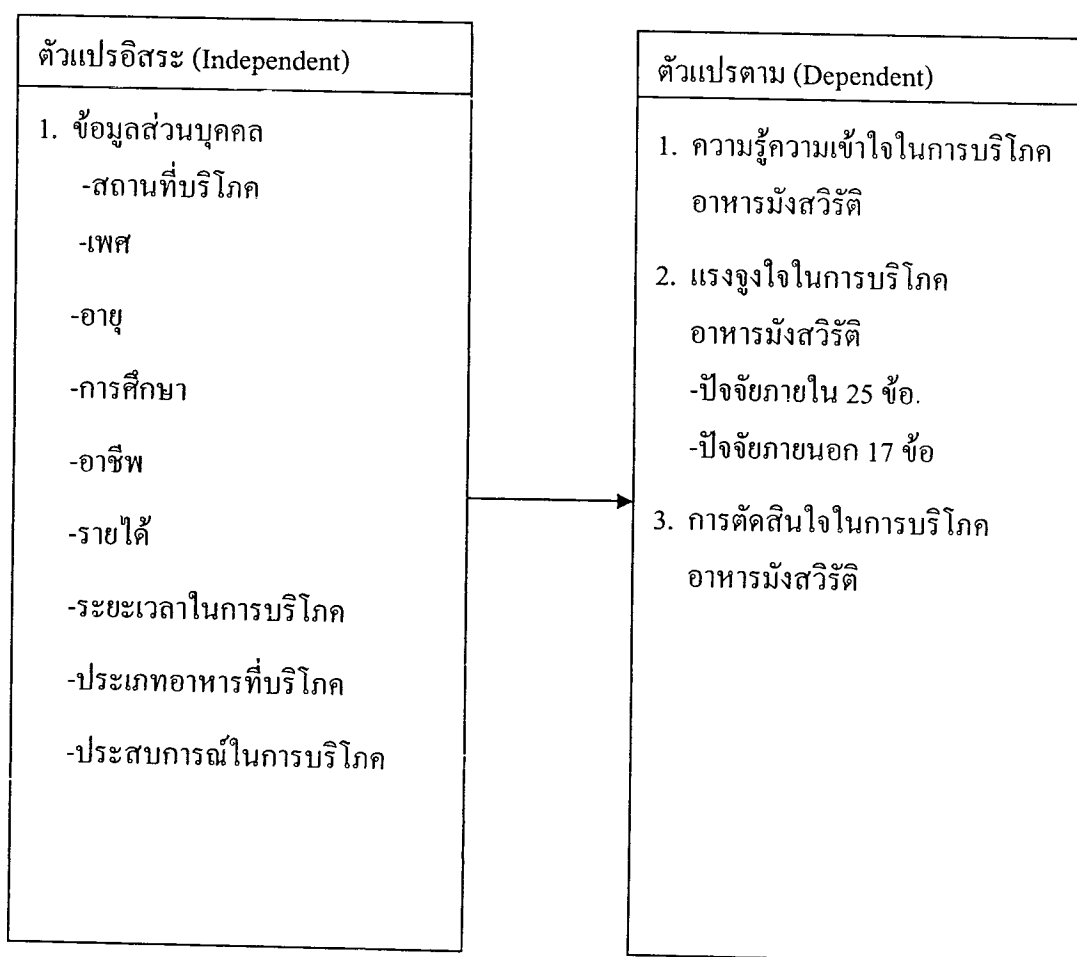
จะต้องปฏิบัติตนอย่างไร ในการดำรงชีวิตการกินอยู่ และผลของการปฏิบัติจะส่งผลดีต่อตนเองอย่างไร แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าต้องเชื่อและศรัทธาเหมือนกันหมด จะเชื่ออะไรเชื่ออย่างไร และปฏิบัติอย่างไรขึ้นอยู่กับวิจารณ์ญาณของเรา ที่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใดคือความเชื่อ ความศรัทธา และการปฏิบัติต่าง ๆ จะต้องไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่นด้วย

ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษา แรงจูงใจในการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัตของพุทธศาสนิกชน ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณีวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก ซึ่งจะรวมถึง ข้อเสนอแนะที่ควรปฏิบัติสำหรับนักมังสวิรัต ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัตและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ทั้งนี้เพื่อจะได้นำผลการวิจัยไปเผยแพร่แก่พุทธศาสนิกชนทั่วไป อันจะเป็นการพัฒนาให้พุทธศาสนิกชน เห็นประโยชน์ของการบริโภคอาหารมังสวิรัตต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น



กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)

**“แรงจูงใจในการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัติของพุทธศาสนิกชน :
ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณีวัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก”**



แผนภาพ 2.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยวิธีศึกษาเอกสารจากพระไตรปิฎก หนังสือ เอกสาร งานวิจัย วิทยานิพนธ์ ข้อมูลจากเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง และการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งมีขั้นตอนดำเนินการวิจัยดังนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 ขั้นตอนในการสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ
- 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ พุทธศาสนิกชนที่ไปบริโภคอาหารมังสวิรัตในช่วงเทศกาลกินเจในวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ประมาณ 150 คน กับพุทธสถานสันติอโศกประมาณ 1,000 คน รวมประชากรทั้งหมดประมาณ 1,150 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้ทำการสุ่มแบบบังเอิญจากวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก โดยใช้สูตรของ Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % ดังนี้



สูตร

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากรที่ใช้ในการวิจัย

e = ค่าเปอร์เซ็นต์ความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)
ประมาณ 150 คน

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + N(e)^2} \\ &= \frac{150}{1 + 150(.05)^2} \\ &= \frac{150}{1 + 150(.0025)} \\ &= \frac{150}{1 + .375} \\ &= \frac{150}{1.375} \\ &= 109.09 \end{aligned}$$

จากการคำนวณได้จำนวนตัวอย่าง = 109.09 คน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการวิจัย จึงกำหนดให้กลุ่มตัวอย่าง = 109 คน



2. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของพุทธศาสนิกชนพุทธสถานสันตติโสภ
ประมาณ 1,000 คน

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + N(e)^2} \\ &= \frac{1,000}{1 + 1,000(.05)^2} \\ &= \frac{1,000}{1 + 1,000(.0025)} \\ &= \frac{1,000}{1 + 2.5} \\ &= \frac{1,000}{3.5} \\ &= 285.71 \end{aligned}$$

จากการคำนวณได้จำนวนตัวอย่าง = 285.71 คน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมใน
การวิจัย จึงกำหนดให้กลุ่มตัวอย่าง = 286 คน

รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 395 ราย ผลปรากฏดังแสดงในตาราง 3.1

ตาราง 3.1 แสดงจำนวนร้อยละของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สถานที่	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
วัดทิพวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)	150	109
พุทธสถานสันตติโสภ	1,000	286
รวม	1,150	395

จากตาราง 3.1 ระบุ วัดทิพวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีจำนวนประชากรทั้งหมด 150 คน
คัดเลือกเอากลุ่มตัวอย่าง 109 คน และพุทธสถานสันตติโสภมีจำนวนประชากรทั้งหมด 1,000 คน
คัดเลือกเอากลุ่มตัวอย่าง 286 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 395 คน



3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือทั้งแบบปิดและแบบเปิด ในการรวบรวมข้อมูล ซึ่งแบ่งเป็น 6 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล คือ สถานที่บริโภคน เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ ระยะเวลาในการบริโภค ประเภทอาหารที่บริโภค และประสบการณ์ในการบริโภค อาหารมังสวิรัต มีทั้งหมด 9 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต มีทั้งหมด 7 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจการบริโภคอาหารมังสวิรัต ของ พุทธศาสนิกชนในวัดทิพวารวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ โดยวัดวัดระดับความเชื่อ อยู่ 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย สำหรับข้อความที่เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจอันเกิดจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ข้อความที่เป็นแรงจูงใจ หรือ ข้อความในทางบวก (Positive Statement) ให้คะแนน เป็น 5 , 4 , 3 , 2 , 1 ตามลำดับ กล่าวคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย

2. ข้อความที่ไม่เป็นแรงจูงใจ หรือ ข้อความในทางลบ (Negative Statement) ให้คะแนนเป็น 1 , 2 , 3 , 4 , 5 ตามลำดับ กล่าวคือ น้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด

ลักษณะข้อคำถามในส่วนที่ 3 ประกอบด้วยข้อความที่เป็นเชิงบวกและเชิงลบ ข้อความเชิงลบมีทั้งหมด 3 ข้อ ข้อความที่เป็นแรงจูงใจด้านปัจจัยภายใน ได้แก่ข้อต่อไปนี้ คือ 1. เพื่อเก็บน, 4. เชื่อในไสยศาสตร์, 6. เพื่อสะเดาะเคราะห์



การแปลผลแรงงใจของพุทธศาสนิกชนโดยรวม และรายข้อจะใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) มาเป็นเกณฑ์วัดระดับแรงงใจ โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ¹

ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง ท่านได้รับแรงงใจจากข้อนั้นมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง ท่านได้รับแรงงใจจากข้อนั้นมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ท่านได้รับแรงงใจจากข้อนั้นปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง ท่านได้รับแรงงใจจากข้อนั้นน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ท่านได้รับแรงงใจจากข้อนั้นน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย

แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต มีทั้งหมด 42 ข้ออันเกิดจากปัจจัยภายใน 25 ข้อ และปัจจัยภายนอก 17 ข้อ

ปัจจัยภายใน ผู้วิจัยได้จำแนกข้อคำถาม 1-25 ตามประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ดังนี้

1. ด้านชีววิทยา ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 2.เพื่อรักษาโรค, 7.เพื่อต้องการลดน้ำหนัก, 9.มีคุณค่าทางสารอาหารสูง, 10.ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน, 19.เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, 20.เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ

2. ด้านจิตวิทยา ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 1. เพื่อแก้บน, 3.เพื่อความงาม, 4.เชื่อในไสยศาสตร์, 5.เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง, 6.เพื่อสะเดาะเคราะห์, 8. เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์, 11.เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส, 12.อาหารมังสวิรัต/เจ อร่อย รสไม่จัดมาก, 13.เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง, 14.อาหารมังสวิรัต/เจ มีสีสันน่ารับประทาน, 15. เพื่อฝึกสมาธิฝึกละความโลภ โกรธ หลง, 17.เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน, 18.กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน, 21.เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม, 22.เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการงาน, 25.เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เพื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญ-บาป)

3. ด้านจริยศาสตร์ ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 23.เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช

¹ ผศ. ชานินทร์ ศิลป์จารุ, การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท วี. อินเตอร์ พรินท์ จำกัด, 2548), หน้า 358.



4. ด้านสังคม ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 24.เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตคนเสื่อม
ง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา

5. ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 16.ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุค
ปัจจุบัน

ปัจจัยภายนอก ผู้วิจัยได้จำแนกข้อคำถาม 1-17 ตามประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ดังนี้

1. ด้านชีววิทยา ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 4.แพทย์แนะนำ

2. ด้านจิตวิทยา ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 5.หาซื้อได้ง่าย

3. ด้านจริยศาสตร์ ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 6.เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม, 12.เพื่อความสมดุล
ทางเศรษฐกิจและสังคม, 14.เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหาภัย
ธรรมชาติอันรุนแรง

4. ด้านสังคม ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 7.กินตามประเพณีวัฒนธรรม, 8.เพื่อเป็นรากฐาน
ของสันติภาพ, 10.เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม, 11.เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง, 13.เพื่อ
เข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน, 15.ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ
หนังสือพิมพ์ ฯลฯ, 16.ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน
 ฯลฯ, 17.ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ

5. ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ข้อคำถามข้อที่ 9.กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามการตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต มีทั้งหมด 5
ข้อ

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต มี
ทั้งหมด 1 ข้อ (ตอบได้ 3 ประเด็นหลัก)

ตอนที่ 6 เป็นแบบสอบถามปัญหาที่พบและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในการบริโภคอาหาร
มังสวิรัต มีทั้งหมด 2 ข้อ

3.3 ขั้นตอนในการสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. ศึกษาข้อมูลส่วนหนึ่งจากเว็บไซต์ “เหตุใดต้องมังสวิรัต” และอีกส่วนหนึ่งจากหนังสือ เอกสาร รายงานค้นคว้าส่วนบุคคล และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต
2. วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในข้อ 1 รวมทั้งศึกษาตัวอย่างแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของ พระมหาสนม นิลวรรณ (2542),² ผ่องศรี อุ่มทอง (2529),³ พรพิมล จันทร์โธ (2527),⁴ เยาวดี รักษ์วิริยะ (2527),⁵ เครือทิพย์ ปุระณะสุคนธ์ (2538),⁶ เพื่อสร้างแบบสอบถามให้มีเนื้อหาครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการศึกษา
3. สร้างแบบสอบถามตามกรอบที่กำหนดไว้ในข้อ 2
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา และให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเชิงเนื้อหา (Content Validity) ตลอดจนความถูกต้องของภาษา ความครอบคลุมของเนื้อหา และปรับปรุงแบบให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (try-out) กับพุทธศาสนิกชนที่บริโภคอาหารมังสวิรัต ชุมรมังสวิรัตแห่งประเทศไทยสาขาคูจักร ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้ เพื่อหาความเชื่อมั่นจำนวน 30 ชุด
2. นำข้อมูลมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ก่อนตัดความเชื่อมั่น ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8952

² พระมหาสนม นิลวรรณ, “ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจ ศึกษาเปรียบเทียบการกินเจของพุทธศาสนิกชนในวัดจีนและวัดไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”, 2542, หน้า 105-112.

³ ผ่องศรี อุ่มทอง, “การศึกษาแรงจูงใจของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตในเขตกรุงเทพมหานคร”, 2529, หน้า ภาคผนวก.

⁴ พรพิมล จันทร์โธ, “ศึกษามูลเหตุจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2525”, 2527, หน้า 35-39.

⁵ เยาวดี รักษ์วิริยะ, “พฤติกรรมกรับข่าวสารที่มีผลต่อการยอมรับการถือมังสวิรัตของสมาชิกพุทธสถานสันติอโศก”, 2527, หน้า 101-107.

⁶ เครือทิพย์ ปุระณะสุคนธ์, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต ศึกษากรณีร้านชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย ตลาดนัดจตุจักร”, 2538, หน้า 92-102.



3. ตัดข้อคำถามที่แตกต่างมากที่สุดออก 2 ข้อ คือ ความรู้ 8 และการตัดสินใจ 4 ดังแสดงในตาราง 3.3
4. วิเคราะห์ใหม่ หลังตัดข้อคำถามที่แตกต่างมากที่สุดออกแล้ว ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9091
5. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข และนำไปใช้กับพุทธศาสนิกชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในครั้งต่อไป

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับดังนี้ คือ

1. นำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัยไปยังวัด/พุทธสถานที่ เป็นกลุ่มตัวอย่างในช่วงเทศกาลกินเจ เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์จากเจ้าอาวาส/ผู้นำชุมชนพุทธสถานสันติอโศก
2. อธิบายแบบสอบถามบางส่วนแก่กลุ่มตัวอย่างเพื่อให้เข้าใจตรงกันและถูกต้อง เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ที่สุด
3. ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้เตรียมไว้ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ
4. ผู้วิจัยคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ ปรากฏว่า ได้จำนวนแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ และสามารถนำไปใช้ในการทำวิจัยได้ จำนวนทั้งสิ้น 395 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ดังแสดงในตาราง 3.2

ตาราง 3.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามกลับคืนและสมบูรณ์

สถานที่	กลุ่มตัวอย่าง	ร้อยละ
วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)	109	28
พุทธสถานสันติอโศก	286	72
รวม	395	100

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมารวบรวมข้อมูลทั้งหมดเพื่อตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ หลังจากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window 10 (Statistical Package for Social Sciences) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามลักษณะส่วนบุคคล คือ สถานที่บริโภค เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ ระยะเวลา ประเภทอาหาร ความถี่ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่, ร้อยละ (Percentage) และไค-สแควร์ (Chi-square)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต วิเคราะห์โดยหาค่าความถี่, ร้อยละ (Percentage) และไค-สแควร์ (Chi-square)

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามแรงจูงใจจากปัจจัยภายในมีทั้งหมด 25 ข้อ และจากปัจจัยภายนอกมีทั้งหมด 17 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของข้อความรายข้อและโดยรวมของทั้งสองกลุ่ม ทำการทดสอบความแตกต่าง จำแนกตามสถานที่บริโภค เพศ โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) และจำแนกตามอายุ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance : F-test)

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต วิเคราะห์โดยหาค่าความถี่, ร้อยละ (Percentage) และค่าไค-สแควร์ (Chi-square)

ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอนะในการบริโภคอาหารมังสวิรัต (เลือก/ระบุ 3 ประเด็นหลักที่เห็นว่าใช่) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่, ร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ 6 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาที่พบและข้อเสนอนะอื่น ๆ ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่, ร้อยละ (Percentage)



บทที่ 4

ผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัติกของพุทธศาสนิกชน : ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณีวัดทิพยวารีวิหาร(กม.โล่วี่) กับพุทธสถานสันติอโศก ดำเนินการวิจัย โดยการวิจัยโดยวิธีศึกษาจากเอกสาร (ผลของการวิจัยอยู่ในบทที่ 2) และการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอถึงผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ในประเด็นดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติก

ตอนที่ 3 แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติก

ตอนที่ 4 การตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติก

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะในการบริโภคอาหารมังสวิรัติก

ตอนที่ 6 ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัติก และข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ทางคณิตศาสตร์ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อแปลความหมายข้อมูล ไว้ดังนี้

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)

S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

χ^2 แทน ค่าไค-สแควร์ (Chi-square)

t แทน การทดสอบค่าที (t-test)

F แทน ค่าสถิติ (F-test)

p แทน ค่าแทนความเป็นไปได้ (probability)



4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของพุทธศาสนิกชนที่บริโภคอาหารมังสวิรัต วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติอโศก

ผลการวิเคราะห์ลักษณะส่วนบุคคล ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติอโศก จำแนกตาม เพศ, อายุ, วุฒิการศึกษา, อาชีพหลัก, รายได้ต่อเดือน, ระยะเวลาในการบริโภค, ประเภทอาหาร, ความถี่ในการบริโภค ดังนี้

1.1 เพศ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามเพศและสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.1

ตาราง 4.1 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ

เพศ	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)		พุทธสถานสันตติอโศก		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ชาย	47	43.10	125	43.70	0.011 (0.916)
หญิง	62	56.90	161	56.30	
รวม	109	100.00	286	100.0	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.1 พบว่า เพศของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัต ทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน



1.2 อายุ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามอายุและสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.2

ตาราง 4.2 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามอายุ

อายุ	วัดทิพยวารีวิหาร(กม.โล่วี่)		พุทธสถานสันติอโศก		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ต่ำกว่า 20 ปี	7	6.40	7	2.40	8.430 (0.134)
20 - 30 ปี	23	21.10	43	15.00	
31 - 40 ปี	25	22.90	70	24.50	
41 - 50 ปี	23	21.10	83	29.00	
51 - 60 ปี	22	20.20	67	23.40	
60 ปีขึ้นไป	9	8.30	16	5.60	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.2 พบว่า อายุของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัต ทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

1.3 วุฒิกการศึกษาสูงสุด

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามวุฒิกการศึกษาสูงสุดและสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.3

ตาราง 4.3 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามวุฒิกการศึกษาสูงสุด

วุฒิกการศึกษาสูงสุด	วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่)		พุทธสถานสันตติอศอก		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ไม่ได้เข้าโรงเรียน	3	2.80	1	0.30	37.128 (0.000)
ประถมศึกษา	25	22.90	19	6.60	
มัธยมศึกษา/ปวช.	31	28.40	59	20.60	
อนุปริญญา/ปวส.	8	7.30	16	5.60	
ปริญญาตรี	29	26.60	145	50.70	
สูงกว่าปริญญาตรี	13	11.90	46	16.10	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.3 พบว่า วุฒิกการศึกษาสูงสุดของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัต ทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) ส่วนใหญ่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษา/ปวช. คิดเป็นร้อยละ 28.40 รองลงมาได้แก่ ระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 26.60 ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 22.90 สูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 11.90 อนุปริญญา/ปวส. คิดเป็นร้อยละ 7.30 และน้อยที่สุด ได้แก่ ไม่ได้เข้าโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 2.80 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติอศอก จำนวนสูงสุดมีการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 50.70 รองลงมาได้แก่ มัธยมศึกษา/ปวช. คิดเป็นร้อยละ 20.60 สูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 16.10 ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 6.60 อนุปริญญา/ปวส. คิดเป็นร้อยละ 5.60 และน้อยที่สุดได้แก่ ไม่ได้เข้าโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 0.30

1.4 อาชีพหลัก

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพหลัก และสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.4

ตาราง 4.4 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพหลัก

อาชีพหลัก	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)		พุทธสถานสันตติโสภ		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
เกษตรกร	2	1.80	1	0.30	14.809 (0.022)
อาชีพส่วนตัว/รับจ้าง	54	49.50	103	36.00	
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	7	6.40	46	16.10	
พนักงานหน่วยงานเอกชน	14	12.80	56	19.60	
นักเรียน/นักศึกษา	11	10.10	21	7.30	
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	12	11.10	28	9.80	
อื่นๆ	9	8.30	31	10.80	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.4 พบว่า อาชีพหลักของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัต ทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) จำนวนสูงสุดประกอบอาชีพส่วนตัว/รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 49.50 รองลงมาได้แก่ พนักงานหน่วยงานเอกชน คิดเป็นร้อยละ 12.80 แม่บ้าน/พ่อบ้าน คิดเป็นร้อยละ 11.10 นักเรียน/นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 10.10 อื่น ๆ (เจ้าหน้าที่คณะสงฆ์เงินนิกาย ปฏิบัติธรรม และผู้ว่างงาน ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 8.30 รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 6.40 และน้อยที่สุดได้แก่ เกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 1.80 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพส่วนตัว/รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 36.00 รองลงมาได้แก่ พนักงานหน่วยงานเอกชน คิดเป็นร้อยละ 19.60 รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 16.10 อื่นๆ (แพทย์ รับบำนาญ อาสาสมัคร บุญนิยม ปฏิบัติธรรม และนักบวช ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 10.80 แม่บ้าน/พ่อบ้าน คิดเป็นร้อยละ 9.80 นักเรียน/นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 7.30 และน้อยที่สุดได้แก่ เกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 0.30

1.5 รายได้ต่อเดือน

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามรายได้ต่อเดือนและสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.5

ตาราง 4.5 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)		พุทธสถานสันตติโสภ		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ไม่มีรายได้	16	14.70	36	12.60	12.694 (0.026)
ต่ำกว่า 5,000 บาท	20	18.30	27	9.40	
5,000 - 10,000 บาท	19	17.40	46	16.10	
10,001 - 20,000 บาท	23	21.10	72	25.20	
20,001 - 30,000 บาท	6	5.50	45	15.70	
30,000 บาทขึ้นไป	25	22.90	60	21.00	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.5 พบว่า รายได้ต่อเดือนของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัต ทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่) ส่วนใหญ่มีรายได้ 30,000 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 22.90 รองลงมาได้แก่ รายได้ 10,001-20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 21.10 รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 18.30 รายได้ 5,000-10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 17.40 ไม่มีรายได้ คิดเป็นร้อยละ 14.70 และน้อยที่สุดได้แก่ รายได้ 20,001-30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 5.50 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ จำนวนสูงสุดมีรายได้ 10,001-20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 25.20 รองลงมาได้แก่ รายได้ 30,000 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 21.00 รายได้ 5,000-10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 16.10 รายได้ 20,001-30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 15.70 ไม่มีรายได้ คิดเป็นร้อยละ 12.60 และน้อยที่สุดได้แก่ รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 9.40

1.6. ระยะเวลาในการบริโภค

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามระยะเวลาในการบริโภค รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.6

ตาราง 4.6 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามระยะเวลาในการบริโภค

ระยะเวลา ในการบริโภค	วัดทิพวารวิหาร(กัมโล่วยี่)		พุทธสถานสันตติโสภ		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ต่ำกว่า 10 ปี	61	56.00	160	55.90	14.459 (0.013)
10 - 20 ปี	31	28.40	99	34.60	
21 - 30 ปี	9	8.30	22	7.70	
31 - 40 ปี	3	2.80	5	1.70	
41 - 50 ปี	3	2.80	0	0.00	
50 ปีขึ้นไป	2	1.80	0	0.00	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.6 พบว่า ระยะเวลาในการบริโภคของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัต ทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย พุทธศาสนิกชนวัดทิพวารวิหาร(กัมโล่วยี่) จำนวนสูงสุดมีระยะเวลาในการบริโภคต่ำกว่า 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 56.00 รองลงมาได้แก่ ระยะเวลาในการบริโภค 10-20 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.40 ระยะเวลาในการบริโภค 21-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 8.30 ระยะเวลาในการบริโภค 31-40 ปี เท่ากับระยะเวลาในการบริโภค 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 2.80 และน้อยที่สุดได้แก่ ระยะเวลาในการบริโภค 50 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 1.80 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ จำนวนสูงสุดมีระยะเวลาในการบริโภคต่ำกว่า 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 55.90 รองลงมาได้แก่ ระยะเวลาในการบริโภค 10-20 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.60 ระยะเวลาในการบริโภค 21-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 7.70 น้อยที่สุดได้แก่ ระยะเวลาในการบริโภค 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 1.70



1.7 ประเภทอาหาร

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามประเภทอาหารที่บริโภคและสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.7

ตาราง 4.7 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามประเภทอาหาร

ประเภทอาหาร	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)		พุทธสถานสันติโสภ		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
มังสวิรัต	34	31.20	249	87.10	121.268 (0.000)
เจ	75	68.80	37	12.90	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.7 พบว่า ประเภทอาหารของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัต ทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่) ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเจ คิดเป็นร้อยละ 68.80 และบริโภคอาหารมังสวิรัต คิดเป็นร้อยละ 31.20 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติโสภ ส่วนใหญ่บริโภคอาหารมังสวิรัต คิดเป็นร้อยละ 87.10 และบริโภคอาหารเจ คิดเป็นร้อยละ 12.90



1.8. ประสพการณ์ในการบริโภคร

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามความถี่ในการบริโภครและสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.8

ตาราง 4.8 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามประสพการณ์ในการบริโภคร

ความถี่ในการบริโภคร	วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วี่)		พุทธสถานสันติอโศก		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ทุกวัน	13	11.90	78	27.30	40.058 (0.000)
นาน ๆ ครั้ง	34	31.20	84	29.40	
1 - 2 วันต่อสัปดาห์	13	11.90	48	16.80	
มากกว่า 2 วันต่อสัปดาห์	7	6.40	40	14.00	
อื่น ๆ	42	38.50	36	12.60	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.8 พบว่า ความถี่ในการบริโภครพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภครอาหารมังสวิรัต ทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดย พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร (กมโล่วี่) ส่วนใหญ่มีความถี่ในการบริโภคร อื่น ๆ (ทานเฉพาะช่วงเทศกาลกินเจ, เชิญเทพเจ้ากินก่อน 3 วัน บางคนกินก่อนเป็นเดือน นอกนั้นทานทุกมื้อเช้า, ทุกวันพระจีน, ทุกวันพระไทย, 8-10 วันต่อเดือน, แล้วแต่โอกาส ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 38.50 รองลงมาได้แก่ บริโภคร นาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 31.20 บริโภคร ทุกวัน เท่ากับ บริโภคร 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 11.90 และบริโภคร มากกว่า 2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 6.40 ตามลำดับ ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ส่วนใหญ่มีความถี่ในการบริโภคร นาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 29.40 รองลงมาได้แก่ บริโภคร ทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 27.30 บริโภคร 1-2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 16.80 และบริโภคร มากกว่า 2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 14.00 และบริโภคร อื่น ๆ (เฉพาะช่วงเทศกาลกินเจ, วันละ 2 มื้อทุกวัน, ทุกเช้า, 5-6 วันต่อสัปดาห์, สัปดาห์ละครั้งและช่วงเทศกาลกินเจ, ช่วงเข้าพรรษา, ทุกวันพระ วันเกิด วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และช่วงเทศกาลกินเจ, เป็นช่วง ๆ เพื่อปรับความสมดุลของน้ำหนักและสุขภาพ, แล้วแต่เวลาและโอกาส, เมื่อรู้สึกตัวอึดอัด, 1 เดือน ทาน 3-4 วัน, เดือนละครั้ง ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 12.60

ตอนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของพุทธศาสนิกชน

วัดทิพยวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ

ผลการวิเคราะห์ความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ จำแนกตาม ความหมายของคำว่า “มังสวิรัติ”, ความหมายของอาหารเจ, ผักฉุน 5 ชนิด, การกินเจ ต้องเว้นผักฉุน 5 ชนิด เพราะทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นผักที่มีรสหนักกลืนแรงเป็นโทษต่อสุขภาพ, การกินเจ เกี่ยวข้องกับพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์(เจ้าแม่กวนอิม), ลักษณะของอาหารเจกับมังสวิรัติ, และการเน้นและชักชวนการบริโภคอาหารมังสวิรัติของทางศาสนา ดังนี้

2.1 ความหมายของมังสวิรัติ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างความรู้ความเข้าใจในการบริโภค จำแนกตามความหมายของอาหารมังสวิรัติและสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.9

ตาราง 4.9 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของ “มังสวิรัติ”

ความหมายของคำว่า “มังสวิรัติ”	วัดทิพยวิหาร(กัมโล่วยี่)		พุทธสถานสันตติโสภ		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
เนื้อสัตว์	0	0.00	1	0.30	0.489 (0.921)
การงดเว้น	6	5.50	15	5.20	
การมีเมตตา	7	6.40	16	5.60	
การงดเว้นเนื้อสัตว์	96	88.10	254	88.80	
รวม	109	100.00	286	100.0	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.9 พบว่า ความหมายของคำว่า “มังสวิรัติ” ของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัติ ทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน



2.2 อาหารเจ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างความรู้ความเข้าใจในการบริโภค จำแนกตามความหมายของอาหารเจและสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.10

ตาราง 4.10 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของอาหารเจ

อาหารเจ คือ	วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่)		พุทธสถานสันติโสภ		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
อาหารที่เว้นจากเนื้อสัตว์ทุกชนิด และนม ไขมัน	7	6.40	7	2.40	4.948 (0.176)
อาหารที่เว้นจากเนื้อสัตว์ทุกชนิด และไข่ น้ำปลา	5	4.60	8	2.80	
อาหารที่เว้นจากเนื้อสัตว์ทุกชนิดและนมไข่	5	4.60	10	3.50	
อาหารที่เว้นจากเนื้อสัตว์ทุกชนิด และส่วนประกอบอื่นใดที่นำมาจากเนื้อสัตว์ รวมทั้งผัก 5 ชนิด	92	84.40	261	91.30	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.10 พบว่า ความหมายของอาหารเจ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัต ทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

2.3 ผักกุน 5 ชนิด

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างความรู้ความเข้าใจในการบริโภค จำแนกตามผักกุน 5 ชนิดและสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.11

ตาราง 4.11 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับของผักกุน 5 ชนิดประกอบด้วย

ผักกุน 5 ชนิดประกอบด้วย	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)		พุทธสถานสันตติโศก		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย ใบยาสูบ	80	73.40	173	60.50	9.697 (0.021)
กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย ใบกะเพรา	8	7.30	53	18.50	
กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย โหระพา	17	15.60	54	18.90	
กระเทียม หัวหอม หลักเกียว ใบยาสูบ ผักคะน้า	4	3.70	6	2.10	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.11 พบว่า ผักกุน 5 ชนิดประกอบด้วยของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัต ทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) จำนวนสูงสุดเลือกผักกุน 5 ชนิดคือ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย ใบยาสูบ คิดเป็นร้อยละ 73.40 รองลงมาได้แก่ เลือกผักกุน 5 ชนิดคือ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย โหระพา คิดเป็นร้อยละ 15.60 เลือกผักกุน 5 ชนิดคือ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย ใบกะเพรา คิดเป็นร้อยละ 7.30 และเลือกผักกุน 5 ชนิดคือ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว ใบยาสูบ ผักคะน้า คิดเป็นร้อยละ 3.70 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโศก จำนวนสูงสุดเลือกผักกุน 5 ชนิดคือ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย ใบยาสูบ คิดเป็นร้อยละ 60.50 รองลงมาได้แก่ เลือกผักกุน 5 ชนิดคือ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย โหระพา คิดเป็นร้อยละ 18.90 เลือกผักกุน 5 ชนิดคือ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย ใบกะเพรา คิดเป็นร้อยละ 18.50 และเลือกผักกุน 5 ชนิดคือ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว ใบยาสูบ ผักคะน้า คิดเป็นร้อยละ 2.10



2.4 การเว้นจากผักนูน 5 ชนิด

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างความรู้ความเข้าใจในการบริโภค จำแนกตามการกินเจต้องเว้นจากผักนูน 5 ชนิดเพราะทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นแรง เป็นโทษต่อสุขภาพและสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.12

ตาราง 4.12 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกินเจต้องเว้นจากผักนูน 5 ชนิดเพราะทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นแรง เป็นโทษต่อสุขภาพใช่หรือไม่

การกินเจ ต้องเว้นผักนูน 5 ชนิด เพราะทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นแรง เป็นโทษต่อสุขภาพใช่หรือไม่	วัดทิพยวารีวิหาร(กม.โล่วี่)		พุทธสถานสันติอโศก		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ใช่	45	41.30	123	43.00	1.518 (0.468)
ไม่ใช่	27	24.80	83	29.00	
ไม่แน่ใจ	37	33.90	80	28.00	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.12 พบว่า การกินเจ ต้องเว้นผักนูน 5 ชนิดเพราะ ทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นแรงเป็นโทษต่อสุขภาพ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัต ทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน



2.5. การกินเจเกี่ยวข้องกับพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์(เจ้าแม่กวนอิม) ใช่หรือไม่

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างความรู้ความเข้าใจในการบริโภค จำแนกตามการกินเจเกี่ยวข้องกับพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์(เจ้าแม่กวนอิม)และสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.13

ตาราง 4.13 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกินเจเกี่ยวข้องกับพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์(เจ้าแม่กวนอิม) ใช่หรือไม่

การกินเจเกี่ยวข้องกับพระ อวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ (เจ้าแม่กวนอิม) ใช่หรือไม่	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)		พุทธสถานสันตติโสภ		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ใช่	92	84.40	166	58.00	24.338 (0.000)
ไม่ใช่	8	7.30	64	22.40	
ไม่แน่ใจ	9	8.30	56	19.60	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.13 พบว่า การกินเจ เกี่ยวข้องกับพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ (เจ้าแม่กวนอิม) ใช่หรือไม่ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัต ทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) จำนวนสูงสุดได้ให้ความคิดเห็นว่า ใช่ คิดเป็นร้อยละ 84.40 รองลงมาให้ความคิดเห็นว่าไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 8.30 และให้ความคิดเห็นว่า ไม่ใช่ คิดเป็นร้อยละ 7.30 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ ส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นว่า ใช่ คิดเป็นร้อยละ 58.00 รองลงมาได้แก่ ให้ความคิดเห็นว่า ไม่ใช่ คิดเป็นร้อยละ 22.40 และให้ความคิดเห็นว่า ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 19.60



2.6 ลักษณะของอาหารเจกับอาหารมังสวิรัติ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างความรู้ความเข้าใจในการบริโภค จำแนกตามลักษณะของอาหารกับอาหารมังสวิรัติพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์(เจ้าแม่กวนอิม) และสถานที่รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.14

ตาราง 4.14 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของอาหารเจกับอาหารมังสวิรัติ

อาหารเจ กับ อาหารมังสวิรัติ มีลักษณะ	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)		พุทธสถานสันตติโสภ		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
คล้ายคลึงกัน	39	35.80	126	44.10	10.969 (0.012)
แตกต่างกัน	22	20.20	26	9.10	
คล้ายคลึงกันและแตกต่างกัน	44	40.40	129	45.10	
ไม่แน่ใจ	4	3.70	5	1.70	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.14 พบว่า อาหารเจกับอาหารมังสวิรัติมีลักษณะ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัติ ทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) จำนวนสูงสุดได้ให้ความคิดเห็นว่า คล้ายคลึงกันและแตกต่างกัน คิดเป็นร้อยละ 40.40 รองลงมาได้แก่ ให้ความคิดเห็นว่า คล้ายคลึงกัน คิดเป็นร้อยละ 35.80 ให้ความคิดเห็นว่าแตกต่างกัน คิดเป็นร้อยละ 20.20 และให้ความคิดเห็นว่า ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 3.70 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ ส่วนใหญ่ได้ให้ความคิดเห็นว่า คล้ายคลึงกันและแตกต่างกัน คิดเป็นร้อยละ 45.10 รองลงมาได้แก่ ให้ความคิดเห็นว่า คล้ายคลึงกัน คิดเป็นร้อยละ 44.10 ให้ความคิดเห็นว่า แตกต่างกัน คิดเป็นร้อยละ 9.10 และให้ความคิดเห็นว่า ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 1.70

2.7 การเน้นและชักชวนการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของทางศาสนา

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างความรู้ความเข้าใจในการบริโภค จำแนกตามการเน้นและชักชวนการบริโภคของศาสนาและสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.15

ตาราง 4.15 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเน้นและชักชวนการบริโภค

อาหารมังสวิรัติ ของทางศาสนา

ศาสนาเน้นและชักชวนการบริโภค อาหารมังสวิรัติ/เจ เพราะ	วัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่)		พุทธสถาน สันตือ โศก		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ปลูกฝังความเมตตา ไม่เบียดเบียนกัน	87	79.80	264	92.30	12.941 (0.012)
ตามหลักแห่งเหตุและผล	9	8.30	9	3.10	
ทำให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดี	4	3.70	4	1.40	
จิตใจไม่คล้อยตามความชั่วร้ายง่าย	2	1.80	1	0.30	
อื่น ๆ	7	6.40	8	2.80	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.15 พบว่า ศาสนาเน้นและชักชวนการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัติ ทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นว่า ปลูกฝังความเมตตา ไม่เบียดเบียนกัน คิดเป็นร้อยละ 79.80 รองลงมาได้แก่ ตามหลักแห่งเหตุและผล คิดเป็นร้อยละ 8.30 อื่น ๆ (ถูกทุกข้อ ต้องการให้จิตใจบริสุทธิ์ โดยการงดเว้นบริโภคเนื้อสัตว์, เป็นอุบายของคนโบราณให้ร่างกายปรับระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น, ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 6.40 ทำให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดี คิดเป็นร้อยละ 3.70 และ จิตใจไม่คล้อยตามความชั่วร้ายง่าย คิดเป็นร้อยละ 1.80 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตือ โศก จำนวนสูงสุดให้ความคิดเห็นว่าเพราะ ปลูกฝังความเมตตา ไม่เบียดเบียนกัน คิดเป็นร้อยละ 92.30 รองลงมาได้แก่ ตามหลักแห่งเหตุและผล คิดเป็นร้อยละ 3.10 อื่น ๆ (ถูกทุกข้อ, เพื่อสุขภาพ, ความเชื่อ, รักษาโรคต่างๆ ที่เป็นแล้วรักษาไม่หาย, ทำให้เกิดจิตเมตตา ลดละกิเลส การเห็นแก่ตัวไม่ต้องทำบาปเพราะต้องเกิดการฆ่าชีวิตผู้อื่นมากินเพื่อชีวิตของตัวเอง ทำให้โลกไม่สงบสุข, และเพื่อดูแลสังขารที่ได้เกิดมาให้ดีที่สุด เพื่อจะได้ศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรมให้บรรลุผลมากที่สุดในอนาคตนี้ ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 2.80 ทำให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดี คิดเป็นร้อยละ 1.40 และ จิตใจไม่คล้อยตามความชั่วร้ายง่าย คิดเป็นร้อยละ 0.30

ตอนที่ 3 แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ

ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. แรงจูงใจภายใน
2. แรงจูงใจภายนอก

3.1 แรงจูงใจภายในจำแนกตามสถานที่

ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจภายในจำแนกตามสถานที่ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัติ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.16

ตาราง 4.16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของแรงจูงใจภายในจำแนกตามสถานที่

สิ่งที่จูงใจท่านให้ตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัติหรือ เจ คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายใน)	วัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่)			พุทธสถาน สันตติโสภ		
	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ
1. เพื่อแสบ	1.86	1.17	น้อย (25)	1.38	0.88	น้อยที่สุด (25)
2. เพื่อรักษาโรค	2.80	1.36	ปานกลาง (17)	3.32	1.29	ปานกลาง (8)
3. เพื่อความงาม	2.13	1.07	น้อย (23)	2.50	1.29	ปานกลาง (19)
4. เชื่อในไสยศาสตร์	1.98	1.12	น้อย (24)	1.39	0.82	น้อยที่สุด (24)
5. เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง	3.33	1.20	ปานกลาง (10)	2.96	1.44	ปานกลาง (14)
6. เพื่อสะเดาะเคราะห์	2.37	1.27	น้อย (21)	1.57	1.04	น้อย (23)
7. เพื่อต้องการลดน้ำหนัก	2.33	1.21	น้อย (22)	2.58	1.35	ปานกลาง (17)
8. เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์	3.35	1.22	ปานกลาง (9)	2.11	1.33	น้อย (20)
9. มีคุณค่าทางสารอาหารสูง	3.27	1.16	ปานกลาง (12)	3.81	1.08	มาก (3)
10. ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน	3.06	1.20	ปานกลาง (16)	3.52	1.20	มาก (6)
11. เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส	3.58	1.24	มาก (5)	3.67	1.25	มาก (5)
12. อาหารมังสวิรัติ อร่อย รสไม่จัดมาก	3.16	1.15	ปานกลาง (13)	3.12	1.20	ปานกลาง (13)
13. เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง	3.60	1.01	มาก (4)	3.46	1.09	ปานกลาง (7)
14. อาหารมังสวิรัติ มีสีสันน่ารับประทาน	2.76	0.96	ปานกลาง (18)	2.57	1.16	ปานกลาง (18)



สิ่งที่จูงใจท่านให้ตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัติดังต่อไปนี้ (ปัจจัยภายใน)	วัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่)			พุทธสถาน สันติอโศก		
	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ
15. เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง	3.58	1.04	มาก (5)	3.14	1.26	ปานกลาง (12)
16. ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน	2.69	1.14	ปานกลาง (19)	3.18	1.22	ปานกลาง (11)
17. เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน	3.11	1.30	ปานกลาง (14)	2.90	1.23	ปานกลาง (15)
18. กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องคัมคัวยาน	2.64	1.11	ปานกลาง (20)	2.82	1.27	ปานกลาง (16)
19. เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค	4.01	1.08	มาก (2)	4.08	0.98	มาก (1)
20. เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ	3.67	1.14	มาก (3)	4.04	1.07	มาก (2)
21. เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม	3.48	1.28	ปานกลาง (8)	2.01	1.23	น้อย (21)
22. เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิต และการงาน	3.49	1.30	ปานกลาง (7)	1.96	1.23	น้อย (22)
23. เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช	3.09	1.22	ปานกลาง (15)	3.25	1.36	ปานกลาง (9)
24. เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเสื่อมง่ายแข็งกระด้าง ขาดความเมตตา	3.30	1.28	ปานกลาง (11)	3.20	1.33	ปานกลาง (10)
25. เพื่อเหตุผลทางศาสนา(ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เพื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป)	4.11	1.04	มาก (1)	3.69	1.34	มาก (4)
รวม	3.07	0.66	ปานกลาง	2.90	0.65	ปานกลาง

จากตาราง 4.16 พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดังต่อไปนี้ จากปัจจัยภายในจำแนกตามสถานที่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.07) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.86 - 4.11 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้



แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ อยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อเหตุผลทางศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝัง ความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 4.11$) เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค ($\bar{X} = 4.01$) เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ ($\bar{X} = 3.67$) เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.60$) เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} = 3.58$) และเพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ($\bar{X} = 3.49$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 3.48$) เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} = 3.35$) เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 3.33$) เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเสื่อมง่ายแข็งแกร่ง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 3.30$) มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.27$) อาหารมังสวิรัติ อร่อย รสไม่จัดมาก ($\bar{X} = 3.16$) เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 3.11$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 3.58$) ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X} = 3.06$) เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 2.80$) อาหารมังสวิรัติ มีสีสันน่ารับประทาน ($\bar{X} = 2.76$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 2.69$) และกรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน ($\bar{X} = 2.64$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ อยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อสะเดาะเคราะห์ ($\bar{X} = 2.37$) เพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 2.33$) เพื่อความงาม ($\bar{X} = 2.13$) เชื่อในไสยศาสตร์ ($\bar{X} = 1.98$) และเพื่อแก้บน ($\bar{X} = 1.86$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ อยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.90$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.38 - 4.08 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ อยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้



แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาด บริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค ($\bar{X} = 4.08$) เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ ($\bar{X} = 4.04$) มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.81$) เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝัง ความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 3.69$) เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} = 3.67$) และช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X} = 3.52$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อดำเนินชีวิต ตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.46$) เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 3.32$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 3.25$)) เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเสื่อมง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 3.20$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.18$) เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} = 3.14$) อาหารมังสวิรัติ อร่อย รสไม่จัดมาก ($\bar{X} = 3.12$) เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 2.96$) เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 2.90$) กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน ($\bar{X} = 2.82$) เพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 2.58$) อาหาร มังสวิรัติ มีสีสันน่ารับประทาน ($\bar{X} = 2.57$) และเพื่อความงาม ($\bar{X} = 2.50$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ อยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} = 2.11$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 2.01$) เพื่อขอพรจากเทพเจ้า ให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ($\bar{X} = 2.13$) และเพื่อสะเดาะเคราะห์ ($\bar{X} = 1.57$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ อยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ได้แก่ เชื่อใน ไสยศาสตร์ ($\bar{X} = 1.39$) และเพื่อแก้บน ($\bar{X} = 1.38$) ตามลำดับ



3.2 แรงจูงใจภายนอกจำแนกตามสถานที่

ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจภายนอกจำแนกตามสถานที่ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัติ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.17

ตาราง 4.17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของแรงจูงใจภายนอกจำแนกตามสถานที่

สิ่งที่จูงใจท่านให้ตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัติหรือเจ คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายนอก)	วัดทิพย์วารีวิหาร (กัมโล่วยี่)			พุทธสถาน สันติอโศก		
	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ
1. มารดาบิดาแนะนำ	3.00	1.49	ปานกลาง (3)	2.16	1.39	น้อย (9)
2. ญาติพี่น้องแนะนำ	2.44	1.30	น้อย (8)	2.10	1.28	น้อย (11)
3. เพื่อน/คนรู้จักชักชวน	2.46	1.17	น้อย (7)	2.17	1.27	น้อย (8)
4. แพทย์แนะนำ	1.87	1.06	น้อย (17)	1.83	1.06	น้อย (15)
5. หาซื้อง่าย	2.49	1.10	น้อย (6)	2.31	1.12	น้อย (7)
6. เพื่อรักษาสั่งแวดล้อม	2.83	1.14	ปานกลาง (5)	2.82	1.27	ปานกลาง (1)
7. กินตามประเพณี วัฒนธรรม	3.70	1.25	มาก (1)	2.39	1.30	น้อย (6)
8. เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ	3.21	1.26	ปานกลาง (2)	2.80	1.33	ปานกลาง (2)
9. กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ	1.94	1.12	น้อย (16)	1.66	0.98	น้อย (17)
10. เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม	2.88	1.21	ปานกลาง (4)	2.79	1.34	ปานกลาง (3)
11. เห็นคนกินกันมากจึงกินตามบ้าง	2.02	1.11	น้อย (14)	1.82	1.07	น้อย (16)
12. เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม	2.35	1.12	น้อย (11)	2.43	1.22	น้อย (4)
13. เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน	2.40	1.16	น้อย (9)	2.06	1.14	น้อย (14)
14. เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลกอันจะนำมาซึ่งปัญหาภัยธรรมชาติอันรุนแรง	2.36	1.25	น้อย (10)	2.43	1.31	น้อย (4)
15. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ	2.25	1.21	น้อย (12)	2.08	1.20	น้อย (12)
16. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ	2.22	1.25	น้อย (13)	2.07	1.21	น้อย (13)
17. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ	2.00	1.16	น้อย (15)	2.13	1.25	น้อย (10)
รวม	2.50	0.71	ปานกลาง	2.24	0.68	น้อย



จากตาราง 4.17 พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดจากปัจจัยภายนอกจำแนกตามสถานที่ โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.50$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.87-3.70 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณีวัฒนธรรม ($\bar{X} = 3.70$)

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดอยู่ในระดับปานกลาง เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 3.21$) มารดาบิดาแนะนำ ($\bar{X} = 3.00$) เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ($\bar{X} = 2.88$) และเพื่อรักษาสัตว์แวดล้อม ($\bar{X} = 2.83$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ หาซื้อง่าย ($\bar{X} = 2.49$) เพื่อนคนรู้จักชักชวน ($\bar{X} = 2.46$) ญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X} = 2.44$) เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 2.40$) เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลกอันจะนำมาซึ่งปัญหายุทธศาสตร์อันรุนแรง ($\bar{X} = 2.36$) เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.35$) ข่าวสารชักชวนกันจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 2.25$) ข่าวสารชักชวนกันจากสื่อมวลชน เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 2.22$) เห็นคนกินกันมากจึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 2.02$) ข่าวสารชักชวนกันจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 2.00$) กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 1.94$) และแพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 1.87$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

ในขณะที่พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.24$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.66 - 2.82 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้



แรงงุงใจในการบริโภคอาหารมังสวริตอยูในระดบมาก ไดแก ผลของการวิจัยไมพบ
สิ่งงุงใจที่อยูในเกณฑคะแนนเฉลี่ยในระดบนี้

แรงงุงใจในการบริโภคอาหารมังสวริตอยูในระดบปานกลาง ไดแก เพื่อรักษา
สิ่งแวดลอม ($\bar{X} = 2.82$) เป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 2.80$) และเพื่อความอยุติมีสุขของคนใน
สังคม ($\bar{X} = 2.79$) ตามลำดับ

แรงงุงใจในการบริโภคอาหารมังสวริตอยูในระดบนอย ไดแก เพื่อความสมดุทาง
เศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.43$) เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลกอันจะนำมาซึ่งปัญหา
ภัยธรรมชาติอันรุนแรง ($\bar{X} = 2.43$) กินตามประเพณีวัฒนธรรม ($\bar{X} = 2.39$) หาซื้อง่าย ($\bar{X} = 2.31$)
เพื่อน/คนรู้จักชักชวน ($\bar{X} = 2.17$) มารดาบิดาแนะนำ ($\bar{X} = 2.16$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ
เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 2.13$) ญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X} = 2.10$) กินเพราะเนื้อสัตว์มีไมเพียงพอ
ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 2.08$) ข่าวสารชักชวน
กินจากสื่อมวลชน เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 2.07$) เพื่อเข้าลุ่มกับคนที่มี
ความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 2.06$) แพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 1.83$) เห็นคนกินกันมากจึงกินตามบ้าง ($\bar{X} =$
1.82) และกินเพราะเนื้อสัตว์มีไมเพียงพอ ($\bar{X} = 1.66$) ตามลำดับ

แรงงุงใจในการบริโภคอาหารมังสวริตอยูในระดบนอยที่สุด/ไมมีผลเลย ผลของการ
วิจัยไมพบสิ่งงุงใจที่อยูในเกณฑคะแนนเฉลี่ยในระดบนี้

3.3 แรงงุงใจภายในจำแนกตามเพศ

ผลการวิเคราะห์แรงงุงใจภายในจำแนกตามเพศ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภค
อาหารมังสวริต รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.18



ตาราง 4.18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของแรงงูใจภายในจำแนกตามเพศ

สิ่งที่งูใจทำนให้ตัดสินใจบริโภคอาหารมั่งสวิริติหรือเจ คืออะไรบ้าง	วัดกัษยวารีวร(กัมโลวี่)						พุทธสถานสันคิอโต					
	ชาย			หญิง			ชาย			หญิง		
	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงงูใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงงูใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงงูใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงงูใจ
1. เพื่อแก้บน	1.78	1.10	น้อย	1.91	1.23	น้อย	1.30	0.76	น้อย	1.44	0.96	น้อยที่สุด
2. เพื่อรักษาโรค	2.95	1.41	ปานกลาง	2.69	1.32	ปานกลาง	3.28	1.28	ปานกลาง	3.36	1.30	ปานกลาง
3. เพื่อความงาม	2.12	1.05	น้อย	2.14	1.09	น้อย	2.35	1.28	ปานกลาง	2.62	1.29	ปานกลาง
4. เชื้อโนสยาศาสตร์	2.12	1.19	น้อย	1.87	1.06	น้อย	1.28	0.64	น้อย	1.47	0.94	น้อยที่สุด
5. เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง	3.40	1.17	ปานกลาง	3.29	1.23	ปานกลาง	2.92	1.47	ปานกลาง	3.00	1.41	ปานกลาง
6. เพื่อสะดวกเคราะห์	2.34	1.35	น้อย	2.40	1.22	ปานกลาง	1.36	0.75	น้อย	1.73	1.20	น้อย
7. เพื่อต้องการลดน้ำหนัก	2.57	1.17	ปานกลาง	2.16	1.23	ปานกลาง	2.58	1.35	ปานกลาง	2.58	1.36	ปานกลาง
8. เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์	3.27	1.24	ปานกลาง	3.41	1.22	ปานกลาง	2.01	1.27	น้อย	2.18	1.38	น้อย
9. มีคุณค่าทางสารอาหารสูง	3.19	1.03	ปานกลาง	3.33	1.26	ปานกลาง	3.63	1.14	มาก	3.95	1.01	มาก
10. ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน	3.14	1.08	ปานกลาง	3.00	1.29	ปานกลาง	3.33	1.27	ปานกลาง	3.66	1.12	มาก
11. เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส	3.42	1.29	ปานกลาง	3.70	1.19	มาก	3.54	1.23	มาก	3.77	1.23	มาก
12. อาหารมั่งสวิริติ/เจ อร่อย รสไม่จัดมาก	3.14	1.14	ปานกลาง	3.17	1.18	ปานกลาง	3.01	1.24	ปานกลาง	3.21	1.16	ปานกลาง
13. เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง	3.31	1.18	ปานกลาง	3.82	0.82	มาก	3.47	1.06	ปานกลาง	3.46	1.12	ปานกลาง
14. อาหารมั่งสวิริติ/เจ มีสีสันน่ารับประทาน	2.82	0.89	ปานกลาง	2.70	1.01	ปานกลาง	2.39	1.10	น้อย	2.71	1.19	ปานกลาง
15. เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความ โกรธ หลง	3.48	1.03	ปานกลาง	3.66	1.05	มาก	3.38	1.21	ปานกลาง	3.43	1.31	ปานกลาง
16. ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน	2.76	1.14	ปานกลาง	2.64	1.14	ปานกลาง	3.17	1.17	ปานกลาง	3.19	1.27	ปานกลาง
17. เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในมนุ	3.17	1.20	ปานกลาง	3.08	1.38	ปานกลาง	2.87	1.15	ปานกลาง	2.93	1.29	ปานกลาง



สิ่งที่ต้องการให้คิดค้นใจปริโคอาหารมังสวิรัติดีหรือใจ อะไรบ้าง	วัดทิพยาวิธีวิหาร(กัมโล่วชัย)				พุทธสถานสันติโค			
	ชาย		หญิง		ชาย		หญิง	
	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD
18. กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องตั้งเตี้ยนาน	2.82	1.04	ปานกลาง	2.50	1.15	ปานกลาง	2.98	1.27
19. เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค	3.85	1.04	มาก	4.14	1.11	มาก	4.19	0.92
20. เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ	3.59	1.27	มาก	3.74	1.03	มาก	4.16	1.01
21. เพื่อลดอัตรานอนของความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม	3.25	1.35	ปานกลาง	3.66	1.21	น้อย	2.12	1.27
22. เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการงาน	3.23	1.35	ปานกลาง	3.69	1.23	น้อย	2.01	1.25
23. เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะ สรีระเป็นสัตว์กินพืช	3.06	1.20	ปานกลาง	3.11	1.24	ปานกลาง	3.25	1.40
24. เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเสื่อมง่ายแข็ง กระด้าง ขาดความเมตตา	3.10	1.30	ปานกลาง	3.45	1.26	ปานกลาง	3.16	1.36
25. เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปุณฺณังความ เมตตา เชื้อรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป)	4.08	1.13	มาก	4.14	0.97	มาก	3.67	1.39
รวม	3.04	0.65	ปานกลาง	3.10	0.68	ปานกลาง	2.97	0.65



จากตาราง 4.18 พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีระดับแรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดจากปัจจัยภายในจำแนกตามเพศ ปรากฏผล ดังนี้

-เพศชาย มีแรงงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.78 - 4.08 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 4.08$) เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค ($\bar{X} = 3.85$) และเพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ ($\bar{X} = 3.59$) ตามลำดับ

แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} = 3.48$) เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} = 3.42$) เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 3.40$) เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.31$) เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} = 3.27$) มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.19$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 3.25$) เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการงาน ($\bar{X} = 3.23$) เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 3.17$) ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X} = 3.14$) อาหารมังสวิรัติด อร่อย รสไม่จัดมาก ($\bar{X} = 3.14$) เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเสื่อมง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 3.10$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 3.06$) เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 2.95$) อาหารมังสวิรัติด มีสีส่นำรับประทาน ($\bar{X} = 2.82$) กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องคัมเคี่ยวนาน ($\bar{X} = 2.82$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 2.76$) และเพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 2.57$) ตามลำดับ

แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อสะเดาะเคราะห์ ($\bar{X} = 2.34$) เพื่อความงาม ($\bar{X} = 2.12$) เชื่อในไสยศาสตร์ ($\bar{X} = 2.12$) และเพื่อแก้บน ($\bar{X} = 1.78$) ตามลำดับ

แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้



-เพศหญิง มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.10$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.87 - 4.14 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 4.14$) เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค ($\bar{X} = 4.14$) เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.82$) เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ ($\bar{X} = 3.74$) เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} = 3.70$) เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ($\bar{X} = 3.69$) เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} = 3.66$) และเพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 3.66$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเสื่อมง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 3.45$) เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} = 3.41$) มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.33$) เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 3.29$) อาหารมังสวิรัต อร่อย รสไม่จัดมาก ($\bar{X} = 3.17$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 3.11$) เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 3.08$) ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X} = 3.00$) อาหารมังสวิรัต มีสีสันน่ารับประทาน ($\bar{X} = 2.70$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 2.64$) เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 2.69$) กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน ($\bar{X} = 2.50$) เพื่อสะอาดสะอาด ($\bar{X} = 2.40$) และเพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 2.16$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 2.14$) เพื่อแสบ ($\bar{X} = 1.91$) และเชื่อในไสยศาสตร์ ($\bar{X} = 1.87$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้



ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศกมีระดับแรงงูใจในการบริโภคอาหาร มังสวิริติจากปัจจัยภายในจำแนกตามเพศ ปรากฏผล ดังนี้

-เพศชาย มีแรงงูใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.81$) สำหรับผลการ พิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.28 – 3.92 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจาก มากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริติอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบ สิ่งงูใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริติอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาด บริสุทธิ สุขภาพดี ปราศจากโรค ($\bar{X} = 3.92$) เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ ($\bar{X} = 3.89$) เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 3.72$) มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.63$) และเพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลคกิเลส ($\bar{X} = 3.54$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริติอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อดำเนินชีวิต ตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.47$) เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} = 3.38$) ช่วยชะลอความ แก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X} = 3.33$) เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 3.28$) เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคน เสื่อมง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 3.27$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมี ลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 3.25$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.17$) อาหารมังสวิริติ อร่อย รสไม่จืดมาก ($\bar{X} = 3.01$) เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 2.92$) เพื่อความรัก อันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 2.87$) กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน ($\bar{X} = 2.61$) เพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 2.58$) และเพื่อความงาม ($\bar{X} = 2.35$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริติอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ อาหารมังสวิริติ มีสี สัน น่ารับประทาน ($\bar{X} = 2.39$) เพื่อใกล้ชิดสังคัลลิตธิ์ ($\bar{X} = 2.01$) เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบ ผลสำเร็จในชีวิตและการงาน ($\bar{X} = 1.88$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 1.87$) เพื่อสะเดาะเคราะห์ ($\bar{X} = 1.36$) เพื่อเก็บน ($\bar{X} = 1.30$) และเชื่อในไสยศาสตร์ ($\bar{X} = 1.28$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริติอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการ วิจัยไม่พบสิ่งงูใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้



-เพศหญิง มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.97$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.44 - 4.19 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค ($\bar{X} = 4.19$) เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ ($\bar{X} = 4.16$) มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.95$) เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} = 3.77$) เพื่อเหตุผลทางศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 3.67$) และช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X} = 3.66$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.46$) เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} = 3.43$) เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 3.36$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 3.25$) อาหารมังสวิรัต อร่อย รสไม่จัดมาก ($\bar{X} = 3.21$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.19$) เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเสื่อมง่าย แฉ่งกระด้าง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 3.16$) เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 3.00$) กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องคัมเคี้ยวนาน ($\bar{X} = 2.98$) เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 2.93$) อาหารมังสวิรัต มีสีสันน่ารับประทาน ($\bar{X} = 2.71$) เพื่อความงาม ($\bar{X} = 2.62$) และเพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 2.58$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} = 2.18$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 2.12$) เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ($\bar{X} = 2.01$) และเพื่อสะเดาะเคราะห์ ($\bar{X} = 1.73$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ได้แก่ เชื่อในไสยศาสตร์ ($\bar{X} = 1.47$) และเพื่อแก้บน ($\bar{X} = 1.44$) ตามลำดับ

3.4 แรงจูงใจภายนอกจำแนกตามเพศ

ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจภายนอกจำแนกตามเพศของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัต รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.19



ตาราง 4.19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของแรงงูใจภายนอกงานเนกตามเพศ

สิ่งที่ต้องการให้ตัดสินใจบริหาร (กับโลว์)	วัดทิพขวิริหาร (กับโลว์)						พุทธสถานต้นตอโค					
	ชาย			หญิง			ชาย			หญิง		
	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงงูใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงงูใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงงูใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงงูใจ
(ปัจจัยภายนอก)	3.02	1.37	ปานกลาง	3.00	1.58	ปานกลาง	2.05	1.36	น้อย	2.24	1.40	น้อย
	2.31	1.23	น้อย	2.54	1.36	ปานกลาง	1.96	1.21	น้อย	2.20	1.33	น้อย
	2.44	1.21	น้อย	2.48	1.15	น้อย	1.98	1.15	น้อย	2.32	1.34	น้อย
	2.00	1.14	น้อย	1.77	0.99	น้อย	1.82	1.09	น้อย	1.84	1.04	น้อย
	2.59	1.03	ปานกลาง	2.41	1.15	น้อย	2.23	1.02	น้อย	2.38	1.19	น้อย
	3.00	1.04	ปานกลาง	2.70	1.20	ปานกลาง	2.81	1.27	ปานกลาง	2.83	1.28	ปานกลาง
	3.76	1.23	มาก	3.66	1.27	มาก	2.40	1.30	น้อย	2.39	1.30	น้อย
	3.36	1.29	มาก	3.09	1.23	ปานกลาง	2.74	1.26	ปานกลาง	2.85	1.38	ปานกลาง
	1.93	1.09	น้อย	1.95	1.16	น้อย	1.61	0.93	น้อย	1.69	1.02	น้อย
	2.91	1.15	ปานกลาง	2.87	1.27	ปานกลาง	2.70	1.28	ปานกลาง	2.86	1.37	ปานกลาง
	2.17	1.18	น้อย	1.91	1.06	น้อย	1.79	1.04	น้อย	1.85	1.10	น้อย
	2.40	1.15	น้อย	2.32	1.11	น้อย	2.48	1.26	น้อย	2.39	1.19	น้อย
	2.44	1.09	น้อย	2.37	1.21	น้อย	2.06	1.12	น้อย	2.06	1.16	น้อย
	2.27	1.21	น้อย	2.43	1.28	น้อย	2.23	1.33	น้อย	2.59	1.28	ปานกลาง
	ซึ่งปัญหาลักษณะธรรมชาติอันรุนแรง											
	2.21	1.23	น้อย	2.29	1.20	น้อย	2.04	1.21	น้อย	2.11	1.20	น้อย
	2.25	1.35	น้อย	2.20	1.17	น้อย	2.12	1.26	น้อย	2.03	1.17	น้อย
	2.04	1.21	น้อย	1.98	1.13	น้อย	2.11	1.30	น้อย	2.16	1.20	น้อย
รวม	2.53	0.71	ปานกลาง	2.47	0.72	น้อย	2.18	0.70	น้อย	2.28	0.66	น้อย



จากตาราง 4.19 พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีระดับแรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติจากปัจจัยภายนอกจำแนกตามเพศ ปรากฏผล ดังนี้

-เพศชาย มีแรงงูใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.53$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.93 – 3.76 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งงูใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณีวัฒนธรรม ($\bar{X} = 3.76$) และเพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 3.36$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มารดาบิดาแนะนำ ($\bar{X} = 3.02$) เพื่อรักษาสังแวดล้อม ($\bar{X} = 3.00$) เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ($\bar{X} = 2.91$) และหาซื้อได้ง่าย ($\bar{X} = 2.59$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อน/คนรู้จักชักชวน ($\bar{X} = 2.44$) เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 2.44$) เพื่อความสะดวกทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.40$) ญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X} = 2.31$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 2.25$) เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหาภัยธรรมชาติอันรุนแรง ($\bar{X} = 2.27$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 2.21$) เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 2.17$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 2.04$) แพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 2.00$) และกินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 1.93$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งงูใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

-เพศหญิง มีแรงงูใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.47$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.77 – 3.66 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งงูใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้



แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณี วัฒนธรรม ($\bar{X} = 3.66$)

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 3.09$) มารดาบิดาแนะนำ ($\bar{X} = 3.00$) เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ($\bar{X} = 2.87$) เพื่อรักษาสัตว์แวดล้อม ($\bar{X} = 2.70$) และญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X} = 2.54$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อน/คนรู้จักชักชวน ($\bar{X} = 2.48$) เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหายุทธศาสตร์อันรุนแรง ($\bar{X} = 2.43$) หาซื้อได้ง่าย ($\bar{X} = 2.41$) เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 2.37$) เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.32$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 2.29$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 2.20$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 1.98$) กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 1.95$) เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 1.91$) และแพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 1.77$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีระดับแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตจากปัจจัยภายนอกจำแนกตามเพศ ปรากฏผล ดังนี้

-เพศชาย มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.18$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.61 – 2.81 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อรักษาสัตว์แวดล้อม ($\bar{X} = 2.81$) เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 2.74$) และเพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ($\bar{X} = 2.70$) ตามลำดับ



แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อความสะดวกทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.48$) กินตามประเพณี วัฒนธรรม ($\bar{X} = 2.40$) เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหาภัยธรรมชาติอันรุนแรง ($\bar{X} = 2.23$) หาซื้อได้ง่าย ($\bar{X} = 2.23$) ข่าวดารชักรวณกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 2.12$) ข่าวดารชักรวณกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 2.11$) เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 2.06$) มารดาบิดาแนะนำ ($\bar{X} = 2.05$) ข่าวดารชักรวณกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 2.04$) เพื่อน/คนรู้จักชักรวณ ($\bar{X} = 1.98$)ญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X} = 1.96$) แพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 1.82$) เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 1.79$) และกินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 1.61$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

-เพศหญิง มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.28$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.84 – 2.86 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ($\bar{X} = 2.86$) เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 2.85$) เพื่อรักษาสัตว์แวดล้อม ($\bar{X} = 2.83$) และเพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหาภัยธรรมชาติอันรุนแรง ($\bar{X} = 2.59$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข่าวดารชักรวณกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 2.03$) เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 2.06$) ข่าวดารชักรวณกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 2.11$) ข่าวดารชักรวณกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 2.16$) ญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X} = 2.20$) มารดาบิดาแนะนำ ($\bar{X} = 2.24$) เพื่อน/คนรู้จักชักรวณ



($\bar{X} = 2.32$) หาซื้อได้ง่าย ($\bar{X} = 2.38$) กินตามประเพณี วัฒนธรรม ($\bar{X} = 2.39$) เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.39$) กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 1.69$) เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 1.85$) และแพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 1.84$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

3.5 แรงจูงใจภายในจำแนกตามอายุ

ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจภายในจำแนกตามอายุ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัติ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.20



ตาราง 4.20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของแรงจูงใจภายในจำแนกตามอายุ

สิ่งที่มุ่งใจทำให้เกิดขึ้นในบริบทของ มังสวิตรหรือด คืออะไรบ้าง	จัดทฤษฎีวิธีการ (กับได้วิธี)																		
	ต่ำกว่า 20 ปี			20-30 ปี			31-40 ปี			41-50 ปี			51-60 ปี			60 ปีขึ้นไป			
	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ	
(ปัจจัยภายใน)	1. เพื่อเก็บ	1.71	0.95	น้อย	2.26	1.38	น้อย	1.96	1.24	น้อย	1.56	1.08	น้อย	1.86	0.94	น้อย	1.44	0.88	น้อยที่สุด
	2. เพื่อรักษาโรค	2.85	1.57	ปานกลาง	2.91	1.44	ปานกลาง	2.96	1.36	ปานกลาง	2.30	1.42	น้อย	3.04	1.09	ปานกลาง	2.77	1.48	ปานกลาง
	3. เพื่อความงาม	2.14	1.06	น้อย	2.30	1.06	น้อย	2.20	1.04	น้อย	1.95	1.10	น้อย	2.36	1.13	น้อย	1.44	0.88	น้อยที่สุด
	4. เชื้อใน โสยศาสตร์	2.85	1.34	ปานกลาง	2.13	1.14	น้อย	2.20	1.15	น้อย	1.47	0.94	น้อย	1.95	1.09	น้อย	1.66	0.86	น้อย
	5. เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง	4.00	0.81	มาก	3.48	1.18	ปานกลาง	3.48	1.26	ปานกลาง	3.26	1.28	ปานกลาง	3.27	1.20	ปานกลาง	3.55	1.13	มาก
	6. เพื่อสะดวกเพราะ	3.00	1.41	ปานกลาง	2.56	1.23	ปานกลาง	2.68	1.34	ปานกลาง	1.82	1.07	น้อย	2.27	1.31	น้อย	2.22	1.20	น้อย
	7. เพื่อต้องการคนนำหน้า	2.28	1.11	น้อย	2.47	1.27	น้อย	2.48	1.15	น้อย	1.91	1.16	น้อย	2.86	1.20	ปานกลาง	1.44	0.88	น้อยที่สุด
	8. เพื่อ ใกล้ชิดสังคมดีลัทธิ	4.00	0.81	มาก	3.65	1.26	มาก	3.00	1.29	ปานกลาง	3.04	1.26	ปานกลาง	3.50	1.22	มาก	3.55	0.88	มาก
	9. มีความสุขทางสารอาหารสูง	3.42	1.51	ปานกลาง	3.08	1.20	ปานกลาง	3.64	1.15	มาก	3.04	1.18	ปานกลาง	3.36	1.21	ปานกลาง	3.00	0.50	ปานกลาง
	10. ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน	3.14	1.21	ปานกลาง	2.91	1.20	ปานกลาง	3.24	1.20	ปานกลาง	2.69	1.25	ปานกลาง	3.54	1.05	มาก	2.66	1.22	ปานกลาง
	11. เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส	4.00	0.81	มาก	3.34	1.46	ปานกลาง	3.96	1.17	มาก	3.60	1.23	มาก	3.45	1.22	ปานกลาง	3.11	1.05	ปานกลาง
	12. อาหารมังสวิรัต/เจ อร่อย รสไม่จัดมาก	3.00	0.81	ปานกลาง	3.04	1.29	ปานกลาง	3.28	1.30	ปานกลาง	3.00	1.20	ปานกลาง	3.36	1.00	ปานกลาง	3.22	0.97	ปานกลาง
	13. เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง	3.57	0.97	มาก	3.56	1.19	มาก	3.84	0.98	มาก	3.56	0.84	มาก	3.72	1.07	มาก	2.88	0.78	ปานกลาง
	14. อาหารมังสวิรัต/เจ มีสีสันน่ารับประทาน	3.28	0.75	ปานกลาง	2.34	1.07	น้อย	2.64	0.90	ปานกลาง	2.69	1.01	ปานกลาง	3.09	0.75	ปานกลาง	3.11	0.92	ปานกลาง
	15. เพื่อฝึกสมาธิฝึกสติความไม่โกรธ หลง	3.85	0.89	มาก	3.73	1.17	มาก	3.76	0.66	มาก	3.65	1.15	มาก	3.45	1.05	ปานกลาง	2.66	1.11	ปานกลาง
	16. ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจใน ยุคปัจจุบัน	2.71	0.75	ปานกลาง	2.47	1.20	น้อย	2.68	1.18	ปานกลาง	2.73	1.09	ปานกลาง	3.13	1.12	ปานกลาง	2.11	1.16	น้อย
	17. เพื่อความรักอันปราศจากความหลง ในตนเอง	3.42	1.39	ปานกลาง	2.78	1.47	ปานกลาง	3.12	1.12	ปานกลาง	3.13	1.28	ปานกลาง	3.59	1.25	มาก (2)	2.55	1.23	ปานกลาง



วัดทิพย์วรวิหาร(ก้นโล่วซี่)																		
สิ่งที่ต้องการให้วัดสนใจบริโภคนามังสวิรัตหรือสิ่ง คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายใน)	ต่ำกว่า 20 ปี			20-30 ปี			31-40 ปี			41-50 ปี			51-60 ปี			60 ปี ขึ้นไป		
	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับแรงจูงใจ
18. กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน	2.71	0.95	ปานกลาง	2.30	1.06	น้อย	2.72	1.10	ปานกลาง	2.65	1.26	ปานกลาง	2.95	1.04	ปานกลาง	2.44	1.23	น้อย
19. เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค	4.42	0.53	มาก	4.13	1.05	มาก	4.20	1.08	มาก	3.86	1.17	มาก	4.09	0.92	มาก	3.11	1.36	ปานกลาง
20. เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นเหตุให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ	3.57	1.27	มาก	3.43	1.12	ปานกลาง	3.92	1.03	ปานกลาง	3.78	1.16	มาก	3.77	1.10	มาก	3.22	1.48	ปานกลาง
21. เพื่อลดอันนอนของความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวณโณ	2.85	0.69	ปานกลาง	3.26	1.45	ปานกลาง	3.64	1.38	ปานกลาง	3.21	1.27	ปานกลาง	3.81	1.22	มาก	4.00	0.86	มาก
22. เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน	3.57	0.97	มาก	3.43	1.37	ปานกลาง	3.40	1.50	ปานกลาง	3.26	1.45	ปานกลาง	3.77	1.15	มาก	3.77	0.66	มาก
23. เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช	3.14	0.89	ปานกลาง	2.91	1.16	ปานกลาง	3.44	1.22	ปานกลาง	3.00	1.34	ปานกลาง	3.09	1.23	ปานกลาง	2.77	1.30	ปานกลาง
24. เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเสื่อมง่ายเส่งกระด้าง ขาดความเมตตา	2.85	1.06	ปานกลาง	3.21	1.38	ปานกลาง	3.32	1.34	ปานกลาง	3.17	1.33	ปานกลาง	3.68	1.21	มาก	3.22	1.20	ปานกลาง
25. เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา(ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป)	4.28	0.95	มาก	4.04	0.97	มาก	4.08	1.18	มาก	4.13	1.01	มาก	4.09	1.19	มาก	4.33	0.70	มาก
รวม	3.22	0.59	ปานกลาง	3.01	0.71	ปานกลาง	3.19	0.55	ปานกลาง	2.90	0.74	ปานกลาง	3.24	0.69	ปานกลาง	2.81	0.58	ปานกลาง



สิ่งที่ผู้วิจัยต้องการให้ตัดสินใจบริโภคอาหาร มังสวิรัตหรือเจ คืออะไรบ้าง	พุทธสถานสันติอโศก																	
	ต่ำกว่า 20 ปี			20-30 ปี			31-40 ปี			41-50 ปี			51-60 ปี			60 ปีขึ้นไป		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงจูงใจ
1. เพื่อแถม	1.42	1.13	น้อยที่สุด	1.69	1.16	น้อย	1.25	0.67	น้อยที่สุด	1.40	0.89	น้อยที่สุด	1.32	0.87	น้อยที่สุด	1.12	0.50	น้อยที่สุด
2. เพื่อรักษาโรค	1.85	0.75	น้อย	3.27	1.24	ปานกลาง	3.24	1.20	ปานกลาง	3.26	1.46	ปานกลาง	3.59	1.16	มาก	3.68	1.07	มาก
3. เพื่อความงาม	1.71	0.37	น้อย	2.93	1.22	ปานกลาง	2.72	1.17	ปานกลาง	2.48	1.45	น้อย	2.22	1.19	น้อย	2.06	1.34	น้อย
4. เชื้อโนโคโนส	1.14	1.38	น้อยที่สุด	1.60	0.95	น้อย	1.35	0.78	น้อยที่สุด	1.42	0.88	น้อยที่สุด	1.31	0.78	น้อยที่สุด	1.25	0.68	น้อยที่สุด
5. เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง	3.28	1.49	ปานกลาง	2.90	1.37	ปานกลาง	3.21	1.28	ปานกลาง	2.59	1.47	ปานกลาง	3.04	1.55	ปานกลาง	3.56	1.36	มาก
6. เพื่อสะดวก	1.71	1.46	น้อย	1.88	1.13	น้อย	1.52	1.05	น้อย	1.46	0.96	น้อยที่สุด	1.62	1.08	น้อย	1.18	0.54	น้อยที่สุด
7. เพื่อต้องการลดน้ำหนัก	2.14	1.49	น้อย	2.62	1.29	ปานกลาง	2.80	1.24	ปานกลาง	2.59	1.52	ปานกลาง	2.38	1.27	น้อย	2.50	1.41	ปานกลาง
8. เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์	2.28	1.27	น้อย	2.37	1.36	น้อย	2.34	1.31	น้อย	1.91	1.31	น้อย	1.91	1.29	น้อย	2.18	1.47	น้อย
9. มีคุณค่าทางสารอาหารสูง	3.42	1.38	ปานกลาง	3.93	1.12	มาก	3.85	0.98	มาก	3.79	1.12	มาก	3.79	1.16	มาก	3.68	0.79	มาก
10. ช่วยระลึกรู้สึกว่าช่วยให้อายุยืน	2.28	1.25	น้อย	3.72	1.07	มาก	3.60	1.08	มาก	3.49	1.28	ปานกลาง	3.49	1.21	ปานกลาง	3.31	1.30	ปานกลาง
11. เพื่อการพัฒนาทางปัญญา คณิตศาสตร์	3.28	1.25	ปานกลาง	3.60	1.19	มาก	3.81	1.08	มาก	3.71	1.41	มาก	3.71	1.20	มาก	3.62	1.31	มาก
12. อาหารมังสวิรัต/เจ อร่อย รสไม่จัดมาก	2.71	1.06	ปานกลาง	3.30	1.24	ปานกลาง	3.35	1.00	ปานกลาง	2.93	1.32	ปานกลาง	3.02	1.16	ปานกลาง	3.25	1.23	ปานกลาง
13. เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง	3.14	0.89	ปานกลาง	3.39	1.19	ปานกลาง	3.54	0.98	มาก	3.50	1.14	มาก	3.46	1.11	ปานกลาง	3.31	1.07	ปานกลาง
14. อาหารมังสวิรัต/เจ มีสีสันน่ารับประทาน	2.14	1.49	น้อย	2.69	1.18	ปานกลาง	2.87	1.08	ปานกลาง	2.51	1.21	ปานกลาง	2.38	1.20	น้อย	2.18	0.91	น้อย
15. เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกสติ ฝึกใจ ฝึกใจ	3.71	1.61	มาก	3.44	1.20	ปานกลาง	3.42	1.18	ปานกลาง	3.30	1.34	ปานกลาง	3.47	1.28	ปานกลาง	3.43	1.41	ปานกลาง
16. ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในปัจจุบัน	3.42	1.15	ปานกลาง	3.16	1.36	ปานกลาง	3.27	1.12	ปานกลาง	2.85	1.25	ปานกลาง	3.47	1.07	ปานกลาง	3.31	1.35	ปานกลาง
17. เพื่อความรักอันปราศจากความหลงใหล	2.00	1.25	น้อย	2.93	1.12	ปานกลาง	2.95	1.19	ปานกลาง	2.90	1.35	ปานกลาง	2.95	1.17	ปานกลาง	2.87	1.36	ปานกลาง



สิ่งที่ถูกใจท่านให้ตัดสินใจบริโภคอาหาร มังสวิตรียหรือจะอะไรบ้าง (ปัจจัยภายใน)	พุทธสถานสันติอโศก											
	ต่ำกว่า 20 ปี			20-30 ปี			31-40 ปี			41-50 ปี		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงจูงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงจูงใจ
18. กรรมวิธีในการปรุงร่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยว	2.28	1.06	น้อย	3.00	1.25	ปานกลาง	2.90	1.28	ปานกลาง	2.54	1.29	ปานกลาง
19. เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี	4.14	0.69	มาก	4.27	0.76	มาก	4.05	0.94	มาก	3.85	1.08	มาก
ปราศจากโรค												
20. เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นเหตุให้เกิดโรคร้าย	3.85	1.25	มาก	4.00	1.11	มาก	4.00	1.03	มาก	3.96	1.18	มาก
ใช้เจ็บ												
21. เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจาก	2.28	1.39	น้อย	2.25	1.17	น้อย	2.12	1.32	น้อย	2.02	1.25	น้อย
เข้ามั่วกัน												
22. เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จ	2.42	1.29	น้อย	2.16	1.21	น้อย	2.04	1.24	น้อย	1.95	1.29	น้อย
ในชีวิตและการงาน												
23. เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของ	2.00	1.81	น้อย	3.30	1.26	ปานกลาง	3.20	1.34	ปานกลาง	3.22	1.45	ปานกลาง
มนุษย์ ซึ่งมีลักษณะนิสัยเป็นสัตว์กินพืช												
24. เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคน	2.57	1.41	ปานกลาง	2.86	1.35	ปานกลาง	3.30	1.31	ปานกลาง	3.30	1.29	ปานกลาง
เลื่องง่ายแข็งกระด้าง ขาดความเมตตา												
25. เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา(ห้ามฆ่าสัตว์	3.00	1.71	ปานกลาง	3.44	1.31	ปานกลาง	3.71	1.28	มาก	3.81	1.40	มาก
ปลูกฝังความเมตตา เพื่อเรื่องกรรม-สังสาร												
วัฏฏะ (บุญบาป)												
รวม	2.57	0.84	ปานกลาง	2.99	0.71	ปานกลาง	2.98	0.62	ปานกลาง	2.83	0.71	ปานกลาง
										2.93	0.47	ปานกลาง



จากตาราง 4.20 พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติจากปัจจัยภายในจำแนกตามอายุ ปรากฏผล ดังนี้

-อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.22$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.71 - 4.00 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดีปราศจากโรค ($\bar{X} = 4.42$) เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 4.28$) เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 4.00$) เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} = 4.00$) เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} = 4.00$) เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} = 3.85$) เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.57$) เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ ($\bar{X} = 3.57$) และเพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ($\bar{X} = 3.57$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.42$) เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 3.42$) อาหารมังสวิรัตมีสีสันทนารับประทาน ($\bar{X} = 3.28$) ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้กายเย็น ($\bar{X} = 3.14$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 3.14$) เพื่อสะอาดเคราะห์ ($\bar{X} = 3.00$) อาหารมังสวิรัต อร่อย รสไม่จัดมาก อาหารมังสวิรัต อร่อย รสไม่จัดมาก ($\bar{X} = 3.00$) เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 2.85$) เชื่อในไสยศาสตร์ ($\bar{X} = 2.85$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 2.85$) เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเสื่อมง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 2.85$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 2.71$) และกรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน ($\bar{X} = 2.71$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 2.28$) เพื่อความงาม ($\bar{X} = 2.14$) และเพื่อแสบ ($\bar{X} = 1.71$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้



-อายุ 20-30 ปี มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.01$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.14 - 4.13 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค ($\bar{X} = 4.13$) เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 4.04$) เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} = 3.73$) เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} = 3.65$) และเพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.56$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 3.48$) เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ ($\bar{X} = 3.43$) เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ($\bar{X} = 3.43$) เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} = 3.34$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 3.26$) เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเลื่อมง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 3.21$) มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.08$) อาหารมังสวิรัต อร่อย รสไม่จืดมาก ($\bar{X} = 3.04$) เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 2.91$) ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X} = 2.91$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 2.91$) เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 2.78$) และเพื่อสะเดาะเคราะห์ ($\bar{X} = 2.56$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 2.47$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 2.47$) อาหารมังสวิรัต มีสีสันน่ารับประทาน ($\bar{X} = 2.34$) เพื่อความงาม ($\bar{X} = 2.30$) กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน ($\bar{X} = 2.30$) เพื่อแก้บน ($\bar{X} = 2.26$) และเชื่อในไสยศาสตร์ ($\bar{X} = 2.13$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

-อายุ 31-40 ปี มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.19$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.96 - 4.20 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้



แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริติอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบ
สิ่งงูใจที่อยูในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริติอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาด
บริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค ($\bar{X} = 4.20$) เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความ
เมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 4.08$) เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} =$
3.96) เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.84$) เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} =$
3.76) และมีคุณค่าทางสารอาหาร เรสูง ($\bar{X} = 3.64$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริติอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อลดความเสี่ยง
ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ ($\bar{X} = 3.92$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม
($\bar{X} = 3.64$) เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 3.58$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมี
ลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 3.44$) เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการ
งาน ($\bar{X} = 3.40$) เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเลื่องง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา
($\bar{X} = 3.32$) อาหารมังสวิริติ อร่อย รสไม่จัดมาก ($\bar{X} = 3.28$) ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X}$
= 3.24) เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 3.12$) เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} =$
3.00) เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 2.96$) กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน ($\bar{X} = 2.72$) เพื่อ
สะอาดสะอาด ($\bar{X} = 2.68$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 2.68$) และอาหาร
มังสวิริติ มีสีสันน่ารับประทาน ($\bar{X} = 2.64$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริติอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์
($\bar{X} = 2.68$) เพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 2.48$) เพื่อความงาม ($\bar{X} = 2.20$) เชื่อในไสยศาสตร์ ($\bar{X} =$
2.20) และเพื่อแก้บน ($\bar{X} = 1.96$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริติอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการ
วิจัยไม่พบสิ่งงูใจที่อยูในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

-อายุ 41-50 ปี มีแรงงูใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.90$) สำหรับผล
การพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.47 - 4.13 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ย
จากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริติอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบ
สิ่งงูใจที่อยูในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้



แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝัง ความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 4.13$) เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค ($\bar{X} = 3.86$) เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ ($\bar{X} = 3.78$) เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} = 3.65$) เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} = 3.60$) และเพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.56$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 3.26$) เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการงาน ($\bar{X} = 3.26$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 3.21$) เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเลื่อง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 3.17$) เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 3.13$) เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} = 3.04$) มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.04$) อาหารมังสวิรัต อร่อย รสไม่จัดมาก ($\bar{X} = 3.00$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะ สรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 3.00$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 2.73$) ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X} = 2.69$) อาหารมังสวิรัต มีสีสันท่าน่ารับประทาน ($\bar{X} = 2.69$) และกรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน ($\bar{X} = 2.65$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 2.30$) เพื่อความงาม ($\bar{X} = 1.95$) เพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 1.91$) เพื่อสะดวกเคราะห ($\bar{X} = 1.82$) เพื่อเก็บเงิน ($\bar{X} = 1.56$) และเชื่อในไสยศาสตร์ ($\bar{X} = 1.47$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

-อายุ 51-60 ปี มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.24$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.86 - 4.09 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค ($\bar{X} = 4.09$) เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 4.09$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 3.81$) เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ ($\bar{X} = 3.77$) เพื่อขอพร



จากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ($\bar{X} = 3.77$) เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.72$) เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ทำให้จิตใจคนเลื่องง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 3.68$) เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 3.59$) ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X} = 3.54$) และเพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} = 3.50$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} = 3.45$) เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} = 3.45$) มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.36$) อาหารมังสวิรัต อร่อย รสไม่จัดมาก ($\bar{X} = 3.36$) เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 3.27$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.13$) อาหารมังสวิรัต มีสีสันน่ารับประทาน ($\bar{X} = 3.09$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 3.09$) เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 3.04$) กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน ($\bar{X} = 2.95$) และเพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 2.86$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อความงาม ($\bar{X} = 2.36$) เพื่อสะเดาะเคราะห์ ($\bar{X} = 2.27$) เชื่อในไสยศาสตร์ ($\bar{X} = 1.95$) และเพื่อแก้บน ($\bar{X} = 1.86$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

-อายุ 60 ปี ขึ้นไป มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.81$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.44 - 4.33 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 4.33$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 4.00$) เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ($\bar{X} = 3.77$) เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 3.55$) และเพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} = 3.55$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารมังสวิรัต อร่อย รสไม่จัดมาก ($\bar{X} = 3.22$) เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคภัย ไข้เจ็บ ($\bar{X} = 3.22$) เชื่อ



ว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเสื่อมง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 3.22$) เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} = 3.11$) อาหารมังสวิรัต มีสีสันทารับประทาน ($\bar{X} = 3.11$) เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดีปราศจากโรค ($\bar{X} = 3.11$) มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.00$) เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 2.88$) เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 2.77$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 2.77$) ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X} = 2.66$) เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} = 2.66$) และเพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 2.55$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน ($\bar{X} = 2.44$) เพื่อสะดวกแคะหั่น ($\bar{X} = 2.22$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 2.11$) และเชื่อในไสยศาสตร์ ($\bar{X} = 1.66$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ได้แก่ เพื่อแก้บน ($\bar{X} = 1.44$) เพื่อความงาม ($\bar{X} = 1.44$) และเพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 1.44$) ตามลำดับ

ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต จากปัจจัยภายในจำแนกตามอายุ ปรากฏผล ดังนี้

-อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.57$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.14 - 4.14 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดีปราศจากโรค ($\bar{X} = 4.14$) เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ ($\bar{X} = 3.85$) และเพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} = 3.71$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.42$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.42$) เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 3.28$) เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} = 3.28$) เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.14$) เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 3.00$) อาหารมังสวิรัต อร่อย รสไม่จัดมาก ($\bar{X} = 2.71$) และเชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเสื่อมง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 2.57$) ตามลำดับ



แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ($\bar{X} = 2.42$) เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} = 2.28$) ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X} = 2.28$) กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน ($\bar{X} = 2.28$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 2.28$) เพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 2.14$) อาหารมังสวิรัต มีสีสันน่ารับประทาน ($\bar{X} = 2.14$) เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 2.00$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 2.00$) เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 1.85$) เพื่อความงาม ($\bar{X} = 1.71$) และเพื่อสะอาดเคร่งครัด ($\bar{X} = 1.71$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย เพื่อแก้บน ($\bar{X} = 1.42$) และเชื่อในไสยศาสตร์ ($\bar{X} = 1.14$) ตามลำดับ

-อายุ 20-30 ปี มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.99$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.60 - 4.27 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค ($\bar{X} = 4.27$) เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ ($\bar{X} = 4.00$) มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.93$) ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X} = 3.72$) และเพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} = 3.60$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} = 3.44$) เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 3.44$) เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.39$) อาหารมังสวิรัต อร่อย รสไม่จืดมาก ($\bar{X} = 3.30$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 3.30$) เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 3.27$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.16$) กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน ($\bar{X} = 3.00$) เพื่อความงาม ($\bar{X} = 2.93$) เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 2.93$) เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 2.90$) เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเสื่อมง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 2.86$) อาหารมังสวิรัต มีสีสันน่ารับประทาน ($\bar{X} = 2.69$) และเพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 2.62$) ตามลำดับ



แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} = 2.37$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 2.25$) เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ($\bar{X} = 2.16$) เพื่อสะเดาะเคราะห์ ($\bar{X} = 1.88$) เพื่อแก้บน ($\bar{X} = 1.69$) และเชื่อในไสยศาสตร์ ($\bar{X} = 1.60$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

-อายุ 31-40 ปี มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.98$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.25 - 4.05 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดีปราศจากโรค ($\bar{X} = 4.05$) เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็ง ($\bar{X} = 4.00$) มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.85$) เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} = 3.81$) ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X} = 3.60$) และเพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.54$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} = 3.42$) อาหารมังสวิรัต อร่อย รสไม่จืดจาง ($\bar{X} = 3.35$) เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเลื่อง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 3.30$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.27$) เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 3.24$) เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 3.21$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 3.20$) เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 2.95$) กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องคัมเคี้ยวนาน ($\bar{X} = 2.90$) อาหารมังสวิรัต มีสีสันน่ารับประทาน ($\bar{X} = 2.87$) เพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 2.80$) และเพื่อความงาม ($\bar{X} = 2.72$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} = 2.34$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 2.12$) เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ($\bar{X} = 2.04$) และเพื่อสะเดาะเคราะห์ ($\bar{X} = 1.52$) ตามลำดับ



แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ได้แก่ เชื่อในไสยศาสตร์ ($\bar{X} = 1.35$) และเพื่อแก้บน ($\bar{X} = 1.25$) ตามลำดับ

-อายุ 41-50 ปี มีแรงงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.89$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.40 – 3.96 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบถึงงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูในระดับมาก ได้แก่ เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคภัย ไข้เจ็บ ($\bar{X} = 3.96$) เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค ($\bar{X} = 3.85$) เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 3.81$) มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.79$) เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} = 3.71$) และเพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.50$) ตามลำดับ

แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูในระดับปานกลาง ได้แก่ ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X} = 3.49$) เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} = 3.30$) เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเลื่องง่าย แฉ่งกระด้าง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 3.30$) เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 3.26$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 3.22$) อาหารมังสวิรัติ อร่อย รสไม่จัดมาก ($\bar{X} = 2.93$) เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 2.90$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 2.85$) เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 2.59$) เพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 2.59$) กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องคัมเคี้ยวนาน ($\bar{X} = 2.54$) และอาหารมังสวิรัติ มีสีสันน่ารับประทาน ($\bar{X} = 2.51$) ตามลำดับ

แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อความงาม ($\bar{X} = 2.48$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 2.02$) เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการงาน ($\bar{X} = 1.95$) และเพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} = 1.91$) ตามลำดับ

แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ได้แก่ เพื่อสะเดาะเคราะห์ ($\bar{X} = 1.46$) เชื่อในไสยศาสตร์ ($\bar{X} = 1.42$) และเพื่อแก้บน ($\bar{X} = 1.40$) ตามลำดับ

-อายุ 51-60 ปี มีแรงงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.89$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.31 – 4.19 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้



แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อลดความเสี่ยงที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ ($\bar{X} = 4.19$) เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค ($\bar{X} = 4.13$) เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 3.80$) มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.79$) เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} = 3.71$) และเพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 3.59$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X} = 3.49$) เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} = 3.47$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.47$) เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.46$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 3.31$) เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเลื่องง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 3.23$) เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 3.04$) อาหารมังสวิรัดิ อร่อย รสไม่จืดมาก ($\bar{X} = 3.02$) กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน ($\bar{X} = 2.97$) และเพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 2.95$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 2.38$) อาหารมังสวิรัดิ มีสีส่น่ารับประทาน ($\bar{X} = 2.38$) เพื่อความงาม ($\bar{X} = 2.22$) เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} = 1.91$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 1.70$) เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ($\bar{X} = 1.67$) และเพื่อสะเดาะเคราะห์ ($\bar{X} = 1.62$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ได้แก่ เพื่อแก้บน ($\bar{X} = 1.32$) และเชื่อในไสยศาสตร์ ($\bar{X} = 1.31$) ตามลำดับ

-อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.93$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.12 – 4.56 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค ($\bar{X} = 4.56$)

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อลดความเสี่ยงที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ ($\bar{X} = 4.25$) เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะ



สรีระเป็นสัตว์กินพืช ($\bar{X} = 3.81$) เพื่อรักษาโรค ($\bar{X} = 3.68$) มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ($\bar{X} = 3.68$) เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส ($\bar{X} = 3.62$) เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 3.56$) และเพื่อเหตุผลทางศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ($\bar{X} = 3.50$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเลื่อง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา ($\bar{X} = 3.43$) เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ($\bar{X} = 3.43$) ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ($\bar{X} = 3.31$) เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ($\bar{X} = 3.31$) ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.31$) อาหารมังสวิรัดิ อร่อย รสไม่จัดมาก ($\bar{X} = 3.25$) กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน ($\bar{X} = 3.12$) เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน ($\bar{X} = 2.87$) และเพื่อต้องการลดน้ำหนัก ($\bar{X} = 2.50$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ($\bar{X} = 2.18$) อาหารมังสวิรัดิ มีสีส่น่ารับประทาน ($\bar{X} = 2.18$) เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและการงาน ($\bar{X} = 2.12$) เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ($\bar{X} = 2.00$) และเพื่อความงาม ($\bar{X} = 2.06$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดูอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ได้แก่ เพื่อสะเดาะเคราะห์ ($\bar{X} = 1.18$) และเพื่อแก้บน ($\bar{X} = 1.12$) ตามลำดับ

3.6 แรงงูใจภายนอกจำแนกตามอายุ

ผลการวิเคราะห์แรงงูใจภายนอกจำแนกตามอายุ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัดิ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.21



ตาราง 4.21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของแรงงูใจภายนอกจำแนกตามอายุ

สิ่งที่ตั้งใจทำ ให้ตัดสินใจบริโภคอาหาร มังสวิรัตหรือเจ คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายนอก)	วัดกิตติวิทยารั้ววิหาร(กัมโล่ว)														
	ต่ำกว่า 20 ปี			20-30 ปี			31-40 ปี			41-50 ปี			51-60 ปี		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงงูใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงงูใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงงูใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงงูใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงงูใจ
1. มารดาบิดาแนะนำ	3.71	0.95	มาก	3.13	1.32	ปานกลาง	2.80	1.44	ปานกลาง	2.82	1.69	ปานกลาง	3.50	1.37	มาก
2.ญาติพี่น้องแนะนำ	3.28	1.25	ปานกลาง	2.73	1.28	ปานกลาง	2.52	1.22	ปานกลาง	1.95	1.33	น้อย	2.63	1.29	ปานกลาง
3.เพื่อน/คนรู้จักชักชวน	2.71	0.95	ปานกลาง	2.39	1.07	น้อย	2.80	1.19	ปานกลาง	2.04	1.22	น้อย	2.77	1.15	ปานกลาง
4.แพทย์แนะนำ	1.71	1.11	น้อย	1.82	1.02	น้อย	2.08	0.90	น้อย	1.52	1.03	น้อย	2.40	1.22	น้อย
5.หาซื้อง่าย	2.42	1.13	น้อย	2.43	0.89	น้อย	2.68	1.06	ปานกลาง	2.04	1.10	น้อย	2.72	1.20	ปานกลาง
6.เพื่อรักษาล้างแฉล้ม	3.57	0.97	มาก	2.78	1.12	ปานกลาง	3.08	0.90	ปานกลาง	2.34	1.19	น้อย	3.13	1.24	ปานกลาง
7.กินตามประเพณี วัฒนธรรม	3.85	1.46	มาก	3.91	1.12	มาก	3.60	1.15	มาก	3.52	1.53	มาก	3.54	1.26	มาก
8.เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ	2.85	1.06	ปานกลาง	3.17	1.33	ปานกลาง	3.56	0.96	มาก	3.04	1.42	ปานกลาง	3.22	1.30	ปานกลาง
9.กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ	1.85	0.89	น้อย	1.78	0.90	น้อย	2.16	1.21	น้อย	1.73	1.25	น้อย	2.04	1.13	น้อย
10.เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม	3.14	1.21	ปานกลาง	2.65	1.30	ปานกลาง	3.04	1.24	ปานกลาง	2.56	1.19	ปานกลาง	3.27	1.16	ปานกลาง
11.เห็นคนกินกันมากจึงกินตามบ้าง	2.57	0.53	ปานกลาง	1.95	1.22	น้อย	2.12	1.33	น้อย	1.82	1.02	น้อย	2.31	0.99	น้อย
12.เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม	2.57	0.97	ปานกลาง	2.43	1.07	น้อย	2.36	1.18	น้อย	2.04	1.26	น้อย	2.72	1.03	ปานกลาง
13.เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน	3.14	0.89	ปานกลาง	2.56	1.19	ปานกลาง	2.08	1.11	น้อย	1.91	1.20	น้อย	2.72	1.07	ปานกลาง
14.เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิ โลกอันจะนำมาซึ่งปัญหาก็ภัยธรรมชาติอัน รุนแรง	2.57	1.27	ปานกลาง	2.13	1.05	น้อย	2.52	1.44	ปานกลาง	2.08	1.31	น้อย	2.59	1.18	ปานกลาง
15.ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ	3.00	1.29	ปานกลาง	2.52	1.30	ปานกลาง	2.40	1.19	ปานกลาง	1.95	1.26	น้อย	2.27	1.03	น้อย
16.ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ	2.85	0.69	ปานกลาง	2.60	1.43	ปานกลาง	2.36	1.31	น้อย	1.60	0.94	น้อย	2.54	1.22	ปานกลาง
17.ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ	3.00	1.00	ปานกลาง	2.04	1.22	น้อย	2.00	1.11	น้อย	1.65	1.15	น้อย	2.36	1.17	น้อย
รวม	2.87	0.50	ปานกลาง	2.53	0.69	ปานกลาง	2.59	0.64	ปานกลาง	2.15	0.78	น้อย	2.75	0.76	ปานกลาง
															น้อย



ตาราง 4.21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของแรงงใจภายนอกจำแนกตามอายุ (ต่อ)

สิ่งที่งู้งานให้ตัดสินใจบริโภคอาหาร มังสวริหรือด คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายนอก)	พุทธศตวรรษต้นคือคือ											
	ต่ำกว่า 20 ปี			20-30 ปี			31-40 ปี			41-50 ปี		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงงใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ แรงงใจ
1. มารดบิคาแนะนำ	3.42	1.71	ปานกลาง	2.62	1.46	ปานกลาง	2.22	1.25	น้อย	2.12	3.26	น้อย
2. ยวติที่น้องแนะนำ	2.57	1.51	ปานกลาง	2.39	1.32	น้อย	2.27	1.25	น้อย	1.96	2.48	น้อย
3. เพื่อน/คนรู้จักชวน	1.57	0.97	น้อย	2.30	1.18	น้อย	2.50	1.28	ปานกลาง	2.04	1.42	น้อย
4. แพทย์แนะนำ	1.42	0.78	น้อยที่สุด	2.04	1.11	น้อย	1.92	1.10	น้อย	1.75	2.59	น้อย
5. หวข้องง	2.28	1.38	น้อย	2.67	1.14	ปานกลาง	2.50	1.03	ปานกลาง	2.22	1.46	น้อย
6. เพื่อรักษาสังแวดล้อม	2.28	1.25	น้อย	2.88	1.31	ปานกลาง	3.05	1.06	ปานกลาง	2.85	2.59	ปานกลาง
7. กินตามประเพณี วิชนรรวม	3.14	1.21	ปานกลาง	2.58	1.21	ปานกลาง	2.38	1.18	น้อย	2.42	1.91	น้อย
8. เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ	2.42	1.81	น้อย	2.88	1.21	ปานกลาง	2.90	1.18	ปานกลาง	2.80	3.78	ปานกลาง
9. กินเพราะเนื้อสัตว์มีพิษสงคนในสังคม	1.28	0.48	น้อยที่สุด	1.74	0.95	น้อย	1.60	0.80	น้อย	1.67	3.51	น้อย
10. เพื่อความอยู่ดีมีสุขสงคนในสังคม	2.42	1.61	น้อย	2.67	1.16	ปานกลาง	2.92	1.25	ปานกลาง	2.68	3.60	ปานกลาง
11. เห็นคนกินกันมากจึงกินตามบ้าง	2.14	1.21	น้อย	2.02	1.07	น้อย	1.81	0.96	น้อย	1.75	2.93	น้อย
12. เพื่อความสมดุทางสฤษฎกิและสังคม	2.00	1.00	น้อย	2.39	1.19	น้อย	2.54	1.15	ปานกลาง	2.27	3.50	น้อย
13. เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน	2.14	1.57	น้อย	2.06	1.07	น้อย	2.01	1.05	น้อย	1.95	2.51	น้อย
14. เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงชันของอุมหภูมิ	1.71	0.95	น้อย	2.20	1.10	น้อย	2.58	1.13	ปานกลาง	2.36	3.30	น้อย
โลกอันจะนำมาซึ่งปัญหาภัยธรรมชาติอัน รุนแรง												
15. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ	2.57	1.51	ปานกลาง	1.97	0.98	น้อย	2.28	1.26	น้อย	2.14	2.85	น้อย
16. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมชิกของพุทธสถาน ฯลฯ	2.00	1.73	น้อย	1.76	0.97	น้อย	2.11	1.13	น้อย	2.03	2.90	น้อย
17. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ	1.42	0.78	น้อยที่สุด	1.86	0.98	น้อย	2.17	1.25	น้อย	2.20	2.54	น้อย
รวม	2.16	0.89	น้อย	2.30	0.64	น้อย	2.34	0.63	น้อย	2.19	0.74	น้อย



จากตาราง 4.21 พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติจากปัจจัยภายนอกจำแนกตามอายุ ปรากฏผล ดังนี้

-อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.87$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.71 – 3.71 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณีวัฒนธรรม ($\bar{X} = 3.85$) มารดาบิดาแนะนำ ($\bar{X} = 3.71$) และเพื่อรักษาสีงแวดล้อม ($\bar{X} = 3.57$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X} = 3.28$) เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ($\bar{X} = 3.14$) เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 3.14$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 3.00$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 3.00$) เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 2.85$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 2.85$) เพื่อน/คนรู้จักชักชวน ($\bar{X} = 2.71$) เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 2.57$) เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.57$) และเพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหาภัยธรรมชาติอันรุนแรง ($\bar{X} = 2.57$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ หาซื้อได้ง่าย ($\bar{X} = 2.42$) กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 1.85$) และแพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 1.71$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

-อายุ 20-30 ปี มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.53$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.78 – 3.91 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้



แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณีวัฒนธรรม ($\bar{X} = 3.91$)

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 3.17$) บิคารมารดาเนะเนะ ($\bar{X} = 3.13$) เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 2.78$) ญาติพี่น้องเนะเนะ ($\bar{X} = 2.73$) เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ($\bar{X} = 2.65$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 2.60$) เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 2.56$) และข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 2.52$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อน/คนรู้จักชักชวน ($\bar{X} = 2.39$) แพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 1.82$) หาซื้อได้ง่าย ($\bar{X} = 2.43$) กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 1.78$) เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 1.95$) เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.43$) เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหายุทธรรษชาติอันรุนแรง ($\bar{X} = 2.13$) และข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 2.04$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

-อายุ 31-40 ปี มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.59$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 2.00 – 3.60 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณีวัฒนธรรม ($\bar{X} = 3.60$) และเพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 3.56$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ หาซื้อได้ง่าย ($\bar{X} = 2.68$) เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 3.08$) เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ($\bar{X} = 3.04$) มารดา



บิดาแนะนำ ($\bar{X} = 2.80$) เพื่อน/คนรู้จักชักชวน ($\bar{X} = 2.80$) ญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X} = 2.52$) และเพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหามลพิษธรรมชาติอันรุนแรง ($\bar{X} = 2.52$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข้าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 2.40$) เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.36$) ข้าวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 2.36$) กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 2.16$) ข้าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 2.00$) เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 2.12$) แพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 2.08$) และเพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 2.08$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

-อายุ 41-50 ปี มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.15$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.52 – 3.52 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณีวัฒนธรรม ($\bar{X} = 3.52$)

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มารดาบิดาแนะนำ ($\bar{X} = 2.82$) เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 3.04$) และเพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ($\bar{X} = 2.56$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหามลพิษธรรมชาติอันรุนแรง ($\bar{X} = 2.08$) เพื่อน/คนรู้จักชักชวน ($\bar{X} = 2.04$) หาซื้อได้ง่าย ($\bar{X} = 2.04$) เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.04$) ญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X} = 1.95$) ข้าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 1.95$) เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 1.91$) เห็น



คนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 1.82$) กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 1.73$) ข่าวดสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 1.65$) ข่าวดสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 1.60$) และแพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 1.52$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

-อายุ 51-60 ปี มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.75$) สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 2.27 – 3.54 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณีวัฒนธรรม ($\bar{X} = 3.54$) และมารดาบิดาแนะนำ ($\bar{X} = 3.50$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ($\bar{X} = 3.27$) เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 3.22$) เพื่อรักษาสัตว์แวดล้อม ($\bar{X} = 3.13$) เพื่อน/คนรู้จักชักชวน ($\bar{X} = 2.77$) หาซื้อได้ง่าย ($\bar{X} = 2.72$) เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.72$) เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 2.72$) ญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X} = 2.63$) เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหาภัยธรรมชาติ อันรุนแรง ($\bar{X} = 2.59$) และข่าวดสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 2.54$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ แพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 2.40$) ข่าวดสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 2.36$) เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 2.31$) จากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 2.27$) และกินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 2.04$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้



-อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.12$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.11 – 4.22 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณีวัฒนธรรม ($\bar{X} = 4.22$) และเพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 3.00$) ตามลำดับ

แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ หาซื้อได้ง่าย ($\bar{X} = 2.77$) เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ($\bar{X} = 2.77$) เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 2.77$) และเพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหามลพิษธรรมชาติอันรุนแรง ($\bar{X} = 2.55$) ตามลำดับ

แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อรักษาสังแวดล้อม ($\bar{X} = 2.22$) กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 2.11$) มารดาบิดาแนะนำ ($\bar{X} = 2.00$) เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 1.88$) เพื่อน/คนรู้จักชักชวน ($\bar{X} = 1.88$) และญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X} = 1.66$) ตามลำดับ

แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ได้แก่ แพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 1.11$) เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 1.33$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 1.33$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 1.22$) และข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 1.22$) ตามลำดับ

ในขณะที่พุทธศาสนิกชนพุทธสถานสันติอโศก มีแรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตจากปัจจัยภายนอกจำแนกตามอายุ ปรากฏผล ดังนี้

-อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.16$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.28 – 3.42 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้



แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยูในระดับมาก ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งงูใจ
ที่อยูในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยูในระดับปานกลาง ได้แก่ มารดาบิดาแนะนำ
($\bar{X} = 3.42$) กินตามประเพณี วัฒนธรรม ($\bar{X} = 3.14$) ญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X} = 2.57$) และข่าวสาร
ชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 2.57$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยูในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อเป็นรากฐานของ
สันติภาพ ($\bar{X} = 2.42$) เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ($\bar{X} = 2.42$) หาซื้อได้ง่าย ($\bar{X} = 2.28$)
เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 2.28$) เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 2.14$) เพื่อเข้ากลุ่มกับ
คนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 2.14$) เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.00$)
ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 2.00$)
เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหาภัยธรรมชาติอันรุนแรง ($\bar{X}$
 $= 1.71$) และเพื่อน/คนรู้จักชักชวน ($\bar{X} = 1.57$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยูในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย แพทย์
แนะนำ ($\bar{X} = 1.42$) และกินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 1.28$) ตามลำดับ

-อายุ 20-30 ปี มีแรงงูใจโดยภาพรวมอยูในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.30$) สำหรับผลการ
พิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.74 – 2.88 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจาก
มากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยูในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบ
สิ่งงูใจที่อยูในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยูในระดับมาก ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งงูใจ
ที่อยูในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยูในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม
($\bar{X} = 2.88$) เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 2.88$) เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคน
ในสังคม ($\bar{X} = 2.67$) หาซื้อได้ง่าย ($\bar{X} = 2.67$) มารดาบิดาแนะนำ ($\bar{X} = 2.62$) และกินตาม
ประเพณี วัฒนธรรม ($\bar{X} = 2.58$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยูในระดับน้อย ได้แก่ ญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X}$
 $= 2.39$) เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.39$) เพื่อน/คนรู้จักชักชวน ($\bar{X} = 2.30$)



เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหาภัยธรรมชาติอันรุนแรง ($\bar{X} = 2.20$) เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 2.06$) แพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 2.04$) เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 2.02$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 1.97$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 1.86$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 1.76$) และกินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 1.74$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

-อายุ 31-40 ปี มีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.34$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.60 – 3.05 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับมาก ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งจูงใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อรักษาสีแกวเด้อ ($\bar{X} = 3.05$) เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ($\bar{X} = 2.92$) เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 2.90$) เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหาภัยธรรมชาติอันรุนแรง ($\bar{X} = 2.58$) เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.54$) เพื่อน/คนรู้จักชักชวน ($\bar{X} = 2.50$) และหาซื้อได้ง่าย ($\bar{X} = 2.50$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ กินตามประเพณีวัฒนธรรม ($\bar{X} = 2.38$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 2.28$) ญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X} = 2.27$) มารดาบิดาแนะนำ ($\bar{X} = 2.22$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 2.17$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 2.11$) เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 2.01$) แพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 1.92$) เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 1.81$) และกินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 1.60$) ตามลำดับ



แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งงูใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

-อายุ 41-50 ปี มีแรงงูใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.19$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.67 – 2.85 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยู่ในระดับมากที่สุด แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริต อยู่ในระดับมาก

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 2.85$) เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 2.80$) และเพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ($\bar{X} = 2.68$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ กินตามประเพณีวัฒนธรรม ($\bar{X} = 2.42$) เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหายุทธรรชาติอันรุนแรง ($\bar{X} = 2.36$) เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.27$) หาซื้อได้ง่าย ($\bar{X} = 2.22$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 2.20$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 2.14$) มารดาบิดาแนะนำ ($\bar{X} = 2.12$) เพื่อน/คนรู้จักชักชวน ($\bar{X} = 2.04$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 2.03$) ญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X} = 1.96$) เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 1.95$) แพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 1.75$) เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 1.75$) และกินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 1.67$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งงูใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

-อายุ 51-60 ปี มีแรงงูใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.21$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.62 – 3.04 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งงูใจที่อยู่ในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้



แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยู่ในระดับมาก ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งงูใจที่อยูในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ($\bar{X} = 3.04$) เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 2.71$) เพื่อรักษาสังแวดล้อม ($\bar{X} = 2.67$) เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.64$) และเพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหาภัยธรรมชาติอันรุนแรง ($\bar{X} = 2.59$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 2.26$) เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 2.23$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 2.20$) หาซื้อได้ง่าย ($\bar{X} = 2.19$) ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 1.88$) เพื่อน/คนรู้จักชักชวน ($\bar{X} = 2.08$) กินตามประเพณี วัฒนธรรม ($\bar{X} = 2.08$) ญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X} = 2.02$) มารดาบิดาแนะนำ ($\bar{X} = 1.88$) แพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 1.76$) เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 1.73$) และกินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 1.62$) ตามลำดับ

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งงูใจที่อยูในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

-อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงงูใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.07$) สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายข้อ ปรากฏว่ามีค่าเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 1.37 – 2.81 ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลได้ดังนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยู่ในระดับมากที่สุด ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งงูใจที่อยูในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยู่ในระดับมาก ผลของการวิจัยไม่พบสิ่งงูใจที่อยูในเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในระดับนี้

แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริตอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ กินตามประเพณี วัฒนธรรม ($\bar{X} = 2.81$) และเพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ($\bar{X} = 2.68$) ตามลำดับ



แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ เพื่อรักษาสีงแวดล้อม ($\bar{X} = 2.43$) เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหาภัยธรรมชาติ อันรุนแรง ($\bar{X} = 2.43$) ขำวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ ($\bar{X} = 2.43$) เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ($\bar{X} = 2.25$) เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม ($\bar{X} = 2.25$) เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง ($\bar{X} = 2.00$) ขำวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ ($\bar{X} = 2.18$) เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน ($\bar{X} = 2.12$) กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 1.93$) ขำวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ($\bar{X} = 1.81$) แพทย์แนะนำ ($\bar{X} = 1.75$) เพื่อน/คนรู้จักชักชวน ($\bar{X} = 1.68$) หาซื้อได้ง่าย ($\bar{X} = 1.56$) และมารดาบิดาแนะนำ ($\bar{X} = 1.50$) ตามลำดับ

แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ได้แก่ ญาติพี่น้องแนะนำ ($\bar{X} = 1.37$)



ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของ
พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติอศก โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. เปรียบเทียบแรงจูงใจภายใน
2. เปรียบเทียบแรงจูงใจภายนอก

3.7 แรงจูงใจภายในจำแนกตามสถานที่

ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจภายในจำแนกตามสถานที่ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภค
อาหารมังสวิรัติ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.22

ตาราง 4.22 เปรียบเทียบแรงจูงใจภายในจำแนกตามสถานที่

สิ่งที่จูงใจท่านให้ตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัติ หรือเจ คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายใน)	วัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่)		พุทธสถาน สันตติอศก		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. เพื่อแ่กบน	1.86	1.17	1.38	0.88	4.39	0.00**
2. เพื่อรักษาโรค	2.80	1.36	3.32	1.29	-3.52	0.00**
3. เพื่อความงาม	2.13	1.07	2.50	1.29	-2.64	0.00**
4. เชื่อในไสยศาสตร์	1.98	1.12	1.39	0.82	5.70	0.00**
5. เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง	3.33	1.20	2.96	1.44	2.38	0.01**
6. เพื่อสะเดาะเคราะห์	2.37	1.27	1.57	1.04	6.40	0.00**
7. เพื่อต้องการลดน้ำหนัก	2.33	1.21	2.58	1.35	-1.64	0.10
8. เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์	3.35	1.22	2.11	1.33	8.45	0.00**
9. มีคุณค่าทางสารอาหารสูง	3.27	1.16	3.81	1.08	-4.30	0.00**
10. ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน	3.06	1.20	3.52	1.20	-3.37	0.00**
11. เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส	3.58	1.24	3.67	1.25	-0.62	0.53
12. อาหารมังสวิรัติ อร่อย รสไม่จัดมาก	3.16	1.15	3.12	1.20	0.26	0.79
13. เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง	3.60	1.01	3.46	1.09	1.13	0.25
14. อาหารมังสวิรัติ มีสีส่นน่ารับประทาน	2.76	0.96	2.57	1.16	1.49	0.13



สิ่งที่มุ่งใจท่านให้ตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัต หรือเจ คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายใน)	วัดทิพย์วารีวิหาร (กัมโล่วยี่)		พุทธสถาน สันติอโศก		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
15. เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง	3.58	1.04	3.14	1.26	1.27	0.20
16. ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน	2.69	1.14	3.18	1.22	-3.62	0.00**
17. เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน	3.11	1.30	2.90	1.23	1.48	0.13
18. กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องคัมคัวยาวนาน	2.64	1.11	2.82	1.27	-1.31	0.18
19. เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค	4.01	1.08	4.08	0.98	-0.54	0.58
20. เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นเหตุให้เกิดโรคภัย ไข้เจ็บ	3.67	1.14	4.04	1.07	-2.97	0.00**
21. เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่ กวนอิม	3.48	1.28	2.01	1.23	10.48	0.00**
22. เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิต และการทำงาน	3.49	1.30	1.96	1.23	10.88	0.00**
23. เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่ง มีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช	3.09	1.22	3.25	1.36	-1.09	0.27
24. เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเสื่อม ง่ายแฉ่งกระด้าง ขาดความเมตตา	3.30	1.28	3.20	1.33	0.62	0.53
25. เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา(ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝัง ความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป)	4.11	1.04	3.69	1.34	2.96	0.00**
รวม	3.07	0.66	2.90	0.65	2.30	0.02*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4.22 เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมแล้ว พบว่า พุทธศาสนิกชนทั้ง 2 กลุ่มมีแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต จากปัจจัยภายในจำแนกตามสถานที่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น เมื่อพิจารณาความแตกต่างเป็นรายข้อ พบว่า มีบางประเด็นที่ทั้ง 2 กลุ่ม มีความเห็นแตกต่างกันดังนี้



1. ประเด็น ที่พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) แสดงความคิดเห็นโดยเฉลี่ยแล้วสูงกว่า พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ข้อต่อไปนี้เป็น 1.เพื่อเก็บเงิน, 4.เชื่อในไสยศาสตร์, 5.เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง, 6.เพื่อสะเดาะเคราะห์เคราะห์, 8.เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์, 21.เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม, 22.เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงาน, 25.เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป

2. ประเด็น ที่พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภณ แสดงความคิดเห็นโดยเฉลี่ยแล้วสูงกว่าพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ข้อต่อไปนี้เป็น 2.เพื่อรักษาโรค, 3.เพื่อความงาม, 9.มีคุณค่าทางสารอาหารสูง, 10.ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน, 20.เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ



3.8 แรงจูงใจภายนอกจำแนกตามสถานที่

ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจภายนอกจำแนกตามสถานที่ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัตติ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.23

ตาราง 4.23 เปรียบเทียบแรงจูงใจภายนอกจำแนกตามสถานที่

สิ่งที่จูงใจท่านให้ตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัตติหรือ เจ กืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายนอก)	วัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่)		พุทธสถาน สันติอโศก		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. มารดาบิดาแนะนำ	3.00	1.49	2.16	1.39	5.28	0.00**
2. ญาติพี่น้องแนะนำ	2.44	1.30	2.10	1.28	2.38	0.01**
3. เพื่อน/คนรู้จักชักชวน	2.46	1.17	2.17	1.27	2.08	0.03*
4. แพทย์แนะนำ	1.87	1.06	1.83	1.06	0.30	0.76
5. หาซื้อง่าย	2.49	1.10	2.31	1.12	1.40	0.16
6. เพื่อรักษาสั่งแควดล้อม	2.83	1.14	2.82	1.27	0.04	0.96
7. กินตามประเพณี วัฒนธรรม	3.70	1.25	2.39	1.30	9.01	0.00**
8. เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ	3.21	1.26	2.80	1.33	2.74	0.00**
9. กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ	1.94	1.12	1.66	0.98	2.46	0.01**
10. เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม	2.88	1.21	2.79	1.34	0.62	0.52
11. เห็นคนกินกันมากจึงกินตามบ้าง	2.02	1.11	1.82	1.07	1.62	0.10
12. เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม	2.35	1.12	2.43	1.22	-0.58	0.55
13. เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน	2.40	1.16	2.06	1.14	2.60	0.01**
14. เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลกอัน จะนำมาซึ่งปัญหาภัยธรรมชาติอันรุนแรง	2.36	1.25	2.43	1.31	-0.47	0.63
15. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ	2.25	1.21	2.08	1.20	1.27	0.20
16. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ	2.22	1.25	2.07	1.21	1.10	0.27
17. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ	2.00	1.16	2.13	1.25	-0.94	0.34
รวม	2.50	0.71	2.24	0.68	3.30	0.00**

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



จากตาราง 4.23 เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมแล้ว พบว่า พุทธศาสนิกชนทั้ง 2 กลุ่ม มีแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต จากปัจจัยภายนอกจำแนกตามสถานที่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาความแตกต่างเป็นรายข้อ พบว่า ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) สูงกว่าพุทธศาสนิกชนพุทธสถานสันติอโศก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ข้อต่อไปนี้ คือ 1.มารดาบิดาแนะนำ, 2.ญาติพี่น้องแนะนำ, 7.กินตามประเพณี วัฒนธรรม, 8.เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ, 9.กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ, 13.เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน และอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05ได้แก่ข้อต่อไปนี้ คือ 3.เพื่อน/คนรู้จักชักชวน



3.9 แรงจูงใจภายในจำแนกตามเพศ

ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจภายในจำแนกตามเพศ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบรีโลก

อาหารมังสวิริติ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.24

ตาราง 4.24 เปรียบเทียบแรงจูงใจภายในจำแนกตามเพศ

สิ่งที่จูงใจท่านให้ตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิริติหรือเจ คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายใน)	วัดทิพวารีวิหาร(กัมโล่วี่)				พุทธสถานสันติอัสโก				t	p
	ชาย		หญิง		ชาย		หญิง			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. เพื่อก้านบ	1.78	1.10	1.91	1.23	1.30	0.76	1.44	0.96	-1.36	0.17
2. เพื่อรักษาโรค	2.95	1.41	2.69	1.32	3.28	1.28	3.36	1.30	0.16	0.86
3. เพื่อความงาม	2.12	1.05	2.14	1.09	2.35	1.28	2.62	1.29	-1.60	0.11
4. เชื่อในไสยศาสตร์	2.12	1.19	1.87	1.06	1.28	0.64	1.47	0.94	-0.67	0.50
5. เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง	3.40	1.17	3.29	1.23	2.92	1.47	3.00	1.41	-0.23	0.81
6. เพื่อสะเคะเคะระห์	2.34	1.35	2.40	1.22	1.36	0.75	1.73	1.20	-2.51	0.01**
7. เพื่อต้องการลดน้ำหนัก	2.57	1.17	2.16	1.23	2.58	1.35	2.58	1.36	0.85	0.39
8. เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์	3.27	1.24	3.41	1.22	2.01	1.27	2.18	1.38	-1.17	0.24
9. มีคุณค่าทางสารอาหารสูง	3.19	1.03	3.33	1.26	3.63	1.14	3.95	1.01	-2.35	0.01**
10. ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน	3.14	1.08	3.00	1.29	3.33	1.27	3.66	1.12	-1.58	0.11
11. เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลคกิลส	3.42	1.29	3.70	1.19	3.54	1.23	3.77	1.23	-1.96	0.05*
12. อาหารมังสวิริติ อร่อย รสไม่จืดมาก	3.14	1.14	3.17	1.18	3.01	1.24	3.21	1.16	-1.27	0.20
13. เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง	3.31	1.18	3.82	0.82	3.47	1.06	3.46	1.12	-1.23	0.21
14. อาหารมังสวิริติ มีสีสันน่ารับประทาน	2.82	0.89	2.70	1.01	2.39	1.10	2.71	1.19	-1.78	0.07
15. เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง	3.48	1.03	3.66	1.05	3.38	1.21	3.43	1.31	-0.69	0.49
16. ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน	2.76	1.14	2.64	1.14	3.17	1.17	3.19	1.27	0.15	0.87
17. เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน	3.17	1.20	3.08	1.38	2.87	1.15	2.93	1.29	-0.18	0.85
18. กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องคัมเคียวนาน	2.82	1.04	2.50	1.15	2.61	1.24	2.98	1.27	-1.41	0.15
19. เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค	3.85	1.04	4.14	1.11	3.92	1.03	4.19	0.92	-2.71	0.00**
20. เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นเหตุให้เกิดโรคภัย ไข้เจ็บ	3.59	1.27	3.74	1.03	3.89	1.13	4.16	1.01	-2.06	0.04*
21. เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม	3.25	1.35	3.66	1.21	1.87	1.15	2.12	1.27	-2.11	0.03*
22. เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการงาน	3.23	1.35	3.69	1.23	1.88	1.20	2.01	1.25	-1.58	0.11
23. เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะ สรีระเป็นสัตว์กินพืช	3.06	1.20	3.11	1.24	3.25	1.31	3.25	1.40	-0.08	0.93
24. เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเสื่อมง่ายแข็ง กระด้าง ขาดความเมตตา	3.10	1.30	3.45	1.26	3.27	1.29	3.16	1.36	-0.11	0.90
25. เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา(ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความ เมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป)	4.08	1.13	4.14	0.97	3.72	1.28	3.67	1.39	0.09	0.92
รวม	3.04	0.65	3.10	0.68	2.81	0.64	2.97	0.65	-1.96	0.05

* มีนัยสำคัญทางสถิติทีระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติทีระดับ .01



จากตาราง 4.24 เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมแล้ว พบว่า พุทธศาสนิกชนของทั้ง 2 กลุ่ม มีแรงงใจการบริโภคอาหารมังสวิรัต จากปัจจัยภายในจำแนกตามเพศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาความแตกต่างเป็นรายข้อ พบว่า มีบางประเด็นที่ทั้ง 2 กลุ่มมีความแตกต่างกัน ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าคะแนนเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลในแต่ละข้อ ประเด็นที่แตกต่างกันได้แก่ข้อต่อไปนี้ คือ

6. เพื่อสะเดาะเคราะห์ โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) เพศหญิงมีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.40$) และเพศชายมีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.34$) ในขณะที่พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก เพศหญิงมีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.73$) และเพศชายมีแรงงใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ($\bar{X} = 1.36$)

9. มีคุณค่าทางสารอาหารสูง โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) เพศหญิงมีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.33$) และเพศชายมีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.19$) ในขณะที่พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศกเพศหญิงมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.95$) และเพศชายมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.63$)

11. เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) เพศหญิงมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.70$) และเพศชายมีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.42$) ในขณะที่พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศกเพศหญิงมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.77$) และเพศชายมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.54$)

19. เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) เพศหญิงมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.14$) และเพศชายมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.85$) ในขณะที่พุทธศาสนิกชนพุทธสถานสันติอโศกเพศหญิงมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.19$) และเพศชายมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.92$)

20. เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นเหตุให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) เพศหญิงมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.74$) และเพศชายมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.59$) ในขณะที่พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศกเพศหญิงมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.16$) และเพศชายมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$)

21. เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) เพศหญิงมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.66$) และเพศชายมีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.54$)



ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.25$) ในขณะที่พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอศกเพศหญิงมีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.12$) และเพศชายมีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.87$)

3.10 แรงจูงใจภายนอกจำแนกตามเพศ

ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจภายนอกจำแนกตามเพศ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิริติ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.25

ตาราง 4.25 เปรียบเทียบแรงจูงใจภายนอกจำแนกตามเพศ

สิ่งที่จูงใจท่นให้ตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิริติหรือเจ คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายนอก)	วัดทิพวารวิหาร(กัมโล่วี่)				พุทธสถานสันติอศก				t	p
	ชาย		หญิง		ชาย		หญิง			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. มารดาบิดาแนะนำ	3.02	1.37	3.00	1.58	2.05	1.36	2.24	1.40	-0.92	0.35
2. ญาติพี่น้องแนะนำ	2.31	1.23	2.54	1.36	1.96	1.21	2.20	1.33	-1.79	0.07
3. เพื่อน/คนรู้จักชักชวน	2.44	1.21	2.48	1.15	1.98	1.15	2.32	1.34	-2.02	0.04*
4. แพทย์แนะนำ	2.00	1.14	1.77	0.99	1.82	1.09	1.84	1.04	0.43	0.66
5. หาซื้อง่าย	2.59	1.03	2.41	1.15	2.23	1.02	2.38	1.19	-0.55	0.57
6. เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม	3.00	1.04	2.70	1.20	2.81	1.27	2.83	1.28	0.50	0.61
7. กินตามประเพณี วัฒนธรรม	3.76	1.23	3.66	1.27	2.40	1.30	2.39	1.30	0.24	0.80
8. เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ	3.36	1.29	3.09	1.23	2.74	1.26	2.85	1.38	-0.04	0.96
9. กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ	1.93	1.09	1.95	1.16	1.61	0.93	1.69	1.02	-0.60	0.54
10. เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม	2.91	1.15	2.87	1.27	2.70	1.28	2.86	1.37	-0.81	0.41
11. เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง	2.17	1.18	1.91	1.06	1.79	1.04	1.85	1.10	0.18	0.85
12. เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม	2.40	1.15	2.32	1.11	2.48	1.26	2.39	1.19	0.72	0.46
13. เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน	2.44	1.09	2.37	1.21	2.06	1.12	2.06	1.16	0.13	0.89
14. เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลกอันจะนำมาซึ่งปัญหายุทธรรษชาติอันรุนแรง	2.27	1.21	2.43	1.28	2.23	1.33	2.59	1.28	-2.34	0.01**
15. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ	2.21	1.23	2.29	1.20	2.04	1.21	2.11	1.20	-0.55	0.57
16. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ	2.25	1.35	2.20	1.17	2.12	1.26	2.03	1.17	0.62	0.53
17. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจเช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ	2.04	1.21	1.98	1.13	2.11	1.30	2.16	1.20	-0.15	0.87
รวม	2.53	0.71	2.47	0.72	2.18	0.70	2.28	0.66	-0.75	0.44

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



สิ่งที่จูงใจท่านให้ตัดสินใจบริโภคอาหาร มังสวิรัตหรือเจ คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายใน)	วัดทิพวารีวิหาร(กัมโล่วี่)											
	ต่ำกว่า 20 ปี		20-30 ปี		31-40 ปี		41-50 ปี		51-60 ปี		60 ปี ขึ้นไป	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
10. ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน	3.14	1.21	2.91	1.20	3.24	1.20	2.69	1.25	3.54	1.05	2.66	1.22
11. เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส	4.00	0.81	3.34	1.46	3.96	1.17	3.60	1.23	3.45	1.22	3.11	1.05
12. อาหารมังสวิรัต/เจ อร่อย รสไม่จืดมาก	3.00	0.81	3.04	1.29	3.28	1.30	3.00	1.20	3.36	1.00	3.22	0.97
13. เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง	3.57	0.97	3.56	1.19	3.84	0.98	3.56	0.84	3.72	1.07	2.88	0.78
14. อาหารมังสวิรัต/เจ มีสีสันน่า รับประทาน	3.28	0.75	2.34	1.07	2.64	0.90	2.69	1.01	3.09	0.75	3.11	0.92
15. เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง	3.85	0.89	3.73	1.17	3.76	0.66	3.65	1.15	3.45	1.05	2.66	1.11
16. ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจใน ยุคปัจจุบัน	2.71	0.75	2.47	1.20	2.68	1.18	2.73	1.09	3.13	1.12	2.11	1.16
17. เพื่อความรักอันปราศจากความหลง ในเมถุน	3.42	1.39	2.78	1.47	3.12	1.12	3.13	1.28	3.59	1.25	2.55	1.23
18. กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องคัม เคี้ยวนาน	2.71	0.95	2.30	1.06	2.72	1.10	2.65	1.26	2.95	1.04	2.44	1.23
19. เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพ ดี ปราศจากโรค	4.42	0.53	4.13	1.05	4.20	1.08	3.86	1.17	4.09	0.92	3.11	1.36
20. เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นเหตุให้เกิด โรคร้าย ไข้เจ็บ	3.57	1.27	3.43	1.12	3.92	1.03	3.78	1.16	3.77	1.10	3.22	1.48
21. เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครอง จากเจ้าแม่กวนอิม	2.85	0.69	3.26	1.45	3.64	1.38	3.21	1.27	3.81	1.22	4.00	0.86
22. เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบ ผลสำเร็จในชีวิตและการทำงาน	3.57	0.97	3.43	1.37	3.40	1.50	3.26	1.45	3.77	1.15	3.77	0.66
23. เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติ ของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระ เป็นสัตว์กินพืช	3.14	0.89	2.91	1.16	3.44	1.22	3.00	1.34	3.09	1.23	2.77	1.30
24. เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้ จิตใจคนเสื่อมง่ายแข็งแกร่ง ขาดความเมตตา	2.85	1.06	3.21	1.38	3.32	1.34	3.17	1.33	3.68	1.21	3.22	1.20
25. เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา(ห้าม ฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อ เรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป)	4.28	0.95	4.04	0.97	4.08	1.18	4.13	1.01	4.09	1.19	4.33	0.70
รวม	3.22	0.59	3.01	0.71	3.19	0.55	2.90	0.74	3.24	0.69	2.81	0.58



ตาราง 4.26 เปรียบเทียบแรงงูใจภายในจำแนกตามอายุ (ต่อ)

สิ่งที่มุ่งใจท่านให้ตัดสินใจบริโภค อาหารมังสวิรัตหรือเจ คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายใน)	พุทธสถานสันติอโศก												F	p
	ต่ำกว่า 20 ปี		20-30 ปี		31-40 ปี		41-50 ปี		51-60 ปี		60 ปี ขึ้นไป			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. เพื่อเก็บเงิน	1.42	1.13	1.69	1.16	1.25	0.67	1.40	0.89	1.32	0.87	1.12	0.50	2.61	0.02*
2. เพื่อรักษาโรค	1.85	0.75	3.27	1.24	3.24	1.20	3.26	1.46	3.59	1.16	3.68	1.07	2.16	0.05*
3. เพื่อความงาม	1.71	0.37	2.93	1.22	2.72	1.17	2.48	1.45	2.22	1.19	2.06	1.34	2.97	0.01**
4. เชื้อในไสยศาสตร์	1.14	1.38	1.60	0.95	1.35	0.78	1.42	0.88	1.31	0.78	1.25	0.68	2.03	0.07
5. เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง	3.28	1.49	2.90	1.37	3.21	1.28	2.59	1.47	3.04	1.55	3.56	1.36	2.94	0.01**
6. เพื่อสะเดาะเคราะห์	1.71	1.46	1.88	1.13	1.52	1.05	1.46	0.96	1.62	1.08	1.18	0.54	2.91	0.01**
7. เพื่อต้องการลดน้ำหนัก	2.14	1.49	2.62	1.29	2.80	1.24	2.59	1.52	2.38	1.27	2.50	1.41	1.11	0.35
8. เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์	2.28	1.27	2.37	1.36	2.34	1.31	1.91	1.31	1.91	1.29	2.18	1.47	2.85	0.01**
9. มีคุณค่าทางสารอาหารสูง	3.42	1.38	3.93	1.12	3.85	0.98	3.79	1.12	3.79	1.16	3.68	0.79	0.63	0.67
10. ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน	2.28	1.25	3.72	1.07	3.60	1.08	3.49	1.28	3.49	1.21	3.31	1.30	1.58	0.16
11. เพื่อการพัฒนาทางปัญญา สดกเลิศ	3.28	1.25	3.60	1.19	3.81	1.08	3.71	1.41	3.71	1.20	3.62	1.31	0.83	0.52
12. อาหารมังสวิรัต/เจ อร่อย รสไม่จัด มาก	2.71	1.06	3.30	1.24	3.35	1.00	2.93	1.32	3.02	1.16	3.25	1.23	1.30	0.26
13. เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง	3.14	0.89	3.39	1.19	3.54	0.98	3.50	1.14	3.46	1.11	3.31	1.07	0.82	0.53
14. อาหารมังสวิรัต/เจ มีสีสันน่า รับประทาน	2.14	1.49	2.69	1.18	2.87	1.08	2.51	1.21	2.38	1.20	2.18	0.91	0.74	0.58
15. เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง	3.71	1.61	3.44	1.20	3.42	1.18	3.30	1.34	3.47	1.28	3.43	1.41	0.71	0.61
16. ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจ ในยุคปัจจุบัน	3.42	1.15	3.16	1.36	3.27	1.12	2.85	1.25	3.47	1.07	3.31	1.35	2.41	0.03*
17. เพื่อความรักอันปราศจากความ หลงในเมถุน	2.00	1.25	2.93	1.12	2.95	1.19	2.90	1.35	2.95	1.17	2.87	1.36	0.56	0.72
18. กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้อง ค้มเคี้ยวนาน	2.28	1.06	3.00	1.25	2.90	1.28	2.54	1.29	2.97	1.24	3.12	1.20	1.29	0.26
19. เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค	4.14	0.69	4.27	0.76	4.05	0.94	3.85	1.08	4.13	1.02	4.56	0.62	1.44	0.20
20. เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นเหตุให้ เกิดโรคภัย ไข้เจ็บ	3.85	1.25	4.00	1.11	4.00	1.03	3.96	1.18	4.19	0.98	4.25	1.12	0.68	0.63
21. เพื่อสวดอ้อนวอนขอความ คุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม	2.28	1.39	2.25	1.17	2.12	1.32	2.02	1.25	1.70	1.11	2.00	1.15	1.14	0.33
22. เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบ ผลสำเร็จในชีวิตและการทำงาน	2.42	1.29	2.16	1.21	2.04	1.24	1.95	1.29	1.67	1.07	2.12	1.36	1.69	0.13



สิ่งที่มุ่งใจทำงานให้ตัดสินใจบริโภค อาหารมังสวิรัตหรือเจ คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายใน)	พุทธสถานสันติอโศก												F	p
	ต่ำกว่า 20 ปี		20-30 ปี		31-40 ปี		41-50 ปี		51-60 ปี		60 ปี ขึ้นไป			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
23. เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติ ของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระ เป็นสัตว์กินพืช	2.00	1.81	3.30	1.26	3.20	1.34	3.22	1.45	3.31	1.35	3.81	1.04	0.87	0.49
24. เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้ จิตใจคนเสื่อมง่ายแข็งแกร่ง ขาดความเมตตา	2.57	1.41	2.86	1.35	3.30	1.31	3.30	1.29	3.23	1.37	3.43	1.20	1.15	0.33
25. เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา(ห้าม ฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อ เรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป)	3.00	1.71	3.44	1.31	3.71	1.28	3.81	1.40	3.80	1.40	3.50	1.59	0.37	0.86
รวม	2.57	0.84	2.99	0.71	2.98	0.62	2.83	0.71	2.89	0.58	2.93	0.47	1.01	0.41

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4.26 เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมแล้ว พบว่า พุทธศาสนิกชนของทั้ง 2 กลุ่ม มีแรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต จากปัจจัยภายในจำแนกตามอายุ ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาความแตกต่างเป็นรายข้อ พบว่า มีบางประเด็นที่ทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกัน ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าคะแนนเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลในแต่ละข้อ ประเด็นที่แตกต่างกันได้แก่ข้อต่อไปนี้ คือ

1. เพื่อแ่ก้น โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ อายุ 20-30 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.26$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.44$) ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศกค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ อายุ 20-30 ปีขึ้นไป มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.69$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ อายุระหว่าง 60 ปีขึ้นไป มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ($\bar{X} = 1.12$)

2. เพื่อรักษาโรค โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ อายุระหว่าง 51-60 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ อายุระหว่าง 41-50 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.30$) ในขณะที่พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงงใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.68$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.85$)



3. เพื่อความงาม โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ อายุระหว่าง 51-60 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.36$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ($\bar{X} = 1.44$) ในขณะที่พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ อายุระหว่าง 20-30ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.93$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.71$)

5. เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ อายุ ระหว่าง 41-50 ปี มีแรงงใจอยู่ในปานกลาง ($\bar{X} = 3.26$) ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.56$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ อายุระหว่าง 41-50 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.59$)

6. เพื่อสะอาดเคราะห้ โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ น้อยกว่า 20 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.00$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ อายุ 51-60 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ($\bar{X} = 1.31$) ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ อายุระหว่าง 20-30 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.88$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ($\bar{X} = 1.18$)

8. เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ อายุระหว่าง 31-40 ปี มีแรงงใจอยู่ในปานกลาง ($\bar{X} = 3.00$) ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ อายุระหว่าง 20-30 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.37$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ อายุระหว่าง 41-50 ปี เท่ากับ อายุระหว่าง 51-60 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.91$)

16. ประหยัดเหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ อายุระหว่าง 51-60 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.13$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.11$) ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ อายุระหว่าง 51-60 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.47$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ อายุระหว่าง 41-50 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.85$)



3.12 แรงจูงใจภายนอกจำแนกตามอายุ

ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจภายนอกจำแนกตามอายุ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบรีโลก
อาหารมังสวิรัตื รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.27

ตาราง 4.27 เปรียบเทียบแรงจูงใจภายนอกจำแนกตามอายุ

สิ่งที่จูงใจท่นให้ตัดสินใจบรีโลก อาหารมังสวิรัตืหรือเจ คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายนอก)	วัดทิพวารวิหาร(กัมโล่วยี่)											
	ต่ำกว่า 20 ปี		20-30 ปี		31-40 ปี		41-50 ปี		51-60 ปี		60 ปี ขึ้นไป	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1. มารดาบิดาแนะนำ	3.71	0.95	3.13	1.32	2.80	1.44	2.82	1.69	3.50	1.37	2.00	1.73
2. ญาติพี่น้องแนะนำ	3.28	1.25	2.73	1.28	2.52	1.22	1.95	1.33	2.63	1.29	1.66	1.11
3. เพื่อน/คนรู้จักชักชวน	2.71	0.95	2.39	1.07	2.80	1.19	2.01	1.22	2.77	1.15	1.88	1.16
4. แพทย์แนะนำ	1.71	1.11	1.82	1.02	2.08	0.90	1.52	1.03	2.40	1.22	1.11	0.33
5. หาซื้อง่าย	2.42	1.13	2.43	0.89	2.68	1.06	2.04	1.10	2.72	1.20	2.77	1.30
6. เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม	3.57	0.97	2.78	1.12	3.08	0.90	2.34	1.19	3.13	1.24	2.22	0.97
7. กินตามประเพณี วัฒนธรรม	3.85	1.46	3.91	1.12	3.60	1.15	3.52	1.53	3.54	1.26	4.22	0.97
8. เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ	2.85	1.06	3.17	1.33	3.56	0.96	3.04	1.42	3.22	1.30	3.00	1.50
9. กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ	1.85	0.89	1.78	0.90	2.16	1.21	1.73	1.25	2.04	1.13	2.11	1.36
10. เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม	3.14	1.21	2.65	1.30	3.04	1.24	2.56	1.19	3.27	1.16	2.77	1.09
11. เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง	2.57	0.53	1.95	1.22	2.12	1.33	1.82	1.02	2.31	0.99	1.33	0.70
12. เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม	2.57	0.97	2.43	1.07	2.36	1.18	2.04	1.26	2.72	1.03	1.88	0.92
13. เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน	3.14	0.89	2.56	1.19	2.08	1.11	1.91	1.20	2.72	1.07	2.77	0.97
14. เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลกอันจะนำมาซึ่งปัญหายุทธรรษชาติอันรุนแรง	2.57	1.27	2.13	1.05	2.52	1.44	2.08	1.31	2.59	1.18	2.55	1.23
15. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ	3.00	1.29	2.52	1.30	2.40	1.19	1.95	1.26	2.27	1.03	1.33	0.70
16. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ	2.85	0.69	2.60	1.43	2.36	1.31	1.60	0.94	2.54	1.22	1.22	0.44
17. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจเช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ	3.00	1.00	2.04	1.22	2.00	1.11	1.65	1.15	2.36	1.17	1.22	0.44
รวม	2.87	0.50	2.53	0.69	2.59	0.64	2.15	0.78	2.75	0.76	2.12	0.44



ตาราง 4.27 เปรียบเทียบแรงจูงใจปัจจัยภายนอกจำแนกตามอายุ (ต่อ)

สิ่งที่จูงใจท่านให้ตัดสินใจบริโภค อาหารมังสวิรัตหรือเจ คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายนอก)	พุทธสถานสันติอโศก												F	p
	ต่ำกว่า 20 ปี		20-30 ปี		31-40 ปี		41-50 ปี		51-60 ปี		60 ปี ขึ้นไป			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. มารดาบิดาแนะนำ	3.42	1.71	2.62	1.46	2.22	1.25	2.12	3.26	1.88	1.34	1.50	0.96	4.44	0.00**
2. ญาติพี่น้องแนะนำ	2.57	1.51	2.39	1.32	2.27	1.25	1.96	2.48	2.02	1.32	1.37	0.71	4.26	0.00**
3. เพื่อน/คนรู้จักชักชวน	1.57	0.97	2.30	1.18	2.50	1.28	2.04	1.42	2.08	1.32	1.68	1.13	2.75	0.01**
4. แพทย์แนะนำ	1.42	0.78	2.04	1.11	1.92	1.10	1.75	2.59	1.76	1.07	1.75	1.12	1.55	0.17
5. หาซื้อง่าย	2.28	1.38	2.67	1.14	2.50	1.03	2.22	1.46	2.19	1.06	1.56	0.96	2.15	0.05*
6. เพื่อรักษาสังแวดล้อม	2.28	1.25	2.88	1.31	3.05	1.06	2.85	2.59	2.67	1.36	2.43	1.31	1.53	0.17
7. กินตามประเพณี วัฒนธรรม	3.14	1.21	2.58	1.21	2.38	1.18	2.42	1.91	2.08	1.26	2.81	1.37	3.16	0.00**
8. เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ	2.42	1.81	2.88	1.21	2.90	1.18	2.80	3.78	2.71	1.44	2.68	1.35	0.55	0.73
9. กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ	1.28	0.48	1.74	0.95	1.60	0.80	1.67	3.51	1.62	0.98	1.93	1.34	0.44	0.81
10. เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม	2.42	1.61	2.67	1.16	2.92	1.25	2.68	3.60	3.04	1.41	2.25	1.39	1.98	0.08
11. เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง	2.14	1.21	2.02	1.07	1.81	0.96	1.75	2.93	1.73	1.09	2.00	1.36	0.96	0.44
12. เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม	2.00	1.00	2.39	1.19	2.54	1.15	2.27	3.50	2.64	1.33	2.25	1.18	1.72	0.12
13. เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน	2.14	1.57	2.06	1.07	2.01	1.05	1.95	2.51	2.23	1.23	2.12	1.25	2.23	0.05*
14. เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลกอันจะนำมาซึ่งปัญหาภัยธรรมชาติอันรุนแรง	1.71	0.95	2.20	1.10	2.58	1.13	2.36	3.30	2.59	1.48	2.43	1.50	1.33	0.24
15. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ	2.57	1.51	1.97	0.98	2.28	1.26	2.14	2.85	1.88	1.08	1.81	1.16	2.43	0.03*
16. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ	2.00	1.73	1.76	0.97	2.11	1.13	2.03	2.90	2.20	1.29	2.43	1.26	1.09	0.36
17. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจเช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ	1.42	0.78	1.86	0.98	2.17	1.25	2.20	2.54	2.26	1.33	2.18	1.37	0.96	0.43
รวม	2.16	0.89	2.30	0.64	2.34	0.63	2.19	0.74	2.21	0.69	2.07	0.45	1.99	0.07

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



จากตาราง 4.27 เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมแล้ว พบว่า พุทธศาสนิกชนของทั้ง 2 กลุ่ม มีแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต จากปัจจัยภายนอกจำแนกตามอายุ ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาความแตกต่างเป็นรายข้อ พบว่า มีบางประเด็นที่ทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกัน ซึ่งสามารถเรียงลำดับค่าคะแนนเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลในแต่ละข้อ ประเด็นที่แตกต่างกันได้แก่ข้อต่อไปนี้ คือ

1. มารดาบิดาแนะนำ โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.71$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.00$) ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.42$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.50$)

2. ญาติพี่น้องแนะนำ โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.28$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.66$) ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.57$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ($\bar{X} = 1.37$)

3. เพื่อน/คนรู้จักชักชวน โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ อายุระหว่าง 31-40 ปี มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.80$) และต่ำสุดคือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงจูงใจอยู่ในน้อย ($\bar{X} = 1.88$) ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ อายุระหว่าง 31-40 ปีมีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.50$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.57$)

5. หาซื้อง่าย โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.77$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ อายุ 41-50 ปี มีแรงจูงใจอยู่ในน้อย ($\bar{X} = 2.04$) ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ อายุ 20-30 ปีมีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.67$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.56$)

7. กินตามประเพณี วัฒนธรรม โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.22$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ อายุ 41-50 ปี มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.52$) ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติ



อโศก ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.14$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ อายุ 51-60 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.08$)

13. เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.14$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ อายุระหว่าง 41-50ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.91$) ในขณะที่พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ อายุระหว่าง 51-60 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.23$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ อายุระหว่าง 41-50 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.95$)

15. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.00$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย ($\bar{X} = 1.33$) ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ อายุต่ำกว่า 20 ปี มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.57$) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.81$)

ตอนที่ 4 การตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติโสภ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติโสภ โดยเปรียบเทียบ 5 ตัวแปรคือ เป้าหมายหลัก, โทษของการบริโภค, การสนับสนุนแนะนำให้มีการบริโภค, และประโยชน์ของการบริโภคอาหารมังสวิรัติ, การบริโภคอาหารมังสวิรัติช่วงนอกเทศกาลกินเจต่อไป ดังนี้

4.1 เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบเป้าหมายหลักในการตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ และสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.28

ตาราง 4.28 เปรียบเทียบการตัดสินใจเกี่ยวกับเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

เป้าหมายหลักในการ บริโภคอาหารมังสวิรัติ/เจ	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)		พุทธสถานสันติโสภ		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
กินเพื่อเว้นกรรม	24	22.00	34	11.90	46.390 (0.000)
กินเพื่อสุขภาพ	20	18.30	154	53.80	
กินด้วยจิตเมตตา	61	56.00	80	28.00	
อื่น ๆ	4	3.70	18	6.30	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.28 พบว่า เป้าหมายหลักของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัติ ทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่) จำนวนสูงสุดมีเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ กินด้วยจิตเมตตา คิดเป็นร้อยละ 56.00 รองลงมาได้แก่ กินเพื่อเว้นกรรม คิดเป็นร้อยละ 22.00 กินเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 18.30 และน้อยที่สุดได้แก่ อื่น ๆ (ถือศีล สมาธิ ปัญญา, กินเพื่อให้จิตใจสะอาด บริสุทธิ์ ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 3.70 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติโสภ ส่วนใหญ่มีเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ กินเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 53.80 รองลงมาได้แก่ กินด้วยจิตเมตตา คิดเป็นร้อยละ 28.00 กินเพื่อเว้นกรรม คิดเป็นร้อยละ 11.90 และน้อยที่สุดได้แก่ อื่น ๆ (ถูกทุกข้อ, ไม่เบียดเบียนสัตว์, เมื่อมีโอกาส, เป็นการล้างพิษ, ลดกิเลส ความโลภ โกรธ หลง, ได้สมาธิ) คิดเป็นร้อยละ 6.30



4.2 โทษของการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับโทษของการบริโภคอาหารมังสวิรัติ และสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.29

ตาราง 4.29 เปรียบเทียบการตัดสินใจเกี่ยวกับโทษของการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

การตัดสินใจเกี่ยวกับโทษของการ บริโภคอาหารมังสวิรัติ/เจ	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)		พุทธสถานสันตติโสภ		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
มี เพราะให้คุณค่าทาง สารอาหารไม่ครบถ้วน	5	4.60	14	4.90	4.518 (0.211)
ไม่มีเลย เพราะให้คุณค่าทาง สารอาหารครบถ้วน	46	42.20	91	31.80	
อาจมี ถ้าไม่ระมัดระวังในการ บริโภคอาหารมังสวิรัติ ให้ครบ หลัก 5 หมู่	55	50.50	176	61.50	
อื่น ๆ	3	2.80	5	1.70	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.29 พบว่า โทษของการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของพุทธศาสนิกชนที่มา
บริโภคอาหารมังสวิรัติทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน



4.3 การสนับสนุนแนะนำให้มีการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับน่าจะมีการสนับสนุนแนะนำให้มีการบริโภคอาหารมังสวิรัติและสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.30

ตาราง 4.30 เปรียบเทียบการตัดสินใจเกี่ยวกับน่าจะมีการสนับสนุนแนะนำให้มีการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

ความคิดเห็นที่ น่าจะมีการ สนับสนุนแนะนำให้มีการ บริโภคอาหารมังสวิรัติ/เจ	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)		พุทธสถานสันติอโศก		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	66	60.60	186	65.00	1.313 (0.726)
เห็นด้วยบ้าง	39	35.80	94	32.90	
ไม่ค่อยเห็นด้วย	3	2.80	4	1.40	
ไม่เห็นด้วยเลย	1	0.90	2	0.70	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.30 พบว่า ความคิดเห็นกับการที่ น่าจะมีการสนับสนุนแนะนำให้มีการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัติทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน



4.4 ประโยชน์ของการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการบริโภคอาหารมังสวิรัติและสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.31

ตาราง 4.31 เปรียบเทียบการตัดสินใจว่าการบริโภคอาหารมังสวิรัติ มีประโยชน์ในด้านใดมากที่สุด

การบริโภคอาหารมังสวิรัติ/เจ มีประโยชน์ด้านใดมากที่สุด	วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วี่)		พุทธสถานสันตือโสภ		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ด้านชีววิทยา สุขภาพอนามัยดี อายุยืน	29	26.60	142	49.70	30.965 (0.000)
ด้านจิตวิทยา ทำให้สุขภาพจิตดี มีเมตตา	67	61.50	95	33.20	
ด้านจริยศาสตร์ เป็นคนมีคุณธรรม ช่วยสงวน รักษาทรัพยากรธรรมชาติ	9	8.30	20	7.00	
ด้านสังคม แก้ไขปัญหาความยากจน เพื่อ- สันติภาพ ช่วยด้านสาธารณสุข	1	0.90	7	2.40	
ด้านเศรษฐกิจ ช่วยประหยัดรายจ่าย ในยุคเศรษฐกิจฝืดเคือง	2	1.80	4	1.40	
อื่นๆ	1	0.90	18	6.30	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.31 พบว่า การบริโภคอาหารมังสวิรัติ มีประโยชน์ในด้านใดมากที่สุดของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัติทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วี่) จำนวนสูงสุดมีความคิดเห็นว่ามีประโยชน์ด้านจิตวิทยา ทำให้สุขภาพจิตดี มีเมตตา คิดเป็นร้อยละ 61.50 รองลงมาได้แก่ ด้านชีววิทยา สุขภาพอนามัยดี อายุยืน คิดเป็นร้อยละ 26.60 ด้านจริยศาสตร์ เป็นคนมีคุณธรรม ช่วยสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 8.30 ด้านเศรษฐกิจ ช่วยประหยัดรายจ่ายในยุคเศรษฐกิจฝืดเคือง คิดเป็น



เศรษฐกิจฝืดเคือง คิดเป็นร้อยละ 1.80 และน้อยที่สุดได้แก่ ด้านสังคม แก้ไขปัญหาความยากจน เพื่อสันติภาพ ช่วยด้านสาธารณสุข เท่ากับ ด้านอื่น ๆ (ด้านศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี) คิดเป็นร้อยละ 0.90 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่ามีประโยชน์ ด้านชีววิทยา สุขภาพอนามัยดี อายุยืน คิดเป็นร้อยละ 49.70 ด้านจิตวิทยา ทำให้สุขภาพจิตดี มีเมตตา คิดเป็นร้อยละ 33.20 ด้านจริยศาสตร์ เป็นคนมีคุณธรรม ช่วยสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 7.00 ด้านอื่น ๆ (ทุกข้อมีประโยชน์หมดแต่เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น, ดีและถูกทุกข้อ ประโยชน์สูง ประหยัดสุด, รักษาโรค, เป็นบันไดในการลดละปฏิบัติธรรมทางศาสนา, ลดเจ้ากรรมนายเวร ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 6.30 ด้านสังคม แก้ไขปัญหาความยากจน เพื่อสันติภาพ ช่วยด้านสาธารณสุข คิดเป็นร้อยละ 2.40 และน้อยที่สุดได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ช่วยประหยัดรายจ่ายในยุคเศรษฐกิจฝืดเคือง คิดเป็นร้อยละ 1.40



4.5 หมดช่วงเทศกาลกินเจ ท่านจะบริโภคอาหารมังสวิรัติ ต่อไปหรือไม่

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างความคิดเห็นเกี่ยวกับโทษของการบริโภคอาหารมังสวิรัติและสถานที่ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4.32

ตาราง 4.32 เปรียบเทียบการตัดสินใจเกี่ยวกับหมดช่วงเทศกาลกินเจท่านจะบริโภคอาหารมังสวิรัติต่อไปหรือไม่

ถ้าหมดเทศกาลกินเจ ท่านจะ บริโภคอาหารมังสวิรัติ/เจ ต่อไปหรือไม่	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)		พุทธสถานสันตติโสภ		χ^2 (Sig.)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
บริโภค	43	39.40	197	68.90	41.064 (0.000)
ไม่บริโภค	25	22.90	14	4.90	
ไม่แน่ใจ	19	17.40	31	10.80	
อื่น ๆ	22	20.20	44	15.40	
รวม	109	100.00	286	100.00	

หมายเหตุ : ในวงเล็บคือ ค่าระดับนัยสำคัญ

จากตาราง 4.32 พบว่า ถ้าหมดช่วงเทศกาลกินเจจะบริโภคอาหารมังสวิรัติ ต่อไปหรือไม่ ของพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัติ ทั้ง 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) จำนวนสูงสุดมีความคิดเห็นว่า บริโภค คิดเป็นร้อยละ 39.40 รองลงมาได้แก่ ไม่บริโภค คิดเป็นร้อยละ 22.90 มีความคิดเห็นว่า อื่น ๆ (ช่วงเทศกาล, บางครั้ง, บางโอกาส เช่น ไหว้บรรพบุรุษ, ทุกวันพระ, และทุกเช้า ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 20.20 และมีความคิดเห็นว่า ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 17.40 ในขณะที่พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ จำนวนสูงสุดมีความคิดเห็นว่า บริโภค คิดเป็นร้อยละ 68.90 รองลงมาได้แก่ มีความคิดเห็นว่า อื่น ๆ (บริโภคบางโอกาส, ทุกวันพระ, ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 15.40 มีความคิดเห็นว่า ไม่แน่ใจ คิดเป็นร้อยละ 10.80 และมีความคิดเห็นว่า ไม่บริโภค คิดเป็นร้อยละ 4.90



ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัติ (เลือก/ระบุ 3 ประเด็นหลักที่เห็นว่าใช่)
(ดูภาคผนวก จ.ประกอบ)

1. พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ส่วนใหญ่เสนอแนะว่า (1) ควรบริโภคด้วยความเข้าใจ มีเหตุผลว่าต้องการบริโภคเพื่ออะไรและเพราะอะไร (2) ควรบริโภคผักและผลไม้สด ดื่มน้ำผลไม้สด ๆ ไม่ดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ และ (3) นักมังสวิรัติ ควรหมั่นฝึกทำสมาธิ เดินจงกรม และออกกำลังกายร่วมด้วย

ส่วนข้อเสนอแนะ อื่น ๆ คือ ฝึกให้รู้ว่าเมตตา, ดูตามสมควร, ดูตามความเหมาะสมของร่างกาย, ควรทำทานเอง เพราะจะได้รู้ว่าเราชอบ แบบไหน (รสชาติ) อยากทานอะไร ฯลฯ

2. พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ส่วนใหญ่เสนอแนะว่า (1) ควรบริโภคด้วยความเข้าใจ มีเหตุผลว่าต้องการบริโภคเพื่ออะไรและเพราะอะไร (2) ควรบริโภคผักและผลไม้สด ดื่มน้ำผลไม้สด ๆ ไม่ดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ และ (3) ควรบริโภคถั่วต่าง ๆ หมุนเวียนให้ครบทั้ง 5 สี งาขาว งาคั่ว เผือก ถั่วเขียว และเมล็ดธัญพืช

ส่วนข้อเสนอแนะ อื่น ๆ คือ ไม่จำเป็นต้องทานเนื้อสัตว์ ถ้าเลือกทานเป็นก็ไม่ขาดสารอาหาร, ควรเจริญจิตเมตตา (มีพรหมวิหาร 4 ด้วย), ต้องขยันหมั่นเพียรให้มากในการสร้างบุญ/กุศล ที่แท้จริงตามคำสั่งสอนของพระศาสดา, ที่กล่าวมาถูกทุกข้อและเป็นประเด็นหลักทั้งสิ้น, ในข้อ 2 ถ้าจำเป็นในการฝึกสมาธิ/ธรรม ก็ควรจะทำร่วมด้วย, ควรทานมังสวิรัติมากกว่าเจ, บริโภคสารอาหารให้ครบหมู่และเป็นอาหารปลอดภัยไร้สารพิษ, ทำตามความเหมาะสมและโอกาส, ศึกษาทำความเข้าใจตามหลักธรรมแห่งพุทธ ละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้แจ่มใส, กินน้อยพิจารณากิเลส และลดกิเลสพร้อมไปด้วย ฯลฯ



ตอนที่ 6 ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัต และข้อเสนอแนะอื่น ๆ

(ดูภาคผนวก จ.ประกอบ)

1. ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัต

1.1 ปัญหาของพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ปรากฏข้อมูลดังนี้

1. เกี่ยวกับสุขภาพ

กลัวเป็นโรคอ้วน เพราะเป็นอาหารที่มีไขมันสูง เสี่ยงต่อการเป็นโรคไขมันอุดตัน อาจเกิดปัญหาเรื่องคอเลสเตอรอลสูง และเป็นแป้งเยอะ การรับประทานอาหารมังสวิรัต ทำให้เกิดความกังวลว่าจะได้รับสารอาหาร ไม่ครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ

นอกจากนี้ อาหารมังสวิรัตจะเย็น ไม่ร้อน ทำให้ไม่มีคุณภาพและไม่สะอาด และที่สำคัญทานไม่ค่อยหนักท้องต้องทานมาก

2. เกี่ยวกับหาซื้อยาก

หาซื้อยากในบางสถานที่ โดยเฉพาะหมดเทศกาลกินเจแล้วหาอาหารมังสวิรัตทานได้ยาก ต้องพยายามทำอาหารเอง

3. เกี่ยวกับจิตใจ

ไม่ชอบทานผัก แต่อยากทานอาหารเจ ทานได้แค่อาหารมังสวิรัต เพราะทานแต่ขนมปัง และตั้งชื่ออาหารเจเลียนแบบของคาวทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดี

4. เกี่ยวกับราคาแพง

ผักมีราคาแพงมาก

5. เกี่ยวกับรสชาติ

รสชาติไม่อร่อย จืด มีแต่ผักให้เลือกกิน



1.2 ปัญหาของพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ปรากฏข้อมูลดังนี้

1. เกี่ยวกับหาซื้อยาก

หาซื้อยากมีร้านจำหน่ายไม่แพร่หลาย หมดเทศกาลกินเจแล้วก็ไม่ค่อยมี ไม่สะดวกในการหาซื้อวัตถุดิบ ร้านอาหารค่อนข้างไกลจากที่ทำงาน/ที่พักอาศัย หาทานยากในขณะที่มีการเดินทางไกล เช่น ไปต่างจังหวัด และลำบากในการเดินทางซื้อทาน ยกเว้นเสาร์-อาทิตย์ (วันธรรมดาต้องทำงานมีภาระ ไม่สามารถทานได้ครบคุณค่าเลย)

2. เกี่ยวกับสุขภาพ

บางทีกินอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ขาดสารอาหารจะเกิดปัญหาเรื่องสุขภาพตามมา อาหารบางชนิด (พืช) ไม่สามารถทดแทนโปรตีนจากสัตว์บางชนิดได้ ร้านค้าส่วนมากใช้น้ำมันปาล์ม ทำให้มีปัญหาไขมัน (คอเลสเตอรอล) อาหารไม่อยู่ท้องทำให้หิวเร็ว และถ้าบริโภคนานอาจทำให้ขาดสารอาหารได้ ต้องรับประทานอาหารเสริมช่วย

3. เกี่ยวกับราคาแพง

ช่วงเทศกาลกินเจ ผัก ผลไม้ ราคาแพง เพราะมีคนบริโภคน้อยทำให้ราคาแพง(ที่อื่น) รสชาติไม่ดีเลย(บางที่) อาหารที่ไม่อยู่ในชุมชนมังสวิรัตจะมีราคาแพง อยากให้มีการสนับสนุนในส่วนนี้มากขึ้น

4. เกี่ยวกับรสชาติ

เมนูซ้ำ รสชาติไม่ดี อาหารมีกลิ่นเหม็น ยุ่งยากในการปรุงให้ได้รสชาติที่ดี ใหม่ ๆ ก็ทานไม่อร่อยต่อไปจะชินเอง และรสชาติค่อนข้างเค็ม/รสจัด ถ้าประชาสัมพันธ์ว่าอาหารเพื่อสุขภาพ ต้องไม่เค็ม-หวาน-เผ็ด-เปรี้ยว จัด

5. เกี่ยวกับจิตใจ

อาหารบางชนิดไม่แน่ใจว่าเจหรือไม่เพราะไม่มีฉลากติดไว้ ต้องมีสติในการรับประทาน ไม่โลภในการกิน ส่วนใหญ่ไม่ระมัดระวังในการรักษาศีล และคนส่วนใหญ่รับประทานอาหารมังสวิรัต ตามใจกิเลสตัวเอง จึงทำให้เกิดผลกระทบด้านลบ

6. เกี่ยวกับประชาสัมพันธ์

ไม่มีความรู้ความเข้าใจในการบริโภค



2. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

2.1 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ปรากฏข้อมูลดังนี้

1. เกี่ยวกับจิตใจ

1.1 ทำให้จิตใจสะอาด แจ่มใส บริสุทธิ์ใจ

1.2 รักษาโรคและทำให้สุขภาพจิตดี ไม่เครียด อารมณ์ดี และคิดในสิ่งที่ดี

1.3 ทานอาหารเจแล้วดี ไม่เบียดเบียนสัตว์

1.4 การกินเจ ทำให้จิตวิญญาณเกิดเมตตาและสงบไม่คิดฟุ้งซ่าน ทำให้ความโลภ โกรธ หลง น้อยลง

2. ด้านประชาสัมพันธ์

2.1 อยากให้ประชาสัมพันธ์กันเจกันเยอะ ๆ

2.2 อยากให้มีการโฆษณาที่เป็นสื่อว่า การงดเว้นเนื้อสัตว์สักมื้อก็ยังดีในรอบอาทิตย์

2.3 ควรส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตอย่างถูกต้อง

2.4 ควรมีการประชาสัมพันธ์ประวัติของการกินเจว่ามีความเป็นมาอย่างไรเนื่องจากบางคนยังไม่ทราบว่าทำไม ต้องกินเจแต่กินตามคนอื่น นอกจากนี้ควรจะแนะนำว่าบริโภคอาหารมังสวิรัตอย่างไรให้ถูกต้องครบสารอาหาร 5 หมู่ ไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร

3. เกี่ยวกับหาซื้อยาก

3.1 ควรมีอาหารมังสวิรัตขายตามตลาดทั่ว ๆ ไป

3.2 ตามร้านอาหารและภัตตาคารควรมีอาหารขาย เพื่อช่วยให้ทุกคนทานและเพื่อสุขภาพของชาวโลกทั่วไป

4. เกี่ยวกับสุขภาพ

4.1 ควรทานอาหารที่มีมันน้อย

4.2 กินผักผลไม้ทำให้ลำไส้สะอาด

4.3 ทานผักสด ไม่ต้มจนนิ่มเกินไป



5. เกี่ยวกับรัฐบาล

5.1 ควรให้รัฐบาลมีส่วนร่วมในงานกินเจด้วย

5.2 รัฐบาลควรให้การสนับสนุนในเทศกาลกินเจมากขึ้นกว่าเดิม

2.2 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ปรากฏข้อมูลดังนี้

1. เกี่ยวกับประชาสัมพันธ์

1.1 ควรส่งเสริมให้ประชาชนบริโภคอาหารมังสวิรัต ให้แพร่หลาย ให้มีความรู้ความเข้าใจ อันจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดี มีเมตตาไม่เบียดเบียนกัน ถำรงธรรมมาก จะมีผลดีต่อจิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม ฯลฯ

1.2 อยากให้สื่อให้ความสำคัญในการทานมังสวิรัต มีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ไม่มีความรู้ในด้านหลักการรับประทาน ฯลฯ

1.3 ร้านจำหน่ายควรมีป้ายแนะนำว่าต้องทานอะไรบ้าง จึงจะได้สารอาหารครบ 5 หมู่

1.4 ควรให้ข้อมูลที่ถูกต้องทั้งแก่ผู้รับประทานเป็นประจำ, บางครั้ง และผู้ที่ไม่รับประทานเพื่อให้เข้าใจถึงประโยชน์และวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง

2. เกี่ยวกับสุขภาพ

2.1 บริโภคให้ครบ 5 หมู่ เน้นทานข้าวกล้อง ถั่ว พืช นม ไข่ วิตามิน เกลือแร่ (อาหารเสริม) ฯลฯ

2.2 ทานมังสวิรัต ควรหลีกเลี่ยงทานของทอด ๆ มัน ๆ น้ำมันปาล์ม จะดีกับสุขภาพมาก ทานน้ำผักปั่นจะช่วยดีมาก

2.3 อยากให้ทุกคนสนใจสุขภาพ กินมังสวิรัตแล้วสุขภาพดี แข็งแรง จะได้ไม่เป็นโรค อ้วน โรคหัวใจ

2.4 อยากให้มีศูนย์วิจัยอาหารเจ เครื่องกระป๋อง ถั่วเหลือง ฯลฯ ว่ามีพิษภัยในการกินอย่างไร กินอย่างไรถูกวิธี แม้แต่ผัก มะเขือเทศ ฯลฯ กินได้ประโยชน์อย่างไร

2.5 สาธารณสุขควรโฆษณาถึงผลดีของการกินอาหารมังสวิรัต ในด้านสุขภาพแล้วเข้มงวดในการดูแลขั้นตอนการประกอบอาหารในเชิงพาณิชย์ด้วย เพราะผักผลไม้สดในปัจจุบันมีสารพิษตกค้างเป็นจำนวนมาก



3. เกี่ยวกับจิตใจ

3.1 สำหรับผู้ที่ฝึกทานมังสวิรัต ต้องเริ่มที่จิตใจที่เข้มแข็งก่อน จึงจะเริ่มทานได้ ฝึกจิตให้มีเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก

3.2 ผู้ผลิตควรทำโดยใช้จิตเมตตา โดยคิดว่าขอให้ผู้กินมีสุขภาพดี จิตใจดี

3.3 เป็นการฝึกจิตให้มีเมตตา ลดความร้ายแรง (พฤติกรรม) และที่สำคัญจะได้มารู้แนวทางของการปฏิบัติศีล 5 ด้วย

3.4 การไม่รับประทานเนื้อสัตว์แท้จริงคือการรักษาศีลทั้งกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ หากไม่รักษาศีลไปพร้อมกันก็เสียประโยชน์อย่างมาก

4. เกี่ยวกับรัฐบาล

4.1 รัฐบาลควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการทานอาหารมังสวิรัตเป็นผลดีต่อสุขภาพของประชาชนในระยะยาว

4.2 อยากให้มีหน่วยงานที่สนับสนุนในส่วนนี้ให้มากขึ้นและควบคุมอย่างจริงจัง เช่น กระทรวงสาธารณสุข ควรให้ความรู้ประชาชนเกี่ยวกับประโยชน์ คุณค่าโภชนาการว่า เจมิ คุณประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่อย่างไร

4.3 ควรกำหนดข้อบังคับสำหรับร้านอาหารให้จัดเมนูอาหารมังสวิรัต สัก 1-3 อย่าง/ร้าน

5. เกี่ยวกับหาซื้อยาก

5.1 ควรส่งเสริมให้มีร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัต มากขึ้น

5.2 อยากให้คนไทยหันมาสนใจทานอาหารมังสวิรัต มากขึ้นจะได้มีร้านขายอาหารเยอะ หาซื้อง่าย

6. เกี่ยวกับราคาแพง

6.1 ผักราคาแพง น่าจะถูกกว่านี้

6.2 ควรดูแลเรื่องความเหมาะสม ราคาจำหน่าย

6.3 อยากให้ราคายุติธรรมสมชื่อ “พลังบุญ” ไม่อยากให้พนักงานในร้านคิดราคาเกินควร



7. เกี่ยวกับรสชาติ

7.1 อยากให้มีเมนูที่หลากหลาย

7.2 ส่วนมากถ้าไม่มีฝีมือจริง ๆ จะไม่มีรสชาติ จะไม่อร่อย

7.3 รสจัดควรเกิดจากการเติมแต่งของคนกิน ตามใจชอบไม่ควรเกิดจากรสชาติที่ทางร้านปรุงขาย



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นมา และหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ วุฒิการศึกษาสูงสุด อาชีพหลัก รายได้ต่อเดือน ระยะเวลาบริโภค ประเภทอาหารที่บริโภค และประสบการณ์ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ความรู้ความเข้าใจ แรงจูงใจ และการตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก ดำเนินการวิจัยโดยวิธีการเชิงสำรวจ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารมังสวิรัต-ทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) จำนวน 109 คน และพุทธสถานสันติอโศก จำนวน 286 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ไค-สแควร์ และใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับวัดแรงจูงใจภายในและภายนอก และเปรียบเทียบแรงจูงใจโดยหาค่า t-test และ F-test ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

5.1 สรุป

5.1.1 การศึกษาความเป็นมา และหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

ผลการศึกษา พบว่า การบริโภคอาหารมังสวิรัติแบบเจ เป็นหลักคำสอนสำคัญของพุทธศาสนาพยาน และเป็นทางดำเนินของพระโพธิสัตว์ (โพธิสัตว์มรรค) ในส่วนที่เป็นสิกขาบทมังสวิรัติ เรียกว่า ตบะศีลวัตร ทำให้บรรพชิตฝ่ายมหายานทุกนิกาย ผู้ดำเนินตามโพธิสัตว์มรรค ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ไปด้วย

อย่างไรก็ตามหลักคำสอนเกี่ยวกับการไม่บริโภคเนื้อสัตว์นี้ เมื่อพุทธศาสนาพยานเข้าไปในประเทศจีนแล้ว กลายเป็น “กินเจ” เพราะมังสวิรัติจะตรงกับภาษาจีนว่า “เจ” หรือ “ใจ” และเป็นหลักปฏิบัติของพระสงฆ์และคฤหัสถ์ในประเทศจีนในเวลาต่อมา นอกจากนี้ยังได้ผสมผสานกับความเชื่อในศาสนาเต๋า ขงจื้อ ทำให้เกิดความเชื่อเกี่ยวกับเทพเจ้ามากมาย และเมื่อชาวจีนอพยพเข้ามาในประเทศไทย ก็ได้นำความเชื่อเหล่านี้เข้ามาด้วย ทำให้เกิดเทศกาลกินเจเดือน 9 (กินเจที่ ภูเก็ต) ตามที่ปรากฏในวัดจีน หรือตามโรงเจทั่วไป จนถึงทุกวันนี้ เป็นต้น

ส่วนการบริโภคอาหารมังสวิรัติ เป็นการศึกษาจาก 2 แนวคิด คือ



1. แนวคิดทางตะวันตก โดยผู้ริเริ่มอาหารมังสวิรัตินิยุโรป คือนายแพทย์ชาวสก็อต ชื่อ ยอร์ช เซน (George Cheyne) ผู้สนับสนุนการบริโภคอาหารมังสวิรัตินิและเขียนหนังสือเรื่อง “ความเรียงเกี่ยวกับโภชนาการ” พิมพ์ ค.ศ. 1740 นอกจากนี้ยังมีหนังสือของนิวตันเรื่อง “คินส์ธรรมชาติหรือคัมครองอาหารผัก” พิมพ์ ค.ศ. 1811 นอกจากนี้แล้วการบริโภคอาหารมังสวิรัตินิในยุคหลังได้แผ่ขยายไปในประเทศต่าง ๆ อีกหลายประเทศเช่น อังกฤษ เยอรมัน ฝรั่งเศส และสหรัฐอเมริกา เป็นต้น

2. แนวคิดทางตะวันออก เริ่มจากชาวอินเดีย ในหมู่ผู้ปฏิบัติโยคะ และผู้นับถือศาสนาฮินดูส่วนหนึ่ง ในส่วนพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงห้ามไม่ให้ภิกษุบริโภคเนื้อสัตว์ แต่ทรงบัญญัติไว้ว่า ถ้าภิกษุฉันเนื้อที่บริสุทธ์ด้วยอาการ 3 คือ ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้สงสัย ฉะนั้นไม่เป็นอาบัติ

กล่าวโดยสรุป การบริโภคอาหารมังสวิรัตินิและการบริโภคอาหารมังสวิรัตินิแบบเจ ในประเทศไทยเกิดมาจากชาวจีนแต่จิวอพยพเข้ามาในประเทศไทย และได้้นำความเชื่อเกี่ยวกับการกินเจเข้ามาด้วย ปัจจุบันมีไทยพุทธส่วนหนึ่ง เป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่เคร่งครัดมักจะบริโภคอาหารมังสวิรัตินิด้วย

สำหรับหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัตินิและอาหารมังสวิรัตินิแบบเจ พบว่า การบริโภคอาหารมังสวิรัตินิและการบริโภคอาหารมังสวิรัตินิแบบเจ มีข้อแตกต่างกัน คือ อาหารมังสวิรัตินิ เป็นการบริโภคอาหารปราศจากเนื้อสัตว์ทุกชนิด แต่ยังคงใช้ผักทุกชนิดมาปรุงเป็นอาหารรับประทาน ส่วนอาหารมังสวิรัตินิแบบเจ เป็นการบริโภคอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ และงดเว้นผักฉุน 5 ชนิด คือ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย รวมทั้งใบยาสูบ มาปรุงเป็นอาหารรับประทานโดยเด็ดขาด เพราะฉะนั้นผู้รับประทานอาหารมังสวิรัตินิอยู่แล้วหากจะทดลองปรุงอาหารเจรับประทานบ้าง ก็เพียงแต่ไม่บริโภคผักฉุนทั้ง 5 ชนิด ก็เรียกว่าเป็น อาหารเจ และกินเจแล้ว

ในขณะเดียวกันความคล้ายคลึงกัน การบริโภคอาหารมังสวิรัตินิและการบริโภคอาหารมังสวิรัตินิแบบเจ ล้วนอยู่บนพื้นฐานของการก่อให้เกิดความเมตตาต่อสรรพสัตว์เพื่อนร่วมโลก หยุดการเบียดเบียน ละเมิดชีวิตอื่น และเป็นการส่งเสริมการไม่ฆ่าสัตว์ทางอ้อม (สังฆหรือสะสมให้ศีลข้อที่ 1 บริสุทธ์) ซึ่งเป็นความเชื่อทางศาสนา เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะความเชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญ-บาป เป็นต้น

5.1.2 ผลการศึกษาเปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพหลัก รายได้ ระยะเวลาบริโภค ประเภทอาหารที่บริโภค และประสบการณ์ในการบริโภค



อาหารมังสวิรัติของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ โดยเปรียบเทียบตัวแปร 8 ตัวแปร พบว่า

พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) จำนวน 109 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เพศหญิง 62 คน เพศชาย 47 คน มีอายุระหว่าง 11-79 ปี ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 31-40 ปี และอายุเฉลี่ย 40.8 ปี การศึกษาจบชั้นมัธยมศึกษา/ปวช. ประกอบอาชีพส่วนตัว/รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 49.50 มีรายได้ 30,000 บาทขึ้นไป มีระยะเวลาบริโภคต่ำกว่า 10 ปี (มากกว่าครึ่ง) ระยะเวลาบริโภคเฉลี่ย 11.4 ปี บริโภคอาหารเจ และมีความถี่ในการบริโภค อื่น ๆ

พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ จำนวน 286 คนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เพศหญิง 161 คน เพศชาย 125 คน มีอายุระหว่าง 12-76 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 41-50 ปี และอายุเฉลี่ย 42.6 ปี การศึกษาจบชั้นปริญญาตรี ประกอบอาชีพส่วนตัว/รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 36.00 มีรายได้ระหว่าง 10,001-20,000 บาท มีระยะเวลาบริโภคต่ำกว่า 10 ปี (มากกว่าครึ่ง) ระยะเวลาบริโภคเฉลี่ย 9.5 ปี บริโภคอาหารมังสวิรัติ และมีความถี่ในการบริโภค นาน ๆ ครั้ง

เมื่อนำมาทดสอบตามสมมุติฐานข้อที่ 1.3.1 ซึ่งตั้งไว้ว่า ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพหลัก รายได้ ระยะเวลาบริโภค ประเภทอาหารที่บริโภค และประสบการณ์ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) แตกต่างจากพุทธศาสนิกชนพุทธสถานสันตติโสภ พบว่า มีตัวแปรที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ วุฒิการศึกษาสูงสุด ประเภทอาหารที่บริโภค ประสบการณ์ในการบริโภค และแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ อาชีพหลัก รายได้ต่อเดือน ระยะเวลาในการบริโภค ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนตัวแปรที่ไม่แตกต่างกัน คือ เพศ และ อายุ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

5.1.3 ผลการศึกษาเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัติ โดยเปรียบเทียบตัวแปร 7 ตัวแปร พบว่า

พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีความเข้าใจ คำว่า “มังสวิรัติ” หมายถึง การงดเว้นเนื้อสัตว์ อาหารเจ คือ อาหารที่เว้นจากเนื้อสัตว์ทุกชนิด และส่วนประกอบอื่นใดที่นำมาจากสัตว์รวมทั้งผักฉุน 5 ชนิด และการกินเจต้องเว้นจากผักฉุน 5 ชนิด เพราะทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นผักที่มีรสหนักกลิ่นแรงเป็นโทษต่อสุขภาพ และประเด็นที่มีความเข้าใจมากกว่าพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ คือ ผักฉุน 5 ชนิด ประกอบด้วย กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย ใบยาสูบ การกินเจเกี่ยวข้องกับพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์(เจ้าแม่กวนอิม)



พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ มีควมเข้าใจ คำว่า “มังสวิริติ” หมายถึง การงดเว้นเนื้อสัตว์ อาหารเจ คือ อาหารที่เว้นจากเนื้อสัตว์ทุกชนิด และส่วนประกอบอื่นใดที่นำมาจากสัตว์รวมทั้งผักฉุน 5 ชนิด และการกินเจต้องเว้นจากผักฉุน 5 ชนิด เพราะทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นผักที่มีรสหนักกลืนแรงเป็นโทษต่อสุขภาพ และประเด็นที่พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ มีความเข้าใจมากกว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยารีวิหาร(กัมโล่วยี่) คือ ลักษณะของอาหารเจกับอาหารมังสวิริติมีลักษณะคล้ายคลึงและแตกต่างกัน ศาสนาเน้นและชักชวนการบริโภคอาหารมังสวิริติ เพราะเป็นการปลูกฝังความเมตตา ไม่เบียดเบียนกัน

เมื่อนำมาทดสอบตามสมมุติฐานข้อที่ 1.3.2 ซึ่งตั้งไว้ว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ มีความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารมังสวิริติแตกต่างกัน พบว่า มีตัวแปรที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ การกินเจเกี่ยวข้องกับพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์(เจ้าแม่กวนอิม) และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ผักฉุน 5 ชนิด, ลักษณะของอาหารเจกับอาหารมังสวิริติ, และการเน้นและชักชวนการบริโภคอาหารมังสวิริติของทางศาสนา, ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนตัวแปรที่ไม่แตกต่างกัน คือ ความหมายของคำว่า “มังสวิริติ”, ความหมายของอาหารเจ และการกินเจ ต้องเว้นผักฉุน 5 ชนิด เพราะทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นผักที่มีรสหนักกลืนแรงเป็นโทษต่อสุขภาพ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

5.1.4 ผลการศึกษาเปรียบเทียบแรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริติ ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโสภ พบว่า

1. ระดับแรงงูใจภายใน ในการบริโภคอาหารมังสวิริติจำแนกตามสถานที่ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยารีวิหาร(กัมโล่วยี่) และ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ มีแรงงูใจอยู่ในระดับปานกลาง
2. ระดับแรงงูใจภายนอกในการบริโภคอาหารมังสวิริติจำแนกตามสถานที่ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีแรงงูใจในระดับปานกลาง ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ มีแรงงูใจอยู่ในระดับน้อย
3. ระดับแรงงูใจภายใน ในการบริโภคอาหารมังสวิริติจำแนกตามเพศ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยารีวิหาร(กัมโล่วยี่) และพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีแรงงูใจอยู่ในระดับปานกลาง



4. ระดับแรงงใจภายนอกในการบริโภคอาหารมังสวิรัติจำแนกตามเพศ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) เพศชายมีแรงงใจในระดับปานกลาง เพศหญิงมีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติอโสภ ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย

5. ระดับแรงงใจภายใน ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติจำแนกตามอายุ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) อายุต่ำกว่า 20 ปี อายุ 20-30 ปี อายุ 31-40 ปี อายุ 41-50 ปี อายุ 51-60 ปี และอายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงงใจในระดับปานกลาง ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติอโสภ อายุต่ำกว่า 20 ปี อายุ 20-30 ปี อายุ 31-40 ปี อายุ 41-50 ปี อายุ 51-60 ปี และอายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง

6. ระดับแรงงใจภายนอกในการบริโภคอาหารมังสวิรัติจำแนกตามอายุ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) อายุต่ำกว่า 20 ปี อายุ 20-30 ปี อายุ 31-40 ปี และอายุ 51-60 ปี มีแรงงใจในระดับปานกลาง และอายุ 41-50 ปี อายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงงใจในระดับน้อย ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติอโสภ อายุต่ำกว่า 20 ปี อายุ 20-30 ปี อายุ 31-40 ปี อายุ 41-50 ปี อายุ 51-60 ปี และอายุ 60 ปีขึ้นไป มีแรงงใจอยู่ในระดับน้อย

7. แรงงใจภายใน ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติจำแนกตามสถานที่ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ส่วนใหญ่มีแรงงใจเพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ในขณะที่พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติอโสภ ส่วนใหญ่มีแรงงใจเพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค

เมื่อนำมาทดสอบตามสมมุติฐานข้อที่ 1.3.3 ซึ่งตั้งไว้ว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติอโสภ มีแรงงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติต่างกัน พบว่า สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

8. แรงงใจภายนอกในการบริโภคอาหารมังสวิรัติจำแนกตามสถานที่ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดย พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ส่วนใหญ่มีแรงงใจเพราะกินตามประเพณี วัฒนธรรม ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติอโสภ ส่วนใหญ่มีแรงงใจภายนอกเพื่อรักษาสังเวดล้อม

เมื่อนำมาทดสอบตามสมมุติฐานข้อที่ 1.3.3 ดังกล่าวในข้อที่ 7 พบว่า สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้



9. แรงงูใจภายใน ในการบริโภคาหารมังสวริติจำแนกตามเพศ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่า แตกต่างกันอย่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ทั้งเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่มีแรงงูใจเพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ในขณะที่พุทธศาสนิกชนพุทธสถานสันติอโศก ทั้งเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่มีแรงงูใจเพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค

เมื่อนำมาทดสอบตามสมมุติฐานข้อที่ 1.3.3 ดังกล่าวในข้อที่ 7 พบว่า สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

10. แรงงูใจภายนอกในการบริโภคาหารมังสวริติจำแนกตามเพศ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่า ไม่แตกต่างกัน

เมื่อนำมาทดสอบตามสมมุติฐานข้อที่ 1.3.3 ดังกล่าวในข้อที่ 7 พบว่า ไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

11. แรงงูใจภายใน ในการบริโภคาหารมังสวริติจำแนกตามอายุ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่า ไม่แตกต่างกัน

เมื่อนำมาทดสอบตามสมมุติฐานข้อที่ 1.3.3 ดังกล่าวในข้อที่ 7 พบว่า ไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

12. แรงงูใจภายนอกในการบริโภคาหารมังสวริติจำแนกตามอายุ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่า ไม่แตกต่างกัน

เมื่อนำมาทดสอบตามสมมุติฐานข้อที่ 1.3.3 ดังกล่าวในข้อที่ 7 พบว่า ไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

5.1.5 ผลการศึกษาเปรียบเทียบการตัดสินใจในการบริโภคาหารมังสวริติ โดยเปรียบเทียบตัวแปร 5 ตัวแปร พบว่า

พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริโภคาหารมังสวริติ ดังนี้ คือ ส่วนใหญ่มีเป้าหมายหลัก คือ กินด้วยจิตเมตตา อาจมีโทษถ้าไม่ระมัดระวังในการบริโภคให้ครบหลัก 5 หมู่ เห็นด้วยอย่างยิ่งที่น่าจะมีการสนับสนุนแนะนำให้มีการบริโภค มีประโยชน์มากที่สุดคือ ในด้านจิตวิทยา ทำให้สุขภาพดี มีเมตตา และหมดช่วงเทศกาลกินเจจะบริโภคอาหารมังสวริติ ต่อไป คิดเป็นร้อยละ 39.50 (น้อยกว่าครึ่ง)



พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีความคิดเห็นว่าการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ คือ ส่วนใหญ่มีเป้าหมายหลัก คือ กินเพื่อสุขภาพ อาจมีโทษถ้าไม่ระมัดระวังในการบริโภคให้ครบหลัก 5 หมู่ เห็นด้วยอย่างยิ่งที่น่าจะมีการสนับสนุนแนะนำให้มีการบริโภค มีประโยชน์มากที่สุดคือ ในด้านชีววิทยา สุขภาพอนามัย อายุยืน และหมดช่วงเทศกาลกินเจจะบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ต่อไป คิดเป็นร้อยละ 68.90 (มากกว่าครึ่ง)

เมื่อนำมาทดสอบตามสมมุติฐานข้อที่ 1.3.4 ซึ่งตั้งไว้ว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีการตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้แตกต่างกัน พบว่า มีตัวแปรที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ระดับ .01 คือ เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้, ประโยชน์ของการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้, การบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ ช่วงนอกเทศกาลกินเจ ต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนตัวแปรที่ไม่แตกต่างกัน คือ โทษของการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้, การสนับสนุนแนะนำให้มีการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

5.2 อภิปรายผล

ผลการศึกษากาสนาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

5.2.1 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคล โดยเปรียบเทียบตัวแปร 8 ตัวแปร ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านเพศของพุทธศาสนิกชน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ มีพุทธศาสนิกชนที่มารับบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ ทั้ง 2 กลุ่มเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยในวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) พบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง คิดเป็นร้อยละ 56.90 ผู้ชาย คิดเป็นร้อยละ 43.10 ในขณะที่พุทธสถานสันติอโศกพบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง คิดเป็นร้อยละ 56.30 ผู้ชาย คิดเป็นร้อยละ 43.70 สอดคล้องกับการวิจัยของ พระมหาสนม นิลวรรณ เรื่อง “ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจ ศึกษาเปรียบเทียบการกินเจของพุทธศาสนิกชนในวัดจีนและวัดไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”,¹ เยาวดี รักษ์วิริยะ เรื่อง “พฤติกรรมกรรมการรับข่าวสารที่มีผลต่อการ

¹ พระมหาสนม นิลวรรณ, “ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจ ศึกษาเปรียบเทียบการกินเจของพุทธศาสนิกชนในวัดจีนและวัดไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542), หน้า 52.



ยอมรับการถือมังสวิรัตของสมาชิกพุทธสถานสันตติโสภณ² และการวิจัยของ จามรี สุพันธุ์วิช เรื่อง “ความเชื่อและพฤติกรรมของผู้บริโภค กรณีศึกษา ชุมชนปทุมมอโสภณ อำเภอเมือง จังหวัด นครปฐม”³ ที่พบว่า พุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัตเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้หญิงนิยมอะไร่ง่าย เป็นห่วงสุขภาพ รักสวยรักงาม มีจิตเมตตา อ่อนไหวสงสารสัตว์ จึงนิยมบริโภคอาหารมังสวิรัต มากกว่าผู้ชาย ดังที่ ท่านหลวงจีนธรรมรัตน์ประจักษ์(เย็นใจ) กล่าวว่า “เนื่องจากผู้หญิงเป็นเพศที่มีจิตใจไปทางเมตตา เนื่องจากใกล้ชิดอยู่กับลูกมากกว่าเพศชาย”⁴

ในขณะที่พุทธสถานสันตติโสภณก็เช่นเดียวกัน ซึ่งจากการสัมภาษณ์ ท่านสมณะโพธิรักษ์ ท่านก็ได้ความเห็นคล้าย ๆ กันว่า “ผู้หญิงเป็นพวกที่เห่อ นิยมอะไร่ง่าย ๆ กังวลเรื่องสุขภาพ มากกว่าผู้ชาย รักสวยรักงาม ไม่อ้วน ไม่ผอม สวย ไขมันไม่เยอะ และผู้หญิงมีความเมตตา หรือว่า อ่อนไหว สงสารสัตว์ จิตจึงมีธรรมะ มีความเกื้อกูล”

2. ด้านอายุพุทธศาสนิกชน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ พุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัต ทั้ง 2 กลุ่มมีอายุเฉลี่ยอยู่ในวัยกลางคน โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีอายุระหว่าง 11-79 ปี อายุเฉลี่ย 40.8 ปี ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.90 ในขณะที่ พุทธสถานสันตติโสภณ พบว่า มีอายุระหว่าง 12-76 ปี อายุเฉลี่ย 42.6 ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.00 ปี กล่าวคือ พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 31-40 ปี สอดคล้องกับการวิจัยของเครือทิพย์ ปุณณะสุคนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต ศึกษากรณีร้านชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย ตลาดนัดจตุจักร” พบว่า ผู้มาบริโภคอาหารมังสวิรัตส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี⁶

² เขาวดี รัชวีริยะ, “พฤติกรรมมารับข่าวสารที่มีผลต่อการยอมรับการถือมังสวิรัตของสมาชิกพุทธสถานสันตติโสภณ, วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530), หน้า 48.

³ จามรี สุพันธุ์วิช, “ความเชื่อและพฤติกรรมของผู้บริโภค กรณีศึกษา ชุมชนปทุมมอโสภณ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535), หน้า 78.

⁴ ท่านหลวงจีนธรรมรัตน์ประจักษ์(เย็นใจ), เจ้าอาวาสวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) สัมภาษณ์, 5 กุมภาพันธ์ 2550.

⁵ ท่านสมณะโพธิรักษ์, ผู้นำชุมชนพุทธสถานสันตติโสภณ สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2549.

⁶ เครือทิพย์ ปุณณะสุคนธ์, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต ศึกษากรณีร้านชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย ตลาดนัดจตุจักร”, วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกริก, 2538), หน้า บทคัดย่อ (1).



ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเป็นประเพณีของชาวพุทธไทยเชื้อสายจีน มีการกินเจมาตั้งแต่บรรพบุรุษและคนที่อยู่ในช่วงอายุนี้ เป็นคนมีประสบการณ์ ผ่านชีวิต มีความรักสุขภาพ ตัดสินใจเองได้ ดังที่ท่านหลวงจีนธรรมรัตน์ประจักษ์(เย็นจี่) กล่าวว่า “เพราะว่าสภาพร่างกายของวัย ซึ่งถือเป็นวัยกลางคน ระบบการย่อยอาหารจะเสื่อมเข้าสู่ช่วงเสื่อม การบริโภคอาหารจะทำให้ระบบการย่อยง่าย”⁷

ในขณะที่ พุทธสถานสันตติโสภ พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 41-50 ปีท่านสมณะโพธิรักษ์ กล่าวว่า “เนื่องจากว่า คนอายุ 40 ปี ขึ้นไปนั้น ผ่านร้อนผ่านหนาว ผ่านชีวิต เพราะฉะนั้นจะได้มีปัญญา ประสบการณ์ของเขาเลือกเฟ้น เลือกเอา อะไรดี อะไรมันไม่ดี เขาก็จะตัดสินใจได้ ถ้าอายุน้อย ๆ ยังกะนอง ๆ อยู่ ยังไม่คำนึงถึงภาวะความเป็นอยู่ของชีวิต จริง ๆ ทำให้ชีวิตยืนยาวต่อไป คนเรารักตัวกลัวตายกันทั้งนั้นใช่ไหม มันต้องดูแลรักษาชีวิต มันต้องดูแลสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต”⁸

3. ด้านวุฒิการศึกษาสูงสุด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ จากการศึกษา พบว่า พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ มีระดับการศึกษาสูงกว่า พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร โดยที่พุทธสถานสันตติโสภ พบว่าจำนวนสูงสุดมีการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 50.70 ในขณะที่ในวัดทิพยวารีวิหาร(กมโลวี่) พบว่า ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับ มัธยมศึกษา/ปวช. คิดเป็นร้อยละ 28.40 การที่วัดทิพยวารีวิหาร(กมโลวี่) พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับ มัธยมศึกษา/ปวช. ทั้งนี้เนื่องจากว่า ผู้ที่มากินเจในวัดนี้เป็นชาวพุทธไทยเชื้อสายจีน ที่จะเน้นให้บุตรหลานประกอบอาชีพส่วนตัวหรือค้าขายมากกว่าให้มีการศึกษาสูง ดังที่ท่านหลวงจีนธรรมรัตน์ประจักษ์ (เย็นจี่) กล่าวว่า “เพราะพุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารเจเป็นวัยผู้ใหญ่และกลางคน การศึกษาจะปานกลางซึ่งคนจีนสมัยก่อนจะเน้นให้บุตรหลานมุ่งการค้าขายมากกว่าจะให้การศึกษาสูง ๆ ซึ่งการศึกษาจะมุ่งให้แค่อ่านออกเขียนได้ เป็นยุคสมัยในสังคมสมัยนั้น”⁹

ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ จำนวนสูงสุดจบการศึกษาปริญญาตรี ท่านสมณะโพธิรักษ์กล่าวว่า “ทั้งนี้เนื่องจากว่า กระแสการทานอาหารเพื่อสุขภาพกำลังได้รับความนิยมจากคนทั่วไป ผู้ที่จบปริญญาตรี เป็นผู้ที่มีการศึกษา มีความรู้ มีปณิธานที่รู้ว่า ถ้าเราทานมังสวิรัตกับทานเนื้อสัตว์ อันไหนดีกว่ากัน มีหลักวินิจัย มีปัญญามากขึ้น เพราะได้ฝึกฝนความรู้

⁷ ท่านหลวงจีนธรรมรัตน์ประจักษ์(เย็นจี่), สัมภาษณ์, 5 กุมภาพันธ์ 2550.

⁸ ท่านสมณะโพธิรักษ์, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2549.

⁹ ท่านหลวงจีนธรรมรัตน์ประจักษ์(เย็นจี่), สัมภาษณ์, 5 กุมภาพันธ์ 2550.



ได้เรียนรู้มากขึ้น ในเรื่องที่จะมาทานมังสวิรัต ผู้ที่จะมาทานมังสวิรัต พวกนี้ต้องเป็นคนที่มีความรู้มีปฏิภาณ เป็นคนเลือกเฟ้นในสิ่งที่ควรจะเป็นมากกว่าคนที่ยังไม่มีการศึกษา ไม่ค่อยจะกว้างขวาง ไม่ค่อยจะรอบรู้ อะไรต่ออะไร อยู่อย่างเดิม เคยกินเนื้อสัตว์อยู่อย่างเดิม ก็กินไป ไม่ใช่หลักวินิจัยของตนเอง การเลือกทำในสิ่งที่ทำอยู่ในหมู่น้อย ก็ต้องมีหลักวินิจัย”¹⁰

4. ด้านอาชีพหลักของพุทธศาสนิกชน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) จำนวนสูงสุดประกอบอาชีพส่วนตัว/รับจ้าง และมีจำนวนสูงกว่า (เกือบครึ่งหนึ่ง) คิดเป็นร้อยละ 49.50 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ พบว่า ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพส่วนตัว/รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 36.00 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าอาชีพส่วนตัว/รับจ้าง เป็นอาชีพที่คนจีนถนัด และมีอิสระสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ ท่านหลวงจีนธรรมรัตน์ประจักษ์(เย็นจี่) กล่าวว่า “เพราะคนไทยเชื้อสายจีนหากเป็นไปได้เมื่อมีประสบการณ์ในอาชีพที่ขณะเป็นลูกจ้างแล้ว หากมีทุนรอนก็จะหันมาประกอบอาชีพอิสระหรืออาชีพส่วนตัว แม้จะเป็นธุรกิจค้าขายเล็ก ๆ ก็ตาม คือชอบความเป็นอิสระมากกว่า”¹¹

ในขณะที่พุทธสถานสันตติโสภก็เช่นเดียวกัน ซึ่งจากการสัมภาษณ์ ท่านสมณะโพธิรักษ์ ผู้นำชุมชนสันตติโสภ กล่าวว่า “อาชีพส่วนตัว/รับจ้างมันก็อยู่ในผู้ของคนส่วนใหญ่ ข้าราชการต้องน้อยกว่าอยู่แล้ว คือมวลโดยค่าเฉลี่ยของสังคมของมนุษย์ ของประเทศ ข้าราชการจะน้อยกว่า”¹²

5. ด้านรายได้ต่อเดือนของพุทธศาสนิกชน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 30,000 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 22.90 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ จำนวนสูงสุดมีรายได้ต่อเดือน 10,001-20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 25.20 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) ส่วนใหญ่เป็นชาวพุทธไทยเชื้อสายจีนประกอบอาชีพส่วนตัว คือค้าขาย ซึ่งเป็นอาชีพที่ชาวพุทธไทยเชื้อสายจีนถนัด ทำให้มีรายได้มากกว่า สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ ท่านหลวงจีนธรรมรัตน์ประจักษ์(เย็นจี่) กล่าวว่า “การดำเนินธุรกิจหรืออาชีพอิสระจะสามารถเพิ่มพูนรายได้มากกว่าการไปเป็นลูกจ้าง ซึ่งหากนับค่าเฉลี่ยของ

¹⁰ ท่านสมณะโพธิรักษ์, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2549.

¹¹ ท่านหลวงจีนธรรมรัตน์ประจักษ์(เย็นจี่), สัมภาษณ์, 5 กุมภาพันธ์ 2550.

¹² ท่านสมณะโพธิรักษ์, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2549.



รายได้ต่อเดือนจะมากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป การดำเนินธุรกิจอิสระแม้จะเสี่ยงแต่ก็ทำรายได้ให้กับธุรกิจมีโอกาสขยายผลกำไรมากขึ้นและทำให้มีทุนการค้าขายมากขึ้นเรื่อย ๆ”¹³

ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก จำนวนสูงสุดมีรายได้ 10,001-20,000 บาท ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ที่มาบริโภคมังสวิรัติ/เจ ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นคนมีภูมิปัญญา สอดคล้องกับท่านสมณะโพธิรักษ์ กล่าวว่า “คนที่เงินเดือน 10,000 บาทขึ้นไป หมายถึง ผู้ที่อยู่ในฐานะดี มีความสามารถพอ นั่นคือคนมีภูมิปัญญา เป็นปัญญชน ฐานะทางสังคมอยู่ในระดับกลางขึ้นไป ไม่ใช่ระดับต่ำ มันก็แสดงถึงภูมิปัญญา เขาถึงเลือกที่จะบริโภคสิ่งนี้ เป็นภูมิปัญญาสามัญของทั่วโลก กิน และเลือก อะไรที่จะเป็นประโยชน์ต่อคน”¹⁴

6. ด้านระยะเวลาในการบริโภคของพุทธศาสนิกชน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยพุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วี่) มีระยะเวลาในการบริโภคเฉลี่ยสูงกว่า คือ 11.4 ปี จำนวนสูงสุดมีระยะเวลาในการบริโภคต่ำกว่า 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 56.00 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีระยะเวลาในการบริโภคเฉลี่ย 9.5 ปี จำนวนสูงสุดมีระยะเวลาในการบริโภคต่ำกว่า 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 55.90 สอดคล้องกับการวิจัยของพระมหาสนม นิลวรรณ เรื่อง “ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจ ศึกษาเปรียบเทียบการกินเจของพุทธศาสนิกชนในวัดจีนและวัดไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” พบว่า พุทธศาสนิกชนในวัดจีนมีระยะเวลาในการกินเจยาวนานกว่าวัดไทย¹⁵ ทั้งนี้เนื่องจาก พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วี่) ยึดถือเป็นประเพณีตามบรรพบุรุษ ของพระพุทธานิกายมหายาน สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ ท่านหลวงจีนธัมมรัตน์ประจักษ์ (เย็นจี่) กล่าวว่า “เพราะว่าเกี่ยวข้องเนื่องด้วยพิธีกรรมทางพุทธศาสนาโดยเฉพาะฝ่ายมหายาน (วัดจีน) จะมีพิธีกรรมทางศาสนาในระยะ 1 รอบปี และจะมีพิธีกรรมเป็นระยะ ๆ”¹⁶

ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ก็เช่นเดียวกัน ซึ่งจากการสัมภาษณ์ ท่านสมณะโพธิรักษ์ กล่าวว่า “คนที่มาทาน ต่ำกว่า 10 ปี นี้ถูกแล้ว ก็แสดงว่าผลของการเพิ่มผู้ที่เข้ามาร่วมในด้านนี้มากขึ้น ๆ ก็ไล่ กันมาเรื่อยๆ 1 ปี 2 ปี 3 ปี มันก็แน่นอนพวกที่มาก่อนมันก็ยังไม่มาก

¹³ ท่านหลวงจีนธัมมรัตน์ประจักษ์(เย็นจี่), สัมภาษณ์, 5 กุมภาพันธ์ 2550.

¹⁴ ท่านสมณะ โพธิรักษ์, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2549.

¹⁵ พระมหาสนม นิลวรรณ, “ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจ ศึกษาเปรียบเทียบการกินเจของพุทธศาสนิกชนในวัดจีนและวัดไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”, 2542, หน้า 97.

¹⁶ ท่านหลวงจีนธัมมรัตน์ประจักษ์(เย็นจี่), สัมภาษณ์, 5 กุมภาพันธ์ 2550.



พวกที่มาหลัง ๆ นี้น่า ก็แสดงว่า มันเพิ่มขึ้น ๆ แต่ถ้าแสดงว่าพวกที่มาก่อนมันเยอะ ตามด้วยมาพวกที่มาหลัง 1 ปี 5 ปี จนถึง 10 ปี มันน้อยก็แสดงว่ามันไม่มีใครคอยนิยมแล้ว และอาตมารณรงค์เรื่องมังสวิรัตินี้มาประมาณ 30 กว่าปี¹⁷

7. ด้านประเภทอาหารที่บริโภคของพุทธศาสนิกชน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่) พบว่า ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเจ คิดเป็นร้อยละ 68.80 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก พบว่า ส่วนใหญ่บริโภคอาหารมังสวิรัต คิดเป็นร้อยละ 97.10 ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนานิกายมหายาน จะฉันเจ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของท่านหลวงจีนธรรมรัตน์ประจักษ์(เย็นจี่) กล่าวว่า “เพราะว่าการมาวัดฝ่ายสงฆ์จีนิกาย พระสงฆ์-สามเณร จะฉันอาหารเจตลอดชีวิต พุทธศาสนิกชน เมื่อมาทำบุญเลี้ยงพระก็จะทานอาหารเจตามไปด้วย และอาจรวมทั้งช่วงเทศกาลกินเจ”¹⁸

ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ส่วนใหญ่บริโภคอาหารมังสวิรัต ซึ่งจากการสัมภาษณ์ ท่านสมณะโพธิรักษ์ กล่าวว่า “อาหารเจ ส่วนมากเขามีจัดไปในทางจีน ต่างกับมังสวิรัตอยู่แค่จะละเว้นพืชชนิดที่มีกลิ่นจัด รสจัด บางชนิด 4-5 ชนิดเอง เรางดเว้นเนื้อสัตว์ทั้งปวง”¹⁹

8. ด้านประสบการณ์ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ของพุทธศาสนิกชน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่) พบว่า ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการบริโภคอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 38.60 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก พบว่า ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการบริโภคนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 29.40 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า พุทธศาสนิกชนอาจจะบริโภคตามแต่โอกาสจะอำนวย ตามความสะดวก หรือคิดจะเริ่มหันมาทดลองบริโภค สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของท่านหลวงจีนธรรมรัตน์ประจักษ์(เย็นจี่) กล่าวว่า “เนื่องจากอาหารเจเดี่ยวนี้นหาซื้อทานกันได้ง่าย ๆ โดยเฉพาะการมาทานอาหารเจที่วัดพระสงฆ์สามเณรจะฉันเจอยู่แล้ว การมีงานพิธีกรรมตาม

¹⁷ ท่านสมณะโพธิรักษ์, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2549.

¹⁸ ท่านหลวงจีนธรรมรัตน์ประจักษ์(เย็นจี่), สัมภาษณ์, 5 กุมภาพันธ์ 2550.

¹⁹ ท่านสมณะโพธิรักษ์, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2549.



พิธีกรรมตามเทศกาลต่าง ๆ ในรอบปี ก็มีส่วนช่วยให้พุทธศาสนิกชนที่มาวัดเมื่อกลับไปบ้าน แล้ว ก็จะมีการตั้งเจตนาตามวาระโอกาสที่จะอำนวยให้”²⁰

ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการ บริโภคนาน ๆ ครั้ง สอดคล้องกับการวิจัยของเครือทิพย์ ปุระณสุคนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการ บริโภคอาหารมังสวิรัต ศีลภาครณิรณามังสวิรัตแห่งประเทศไทย ตลาดนัดจตุจักร”พบว่า ผู้มา บริโภคอาหารมังสวิรัตมีประสบการณ์ในการบริโภคนาน ๆ ครั้ง²¹ ซึ่งจากการสัมภาษณ์ ท่านสมณะ โพธิรักษ์ กล่าวว่า “นาน ๆ ครั้ง ก็หมายความว่าเขาก็เริ่มต้นใจ กับคนที่ยังไม่เก่ง มันก็ต้องนาน ๆ ครั้ง มีจำนวนมาก อันดับ 2 ทุกวัน มันก็แสดงให้เห็นชัดว่า ระดับของมันนี้ออกไปว่าแม้ที่สุดจะนาน ๆ ครั้ง มันก็ยังส่งผลแสดงให้เห็นว่ามีแนวโน้มว่าเจริญมีพัฒนาการมากขึ้น ๆ เพราะผู้ที่ตามมานั้น จะ ค่อย ๆ ตามมาห่าง ๆ คล้าย ๆ กับพวงที่มันตามมา แต่ถ้าตามมาน้อยแสดงว่าหลุดแล้ว การบริโภค อาหารมังสวิรัต/เจ วันเดียวมันเป็นงานที่ตื่น ครึกครื้น มากขึ้น ๆ ทุกปี”²²

5.2.2 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ โดย เปรียบเทียบ 7 ตัวแปร ผลการศึกษา พบว่า

1. ความหมายของคำว่า “มังสวิรัต” ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐาน ที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 88.10 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 88.80 กล่าวคือ พุทธศาสนิกชนทั้ง 2 กลุ่ม ส่วนใหญ่มีความเข้าใจ ความหมาย คำว่า “มังสวิรัต” ที่ ศรีสุมร คง พันธุ์²³ ได้นิยาม คำว่า “มังสวิรัต มาจากคำว่า “มังสะ” แปลว่า เนื้อสัตว์ “วิรัต” แปลว่า การงดเว้น มังสวิรัต จึงแปลว่า การงดเว้นเนื้อสัตว์ ทั้งนี้เนื่องจากว่า พุทธศาสนิกชนทั้ง 2 กลุ่ม มีแรงจูงใจที่จะ มาบริโภคอยู่แล้ว ก็ต้องมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ตนเองปฏิบัติ และการศึกษาของพุทธศาสนิกชน ของทั้ง 2 กลุ่มก็มีการศึกษาอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง โดย พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัม โล่วยี่) ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา/ปวช. ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติ อโศก ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี

²⁰ ท่านหลวงจีนธรรมรัตน์ประจักษ์(เย็นใจ), สัมภาษณ์, 5 กุมภาพันธ์ 2550.

²¹ เครือทิพย์ ปุระณสุคนธ์, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต ศีลภาครณิรณามังสวิรัตแห่งประเทศไทย ตลาดนัดจตุจักร”, 2538, หน้า บทคัดย่อ (1).

²² ท่านสมณะ โพธิรักษ์, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2549.

²³ ศรีสุมร คงพันธุ์, อาหารมังสวิรัต, หน้า 4.



2. ความหมายของอาหารเจ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 84.40 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 91.30 กล่าวคือ พุทธศาสนิกชน ทั้ง 2 กลุ่ม ส่วนใหญ่มีความเข้าใจ ความหมายของอาหารเจ ที่ หวัง ชื่อ ไฉ²⁴ ให้ความหมายของอาหารเจ คือ อาหารที่เว้นจากเนื้อสัตว์ทุกชนิด และส่วนประกอบอื่นใดที่นำมาจากเนื้อสัตว์ ด้วยเหตุผลเช่นเดียวกันกับ ความหมายของคำว่า “มังสวิวัติ” ดังกล่าว

3. ประเภทของผักฉุน 5 ชนิด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร มีความเข้าใจมากกว่า คิดเป็นร้อยละ 73.40 ส่วน พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 60.50 กล่าวคือ พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีความเข้าใจมากกว่าพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พระมหาสนม นิลวรรณ เรื่อง “ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจ ศึกษาเปรียบเทียบการกินเจของพุทธศาสนิกชนในวัดจีนและวัดไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” พบว่า พุทธศาสนิกชนในวัดจีนมีความเข้าใจเกี่ยวกับประเภทของผักฉุน 5 ชนิดมากกว่าพุทธศาสนิกชนในวัดไทย²⁵ และดังที่ หวัง ชื่อ ไฉ²⁶ อธิบายว่า ผักฉุน 5 ชนิด ประกอบด้วย กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย ใบยาสูบ พบว่า การที่พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร มีความเข้าใจมากกว่า ทั้งนี้เนื่องจากว่า การกินเจเป็นประเพณี วัฒนธรรมของคนจีนที่มีการปฏิบัติสืบต่อกันมายาวนาน และหลักของการกินเจต้องเว้นจากผักฉุน 5 ชนิด จึงรู้และเข้าใจมากกว่า เพื่อที่จะรักษาประเพณี วัฒนธรรมดั้งเดิมของตนไว้ ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศกส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารมังสวิวัติ จึงไม่มีความใส่ใจที่จะรู้ถึงข้อปฏิบัติเกี่ยวกับประเภทของผักฉุน 5 ชนิด

4. การกินเจ ต้องเว้นผักฉุน 5 ชนิด เพราะทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นแรง เป็นโทษต่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ให้ความคิดเห็นว่า ใช่ คิดเป็นร้อยละ 41.30 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ให้ความคิดเห็น ใช่ คิดเป็นร้อยละ 43.30 กล่าวคือ พุทธศาสนิกชนทั้ง 2 กลุ่ม มีความเข้าใจการกินเจ ต้องเว้นผักฉุน 5 ชนิดเพราะอะไรในจำนวนพอ ๆ

²⁴หวัง ชื่อ ไฉ, การกินเจ, (สมุทรปราการ : บริษัท ซีเอสสัน พับลิชเชอร์ จำกัด, 2547), หน้า 10.

²⁵พระมหาสนม นิลวรรณ, “ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจ ศึกษาเปรียบเทียบการกินเจของพุทธศาสนิกชนในวัดจีนและวัดไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”, 2542, หน้า 62.

²⁶หวัง ชื่อ ไฉ, การกินเจ, หน้า 10.



กัน ที่ หวัง ชื่อ ใจ²⁷ อธิบายว่า เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นแรง มีพิษทำลายพลังธาตุทั้ง 5 ทำให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทั้ง 5 ทำงานไม่ปกติ สำหรับผู้ปฏิบัติสมาธิฝึกจิต ไม่ควรรับประทานเป็นอย่างยิ่ง เพราะผักดังกล่าวมีฤทธิ์กระตุ้นจิตใจอารมณ์ให้เร่าร้อน ใจคอหงุดหงิดง่าย และยังมีผลทำให้พลังธาตุในกายรวมตัวกันได้ยาก และพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ดังข้อความในลัทธิเต๋าสูตร ก็กล่าวไว้ว่าเป็นการปิดกั้นจิตไม่ให้มีสมาธิและถึงความตรัสรู้²⁸

นอกจากนี้ มีประการหนึ่งที่ผู้วิจัยอยากจะตั้งข้อสังเกตไว้ ณ ที่นี้ คือพุทธศาสนิกชนทั้ง 2 กลุ่ม มีความเข้าใจในจำนวนไม่ถึงครึ่ง

5. การกินเจเกี่ยวข้องกับพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์(เจ้าแม่กวนอิม) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) มีความเข้าใจมากกว่า มีความคิดเห็น ใจ คิดเป็นร้อยละ 84.40 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ ให้ความคิดเห็น ใจ คิดเป็นร้อยละ 58.00 กล่าวคือ ประวัตินี้เจ้าแม่กวนอิม²⁹ (เจ้าหญิงเมี่ยวซ่าน) ทรงเสวยอาหารเจตั้งแต่อายุในครรภ์ (พระมารดากินเนื้อไม่ได้เลย) เจ้าหญิงเป็นผู้มีจิตใจดี มีเมตตา ไม่คิดแต่งงาน มุ่งมั่นบำเพ็ญธรรมจนสำเร็จเป็นพระโพธิสัตว์ ซึ่งอยู่ในพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน นิกลายนี้คนที่นับถือส่วนใหญ่เป็นชาวจีน ญี่ปุ่น เวียดนาม แต่ที่คนไทยนับถือคือนิกายเถรวาท คือเน้นศึกษาพระธรรมเป็นหลักไม่มีพระโพธิสัตว์ จึงทำให้พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) มีความเข้าใจมากกว่าพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ

6. ลักษณะของอาหารเจกับอาหารมังสวิรัต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) ให้ความคิดเห็น คล้ายคลึงกันและแตกต่างกัน คิดเป็นร้อยละ 40.40 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ ให้ความคิดเห็น คล้ายคลึงกันและแตกต่างกัน คิดเป็นร้อยละ 45.10 กล่าวคือ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภมีความเข้าใจมากกว่า ดังที่ หวัง ชื่อ ใจ³⁰ อธิบายว่าอาหารมังสวิรัต หมายถึง อาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ทุกประเภทแต่ยังคงใช้ผักทุกประเภทมาปรุงอาหารรับประทาน ในส่วน “อาหารเจ” เป็นอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ทุกประเภทเช่นกัน แต่อาหารเจจะ

²⁷ หวัง ชื่อ ใจ, การกินเจ, หน้า 16

²⁸ พุทธศาสนิกชน, ลัทธิเต๋าสูตร, หน้า 7.

²⁹ ชาติ ประชาชื่น, “เจ้าแม่กวนอิม ดำเนินเทพเจ้า”, <<http://www.kuan-im/index.php?lay=show&ac=article&id=59664>>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 1-2.

³⁰ หวัง ชื่อ ใจ, การกินเจ, หน้า 16.



ไม่ใช่ผักจุนทั้ง 5 ประเภท มาปรุงลงในอาหารโดยเด็ดขาด ส่วนที่คล้ายคลึงกัน คือ ทั้งการกินเจและมังสวิรัต ล้วนอยู่บนพื้นฐานของการก่อให้เกิดความเมตตาต่อสรรพสัตว์เพื่อนร่วมโลก หยุดการเบียดเบียน

นอกจากนี้ มีประการหนึ่งที่ผู้วิจัยอยากจะตั้งข้อสังเกตไว้ ณ ที่นี้ คือพุทธศาสนิกชนทั้ง 2 กลุ่ม มีความเข้าใจในจำนวนไม่ถึงครึ่ง โดยพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศกมีความเข้าใจสูงกว่าเล็กน้อย นั่นอาจจะเป็นเพราะว่า มีการศึกษาสูงกว่า ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ในขณะที่ พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา/ปวช.

7. การเน้นและชักชวนการบริโภคอาหารมังสวิรัต ของศาสนา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) มีความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 79.80 ส่วนพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีความเข้าใจมากกว่า คิดเป็นร้อยละ 92.30 กล่าวคือ สอดคล้องกับการวิจัยของ ผ่องศรี อุ่มทอง เรื่อง “การศึกษาแรงงูใจของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตในเขตกรุงเทพมหานคร” พบว่า สาเหตุที่บริโภคอาหารมังสวิรัตเนื่องจากถือว่าการปฏิบัติศาสนกิจอย่างหนึ่ง ส่วนใหญ่แล้วจะทำให้สุขภาพจิตดีมีเมตตา³¹ พระพุทธองค์ทรงมีพระประสงค์³² ให้เราทุกคนละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต และเลิกเบียดเบียนผู้อื่นโดยเด็ดขาด พระองค์จึงทรงบัญญัติ ศีลข้อ “ปาณาติบาต” คือ ห้ามการฆ่า เป็นข้อสำคัญอันดับหนึ่ง การที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีความเข้าใจมากกว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) ด้วยเหตุผลเช่นเดียวกันกับ ลักษณะของอาหารเจกับอาหารมังสวิรัต ดังกล่าว

5.2.3 เปรียบเทียบแรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) กับพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก

1. ระดับแรงงูใจภายใน ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต จำแนกตามสถานที่ พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงูใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงูใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อเหตุผล

³¹ ผ่องศรี อุ่มทอง, การศึกษาแรงงูใจของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตในเขตกรุงเทพมหานคร, รายงานค้นคว้าส่วนบุคคลภาควิชาจิตวิทยา, (คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2529), หน้า บทคัดย่อ ค.

³² “อานิสงส์ 10 ข้อของการไม่กินเนื้อสัตว์”, <http://www.members.tripod.com/chaiwat_sanisong_food.html>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 1.



ทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝัง ความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป), เพื่อร่างกาย ที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ, เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง, เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส, และเพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ตามลำดับ

ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ, คุณค่าทางสารอาหารสูง, เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝัง ความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป), เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส, และช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ตามลำดับ

2. ระดับแรงจูงใจภายนอกในการบริโภคอาหารมังสวิรัติจำแนกตามสถานที่ พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณี วัฒนธรรม

ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อรักษาสีแก้ม, เป็นรากฐานของสันติภาพ, และเพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ตามลำดับ

3. ระดับแรงจูงใจภายใน ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติจำแนกตามเพศ พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) เพศชาย เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อมีแรงจูงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป), เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, และเพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ, ตามลำดับ และเพศหญิง เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอันดับ 1 ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป), เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง, เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ, เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส, เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จใน



ชีวิตและการงาน, เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง, และเพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม ตามลำดับ

ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภณ เพศชาย เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ, เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป), มีคุณค่าทางสารอาหารสูง, และเพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส, ตามลำดับ และเพศหญิง เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ, มีคุณค่าทางสารอาหารสูง, เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส, เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป), และช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน ตามลำดับ

4. ระดับแรงจูงใจภายนอกในการบริโภคอาหารมังสวิรัติจำแนกตามเพศ พบว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กม.โล้ว) เพศชาย เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงจูงใจในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณี วัฒนธรรม, และเพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ตามลำดับ และเพศหญิงมีแรงจูงใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อมีแรงจูงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ, มารดาบิดาแนะนำ, เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม, เพื่อรักษาสัตว์แวดล้อม, และญาติพี่น้องแนะนำ ตามลำดับ

ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภณ เพศชาย เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อรักษาสัตว์แวดล้อม, เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ และเพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ตามลำดับ และเพศหญิง เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม, เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ, เพื่อรักษาสัตว์แวดล้อม และเพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหาก็ธรรมชาติอันรุนแรง ตามลำดับ

5. ระดับแรงจูงใจภายใน ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติจำแนกตามอายุ ปรากฏผลดังนี้



โดย พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) พบว่า

- อายุต่ำกว่า 20 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป), เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง, เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์, เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส, เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง, เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง, เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ, และเพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและ การงาน ตามลำดับ

-อายุ 20-30 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป), เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง, เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์, และ เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ตามลำดับ

-อายุ 31-40 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป), เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส, เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง, เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง, และมีคุณค่าทางสารอาหารสูง ตามลำดับ

-อายุ 41-50 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝัง ความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป), เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ, เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง, เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส, และเพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ตามลำดับ

-อายุ 51-60 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป), เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม, เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ, เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการงาน, เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง, เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเสื่อมง่าย แข็งกระด้าง



ขาดความเมตตา, เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน, ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน, และเพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตามลำดับ

-อายุ 60 ปีขึ้นไป เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป), เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม, เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงาน, เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง, และเพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตามลำดับ

ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก พบว่า

-อายุต่ำกว่า 20 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ, และเพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง ตามลำดับ

-อายุ 20-30 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ, มีคุณค่าทางสารอาหารสูง, ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน, และเพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส, ตามลำดับ

-อายุ 31-40 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ, มีคุณค่าทางสารอาหารสูง, เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส, ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน, และเพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ตามลำดับ

-อายุ 41-50 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้าย ไข้เจ็บ, เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป), มีคุณค่าทางสารอาหารสูง, เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส, และเพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ตามลำดับ

-อายุ 51-60 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิด



โรคภัย ไข้เจ็บ, เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป), มีคุณค่าทางสารอาหารสูง, เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส, และเพื่อรักษาโรค ตามลำดับ

-อายุ 60 ปีขึ้นไป เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงูใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงูใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ เพื่อลดความเสี่ยงที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคภัย ไข้เจ็บ, เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช, เพื่อรักษาโรค, มีคุณค่าทางสารอาหารสูง, เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส, เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง, และเพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) ตามลำดับ

6. ระดับแรงงูใจภายนอกในการบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ จำแนกตามอายุ ปรากฏผลดังนี้

โดย พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) พบว่า

-อายุ ต่ำกว่า 20 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงูใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงูใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณี วัฒนธรรม, มารดาบิดาแนะนำ, และเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม ตามลำดับ

-อายุ 20-30 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงูใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงูใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณีวัฒนธรรม

-อายุ 31-40 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงูใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงูใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณี วัฒนธรรม, และเพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ตามลำดับ

-อายุ 41-50 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงูใจอยู่ในระดับน้อย สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงูใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณี วัฒนธรรม

-อายุ 51-60 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงูใจอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงูใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณีวัฒนธรรม, และมารดาบิดาแนะนำ ตามลำดับ



-อายุ 60 ปีขึ้นไป เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ได้แก่ กินตามประเพณี วัฒนธรรม และเพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ตามลำดับ

ในขณะที่ พุทธศาสนิกชนพุทธสถานสันติอโศก พบว่า

-อายุต่ำกว่า 20 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มารดาบิดาแนะนำ, กินตามประเพณี วัฒนธรรม, ญาติพี่น้องแนะนำ, และข่าวสารชักชวนกันจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ตามลำดับ

-อายุ 20-30 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม, เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ, เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม, หาซื้อได้ง่าย, มารดาบิดาแนะนำ, และกินตามประเพณี วัฒนธรรม ตามลำดับ

-อายุ 31-40 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม, เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม, เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ, เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหายุทธศาสตร์ชาติอันรุนแรง, เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม, เพื่อน/คนรู้จักชักชวน, และหาซื้อได้ง่าย ตามลำดับ

-อายุ 41-50 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม, เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ และเพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม ตามลำดับ

-อายุ 51-60 ปี เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงจูงใจอันดับ 1 อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม, เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ, เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม, เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม, และเพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหายุทธศาสตร์ชาติอันรุนแรง, ตามลำดับ



-อายุ 60 ปีขึ้นไป เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม มีแรงงูใจอยู่ในระดับน้อย สำหรับการพิจารณาเป็นรายข้อ มีแรงงูใจอันดับ 1 อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ กินตามประเพณี วัฒนธรรม และเพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ ตามลำดับ

7. แรงงูใจภายในจำแนกตามสถานที่ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีแรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.07$) แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่มีแรงงูใจ คือ เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝัง ความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) มีแรงงูใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.11$) สอดคล้องกับการวิจัย ของพระมหาสนม นิลวรรณ เรื่อง “ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจ ศึกษาเปรียบเทียบการกินเจของพุทธศาสนิกชนในวัดจีนและวัดไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันโดยภาพรวม กล่าวคือ พุทธศาสนิกชนทั้งในวัดจีนและวัดไทยส่วนใหญ่กินเจด้วยความเชื่อพระโพธิสัตว์(ความเมตตากรุณา) เชื่อกรรม-สังสารวัฏ บุญ-บาป³³, ผ่องศรี อุ่มทอง เรื่อง “การศึกษาแรงงูใจของผู้บริโภคอาหารมังสวิริในเขตกรุงเทพมหานคร” พบว่า สาเหตุที่บริโภคเนื่องจากถือว่าเป็นการปฏิบัติศาสนกิจอย่างหนึ่ง เป็นการช่วยลดละความเห็นแก่ตัว และผลของการบริโภคจะทำให้สุขภาพจิตดีมีเมตตา³⁴, พรพิมล จันทรโธ เรื่อง “ศึกษามูลเหตุงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริ ของ นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2525” พบว่า มูลเหตุงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริ เป็นการไม่เบียดเบียนสัตว์ ผลของการบริโภคทำให้ผู้บริโภคมีความเมตตา กรุณา และคุณธรรมประจำใจ และรู้จักฝึกให้เป็นคนรู้จักปฏิบัติตนในทางสายกลาง ให้พอดีแก่ตน³⁵, เครือทิพย์ ปุระณะสุคนธ เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิริ ศึกษา กรณี : ร้านชมรมมังสวิริแห่งประเทศไทย ตลาดนัดจตุจักร” พบว่า ผู้ที่มาบริโภคมีความเข้าใจในศีลของศาสนาข้อเมตตาธรรม คือ การไม่เบียดเบียนกัน³⁶, จามรี สุพันธุ์วิช เรื่อง “อาหารมังสวิริ : ความเชื่อและพฤติกรรมของผู้บริโภคกรณีศึกษาชุมชนปทุม

³³ พระมหาสนม นิลวรรณ, “ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจ ศึกษาเปรียบเทียบการกินเจของพุทธศาสนิกชนในวัดจีนและวัดไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”, 2542, หน้า วิทยานิพนธ์.

³⁴ ผ่องศรี อุ่มทอง, “การศึกษาแรงงูใจของผู้บริโภคอาหารมังสวิริในเขตกรุงเทพมหานคร”, 2529, หน้า ค.

³⁵ พรพิมล จันทรโธ, “ศึกษามูลเหตุงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2525”, หน้า บทคัดย่อ ค.

³⁶ เครือทิพย์ ปุระณะสุคนธ, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิริ ศึกษากรณีร้านชมรมมังสวิริแห่งประเทศไทย ตลาดนัดจตุจักร”, 2538, หน้า บทคัดย่อ 2.



อโศก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม” พบว่า ความเชื่อในการบริโภคอาหารมังสวิรัติของสมาชิก สามัญ ได้แก่ เป็นการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรมที่บริสุทธิ์ ความเชื่อ เรื่องบาป-บุญ และเชื่อว่าชาติหน้ามีจริง ความเชื่อเรื่องกรรม ความเชื่อว่าการไม่กินเนื้อสัตว์เป็นการ ฝึกให้ลดละกิเลส เป็นผู้สะอาดบริสุทธิ์ และเว้นเสียซึ่งการสร้างกรรมดั่งนั้นในชาติหน้าจะเป็นผู้ สะอาดบริสุทธิ์กว่าชาตินี้³⁷, บทความวิชาการของ พระมหาสมจินต์ สมมาบุญโญ (วันจันทร์) เรื่อง “พระพุทธศาสนากับมังสวิรัติ” สรุปได้ว่า คฤหัสถ์กินเนื้อสัตว์ถ้าไม่ได้ฆ่าเอง ย่อมไม่ผิดศีล และ เป็นพฤติกรรมสุจริต แต่ไม่ยุติธรรมแน่นอน พระภิกษุฉันเนื้อสัตว์ ถ้าไม่ผิดเงื่อนไข ย่อมไม่ผิดพระ วินัย และเป็นพฤติกรรมสุจริต แต่ไม่ยุติธรรมเช่นกัน แต่ส่งผลต่อคน/สัตว์ รอบข้างและอุปนิสัยของ ผู้กินแน่นอน, ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow) แรงจูงใจในการบริโภคอาหาร มังสวิรัติ เพื่อที่จะสนองตอบต่อความต้องการขั้นพื้นฐาน (Basic Need) หรือความต้องการขั้นสูง (Growth Needs) ของมนุษย์เองซึ่งตรงกับ สิ่งเร้า คือ งานหรือกิจกรรมที่บุคคลพึงพอใจ สถานที่ หรือสถานการณ์ที่สร้างให้บุคคลเกิดความสุขทางใจ ทำให้เกิดความต้องการ และการพิสูจน์ตนเอง ความสุขที่แท้จริง ความสงบ เป็นความต้องการขั้นที่ 5 ความต้องการ ประจักษ์ตน, ข้อคิดสำหรับศีล ข้อที่หนึ่งของท่านพุทธทาส กล่าวว่าเป็นการทำเพื่อยึดเอาประโยชน์ทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรม เป็น การก้าวหน้าของสัมมาปฏิบัติอันหนึ่ง ซึ่งได้ผลมากแต่ลงทุนทางฝ่ายวัตถุน้อยที่สุด ไปมากอยู่ทาง ฝ่ายใจ³⁸, แรงจูงใจในการทานอาหารมังสวิรัติของ จ้าค เดอ มาควेट (JACQUES DE MARQUETTE) เช่น เพื่อเหตุผลทางด้านศีลธรรม เพื่อความไม่เบียดเบียน เพื่อเหตุผลทางด้าน ศาสนา ฯลฯ³⁹

ในขณะที่พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีแรงจูงใจในการบริโภคอาหาร มังสวิรัติโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.90$) แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่มี แรงจูงใจ คือ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$) สอดคล้องกับการวิจัยของพระมหาสนม นิลวรรณ เรื่อง “ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจ ศึกษาเปรียบเทียบการกินเจของพุทธศาสนิกชนในวัดจีนและวัดไทยในเขต

³⁷ จามรี สุพันธ์วิช, “ความเชื่อและพฤติกรรมของผู้บริโภค กรณีศึกษา ชุมชนปทุมอโศก อำเภอ เมือง จังหวัดนครปฐม”, 2535, หน้า บทคัดย่อ ข.

³⁸ กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, มังสวิรัติในทัศนะท่านพุทธทาสภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ จักรานุกูลการพิมพ์, 2529), หน้า 24-43.

³⁹ “เหตุใดต้องมังสวิรัติ”, <<http://www.geocities.com/mangsavirat/Why.htm>>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 1.



กรุงเทพมหานครและปริมณฑล” พบว่า พุทธศาสนิกชนในวัดจีนบางส่วนมีแนวโน้มที่จะเชื่อในเรื่องการกินเจเพื่อรักษาสุขภาพ⁴⁰, ผ่องศรี อ๋มทอง เรื่อง “การศึกษาแรงจูงใจของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินเขตกรุงเทพมหานคร” พบว่า โดยทั่วไปแล้วมนุษย์ควรจะเป็นผู้บริโภคพืช ประโยชน์ด้านสุขภาพคือช่วยลดไขมันในเส้นเลือด สำหรับแนวทางในการปฏิบัติตนของผู้บริโภค ควรมีความเข้าใจ ศึกษาหาเหตุผลให้ตนเองว่าต้องการบริโภคเพื่ออะไร⁴¹, พรพิมล จันทรโธ เรื่อง “ศึกษามูลเหตุจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ของ นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาควิชาดุริยางคศิลป์ ปีการศึกษา 2525” พบว่า มูลเหตุจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต เพราะอาหารมังสวิรัตมีคุณค่าทางอาหารสูงมาก มีสุขภาพอนามัยดี ร่างกายแข็งแรงและสติปัญญาดีมากเฉลี่ยฉลาด⁴², เครือทิพย์ ปุณณะสุคนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต ศึกษากรณี : ร้านชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย ตลาดนัดจตุจักร” พบว่าผู้ที่มาบริโภคเห็นคุณค่าว่าอาหารมังสวิรัตมีประโยชน์ต่อร่างกายตามหลักโภชนาการ ส่วนใหญ่มีความรู้และความเข้าใจในด้านโภชนาการทราบถึงประโยชน์ของอาหารธรรมชาติ⁴³, จามรี สุพันธุ์วนิช เรื่อง “อาหารมังสวิรัต : ความเชื่อและพฤติกรรมของผู้บริโภคกรณีศึกษาชุมชนปทุมมอศอก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม” พบว่า ในทัศนะของสมาชิกเห็นว่าการกินอาหารมังสวิรัต มีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างดี และตรงกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow) การบริโภคอาหารมังสวิรัตตรงกับความต้องการขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security) ต้องการให้ตนเองมีความปลอดภัยจากอันตราย และโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ⁴⁴ และมีข้อสังเกต คือ พุทธศาสนิกชนที่มาบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ ส่วนใหญ่มีหน้าตาอ้วนอ้วน แอ้มใส อาจจะเป็นเพราะมีการร้องเพลง เล่นดนตรีขับกล่อม ในช่วงเทศกาลนี้ก็อาจเป็นไปได้ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่แตกต่างกันคือ ข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 16, 20, 21, 22, 25, แต่มีข้อสังเกตว่า พุทธศาสนิกชนวัดทิพย์วารีวิหาร (กัมโล่วยี่) มีคะแนนเฉลี่ยแล้วในข้อที่ 1.เพื่อเก็บน, 4.เชื่อใน

⁴⁰ พระมหาสมณ นิลวรรณ, “ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจ ศึกษาเปรียบเทียบการกินเจของพุทธศาสนิกชนในวัดจีนและวัดไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”, 2542, หน้า วิทยานิพนธ์ จ.

⁴¹ ผ่องศรี อ๋มทอง, “การศึกษาแรงจูงใจของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตในเขตกรุงเทพมหานคร”, 2529, หน้า ค.

⁴² พรพิมล จันทรโธ, “ศึกษามูลเหตุจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาควิชาดุริยางคศิลป์ ปีการศึกษา 2525, หน้าบทคัดย่อ ค.

⁴³ เครือทิพย์ ปุณณะสุคนธ์, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิรัต ศึกษากรณีสถานชมรมมังสวิรัตแห่งประเทศไทย ตลาดนัดจตุจักร”, 2538, หน้า บทคัดย่อ 2.

⁴⁴ รศ. มุกดา ศรียางค์ และคณะ, จิตวิทยาทั่วไป, หน้า 232.



ไสยศาสตร์, 5.เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง, 6.เพื่อสะอาดห้เคราะห์, 8.เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์, 21.เพื่อสวด
อ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม, 22.เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จในชีวิต
และการทำงาน, 25.เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-
สังสารวัฏ บุญบาป มากกว่าพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ ในขณะ ที่ พุทธศาสนิกชน พุทธ
สถานสันตติโสภ มีคะแนนเฉลี่ยในข้อที่ 2.เพื่อรักษาโรค, 3.เพื่อความงาม, 9.มีคุณค่าทางสารอาหาร
สูง, 10.ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน, 20.เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นเหตุให้เกิดโรคภัย ไข้เจ็บ
มากกว่าพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กม ไร่)

8. แรงงูใจภายนอกจำแนกตามสถานที่ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กม ไร่) มี
แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.50$) แต่เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่มีแรงงูใจ คือ กินตามประเพณี วัฒนธรรม มีแรงงูใจอยู่ในระดับ
มาก ($\bar{X} = 3.70$) สอดคล้องกับการวิจัยของ ยุทธนา วรณปิติกุล เรื่อง “พิธีกรรมกินเจในสังคมชาว
จีนภาคใต้ : กรณีชาวจีนใน อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา” พบว่า พิธีกรรมกินเจซึ่งเป็นพิธีกรรมทางศาสนา
ของชาวจีน จึงเปิดโอกาสให้ผู้มีฐานทางเศรษฐกิจ ได้สร้างบารมีในชุมชน ก้าวสู่สถานภาพทาง
สังคมที่สูงขึ้น และการประเพณีที่อยู่ในศีลในธรรมก็เป็นส่วนที่ทำให้การค้าด้วย แม้ปัจจุบัน
ประเด็นเรื่องความเป็นจีนไม่ใช่เป้าหมายหลักของพิธีกรรมกินเจ แต่ด้วยเหตุที่เป็นพิธีกรรมสืบทอด
กันมาตามประเพณี พิธีกรรมกินเจจึงเสมือนหนึ่งแคปซูลที่ห่อหุ้ม โลกทัศน์ ความเชื่อ ค่านิยม ของ
บรรพบุรุษชาวจีนส่งผ่านกาลเวลายังลูกหลาน ให้ได้หยิบฉวยใช้ในเวลาและบริบททางสังคมที่
เหมาะสม

ในขณะที่พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ มีแรงงูใจในการบริโภคอาหาร
มังสวิริโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.24$) แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่มีแรงงูใจ
คือ เพื่อรักษาสังแวดล้อม มีแรงงูใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.82$) สอดคล้องกับการวิจัยของ
ผ่องศรี อุ่มทอง เรื่อง “การศึกษาแรงงูใจของผู้บริโภคอาหารมังสวิริในเขตกรุงเทพมหานคร”
พบว่า การบริโภคอาหารมังสวิริเป็นการช่วยลดละความเห็นแก่ตัว ช่วยรักษาทรัพยากรธรรมชาติ
ช่วยสงวนพันธุ์สัตว์⁴⁵, พรพิมล จันทรโธ เรื่อง “ศึกษามูลเหตุงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริ
ของ นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาคอุดร ร่อน ปีการศึกษา 2525” พบว่า มูลเหตุงูใจในการ
บริโภคอาหารมังสวิริเป็นการลดการขาดแคลนเนื้อสัตว์ และเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมรอบข้าง

⁴⁵ ผ่องศรี อุ่มทอง, การศึกษาแรงงูใจของผู้บริโภคอาหารมังสวิริในเขตกรุงเทพมหานคร, 2529
หน้า ค.



ของสังคมผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตได้ประโยชน์มาก แต่เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่า ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลให้ค่าเฉลี่ย แรงงูใจของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) สูงกว่าพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ ในข้อที่ 1.มารดาบิดาแนะนำ, 2.ญาติพี่น้องแนะนำ, 3.เพื่อน/คนรู้จักชักชวน, 7.กินตามประเพณี วัฒนธรรม, 8.เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ, 9.กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ, 13.เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน

9. แรงงูใจภายในจำแนกตามเพศ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) เพศชายมีแรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่มีแรงงูใจ คือ เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝัง ความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) มีแรงงูใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.08$) และเพศหญิงมีแรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.10$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่มีแรงงูใจ คือ เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝัง ความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) เท่ากับ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค มีแรงงูใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.14$)

ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ เพศชายมีแรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.81$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่มีแรงงูใจ คือ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค มีแรงงูใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.92$) และเพศหญิงมีแรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.97$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ส่วนใหญ่มีแรงงูใจ คือ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค มีแรงงูใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.19$) ด้วยเหตุผลเช่นเดียวกับแรงงูใจภายในจำแนกตามสถานที่ดังกล่าว แต่เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นที่ทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ข้อที่ 6.เพื่อสะอาดสะอาด, 9.มีคุณค่าทางสารอาหารสูง, 19.เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ข้อที่ 11.เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลดกิเลส, 20.เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นเหตุให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ, 21.เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่กวนอิม

10. แรงงูใจภายนอกจำแนกตามเพศ พบว่า ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) เพศชายมีแรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.53$) และเพศหญิงมีแรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตโดยภาพรวม อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.47$) นอกจากนี้ มีประการหนึ่ง



ผู้วิจัยอยากจะตั้งข้อสังเกตไว้ ณ ที่นี้ คือ งานวิจัยหลายเรื่องพบว่า เพศหญิงถูกใจได้ง่ายกว่าเพศชาย⁴⁶ ในกรณีนี้เพศชายมีระดับแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต สูงกว่าเพศหญิงเล็กน้อย ทั้ง ๆ ที่เพศชายมีจำนวนน้อยกว่าเพศหญิง ซึ่งอาจจะเป็นไปได้ตามหลักที่ว่าเพศชายมีเหตุผลและการตัดสินใจที่แน่นอนมั่นคงกว่าเพศหญิง⁴⁷ แต่เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นที่ทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ข้อที่ 14.เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหาภัยธรรมชาติอันรุนแรง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ข้อที่ 3.เพื่อน/คนรู้จักชักชวน,

11. แรงจูงใจภายในจำแนกตามอายุ พบว่า ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ แต่เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นที่ทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ข้อที่ 3.เพื่อความงาม, 5.เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง, 6.เพื่อสะอาดสะอาด, 8.เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์, และแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ข้อที่ 1.เพื่อเก็บเงิน, 2.เพื่อรักษาโรค, 16.ประหยัดเหมาะกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน

12. เปรียบเทียบแรงจูงใจภายนอกจำแนกตามอายุ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ แต่เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นที่ทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ข้อที่ 1.มารดาบิดาแนะนำ, 2.ญาติพี่น้องแนะนำ, 3.เพื่อนคนรู้จักชักชวน, 7.กินตามประเพณี, และแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ข้อที่ 5.หาซื้อง่าย, 13.เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน, 15.ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน, เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ

5.2.4 เปรียบเทียบการตัดสินใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต โดยเปรียบเทียบตัวแปร 5 ตัวแปร ผลการศึกษาพบว่า

1. เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีเป้าหมายในการบริโภคอาหารมังสวิรัต คือ กินด้วยจิตเมตตา คิดเป็นร้อยละ 56.00 ส่วน พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก มีเป้าหมายในการบริโภคอาหารมังสวิรัต คือ กินเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 53.80 กล่าวคือ การที่พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ส่วนใหญ่มี

⁴⁶ ประมะ สติเวทิน, หลักนิเทศศาสตร์ (กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองศาสนการพิมพ์, 2526) หน้า 105.

⁴⁷ อ้างแล้ว, หน้า 105.



เป้าหมายในการบริโภคอาหารมังสวิรัต คือ กินด้วยจิตเมตตา เนื่องจากอาหารที่เราทานอยู่ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยเลือดเนื้อของสรรพสัตว์ ผู้มีคุณธรรมและมีจิตสำนึกอันดีงาม เห็นอกเห็นใจผู้อื่นย่อมไม่อาจทานเลือดเนื้อของสัตว์เหล่านั้น ซึ่งมีเลือดเดียวกับคนเรา⁴⁸ และยังนับถือเจ้าแม่กวนอิมเป็นพระโพธิสัตว์ ซึ่งอยู่ในพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ส่วนพุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ส่วนใหญ่มีเป้าหมายในการบริโภคอาหารมังสวิรัต คือ กินเพื่อสุขภาพ เพราะพืชผัก ผลไม้ เป็นอาหารที่ย่อยง่ายกว่าเนื้อสัตว์ และสรีระของมนุษย์เป็นสัตว์กินพืช⁴⁹ คำว่า “มังสวิรัต” มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน คือ Vegeius แปลว่า “สมบูรณ์ดีพร้อม สดชื่น เบิกบาน”⁵⁰ ทั้งนี้เป็นเพราะกระแสนิยมการทานอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารมังสวิรัตกำลังได้รับความนิยมกำลังได้รับความนิยมจากคนทั่วไป

2. โทษของการบริโภคอาหารมังสวิรัต ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วี่) ส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่า อาจมี ถ้าไม่ระมัดระวังในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ให้ครบหลัก 5 หมู่ คิดเป็นร้อยละ 50.50 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า อาจมี ถ้าไม่ระมัดระวังในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ให้ครบหลัก 5 หมู่ คิดเป็นร้อยละ 61.00 สอดคล้องกับการวิจัยของ พรพิมล จันทรโธ เรื่อง “ศึกษามูลเหตุปัจจัยในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ของ นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2525” พบว่า โทษในการบริโภคอาหารมังสวิรัตไม่มีเลย ถ้าบริโภคอย่างถูกวิธีและสะอาดเพียงพอ⁵¹ กล่าวคือ การกินเพื่อสุขภาพ อาหารเจเป็นอาหารประเภทชีวิต หากกินติดต่อกันช่วงเวลาหนึ่งจะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัวให้อยู่ในสภาวะสมดุล สามารถขับพิษของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกายได้ ปรับระบบไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินอาหารให้มีเสถียรภาพ ทั้งนี้ผู้ทานจะต้องทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และดื่มน้ำให้เพียงพอ⁵²

⁴⁸ “จุดประสงค์หลักของการกินเจ”, <<http://www.aksorn.com/lib>>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 1.

⁴⁹ “โครงสร้างทางสรีระ”, <<http://www.geocities.com/mangsavirat/analomy.htm>>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 1.

⁵⁰ ศรีสมร คงพันธุ์, อาหารมังสวิรัต, หน้า 4.

⁵¹ พรพิมล จันทรโธ, ศึกษามูลเหตุปัจจัยในการบริโภคอาหารมังสวิรัต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2525, รายงานค้นคว้าส่วนบุคคลภาควิชาจิตวิทยา, (คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2527), หน้าบทคัดย่อ ค.

⁵² “จุดประสงค์หลักของการกินเจ”, <<http://www.aksorn.com/lib>>, 19 กรกฎาคม 2549, หน้า 1.



3. ความคิดเห็นกับการที่น่าจะมีการสนับสนุนแนะนำให้มีการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นแตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) มีความคิดเห็นว่า เห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 60.60 ในขณะที่ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ มีความคิดเห็นว่า เห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 65.00 สอดคล้องกับการวิจัยของ ผ่องศรี อุ่มทอง เรื่อง “การศึกษาแรงจูงใจของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินในเขตกรุงเทพมหานคร” พบว่า ส่วนใหญ่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับการที่น่าจะมีการสนับสนุนแนะนำให้มีการบริโภคอาหารมังสวิรัติน⁵³

4. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัติน มีประโยชน์ในด้านใดมากที่สุดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) มีความคิดเห็นว่า มีประโยชน์ด้าน จิตวิทยา ทำให้สุขภาพจิตดี มีเมตตา คิดเป็นร้อยละ 61.50 ส่วน พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ มีความคิดเห็นว่า มีประโยชน์ ด้านชีววิทยา สุขภาพอนามัยดี อายุยืน คิดเป็นร้อยละ 49.70 ด้วยเหตุผลเช่นเดียวกันกับ เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัติน ดังกล่าว

5. หมวดช่วงเทศกาลกินเจจะบริโภคอาหารมังสวิรัติน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดย พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) มีความคิดเห็นว่า บริโภคต่อไป คิดเป็นร้อยละ 39.40 ส่วน พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ มีความคิดเห็นว่า บริโภคต่อไป คิดเป็นร้อยละ 69.90 กล่าวคือ พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันตติโสภ มีความคิดเห็นว่า บริโภคต่อไปมีจำนวนมากกว่า และมากกว่าครึ่ง อาจเป็นเพราะมีเหตุผลกินเพื่อสุขภาพ ต้องกินให้มีความถี่บ่อยที่สุดหรือว่าตลอดไป เพื่อสุขภาพที่ดี ปราศจากโรค ส่วน พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) บริโภคเพราะเหตุผลทางด้านศาสนา ที่นับถือพระพุทธานามหายาน และปฏิบัติเฉพาะเทศกาลกินเจ เพราะถือเป็นประเพณีวัฒนธรรม และเหตุผลที่ว่า 1 ปี ล้างท้องให้สะอาด 1 ครั้ง ฯลฯ หรืออาจจะเป็นเพราะในเนื้อสัตว์มีกรดยูริกทำให้เราติดในรสชาติ เหมือนติดผงชูรส และคนที่เป็นมังสวิรัตินหรือไม่นั้น⁵⁴ ก็ดูที่เราอยากจะทำหรือไม่มีจิตใจ ถึงจะมีชีวิตอยู่ จิตไม่อยู่ก็ไม่สามารถอยู่ได้ การมีชีวิตต้องอาศัยจิตใจมาหล่อเลี้ยงพัฒนา

⁵³ ผ่องศรี อุ่มทอง, การศึกษาแรงจูงใจของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัตินในเขตกรุงเทพมหานคร, หน้า บทคัดย่อ ค.

⁵⁴ คณาจารย์ชิงหวิน, “ประโยชน์แห่งพลัง”, แสงพุทธธรรม, วารสารรายเดือน (มีนาคม 2550), หน้า 8.



มีผู้รู้กล่าวว่า “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” เพราะทุก ๆ วัน วันละหลายมื้อ เรามีชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหารที่แตกต่างกันตามภูมิภาค เชื้อชาติ และศาสนา ฯลฯ ความต้องการอาหารนำไปสู่อาชีพ หากจะโยงโยเป็นห่วงโซ่อาชีพแล้ว เราจะรู้สึกอึดอัดไม่น้อยเลย การดำเนินชีวิต จึงควรให้ความสำคัญกับอาหารอย่างรู้เท่าทันและมีปัญญา ไม่ตกเป็นทาสลิ้นและปากเพราะขาดสติ ผู้ที่ “เลือกกิน” อย่างชาญฉลาด กำกับด้วยสติปัญญา ทำให้เราสามารถสรรหาอาหารที่มีคุณประโยชน์เหมาะสมกับฐานะ วัย และสุขภาพ รวมทั้งรสชาติที่พอเหมาะ พอดี แต่ผู้ที่ “กินเลือก” มักเป็นผู้ที่แสวงหาแต่อาหารที่ถูกใจ ถูกลิ้นเป็นสำคัญ ไม่ต้องพูดถึงคุณค่าหรือประโยชน์แก่ร่างกาย เพราะมักจะถูกมองข้ามไปก่อนขณะที่กำลังตัดสินใจ บางครั้งอาหารนั้นอาจมีประโยชน์น้อยมากจนถึงมีโทษสะสม ดายผ่อนส่งด้วยซ้ำ แต่เรากำลังคิดที่จะกินเลือก สำหรับผู้ที่ฉลาดเพราะ “เลือกกิน” การใคร่ครวญถี่ถ้วนแล้วมักจะได้รับประโยชน์กว่าทั้งขณะที่กินและผลระยะยาว เพราะผลที่ได้รับโดยตรงคือส่งผลดีต่อสุขภาพของเราเอง สุขภาพกายดีแลมสุขภาพจิตดีอีก ความงามที่ได้รับจะออกมาจากภายในมิใช่งามแค่ภายนอก เหนือกว่าความความงามภายในอีกชั้นหนึ่ง คือ ความงามของจิต วิญญาณ “จิตวิญญาณ เป็นประธานของสิ่งทั้งปวง” จิตวิญญาณจึงเป็นประธานของกายและจิต หาก “ประธาน” ได้รับพัฒนาไปในทางที่ดี และดียิ่งขึ้นจะติดตามไปได้ทุกภพทุกชาติ ครอบครองที่เราจะกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ นี่เป็นความเชื่อทางศาสนาพุทธ เราต้องปฏิบัติเองเท่านั้น จึงจะสร้างความงามนี้ได้ อาหารที่ได้มาโดยปราศจากการเบียดเบียนเลือดเนื้อและละเมิดต่อชีวิตผู้อื่น อาหารชนิดนี้เป็นอาหารบุญ มีความเป็นสากลเพราะทุกเชื้อชาติศาสนาสามารถร่วมรับประทานด้วยกันได้อย่างสนิทใจ ได้แก่ อาหารมังสวิรัต หรืออาหารเจ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงสั่งสอนเช่นใดพระองค์ท่านก็ปฏิบัติเช่นนั้น “เมตตาธรรม คำจูนโลก” ทรงสอนเรื่องความเมตตา กรุณา พระองค์ท่านก็จะละเว้นการฆ่า ปองร้าย พยาบาท ฯลฯ ตั้งแต่การฆ่าด้วยกายกิริยาหยาบ ๆ จนถึงจิตที่คิดอยากจะทำ ทรนแยะและการฆ่าที่ครอบครอง 5 เป็นบาปอย่างไร ผลของกรรมได้รับแค่ไหน

ทุกวันนี้บรรดานักวิชาการและปัญญาชน หันมารับประทานมังสวิรัต เลิกบริโภคเนื้อสัตว์โดยสิ้นเชิง ได้ทวีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะเหตุผลที่ไม่อาจปฏิเสธได้ทั้งทางด้านชีววิทยา ด้านจิตวิทยา ด้านจริยศาสตร์ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ อานิสงส์ คือ ความสงบสุขอย่างแท้จริงโดยไม่ต้องเบียดเบียนชีวิตอื่นเพื่อตน และเราควรฝึกปฏิบัติจิตใจให้สงบทำสมาธิ และแผ่เมตตาจิตร่วมด้วย เพราะทางสายกลางอริยมรรค 8 ข้อ ซึ่งทุกข้อต่างก็เกี่ยวพันซึ่งกันและกัน การฝึกยกระดับจิตใจโดยการเป็นผู้รับใช้ที่ไม่เห็นแก่ตน แสวงหาแต่ความสุขของมนุษยชาติ การรับใช้ทำให้ “ตัวกู-ของกู” อุดโรยไปเพราะขาดอาหาร อาหารเป็นบ่อเกิดที่สำคัญของชีวิต ร่างกาย จิตใจ และความประพฤติดของมนุษย์ จิตใจคือผลสะท้อนของอาหารที่รับประทานเข้าไป ทุกวันนี้จิตใจของ



คนเราที่มีแนวโน้มรุนแรง และโหดร้ายก็เป็นผล เนื่องมาจากอาหารที่บริโภคเข้าไปนั่นเอง แทนที่จะมีความเมตตา ความกรุณา ความรัก และความอดทน กลับมีแต่คุณสมบัติที่ไม่ดี เช่น ความเกลียดชังและความยึดมั่นถือมั่น ดังนั้นคุณภาพของอาหารที่เรารับประทานเข้าไปจะต้องมีความบริสุทธิ์ สะอาด และถูกต้องเหมาะสมมนุษย์จะได้กำลังหล่อเลี้ยงที่แท้จริงจากอาหารเหล่านี้ แต่โดยทั่วไปแล้วผู้ที่ตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น มักมีพื้นฐานมาจากแรงผลักดันในตัวเองอยู่ก่อนแล้ว เมื่อได้รับแรงผลักดันจากภายนอกซึ่งเป็นตัวเร่งเข้ามาเสริมอีก จึงเป็นแรงผลักดันที่เพียงพอต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น

5.3 ข้อเสนอแนะ

ในการจงใจให้พุทธศาสนิกชนหันมาเห็นคุณค่าของการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น เพิ่มขึ้น เพราะเหตุผลที่ไม่อาจปฏิเสธได้ทั้งทางด้านชีววิทยา ด้านจิตวิทยา ด้านจริยศาสตร์ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ฯลฯ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ (1) สร้างเมตตาธรรมให้เกิดขึ้นในโลก (2) สร้างสุขภาพที่ดีต่อผู้บริโภค (3) สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อพลโลก และผลจากการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการจงใจเพิ่มเติม ดังต่อไปนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับวัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่)

1. ควรประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ในเรื่องของการกินเจต้องเว้นจากผักฉุน 5 ชนิด เพราะทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นผักที่มีรสหนักกลิ่นแรง เป็นโทษต่อสุขภาพ, การกินเจแตกต่างจากมังสวิรัตินั้น ตรงที่ว่า การกินเจ นั้น นอกจากจะหมายถึง การงดเว้นจากการบริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิด และงดเว้นผักฉุน 5 ชนิด ส่วนผู้ปฏิบัติเจ คือผู้ที่ถืออุโบสถศีล ปฏิบัติสมาธิควบคู่กันไปด้วย ส่วนที่คล้ายคลึงกัน คือ การกินเจและมังสวิรัตินั้น ล้วนอยู่บนพื้นฐานของการก่อให้เกิดความเมตตาต่อสรรพสัตว์เพื่อนร่วมโลก ฯลฯ เพราะพุทธศาสนิกชนมีความเข้าใจในจำนวนไม่ถึงครึ่ง

2. ควรประชาสัมพันธ์โดยเน้นจุดแข็ง พุทธศาสนิกชนมีแรงจงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น จากปัจจัยภายใน อันดับ 1 คือ เพราะเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป) นับถือเจ้าแม่กวนอิม, จากปัจจัยภายนอก อันดับ 1 คือ กินตามประเพณี วัฒนธรรม แต่มีพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ ตอบว่า มีความดีในการบริโภคอื่น ๆ, หมดเทศกาลกินเจแล้วจะบริโภคต่อไป มีจำนวนไม่ถึงครึ่ง, ควรมีการโฆษณา ชักชวนให้บริโภคต่อไป หรือมีความดีเพิ่มมากขึ้น ควรเสริมโดยการเน้นประโยชน์ของการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้น ด้านทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี, ลดความเสี่ยงที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ, เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม และนักมังสวิรัตินั้น ควรปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตาจิตร่วมด้วย



3. ปัญหาที่พบของพุทธศาสนิกชนมากที่สุด คือ ปัญหาด้านสุขภาพ ควรจะมีข้อเสนอแนะให้พุทธศาสนิกชน หมั่นศึกษาเลือกกินอย่างจัดสรร หมั่นเวียนชนิดพืชผัก เมล็ดธัญพืช (ควรทาน ถั่ว เมล็ดธัญพืชต่าง ๆ ให้มากเพราะสารอาหารประเภทโปรตีนจะมาก) ให้ดีแล้วจะห่างไกลจากการขาดสารอาหาร ไม่ต้องกลัวไปล่วงหน้าแม้เราจะไม่ใช่ นักโภชนาการ แต่เราสามารถแสวงหาความรู้ได้ง่ายมากในยุคปัจจุบัน

4. ควรมีข้อเสนอแนะต่อพุทธศาสนิกชน ที่ผ่านด้านรูปลักษณ์และรสชาติของเนื้อสัตว์ ได้แล้ว ควรทำอาหารมังสวิรัต ทานเอง เพราะจะได้รู้ว่าเราชอบแบบไหน (รสชาติ) อยากทานอะไร และกรรมวิธีในการปรุงก็ง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน ประหยัดกว่าที่จะไปซื้ออาหารที่เป็นแกง ต้ม ผัดสำเร็จรูปที่เขาทำขายจะมีราคาแพง เพราะอาหารมังสวิรัต มีคนบริโภคกันจำนวนน้อยเมื่อเทียบกับจำนวนประชาชนทั้งประเทศ

5. ควรมีการสำรวจเพื่อทดสอบความเข้าใจในเรื่องอาหารที่เผยแพร่ไปสู่สมาชิกเพื่อดูว่าสมาชิกมีความเข้าใจดีเพียงใด ถูกต้องหรือไม่อย่างไร

5.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับพุทธสถานสันติอโศก

1. ควรประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ในเรื่องของการกินเจต้องเว้นจากผักฉุน 5 ชนิด เพราะทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นผักที่มีรสหนักกลิ่นแรง เป็นโทษต่อสุขภาพ, การกินเจแตกต่างจากมังสวิรัต ตรงที่ว่า การกินเจ นั้น นอกจากจะหมายถึง การงดเว้นจากการบริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิด และงดเว้นผักฉุน 5 ชนิด ส่วนผู้ปฏิบัติเจ คือผู้ที่ถืออุโบสถศีล ปฏิบัติสมาธิควบคู่กันไปด้วย ส่วนที่คล้ายคลึงกัน คือ การกินเจและมังสวิรัต ถ้วนอยู่บนพื้นฐานของการก่อให้เกิดความเมตตาต่อสรรพสัตว์เพื่อนร่วมโลก ฯลฯ เพราะพุทธศาสนิกชนมีความเข้าใจในจำนวนไม่ถึงครึ่ง

2. ควรประชาสัมพันธ์โดยเน้นจุดแข็ง พุทธศาสนิกชนมีแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัต จากปัจจัยภายใน อันดับ 1 คือ เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค, จากปัจจัยภายนอกมีแรงจูงใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย อันดับ 1 คือ เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับปานกลาง และมีพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ ตอบว่า มีความดีในการบริโภคนาน ๆ ครั้ง ควรมีการโฆษณา ชักชวนให้มีความดีในการบริโภคเพิ่มมากขึ้น ควรเสริมโดยการเน้นประโยชน์ของการบริโภคอาหารมังสวิรัต เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝังความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญ-บาป) ควรชี้ให้เห็นคุณค่าของการรักษาสิ่งแวดล้อมเพิ่มหรือเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมให้มากขึ้น และนักมังสวิรัต ควรปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตาจิตร่วมด้วย



3. ปัญหาที่พบของพุทธศาสนิกชน มากที่สุด คือ หาซื้อยาก ควรมีการโฆษณา (การโฆษณาสามารถเปลี่ยนทัศนคติของผู้บริโภคได้ดีที่สุด) ควรโฆษณาแนะนำให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องว่า อาหารมังสวิรัติน่าทานกว่าอาหารที่มีเนื้อสัตว์ ผลหมากรากไม้ ขนมข้าวต้ม แป้ง ถั่ว เป็นเรื่องของพืช อย่าคิดว่าอาหารมังสวิรัติน่าเป็นอาหารที่เป็น แกง คัม ผัด ถ้าไม่คิดแล้ว เราทานข้าวสุกกับขนมสด ผลไม้ก็ทานกับข้าวได้ ฯลฯ มีขายอยู่ทั่ว ๆ ไป หาซื้อที่ไหนก็ได้ (ควรทาน ถั่ว เมล็ดธัญพืชต่าง ๆ ให้มากเพราะสารอาหารประเภทโปรตีนจะมาก)

4. ควรซื้อเสนอแนะต่อพุทธศาสนิกชน ที่ผ่านด่านอุปถัมภ์และรสชาติของเนื้อสัตว์ได้แล้ว ควรทำอาหารมังสวิวัติ ทานเอง เพราะจะได้รู้ว่าเราชอบแบบไหน (รสชาติ) อยากทานอะไร และกรรมวิธีในการปรุงก็ง่าย ไม่ต้องคัมเคี่ยวนาน ประหยัดกว่าที่จะไปซื้ออาหารที่เป็น แกง คัม ผัด สำเร็จรูปที่เขาทำขายมักจะมีราคาแพง เพราะอาหารมังสวิวัติ มีคนบริโภคกันจำนวนน้อยเมื่อเทียบกับจำนวนประชาชนทั้งประเทศ

5. ควรมีการสำรวจเพื่อทดสอบความเข้าใจในเรื่องอาหารที่เผยแพร่ไปสู่สมาชิก เพื่อดูว่าสมาชิกมีความเข้าใจดีเพียงใด ถูกต้องหรือไม่อย่างไร

5.3.3 ข้อเสนอแนะทางนโยบายสำหรับรัฐบาล

1. การบริโภคอาหารมังสวิวัติ เป็นการส่งเสริมด้านเศรษฐกิจแบบพอเพียงของนายหลวง พืชผักที่ปลูกกินเองได้โดยไม่ต้องนำเข้า รัฐบาลควรประชาสัมพันธ์ชักชวนให้ประชาชนหันมาบริโภคอาหารมังสวิวัติ เพิ่มมากขึ้นตามสื่อต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ, สนับสนุนส่งเสริมตามแนวของผู้ปฏิบัติไว้ค้อยู่แล้ว

2. รัฐบาลควรสนับสนุนให้กระทรวงศึกษาธิการนำแนวทางของอาหารมังสวิวัติ เผยแพร่ให้แก่เด็ก เยาวชน นักเรียน นักศึกษา

3. ให้ช่วยกันทุกภาคส่วน ให้เห็นถึงโทษของการกินเนื้อสัตว์ ให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับคุณค่าอาหารที่ได้รับ ให้คนไทยมีความเข้าใจที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น ควรมีหน่วยงานให้ความรู้ที่แท้จริงและถูกต้องในทุกด้านของอาหารมังสวิวัติแก่บุคคลทุก ๆ คน

4. รัฐบาลควรควบคุมราคาสินค้า โดยเฉพาะพืชผัก ผลไม้ ในช่วงเทศกาลกินเจ



5.3.4 ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป

1. ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น ศึกษาวิจัยในเรื่องของทำไมพระพุทธศาสนาสาขามหายานมีความชัดเจนกับการไม่กินเนื้อสัตว์(เจ) มากกว่าพระพุทธศาสนาสาขาทิเบต
2. ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการทำวิจัยกับกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป เช่น การการศึกษาเปรียบเทียบจริยธรรมของเด็กนักเรียนกลุ่มโรงเรียนวิถิพุทธที่ส่งเสริมให้เด็กทานอาหารมังสวิรัติ เช่น โรงเรียนสัตยาไสกับกลุ่มโรงเรียนวิถิพุทธที่ไม่ได้ส่งเสริมให้เด็กทานอาหารมังสวิรัติ
3. ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ในกลุ่มประชากรอื่น ๆ โดยไม่จำกัดเชื้อชาติหรือศาสนา เช่น ชาวเวียดนาม ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ฯลฯ
4. สถาบัน หรือหน่วยงานต่าง ๆ และนักวิจัยควรมีการศึกษาผลของการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติ
5. ควรมีการศึกษาอิทธิพลของการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ที่มีต่อสังคมไทยในยุคปัจจุบัน
6. ควรมีการศึกษาวิจัย หาวิธีการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาบริโภคอาหารมังสวิรัติเพิ่มมากขึ้น



บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(1) หนังสือ :

กองทัพธรรมมูลนิธิ. มั่งสวริติ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้องภาพสุวรรณ, 2524.

กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม. มั่งสวริติในทัศนะท่านพุทธทาสภิกขุ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จักรานุกูลการพิมพ์, 2529.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. อาหารสู่ชีวิตใหม่ : ความจริงที่แพทย์และนักโภชนาการเพื่อยอมรับ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, 2531.

แก้ว ชิตตะขบ. อธิบายวิชาธรรม สำหรับนักเรียนและธรรมศึกษาชั้นตรี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พุทธศาสนา, 2546.

คณะ เนินอุไรและคณะ. อาณิสสการกนิเจ. กรุงเทพมหานคร : ขอบวณิชชา, 2536.

ผศ. จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณะ. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2543.

จักรสุมาลย์ กบิลสิงห์. หลักพุทธศาสนาเถรวาท-มหายาน. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2525.

ผศ. ธานินทร์ ศิลป์จารุ. การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร : บริษัท วี. อินเตอร์ พรีนซ์ จำกัด, 2548.

“ธีรทาส”. พระสูตรที่ทรงตรัสสรรเสริญมั่งสวริติ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สุทธินิสารการพิมพ์, 2509.

นพ. บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล. ภูมิอกินเจและมั่งสวริติให้ถูกวิธี. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์รวมพรรณ, 2548.



- ปรมะ สติเวทิน. หลักนิติศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองศาสนการพิมพ์, 2526.
- ประยงค์ อนันทวงศ์. กินเจ. ใน วารสารข่าวการไฟฟ้า. มีนาคม-เมษายน, 2529.
- รศ. แพทย์หญิง. พนิกา ชัยเนตร. “มังสวิรัตกับความมั่นคงของมนุษยชาติ”. สู่ชีวิตใหม่. กรุงเทพมหานคร : ศักติโสภาคการพิมพ์, 2543
- พุทธทาสภิกขุ. ลังการดาวสูตร. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร : แสงสุทธการพิมพ์, 2537.
- _____. กาลามสูตร ช่วยด้วย!. สัจจสารจากสวนโมกข์. วัดพุทธปัญญา นนทบุรี
อภิเนันทนาการถวายพระราชกุศลในมงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา ครองราชย์ครบ
60 ปี และเป็น ส.ค.ส. พุทธทาส 100 ปี ร่วมกับสหાયธรรมสวนโมกข์.
กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, 2548.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช-
วิทยาลัย, 2542.
- พระเทพเวที. “พระพุทธศาสนาในไทย” ใน พระพุทธศาสนาในเอเชีย. พิมพ์ครั้งที่ 4
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2531.
- ภักทพร สิริกาญจน. สำนักสันติอโศก ความเป็นมาและบทบาททางศาสนาในสังคมไทย. วารสาร
พุทธศาสนศึกษา. ปีที่ 8 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- น.พ. ภูมิทร์ ชลาชีวะ. “มังสวิรัตกับความมั่นคงของมนุษยชาติ” สู่ชีวิตใหม่. กรุงเทพมหานคร :
ศักติโสภาคการพิมพ์, 2543.
- รศ. มุกดา ศรียางค์ และคณะ. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
รามคำแหง, 2542.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร : นานมี
บุ๊คพับลิเคชั่นส์ จำกัด, 2546.
- ศรีสมร คงพันธุ์. อาหารมังสวิรัต. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดด, 2533.
- สมบัติ นิธิทวีเกียรติ. กินผักกินเจ. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร, 2540.
- สมบูรณ์ สุขสำราญ. ความเชื่อและพิธีกรรมแบบจีนในสังคมไทย. ความเชื่อและศาสนาใน
สังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, 2535.
- พลเอกสายหยุด เกิดผล. “มังสวิรัตกับความมั่นคงของมนุษยชาติ” สู่ชีวิตใหม่. กรุงเทพมหานคร :
ศักติโสภาคการพิมพ์, 2543.



สุวลัย ปิ่นประดับ. อนุรักษ์ธรรมชาติและศิลปวัฒนธรรมภูเก็ต : มังกรแห่งทะเลอันดามัน. อนุสาร
อ.ส.ท.

หวัง ชื่อ ไฉ่. การกินเจ. สมุทรปราการ : บริษัท ชีรสาส์น พับลิชเชอร์ จำกัด, 2547.

อรพินท์ ปานนาคและคณะ. “บทที่ 2 อารยธรรมอินโดอารยัน” ใน อารยธรรมตะวันออก. พิมพ์
ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา, 2533.

อมฤต. “อาหารเจ-มังสวิวัติ” ใน อาหารมังสวิวัติ (กับข้าวเจ). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญกิจ,
ม.ป.ป.

(2) บทความ :

คณาจารย์ซึ่งหวิน. “ประโยชน์แห่งพลัง”. แสงพุทธธรรม. วารสารรายเดือน มีนาคม, 2550.

ภัทรพร สิริกาญจน. สำนักสันติอโศก ความเป็นมาและบทบาททางศาสนาในสังคมไทย. วารสาร
พุทธศาสนศึกษา. ปีที่ 8 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

สมภาร พรหมทา. กิน : มุมมองของพุทธศาสนา. วารสารพุทธศาสนศึกษา. ปีที่ 10 ฉบับที่ 3 กันยายน-
ธันวาคม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

(3) วิทยานิพนธ์ :

เกรือทิพย์ ปุระณะสุคนธ. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารมังสวิวัติ : ศึกษากรณีร้านชมรม
มังสวิวัติแห่งประเทศไทยตลาดนัดจตุจักร”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกริก, 2538.

จามรี สุพันธุ์วนิช. “ความเชื่อและพฤติกรรมของผู้บริโภค กรณีศึกษา ชุมชนปทุมอโศก อำเภอ
เมือง จังหวัดนครปฐม”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.

ปิยวรรณ ทำใหญ่. “ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อในกลุ่มผู้บริโภคมังสวิวัติ”. วิทยานิพนธ์
คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544.

พระมหาสนม นิลวรรณ. “ความเชื่อและการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินเจ ศึกษาเปรียบเทียบการกินเจ
ของพุทธศาสนิกชนในวัดจีนและวัดไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”.
วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.



- พระมหาปรีชา บุญศรีตัน. “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชมรมพุทธศาสนาในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
- เยาวดี รักษ์วิริยะ. “พฤติกรรมกรับข้าวสารที่มีผลต่อการยอมรับการถือมังสวิวัติของสมาชิกพุทธสถานสันติอโศก”. **วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ยุทธนา วรณปิติกุล. “พิธีกรรมกินเจในสังคมชาวจีนภาคใต้ : กรณีชาวจีนใน อ. ตะกั่วป่า จ.พังงา”. **วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยามหาบัณฑิต**. คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2541.
- วันชัย บุญรอด. “การเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายแบบอากาสนิมระหว่างผู้รับประทานอาหารมังสวิวัติและผู้รับประทานอาหารทั่วไป”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

(4) รายงาน

- ผ่องศรี อุ่มทอง. การศึกษาแรงจูงใจของผู้บริโภคอาหารมังสวิวัติในเขตกรุงเทพมหานคร. **รายงานค้นคว้าส่วนบุคคลภาควิชาจิตวิทยา**. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2529.
- พรพิมล จันทรโธ. ศึกษามูลเหตุจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิวัติ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2525. **รายงานค้นคว้าส่วนบุคคลภาควิชาจิตวิทยา**. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2527.
- ดร. ศักดา พริงลำภู และคณะ. ภาวะไอโอดีนในผู้ใหญ่ที่รับประทานอาหารมังสวิวัติ อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่. **รายงานวิจัย**. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.
- สุชาดา สุขสุธิพิศ, สุรางคณา พึ่งรุ่ง. ผลของการบริโภคอาหารแบบมังสวิวัติต่อสุขภาพ. **โครงการพิเศษปริญาตรี**. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529-2530.



(5) สัมภาษณ์ :

ท่านหลวงจีนธรรมรัตน์ประจักษ์ (เย็นใจ). เจ้าอาวาสวัดทิพย์วารีวิหาร (กัมโล่วยี่). สัมภาษณ์-
5 กุมภาพันธ์ 2550.

ท่านสมณะโพธิรักษ์. ผู้นำชุมชนสันติอโศก. สัมภาษณ์ 17 พฤศจิกายน 2549.

ดร. อางอง ชุมสาย ณ อยุธยา. ผู้บริหารสูงสุดโรงเรียนสัตยาไส. สัมภาษณ์ 6 สิงหาคม 2549.

รศ.ดร. พิชัย โตวิวิชัย. ประธานกิตติมศักดิ์ชมรมอาหารมังสวิรัตแห่งประเทศไทย. สัมภาษณ์-
18 กุมภาพันธ์ 2550.

ท่านสมณะเพาะพุทธ จันทเสฏฐ (ท่านจันทร์). ผู้บริหารมูลนิธิเพื่อนช่วยเพื่อนฯ. สัมภาษณ์-
20 กรกฎาคม 2550.

ภิกษุณี อัมพิกา คูวินิชกุล (ธรรมจารย์เมี่ยวเงิน). เจ้าอาวาสวัดไผ่กวางขัน. สัมภาษณ์-
16 กรกฎาคม 2550.

สมณะชัชแจ้ง วิจักขณ. ฝ่ายปฏิสังขาร. สัมภาษณ์ 27 ตุลาคม 2550.

ภิกษุณี ธัมมนันทา (รศ.ดร. จัตุรสมาลย์ กบิลสิงห์). ผู้บริหาร/อาจารย์ วัดทรงธรรมกัลยาณี.
สัมภาษณ์ 19 กันยายน 2550.

(6) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ :

ดร. ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ. “จิตวิทยาพุทธศาสนา”. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2549 (อัดสำเนา).

(7) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

“การกินเจ” <<http://www.bunfun.com/culture.je 01.htm>>.

กองบรรณาธิการไกล่หมอ. “เจ ละเลิก เพื่อชีวิต” <http://www.elib -online.com/doctors 46 /food_vegetarion 001.html>.

“คำสอนทางศาสนา” <<http://www.geocities.com/mangsavirat/religion.htm>>.

“โครงสร้างทางสรีระ” <<http://www.geocities.com/mangsavirat/analomy.htm>>.

“จุดประสงค์หลักของการกินเจ” <<http://www.aksorn.com/lib>>.

ชาติ ประชาชื่น. “เจ้าแม่กวนอิม ดำนานเทพเจ้า” <<http://www.kuan-im/indes.php?lay=show&ac=article&id=59664>>.

“นิยามมังสวิรัต” <<http://www.geocities.com/mangsavirat/difind htm>>.

“ประโยชน์ที่ได้รับจากการกินอาหารเจ” <<http://www.aksorn.com>>.



ท่านพุทธทาสภิกขุ. “ชุมนุมข้อคิดอิสระ”. (ข้อคิดสำหรับสี่ลข้อที่หนึ่ง)

<<http://www.geocities.com/mangsavirat/other 2.htm>>.

พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ (วันจันทร์). “พระพุทธศาสนากับมังสวิวัติ” <[http://dharma-](http://dharma-gateway.com/monk/preach/misc/lp-somchin-01.htm)

[gateway.com/monk/preach/misc/lp-somchin-01.htm](http://dharma-gateway.com/monk/preach/misc/lp-somchin-01.htm)>.

นพ. ดร. วิชัย เอกทักษิณ. “มังสวิวัติ สัจจะที่ต้องศึกษา”

<<http://www.fedu.uec.ac.jp/ATPIJ/sakkayajhab/vol3-5/art8.html>>.

“สุขภาพดีได้ด้วย น้ำมันงา นาโนเทคโนโลยี มีโอเมก้า 3”.

<<http://auction.sanook.com/detail.asp?id=260135>>.

“เหตุใดต้องมังสวิวัติ” <<http://www.geocities.com/mangsavirat/why.htm>>.

“อานิสงส์ 10 ข้อของการไม่กินเนื้อสัตว์” <<http://www.members.tripod>

[com/chaiwat_sanisong_food.html](http://www.members.tripod.com/chaiwat_sanisong_food.html)>.

“อาหารหลักสี่หมู่” <<http://www.geocities.com/mangsavirat/group.htm>>.

2. ภาษาอังกฤษ :

1. Primary Sources :

-

2. Secondary Sources :

(1) Books :

Encyclopedia Britanica. Chicago : William Benton Publisher, 1963.

(2) Thesis :

Atiporn T. Blood levels of lipids. reproductive hormones. cortisol and prolactin determined Throughout menstrual cycles of Thai vegetarian and non-vegetarian women. **M.A thesis in Science (Physiology)** Faculty of Graduate Studies Mahidol University, 1990.

Chureporn C. Nutrient intake and health status of Thai vegans : Traceelements and Vitamin B₁₂. **M. A. Thesis in science (Nutrition).** Faculty of Graduate Studies Mahidal University, 1987.

Malinee D. Iron absorption from vegetarian diets. **M.A. Thesis in Science (Radiological Science).** Faculty of Graduate Studies Mahidal University, 1993.

Phramaha Bhatsakorn K. Theravada buddhist ethics and the Issue of meat consumption : a critical study. **M. A. Thesis in Arts.** (Faculty of Graduate Studies Mahidol University, 2004.



ภาคผนวก ก.

หนังสือขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
หนังสือขออนุญาตแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โทร. (๐๖๔) ๒๒๔-๐๐๐๐

Fax (๐๖๔) ๒๒๒-๐๖๘๐



The Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Wat Mahadhatu, Bangkok 10200,
Thailand.

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๒๖๙

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง เจริญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

เจริญพร ดร. รินธรรม อโศกตระกูล

ส่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางดรุณี สิงห์เดช นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อและโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง "แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิวัตของพุทธศาสนิกชน : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก" และได้เสนอเครื่องมือวิจัยต่อบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิและมีความเชี่ยวชาญ จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือในการวิจัยเรื่องดังกล่าว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระศรีสิทธิมนี)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th> E-mail: grads@mcu.ac.th

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



ที่ ศธ ๖๑๐๑/๒๔๗

๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

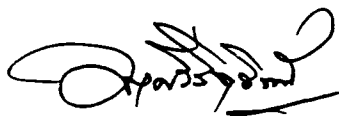
เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตแจกแบบสอบถาม
เจริญพร ดร.วินธรรม อโศกตระกูล

ด้วย นางดรณี สิงหนเดช นิสิต ระดับปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจาก
บัณฑิตวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของพุทธศาสนิกชน : ศึกษา
เฉพาะกรณีวัดทิพย์วารีวิหาร (กมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก"

ในการนี้ นิสิตดังกล่าวมีความประสงค์จะแจกแบบสอบถามเพื่อนำข้อมูลมาประกอบการ
ศึกษาและวิจัยดังกล่าว บัณฑิตวิทยาลัย จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตแจกแบบสอบถาม

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขออุทิศมา ณ
โอกาสนี้

เจริญพร


(พระศรีสิทธิมนี)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Tel. (662) 222-0680

Fax (662) 222-0680



The Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Wat Mahadhatu, Bangkok 10200,
Thailand.

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๒๔๗

๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ และแจกแบบสอบถาม
เรียน หลวงจีนประจิต (เย็นจี่)

ด้วย นางดรณี สิงหนเดช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจาก
บัณฑิตวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติของพุทธศาสนิกชน : ศึกษา
เฉพาะกรณีวัดทิพย์วารีวิหาร (กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตติโคก”

ในการนี้ นิสิตดังกล่าวมีความประสงค์จะสัมภาษณ์ท่าน และขออนุญาตให้นิสิตแจกแบบสอบถาม
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยดังกล่าว บัณฑิตวิทยาลัย จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้
นิสิตสัมภาษณ์ และแจกแบบสอบถาม

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระศรีสิทธิมนี)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



ที่ ศธ ๖๑๐๑/๓๓๔

๒๗ กันยายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

เรียน สมณะโพธิรักษ์

ด้วย นางดรณี สิงห์เดช นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของพุทธศาสนิกชน : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดทิพยวารีวิหาร (กมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก" มี ๑. พระมหาสมจินต์ สมุมาปัญญา ๒. พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส ๓. ดร. ถวิลวดี บุรีกุล เป็นคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ โดยในการทำวิจัยดังกล่าว มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ โดยวันและเวลา ตามแต่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งเธอจะมาประสานงานด้วยตนเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(พระศรีสิทธิมนี)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร/โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๔๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th



ที่ ศธ ๖๑๐๑/๒๔๒

๓ สิงหาคม ๒๕๔๙

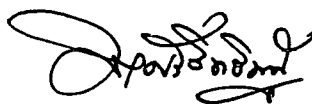
เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาระ
เจริญพร ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

ด้วย นางตรุณี สิงห์เดช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจาก
บัณฑิตวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของพุทธศาสนิกชน : ศึกษา
เฉพาะกรณีวัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก"

ในการนี้ นิสิตดังกล่าวมีความประสงค์จะสัมภาระท่านเพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษา
และวิจัยดังกล่าว บัณฑิตวิทยาลัย จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาระ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขออุทิศมาขอบคุณมา
ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร



(พระศรีสิทธิมนี)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th> E-mail: grads@mcu.ac.th



ที่ ศบ ๖๑๐๑/๓๓๔

๒๗ กันยายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

เจริญพร ดร. พิชัย ไตรวิวิธ

ด้วย นางดรณี สิงห์เดช นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของพุทธศาสนิกชน : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดทิพย์วาริวิหาร (กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก” มี ๑. พระมหาสมจินต์ สมุมาปญโญ ๒. พระมหานรรษา ธมฺมหาโส ๓. ดร. ถวิลวดี บุรีกุล เป็นคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ โดยในการทำวิจัยดังกล่าว มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ โดยวันและเวลา ตามแต่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งเธอจะมาประสานงานด้วยตนเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขออุทิศมาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระศรีสิทธิมนี)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร/โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๔๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Tel. (662) 222-0680

Fax (662) 222-0680



The Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Wat Mahadhatu, Bangkok 10200,
Thailand.

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๒๔๗

๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตรับสัมภาษณ์

เรียน สมณะณรงค์ จันทเสฏฐิ์

ด้วย นางดรณี สิงหนเดช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของพุทธศาสนิกชน : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดทิพย์วาริวิหาร (กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก"

ในการนี้ นิสิตดังกล่าวมีความประสงค์จะสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยดังกล่าว บัณฑิตวิทยาลัย จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระศรีสิทธิมนี)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



ที่ ศบ ๖๑๐๑/๓๓๔

๒๗ กันยายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

เจริญพร ภิกษุณีอัมพิกา คูวินิชกุล

ด้วย นางดรณี สิงห์เดช นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของพุทธศาสนิกชน : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดทิพย์วาริวิหาร (กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก" มี ๑. พระมหาสมจินต์ สมุมาปญโญ ๒. พระมหานรธา ธมฺมหาโส ๓. ดร. ถวิลวดี บุรีกุล เป็นคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ โดยในการทำวิจัยดังกล่าว มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเจริญพรมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ โดยวันและเวลา ตามแต่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งเธอจะมาประสานงานด้วยตนเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขออโนทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระศรีสิทธิมนี)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร/โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๔๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Tel. (662) 222-0680

Fax (662) 222-0680



The Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Wat Mahadhatu, Bangkok 10200,
Thailand.

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๒๔๗

๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

เรียน สมณะชิตแจ้ง วิภทฺธิโน

ด้วย นางดรณี สิงห์เดช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของพุทธศาสนิกชน : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดทิพย์วารีวิหาร (กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก”

ในการนี้ นิสิตดังกล่าวมีความประสงค์จะสัมภาษณ์ท่านเพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยดังกล่าว บัณฑิตวิทยาลัย จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระศรีสิทธิมนี)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th> E-mail: grads@mcu.ac.th

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



ที่ ศธ ๖๑๐๑/๓๓๔

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๙

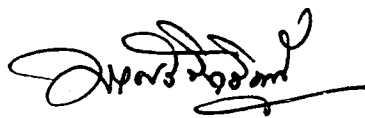
เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

เจริญพร ภิกษุณีธัมมันทา

ด้วย นางดรณี สิงหนเดช นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของพุทธศาสนิกชน : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดทิพย์วาริหาร (กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก” มี ๑. พระมหาสมจินต์ สุมมาปัญญา ๒. พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส ๓. ดร. ถวิลวดี บุรีกุล เป็นคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ โดยในการทำวิจัยดังกล่าว มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ โดยวันและเวลา ตามแต่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งเธอจะมาประสานงานด้วยตนเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร


(พระศรีสิทธิมุนี)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร/โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๔๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th



ภาคผนวก ข.

- ผลการหาความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม
- ค่าร้อยละ, ไค-สแควร์ ลักษณะส่วนบุคคล
- ค่าร้อยละ, ไค-สแควร์ ความรู้ความเข้าใจ
- ค่า t-Test, F-Test แรงจูงใจภายในและภายนอก
จำแนกตามสถานที่ เพศ อายุ
- ค่าร้อยละ, ไค-สแควร์ การตัดสินใจในการบริโภค



ตาราง 1 แสดงค่าความเชื่อมั่นที่ยังไม่ตัดข้อคำถามที่แตกต่างมากที่สุด

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****
RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
ความรู้1	147.0357	564.1839	.2283	.8946
ความรู้2	147.0714	568.3651	.0854	.8955
ความรู้3	149.0000	571.4815	-.0228	.8973
ความรู้4	148.9643	573.2209	-.0610	.8972
ความรู้5	149.1429	581.0899	-.2406	.8989
ความรู้6	148.6071	579.0622	-.1712	.8990
ความรู้7	149.6786	567.4114	.1778	.8950
ความรู้8	147.7143	590.1376	-.3147	.9024***
แรงจูง1	149.5714	573.5132	-.0872	.8965
แรงจูง2	147.3214	537.4854	.5998	.8904
แรงจูง3	147.9286	555.1058	.2912	.8941
แรงจูง4	149.5357	566.1839	.1529	.8951
แรงจูง5	148.1429	540.1270	.5260	.8912
แรงจูง6	149.4643	564.5542	.1984	.8948
แรงจูง7	147.9286	535.3280	.5517	.8907
แรงจูง8	148.8571	544.9418	.4339	.8924
แรงจูง9	146.7143	543.5450	.5378	.8914
แรงจูง10	147.2857	538.6561	.6148	.8904
แรงจูง11	147.1786	537.6336	.5848	.8905
แรงจูง12	147.6429	549.0529	.3654	.8933
แรงจูง13	147.6786	537.4854	.6336	.8901
แรงจูง14	148.1786	545.1892	.6269	.8910
แรงจูง15	147.7857	524.1005	.7547	.8879
แรงจูง16	147.7857	528.1005	.7196	.8886
แรงจูง17	147.9643	526.5542	.6642	.8889
แรงจูง18	148.3214	544.1521	.5223	.8915
แรงจูง19	146.6071	542.6918	.6850	.8905
แรงจูง20	146.6429	544.7566	.6117	.8910
แรงจูง21	148.8929	551.0622	.3632	.8933
แรงจูง22	149.0000	553.2593	.3307	.8937
แรงจูง23	147.3214	524.0780	.7380	.8880
แรงจูง24	147.8571	526.1270	.6608	.8889
แรงจูง25	147.7143	532.9524	.5435	.8907
แรง_1	148.4643	558.4061	.1724	.8960
แรง_2	148.5714	549.6614	.3590	.8933
แรง_3	148.1071	552.5437	.2808	.8944
แรง_4	148.6071	547.6548	.4531	.8923
แรง_5	148.5714	554.1799	.3579	.8934
แรง_6	148.3571	536.2381	.6238	.8901
แรง_7	148.6429	559.6455	.1975	.8952
แรง_8	148.4286	522.9206	.7439	.8879
แรง_9	149.5000	566.6296	.2012	.8948
แรง_10	148.2143	521.5820	.7354	.8878
แรง_11	149.0357	558.5542	.3528	.8936
แรง_12	148.8214	538.8188	.6214	.8904
แรง_13	149.0000	553.1852	.3581	.8934
แรง_14	148.7143	533.3968	.6617	.8895



RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
แรง_15	148.6786	543.8558	.5071	.8916
แรง_16	148.4286	542.2540	.4374	.8923
แรง_17	148.7500	537.6019	.5902	.8905
ตัดสิน1	148.6071	582.7659	-.3339	.8988
ตัดสิน2	148.1071	571.0622	.0025	.8959
ตัดสิน3	149.4286	585.7354	-.6053	.8988
ตัดสิน4	146.3929	589.3585	-.2976	.9024***
ตัดสิน5	149.2857	565.5450	.0927	.8963
ตัดสิน6	149.1786	582.8929	-.2288	.9002
ข้อเสนอ1	149.5357	569.5172	.0766	.8954
ข้อเสนอ2	149.0357	567.7394	.1756	.8950
ข้อเสนอ3	149.5000	571.8148	-.0277	.8959
ข้อเสนอ4	149.4286	575.7354	-.1915	.8968
ข้อเสนอ5	149.0000	576.1481	-.2611	.8967
ข้อเสนอ6	149.1786	575.7817	-.1968	.8968

Reliability Coefficients

N of Cases = 28.0¹ N of Items = 62

Alpha = .8952

¹ กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม ข้อคำถามบางข้อ ไม่ครบทำให้ระบบประมวลผล N of Cases =



ตาราง 2 แสดงข้อคำถามที่แตกต่างมากที่สุดคือข้อ ความรู้ 8 และการตัดสินใจ 4

ผู้บริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ จะดำรงชีวิตอยู่แบบ.....

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ดำเนินตามทางสายกลาง	8	26.7	26.7	26.7
	ประมาณตน	1	3.3	3.3	30.0
	ไม่ฟังเพื่อ ฟุ่มเฟือย	4	13.3	13.3	43.3
	ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น	16	53.3	53.3	96.7
	อื่นๆ	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

ถ้าท่านเห็นด้วย ท่านคิดว่าควรจะมีการสนับสนุนแนะนำในข้อไหนมากที่สุด

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ควรบริโภคกันทั้งครอบครัว	2	6.7	6.7	6.7
	เป็นตัวอย่าง	2	6.7	6.7	13.3
	แนะนำชักชวนบุคคลรอบข้าง				
	โฆษณาขายสินค้าให้มากขึ้น	1	3.3	3.3	16.7
	จัดกิจกรรมให้เด็ก เยาวชน	3	10.0	10.0	26.7
	รวมทั้งประชาชนทั่วไป				
	ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนเห็นประโยชน์	19	63.3	63.3	90.0
	อื่นๆ	3	10.0	10.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	



ตาราง 3 แสดงค่าความเชื่อมั่นที่ตัดข้อคำถามที่แตกต่างมากที่สุดแล้ว

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
ความรู้1	139.5000	600.9259	.2135	.9088
ความรู้2	139.5357	604.9987	.0787	.9096
ความรู้3	141.4643	608.3320	-.0290	.9112
ความรู้4	141.4286	609.6614	-.0577	.9110
ความรู้5	141.6071	617.7288	-.2364	.9125
ความรู้6	141.0714	616.8836	-.1907	.9128
ความรู้7	142.1429	603.5344	.1897	.9090
แรงจูง1	142.0357	610.4802	-.1005	.9104
แรงจูง2	139.7857	573.5079	.5892	.9054
แรงจูง3	140.3929	591.0622	.2924	.9084
แรงจูง4	142.0000	602.7407	.1466	.9092
แรงจูง5	140.6071	575.7288	.5249	.9060
แรงจูง6	141.9286	600.8836	.1976	.9089
แรงจูง7	140.3929	570.3214	.5581	.9055
แรงจูง8	141.3214	580.1521	.4423	.9069
แรงจูง9	139.1786	579.4854	.5318	.9061
แรงจูง10	139.7500	574.6389	.6051	.9053
แรงจูง11	139.6429	573.1270	.5841	.9054
แรงจูง12	140.1071	584.3214	.3752	.9076
แรงจูง13	140.1429	572.4233	.6433	.9049
แรงจูง14	140.6429	580.0899	.6460	.9056
แรงจูง15	140.2500	558.6389	.7625	.9031
แรงจูง16	140.2500	562.1204	.7390	.9035
แรงจูง17	140.4286	562.1058	.6571	.9042
แรงจูง18	140.7857	579.6561	.5255	.9062
แรงจูง19	139.0714	578.5132	.6796	.9053
แรงจูง20	139.1071	581.1362	.5951	.9059
แรงจูง21	141.3571	586.2381	.3766	.9076
แรงจูง22	141.4643	588.1839	.3506	.9078
แรงจูง23	139.7857	559.2857	.7347	.9033
แรงจูง24	140.3214	561.1151	.6622	.9041
แรงจูง25	140.1786	568.3003	.5431	.9056
แรง_1	140.9286	593.0317	.1955	.9099
แรง_2	141.0357	584.5542	.3758	.9076
แรง_3	140.5714	589.9577	.2573	.9090
แรง_4	141.0714	583.3280	.4552	.9068
แรง_5	141.0357	590.0357	.3607	.9077
แรง_6	140.8214	570.8929	.6377	.9049
แรง_7	141.1071	595.5807	.2018	.9093
แรง_8	140.8929	557.2103	.7549	.9030
แรง_9	141.9643	602.7024	.2136	.9089
แรง_10	140.6786	555.3373	.7537	.9029
แรง_11	141.5000	594.7778	.3497	.9080
แรง_12	141.2857	574.6561	.6145	.9053
แรง_13	141.4643	588.1098	.3792	.9076
แรง_14	141.1786	568.8188	.6597	.9046



RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
แรง_15	141.1429	579.7566	.5024	.9063
แรง_16	140.8929	578.6177	.4256	.9071
แรง_17	141.2143	573.5820	.5806	.9054
ตัดสิน1	141.0714	619.9947	-.3434	.9124
ตัดสิน2	140.5714	607.7354	-.0040	.9099
ตัดสิน3	141.8929	622.3955	-.5935	.9123
ตัดสิน5	141.7500	602.7870	.0757	.9104
ตัดสิน6	141.6429	617.7937	-.1944	.9134
ข้อเสนอ1	142.0000	606.2222	.0654	.9095
ข้อเสนอ2	141.5000	604.0370	.1803	.9090
ข้อเสนอ3	141.9643	607.9616	-.0116	.9098
ข้อเสนอ4	141.8929	612.3955	-.1921	.9106
ข้อเสนอ5	141.4643	612.5542	-.2482	.9105
ข้อเสนอ6	141.6429	612.3862	-.1950	.9106

Reliability Coefficients

N of Cases = 28.0

N of Items = 60

Alpha = .9091



ตอนที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของพุทธศาสนิกชนที่บริโภคอาหารมังสวิรัต วัดทิพยวารี-
วิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันตือโศก

ตาราง 5 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ

SEX * EVER

Crosstab

Statistics			EVER		Total
			วัดทิพยวารีวิหาร	พุทธสถานสันตือโศก	
SEX	ชาย	Count	47	125	172
		% within EVER	43.1%	43.7%	43.5%
	หญิง	Count	62	161	223
		% within EVER	56.9%	56.3%	56.5%
Total	Count		109	286	395
	% within EVER		100.0%	100.0%	100.0%

SEX * EVER

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.011 ^b	1	.916	1.000	.504
Continuity Correction ^a	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.011	1	.916		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	.011	1	.916		
N of Valid Cases	395				

a. Computed only for a 2x2 table

b. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 47.46.



ตาราง 6 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามอายุ

AGE * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพยวารีวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
AGE	น้อยกว่า20ปี	Statistics			
		Count	7	7	14
	% within EVER	6.4%	2.4%	3.5%	
	20-30ปี	Count	23	43	66
		% within EVER	21.1%	15.0%	16.7%
	31-40ปี	Count	25	70	95
		% within EVER	22.9%	24.5%	24.1%
	41-50ปี	Count	23	83	106
		% within EVER	21.1%	29.0%	26.8%
	51-60ปี	Count	22	67	89
		% within EVER	20.2%	23.4%	22.5%
	60ปีขึ้นไป	Count	9	16	25
% within EVER		8.3%	5.6%	6.3%	
Total	Count	109	286	395	
	% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	8.430 ^a	5	.134
Likelihood Ratio	8.026	5	.155
Linear-by-Linear Association	2.057	1	.152
N of Valid Cases	395		

a. 1 cells (8.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.86.



ตาราง 7 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามวุฒิการศึกษาสูงสุด

EDU * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพย์วารวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
EDU	ไม่ได้เข้าโรงเรียน	Statistics Count	3	1	4
		% within EVER	2.8%	.3%	1.0%
	ประถมศึกษา	Count	25	19	44
		% within EVER	22.9%	6.6%	11.1%
	มัธยมศึกษา/ปวช	Count	31	59	90
		% within EVER	28.4%	20.6%	22.8%
	อนุปริญญา/ปวส	Count	8	16	24
		% within EVER	7.3%	5.6%	6.1%
	ปริญญาตรี	Count	29	145	174
		% within EVER	26.6%	50.7%	44.1%
	สูงกว่าปริญญาตรี	Count	13	46	59
		% within EVER	11.9%	16.1%	14.9%
Total	Count	109	286	395	
	% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	37.128 ^a	5	.000
Likelihood Ratio	35.221	5	.000
Linear-by-Linear Association	29.033	1	.000
N of Valid Cases	395		

a. 2 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.10.



ตาราง 8 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพหลัก

TRADE * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพย์วารวิหาร	พุทธสถานสันตือโตก	
TRADE	เกษตรกร	Statistics			
		Count	2	1	3
	% within EVER	1.8%	.3%	.8%	
	ประกอบอาชีพส่วนตัว/รับจ้าง	Count	54	103	157
		% within EVER	49.5%	36.0%	39.7%
	รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	Count	7	46	53
		% within EVER	6.4%	16.1%	13.4%
	พนักงานหน่วยงานเอกชน	Count	14	56	70
		% within EVER	12.8%	19.6%	17.7%
	นักเรียน/นักศึกษา	Count	11	21	32
		% within EVER	10.1%	7.3%	8.1%
	แม่บ้าน/พ่อบ้าน	Count	12	28	40
		% within EVER	11.0%	9.8%	10.1%
	อื่นๆ	Count	9	31	40
		% within EVER	8.3%	10.8%	10.1%
Total	Count	109	286	395	
	% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	14.809 ^a	6	.022
Likelihood Ratio	15.328	6	.018
Linear-by-Linear Association	1.534	1	.215
N of Valid Cases	395		

a. 2 cells (14.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .83.



ตาราง 9 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามรายได้ต่อเดือน

INCOME * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพย์วารวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
INCOME	ไม่มีรายได้	Statistics			
		Count	16	36	52
		% within EVER	14.7%	12.6%	13.2%
	ต่ำกว่า 5,000 บาท	Count	20	27	47
		% within EVER	18.3%	9.4%	11.9%
	5,000 - 10,000 บาท	Count	19	46	65
		% within EVER	17.4%	16.1%	16.5%
	10,001 - 20,000 บาท	Count	23	72	95
		% within EVER	21.1%	25.2%	24.1%
	20,001 - 30,000 บาท	Count	6	45	51
		% within EVER	5.5%	15.7%	12.9%
	30,000 บาทขึ้นไป	Count	25	60	85
		% within EVER	22.9%	21.0%	21.5%
	Total	Count	109	286	395
		% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	12.694 ^a	5	.026
Likelihood Ratio	13.434	5	.020
Linear-by-Linear Association	2.877	1	.090
N of Valid Cases	395		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12.97.



ตาราง 10 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามระยะเวลาในการบริโภค

YEAR * EVER

Crosstab

Statistics			EVER		Total
			วัดทิพย์วารวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
YEAR	น้อยกว่า10ปี	Count	61	160	221
		% within EVER	56.0%	55.9%	55.9%
	10-20ปี	Count	31	99	130
		% within EVER	28.4%	34.6%	32.9%
	21-30ปี	Count	9	22	31
		% within EVER	8.3%	7.7%	7.8%
	31-40ปี	Count	3	5	8
		% within EVER	2.8%	1.7%	2.0%
	41-50ปี	Count	3		3
		% within EVER	2.8%		.8%
	50ปีขึ้นไป	Count	2		2
		% within EVER	1.8%		.5%
	Total	Count	109	286	395
		% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	14.459 ^a	5	.013
Likelihood Ratio	14.219	5	.014
Linear-by-Linear Association	3.650	1	.056
N of Valid Cases	395		

a. 5 cells (41.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .55.



ตาราง 11 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามประเภทอาหาร

TYPEFOOD * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพย์วารวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
TYPEFOOD	มังสวิรัต	Statistics			
		Count	34	249	283
	% within EVER	31.2%	87.1%	71.6%	
	เจ	Count	75	37	112
% within EVER		68.8%	12.9%	28.4%	
Total	Count	109	286	395	
	% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	121.268 ^b	1	.000	.000	.000
Continuity Correction ^a	118.534	1	.000		
Likelihood Ratio	115.427	1	.000		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	120.961	1	.000		
N of Valid Cases	395				

a. Computed only for a 2x2 table

b. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 30.91.



ตาราง 12 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตามประสบการณ์ในการบริโภค

FREQUENT * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพย์วารวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
FREQUENT	ทุกวัน	Statistics			
		Count	13	78	91
	นานๆครั้ง	% within EVER	11.9%	27.3%	23.0%
		Count	34	84	118
	1-2 วันต่อสัปดาห์	% within EVER	31.2%	29.4%	29.9%
		Count	13	48	61
	มากกว่า 2 วันต่อสัปดาห์	% within EVER	11.9%	16.8%	15.4%
		Count	7	40	47
	อื่นๆ	% within EVER	6.4%	14.0%	11.9%
		Count	42	36	78
Total	% within EVER	38.5%	12.6%	19.7%	
	Count	109	286	395	
		% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	40.058 ^a	4	.000
Likelihood Ratio	38.593	4	.000
Linear-by-Linear Association	20.387	1	.000
N of Valid Cases	395		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12.97.



ตอนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารมังสวิริติ ของพุทธศาสนิกชน
วัดทิพยวิหาร(กัมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก

ตาราง 13 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของ “มังสวิริติ”

MONGSA * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพยวารีวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
MONGSA	เนื้อสัตว์	Count		1	1
		% within EVER		.3%	.3%
	การงดเว้น	Count	6	15	21
		% within EVER	5.5%	5.2%	5.3%
	การมีเมตตา	Count	7	16	23
		% within EVER	6.4%	5.6%	5.8%
	การงดเว้นเนื้อสัตว์	Count	96	254	350
		% within EVER	88.1%	88.8%	88.6%
Total	Count	109	286	395	
	% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.489 ^a	3	.921
Likelihood Ratio	.752	3	.861
Linear-by-Linear Association	.003	1	.959
N of Valid Cases	395		

a. 2 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .28.



ตาราง 14 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของอาหารเจ

J * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพย์วารวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
J	อาหารที่เว้นจากเนื้อสัตว์ทุกชนิดและนมไขมัน	Count % within EVER	7 6.4%	7 2.4%	14 3.5%
	อาหารที่เว้นจากเนื้อและไข่น้ำปลา	Count % within EVER	5 4.6%	8 2.8%	13 3.3%
	อาหารที่เว้นจากเนื้อและนมไข่	Count % within EVER	5 4.6%	10 3.5%	15 3.8%
	อาหารที่เว้นจากเนื้อและส่วนประกอบอื่นรวมผักจุน	Count % within EVER	92 84.4%	261 91.3%	353 89.4%
	Total	Count % within EVER	109 100.0%	286 100.0%	395 100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4.948 ^a	3	.176
Likelihood Ratio	4.514	3	.211
Linear-by-Linear Association	4.877	1	.027
N of Valid Cases	395		

a. 3 cells (37.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.59.



ตาราง 15 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับของผักกุน 5 ชนิดประกอบด้วย

VEGET * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพย์วารวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
VEGET	กระเทียมหัวหอมหลัก	Count	80	173	253
	กียวกุ่ยข้ายใบยาสูบ	% within EVER	73.4%	60.5%	64.1%
	กระเทียมหัวหอมหลัก	Count	8	53	61
	กียวกุ่ยข้ายใบกะเพรา	% within EVER	7.3%	18.5%	15.4%
	กระเทียมหัวหอมหลัก	Count	17	54	71
	กียวกุ่ยข้ายโหระพา	% within EVER	15.6%	18.9%	18.0%
	กระเทียมหัวหอมหลัก	Count	4	6	10
	กียวกุ่ยข้ายผักคะน้า	% within EVER	3.7%	2.1%	2.5%
Total		Count	109	286	395
		% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	9.697 ^a	3	.021
Likelihood Ratio	10.621	3	.014
Linear-by-Linear Association	1.779	1	.182
N of Valid Cases	395		

a. 1 cells (12.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.76.



ตาราง 16 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกินเจต้องเว้นจากผักฉุน 5 ชนิดเพราะ
ทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นแรง เป็นโทษต่อสุขภาพใช่หรือไม่

EATJV * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพย์วาริน	พุทธสถานสันติอโศก	
EATJV	ใช่	Count	45	123	168
		% within EVER	41.3%	43.0%	42.5%
	ไม่ใช่	Count	27	83	110
		% within EVER	24.8%	29.0%	27.8%
	ไม่แน่ใจ	Count	37	80	117
		% within EVER	33.9%	28.0%	29.6%
Total	Count	109	286	395	
	% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.518 ^a	2	.468
Likelihood Ratio	1.504	2	.471
Linear-by-Linear Association	.661	1	.416
N of Valid Cases	395		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 30.35.



ตาราง 17 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกินเจเกี่ยวข้องกับพระอวโลกิเตศวร
โพธิสัตว์(เจ้าแม่กวนอิม) ใชหรือไม่

EJBECAUS * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพยวารีวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
EJBECAUS	ใช่	Count	92	166	258
		% within EVER	84.4%	58.0%	65.3%
	ไม่ใช่	Count	8	64	72
		% within EVER	7.3%	22.4%	18.2%
	ไม่แน่ใจ	Count	9	56	65
		% within EVER	8.3%	19.6%	16.5%
Total	Count	109	286	395	
	% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	24.338 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	26.728	2	.000
Linear-by-Linear Association	19.309	1	.000
N of Valid Cases	395		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 17.94.



ตาราง 18 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของอาหารเจกับอาหารมังสวิรัติ

JAMSAM * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพย์วารวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
JAMSAM	คล้ายคลึงกัน	Count	39	126	165
		% within EVER	35.8%	44.1%	41.8%
	แตกต่างกัน	Count	22	26	48
		% within EVER	20.2%	9.1%	12.2%
	คล้ายคลึงและแตกต่างกัน	Count	44	129	173
		% within EVER	40.4%	45.1%	43.8%
	ไม่แน่ใจ	Count	4	5	9
		% within EVER	3.7%	1.7%	2.3%
Total	Count	109	286	395	
	% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.969 ^a	3	.012
Likelihood Ratio	10.145	3	.017
Linear-by-Linear Association	.455	1	.500
N of Valid Cases	395		

a. 1 cells (12.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.48.

ตาราง 19 เปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเน้นและชักชวนการบริโภค
 อาหารมังสวิรัติของทางศาสนา

ศาสนา * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพยวารีวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
ศาสนา	ปลูกฝังความเมตตา	Count	87	264	351
		% within EVER	79.8%	92.3%	88.9%
	ตามหลักแห่งเหตุผล	Count	9	9	18
		% within EVER	8.3%	3.1%	4.6%
	ทำให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดี	Count	4	4	8
		% within EVER	3.7%	1.4%	2.0%
	จิตใจไม่คล้อยตามความชั่ว	Count	2	1	3
		% within EVER	1.8%	.3%	.8%
	อื่นๆ	Count	7	8	15
		% within EVER	6.4%	2.8%	3.8%
Total	Count	109	286	395	
	% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	12.941 ^a	4	.012
Likelihood Ratio	11.685	4	.020
Linear-by-Linear Association	8.771	1	.003
N of Valid Cases	395		

a. 5 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .83.



ตอนที่ 3 แรงจูงใจในการบริโภคอาหารมังสวิรัติกของพุทธศาสนิกชนวัดทิพย์าริหาร(คัมภีร์) กับพุทธสถานสันติอโศก

ตาราง 20 เปรียบเทียบแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกจำแนกตามสถานที่

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
COMPUTE ภายใน = MEAN(แก้บน,รักษาโรค,ความงาม,เชื้อใน,จิตใจ,สะอาด,การลด,ใกล้ชิด,มีคุณค่า,ช่วยเหลือ,การพัฒนา... (COMPUTE)	.062	.804	2.309	393	.021	.17107	.074082	.025422	.316714
Equal variances not assumed			2.290	192.062	.023	.17107	.074704	.023723	.318413
COMPUTE ภายใน = MEAN(แก้บน,รักษาโรค,ความงาม,เชื้อใน,จิตใจ,สะอาด,การลด,ใกล้ชิด,มีคุณค่า,ช่วยเหลือ,การพัฒนา... (COMPUTE)	.985	.322	3.303	393	.001	.25754	.077975	.104244	.410846
Equal variances not assumed			3.225	186.350	.001	.25754	.079871	.099977	.415113
TOTAL	.004	.949	3.074	393	.002	.2143	.06971	.07726	.35135
Equal variances not assumed			3.007	187.049	.003	.2143	.07126	.07372	.35489



ตาราง 21 เปรียบเทียบแรงงูใจภายในและแรงงูใจภายนอก้านแนตามเพศ

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
COMPUTE ภายใน = MEAN(นักบวช,รักษาโรค,ความงาม,เชื้อใน,จิตใจ,สะอาด,การลด,โทษชิต,มีคุณค่า,ช่วยเหลือ,การพัฒนา...(COMPUTE)	1.195	.275	-1.964	393	.050	-.13142	.066911	-.262968	.000127
COMPUTE ภายนอก = MEAN(นารดา,ญาติ,เพื่อน,แพทย์,ทำสื่อ,เพื่อรัก,กันตาม,เพื่อเป็น,กันเพราะ,เพื่อความ,เห็นคน...(COMPUTE)	1.526	.217	-.759	393	.448	-.05408	.071214	-.194084	.085931
TOTAL	.668	.414	-1.462	393	.144	-.0927	.06342	-.21744	.03194
			-1.458	363.898	.146	-.0927	.06360	-.21783	.03233



ตาราง 22 เปรียบเทียบแรงงูใจภายในและแรงงูใจภายนอกจำแนกตามอายุ

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
COMPUTE ภายใน = MEAN(ภายใน, รักษาโรค, ความงาม, เชื้อโน, จิตใจ, สะดือ, การลด, ใกล้ชิด, มีคุณค่า, ช่วยเหลือ, การพัฒนา... (COMPUTE)					
Between Groups	2.213	5	.443	1.011	.411
Within Groups	170.316	389	.438		
Total	172.529	394			
COMPUTE ภายนอก = MEAN(มารดา, ญาติ, เพื่อน, แพทย์, หาสื่อ, เพื่อรัก, กันตาม, เพื่อวัย, กันเพราะ, เพื่อควา, เห็นคน... (COMPUTE)					
Between Groups	4.849	5	.970	1.996	.078
Within Groups	188.968	389	.486		
Total	193.817	394			
TOTAL					
Between Groups	3.110	5	.622	1.600	.159
Within Groups	151.231	389	.389		
Total	154.341	394			

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัติ

ของพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กมโล่วยี่) กับพุทธสถานสันติอโศก

ตาราง 23 เปรียบเทียบการตัดสินใจเกี่ยวกับเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

FTARGET * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพยวารีวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
FTARGET	กินเพื่อเว้นกรรม	Count	24	34	58
		% within EVER	22.0%	11.9%	14.7%
	กินเพื่อสุขภาพ	Count	20	154	174
		% within EVER	18.3%	53.8%	44.1%
	กินด้วยจิตเมตตา	Count	61	80	141
		% within EVER	56.0%	28.0%	35.7%
	อื่นๆ	Count	4	18	22
		% within EVER	3.7%	6.3%	5.6%
Total	Count	109	286	395	
	% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	46.390 ^a	3	.000
Likelihood Ratio	48.804	3	.000
Linear-by-Linear Association	2.010	1	.156
N of Valid Cases	395		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.07.



ตาราง 24 เปรียบเทียบการตัดสินใจเกี่ยวกับโทษของการบริโภคอาหารมังสวิรัต

FYOUTHIN * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพย์วารวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
FYOUTHIN	มีเพราะให้คุณค่าทางสารอาหารไม่ครบถ้วน	Count	5	14	19
		% within EVER	4.6%	4.9%	4.8%
	ไม่มีเลยเพราะให้คุณค่าทางสารอาหารครบถ้วน	Count	46	91	137
		% within EVER	42.2%	31.8%	34.7%
	อาจมีถ้าไม่ระมัดระวังในการบริโภคอาหารมังสวิรัต	Count	55	176	231
		% within EVER	50.5%	61.5%	58.5%
	อื่นๆ	Count	3	5	8
		% within EVER	2.8%	1.7%	2.0%
Total	Count	109	286	395	
	% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4.518 ^a	3	.211
Likelihood Ratio	4.450	3	.217
Linear-by-Linear Association	1.588	1	.208
N of Valid Cases	395		

a. 1 cells (12.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.21.



ตาราง 25 เปรียบเทียบการตัดสินใจเกี่ยวกับน่าจะมีการสนับสนุนแนะนำให้มีการบริโภค
อาหารมังสวิรัต

FYOUSEE * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพย์วารวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
FYOUSEE	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	Count	66	186	252
		% within EVER	60.6%	65.0%	63.8%
	เห็นด้วยบ้าง	Count	39	94	133
		% within EVER	35.8%	32.9%	33.7%
	ไม่ค่อยเห็นด้วย	Count	3	4	7
		% within EVER	2.8%	1.4%	1.8%
	ไม่เห็นด้วยเลย	Count	1	2	3
		% within EVER	.9%	.7%	.8%
Total		Count	109	286	395
		% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.313 ^a	3	.726
Likelihood Ratio	1.243	3	.743
Linear-by-Linear Association	.969	1	.325
N of Valid Cases	395		

a. 3 cells (37.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .83.



ตาราง 26 เปรียบเทียบการตัดสินใจว่าการบริโภคอาหารมังสวิรัต มีประโยชน์ในด้านใดมากที่สุด

FYOU * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพย์วารวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
FYOU	ด้านชีววิทยา	Count	29	142	171
		% within EVER	26.6%	49.7%	43.3%
	ด้านจิตวิทยา	Count	67	95	162
		% within EVER	61.5%	33.2%	41.0%
	ด้านจริยศาสตร์	Count	9	20	29
		% within EVER	8.3%	7.0%	7.3%
	ด้านสังคม	Count	1	7	8
		% within EVER	.9%	2.4%	2.0%
	ด้านเศรษฐกิจ	Count	2	4	6
		% within EVER	1.8%	1.4%	1.5%
	อื่นๆ	Count	1	18	19
		% within EVER	.9%	6.3%	4.8%
Total	Count	109	286	395	
	% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	30.965 ^a	5	.000
Likelihood Ratio	32.546	5	.000
Linear-by-Linear Association	.006	1	.939
N of Valid Cases	395		

a. 3 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.66.



ตาราง 27 เปรียบเทียบการตัดสินใจเกี่ยวกับหมวดหมู่เทศกาลกินเจท่านจะบริโภคอาหารมังสวิรัต
ต่อไปหรือไม่

FJFOOD * EVER

Crosstab

			EVER		Total
			วัดทิพย์วารวิหาร	พุทธสถานสันติอโศก	
FJFOOD	บริโภค	Count	43	197	240
		% within EVER	39.4%	68.9%	60.8%
	ไม่บริโภค	Count	25	14	39
		% within EVER	22.9%	4.9%	9.9%
	ไม่แน่ใจ	Count	19	31	50
		% within EVER	17.4%	10.8%	12.7%
	อื่นๆ	Count	22	44	66
		% within EVER	20.2%	15.4%	16.7%
Total	Count	109	286	395	
	% within EVER	100.0%	100.0%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	41.064 ^a	3	.000
Likelihood Ratio	38.371	3	.000
Linear-by-Linear Association	11.864	1	.001
N of Valid Cases	395		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.76.



ภาคผนวก ค.

แบบสอบถามในการวิจัย



แบบสอบถามสำหรับการวิจัย

เรื่อง

“แรงงูใจในการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิริติของพุทธศาสนิกชน :
ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณีวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) กับ พุทธสถานสันติอโศก”

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโทของ นางครุณี สิงหเดช
มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คำตอบที่ได้จากแบบสอบถามจะนำไปใช้เพื่อประโยชน์ในการวิจัย
เท่านั้น ผู้วิจัยขอรับรองว่า ข้อมูลทั้งหมดจะไม่มีผลกระทบในทางที่เสียหายต่อท่านเป็นการส่วนตัว คำตอบ
ของท่านมีคุณค่าอย่างยิ่งต่องานวิจัย ดังนั้น เพื่อให้ผลการวิจัยครั้งนี้เกิดผลประโยชน์สูงสุดต่อส่วนรวม ขอให้
ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ ขอขอบคุณมา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณที่สละเวลาและให้ความอนุเคราะห์ข้อมูล

(นางครุณี สิงหเดช)

นิสิตปริญญาโท สาขาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โทร. (085) 6132260

คำแนะนำ แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 6 ตอน มีจำนวน 9 หน้า

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล 9 ข้อ

ตอนที่ 2 คำถามความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิริติ/เจ 7 ข้อ

ตอนที่ 3 คำถามแรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริติ/เจ 42 ข้อ

ตอนที่ 4 คำถามการตัดสินใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิริติ/เจ 5 ข้อ

ตอนที่ 5 คำถามข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิริติ/เจ 1 ข้อ (ตอบได้ 3 ประเด็นหลัก)

ตอนที่ 6 คำถามปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิริติ/เจและข้อเสนอแนะอื่น ๆ 2 ข้อ

หมายเหตุ คำย่อ “อาหารมังสวิริติ/เจ” ในเครื่องมือการวิจัยนี้หมายถึง อาหารมังสวิริติหรืออาหารมังสวิริติ
แบบเจ



ตอนที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคล แบบสอบถามข้อมูลในปัจจุบัน

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง
และกรณการกรอรายละเอียดลงในช่องว่างที่กำหนดเลือกตัวเลือกข้อนั้น ๆ

1. ท่านได้มาบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ ที่...

- () 1. วัดทิพย์วาริวิหาร(กัมโล่วยี่) () 2. พุทธสถานสันติอโศก

2. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง

3. อายุ ปี

4. วุฒิการศึกษาสูงสุด

- () 1. ไม่ได้เข้าโรงเรียน () 2. ประถมศึกษา
() 3. มัธยมศึกษา/ปวช. () 4. อนุปริญญา/ปวส.
() 5. ปริญญาตรี () 6. สูงกว่าปริญญาตรี

5. อาชีพหลัก

- () 1. เกษตรกร () 2. ประกอบอาชีพส่วนตัว/รับจ้าง
() 3. รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ () 4. พนักงานหน่วยงานเอกชน
() 5. นักเรียน/นักศึกษา () 6. แม่บ้าน/พ่อบ้าน
() 7. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

6. รายได้ต่อเดือนของท่าน

- () 1. ไม่มีรายได้ () 2. ต่ำกว่า 5,000 บาท
() 3. 5,000 – 10,000 บาท () 4. 10,001 – 20,000 บาท
() 5. 20,001 – 30,000 บาท () 6. 30,000 บาทขึ้นไป



7. ท่านบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ มาแล้วเป็นเวลา ปี เดือน

8. ประเภทอาหารที่บริโภคบ่อยที่สุด

() 1. มังสวิรัต

() 2. เจ

9. ประสพการณ์ในการบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ

() 1. ทุกวัน

() 2. นาน ๆ ครั้ง

() 3. 1-2 วันต่อสัปดาห์

() 4. มากกว่า 2 วันต่อสัปดาห์

() 5. อื่น ๆ (ระบุ)

ตอนที่ 2 คำถามความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าคำตอบที่ตรงกับความรู้ความเข้าใจของท่าน
และกรณารอรายละเอียดลงในช่องว่างที่กำหนดถ้าเลือกตัวเลือกข้อนั้น ๆ

1. คำว่า “มังสวิรัต” หมายถึง...

() 1. เนื้อสัตว์

() 2. การงดเว้น

() 3. การมีเมตตา

() 4. การงดเว้นเนื้อสัตว์

2. อาหารเจ คือ...

() 1. อาหารที่เว้นจากเนื้อสัตว์ทุกชนิด และนม ไขมัน

() 2. อาหารที่เว้นจากเนื้อสัตว์ทุกชนิด และไข่ น้ำปลา

() 3. อาหารที่เว้นจากเนื้อสัตว์ทุกชนิด และนม ไข่

() 4. อาหารที่เว้นจากเนื้อสัตว์ทุกชนิด และส่วนประกอบอื่นใด
ที่นำมาจากสัตว์รวมทั้งผัก 5 ชนิด



3. ผักกุน 5 ชนิดประกอบด้วย....

- () 1. กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุ้ยช่าย ใบยาสูบ
- () 2. กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุ้ยช่าย ใบกะเพรา
- () 3. กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุ้ยช่าย โหระพา
- () 4. กระเทียม หัวหอม หลักเกียว ใบยาสูบ ผักคะน้า

4. การกินเจ ต้องเว้นจากผักกุน 5 ชนิด เพราะทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นแรง เป็นโทษต่อสุขภาพใช่หรือไม่ ?

- () 1. ใช่
- () 2. ไม่ใช่
- () 3. ไม่แน่ใจ

5. การกินเจ เกี่ยวข้องกับพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ (เจ้าแม่กวนอิม) ใช่หรือไม่ ?

- () 1. ใช่
- () 2. ไม่ใช่
- () 3. ไม่แน่ใจ

6. อาหารเจกับอาหารมังสวิรัติ มีลักษณะ...

- () 1. คล้ายคลึงกัน
- () 2. แตกต่างกัน
- () 3. คล้ายคลึงกันและแตกต่างกัน
- () 4. ไม่แน่ใจ

7. ศาสนาเน้นและชักชวนการบริโภคอาหารมังสวิรัติ/เจ เพราะ...

- () 1. ปลูกฝังความเมตตา ไม่เบียดเบียนกัน
- () 2. ตามหลักแห่งเหตุและผล
- () 3. ทำให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดี
- () 4. จิตใจไม่คล้อยตามความชั่วร้ายง่าย
- () 5. อื่น ๆ (ระบุ).....



ตอนที่ 3 แรงงูใจในการบริโภคอาหารมังสวิริติ/เจ

ท่านมีแรงงูใจในการตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิริติ/เจ ตามประเด็นเหล่านี้ในระดับใด ?
โดยมีตัววัดอยู่ 5 ระดับ คือ

มากที่สุด	หมายถึง ท่านได้รับแรงงูใจจากข้อนั้นมากที่สุด
มาก	หมายถึง ท่านได้รับแรงงูใจจากข้อนั้นมาก
ปานกลาง	หมายถึง ท่านได้รับแรงงูใจจากข้อนั้นปานกลาง
น้อย	หมายถึง ท่านได้รับแรงงูใจจากข้อนั้นน้อย
น้อยที่สุด/ไม่มีผลเลย	หมายถึง ท่านได้รับแรงงูใจจากข้อนั้นน้อยที่สุดหรือ ไม่มีผลต่อการตัดสินใจของท่านเลย

คำชี้แจง โปรดตอบข้อความต่อไปนี้ทุกข้อ และแต่ละข้อเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตาราง
ที่กำกับข้อนั้น ๆ เพียงข้อละ 1 แห่ง

ปัจจัยภายใน

สิ่งทีงูใจท่านให้ตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิริติ หรือเจ คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายใน)	ระดับแรงงูใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด/ ไม่มีผลเลย (1)
1. เพื่อแเก็บน					
2. เพื่อรักษาโรค					
3. เพื่อความงาม					
4. เชื่อในไสยศาสตร์					
5. เพื่อจิตใจที่เข้มแข็ง					
6. เพื่อสะเดาะเคราะห์					
7. เพื่อต้องการลดน้ำหนัก					
8. เพื่อใกล้ชิดสิ่งศักดิ์สิทธิ์					
9. มีคุณค่าทางสารอาหารสูง					
10. ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้อายุยืน					
11. เพื่อการพัฒนาทางปัญญา ลคกิเลส					
12. อาหารมังสวิริติ/เจ อร่อย รสไม่จืดมาก					



สิ่งที่จูงใจท่านให้ตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัติ หรือเจ คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายใน)	ระดับแรงจูงใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด/ ไม่มีผลเลย (1)
13. เพื่อดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง					
14. อาหารมังสวิรัติ/เจ มีสีสันน่ารับประทาน					
15. เพื่อฝึกสมาธิ ฝึกละความโลภ โกรธ หลง					
16. ประหยัด เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน					
17. เพื่อความรักอันปราศจากความหลงในเมถุน					
18. กรรมวิธีในการปรุงง่าย ไม่ต้องต้มเคี่ยวนาน					
19. เพื่อร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์ สุขภาพดี ปราศจากโรค					
20. เพื่อลดความเสี่ยง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคภัย- ไข้เจ็บ					
21. เพื่อสวดอ้อนวอนขอความคุ้มครองจากเจ้าแม่ กวนอิม					
22. เพื่อขอพรจากเทพเจ้าให้ประสบผลสำเร็จใน ชีวิตและการทำงาน					
23. เพื่อความกลมกลืนกับธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่ง มีลักษณะสรีระเป็นสัตว์กินพืช					
24. เชื่อว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้จิตใจคนเสื่อม- ง่าย แข็งกระด้าง ขาดความเมตตา					
25. เพื่อเหตุผลทางด้านศาสนา (ห้ามฆ่าสัตว์ ปลูกฝัง ความเมตตา เชื่อเรื่องกรรม-สังสารวัฏ บุญบาป)					
อื่น ๆ (ระบุ)					



ปัจจัยภายนอก

สิ่งที่จูงใจท่านให้ตัดสินใจบริโภคอาหารมังสวิรัต หรือเจ คืออะไรบ้าง (ปัจจัยภายนอก)	ระดับแรงจูงใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด/ ไม่มีผลเลย (1)
1. มารดาบิดาแนะนำ					
2. ญาติพี่น้องแนะนำ					
3. เพื่อน/คนรู้จักชักชวน					
4. แพทย์แนะนำ					
5. หาซื้อได้ง่าย					
6. เพื่อรักษาสีผิวแลดูดี					
7. กินตามประเพณี วัฒนธรรม					
8. เพื่อเป็นรากฐานของสันติภาพ					
9. กินเพราะเนื้อสัตว์มีไม่เพียงพอ					
10. เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม					
11. เห็นคนกินกันมาก จึงกินตามบ้าง					
12. เพื่อความสมดุลทางเศรษฐกิจและสังคม					
13. เพื่อเข้ากลุ่มกับคนที่มีความคิดเห็นเหมือนกัน					
14. เพื่อลดปัญหาการเพิ่มสูงขึ้นของอุณหภูมิโลก อันจะนำมาซึ่งปัญหายับยั้งธรรมชาติอันรุนแรง					
15. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ					
16. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่วัด สมาชิกของพุทธสถาน ฯลฯ					
17. ข่าวสารชักชวนกินจากสื่อเฉพาะกิจ เช่น เอกสาร วารสาร ฯลฯ					
อื่น ๆ (ระบุ)					
.....					
.....					



ตอนที่ 4 การตัดสินใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าคำตอบที่ตรงกับการตัดสินใจของท่าน
และกรณารอกรายละเอียดลงในช่องว่างที่กำหนดถ้าเลือกตัวเลือกข้อนั้น ๆ

1. เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ ของท่านคือ...

- () 1. กินเพื่อเว้นกรรม () 2. กินเพื่อสุขภาพ
() 3. กินด้วยจิตเมตตา () 4. อื่น ๆ (ระบุ).....

2. ท่านคิดว่าการบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ มีโทษต่อท่านหรือไม่ ?

- () 1. มี เพราะให้คุณค่าทางสารอาหารไม่ครบถ้วน
() 2. ไม่มีเลย เพราะให้คุณค่าทางสารอาหารครบถ้วน
() 3. อาจมี ถ้าไม่ระมัดระวังในการบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ ให้ครบหลัก 5 หมู่
() 4. อื่น ๆ (ระบุ).....

3. ท่านเห็นด้วยหรือไม่กับการที่น้ำจะมีการสนับสนุนแนะนำให้มีการบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ ?

- () 1. เห็นด้วยอย่างยิ่ง () 2. เห็นด้วยบ้าง () 3. ไม่ค่อยเห็นด้วย () 4. ไม่เห็นด้วยเลย

4. ท่านคิดว่าการบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ มีประโยชน์ในด้านใดมากที่สุด ?

- () 1. ด้านชีววิทยา ทำให้สุขภาพอนามัยดี อายุยืน
() 2. ด้านจิตวิทยา ทำให้สุขภาพจิตดี มีเมตตา
() 3. ด้านจริยศาสตร์ ทำให้เป็นคนมีคุณธรรม ช่วยสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ
() 4. ด้านสังคม ช่วยแก้ไขปัญหาคาความยากจน เพื่อสันติภาพ ช่วยด้านสาธารณสุข
() 5. ด้านเศรษฐกิจ ช่วยประหยัดรายจ่ายในยุคเศรษฐกิจฝืดเคือง
() 6. อื่น (ระบุ)

5. ถ้าหมดช่วงเทศกาลกินเจ ท่านจะบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ ต่อไปหรือไม่ ?

- () 1. บริโภค () 2. ไม่บริโภค () 3. ไม่แน่ใจ () 4. อื่น ๆ (ระบุ).....



ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ

1. ข้อเสนอแนะที่ควรปฏิบัติสำหรับนักมังสวิรัต/เจ... (เลือก/ระบุ 3 ประเด็นหลักที่เห็นว่าใช่)
 - () 1. ควรบริโภคด้วยความเข้าใจ มีเหตุผลว่าต้องการบริโภคเพื่ออะไรและเพราะอะไร
 - () 2. นักมังสวิรัต/เจ ควรหมั่นฝึกทำสมาธิ เติบงาม และออกกำลังกายไปด้วย
 - () 3. ควรบริโภคผักและผลไม้สด ดื่มน้ำผลไม้สด ๆ ไม่ดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ
 - () 4. ควรบริโภคถั่วต่าง ๆ หมุนเวียนให้ครบทั้ง 5 สี งาขาว งาดำ เผือก ถั่วเขียว และเมล็ดธัญพืช
 - () 5. นักมังสวิรัต/เจ อาจเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการขาดไอโอดีน ควรใช้เกลือเสริมไอโอดีนปรุงอาหารเป็นประจำ และควรบริโภคสาหร่าย แหล่งอาหารที่ให้วิตามินซีสูง
 - () 6. นักมังสวิรัต/เจ ในระยะยาว อาจเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร ควรเสริมด้วยวิตามินบี 12 บริโภคธัญพืช 10-20 ปี กิน 1 เม็ด/อาทิตย์, 20-30 ปี กิน 2 เม็ด/อาทิตย์ ฯลฯ โดยเฉพาะ เด็กวัยรุ่น สตรีมีครรภ์ และสตรีในระหว่างให้นมบุตร ควรมีการเสริมด้วยนม ไข่ วิตามินบี 12
 - () 7. อื่น ๆ (ระบุ)

ตอนที่ 6 ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัต/เจ ของท่าน

คือ

.....

.....

2. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน***



ภาคผนวก ง.

ประวัติที่เป็นสถานที่ทำการวิจัย



วัดทิพยวารีวิหาร (กัมโล่วยี่)

วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) เป็นวัดจีนในพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายานสังกัดคณะสงฆ์จีนนิกาย ที่มีประวัติการก่อสร้างวัดตั้งแต่สมัยกรุงธนบุรีในแผ่นดินสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช มีอายุการสร้างวัดประมาณ 228 ปี มีพื้นที่ 309 ตารางวา

ปัจจุบันกำลังก่อสร้างเป็นรูปแบบสถาปัตยกรรมจีนแต่จีว ผสมสถาปัตยกรรมจีนแบบราชสำนัก ด้านซ้ายเป็นอาคารสี่ชั้น สถาปัตยกรรมจีนแต่จีวเป็นอาคารเอนกประสงค์ประกอบด้วยกุฏิสงฆ์ โรงครัว-หอลั่น และบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ “บ่อน้ำทิพย์” เป็นต้นกำเนิดอันเป็นที่มาของชื่อวัด ได้ทำการบูรณะปฏิสังขรณ์ประกอบพิธีบวงสรวงเป็นปฐมฤกษ์ เมื่อวันที่ 22 ธันวาคม พ.ศ. 2544 โดยมีหลวงจีนธรรมรัตจีนประจักษ์ (เย็นจี่) ผู้ช่วยปลัดซ้ายจีนนิกาย เลขานุการเจ้าคณะใหญ่จีนนิกาย เจ้าอาวาสวัดทิพยวารีวิหาร เป็นประธานฝ่ายสงฆ์ และมี พล.ต.ต. มนตรี จำรูญ ผู้บังคับการตำรวจจราจรในสมัยนั้น (ปัจจุบันเป็นรองผู้บัญชาการตำรวจนครบาล) เป็นประธานฝ่ายฆราวาส

ต่อมาเมื่อวันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ. 2545 ได้ประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์ในการสร้างอาคารเอนกประสงค์ กุฏิสงฆ์ โรงครัว-หอลั่น และบูรณะบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ “บ่อน้ำทิพย์” ได้อาราธนาพระมหาคณาจารย์จีนธรรมสมาธิจักร (เย็นเต็ก) เจ้าคณะใหญ่จีนนิกาย เจ้าอาวาสวัดโพธิ์แมนคุณาราม เป็นประธานวางศิลาฤกษ์ฝ่ายสงฆ์ และเชิญ พล.ต.อ. สุนทร ชัยขวัญ รองผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ (ต่อมาดำรงตำแหน่งรักษาการผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ เป็นประธานฝ่ายฆราวาส โดยใช้ระยะเวลาการก่อสร้างประมาณ 2 ปีเศษ ด้วยทุนทรัพย์จากการจัดงานทอดผ้าป่าสามัคคี จากการทอดกฐินสามัคคี และจากบรรดาพุทธบริษัทไทย-จีนผู้มีจิตศรัทธา นำโดย คุณพูนศรี แด่โสภางษ์ และคุณรัตน ไข่ทุนทรัพย์ในการบูรณปฏิสังขรณ์สิ้นค่าใช้จ่ายประมาณ 17 ล้านบาทเศษ ปัจจุบันนี้กำลังอยู่ในระหว่างการก่อสร้าง

ประวัตืเทพมังกรเขียววัดทิพยวารีวิหาร

เทพมังกรเขียวหรือ แขนงเอี้ย คือ เทพารักษ์ผู้รักษาบ่อน้ำทิพย์ประจำวัด แต่โบราณกาล ชาวจีนเชื่อกันว่า เทพมังกรเป็น เทพารักษ์ประจำแหล่งน้ำทุกแห่ง ไม่ว่าจะเป็น บ่อน้ำ แม่น้ำ ลำคลอง ทะเลสาบ และมหาสมุทร ย่อมมีเทพมังกร ปกป้องคุ้มครอง ทั้งยังเชื่อกันว่าเทพมังกร จักบันดาลความอุดมสมบูรณ์มีฟ้าฝนตกต้องตามฤดูกาล

ประเพณีชาวพื้นเมืองในแถบแม่น้ำแยงซีลงมา จนถึง แต่จีว และฮกเกี้ยน แต่โบราณนับถือ และบูชาผู้มีประเพณีในแถบแต่จีวกล่าวถึงพิธีรับเจ้าในเดือนยี่ และถึงฤดูน้ำหลากจะมีฝูงงูลอยตามน้ำป่า มาติดอยู่ริมตลิ่งชาวบ้านก็จะเชิญกลับมาบูชาที่ศาลประจำหมู่บ้านและเลี้ยงงูด้วยไข่



ไก่อติบ ฐเหล่านี้ไม่ทำร้ายคน หลังเสร็จพิธีฝังงู ก็จะกลับไปทางช่องด้านหลังของศาลเจ้า ชาวบ้านเรียกเจ้าว่าแซ่เล้งเอี้ย หรือเทพมังกรเขียวนั่นเอง ณ ริมแม่น้ำหั่งก้ง หน้าเมืองเต้จิ๋ว ในประเทศจีน มีศาลเจ้ามังกรเขียว เป็นที่บูชา และมังกรเขียวใหญ่ห้วงมีลายคล้ายอักษรจีน “อ้วง” แปลว่า เจ้า อาศัยเลื้อยไปมาอยู่ในศาล แต่ต่อมาในสมัยราชวงศ์หมิงมีการบูชารูป อังจีอ้วงขุนพลสมัยสามก๊กที่ได้รับ การอวยยศเป็นอ๋อง (มีข้าหลวงชาวเต้จิ๋วนับถือท่านอังจีอ้วง ขณะไปเป็นขุนนางที่ยู่นนาน จึง อัญเชิญรูปเคารพกลับมาประดิษฐานที่นี่) เป็นประธานศาล ศาลเจ้าแห่งนี้เป็นศาลเจ้าเทพมังกรเขียว ที่ชาวจีนเต้จิ๋วนับถือกันมากที่สุดแห่งหนึ่ง นอกจากนี้ในยามที่ดวงชะตาของบางท่าน โจรมาคด ในตำแหน่งต่างกันซึ่งต้องบูชาเทพเจ้าเพื่อขอพรในปีนั้น ๆ เทพมังกรเขียว ยังถือกันว่าเป็นองค์แทน เทพมังกรที่คุ้มครองรักษา ในปีเหล่านั้นอีกด้วย

เทพมังกรเขียว หรือ แซ่เล้งเอี้ย วัดทิพยวารีวิหาร เป็นที่เคารพสักการะในหมู่ชาวจีน โดยทั่วไปมาช้านาน เพราะความศักดิ์สิทธิ์ของท่านมักอำนวยการให้ผู้มีศรัทธาได้ผลสมความปรารถนา ด้านคุ้มครองดวงชะตาเสริมพลังบารมีและโชคลาภ ตลอดจนเรื่องทุกข์ร้อนต่าง ๆ ตามแต่กำลังวาสนาบารมีเดิมของแต่ละบุคคล



พุทธสถานสันตติโสภ

โดยเหตุที่สมณะโพธิรักษ์ บวชที่วัดอโศการาม และไปบรรยายธรรมบริเวณ “ลานอโศก” วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ อยู่เนื่อง ๆ จนได้สมญานามว่า “ขวานจกตอก” และเมื่อทำหนังสือยุคแรกก็ใช้ชื่อ “เรวติขจรังอรุณ ฉบับอโศก” ทั้งนามปากกาที่ใช้เป็นอย่างเดียวกันว่า “อโศก” ไม่ว่าใครเขียนก็ตาม

เพราะได้มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับ “อโศก” หลายสถานะหลายเหตุการณ์ดังกล่าวแล้ว เราจึงจับเอาคำว่า “อโศก” มาเป็นฉายาของเราตั้งแต่บัดนั้น และร่วมเผยแพร่ธรรมะ จนเกิดกลุ่มพุทธบริษัทอันมีทั้งนักบวชและฆราวาส

ญาติธรรมรุ่นแรก ได้ร่วมมือกันก่อตั้งสถานที่ปฏิบัติธรรมถวายท่านและเนื่องจากมีสภาพเป็นสวนจึงได้ชื่อว่า “สวนอโศก” ตั้งอยู่ที่ อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี แต่ก็ยังไม่เข้ารูปเข้ารอยและไม่ลงตัวด้วยเหตุหลายประการ จึงได้ย้ายมาที่แห่งใหม่ เรียกชื่อว่า “ธรรมสถานแคนอโศก” ตั้งอยู่ที่ ต.ทุ่งลูกนก อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2516 และได้ใช้สถานที่นี้อบรมบำเพ็ญธรรม จนกระทั่งเกิดเหตุการณ์บีบคั้นมากมาย ทำให้ลำบากในการเผยแพร่ธรรมะ เมื่อไม่มีทางเลือก สุดท้าย สมณะโพธิรักษ์ และหมู่สงฆ์ต้องตัดสินใจประกาศตนเป็น “นानาสังวาส” ตามพระธรรมวินัย เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2518 ที่วัดหนองกระทุ่ม อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม

จากนั้น สมณะโพธิรักษ์ จึงนำพากลุ่มมาอยู่ที่ “พุทธสถานสันตติโสภ” ซึ่งเดิมเป็นเรือนไทยหลังใหญ่ ที่คุณสันติยา (กิตติยา) วีระพันธุ์ ผู้เป็นเจ้าของได้ถวายท่านไว้ตั้งแต่ปี 2515

คำว่า “พุทธสถาน” หมายถึง วัดของชาวอโศก ซึ่งมีอาณาเขตติดกับเขตชุมชนบุญนิยมของฝ่ายฆราวาส (ปัจจุบันมี 9 แห่ง) คำว่า “สันติ” หมายถึง ความสงบ

และเรือนไทยหลังใหญ่นี้เองได้เป็นจุดกำเนิดของ “พระวิหารพันปีเจดีย์บรมสารีริกธาตุ” ในปัจจุบัน

มูลเหตุที่ทำให้ คุณสันติยา (กิตติยา) วีระพันธุ์ ถวายที่ดินพร้อม “เรือนทรงไทย” หลังนี้ให้แก่ สมณะโพธิรักษ์ นั้น คุณสันติยาเคยบอกเล่าไว้ว่าเมื่อชีวิตประสบความสำเร็จอย่างมาก จึงลองติดตามไปฟังธรรมที่วัดอาวุธวิกสิตาราม จนเกิดศรัทธาเลื่อมใส ซึ่งเป็นช่วงที่กำลังสร้างบ้านหลังนี้อยู่พอดี จึงแจ้งความประสงค์ถวายให้ท่านได้ใช้สอยเป็นประโยชน์อย่างกว้างขวาง ดึกว่ามาอาศัยอยู่กันเพียงไม่กี่คน ส่วนคุณสันติยาและลูก ๆ ก็ย้ายไปอยู่เรือนหลังเล็กที่ได้สร้างไว้ให้คนงานก่อสร้างเรือนไทยพักนั่นเอง



สมัยแรก ๆ พื้นที่ส่วนใหญ่ยังเป็นแอ่งน้ำโดยเฉพาะด้านหน้าพุทธสถานฯ มีแต่กอหญ้า และแอ่งน้ำอยู่ทั่วไป สภาพเรือนไทยเองก็ยังไม่เรียบร้อยนัก เวลาฝนตกแต่ละครั้งก็จะสาปไปทั่ว ต้องปรับปรุงกันเรื่อยมา ทั้งถมที่ ปูลูกกฐิ (ตามที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต คือ 7 x 12 คืบพระสุคต หรือราว 1.5 x 2.5 เมตร) ต่อเติมและซ่อมแซมเพื่อให้ใช้ประโยชน์ได้ดีขึ้น โดยชั้นบนใช้เป็นโบสถ์ และสถานที่ทำงานเผยแผ่ธรรมะ ส่วนชั้นล่างเป็นที่แสดงธรรม ที่ฉันอาหารที่เก็บเล่มหนังสือ พับกระดาษ ฯ เรียกว่า เป็นสถานที่หลักในการประกอบกิจวัตรและกิจกรรม

นับเป็นการถืออุบัติของ “พุทธสถานสันติอโศก” เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2519 จากนั้น เกิด 7 องค์กรหลัก เกิดกลุ่ม เกิดชุมชนที่มีวิถีชีวิตในระบบบุญนิยม เกิดการรวมกลุ่มเครือข่าย เป็นชุมชนพึ่งตนเองแบบครบวงจร และส่วนเหลือส่วนเกินก็ได้ออกเกื้อกูลต่อสังคม (โลกานุกัมปา)

7 องค์กรหลักในชุมชนบุญนิยมสันติอโศก

1. มุลินิธรรมสันติ (ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. 2520)
2. กองทัพนุธรรมมุลินิธิ (ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. 2524)
3. สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม (ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. 2527)
4. ธรรมทัศน์สมาคม (ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. 2531)
5. มุลินิธิเพื่อนช่วยเพื่อน (ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. 2537)
6. สมาคมศิษย์เก่าสัมมาสิกขา (ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. 2547)
7. สมาคมนักศึกษาผู้ปฏิบัติธรรม (ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. 2547)

พระวิหารพันปีเจดีย์บรมสารีริกธาตุ

ทุกอย่างย่อมเสื่อมไปตามสภาพธรรม เรือนทรงไทย หลังใหญ่ได้รับการใช้ประโยชน์อย่างมากมาเพื่อมวลมนุษยชาติมานาน จนกระทั่งชำรุดทรุดโทรม

เมื่อคุณตะวัน สิริวรวิทย์ มาสำรวจจึงพบว่า เสาเรือนถูกปลวกกัดกินจนกร่อน นำกลังจะพังลงมา จึงได้ประชุมตกลงกันเพื่อรื้อถอนและสร้างพระวิหารหลังใหม่ขึ้นมาแทน

“เรือนทรงไทย” จึงถูกรื้อถอนออกไปทั้งหลังเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ปี 2536 และก่อสร้าง “พระวิหารพันปีเจดีย์บรมสารีริกธาตุ” ขึ้นมาแทนที่ ซึ่งออกแบบโดย คุณอภิสิน ศิวาธร

ตอกเสาเข็มลงเป็นต้นแรกเมื่อ วันอังคารที่ 23 กุมภาพันธ์ 2536 และยังคงดำเนินการก่อสร้างอยู่จนทุกวันนี้



พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ได้กำหนดประเด็นอันเป็น เป้าหมายที่สำคัญในการก่อสร้างพระวิหารฯ ไว้เพื่อให้ใช้สอยให้เป็นประโยชน์อย่างกว้างขวางหลายประการ เป็นต้นว่า

1. ให้เกิดความสัมพันธ์กับธรรมชาติและศิลปะ
2. เป็นอาคารใช้สอยที่เนื่องเกี่ยวกับทางด้านศาสนาให้มาก
3. ให้มีผลกระทบทางจิตวิญญาณ
4. เป็นสถานที่ทำงาน (office)
5. เจตนาให้มีสารพัดประโยชน์สูง แต่ประหยัดสุด
6. เป็นเจดีย์ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ

ปี 2539 เป็นปีที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทรงครองสิริราชสมบัติเป็นปีที่ 50 สมณะโพธิรักษ์และชาวอโศกจึงได้ถือเอา “พระวิหารพันปีเจดีย์บรมสารีริกธาตุ” อันเป็นที่เคารพสักการบูชาสูงสุดนี้ เป็นราชสักการะแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

โดยเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2539 ซึ่งตรงกับ วันวิสาขบูชา สมณะโพธิรักษ์ได้นำพาหมู่สงฆ์และญาติธรรม กระทำ พิธีอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุและพระธาตุ พร้อมทั้งพระพุทธรูปปางต่าง ๆ หลายสมัยรวม 10 องค์ ขึ้นประดิษฐานไว้ในพระเจดีย์ทองคำ แล้วอัญเชิญเจดีย์ทองคำขึ้นสู่ยอดโดมสูงสุดของพระวิหารฯ เพื่อเตรียมเฉลิมฉลอง

วันที่ 9 มิถุนายน 2539 อันเป็น “วันกาญจนาภิเษก” สมณะโพธิรักษ์ก็พาหมู่กลุ่มประกอบพิธี มีการสวดมนต์ทำวัตรเช้า การแสดงธรรมก่อนฉันและกิจกรรมภาคบ่าย ส่วนญาติธรรมก็ได้ร่วมใจกันเปิด ‘โรงบุญมังสวิวัติ’ หลายร้านตลอดทางเข้าด้านหน้าพุทธสถาน และตลอดแนวในซอยนวมินทร์ 44 (ช.เทียมพร)

เพื่อเฉลิมฉลองวาระอันเป็นมิ่งมหามงคลครั้งนี้ด้วย

“พุทธสถานสันติอโศก” จึงเป็นที่ประดิษฐานของสิ่งสักการบูชาอันสูงสุด เป็นส่วนน้อมนำให้เกิดจิตศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา สมดังเจตจำนงของผู้ถวายที่ดินแปลงนี้ (คุณสันติยา วีรพันธ์ ซึ่งได้ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2540)

กาลเวลาผ่านไป ผู้สนใจใฝ่ธรรมก็เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ ทั้งลาออกจากงานมาปฏิบัติธรรมอยู่ในวัดและในเขตชุมชน ต่างช่วยกัน ทำงานที่เป็นสัมมาอาชีพตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 จนเกิดหน่วยงานต่าง ๆ ขึ้นหลายหน่วยงานภายในชุมชน ซึ่งดำเนินการงานโดยใช้หลัก ‘บุญนิยม’



ตามที่พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ได้อบรมและพาทำ แล้วค่อย ๆ ขยับขยายซื้อที่ดินที่ติดกับพุทธสถานฯ เพิ่มขึ้นอีก

เมื่อถึงปี 2546 พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ หมู่สงฆ์ และชาวชุมชนสันตือโสภ มีมติเห็นสมควรให้ซื้อที่ดินด้านหน้าพุทธสถานสันตือโสภ คือบริเวณทาว์นเฮาส์ไปจนถึงอาคารพาณิชย์ที่ติดกับถนนนวมินทร์ (สุขาภิบาล 1) ซึ่งประกอบด้วย ศูนย์มั่งสวิรติ, ธรรมทัศน์สมาคม, ร้านกู้ดินฟ้า, บจ.ขอบคุณ, บจ.แด่ชีวิต จาก คุณมนัส หลิมขยัน (บุตรชายคนเดียวของคุณมาลี หลิมขยันเจ้าของที่ดินที่เพิ่งเสียชีวิตไป) มีเนื้อที่ประมาณ 3 ไร่ (1,177 ตารางวา) ภายได้ “โครงการร่วมบุญปฏิพัทธวิหารพันปีพระบรมสารีริกธาตุ”

ญาติธรรมชาวอโสภต่างร่วมบุญร่วมใจกันบริจาคเงินบ้าง ให้ยืมเงินบ้างตามกำลัง จนในที่สุดโครงการนี้ก็บรรลุเป้าหมายเป้าประสงค์

ปัจจุบัน พุทธสถานสันตือโสภ มีพื้นที่ประมาณ 10 ไร่เศษ



ภาคผนวก จ.

ข้อมูลบทสัมภาษณ์พุทธศาสนิกชน
ที่บริโภคอาหารมังสวิรัติจำนวน 8 ท่าน



ข้อมูลสัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนที่บริโภคอาหารมังสวิรัติ

ลำดับที่ 1

วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2550 (วันจันทร์)

ชื่อ ท่านหลวงจีนธรรมรัตน์ประจักษ์ (เย็นใจ)
ที่อยู่ (สถานที่) วัดทิพยวารีวิหาร 119 ซอยทิพย์วารี ถนนตรีเพชร แขวงวังบูรพาภิรมย์
เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
โทร. (02) 2225988

ภูมิลำเนา อายุ 49 ปี

การศึกษา -กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี

หน้าที่ -รักษาการเจ้าอาวาสวัดทิพยวารีวิหาร

-เลขานุการเจ้าคณะจีนนิกาย

-กรรมการสงฆ์จีนนิกาย

-เลขานุการมูลนิธิโพธิ์แจ่มมหาเถระ

ผลงาน -จัดอบรมบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนตั้งแต่ปี 2529-2549

ณ วัดโพธิ์แมนคุณารามและวัดหมื่นพุทธเมตตาคุณาราม

-ดำเนินการก่อสร้างวัดทิพยวารีวิหารใหม่

-กรรมการโครงการพจนานุกรมฉบับมหายาน

บริโภคอาหารมังสวิรัติมาเป็นเวลา 29 ปี

ประเด็นสัมภาษณ์ ลำดับที่ 1 ท่านหลวงจีนธรรมรัตน์ประจักษ์ (เย็นใจ) สัมภาษณ์วันที่-
5 กุมภาพันธ์ 2550

คำถาม : ประวัติ/ความเป็นมาของการบริโภคอาหารมังสวิรัติโลกเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : การบริโภคอาหารมังสวิรัติโลกมีที่มาจากคัมภีร์ลัทธิเซนในประเทศอินเดีย ส่วนทาง
พุทธศาสนาฝ่ายมหายาน มีในพระสูตรพรหมชาลสูตร ซึ่งมีเนื้อหาเป็นพระวินัยของ
พระโพธิสัตว์ฝ่ายมหายาน ซึ่งกำหนดเป็นข้อห้ามทางพระวินัยของสงฆ์ห้ามบริโภค-
เนื้อสัตว์ นอกจากนี้ยังมีที่มาจากลัทธิเต๋าเกี่ยวกับข้อห้ามของผู้บริโภคเนื้อสัตว์ของ
พระพุทธเจ้า



คำถาม : สาเหตุ/แรงจูงใจภายใน ในการบริโภคอาหารเจของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : เนื่องจากที่เข้ารับบรรพชา อุปสมบท ณ วัดโพธิ์แมนคุณาราม สังกัดคณะสงฆ์จีนนิกาย ในสิกขาบทฝ่ายมหายาน ถือศีลพระโพธิสัตว์ กำหนดให้งดอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ ทุกชนิด

คำถาม : สาเหตุ/แรงจูงใจภายนอก ในการบริโภคอาหารเจของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : เนื่องจากถูกกำหนดอยู่ในสิกขาบทตั้งแต่เริ่มแรกที่เข้ามาอุปสมบททางพระพุทธศาสนา ฝ่ายมหายานของคณะสงฆ์จีนนิกายภายในประเทศไทย

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารเจมีผลต่อด้านร่างกายและจิตใจ อย่างไร ?

คำตอบ : ด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง ร่างกายสะอาดกลิ่นตัวจะไม่คาวเวลาปรากฏเหนือไหล่ ออกจากผิวหนัง ด้านจิตใจ มีผลให้จิตใจสงบไม่กระวนกระวายเพราะไม่เบียดเบียน ชีวิตสัตว์ สุขภาพจิตจะดี

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารเจมีผลต่อด้านจริยศาสตร์ อย่างไร ?

คำตอบ : เป็นการฝึกขันติธรรมในการงดเว้นการเบียดเบียนสัตว์อื่น เป็นการเพาะบ่มจิตใจให้เกิด ความเมตตากรุณาทำให้จิตใจเสริมสร้างความเข้มแข็งทำให้สังคมโดยรวมเกิด ความเมตตาเกื้อกูลกัน

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารเจ มีผลต่อด้านสังคมอย่างไร ?

คำตอบ : ทำให้สังคมเกิดความเมตตา เกิดความเอื้ออาทรต่อกัน

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารเจ มีผลต่อด้านเศรษฐกิจอย่างไร ?

คำตอบ : ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการบริโภคในสถานะตลาดขามปกติ ยกเว้นช่วงเทศกาล กินจะมีราคาแพง

คำถาม : เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารเจของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : คือความเคร่งครัดในสิกขาบทเกี่ยวเนื่องด้วยศีลพระโพธิสัตว์กำหนดไว้



คำถาม : ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารเจของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : คือ การปรุงอาหารที่ขาดคุณค่าต่อร่างกายหรือขาดความสมดุลของอาหารที่บริโภค
คือการบริโภคอาหารไม่ครบหมู่เหล่า

คำถาม : ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ?

- คำตอบ : 1. ผู้ที่บริโภคอาหารมังสวิรัติ หรืออาหารเจอยู่ประจำควรมีการไปให้แพทย์ตรวจ
สุขภาพด้วยก็จะดี เพราะจะได้ทราบว่าสภาพร่างกายเมื่อบริโภคอาหารมังสวิรัติ
อยู่ตลอดแล้วจะได้ทราบว่าร่างกายได้รับอาหารครบทุกหมู่ไหม
2. รัฐบาลควรจะสนับสนุนส่งเสริมให้เข้าใจคุณค่าและความเป็นมาของการบริโภค
อาหารมังสวิรัติให้ถูกวิธี ควรมีการประชาสัมพันธ์ด้วยสื่อต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ

หลวงจิณทรมรตจินประจักษ์ (เย็นจิ)



ข้อมูลสัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนที่บริโภคอาหารมังสวิรัติ

ลำดับที่ 2

วันที่ 17 พฤศจิกายน 2549 (วันศุกร์)

ชื่อ ท่านสมณะโพธิรักษ์

ที่อยู่ (สถานที่) พุทธสถานสันติอโศก 65/1 ซ. นวมินทร์ 44 (เทียมพร) ถ. นวมินทร์

แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ 10240

โทร. (02) 3745230

ภูมิลำเนา อายุ 72 ปี

การศึกษา -ประกาศนียบัตรวิชาชีพสูงสุด(ปวส.) วิจิตรศิลป์โรงเรียน
เพาะช่าง (ปัจจุบันคือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
รัตนโกสินทร์ วิทยาเขตเพาะช่าง)

หน้าที่ -ผู้นำชุมชนสันติอโศก

ผลงาน -เป็นผู้นำเน้นด้านศีลและอหิงสา รับประทานมังสวิรัติ
สร้างชุมชนและสถานศึกษาของตนเอง เน้นการใช้ชีวิต
แบบเศรษฐกิจพอเพียง พยายามนำเพื่อนมนุษย์ออกจาก
วัตถุนิยม ทุนิยม และบริโภคนิยม

บริโภคอาหารมังสวิรัติมาเป็นเวลา 40 ปี

ประเด็นสัมภาษณ์ ลำดับที่ 2 ท่านสมณะโพธิรักษ์ สัมภาษณ์วันที่ 17 พฤศจิกายน 2549

คำถาม : ประวัติ/ความเป็นมาของการบริโภคอาหารมังสวิรัติโลกเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : อาตมาไม่ค่อยมีความรู้เรื่องมังสวิรัติโลก อาตมาไม่ได้เป็นนักศึกษา ประวัติการกิน
มังสวิรัติของไทยก็ไม่ว่ามีตั้งแต่เมื่อไร อะไร ยังไง เพราะว่ามันก็มีอยู่แล้ว มังสวิรัติ
เป็นภาษาของทางศาสนา คือ กินเว้นเนื้อสัตว์ ส่วนภาษาทางสังคม เขาเรียกว่า เจ
ประเทศที่นับถือพุทธศาสนากินเนื้อสัตว์คือ ประเทศไทย พม่า ลาว เขมร อย่างลังกา
เอาไปจากไทยไม่กินเนื้อสัตว์แต่ยังมีกินอยู่บ้างก็พวกที่หลงติดอยู่กับสวามยคติ
ประเทศพุทธที่ไม่กินเนื้อสัตว์อีกหลาย ๆ ประเทศเช่น จีน ญี่ปุ่น เวียดนาม ทิเบต ฯลฯ จะ
บอกว่าเป็นมหายานก็ตาม อาตมา กินมังสวิรัติแล้วก็ปฏิบัติธรรม อาตมา กินมังสวิรัติแล้ว
ตั้งแต่ยังไม่บวช การปฏิบัติของพุทธนี้ต้องไม่กินเนื้อสัตว์ กินมังสวิรัติ พออาตมาบวช



ก็เลยกินมังสวิรัตื เลยใช้ภาษาเรียกว่า มังสวิรัตื แต่ก่อนนี้ยังไม่แพร่หลาย อาตมาว่ามาแพร่หลายก็เพราะว่า อาตมา คณะชาวโศกรรณนี้แหละพยายามรณรงค์ อาตมาตั้งชื่อเป็นบุญญาวุทธหมายเลข 1 ของการใช้เป็นยุทธศาสตร์ ในการสร้างบุญของเราในมนุษย์โลก อาตมาตั้งชื่อให้แก่วกเราได้อ้าใจ ชื่อน้าอะไรต่างๆ นานา อ้าใจความหมาย และรู้จกความสำคัญในการล้าดับ บุญญาวุทธหมายเลข 2 คือ ตลาออรืยะ บุญญาวุทธหมายเลข 3 กสิกรรมธรรมชาติ เป็นต้น

คำถาม : สาเหตุ/แรงจูงใจภายใน ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตืของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : เกิดจากความรู้ เกิดจากความอ้าใจ เกิดจากความรู้จริง มีจิตเมตตาและไม่เป็นเหตุให้ไปฆ่ากันอาตมาปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ เริ่มแรก ไม่ได้ปฏิบัติธรรมกับสำนักกิน สำนักกินมังสวิรัตืที่ไหน หรือว่าขึ้นกับอาจารย์หลัก ๆ อาจารย์จริง ๆ ที่ไหน เราปฏิบัติกลาง ๆ เราเป็นเถรวาทในเมืองไทยก็กินเนื้อสัตว์เมื่อตอนแรก ๆ นั้นแหละ อาตมาปฏิบัติแล้วรู้ด้วย Sense ของตัวเอง มันไม่ถูกเรื่องหรือถ้าจะปฏิบัติธรรมเพื่อไปนิพพานกันแล้วยังกินเนื้อสัตว์กันอยู่ แม้แต่เป็นนัยสำคัญตื้น ๆ แค่อิสข้อที่ 1. ไม่ให้ฆ่าสัตว์ ถ้าศึกษาธรรมะแล้วก็จะรู้ดี 2. ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมในระดับเนกขัมมะจริง ๆ ปฏิบัติละภสิส ออกจากโลกีย์ ออกจากโลกไปสู่นิพพาน จะต้องเป็นผู้ที่ไม่ฆ่าสัตว์ 3. ถ้าเราไม่ซื้อไม่ขายแล้วคุณจะมีเนื้อสัตว์ที่ไหนมากิน แคเหตุผลง่าย ๆ แค่นี้มันก็กินเนื้อสัตว์ไม่ได้แล้ว และภาษาบาลีของพระพุทธเจ้าคือ “สญิจจะ ปาณาชีวัตัง โวรอปตุง” สญิจจะ แปลว่า ความเงาะง ความตั้งใจ ปาณาชีวัตังคือชีวัตสัตว์ โวรอปตุงก็คือฆ่า ถ้าเผื่อว่ามีเหตุผลบริสุทธิ์โดยส่วน 3 จริงๆ แล้ว ถ้ารู้ว่าเขาฆ่ามา ที่รู้ว่าสัตว์นี้ตายเพราะถูกฆ่ามารู้ เห็น รู้เลยว่าเขาฆ่ามา คุณกินไม่ได้เนื้อสัตว์นั้นเป็นอุทิสสมังสะ เรียกว่าอุทิสสมังสะ อุทิสแปลว่าเงาะงเหมือนกัน โดยรู้ว่าผิดในองค์ประกอบของการฆ่า 5 ประการ โดยอิสข้อ 1 คือ 1. สัตว์มีชีวิต 2. รู้ยู่ว่ามันมีชีวิต 3. ใจอยากฆ่า 4. พยายามฆ่ามัน 5. ฆ่ามันจนตาย คนนี้แหละเงาะงฆ่ามัน โดยครบองค์การฆ่า 5 ประการที่ว่านี้ ก็ไม่ให้กิน ถ้ายกเว้นเรียกว่าปวัตตมังสะไม่ใช่อุทิสสมังสะ โดยคนไม่ฆ่าเพราะฉะนั้นถ้าอ้าใจปวัตตมังสะที่พูดนี้ก็จะรู้ว่าถ้าเผื่อว่าไม่เงาะงมีความหมายแล้วไม่เงาะงจะระบุบุคคลกินเท่านั้น ถ้ามีอยู่แค่นั้น ท่านจะไม่มีข้อปวัตตมังสะเลยเพราะไม่จำเป็นจะต้องไปอธิบายเรื่องปวัตตมังสะเพราะเมื่อไม่เงาะงบุคคลแล้วมันไม่มีหรือปวัตตมังสะ ไม่จำเป็นเพราะพ้นง่ายไม่เงาะงบุคคลเท่านั้นมันก็กินได้ทั่วไปเนื้อสัตว์มาจากตลาด เนื้อสัตว์มาจากการฆ่า ใครฆ่าไม่รู้เราก็กินได้แล้วก็ไม่ต้องสงสัยอะไรเลยถือว่าเราไม่สงสัยเรากินได้หมด เพราะฉะนั้นเนื้อสัตว์ทั่วไปจึงไม่



จำเป็นจะต้องระบุนะเอียดเข้าไปตรงที่เป็นปวัตตมังสะคือ 1. เนื้อสัตว์นี้มันตายเอง 2. เคนสัตว์กิน เลือดมันกิน เก้งมันกิน กวางกินแล้วก็ทิ้งเพราะสัตว์มันฆ่าไม่ใช่คนเป็นปวัตตะคือ มันเป็นไป หรือดำเนินอยู่ตามปกติของธรรมชาติของโลก ไม่ใช่คนเข้าไปเป็นเหตุให้เกิดการฆ่าสัตว์ซึ่งเหตุก็เป็นเพราะการกิน ถ้าคุณก็ไม่กินเนื้อสัตว์ มันก็จะไม่เกิดการฆ่าหรือทำบาป ศีลข้อที่ 1 กับบริสุทธิขึ้น เมื่อไม่มีการฆ่าสัตว์ และไม่มีการซื้อขายเนื้อสัตว์ เพราะเป็นมิจฉาณิชา การซื้อขายนี้ไม่ใช่เรื่องของพระนะ ชรวาสซื้อขายกันเองนะ พระพุทธเจ้าไม่ได้ละเว้นให้ฆ่ามากินได้

ผลดีที่เกิดภายในจิตภาพ 2 อย่าง คือ 1. ถ้าไม่กินเนื้อสัตว์แล้วมันเป็นการไม่ก่อบาป 2. ทำให้ลึกซึ้งกว่าคำว่าเมตตาอีก คือจิตเห็นเข้าใจลึกซึ้งในเรื่องความเป็นจริงของจิตวิญญาณยิ่งขึ้นๆ เพราะว่าจิตของสัตว์หรือพลังงานของที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้มันมีพลังงานทั้ง 1. อุตุ 2. ชีวิตระดับพีชะ 3. ชีวิตระดับจิตวิญญาณอะไรอย่างนี้เป็นต้น และ ๔. กรรม ๕. ธรรมะ เพราะฉะนั้นคนที่ยังกินเนื้อสัตว์อยู่ ก็ยังไม่เป็นเหตุให้ตัวเองเข้าไปลึกซึ้งในความละเอียดของเมตตาจิตที่จะเข้าใจถึงลึกซึ้งของความรู้ลึก สัญญา สังขาร วิญญาณ เรียกว่าจิตของสัตว์โลก ทำให้เข้าใจลึกซึ้งถึงจิตวิญญาณของสัตว์โลก และเราเอง 1. เรา รู้ว่าจิตวิญญาณนั้นมันมีอำนาจมันมีทั้งความโลภ ทั้งโกรธ เมื่อยังกินเนื้อสัตว์อยู่ มันจะไม่รู้ซึ่งว่าเรากินเนื้อสัตว์นี้ได้โลก ได้โกรธ ได้หลง เรามาสัตว์แล้วได้โลก ได้โกรธ ได้หลง มันจะไม่ค่อยรู้ เพราะฉะนั้นเราละเว้นเนื้อสัตว์แล้วซึ่งเป็นสัตว์นี้เป็นสัตว์ที่มีจิตวิญญาณ ถ้าเราละเว้นไปได้หมด เราก็จะเข้าใจและเราเองก็จะรู้ว่าเมื่อเราไม่ไปทำร้ายซึ่งกันและกันเมตตาที่ว่านี้ก็คืมันก็จะลึกซึ้งขึ้นมากด้วย และเห็นด้วยญาณ เห็นด้วยความเข้าใจลึกซึ้งว่าคนไม่ใช่สัตว์กินสัตว์ คนไม่ใช่สัตว์กินทั้งสัตว์ทั้งพืช แต่คนเป็นสัตว์ที่กินพืชเท่านั้น มีอะไรยื่นยื่นเหตุผล แม้แต่ภายนอกสรีระของคนก็มีสิ่งที่บ่งบอกว่าไม่ใช่สรีระที่มีองค์ประกอบที่เป็นสัตว์กินเนื้อสัตว์ เช่น เล็บ จะต้องมึ เล็บ เมวหรือว่าเหยี่ยว ส่วนเล็บของสัตว์ที่เป็นเล็บจำพวกสัตว์กินพืชเป็นเล็บกับเหมือนช้างม้า วัว ควาย ไม่ใช่เล็บสัตว์กินเนื้อสัตว์ ฟันก็เป็นฟันกรามเหมือนช้างม้าวัวควาย มีฟัน กรามบดไม่ใช่สัตว์มีเขี้ยวเหมือนเสือเหมือนหมา เหมือนแมว เหมือนเสือ แม้แต่ลำไส้ แม้แต่อวัยวะอื่นๆ

คำถาม : สาเหตุ/แรงงูใจภายนอก ในการบริโภคอาหารมังสวิริติของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : ส่วนแรงงูใจภายนอกนั้นมันไม่ค่อยมีเพราะว่าเมืองไทยยังไม่ค่อยจะฮือฮากันเลย

นอกจากจะไม่ฮือฮาแล้ว มาเป็นนักปฏิบัติธรรมยังถูกต่อต้านด้วย อาตมาพยายามที่จะรณรงค์ได้แย่ง จัดแย่ง ทางที่เขาเถียงเขาว่าอะไรต่ออะไรหาว่าเป็นพระเทวทัตเป็นนอกรีตเป็นอะไรต่ออะไรสารพัดถ้าคุณติดตามประวัติมาเดิม ๆ อาตมากลับจะต้องสู้ทาง



ภายนอกอีกมากมายด้วยซ้ำไป แต่ถ้าจะพูดถึงเหตุผลภายนอกที่เป็น แรงจูงใจเป็นสภาพที่
เกิดเป็นผลกระทบจากภายนอกก็ได้คือ

1. สุขภาพดี แข็งแรง
2. เศรษฐกิจดี ประหยัด
3. ก่อให้เกิดความสงบเรียบร้อยของสังคม เพราะลดทั้งรูปและทั้งนามในภาวะของ
การฆ่าการล่าชีวิต

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าของการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีผลต่อด้านร่างกายและ
จิตใจอย่างไร ?

คำตอบ : สุขภาพดี เป็นคนที่ดีของสังคม แข็งแรง สร้างสรรค์อะไรต่ออะไรได้ดี

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าของการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีผลต่อด้าน-
จริยศาสตร์อย่างไร ?

คำตอบ : เกิดเมตตา แม้แต่แมลงเล็กๆ ตกส้วม คุณไม่กล้าที่จะไปดิง คุณก็จะหาอะไรซ่อนขึ้น
จะเกื้อกูลมัน ช่วยเหลือมัน ประสพการณ์ของเรามีไม่รู้จักคนต่อกันจะรู้สึกละอายใจเกิดการ
อย่างนี้ทั้งนั้น อารมณ์เมตตาของคนเกิดขึ้นนี้มันมหาศาลเลยนะ มันเป็นคนที่ไม่ประเสริฐ
ขึ้นมาตั้งเยอะ จริง ๆ แล้วมังสวิรัตเป็นเรื่องใหญ่ของมนุษยชาติ

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าของการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีผลต่อด้านสังคมอย่างไร ?

คำตอบ : ก่อให้เกิดความสงบเรียบร้อยของสังคม ไม่เกิดความรุนแรง โหดร้ายไม่ไปทำร้ายทำลาย
อะไรกัน แม้ฆ่าสัตว์ก็ก่อความเชื่อมโยงให้เกิดความอามิต โหดร้ายขึ้นมาได้ ก่อให้เกิด
ความเคยชินต่อการฆ่าสัตว์ฆ่าคน เมื่อฆ่าสัตว์ได้ก็ชินชาฆ่าคนไปได้เหมือนกัน สิ่งเหล่านี้
ก็เกิดผลต่อไปได้

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าของการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีผลต่อด้านเศรษฐกิจ
อย่างไร ?

คำตอบ : เศรษฐกิจดี เศรษฐกิจนี้มันถูก คนที่กินพืชกินผักนี้ยังไฉนก็ถูกกว่ากินเนื้อสัตว์คุณต้องฝึก
ตนเอง ต้องหัดลด หัดละลงมานะ อะไรต่างๆ นานา คุณต้องหัดลดหัดละถ้าไม่เช่นนั้น
แล้วจิตของคุณก็ไม่ลดละในกิเลสต่างๆ เมื่อลดละแล้วจึงไม่ติดรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
อะไรพวกนี้ก็เป็น การปฏิบัติธรรมทั้งนั้น เมื่อลดลงมาแล้วคุณก็กินได้ง่าย เลี้ยงง่าย อาหาร



ไม่ติดไม่ยึด ไม่เลือก เรื่องรส เรื่องสี เรื่องกลิ่น เรื่องรูป เรื่องอะไรต่ออะไรต่าง ๆ นานา คุณก็กินได้ง่าย พืชพันธุ์ธัญญาหารต่าง ๆ ขนมห้าตัว ผลหมากรากไม้ คุณจะไปซื้อกิน กินข้าวกับผลไม้เขียวเตี๋ยสบายแล้ว

คำถาม : เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : เน้นด้านศีลด้านธรรม ความไม่เบียดเบียนและเพื่อปฏิบัติธรรม และด้านสังคมก็มีด้วย ด้านเศรษฐกิจก็มีด้วย ด้านสุขภาพก็มีด้วย

คำถาม : ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : ไม่มี ยิ่งกินมานาน 30- 40 ปี ยิ่งแข็งแรง ยิ่งดี อาตมามั่นใจว่า จะพาพวกเราชาวอโศก ทั้งหมดนี้ ลูกหลานชาวอโศก ทั้งเด็กเล็ก เด็กใหญ่ กินมังสวิรัติดจนกระทั่งแก่เฒ่าตาย อาตมา ทำงานมาแล้ว 30-40 ปี นี่ก็ยังไม่ชำนานักแล้วก็พวกนี้จะอายุยืน มันเป็นประโยชน์ทางกายภาพ บอกแล้วว่าเป็นประโยชน์ทางสุขภาพร่างกายชีวิตจะยืนยาว ซึ่งยืนยันได้ว่า คนที่กินแต่เนื้อสัตว์สุขภาพร่างกายจะเสียและตายเร็ว อย่างพวก เอสกิโมหรือพวกที่อยู่ ขั้วโลกเหนือมันไม่มีพืชให้กินมันกินแต่เนื้อสัตว์ อายุของเขาจะเหลือ 27 ปีอายุ 40 ปีก็แก่ สุดแล้ว ส่วนพวกฮันซา (ชนเผ่าหนึ่งที่อยู่ตอนเหนือ ของอินเดีย และปากีสถาน) พวก อะไรที่อยู่บนเขา กินแต่พืชแต่ผักไม่ค่อยได้กิน เนื้อสัตว์เลยนะอายุเขาเป็น 100 ๆ ปี เพราะฉะนั้นคนที่กินเนื้อสัตว์อายุสั้น คนที่กินพืชพันธุ์ธัญญาหารอายุยาว เพราะฉะนั้นจะ ไม่มีปัญหาของเรื่องที่ว่าคนกินมังสวิรัติดได้สารอาหารไม่ครบ

คำถาม : ข้อเสนอแนะอื่นๆ ?

คำตอบ : ปัญหาเลือดลอย ? มันต้องศึกษาบ้าง จริง ๆ ถ้าไม่ศึกษามันก็กินไม่ครบ ถ้ากินคิด ๆ หรือว่ากินในกรอบของมันอยู่แค่นี้เราก็กินได้แค่นี้มันไม่พอ ต้องกินหลากหลาย เลือดลอยมันเรื่องเล็กน้อยไม่มีปัญหาอะไร ลองปฏิบัติ คุณต้องกินพืชหลาย ๆ อย่าง คุณต้องกินถั่วหลาย ๆ อย่าง เมล็ดพืชต่าง ๆ กินถั่วหรือเมล็ดพืชก็ได้ มันจะมีโปรตีน มีอะไรอาหารอยู่ในเมล็ดถั่ว หรือว่าเมล็ดพืชพวกนี้เยอะ ถ้าคุณไม่กินพวกพืชพันธุ์ ธัญญาหารพวกเมล็ดถั่ว เมล็ดอะไรพวกนี้ขาดโปรตีนทางด้านตัวพืชหรือตัวใบ ตัวดอก ตัวผลไม้นี้เยอะ เนื้อผลไม้มันจะไม่ค่อยเข้มข้นมันจะไม่ค่อยครบ เพราะฉะนั้นต้อง พยายามมันก็มีเมล็ดพืชเยอะเยะไปที่เอรีคอร์ยทั่วๆ ไปนะถ้าคิด ที่จริงแล้วความรู้ของโลก ความรู้ของชาวโลกเขาเอามาตรฐานของคนกินเนื้อสัตว์ คนทั่วโลกเขากินเนื้อสัตว์ 95 %



ได้มั่ง คนกินมังสวิรัตินิยามอยู่ไม่กี่เปอร์เซ็นต์ในโลก เพราะฉะนั้นมาตรฐานความรู้ไม่ว่าจะเป็นความรู้ทางสรีระ ทางชีววิทยา ทางอะไรต่าง ๆ นานา ก็เป็นความรู้ของคนโลก ๆ ก็จะใช้สถิติหรือมาตรฐานโลกที่มาวัด แล้วก็ตรวจไว้เป็นแบบชาวคนกินเนื้อสัตว์ ที่นี้เรามาทางนี้ มาตรฐานผิดจากหลักของเขาเขาก็ว่าเราเสียแล้ว แต่แท้ที่จริงมันดีกว่าก็ได้เขาไม่ได้มาเรียนรู้เขาไม่ได้ทำสถิติให้ลึกล้ำมาตรฐานทางนี้ไว้เลย ทางด้านจิตใจเขาไม่ได้วัดแต่ช่วงเขาเถอะเราไม่มีปัญหาอะไร เราไม่มีเวลาพอ ตอนที่พิสูจน์กันต่อไป อาตมาจะพาพิสูจน์ไปเรื่อย ๆ เรียกว่าชาวมังสวิรัตินิยามอายุยืนกว่า สุขภาพดีกว่า ตอนนี้อย่าไม่เห็นมีปัญหาพวกชาวอโศกไม่เห็นมีปัญหาสุขภาพร่างกายเสียหรือเสื่อม พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัส ความไม่มีโรคเป็นลาภอันอย่างยิ่ง

หาภินิหาร ? อาหารมังสวิรัตินิยามหาภินิหารง่ายกว่าการกินเนื้อสัตว์ อาหารมังสวิรัตินิยามอาหารที่ไม่เกี่ยวข้องกับเนื้อสัตว์ ผลหมากรากไม้ ขนมข้าวต้มเป็นเรื่องของพืช เป็นเรื่องของแบ่ง เป็นเรื่องของถั่ว เป็นเรื่องของอะไรทั้งนั้นแต่เราเลือกกิน คนมันติดบอกว่าอาหารมังสวิรัตินิยามต้องเป็นอาหารที่เป็นแกง ต้ม ผัด อะไรต่าง ๆ นานาที่ไปหลงติดรูปรสกลิ่นสัมผัสในความเป็นอาหาร ถ้าคุณไม่คิดแล้วคุณกินข้าวสุก ขนมสด ดังที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสในพระไตรปิฎก คุณกินข้าวสุกกับขนมสดคุณซื้อข้าวที่ไหนก็ได้ คุณหาขนมสดกินกับข้าวที่ไหนก็ได้ ขนมที่มันไม่มีเนื้อสัตว์ แล้วจะหายาก ไหน ไหน บางคนคิดเค็มต้องเป็นแกง กินผลไม้มันไม่อึด อึดหรือไม่อึดมันเป็นเรื่องรู้สึกกินเข้าไปเยอะ ๆ มันจะไม่อึดได้ยังไง กินให้มันได้ปริมาณเพียงพอมันก็อึดเองนั่นแหละ

พืชเป็นอนุปาทินกสังขารไม่มีวิญญาณ ไม่มีเวทนา อะไรพวกนี้เราจะเข้าใจ ส่วนสัตว์ที่มันมีพลังงานในระดับจิต ในระดับวิญญาณ เป็นระดับที่เป็นอนุปาทินกสังขารสังขารที่มีวิญญาณครอง เพราะฉะนั้นสัตว์พวกนี้สัตว์ก็จะมีความรู้สึก จะมีเวทนา สัญญาสังขาร วิญญาณครบ เรียนรู้ไปจะรู้จักจิตวิทยา จะรู้จักจิตประสาท จะรู้จักชีววิทยา จะรู้ความจริงที่ลึกซึ้งไปเรื่อย ๆ เข้าใจไป แต่ว่าถ้าไม่ศึกษาไม่ละเว้นไม่ทำจริงๆ มันมีผลอะไร คนไม่ละเว้นไม่คลุกคลีเกี่ยวข้องกับโดยที่ไม่ตั้งข้อสังเกตอะไรเลยไม่วิจัยอะไรเลย ไม่ละเว้นไม่หยุด ไม่สะดุดอะไรเลย คุณจะได้ศึกษาอะไร แต่ถ้าคุณละเว้นบ้างแล้วเราตั้งใจละเว้นด้วยว่าละเว้นเพราะอะไร ละเว้นแล้วเกิดผลอะไร มันก็เกิดการวิจัยเกิดการศึกษา เกิดการเรียนรู้ เกิดการเรียนรู้ทั้งชีวิต เรียนรู้ทั้งจิต การไม่ฆ่าสัตว์นี้มันหมายถึงทั้งชีวิต และจิตวิญญาณ

การกินเนื้อสัตว์เป็นบาป ? อธิบายว่า เช่น สมมุติว่าในตลาดย่านนี้ในคนย่านนี้ซื้อเนื้อสัตว์มาจากตลาด เขามาหมาขายวันละ 10 ตัว เพื่อปริมาณคนจำนวน 1,000 คน

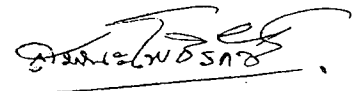


แต่ถ้ามีคนจำนวน 500 คนหยุดกินเนื้อสัตว์หมูเขาจะฆ่ามาขาย 10 ตัวมีเขาจะต้องลดลง เพราะว่าคนที่จะไปกำหนดให้ฆ่าสัตว์นี้ไม่กินไปตั้ง 500 คน อาตมายกตัวอย่างให้ฟัง ชัดๆ ถ้าลดลงตั้ง 500 คนมันจะเห็นชัดใช่ไหม ถ้าน้อยคนมันอาจจะไม่ชัด เพราะฉะนั้น 500 คนหยุดกินเนื้อสัตว์เหลือคนอยู่ 500 คนเขาฆ่าหมู 10 ตัว เพื่อคน 1,000 คน แต่ถ้าคน ลดไปตั้ง 500 คน คนกินเนื้อหมูก็ต้องเหลือก็ต้องลดลงครึ่งหนึ่ง ไม่งั้นเขาก็ขาดทุนตาย เขาจะไปฆ่ามา 10 ตัวไม่ไหวแล้ว เขาก็ต้องลดการฆ่าลงตามการกินของคน คนเป็นคน กำหนดให้ฆ่าหมูใช่ไหม เกิดการฆ่าสัตว์เป็นเพราะการกินคุณก็ไม่กินเนื้อสัตว์ซะ มันก็จะ เกิดไม่เป็นการฆ่าหรือทำบาป สัตว์ข้อที่ 1 ก็บริสุทธิขึ้นเมื่อไม่มีการฆ่าสัตว์ พระพุทธเจ้า ไม่ได้ละเว้นให้ฆ่ามากินได้ อ้างว่าสัตว์เป็นอาหารของเรา ไปผัดสัตว์ข้อที่ 4 เข้าไปอีกชัดๆ เลยไปโกหกค่านๆ สัตว์เป็นอาหารของเรา ถ้าสัตว์เป็นอาหารของเราคุณลองไปแม่น้ำ แล้วว่า เอ้า มา มาเป็นให้กินซะดีๆ เอ้า มาให้เป็นอาหาร บีบๆ มาเป็นอาหารของคน มันก็รับมาหาเราเท่านั้นเอง มันเป็นอย่างนั้นกันที่ไหน สัตว์มันก็รักชีวิตของมัน มันหนี จะเป็น จะตาย คนยังตามไปฆ่า ขี้ดุ่มันทุกประการ การกินมังสวิรัตอาตมาตั้งชื่อเป็น บุญญารัฐหมายเลข 1 ในการรณรงค์ เพราะถือว่าเป็นสัตว์ข้อที่ 1 เป็นเรื่องของชีวิตมนุษย์ ชาติและสัตว์โลก มันไม่ใช่แค่เรื่องของเศรษฐกิจมันไม่ใช่แค่เรื่องของรัฐศาสตร์ ฆ่าสัตว์ คนก็คือสัตว์ สัตว์ก็มีชีวิต แล้วไปฆ่ากันมันก็เกี่ยวเนื่องไปจนถึงความอวิชชา ความโมหะ มันจะหลง มันจะไม่เข้าใจว่า ชีวิตคน ชีวิตสัตว์ มันก็ชีวิต สัตว์มันมีจิตวิญญาณ มันรัก ชีวิต ไม่เหมือนพืช พืชมันยังไม่มีความรู้ว่ามันควรรักชีวิต เพราะว่าพลังงานของพืช ชีวะ แบบพืชมันยังไม่มีการยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตน เป็นความรู้สึกเป็นอารมณ์ มันยังไม่มี กรรมมันยังไม่มีวิบาก มันไม่เหมือนสัตว์ สัตว์มีกรรมมีวิบากแล้ว แม้เป็นสัตว์เดรัจฉาน มันยังมีกรรม มีวิบาก แต่เขาไม่รู้ แม้แต่คน เกิดเป็นคนแล้ว ฐานะจิตวิญญาณของคนสูง พอสมควรแต่ก็ยังไม่สามารถจะรู้เรื่องกรรม เรื่องวิบากก็มี เรียกว่าเวไนยสัตว์ เป็นสัตว์ ที่ยังสอนกันไม่ได้ ยังไม่สามารถเรียนรู้ความเป็นกรรมและความเป็นธรรม ไม่มีภูมิที่จะรู้ เรื่องของกรรม เรื่องวิบาก อาจจะฉลาดนะคุณ ฉลาดจบดอกเตอร์ ฉลาดฉลาดร่ำรวย มหาศาลรู้เรื่องอยู่ในสังคมเยอะแยะเลยนะ แต่เป็นอเวไนยสัตว์สอนเรื่องนี้ไม่รู้เรื่อง ไม่ เชื่อถือ ไม่เข้าใจ แต่ไปเข้าใจแต่เรื่องลาภยศ สรรเสริญ โลภียสุข อะไรต่ออะไรต่าง ๆ นานา แย่งชิงแล้วก็ทำบาปทำกรรม ไม่กลัวทุจริต ฆ่ากันไม่กลัว เขาไม่กลัวบาปไม่กลัว กรรม คนพวกนี้อเวไนยสัตว์ทั้งนั้น สังคมมันถึงได้เดือดร้อนวุ่นวายเพราะเขาไม่เชื่อ กรรมเชื่อวิบาก การทำร้ายชีวิตเป็นกรรมเป็นวิบาก เป็นเรื่องใหญ่

สันติอโศกทำสมาธิแบบลิ้มตา ลิ้มตานี้แหละตัดความทุกข์ได้เด็ดขาดและกัปรลุ



นิพพานได้ หลับตาอย่างเดียวไปนิพพานไม่ได้ อาตมาพูดไปเขาก็แย้งก็เถียง ทุกวันนี้
อาตมาก็พูดมากขึ้นเพราะอายุยาวแล้วอายุยิ่งมาก อยู่ในวงการนี้มานานพอสมควร 30-40
ปีแล้ว พอพูดได้แล้ว อาตมาได้ทำอะไรต่ออะไรขึ้นมามากจนเห็นหลักฐานยืนยันว่า อาตมา
พาคนมาปฏิบัติธรรมแล้ว ออกมาละโลก โกรธ หลง ละโลกธรรม ละลาภ ยศ สรรเสริญ
โลกีย์สุขได้ เพราะฉะนั้น จริงๆ แล้วการกินมังสวิรัตินั้นทำให้เราได้ตัดเวรตัดอกุศลกรรม
มากมาย ถ้าเราไม่กินเนื้อสัตว์มันตัดมันเป็นการตัดการก่อวิบากบาปได้อย่างมหาศาลเลย
คุณกินสัตว์วันหนึ่งๆ ก็ตัว คุณรู้มัยว่าคุณเอาวิบากบาปเข้าไปหาตัวคุณตั้งเท่าไรใน
แต่ละวัน ๆ กว่าที่จะตาย ศาสนาบอกว่ากรรมเป็นอันทำ ศาสนาพุทธไม่ใช่อุจเจททิฐิ
ศาสนาพุทธมีความเชื่อมต่อกันของวิบาก มีการสะสมบุญสะสมบาป เพราะฉะนั้น
เมื่อกินเนื้อสัตว์มันก็พ่วงบาปสะสมไปตามกรรมตามวิบากที่เกี่ยวข้องต่อ โยกัน
สันตติ อิตถปิปัจจยตา เพราะฉะนั้น ตัดเสียตัดบ่วงบาป ตัดทางที่จะมาแห่งบาป การไม่กิน
เนื้อสัตว์จึงจะเป็นการตัดทางที่จะมีสะสมวิบากบาป ไม่ได้หมายความว่า คุณไม่กิน
เนื้อสัตว์แล้วคุณอยู่ไม่ได้ อาตมาสงสารคนพวกนี้เพราะถูกสอนผิด



(สมณะโพธิรักษ์)



ข้อมูลสัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนที่บริโภคอาหารมังสวิรัติ

ลำดับที่ 3

วันที่ 6 สิงหาคม 2549 (วันอาทิตย์)

ชื่อ ดร. อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

ที่อยู่ (สถานที่) โรงเรียนสัตยาไส ได้รับรางวัลโรงเรียนวิถีพุทธดีเด่น (มี 57 สาขา ใน 35

ประเทศทั่วโลก เด็กนักเรียนทานอาหารมังสวิรัติ) ต. ถ่านารายณ์

อ. ชัยบาดาล จ. ลพบุรี 15130 โทร. (036) 462334-7

ภูมิลำเนา อายุ 66 ปี

การศึกษา -ปริญญาเอก ที่ Imperial College of Science and Technology

London University

-คณบดีบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หน้าที่ -ผู้บริหารสูงสุด โรงเรียนสัตยาไส

-สมาชิกวุฒิสภา กรุงเทพมหานคร

ผลงาน -ได้รับรางวัลทางวิทยาศาสตร์จากนายกรัฐมนตรีประเทศอังกฤษ

-ร่วมโครงการอวกาศไวคิง ขององค์การนาซ่า ประเทศ

สหรัฐอเมริกาในการออกแบบและสร้างอุปกรณ์ควบคุมการร้อน

ลงของยานอวกาศไวคิง 2 ดำลงสู่พื้นดาวอังคารเพื่อการสำรวจ

-ได้รับรางวัลชนะเลิศที่ 1 วิทยาศาสตร์สาขาสิ่งประดิษฐ์ที่เป็น

ประโยชน์ต่อประเทศชาติ เมื่อ พ.ศ. 2527

-ได้รับการประกาศชื่อนักวิทยาศาสตร์ดีเด่นแห่งปี 2527

บริโภคอาหารมังสวิรัติมาเป็นเวลา 26 ปี

ประเด็นสัมภาษณ์ ลำดับที่ 3 ดร. อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา สัมภาษณ์วันที่ 6 สิงหาคม 2549

คำถาม : ประวัติ/ความเป็นมาของการบริโภคอาหารมังสวิรัติ ?

คำตอบ : ศาสนาคริสต์พระเจ้าตรัสว่า เราให้พืชที่มีเมล็ดซึ่งมีอยู่ทั่วพื้นแผ่นดิน และต้นไม้

ทุกชนิด ที่มีเมล็ดในผลของมันแก่เจ้า อินเดียนฮิงสา ศาสนาพุทธสอนห้ามฆ่าสัตว์



คำถาม : สาเหตุ/แรงจูงใจภายใน ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : คิดได้เองว่าคนเราไม่ควรจะกินเนื้อสัตว์ 1. ความเมตตา 2. สรีระ สรีระของมนุษย์ ไม่ใช่สัตว์กินเนื้อ เช่น ไม่มีฟันแหลมคมสำหรับทิ่มแทงเนื้อ และเพื่อสุขภาพลำไส้ของมนุษย์ยาวกว่าสัตว์มาก เนื้อถูกสลายโดยการนำบูด อวัยวะเราซับซ้อนในการทำอาหารพิษ อันเหลือล้น ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคเก๊าต์ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

คำถาม : สาเหตุ/แรงจูงใจภายนอก ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : ตอนเริ่มกิน ไม่ได้คิดถึงข้อนี้ คือความประหยัด แต่มันมีมาเอง

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดมีผลต่อด้านร่างกายและจิตใจอย่างไร ?

คำตอบ : เนื้อสัตว์ย่อยยาก ส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพ กินเนื้อสัตว์เอาอารมณ์ของสัตว์เข้าไปด้วย ไม่ทานเนื้อสัตว์ทำให้จิตใจเราสงบ

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดมีผลต่อด้านจริยศาสตร์อย่างไร ?

คำตอบ : มีการแผ่เมตตา

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดมีผลต่อด้านสังคมอย่างไร ?

คำตอบ : ช่วยเหลือความอดอยากในโลก เสีย 100 ได้คืน 10 น้ำใช้เลี้ยงสัตว์ และใช้พื้นที่ดินมาก

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดมีผลต่อด้านเศรษฐกิจอย่างไร ?

คำตอบ : ประหยัด ดินฟ้าอากาศก็ดีขึ้น เดี่ยวนี้อุณหภูมิของโลกเราสูงขึ้น

คำถาม : เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : 1. เมตตา สันติภาพ ช่วยให้มีมนุษย์ทั้งโลกสงบสุข 2. สุขภาพดี เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น
3. ข้อวัตรกรรมไม่ได้คิดถึง มันเป็นการเห็นแก่ตัว การมีเมตตาก็ดีอยู่แล้ว



คำถาม : ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัตของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : ไม่มี หากทานก็ไม่ยากเพราะร้านอาหารสั่งทานได้ในประเทศไทย แต่มีปัญหาในบางประเทศ เช่นประเทศรัสเซีย อุณหภูมิลบ 35 องศาเซลเซียสปลูกผักไม่ได้ในฤดูหนาวไม่มีผักสดมีแต่ผักดอง ซึ่งไม่มีคุณค่าทางสารอาหาร แต่ก็ไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไรเพราะเราไม่ได้อยู่ตลอด

คำถาม : ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ?

คำตอบ : ผมแนะนำให้สัตว์เลยไม่ทานเนื้อสัตว์

ดร. อาจง

(ดร. อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา)



ข้อมูลสัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนที่บริโภคอาหารมังสวิรัติ

ลำดับที่ 4

วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2550 (วันอาทิตย์)

ชื่อ รศ. ดร. พิชัย โตวิวิชญ์

ที่อยู่ (สถานที่) อาคารอริยสัจ 4 270/1 ซอย 65 ถ.เพชรเกษม เขตบางแค กรุงเทพฯ 10160
โทร. (02) 421-0489, 421-5286

ภูมิลำเนา อายุ 68 ปี

การศึกษา -วท.บ. เคมี่ (เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

-M.Sc., Ph.D.(MCP., Boston. Mass., U.S.A.)

หน้าที่ -ประธานกิตติมศักดิ์ชมรมอาหารมังสวิรัติแห่งประเทศไทย
ภาคีสมาชิกสมาคมมังสวิรัติแห่งโลก สำนักงานใหญ่ประเทศ
อังกฤษ

-เลขาธิการสหพันธ์มังสวิรัติแห่งเอเชีย (Asian Vegetarian
Union-AVU)

-ประธานชมรมสาธุศิษย์สำนักปฐุสวรรณ

-ประธานกรรมการบริษัท นิโอแลบ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

ผลงาน -ผู้ร่วมรณรงค์สนับสนุนบริโภคอาหารมังสวิรัติในประเทศไทย

บริโภคอาหารมังสวิรัติมาเป็นเวลา 15 ปี และบริโภคอาหารมังสวิรัติและอาหารมังสวิรัติแบบเจ
มาเป็นเวลา 65 ปี (เฉพาะเทศกาลกินเจ วันที่ 1-10 เดือน 9 ตามปฏิทินจีน)

ประเด็นสัมภาษณ์ ลำดับที่ 4 รศ. ดร. พิชัย โตวิวิชญ์ สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2550

คำถาม : ประวัติ/ความเป็นมาของการบริโภคอาหารมังสวิรัติโลกเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : คำสอนของทางศาสนา สอนให้ละชั่วทำความดีงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ก็เลยเป็น
ที่มาของการกินเจ และการกินอาหารมังสวิรัติ มนุษย์มีจุดกำเนิดจากการกินอาหาร
มังสวิรัติมาตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ พิสูจน์ได้จากสรีระร่างกาย อวัยวะภายในและพฤติกรรม
ต่าง ๆ ของมนุษย์จะเหมือนกับสัตว์กินพืชมากกว่าสัตว์กินเนื้อ



คำถาม : สาเหตุ/แรงจูงใจภายใน ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : ตั้งแต่อายุ 3 ขวบ เพราะป่วยเป็นไข้ทุกวันเป็นเวลามากกว่า 1 เดือน คุณแม่อธิษฐานขอพรเจ้าแม่กวนอิม เจ้าพ่อกวนอู ว่าให้หายป่วยจะให้กินเจ ปรากฏว่าหายออกจากโรงพยาบาลได้ ต่อมาเมื่อ 15 ปีก่อน (พ.ศ. 2535) ได้รับมอบหมายให้เป็นประธานชมรมสาธุศิษย์สำนักปฐวรร์ ซึ่งสนับสนุนและส่งเสริมการกินอาหารมังสวิรัติดได้รับหน้าที่เป็นประธานกิตติมศักดิ์แห่งประเทศไทยซึ่งเป็นชมรมอาหารมังสวิรัติดแห่งประเทศไทย เป็นแรงบันดาลใจให้กินมังสวิรัติดทุกมื้อ ทุกวันตลอดมา และสรีระของคน ก็เป็นสัตว์กินพืช ฟันหน้าไม่แหลมคมเพื่อฉีกเนื้อ น้ำลายเป็นด่าง พร้อมกับมีน้ำย่อยทาลินเพื่อย่อยอาหารประเภทข้าว ถ้าใส่ก็ยาวทำให้ไม่สามารถ ขับถ่ายเนื้อที่นำไปย่อยออกได้อย่างรวดเร็ว การคลอคลุกก็มีทีละ 1 เหมือนสัตว์กินพืช ไม่ได้คลอเป็นฝูง

คำถาม : สาเหตุ/แรงจูงใจภายนอกในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : ทำให้ไม่มีการเบียดเบียนกันในสังคมระหว่างมนุษย์และสัตว์ ลดภาวะมลพิษ ทำให้มีสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อพลโลก

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดมีผลต่อด้านร่างกายและจิตใจอย่างไร ?

คำตอบ : ภาวะจิตใจมองไม่ค่อยเห็นเพราะเป็นนามธรรม (มีจิตเมตตาเกิดขึ้น เพราะสัตว์มีจิตวิญญาณ สัตว์ก็รักชีวิตของมัน) ด้านร่างกายสุขภาพโดยรวมดีขึ้น เจ็บป่วยน้อยลง เพราะร่างกายได้รับอันตรายและพิษภัยจากอาหารมังสวิรัติดน้อยกว่าอาหารจากสัตว์มากจิตใจเยือกเย็น มีเมตตาธรรมมากขึ้น หน้าตาสดใส

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดมีผลต่อด้านจริยศาสตร์อย่างไร ?

คำตอบ : มีการแผ่เมตตา มีคุณธรรมประจำใจปฏิบัติต่อชีวิตสัตว์อื่น ๆ เช่นเดียวกับการปฏิบัติต่อตนเองเมตตาธรรมคำจุนโลก ทำให้มีสติ มีสมาธิ และมีปัญญาคึกมากขึ้น



คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีมีผลต่อด้านสังคมอย่างไร ?

คำตอบ : สังคมโดยรวมมีความสุข เพราะไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกันทำให้เกิดสันติในตัวเอง ในครอบครัว สังคมและประเทศชาติ ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดสันติภาพในโลกมนุษย์ได้ดียิ่งขึ้น

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีมีผลต่อด้านเศรษฐกิจอย่างไร ?

คำตอบ : ก่อให้เกิดเศรษฐกิจแบบพอเพียง รู้จักประมาณตน พออยู่ พอกิน พอใช้

คำถาม : เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : สร้างเมตตาธรรม สุขภาพดี ก่อให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อพลโลกและเพื่อเว้นกรรม

คำถาม : ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : หาทานยาก สมัยก่อนใช้น้ำมันหมู อาหารมังสวิรัติดี ก็ไม่แพร่หลายเท่าที่ควร เพราะอุตสาหกรรมทำเนือยังทำได้ดีกว่าและคนยังไม่เห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารมังสวิรัติดี ขายกิโลสขายได้ดีกว่าธรรมะ

คำถาม : ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ?

คำตอบ : 1. หากรัฐบาลเห็นคุณค่าและความสำคัญของการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีดังกล่าวมาแล้วข้างต้นควรให้การสนับสนุนส่งเสริมให้ประชาชนบริโภคอาหารมังสวิรัติดีกันมากขึ้น เช่น ประชาสัมพันธ์ตามสื่อต่าง ๆ หรือว่าสนับสนุนส่งเสริมตามแนวของผู้ปฏิบัติไว้ดีอยู่แล้ว ฯลฯ

2. ให้ช่วยกันทุกภาคส่วน ให้เห็นถึงโทษของการกินเนื้อสัตว์

3. กระทรวงสาธารณสุข ควรให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับด้านสารอาหารที่มีประโยชน์และสารอาหารที่มีโทษต่อร่างกาย

4. รัฐบาลควรสนับสนุนให้กระทรวงศึกษาธิการนำแนวทางของอาหารมังสวิรัติดีเผยแพร่ให้แก่เด็ก เยาวชน นักเรียน นักศึกษา



5. ควรให้ความรู้ที่แท้จริงและถูกต้องในทุกด้านของอาหารมังสวิรัตแก่บุคคล
ทุก ๆ คน
6. ปัญหาเลือดลอย ? มันไม่ใช่สาเหตุจากทานมังสวิรัตสาเหตุมาจากอย่างอื่น
คนทานเนื้อสัตว์ ก็มีปัญหาลือดลอยหรือขาดสารอาหารได้เหมือนกัน

(รศ. ดร. พิชัย โตวิวิชญ์)



ข้อมูลสัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนที่บริโภคอาหารมังสวิรัต

ลำดับที่ 5

วันที่ 20 กรกฎาคม 2550 (วันศุกร์)

ชื่อ ท่านสมณะเพาะพุทธ จันทเสฏฐ์ (ท่านจันทร์)

ที่อยู่ (สถานที่) มูลนิธิเพื่อนช่วยเพื่อน (สัมภาษณ์ออกอากาศเวลา 15.30-17.30 น.

ทางสถานีวิทยุตำรวจตระเวนชายแดน คลื่น AM 576)

69/154 ซ. นวมินทร์ 48 แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ 10240

โทร. 0-2733-4000

ภูมิหลัง อายุ 42 ปี

การศึกษา -มัธยมศึกษาปีที่ 3 (ม.ศ. 3 รุ่นสุดท้าย)

-นักธรรมโท

หน้าที่ -ผู้บริหารมูลนิธิเพื่อนช่วยเพื่อน

-ผู้ดำเนินรายการวิทยุ และ ผู้ดำเนินรายการโทรทัศน์

-นักเขียนคอลัมน์ประจำ หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์

หนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก, นิตยสารครัว, นิตยสารดอกหญ้า

วารสารดอกบัวน้อย

ผลงาน -ผู้ร่วมรณรงค์สนับสนุนบริโภคอาหารมังสวิรัต

บริโภคอาหารมังสวิรัตมาเป็นเวลา 27 ปี

ประเด็นสัมภาษณ์ ลำดับที่ 5 ท่านสมณะเพาะพุทธ จันทเสฏฐ์ (ท่านจันทร์) สัมภาษณ์เมื่อวันที่-
20 กรกฎาคม 2550

คำถาม : ประวัติ/ความเป็นมาของการบริโภคอาหารมังสวิรัตโลกเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : ถ้าถามระดับมังสวิรัต โลก อาตมาไม่มีความรู้เลย อาตมาทราบแต่เพียงคำว่า อาหาร
มังสวิรัตมีตั้งแต่สมัยนานแล้ว รายชื่อของนักมังสวิรัตโลกที่ปรากฏใน Encyclopedia
เท่าที่ทราบก็มีพระพุทธเจ้าเป็นหมายเลข 1 เซอร์ ไอแซค นิวตัน เบนจามิน แฟรงคลิน, ลี
โอ คอลสโตย มหาตมะ คานธี ประมาณนี้ แต่ถ้าจะถามประวัติมังสวิรัตโลกนี้ ยังไม่เคยมี
ปรากฏว่าใครเป็นผู้คิดค้นอาหารมังสวิรัตขึ้นมา อาตมาเข้าใจว่าอาหารมังสวิรัตนี้เป็น
อาหารที่มีมาตั้งแต่มนุษย์เกิดนะ เพราะว่าพวกก็พูดเถาะในสมัยก่อน ๆ นี้ อาหารมังสวิรัต



เป็นอาหารของมนุษย์ แต่มนุษย์เพิ่งมากินอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ภายหลังเท่านั้นเอง สังเกตดูตามหลักสรีระโดยฟันมนุษย์ก็เป็นฟันบดเช่นเดียวกับ กระบือ โค ทำนองนี้ ซึ่งเป็นสัตว์กินพืชในขณะที่สัตว์กินเนื้อจะไม่มีฟันแบบนี้ เป็นฟันบด แต่จะเป็นเขี้ยวมีไว้สำหรับฉีกกัด มีเล็บไว้สำหรับตะปบเหยื่อ ในขณะที่เรามีเล็บไว้สำหรับจิกปอกผลไม้ประมาณนี้ เพราะฉะนั้นถ้าถามว่ามังสวิรัตินั้นเป็นอย่างไร อาตมาก็จะบอกว่าสรีระของคุณของใครทุกคนและของอาตมานี้แหละ เป็นการบอกถึงที่มาของประวัติมังสวิรัตินั้นได้เป็นอย่างดี เพราะว่าโดยหลักสรีระเราไม่ได้ถูกสร้างมาเป็นสัตว์กินเนื้อ โดยหลักสรีระเราถูกสร้างมาเพื่อเป็นสัตว์กินพืชแน่นอน มีข้อสังเกตประการหนึ่งเวลาดื่ม น้ำ มันจะเอปากดูดดื่มเข้าไปเลยใช่ไหม คือมันจะใช้ปากดื่ม น้ำ ดูน้ ในเวลาที่สัตว์กินเนื้อจะใช้ลิ้นเลียแผลบ ๆ ๆ อันนี้เราจะเห็นความแตกต่างกันชัดเจนมาก ยิ่งไปดูสรีระภายในเกี่ยวกับลำไส้ของสัตว์กินพืชกับสัตว์กินเนื้อก็ยิ่งมีความต่างกันซึ่งคนจะเป็นประเภทเป็นสัตว์กินพืชไม่ใช่สัตว์กินเนื้อ ฉะนั้นคำถามของคุณเกี่ยวกับประวัติมังสวิรัตินั้น อาตมาขอยืนยันว่ามนุษย์เรานี้รับประทานอาหารมังสวิรัตินั้นตั้งแต่เป็นมนุษย์เลย เป็นมนุษย์คนแรก นี่คือการตอบการกินเจกับการกินมังสวิรัตินั้นคือการ ไม่กินเนื้อสัตว์เหมือนกัน เพียงแต่ว่ามันจะมีข้อแตกต่างกันในประเด็นปลีกย่อยนิดเดียวเนาะ เกี่ยวกับผักที่มีกลิ่นฉุน 5 ประเภทที่นักกินเจเขางดเว้น แต่นักมังสวิรัตินั้นไม่ได้งดเว้นเท่านั้นเอง อาตมามั่นใจว่าสิ่งที่เหมือนกันก็คือการไม่กินเนื้อสัตว์อันนี้คือความเหมือนกัน เนื้อหามันอยู่ตรงนี้ อาตมาไม่ได้มองว่าการกินเจหรือการกินมังสวิวัติ

คำถาม : สาเหตุ/แรงจูงใจภายใน ในการบริโภคอาหารมังสวิวัติของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : อาตมาไม่กินเนื้อสัตว์เพราะความเมตตา ไม่อยากให้ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการ

เบียดเบียนชีวิตสัตว์อันนี้เป็นสาเหตุสำคัญ ถ้าถามว่า สาเหตุหลักก็คือเพื่อมนุษยธรรม เมตตาธรรม ส่วนสาเหตุประกอบนี้เพื่อสุขภาพ อันนี้ก็เป็นเรื่องที่มีมาในภายหลัง เออ เพื่อเศรษฐกิจอันนี้ก็แทบไม่มีผลเลยเพราะว่าเราไม่ได้ลำบากในการแสวงหาอาหารมาบริโภคอยู่แล้ว เข้าใจไหม เพราะฉะนั้นเหตุผลประการหลักก็คือเพื่อเมตตาธรรม เพื่อความรัก เพื่อความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย เรามองว่า สัตว์ทั้งหลายที่เกิดบนพื้นโลก ลูกนี้ เป็นสัตว์ที่มีเลือดเนื้อ มีชีวิตมีความสุข เกลียดทุกข์เช่นเดียวกับเรา เพราะฉะนั้นเราซึ่งมีชีวิตแบบนี้เราไม่ควรจะเบียดเบียนทำร้ายสัตว์ โดยการกินนั้นมันเป็นเหตุแห่งการฆ่านะ เรามองดูว่าการกินเป็นเหตุแห่งการฆ่าถึงแม้ว่าเราจะไม่ฆ่าโดยตรงนะ แต่เราก็มีส่วนส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการฆ่า โดยการที่เรากินมันเป็นการสร้าง Demand เพื่อ



ก่อให้เกิด Supply ตามหลักเศรษฐศาสตร์ตามหลัก Demand Supply ธรรมดา เพราะฉะนั้นเขาจึงบอกว่าบาปอยู่ที่คนทำ กรรมอยู่ที่-คนกิน ถ้าไม่มีคนกินก็ไม่มีคนทำ เพราะฉะนั้นเราต้องจรรณการกินซะ เขาจะได้ไม่ต้องทำมาให้เรากิน ถ้ามีคนคิดกันแบบนี้เยอะ ๆ เขาจะได้ไม่ต้องฆ่าสัตว์กันไ้มาก ๆ ใครที่บอกว่าฉันถือศีลแต่ก็ยังกินเนื้อสัตว์อยู่ อาตมาเชื่อว่ายังไม่เป็นผู้ที่ถือศีลที่แท้จริงหรอก เพราะว่าคุณยังกินอยู่ คุณก็ยังสนับสนุน วงจรแห่งการฆ่าอยู่

คำถาม : สาเหตุ/แรงจูงใจภายนอก ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นคืออะไร ?

คำตอบ : อาตมาต้องยอมรับว่ากระบวนของสันตติโคกที่เขาทำเรื่องนี้เป็นกิจจะลักษณะตั้งแต่แรก เป็นแรงจูงใจที่ทำให้เกิดการเลียนแบบอย่างสำคัญเลยทีเดียว เพราะว่าอาตมาได้มาศึกษา เรียนรู้ตามแนวทางของสันตติโคกซึ่งเขาได้รับประทานอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์นี้เป็นหลักเลย นี่คือการแรงจูงใจภายนอก

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นมีผลต่อด้านร่างกายและจิตใจอย่างไร ?

คำตอบ : ในด้านร่างกาย อาตมาพบว่าตัวเองมีสุขภาพ ระบบภายในร่างกายนี้จะแข็งแรงมาก โรคภัยไข้เจ็บชนิดที่เรียกว่าอาตมาต้องเข้าโรงพยาบาลนี้ไม่เคยมีมาเลย คือหมายความว่า โรคภัยไข้เจ็บชนิดที่เรียกว่าต้องเข้าโรงพยาบาลนะ ที่เป็นอย่างมากก็คือเป็นหวัด ซึ่งเป็นธรรมดาของร่างกายทั่ว ๆ ไปแต่อย่างอื่นไม่เป็นเลยนะ ส่วนจิตใจ อาตมาพบว่าตนเองสามารถส่งยิ้มให้กับสัตว์ทั้งหลายได้อย่างเต็มที่ สามารถแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายได้อย่างเต็มที่ สัพเพสัตว์ตา อะเวรา โหตุ เพราะว่าปากที่เราใช้แผ่เมตตาเราไม่ต้องไปใช้เคี้ยวเนื้อเพื่อนนะ เข้าใจไหม มันไม่มีกลิ่นเลือดเนื้อของเพื่อน ไชยออกมาจากปาก ในขณะที่เราแผ่เมตตา

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินั้นมีผลต่อด้านจริยศาสตร์อย่างไร ?

คำตอบ : อาตมาสามารถที่จะเป็นตัวอย่างในทางจริยธรรมนะ โดยการบอกกล่าวสั่งสอนกับคนอื่น ให้รักสัตว์ ให้เมตตาสัตว์ ให้มีความปรารถนาดีต่อสัตว์ที่ว่ามันไม่เฉพาะแต่สัตว์เครื่องจวน อย่างเคียวนะ รวมไปถึงคนด้วย เพราะว่าความไม่กินเนื้อสัตว์นี้ จะทำให้จิตใจของเรา เขียวเข่ง สุขุม มากขึ้นกว่าเดิมนะ เมื่อเทียบแต่เดิมที่เรากินเนื้อสัตว์ เราก็ไม่ค่อยมี



จริยธรรม เพราะเราไม่ได้มองความเชื่อมโยงไปสู่การฆ่า การทำลาย การทำร้ายรังแกสัตว์
พอเรามากินมังสวิรัตินี้ไม่กินเนื้อสัตว์ มันก็จะเป็นการแสดงออกถึงจริยธรรมที่ว่าด้วย
ความเมตตา ความรักที่มีต่อสัตว์ร่วมโลกดังที่ได้กล่าวมาแล้ว อาตมาว่ามันเป็นคุณค่าทาง
จริยธรรมโดยตรงเลย เป็นธรรมะที่นำไปสู่ความประพฤติ เป็นธรรมะที่นำไปสู่การ
ปฏิบัติจริงไม่ใช่เพียงแค่คุณธรรมซึ่งเป็นเรื่องภายใน

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้มีผลต่อด้านสังคมอย่างไร ?

คำตอบ : เราสามารถที่จะช่วยให้สังคมมีความสงบเย็นมากขึ้นเพราะว่า สมมุติว่าในสันติอโศกมีคน
อยู่ร่วมกันสักประมาณ 1,000 คน แล้วคน 1,000 คนไม่กินเนื้อสัตว์ อาตมาเชื่อว่าสัตว์
ทั้งหลายก็คงไม่ต้องตายนะ เพราะคนในสังคมนี้นี้ ในชุมชนนี้ ในเครือข่ายนี้ แล้วเมื่อเรา
ไม่กินเนื้อสัตว์จริงที่จะนำไปสู่การช่วยเหลือสิ่งแวดล้อมก็เป็นไปได้มากด้วย เพราะว่า
ถ้ากินเนื้อสัตว์ก็จะต้องไปแสวงหาพื้นที่สำหรับการเลี้ยงสัตว์ ต้องหาอะไรต่อมิอะไร
ต่างๆ นานา เพื่อที่จะให้เป็นเนื้อสัตว์เพื่อการบริโภค อาตมาว่าการไม่กินเนื้อสัตว์มันจะ
ช่วยให้สังคมดีขึ้น เพราะว่าเราลดการทำลายสิ่งแวดล้อม อันนี้อาตมาจะไม่พูดถึงการ
ทำลายชีวิตแล้วนะ เพราะว่าเมื่อก็พูดไปหลายรอบแล้ว มันนำไปสู่การไม่ทำลาย
สิ่งแวดล้อม นำไปสู่การช่วยเหลือเกื้อกูลต่อสังคมนะ แม้กระทั่งการทำอาหารมังสวิรัตินี้
แจกฟรีที่เราทำกันอยู่ ก็ถือว่าเป็นการสร้างเมตตาธรรม เป็นการสร้างรูปแบบการให้ใน
สังคมอีกด้วย

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ มีผลต่อด้านเศรษฐกิจ
อย่างไร ?

คำตอบ : เราต้องยอมรับกันเลยทีเดียวว่า อาหารมังสวิรัตินี้มันถูกกว่าเนื้อสัตว์อย่างเทียบกันไม่ได้เลย
เมื่อกินอาหารมังสวิรัตินี้ ถ้าเราทำกินเองไม่ต้องไปซื้อตามเหล่า ตามภัตตาคารแพง ๆ อาหาร
มังสวิรัตินี้จะราคาถูกและก็ทำง่าย อาหารเนื้อสัตว์กว่าที่เราจะปรุงให้เสร็จให้สุก มันก็จะต้อง
ลำบากคราตรานะ มันต้องไปซื้อหามาวันวันก็จะแพงขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นก็คือเสี่ยงต่อ
โรคภัยไข้เจ็บด้วย ไม่ว่าจะเป็นแอนแทรกซ์ ไม่ว่าจะเป็นโรควัวบ้า ไม่ว่าจะเป็นโรคที่มากับ
ปลา โรคที่มากับหมู โรคที่มากับไก่ แม้กระทั่งหัดคนก ออะไรต่างๆ นานา ส่วนใหญ่มาจาก
สัตว์ทั้งนั้นแหละบ่อยครั้งที่เดียวที่เป็นโรคระบาดมาจากพืชนะ โรคระบาดใหญ่ ๆ มาจาก
สัตว์ทั้งนั้น เพราะฉะนั้นเมื่อวิเคราะห์ตามความจริงที่ว่ามาแล้วนี่ เป็นผลทางเศรษฐกิจอย่าง
สำคัญที่ช่วยเราไม่ให้ต้องเจ็บป่วย ไม่ต้องเสียเงินไปบำบัดเยียวยารักษาในเรื่องโรคภัยไข้



เจ็บอันเนื่องมาจากไปกินเนื้อสัตว์ ดังนี้เป็นต้น อันตรายจากพิษนี้ ถึงแม้จะมีก็น้อยกว่าสัตว์ มันก็จะมีคนโต้แย้งว่าในพืชมันก็มียาฆ่าแมลงประเภทต่าง ๆ ซึ่งจริง ๆ แล้วมันยังอยู่ในวิสัยที่เรายังสามารถจัดการได้นะ ได้ดีกว่าสัตว์ อย่างสัตว์นี้ถ้าเรากินเนื้อมัน สัตว์มันก็ต้องกินพืช แล้วถ้าพืชยังมียาฆ่าแมลง ยาฆ่าแมลงมันก็จะไปฝังในเนื้อในเซลล์ของสัตว์ซึ่งเวลาจะล้างออกนี้ ล้างยากกว่าล้างจากพืชด้วยซ้ำไป

คำถาม : เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : ไม่มีเป้าหมายหลักอะไรนอกจากสาเหตุดังที่ได้กล่าวมาแล้วก็คือความเมตตา ปราบณาคือต่อสัตว์เท่านั้นเอง แล้วก็ไม่มีเป้าหมายอะไรจากการไม่กินอาหารเนื้อสัตว์ เพราะว่าอาตมาก็ไม่กินเนื้อสัตว์มากกว่า 30 ปีแล้ว แล้วก็รู้สึกว่าเป็นปกติธรรมดาที่เราไม่กินอาหารเนื้อสัตว์ เข้าใจไหม

คำถาม : ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : ถ้าถามปัญหาที่พบ ถามปัญหาที่พบคืออะไร อาตมาก็กำลังคิดอยู่นี้ว่าปัญหาคืออะไร ปัญหาที่มีอยู่ก็คือมันมีมากเกินไป อาหารมังสวิรัตินี้ นับวันก็จะหายากมากขึ้น ๆ จนทั้งทุกวันนี้เราอยากจะหาคนมาช่วยกินเพิ่มนะ เพราะว่ามันมากไปหน่อย นี่ก็คือปัญหาที่พบ อาจจะเป็นการเล่นคำหน่อย แต่นี่ปัญหาจริง ๆ เท่าที่พอนึกได้นี้แหละ คืออาหารมังสวิรัตินี้ มันก็ยังไม่ได้อาหารที่จะหาได้ง่ายเหมือนกับอาหารเนื้อสัตว์ โดยทั่ว ๆ ไป ไปตามท้องถนน ไปตามต่าง ๆ เวลาบอกว่ากินอาหารมังสวิรัตินี้ ก็จะต้องสั่งเป็นอาหารพิเศษ ไม่ใช่เป็นอาหารที่คนทั่ว ๆ ไป เขากินกันอยู่ จะบอกว่าเป็นปัญหา มันก็เป็นปัญหา แต่ถ้าบอกว่านี่คือการความขวนขวาย หรือการสร้างปัญญา เพื่อการแก้ไขปัญหามันก็เป็นไปได้ เพราะว่าคนที่กินมังสวิรัติ จะต้องมีการบริหารจัดการให้มากกว่าคนที่กินเนื้อสัตว์อยู่แล้ว แต่มันเป็นข้อดีที่ทำให้คนไม่ต้องมั่งง่าย คุณพอที่จะเข้าใจไหม ไม่มั่งง่ายมีการเตรียมการ มีการที่จะเตรียมตัว ไม่งั้นมันก็จะเป็นการที่ส่งเดชไปนะ มันก็เป็นการอะไรก็ไม่รู้ อาตมาว่าในปัญหานี้มันเป็นโอกาสมากกว่านะ



คำถาม : ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ?

คำตอบ : อาตมาอยากจะให้ทางวิชาการ ช่วยการเสนอประสบการณ์แบบนี้ แบบที่คุณถาม อาตมานี้แหละ และก็นำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ ให้คนเกิดความรู้สึกร่วมที่จะทานอาหารมังสวิรัตินี้ให้มากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ แล้วนำผลดีผลได้ จากการรับประทานอาหารมังสวิวัติ การไม่รับประทานเนื้อสัตว์ หรือจะเรียกว่าการรับประทานเจนี้ก็ตามนะ ให้มากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ ก็จะมีส่วนช่วยให้อาหารมังสวิวัตินี้มีได้ง่าย สังเกตว่าช่วงเทศกาลเจนี้ โอ้โฮ ไปที่ไหนก็จะมีกาหากินได้สะดวกใช้ไหม เพราะว่าคนเขาก็จะกินกันในช่วงเทศกาลอาหารเจ แต่ปีหนึ่งก็จะมีแค่ 9 วัน 10 วัน อาตมาอยากจะให้ค่านิยมแบบนี้ระบาด อย่างเช่น ทุกวันพระ โรงฆ่าสัตว์ปิดเค็ดขาด และก็ให้เป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ทั้งหมดเลยตามร้านอาหารต่าง ๆ เอาอย่างนี้ทุกวันพระก่อนเพราะเป็นการสนับสนุนเมตตาธรรม คำจูนโลกนะ ถ้าทำได้อย่างนี้ อาตมาเชื่อว่าสังคมจะดีขึ้นได้อย่างแน่นอน อาชญากรรมจะลดลง ปัญหาต่าง ๆ นานา ที่มันมีอยู่ในสังคมนี้จะลดลง

สมณะจันทเสฏฐโฐ

สมณะพะพุทธ จันทเสฏฐโฐ (ท่านจันทร์)



ข้อมูลสัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนที่บริโภคอาหารมังสวิรัติ

ลำดับที่ 6

วันที่ 16 กรกฎาคม 2550 (วันจันทร์)

ชื่อ ภิกษุณี อัมพิกา ภูวณิชกุล (ธรรมจารย์เมี่ยวเข็ญ)

ที่อยู่ (สถานที่) 100/109 อาคารว่องวานิชคอมเพล็กซ์ บี 32 ถ.พระราม 9

แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10320

โทร. (02) 645-0598

ภูมิลำเนา อายุ 34 ปี

การศึกษา -ปริญญาโท สาขาศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหานาค
เมืองเจียอี้ ประเทศไต้หวัน

หน้าที่ -เจ้าอาวาสวัดโฬวงกงชั้น

ผลงาน -ดำเนินงานแปล 1. วาจาสอนจิตตีสอนใจ
2. ธรรมวาจา On Being Carefree ของพระ-
คณาจารย์ซึ่งหวิน
3. ยินยอมพร้อมใจ ของพระคณาจารย์ซึ่งหวิน
4. ปรัชญานายรอง -
5. ยินดีถ้วนหน้า -
6. คำสอนในชีวิตประจำวัน -
7. ประวัติวัดโฬวงกงชั้น 30 ปี

บริโภคอาหารมังสวิรัติมาเป็นเวลา 21 ปี

ประเด็นสัมภาษณ์ ลำดับที่ 6 ภิกษุณี อัมพิกา ภูวณิชกุล (ธรรมจารย์เมี่ยวเข็ญ) สัมภาษณ์เมื่อวันที่-
16 กรกฎาคม 2550

คำถาม : ประวัติ/ความเป็นมาของการบริโภคอาหารมังสวิรัติโลกเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : การกินเจ มีมาตั้งแต่บรรพกาล ซึ่งชาวจีนถือปฏิบัติเป็นประเพณีสืบต่อกันมา เทศกาลกิน
เจจะเริ่มตั้งแต่ 1 ค่ำ ถึง 9 ค่ำ เดือน 9 ตามปฏิทินจีน ซึ่งจะตรงกับเดือนตุลาคมของไทยเรา
เป็นความเชื่อเดิมของลัทธิเต๋า ต่อมาในสมัยพระเจ้าเหลียงอู่ตี้ (ถือว่าเป็นอโศกมหาราช
ของจีน) ได้กำหนดให้พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ถือศีลกินเจ เพราะต้องการโน้มน้าว



คนจีนในยุคนั้นเข้ามานับถือพระพุทธศาสนา และถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติสืบต่อกันมาจนปัจจุบัน

คำถาม : สาเหตุ/แรงจูงใจภายใน ในการบริโภคอาหารเจของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : เกิดความรู้สึภายในที่คิดว่า ไม่ควรที่จะเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น เพราะเขาก็รักชีวิต เช่นเดียวกับเรา ไม่ควรเอาเนื้อเขามาเป็นเนื้อเรา ไม่ควรเอาเลือดเขามาเป็นเลือดเรา

คำถาม : สาเหตุ/แรงจูงใจภายนอก ในการบริโภคอาหารเจท่านคืออะไร ?

คำตอบ : ตอนอายุ 12 ปี เคยอ่านหนังสือเรื่อง “ท่องนรก” และเมื่อสมัยเรียนหนังสือ เคยเห็นการล้มวัว ตอนไปเข้าค่ายลูกเสือเนตรนารีเกิดสงสาร และไม่ยากกินสัตว์อีกต่อไป

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารเจมีผลต่อด้านร่างกายและจิตใจอย่างไร ?

คำตอบ : ทำให้จิตใจผ่องใส ร่างกายกระฉับกระเฉงไม่ค่อยอึดอัด หรือ ร่างกายไม่มีกลิ่นแรง ฉุนฉุนไม่พึงประสงค์

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารเจมีผลต่อด้านจริยศาสตร์อย่างไร ?

คำตอบ : การไม่เบียดเบียนเขา หรือทำให้ผู้อื่นไม่ทุกข์ทรมาน

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารเจ มีผลต่อด้านสังคมอย่างไร ?

คำตอบ : การที่กินเจทำให้จิตใจสงบลงง่าย และมีความสุขได้ ก็จะทำให้สังคมน่าอยู่ขึ้น เพราะเราอยู่ร่วมกัน โดยการที่มีเมตตาธรรมเป็นบรรทัดฐาน

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารเจ มีผลต่อด้านเศรษฐกิจอย่างไร ?

คำตอบ : การกินเจเป็นการช่วยส่งเสริมด้านเศรษฐกิจแบบพอเพียง พืชผักที่ปลูกกินเองได้ โดยไม่ต้องนำเข้า หรือสรรหามาเพื่อส่งเสริมความอยากในการบริโภคของมนุษย์

คำถาม : เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารเจของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : ไม่เบียดเบียนสัตว์ และแสดงถึงเมตตาจิตของการดำเนินตามแบบของพระโพธิสัตว์ ที่เน้นด้านความเมตตา กรุณา



คำถาม : ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารเจของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : ไม่ค่อยพบเจอปัญหาอะไรมาก เพราะปัจจุบันมีวัตถุดิบ และกรรมวิธีการปรุงมากขึ้น
แต่ที่บกพร่องคือเรื่องของการต้องออกไปข้างนอก แล้วหาร้านทานอาหารเจที่
ถูกสุขลักษณะได้ยาก

คำถาม : ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ?

คำตอบ : อยากให้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารเจมากขึ้น และให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับคุณค่า
ทางอาหารที่ได้รับ และอยากให้ประเทศไทย มีความเข้าใจในการกินเจที่ถูกต้อง
มากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางสื่อต่าง ๆ

ภิกษุณี อัมพิกา (ธรรมจารย์เมี่ยวเชิน)

ภิกษุณี อัมพิกา กุวินชกุล (ธรรมจารย์เมี่ยวเชิน)



ข้อมูลสัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนที่บริโภคอาหารมังสวิรัติ

ลำดับที่ 7

วันที่ 27 ตุลาคม 2550 (วันเสาร์)

ชื่อ สมณะ ชัดแจ้ง วิจักขโณ

ที่อยู่ (สถานที่) พุทธสถานสันติอโศก 65/1 ซ. นวมินทร์ 44 (เทียมพร) ถ. นวมินทร์

แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ 10240

โทร. (085) 0700675, (02) 3745230

ภูมิลำเนา อายุ 72 ปี

การศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 4

หน้าที่ ฝ่ายปฏิสังขาร

ผลงาน พุทธคุณให้คำปรึกษา ผู้ที่มีปัญหา เรื่องความทุกข์ เรื่องต่าง ๆ กับ
ทุก ๆ คน ที่มาหา

บริโภคอาหารมังสวิรัติมาเป็นเวลา 28 ปี

ประเด็นสัมภาษณ์ลำดับที่ 7 สมณะ ชัดแจ้ง วิจักขโณ สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 ตุลาคม 2550

คำถาม : ประวัติ/ความเป็นมาของการบริโภคอาหารมังสวิรัติกินเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : คนเป็นสัตว์ประเสริฐ ไม่ต้องเบียดเบียนสัตว์ ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย สัตว์คน

ไม่ใช่สัตว์กินเนื้อสัตว์ จงมาพิสูจน์กัน คนไม่มีเขี้ยวเหมือนเสือ สิงห์โต แมว สุนัข จระเข้
เล็บก็ไม่แหลมคมเหมือนสัตว์กินเนื้อ เวลาคืบหน้าจะใช้ลิ้นเลียแผลบ ๆ ส่วน ช้าง ม้า วัว
ควายจะใช้ตูดกิน ส่วนสัตว์ที่กินเนื้อสัตว์ ถ้าได้จะสั้นกว่าสัตว์ที่กินพืช ผัก ผลไม้

คำถาม : สาเหตุ/แรงจูงใจภายใน ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติกินของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : มีเมตตา ทำให้สุขภาพ แข็งแรงไม่เจ็บป่วย

คำถาม : สาเหตุ/แรงจูงใจภายนอก ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติกินของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : ช่วยด้านสาธารณสุข ไม่ต้องเสี่ยงประมาณของทางราชการ นำเงินมารักษาคน
เจ็บป่วย



คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีมีผลต่อด้านร่างกายและจิตใจอย่างไร ?

คำตอบ : มีประโยชน์มากต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่ค่อยเจ็บป่วย
จิตใจสงบ พร้อมกับปฏิบัติธรรม

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีมีผลต่อด้านจริยศาสตร์อย่างไร ?

คำตอบ : เว้นการทำบาปกรรม ไม่เบียดเบียนชีวิตซึ่งกันและกัน

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีมีผลต่อด้านสังคมอย่างไร ?

คำตอบ : มีความพอเพียง ทำให้สังคมสงบสุข ลดการโหดเหี้ยม อารมณ์ร้อน สัตว์กินเนื้อ เช่น เสือ สิงโต จระเข้ ฉลาม จะดุร้าย ส่วน ช้าง ม้า วัว ควาย มันไม่ทำอันตรายกับใคร

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีมีผลต่อด้านเศรษฐกิจอย่างไร ?

คำตอบ : ประหยัดรายจ่าย เพราะผัก ผลไม้ เราสามารถปลูกกินเองได้ ไม่ต้องไปซื้อเนื้อสัตว์ ซึ่งมีราคาแพง

คำถาม : เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : เพื่อเว้นกรรม พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“สัพเพ สัตตา กัมมัสสกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ กัมมะพันธู กัมมะปฏิสัระณา”

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด

มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย “ยัง กัมมัง กระสสันติ, ถัลยาณัง วา ปาปะกัง วา,

ตัสสะ ทายาทา ภาวิสสันติ” จักทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป จักต้องเป็นผู้ได้รับ

ผลของกรรมนั้น ๆ สืบไป สังเกตดู ทำไม ลูกฆ่าพ่อแม่ สามเณรฆาตกรฆ่าเพื่อนฆ่าเพื่อน

สัตว์ฆ่าคน เป็นต้น

คำถาม : ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : ไม่มี



คำถาม : ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ?

คำตอบ : อยากให้ทุกคนมี หิริ โอตตัปปะ เพราะ หิริ คือ มีความละเอียดใจต่อความชั่ว

โอตตัปปะ มีความเกรงกลัว สะดุ้งกลัวต่อผลของความชั่ว บุคคลที่มีธรรม 2 ประการนี้ ย่อมเป็นคนมีจิตใจอหยาศัย โอบอ้อมอารี มีเมตตาต่อผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน ทำให้ไม่กล้าทำความชั่วทุกอย่างทั้งในที่ลับและในที่แจ้งเพราะธรรมทั้ง 2 ประการนี้ เป็น ธรรมโลกบาล หรือ เป็นธรรมเครื่องคุ้มครองโลก เป็นต้น ถ้าเราเชื่อในกฎแห่งกรรม เพราะฉะนั้น ถ้าเราเกิดมาเห็น คนเข่นฆ่าพิการ ฆูหนวก ตาบอด นั้นเป็นเพราะวิบากกรรม ผลของกรรมที่เขาทำไว้ทั้งนั้น

คณิน : ชัดแจ้ง กระจ่าง

(สมณะชัดแจ้ง วิจักขณ)



ข้อมูลสัมภาษณ์พุทธศาสนิกชนที่บริโภคอาหารมังสวิรัติ

ลำดับที่ 8

วันที่ 19 กันยายน 2550 (วันพุธ)

ชื่อ ภิกษุณี ธัมมนันทา (รศ.ดร. ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์)

ที่อยู่ (สถานที่) วัดทรงธรรมกัลยาณี (สำนักแม่ชีวรมัช)

195 ถ. เพชรเกษม ต. พระประโทน

อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

โทร. (034) 258270

ภูมิหลัง อายุ 63 ปี

การศึกษา ปริญญาเอก สาขาศาสนา

มหาวิทยาลัยแมคมาสเตอร์ ประเทศแคนาดา

ส่งวิทยานิพนธ์ที่มหาวิทยาลัยมคร ประเทศอินเดีย

หน้าที่ พระภิกษุณี ผู้บริหาร/อาจารย์สอน

ผลงาน ผลงานทางวิชาการ 70 เล่ม

บริโภคอาหารมังสวิรัติมาเป็นเวลา 7 ปี

ประเด็นสัมภาษณ์ลำดับที่ 8 ภิกษุณี ธัมมนันทา สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2550

คำถาม : ประวัติ/ความเป็นมาของการบริโภคอาหารมังสวิรัติกินเป็นอย่างไร ?

คำตอบ : คุณต้องตอบเอง นักศึกษาควรทำการศึกษาวิจัยในเรื่องประกอบ

คำถาม : สาเหตุ/แรงจูงใจภายใน ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติกินของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : การรักษาใจให้สะอาด บนฐานของกายที่ไม่เบียดเบียน

คำถาม : สาเหตุ/แรงจูงใจภายนอก ในการบริโภคอาหารมังสวิรัติกินของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : การเคารพสิทธิในชีวิตของผู้อื่น บนฐานของความเมตตากรุณา



คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีมีผลต่อด้านร่างกายและจิตใจอย่างไร ?

คำตอบ : กาย-เบา-สะดวกในการจับถ้าย/ย่อย
จิต-เบา-ละคลายจากการเบียดเบียน

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีมีผลต่อด้านจริยศาสตร์อย่างไร ?

คำตอบ : ตอบแล้ว ดูข้อ 3 (การเคารพสิทธิในชีวิตของผู้อื่น บนฐานของความเมตตากรุณา)

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีมีผลต่อด้านสังคมอย่างไร ?

คำตอบ : ละวางการเบียดเบียนกัน ซึ่งเป็นคำสอนเบื้องต้นของพุทธศาสนาอย่างเป็นรูปธรรมที่สุด

คำถาม : ท่านคิดว่าประโยชน์/คุณค่าในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีมีผลต่อด้านเศรษฐกิจอย่างไร ?

คำตอบ : ในวัฏจักรของสังคม จะลดทอนค่าใช้จ่ายที่เนื่องด้วยการฆ่า/ทำลายชีวิตลงได้มาก

คำถาม : เป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : ตอบแล้ว ดูข้อ 3 (การเคารพสิทธิในชีวิตของผู้อื่น บนฐานของความเมตตากรุณา)

คำถาม : ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัติดีของท่านคืออะไร ?

คำตอบ : ต้องมีความเข้าใจและรักษาสมถุในการกินอาหารจาก 5 หมวดหมู่นี้ให้ครบถ้วน
อย่าหนักไปทางใดทางหนึ่ง และควรมีการตรวจสอบสุขภาพทุกปี



คำถาม : ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ?

คำตอบ : ต้องรณรงค์เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง คนยังฝังหัวว่ากินอาหารมังสวิรัตแล้วไม่มีแรง
ซึ่งไม่เป็นจริง ถ้ามีจุดยืนทางจริยธรรมที่เข้มแข็งจะเห็นว่า การละเมิดชีวิตไม่ใช่วิถี
ของชาวพุทธเลย

ธัมมปัทมา

(ภิกษุณี ธัมมนันทา)



ภาคผนวก ฉ.

- ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัต
- ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัต และข้อเสนอแนะอื่น ๆ



ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

ตาราง 5 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นจากผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะที่

ควรปฏิบัติสำหรับนักมังสวิรัติ (เลือก/ระบุ 3 ประเด็นหลักที่เห็นว่าใช่)

ข้อเสนอแนะที่ควรปฏิบัติสำหรับ นักมังสวิรัติ	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)				พุทธสถานสันติอโศก			
	เลือก	ร้อยละ	ไม่ เลือก	ร้อยละ	เลือก	ร้อยละ	ไม่ เลือก	ร้อยละ
1. ควรบริโภคด้วยความเข้าใจ มี เหตุผลว่าต้องการบริโภคเพื่อ อะไร และเพราะอะไร	90	82.60	19	17.40	237	82.90	49	17.10
2. นักมังสวิรัติ ควรหมั่นฝึกทำ สมาธิ เดินจงกรม และออกกำลังกาย ร่วมกันด้วย	63	57.80	46	42.20	110	38.50	176	61.50
3. ควรบริโภคผักและผลไม้สด คั้นน้ำผลไม้สด ๆ ไม่คั้นน้ำอัดลม ชา กาแฟ	68	62.40	41	37.60	217	75.90	69	24.10
4. ควรบริโภคถั่วต่างๆ หมุนเวียน ให้ครบทั้ง 5 สี งามขาว งามดำ เผือก ถั่วเขียว และเมล็ดธัญพืช	50	45.90	59	54.10	161	56.30	125	43.70
5. นักมังสวิรัติ อาจเป็นกลุ่ม เสี่ยงต่อการขาด ไอโอดีน ควร ใช้เกลือเสริมไอโอดีน ปรงอาหาร เป็นประจำ และควรบริโภค สาหร่าย แหล่งอาหารที่ให้วิตามิน ซีสูง	14	12.80	95	87.20	44	15.40	242	84.60



ข้อเสนอแนะที่ควรปฏิบัติสำหรับ นักมั่งสวิริติ	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)				พุทธสถานสันติอโศก			
	เลือก	ร้อยละ	ไม่ เลือก	ร้อยละ	เลือก	ร้อยละ	ไม่ เลือก	ร้อยละ
6. นักมั่งสวิริติ ในระยะยาว อาจ เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อ การขาดสาร อาหาร ควรเสริมด้วยวิตามินบี 12 บริโภคระยะ 10-12 ปี กิน 1 เม็ด/อาทิตย์, 20-30 ปี กิน 2 เม็ด/ อาทิตย์ ฯลฯ โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่น สตรีมีครรภ์ และสตรีในระหว่าง ให้นมบุตร ควรมีการเสริมด้วยนม ไข่ วิตามินบี 12	35	32.10	74	67.90	64	22.40	222	77.60
7. อื่นๆ	6	5.50	103	94.50	13	4.50	273	95.50

จากตาราง 5 พบว่า พุทธศาสนิกชน วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ตอบแบบสอบถามมี
ข้อเสนอแนะที่ควรปฏิบัติสำหรับนักมั่งสวิริติ จำแนกตามค่าร้อยละของความคิดเห็น เรียงจากมาก
ไปหาน้อยได้ดังนี้

- ลำดับที่ 1 ควรบริโภคด้วยความเข้าใจ มีเหตุผลว่าต้องการบริโภคเพื่ออะไร และ
เพราะอะไร (ร้อยละ = 82.60)
- ลำดับที่ 2 ควรบริโภคผักและผลไม้สด ดื่มน้ำผลไม้สด ๆ ไม่ดื่มน้ำอัดลม ชา
กาแฟ (ร้อยละ = 62.40)
- ลำดับที่ 3 นักมั่งสวิริติ ควรหมั่นฝึกทำสมาธิ เจริญกรรม และออกกำลังกาย
ร่วมด้วย (ร้อยละ = 57.80)
- ลำดับที่ 4 ควรบริโภคถั่วต่างๆ หมุนเวียนให้ครบทั้ง 5 สี งามา งาดำ เผือก
กลอย และเมล็ดธัญพืช (ร้อยละ = 45.90)
- ลำดับที่ 5 นักมั่งสวิริติ ในระยะยาว อาจเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อ การขาดสารอาหาร
ควรเสริมด้วยวิตามินบี 12 บริโภคระยะ 10-12 ปี กิน 1 เม็ด/อาทิตย์,
20-30 ปี กิน 2 เม็ด/อาทิตย์ ฯลฯ โดยเฉพาะ เด็กวัยรุ่น สตรีมีครรภ์



และสตรีในระหว่างให้นมบุตร ควรมีการเสริมด้วยนม ไข่ วิตามินบี 12 (ร้อยละ = 32.10)

ลำดับที่ 6 นักมังสวิรัต อาจเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการขาด ไอโอดีน ควรใช้เกลือเสริมไอโอดีน ประุงอาหารเป็นประจำ และควรบริโภคสาหร่าย แหล่งอาหารที่ ให้วิตามินซีสูง (ร้อยละ = 12.80)

ลำดับที่ 7 อื่นๆ เช่น ฝึกให้รู้ว่าเมตตา, กรุณา, สอน, ตามความเหมาะสมของร่างกาย, ควรทำทานเอง เพราะจะได้รู้ว่าเราชอบ แบบไหน(รสชาติ) อยากทานอะไร เป็นต้น (ร้อยละ = 5.50)

พุทธศาสนิกชน พุทธสถานสันติอโศก ตอบแบบสอบถาม มีข้อเสนอแนะที่ควรปฏิบัติ สำหรับนักมังสวิรัต จำแนกตามคำร้อยละของความคิดเห็น เรียงจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

ลำดับที่ 1 ควรบริโภคด้วยความเข้าใจ มีเหตุผลว่าต้องการบริโภคเพื่ออะไร และเพราะอะไร (ร้อยละ = 82.90)

ลำดับที่ 2 ควรบริโภคผักและผลไม้สด คั้นน้ำผลไม้สด ๆ ไม่คั้นน้ำอัดลม ชา กาแฟ (ร้อยละ = 75.90)

ลำดับที่ 3 ควรบริโภคถ้วยต่างๆ หมุนเวียนให้ครบทั้ง 5 สี งามาขาว งาดำ เผือก ถั่วเขียว และเมล็ดธัญพืช (ร้อยละ = 56.30)

ลำดับที่ 4 นักมังสวิรัต ควรหมั่นฝึกทำสมาธิ เจริญกรรม และออกกำลังกาย ร่วมด้วย (ร้อยละ = 38.50)

ลำดับที่ 5 นักมังสวิรัต ในระยะยาว อาจเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อ การขาดสารอาหาร ควรเสริมด้วยวิตามินบี 12 บริโภคระยะ 10-12 ปี กิน 1 เม็ด/อาทิตย์, 20-30 ปี กิน 2 เม็ด/อาทิตย์ ฯลฯ โดยเฉพาะ เด็กวัยรุ่น สตรีมีครรภ์ และสตรีในระหว่างให้นมบุตร ควรมีการเสริมด้วยนม ไข่ วิตามินบี 12 (ร้อยละ = 22.40)

ลำดับที่ 6 นักมังสวิรัต อาจเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการขาด ไอโอดีน ควรใช้เกลือเสริมไอโอดีน ประุงอาหารเป็นประจำ และควรบริโภคสาหร่าย แหล่งอาหารที่ ให้วิตามินซีสูง (ร้อยละ = 15.40)



- ลำดับที่ 7 อื่นๆ เช่น ไม่จำเป็นต้องทานเนื้อสัตว์ ถ้าเลือกทานเป็นก็ไม่ว่า
สารอาหาร, ควรเจริญจิตเมตตา (มีพรหมวิหาร 4 ด้วย), ต้อง
ขยันหมั่นเพียรให้มากในการสร้างบุญ/กุศล ที่แท้จริงตามคำสั่งสอน
ของพระศาสดา, ที่กล่าวมาถูกทุกข้อและเป็นประเด็นหลักทั้งสิ้น, ใน
ข้อ 2 ถ้าจำเป็นในการฝึกสมาธิ/ธรรม ก็ควรจะทำร่วมด้วย, ควรทาน
มังสวิริตมากกว่าเจ, บริโภคสารอาหารให้ครบหมู่ และเป็นอาหาร
ปลอดภัยไร้สารพิษ, ทำตามความเหมาะสมและโอกาส, ศึกษาทำความเข้าใจตามหลักธรรมแห่งพุทธ ละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้แจ่มใส, กินน้อย
พิจารณากิเลส และลดกิเลสพร้อมไปด้วย ฯลฯ (ร้อยละ = 4.50)



ตอนที่ 6 ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัตและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ตาราง 6.1 เปรียบเทียบแสดงค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามปลายเปิด (Open End)
เกี่ยวกับปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิวัติ

ผู้ตอบ/ไม่ตอบแบบสอบถามปลายเปิด (ปัญหาที่พบในการบริโภค)	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)		พุทธสถานสันติอโศก	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตอบแบบสอบถามปลายเปิด	45	41.28	173	60.49
ไม่ตอบแบบสอบถามปลายเปิด	64	58.72	113	39.51
รวม	109	100	286	100

จากตาราง 6.1 พบว่า พุทธศาสนิกชนพุทธสถานสันติอโศกตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิวัติ คิดเป็นร้อยละ 60.49 ส่วนที่เหลือเป็นพุทธศาสนิกชนไม่ตอบแบบสอบถามปลายเปิด คิดเป็นร้อยละ 39.51 ส่วนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีพุทธศาสนิกชนตอบแบบสอบถามปลายเปิด คิดเป็นร้อยละ 41.28 ส่วนที่เหลือเป็นพุทธศาสนิกชนไม่ตอบแบบสอบถามปลายเปิด คิดเป็นร้อยละ 58.72



ตาราง 6.2 เปรียบเทียบแสดงค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามปลายเปิด (Open End)
เกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ผู้ตอบ/ไม่ตอบแบบสอบถามปลายเปิด (ข้อเสนอแนะอื่นๆ)	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)		พุทธสถานสันตติโสภ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ตอบแบบสอบถามปลายเปิด	33	30.28	92	32.17
ไม่ตอบแบบสอบถามปลายเปิด	76	69.72	194	67.83
รวม	109	100	286	100

จากตาราง 6.2 พบว่า พุทธศาสนิกชนพุทธสถานสันตติโสภตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 32.17 ส่วนที่เหลือเป็นพุทธศาสนิกชนไม่ตอบแบบสอบถามปลายเปิด คิดเป็นร้อยละ 67.83 ส่วนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) มีพุทธศาสนิกชนตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 30.28 ส่วนที่เหลือเป็นพุทธศาสนิกชนไม่ตอบแบบสอบถามปลายเปิด คิดเป็นร้อยละ 69.72



ตาราง 6.3 แสดงค่าความถี่ของความคิดเห็นจากพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)
เกี่ยวกับปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ

ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) (ความถี่ของจำนวนผู้ตอบ)
1. เกี่ยวกับสุขภาพ	
1.1 อ้วน เพราะมีแต่อาหารมัน ๆ	3
1.2 เกี่ยวกับน้ำมัน	
1. อาหารจะมีน้ำมันมาก	3
2. ไขมันสูง อร่อยถูกปากเกิน	1
3. อาหารที่ทำมักจะมันเกินไป และออกรสหวาน	1
4. ใช้น้ำมันเยอะอาจเกิดปัญหาเรื่องคอเลสเตอรอล	1
5. ไขมันสูงเป็นโรคอ้วนได้ง่ายเสี่ยงต่อการเป็นไขมันอุดตัน	1
6. ไม่ค่อยมีข้าวต้มรับประทาน อาหารส่วนใหญ่จะเน้นผัด มันเลี่ยน แต่งสีสันทันมากไปเพื่อเรียกราคามาก ๆ ซึ่งจะทำให้ระบบ การย่อยอาหารลำบาก มากไปกว่าข้าวต้ม กับแก้ม้วน ๆ	1
1.3 เกี่ยวกับแป้ง	
1. แป้งมากเกินไป	3
2. ในช่วงที่เป็นเทศกาล อาหารจำพวกผักมีราคาแพงมาก ทำให้อาหาร ที่ขายมีเป็นจำพวกแป้ง ผักมีน้อย	1
3. อาหารที่ทานส่วนมากจะเป็นแป้งที่ทำออกมาในรูปแบบต่าง ๆ จึง รู้สึกไม่ค่อยชอบ และทำให้หาอาหารที่จะทานได้ยาก	1
1.4 เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่	
1. สารอาหารอาจไม่ครบ	1
2. บางครั้งถ้าเรากินอาหารไม่ครบหมู่ ก็จะอ่อนเพลีย แต่ถ้าเรากิน อาหารผักครบหมู่ ก็จะไม่มีปัญหาเกิดขึ้น	1
1.5 อาหารเย็นไม่ร้อน ทำให้ไม่มีคุณภาพและไม่สะอาด	1



ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัต	วัดทิพย์วารีวิหาร(กัมโล่วยี่) (ความถี่ของจำนวนผู้ตอบ)
1.6 อาหารเจไม่ค่อยหนักท้องทำให้ต้องทานมาก การทานอาหารเจ ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ ไม่ใช่ทานแต่แป้ง	1
รวม	20
2. เกี่ยวกับหาซื้อยาก	
2.2 หาซื้อยากในบางสถานที่	8
2.1 หาซื้อยาก	5
2.4 หมาดเทศกาลกินเจแล้วหาอาหารเจทานได้ยาก ต้องพยายามทำ อาหารเอง	2
2.3 หมาดเทศกาลกินเจแล้วจะหาทานยาก	1
รวม	16
3. เกี่ยวกับจิตใจ	
3.1 กลัวขาดสติในการรับประทานอาหาร	1
3.2 อาหารประเภทแป้ง เลียนแบบอาหารคาวไม่ควรมี	1
3.3 หน้าที่การงานที่รับผิดชอบต้องพบปะลูกค้าและร่วมรับประทานอาหารด้วย บ่อย ๆ	1
3.4 ไม่ค่อยทานผัก แต่อยากทานอาหารเจ แต่ทำได้แค่มังสวิรัต เพราะกิน แต่ขนมปัง	1
3.5 บางครั้งจะปรุงอาหารให้ลูก ๆ การชิมอาหารขณะปรุงและร่วม รับประทานอาหารกับลูก ๆ	1
รวม	5
4. เกี่ยวกับราคาแพง	
4.1 ผักมีราคาแพงมาก	4
4.2 ผักมีราคาแพง หากินยาก ไม่มีความหลากหลาย ทั้งด้านสี สัน รสชาติ	1
รวม	5
5. เกี่ยวกับรสชาติ	
5.1 รสชาติไม่ค่อยอร่อย มีแต่ผักให้เลือกกิน	2
5.2 อาหารเจจะมีรสจืด เป็นคนกินรสจืด	1
รวม	3



จากตาราง 6.3 พบว่า มีพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัติจำแนกตามความถี่ของปัญหาที่พบ เรียงจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

ลำดับที่ 1 ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ (ความถี่ = 20)

ลำดับที่ 2 ปัญหาเกี่ยวกับหาซื้อยาก (ความถี่ = 16)

ลำดับที่ 3 ปัญหาเกี่ยวกับจิตใจ (ความถี่ = 5)

ลำดับที่ 3 ปัญหาเกี่ยวกับราคาแพง (ความถี่ = 5)

ลำดับที่ 5 ปัญหาเกี่ยวกับรสชาติ (ความถี่ = 3)

หมายเหตุ ในการจัดลำดับความถี่ ลำดับที่ 3 มีจำนวน 2 ข้อ เพราะค่าความถี่มีจำนวน 5

เท่ากันทั้งสองรายการ จึงจัดให้อยู่ในระดับเดียวกัน และข้ามการจัดลำดับที่ 4 ไปเป็นลำดับที่ 5



ตาราง 6.4 แสดงค่าความถี่ของความคิดเห็นจากพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่)
เกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) (ความถี่ของจำนวนผู้ตอบ)
1. เกี่ยวกับด้านจิตใจ	
1.1 มีจิตใจที่สะอาด แจ่มใส บริสุทธิ์ใจ	2
1.2 อ้วน แต่สบายใจ	1
1.3 เมตตา สมาธิ ปัญญา	1
1.4 ทำให้ทานได้น้อย แต่ทานอร่อย	1
1.5 กินอาหารเจแล้วดี ไม่เบียดเบียนสัตว์	1
1.6 ไม่ควรตั้งชื่ออาหารเป็นเนื้อสัตว์อีกต่อไป ไม่เหมาะสม	1
1.7 รักษาโรคและทำให้สุขภาพจิตดีไม่เครียด อารมณ์ดี และคิดในสิ่งที่ดี	1
1.8 ไม่จำเป็นต้องทานช่วงเทศกาล อาจจะเป็นวันพระหรือโอกาสที่สะดวก	1
1.9 คิดว่าต้องประพฤติดีทั้งทางกาย วาจา ใจ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นการทำดีเช่นกัน	1
1.10 การกินเจให้จิตวิญญาณเกิดเมตตาและสงบไม่คิดฟุ้งซ่าน ทำให้โลกโกรธ หลง น้อยลง	1
1.11 ทานเจแล้วไม่ค่อยปรุงแต่งอาหารคล้ายมีเนื้อสัตว์ ควรทานแต่ประเภทผัก และคุณค่าทางอาหารมังสวิรัต จะดีกว่า	1
1.12 ขอขอบคุณในประเพณี และวัฒนธรรมอันดี ทางด้านสังคม และความเป็นอยู่ของคนไทยเชื้อสายจีน ที่เสริมสร้างสังคมให้มีความน่าอยู่ยิ่งขึ้น	1
รวม	13
2. เกี่ยวกับประชาสัมพันธ์	
2.1 อยากให้ประชาสัมพันธ์กันเจกันเยอะ ๆ	5
2.2 ควรมีการโฆษณาที่เป็นสื่อว่า ควรงดกินเนื้อสัตว์สักมื้อก็ยังดีในรอบอาทิตย์	1



ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	วัดทิพย์วารีวิหาร(กัมโล่วยี่) (ความถี่ของจำนวนผู้ตอบ)
2.3 อยากให้มีการโฆษณาที่เป็นสื่อ ว่าการงดกินเนื้อสัตว์สักมือก็ยังดี ในรอบอาทิตย์	1
2.4 อยากให้มีการแนะนำในการละเว้นการกินเนื้อสัตว์ในสื่อต่าง ๆ สักมือก็ยังดี 1 มือในแต่ละวัน (คือทุกวันถ้าทำได้)	1
2.5 เหตุผลในการทานเจ/มังสวิริติ อาจจะแตกต่างกันไป การให้ ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องใน การบริโภค	1
2.6 ควรจะช่วยออกนโยบายส่งเสริมให้ประชาชนทานและให้ความรู้ เกี่ยวกับการรับประทาน เพื่อการเป็นโรคภัยไข้เจ็บก็จะลดน้อยลง ไป	1
2.7 ควรมีการประชาสัมพันธ์ ประวัติของการกินเจว่ามีความเป็นมา อย่างไรเนื่องจากบางคนยังไม่ทราบว่าทำไมต้องกินเจ แต่ทานตาม คนอื่น นอกจากนี้ควรจะแนะนำว่าทานเจอย่างไรให้ถูกต้องครบ อาหาร 5 หมู่ ไม่ให้เป็นโรคขาดสารอาหาร	1
2.8 ตามร้านอาหารและภัตตาคารควรจะมียาอาหารขายเพื่อช่วยให้ทุก- คนทานและเพื่อสุขภาพของชาวโลกทุกประเทศ ควรจะช่วยออก นโยบายส่งเสริมให้ประชาชนทานและให้ความรู้เกี่ยวกับการ รับประทาน เพื่อการเป็นโรคภัยไข้เจ็บก็จะลดน้อยลงไป	1
รวม	12
3. เกี่ยวกับหาซื้อยาก	
3.1 ควรมีขายตามสถานที่ต่าง ๆ	1
3.2 น่าจะมีอาหารเจออกขายตามตลาดทั่วไป	1
3.3 ตามร้านอาหารและภัตตาคารควรมียาอาหารขายเพื่อช่วยให้ทุก คนทานและเพื่อสุขภาพของชาวโลกทุกประเทศ	1
รวม	3
4. เกี่ยวกับสุขภาพ	
4.1 ควรทานอาหารที่มันน้อย	1
4.2 กินผักผลไม้ทำให้ลำไส้สะอาด	1
4.3 ทานผักสด ไม่ดื่มน้ำจืดเกินไป	1
รวม	3



ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	วัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) (ความถี่ของจำนวนผู้ตอบ)
5. เกี่ยวกับรัฐบาล	
5.1 ควรให้รัฐบาลมีส่วนร่วมในงานกึ่งเจด้วย	1
5.2 รัฐบาลควรให้การสนับสนุนในเทศกาลกินเจมากขึ้นกว่าเดิม	1
รวม	2

จากตาราง 6.4 พบว่า มีพุทธศาสนิกชนวัดทิพยวารีวิหาร(กัมโล่วยี่) ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ จำแนกตามความถี่ของข้อเสนอแนะอื่น ๆ เรียงจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

ลำดับที่ 1 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์ (ความถี่ = 13)

ลำดับที่ 2 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับด้านจิตใจ (ความถี่ = 12)

ลำดับที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหาซื้อยาก (ความถี่ = 3)

ลำดับที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสุขภาพ (ความถี่ = 3)

ลำดับที่ 5 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับรัฐบาล (ความถี่ = 2)

หมายเหตุ ในการจัดลำดับความถี่ ลำดับที่ 3 มีจำนวน 2 ข้อ เพราะค่าความถี่มีจำนวน 3

เท่ากันทั้งสองรายการ จึงจัดให้อยู่ในระดับเดียวกัน และข้ามการจัดลำดับที่ 4 ไปเป็นลำดับที่ 5



ตาราง 6.5 แสดงค่าความถี่ของความคิดเห็นจากพุทธศาสนิกชนพุทธสถานสันตติโสภ
เกี่ยวกับปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิริติ

ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิริติ	พุทธสถานสันตติโสภ (ความถี่ของจำนวนผู้ตอบ)
1. เกี่ยวกับหาซื้อยาก	
1.1 หาซื้อยาก มีร้านจำหน่ายไม่แพร่หลาย	63
1.2 หมดเทศกาลกินเจแล้วจะหาซื้อยาก	8
1.3 ไม่ค่อยได้ทานเพราะหาร้านที่เหมาะสมยาก ส่วนมากไม่เหมือนที่ สันตติโสภ	2
1.4 ร้านปิดเร็วเกินไป	1
1.5 บางแห่งหาทานยาก	1
1.6 ไม่สะดวก ในการซื้อหาวัตถุดิบ	1
1.7 หาทานลำบาก ส่วนใหญ่รสชาติไม่ดี	1
1.8 ไม่สะดวกเพราะไม่ได้ทำอาหารทานเอง	1
1.9 ไม่อยู่ในแหล่งอาหารเหล่านี้ ต้องเตรียมเอง	1
1.10 หาทานยากราคาถูกกว่าชมรมมังสวิริติไม่มีที่ไหนอีก	1
1.11 สถานที่จำหน่ายมีไม่มาก บ่อยครั้งต้องทำอาหารเจ ทำเอง	1
1.12 เรื่องการเดินทางมารับประทาน เนื่องจากสถานบริการน้อย	1
1.13 ต้องเดินทางมาซื้อหาอาหาร เพราะแหล่งที่อยู่ไม่มีใครจำหน่าย	1
1.14 หาอาหารมังสวิริติหรือ เจบริโภคยากในบางที่ไม่มีต้องเตรียมไป	1
1.15 หาร้านปรุงอาหารมังสวิริติจำหน่ายยากและไกล ต้องปรุงอาหาร เอง	1
1.16 หากินอาหารที่สะอาดและมั่นใจในการปรุงได้ยาก (แหล่งขายมี- น้อย)	1
1.17 สถานที่เดินทางไม่สะดวก มีน้อย (ไม่ค่อยทราบ) ทำทานเองไม่ เป็น ไม่เก่ง	1
1.18 ทำรับประทานนอกบ้านยาก ต้องเตรียมทำกินเองที่บ้าน หรือ มา รับประทานที่สันตติโสภ	1
1.19 อาหารที่ไม่อยู่ในแหล่งชุมชนมังสวิริติ จะหากินยากและมีราคา แพง อยากให้มีการสนับสนุนในส่วนนี้มากขึ้น	1



ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัติ	พุทธสถานสันติอโศก (ความถี่ของจำนวนผู้ตอบ)
1.20 ร้านอาหารที่มีค่อนข้างไกลจากที่ทำงาน ที่พักอาศัยต้องเดินทางมาซื้อเก็บไว้ ทำเองไม่อร่อยไม่ครบสารอาหาร	1
1.21 หาทานยาก ในขณะที่มีการเดินทางไกล เช่น ไปต่างจังหวัด แต่ก็ต้องแก้ด้วยการเตรียมอาหารไปเองให้พร้อม (เหนืออื่นใด ต้องเตรียมใจ)	1
1.22 ลำบากในการเดินทางซื้อทาน ยกเว้นวันเสาร์-อาทิตย์ ชีวิตไม่รับเร่งจึงมาทานได้ (วันธรรมดา ต้องทำงานมีภาระ ไม่สามารถทานได้ครบคุณค่าเลย)	1
1.23 ค่อนข้างจะไม่สะดวกในเวลาที่ไปปฏิบัติงานในต่างประเทศ เพราะจะต้องเดินทางไปต่างประเทศค่อนข้างบ่อย แต่ถ้าเป็นประเทศในแถบเอเชีย เช่น ใต้หวัน เกาหลี ฮองกง ก็จะพอหารับประทานได้บ้าง	1
รวม	93
2. เกี่ยวกับสุขภาพ 2.1 เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ 1. บางทีกินไม่ครบหลัก 5 หมู่ ขาดสารอาหาร จะเกิดปัญหาเรื่องสุขภาพตามมา 2. หาอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพไม่ได้เสมอ 3. บางทีอาจจะทานอาหารไม่ครบควรเพิ่มนมจากพืชหรือสัตว์ หรือไม่ 4. อาหารบางชนิด (พืช) ไม่สามารถทดแทนโปรตีนจากสัตว์บางชนิดได้ 5. รู้สึกเวียนศีรษะเป็นบางครั้ง ถ้ากินอาหารไม่ครบ ถ้ากินครบไม่มีปัญหา 6. ถ้าบริโภคนานอาจทำให้ขาดสารอาหารได้ ควรรับประทานอาหารเสริมช่วย 7. กินไม่พอดีกับความสมดุลในตนเองเพราะบางทีก็ทานอาหารร้อนไปบ้าง เย็นไปบ้าง	19 1 1 1 1 1 1



ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัต	พุทธสถานสันติอโศก (ความถี่ของจำนวนผู้ตอบ)
2.2 เกี่ยวกับน้ำมัน	
1. อาหารเจทำจากผักทอดมาก มักมีไขมันมากเกินไป	6
2. ทานอาหารนอกบ้าน ร้านค้าส่วนมากใช้น้ำมันปาล์ม ทำให้มีปัญหาไขมัน (คลอเรสเตอรอล) จึงเลี่ยงทานอาหารที่เป็นการนึ่ง หรือแกงจืด ร้อนเส้น หลีกเลี่ยงข้าวขาว แป้งขาว ทานข้าวกล้อง และหาโอกาสทำเองเพื่อสุขภาพ	1
2.3 เกี่ยวกับแป้ง อาหารส่วนใหญ่เป็นแป้ง และทำมาจากแป้ง	3
2.4 อาหารไม่อยู่ท้องทำให้หิวเร็ว	4
2.5 ตัวเหลือง ซีด	2
2.6 เลือดจาง	1
2.7 วันแรก แรงจะน้อย หิวบ่อย	1
2.8 อ่อนเพลีย หารับประทานยาก	1
2.9 บางครั้งมีชาตามปลายมือ เท้า	1
2.10 ไม่ค่อยมีกำลังวังชา ไม่แน่ใจว่าจะถูกต้องหรือเปล่า?	1
2.11 บางทีจะทานไม่ได้หลายวัน เพราะสุขภาพไม่แข็งแรง	1
รวม	47
3. เกี่ยวกับราคาแพง	
3.1 ผัก ผลไม้ราคาแพงขึ้น โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลกินเจ	15
3.2 ราคาแพง เพราะคนบริโภคกันน้อย	1
3.3 ราคาแพง (ที่อื่นๆ) รสชาติไม่ดีเลย (บางที่) แต่ที่สันติอโศกก็ดีนะ	1
รวม	17
4. เกี่ยวกับรสชาติ	
4.1 เมนูที่ซ้ำ รสชาติใกล้เคียง	7
4.2 รูปแบบและรสชาติไม่ดีพอ	3
4.3 อาหารมีกลิ่นไหม้	1
4.4 ไม่คุ้นเคยกับรสชาติ	1
4.5 ยุ่งยากในการปรุงให้ได้รสชาติที่ดี	1
4.6 ใหม่ๆ ก็ทานไม่อร่อยต่อไปจะชินเอง	1



ปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัต	พุทธสถานสันติอโศก (ความถี่ของจำนวนผู้ตอบ)
4.7 ทานไปได้สักระยะหนึ่ง 2-3 วัน จะเบื่อในรสชาติอาหาร แม้จะได้ ตระหนักในคุณค่าทางโภชนาการแล้วก็ตาม หากรู้สึกว่าคุณทาน เนื้อสัตว์มากเกินไป ก็จะหันกลับมาทานมังสวิรัต 2-3 วันหมุนเวียน อยู่อย่างนี้	1
4.8 รสชาติค่อนข้างเค็ม หรือรสจัด ถ้าประสาธัมพันธ์ว่าเป็นอาหารเพื่อ สุขภาพต้องไม่เค็ม-หวาน-เผ็ด-เปรี้ยว จัด เว้นแต่เน้นรสโดย ธรรมชาติ เช่น ผลเสาวรตให้รสเปรี้ยวมาก พริกขี้หนูเผ็ดของมันเอง	1
รวม	16
5. เกี่ยวกับด้านจิตใจ	
5.1 ลูกไม่กินด้วย	1
5.2 แห้งให้ความรู้	1
5.3 อาหารบางชนิดไม่แน่ใจว่าเจหรือไม่เพราะไม่มีฉลากติดไว้	1
5.4 ต้องมีสติในการรับประทาน ไม่โลภในการกิน ส่วนใหญ่ไม่ ระมัดระวังในการรักษาศีล	1
5.5 คนส่วนใหญ่รับประทานอาหารมังสวิรัตตามใจกิเลสตัวเองจึงทำให้ เกิดผลกระทบทางด้านลบ	1
5.6 ขาดสุขลักษณะ หากกินลำบาก จึงทำให้ต้องจำยอมปรุงเอง หรือทำกิน เองตามบ้าน ซึ่งเป็นเรื่องดีเสียอีกทำให้ ต่างคนต่างช่วยตัวเอง แล้ว เหลือเผื่อให้คนรอบข้างได้	1
รวม	6
6. เกี่ยวกับประสาธัมพันธ์	
6.1 ไม่มีความรู้ความเข้าใจในการบริโภค	1
6.2 หน่วยงานต่างๆ อาทิ กระทรวงสาธารณสุขควรให้ความรู้ประชาชน เกี่ยวกับประโยชน์ คุณค่าโภชนาการว่า เจ มี คุณประโยชน์ต่อ ร่างกายหรือไม่อย่างไร	1
รวม	2



จากตาราง 6.5 พบว่า มีพุทธศาสนิกชนพุทธสถานสันติอโศก ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาที่พบในการบริโภคอาหารมังสวิรัติจำแนกตามความถี่ของปัญหาที่พบ เรียงจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

- ลำดับที่ 1 ปัญหาเกี่ยวกับหาซื้อยาก (ความถี่ = 93)
- ลำดับที่ 2 ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ (ความถี่ = 47)
- ลำดับที่ 3 ปัญหาเกี่ยวกับมีราคาแพง (ความถี่ = 17)
- ลำดับที่ 4 ปัญหาเกี่ยวกับรสชาติ (ความถี่ = 16)
- ลำดับที่ 5 ปัญหาเกี่ยวกับจิตใจ (ความถี่ = 6)
- ลำดับที่ 6 ปัญหาเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์ (ความถี่ = 2)



ตาราง 6.6 แสดงค่าความถี่ของความคิดเห็นจากพุทธศาสนิกชนพุทธสถานสันติอโศก
เกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	พุทธสถานสันติอโศก (ความถี่ของผู้ตอบ)
1. เกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์	
1.1 ให้ประชาสัมพันธ์ชักชวนให้คนมาทานมากกว่านี้ โดยแนะนำให้เข้าใจถึงทานอาหารมังสวิริติ	6
1.2 ควรส่งเสริมให้ประชาชน บริโภคอาหารมังสวิริติ ให้แพร่หลายมีความรู้ความเข้าใจ อันจะส่งผลให้ประชาชนสุขภาพดี มีเมตตา ไม่เบียดเบียนกันและกัน ในมวลหมู่มนุษย์ สัตว์ และสิ่งแวดล้อมโลก ถ้าธรรมจกมาก จะเป็นผลดีต่อจิตใจ เศรษฐกิจและสังคม ฯลฯ	4
1.3 อยากให้คนทุกคนหันมากินเจ/มังสวิริติกัน เพื่อลดเวณกรรม และเพื่อสุขภาพ หากใครที่ยังทำไม่ได้ก็ให้ใช้วันสำคัญต่างๆ ในการกินก็ได้	3
1.4 อยากให้สื่อให้ความสำคัญในการทานมังสวิริติ (เห็นคุณค่าความสำคัญในการทานอาหารมังสวิริติ ต่อคนทั่วไป ที่ยังไม่มีความรู้ความเข้าใจให้มากขึ้น) มีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้ในด้านหลักการรับประทาน ฯลฯ	3
1.5 ร้านเจนี้ดีเลิศอยู่แล้ว	1
1.6 ขอบคุณที่ให้ข้อมูลความรู้	1
1.7 อยากให้คนกินมังสวิริติทั้งโลกนี้	1
1.8 อยากให้มีเทศกาลอย่างนี้ตลอดไป	1
1.9 สำหรับผู้บริโภคควรบริโภคเป็นประจำ	1
1.10 นำผลการวิจัยเผยแพร่สื่อด้วย เป็นแนวคิดแก่ผู้อื่น	1
1.11 ดิฉันเลิกเนื้อสัตว์ด้วยความตั้งใจสุดๆ ทุกอย่างจึงไม่เป็นอุปสรรค	1
1.12 ควรชักชวนให้บริโภคกันมากๆ เข้ากับหลักเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวง	1
1.13 วัดทั่วประเทศไทย ควรเสนอทางเลือกให้ประชาชนในการบริโภคมังสวิริติ	1
1.14 ผู้นำระดับต่าง ๆ ควรประพฤติปฏิบัติให้เป็นตัวอย่างแก่บุคคลทั่วไปในการบริโภคมังสวิริติ	1



ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	พุทธสถานสันติอโศก (ความถี่ของผู้ตอบ)
1.15 ร้านจำหน่ายควรมีป้ายแนะนำว่าจะต้องทานอะไรบ้าง จึงจะได้ สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่	1
1.16 ควรให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ทั้งแก่ผู้รับประทานเป็นประจำ, บางครั้ง, และผู้ที่ ไม่รับประทานเพื่อเข้าใจถึงประโยชน์และวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง	1
1.17 อาหารมังสวิรัติน่าจะบางข้อบางอย่างบกพร่องบ้างแต่ถึงอย่างไร มันก็ มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อผู้บริโภคและสังคมอย่างแน่นอน อยู่ที่ว่าคน ไหนจะเอาหรือเปล่านั้น	1
1.18 ให้กลับสู่ธรรมชาติที่มีชีวิตเรียบง่าย ไม่ต้องอยากรวยแค่พอมีพอกิน ทุกคนในโลกพอมีพอกินก็จะไม่แย่งกันกิน เกิดสงครามแย่งใช้แย่งอยู่ แย่งการใช้ของธรรมชาติ	1
1.19 ควรให้ความรู้ความเข้าใจต่อประชาชน(ชาวบ้าน) ในลักษณะ คุณประโยชน์ในการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ ยังไม่ทั่วถึงและไม่เป็น รูปธรรม ไม่เข้าถึงจิตใจชาวบ้านทั่วไป ต้องรณรงค์ให้มากกว่านี้จะเป็น คุณต่อชาวบ้านจริงๆ	1
1.20 ควรมีการส่งเสริมสนับสนุน ให้มีการบริโภคอาหารมังสวิรัตินี้ให้มาก และแพร่หลาย เพราะช่วยให้สุขภาพกายและใจ ด้านเศรษฐกิจ(ไม่แพง) สิ่งแวดล้อม ไม่ทำร้ายทำลายชีวิตผู้อื่น เพื่อมาต่อชีวิตของตนเอง เพิ่ม เมตตาบารมี ตัดกรรมในศีลข้อ 1 ให้บริสุทธิ์	1
1.21 ความเข้าใจที่ถูกต้อง กับเจตนาของการวิรัติ ไม่เบียดเบียนเป็นสิ่งที่ควร สื่อสารให้กับผู้ที่กินตามเทศกาล	1
รวม	33
2. เกี่ยวกับสุขภาพ	
2.1 บริโภคให้ครบ 5 หมู่ เน้นทานข้าวกล้อง ถั่ว ธัญพืช นม ไข่ วิตามิน & เกลือแร่ (อาหารเสริม) ฯลฯ	5
2.2 ทานมังสวิรัตินี้ ควรหลีกเลี่ยงทานของทอดๆ มันๆ น้ำมันปาล์ม จะดีกับ สุขภาพมาก ทานน้ำผักปั่นช่วยดีมาก	3
2.3 อยากให้คนหรือ ร้านค้าที่ขายอาหารเจทำให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ	3



ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	พุทธสถานสันติอโศก (ความถี่ของผู้ตอบ)
2.4 อยากให้ทุกคนสนใจสุขภาพ กินมังสวิรัตแล้วสุขภาพดี แข็งแรง จะได้ไม่เป็นโรคอ้วน โรคหัวใจ	3
2.5 อยากให้มีศูนย์วิจัยอาหารเจ เครื่องกระป๋อง ถั่วเหลือง ฯลฯ ว่ามีพิษภัยในการกินอย่างไร กินอย่างไรถูกวิธี แม้แต่ผัก มะเขือเทศ แดงกวา ฟักทอง กินได้ประโยชน์กินอย่างไร? น้ำมันไม่ผ่านไฟ ชนิดไหนมีประโยชน์ ให้ประชาชนทราบมากๆ ของทอดทอดมาก เชื่อจากข่าวกล้อง? กระจายข่าวให้ผู้กินเจทราบมากๆ โรคเบาหวานเกิดจากกินแป้งมาก ข้าวขาว ฯลฯ	2
2.6 อยากกินมังสวิรัตถ้ามีกลุ่มช่วยส่งเสริมปลูกผักปลอดสารให้มากๆ จะดี	2
2.7 ผู้ที่ทานอาหารมังสวิรัต ควรหัดทำอาหารเอง (หาตำรามาศึกษา)	1
2.8 การทานระยะยาว ต้องมีปัญหาคาราคาซังอาหารได้ สั้น ๆ ไม่มีปัญหาอะไรต้องกังวล	1
2.9 ควรรับประทานบ่อย ๆ จะช่วยให้ร่างกายไม่ต้องทำงานหนักมากเกินไปในการย่อยอาหาร	1
2.10 ได้ศึกษาเรื่องการกินพืชผัก ผลไม้ ซึ่งมีมากมายในเมืองไทย จึงทำให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพจิตดี	1
2.11 ควรกินอาหารเสริมพวกโปรตีน จากผลิตภัณฑ์พืชให้มาก เช่น นมถั่วเหลือง เพราะจะได้ไม่ขาดโปรตีน	1
2.12 บางวันผู้เขียนทานไข่ร่วมด้วย วันรุ่งขึ้นจะรู้สึกว่าร่ากายแข็งแรงขึ้นทันที เน้นทานไข่ขาวเพราะโปรตีนสูง	1
2.13 ควรศึกษาให้ดีกว่า อาหารเจชนิดใดทดแทน สิ่งซึ่งคว้นไปเช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ เป็นต้น ให้ครบตามหลัก 5 หมู่	1
2.14 การกินเจหรือมังสวิรัต เป็นการไม่ดำเนินทางสายกลางตามพระพุทธองค์แต่ส่วนตัวก็เห็นว่า เป็นการดีต่อสุขภาพ	1
2.15 ทานให้พอเหมาะกับร่างกายของตัวเอง เราหมั่นสังเกตตัวเองว่าขาดสารอะไร ควรทานถั่วทุกชนิด นมถั่วเหลือง งาดำ งาขาว	1
2.16 การกินอาหารมังสวิรัตทุกอย่าง โรคภัยไข้เจ็บก็น้อยมาก ๆ ไขมันในเส้นเลือดก็น้อย สุขภาพร่างกายก็แข็งแรงสมบูรณ์ดี กินผักพืชผลไม้ให้มาก ๆ เท่าที่จะทำได้ การขับถ่ายปกติดีทุกอย่าง	1



ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	พุทธสถานสันติอโศก (ความถี่ของผู้ตอบ)
2.17 สาธารณสุข ควรจะโหมประโคมโฆษณาถึงผลดีของการกินมังสวิรัต ในด้านสุขภาพแล้วจะต้องเข้มงวดในการดูแลขั้นตอนการประกอบ อาหารในเชิงพาณิชย์ด้วยเพราะ ผักสด ผลไม้ ในปัจจุบันผลิตเชิง พาณิชย์ทำให้มีสารตกค้างเป็นจำนวนมาก	1
รวม	29
3. เกี่ยวกับจิตใจ	
3.1 ควรบริโภคด้วยความเข้าใจ และมีเหตุผลว่าต้องบริโภคเพื่ออะไร ควร หรือไม่ควร ถูกหลักโภชนาการด้วย	3
3.2 ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล และจิตใจคนนั้นๆ ไม่มีใคร โน้มน้าวได้ต้องใช้ความ อดทน และไม่ทอดทิ้งไม่ว่าจะหาอาหารเจกินยาก	3
3.3 ได้บุญ	1
3.4 ดิอยู่แล้ว	1
3.5 นักบวชควรรับประทานอาหารมังสวิรัต เพื่อเป็นผู้นำทางศีลธรรม	1
3.6 ผู้ผลิตควรทำโดยใช้จิตเมตตาโดยคิดว่าขอให้ผู้กิน มีสุขภาพดี จิตใจดี	1
3.7 เป็นการส่งเสริมความมีเมตตาจิต ขอให้ทุกอย่างเป็นไปตามกฎแห่ง กรรมจะดีกว่า	1
3.8 จิตใจของคนกินมังสวิรัตก็ดีกว่าคนกินเนื้อสัตว์ คนกินมังสวิรัตจะมี ใจโอบอ้อมอารี และเมตตาสัตว์ ฯลฯ	1
3.9 เพื่อจะได้ฝึกจิตให้มีเมตตา ลดความรุนแรง (พฤติกรรม) และที่สำคัญ จะ ได้รู้แนวทางของการปฏิบัติศีล 5 ด้วย	1
3.10 สำหรับผู้ที่ฝึกทานมังสวิรัต ต้องเริ่มที่จิตใจที่เข้มแข็งก่อน จึงจะเริ่ม ทานได้ ฝึกจิตให้มีเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก	1
3.11 การไม่รับประทานเนื้อสัตว์ แท้จริง คือการรักษาศีลทั้งกาย วาจา ใจ ให้ บริสุทธิ์ หากไม่รักษาศีลไปพร้อมกัน ก็จะเสียประโยชน์อย่างมาก จาก การที่ทานเนื้อสัตว์	1
3.12 ไม่ควรนำอาหารไปประยุกต์ หรือปรุงแต่งให้คล้ายเนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ฯลฯ มากเกินไป เพราะถ้าคิดจะละเว้นเนื้อสัตว์ก็ควรจะต้องงดกินตรงนั้น ให้ได้จริง ๆ คือถ้าตั้งใจทำแล้ว กุศลจิตก็ย่อมเกิดแก่ผู้ที่ปฏิบัติจริง	1



ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	พุทธสถานสันติอโศก (ความถี่ของผู้ตอบ)
3.13 การกินอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์มีผลต่อจิตใจเราได้จริง จากเมื่อก่อน ดิฉันเป็นคนใจร้อน โกรธง่าย แต่เราไม่เอาชีวิตสัตว์มาต่อชีวิตเรา ทำให้ เรามีเมตตาต่อตนเองและเพื่อร่วมโลกได้มากขึ้น ชีวิตใครใคร่รัก และ พอมาศึกษาธรรมะยิ่งทำให้เรามีสัมมาทิฐิเชื่อในกรรมวิบาก	1
รวม	17
4. เกี่ยวกับรัฐบาล	
4.1 รัฐบาลควรส่งเสริมและสนับสนุน ให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการ ทานอาหารมังสวิรัตเป็นผลดีต่อสุขภาพของประชาชนในระยะยาว	3
4.2 ให้มูลนิธิต่าง ๆ จัดตั้งสถานแนะนำมังสวิรัต และการบริโภค	1
4.3 อยากให้มีหน่วยงานที่สนับสนุนในส่วนนี้ให้มากขึ้นและควบคุมอย่าง จริงจัง	1
4.4 ควรกำหนดข้อบังคับสำหรับร้านอาหารให้จัดเมนูมังสวิรัต สัก 1-3 อย่าง/ร้าน	1
4.5 เผยแพร่ (ควรมีหน่วยงาน/องค์กร ให้การสนับสนุน) ข้อมูลให้บุคคล- ทั่วไปให้ทั่วถึง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมโดยตรง	1
รวม	7
5. เกี่ยวกับหาซื้อยาก	
5.1 อยากให้มีร้านเยอะ ๆ	3
5.2 ควรส่งเสริมให้มีร้านจำหน่ายอาหารมังสวิรัต มากขึ้น	1
5.3 อยากให้ประเทศไทยทานอาหารมังสวิรัต มีร้านขายเยอะๆ ซึ่งหายาก ทำ ให้สุขภาพดี ย่อยง่าย ปลอดภัย	1
5.4 หากมีการสนับสนุนให้คนไทยหันมารับประทานอาหารมังสวิรัตกันให้ มาก ควรให้มีร้านอาหารมังสวิรัตในหลายๆ จุดด้วยกัน	1
รวม	6



ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	พุทธสถานสันติอโศก (ความถี่ของผู้ตอบ)
6. เกี่ยวกับราคาแพง	
6.1 ผักน่าจะถูกกว่านี้	2
6.2 ราคาของอาหารมังสวิรัตแพง	1
6.3 ควรดูแลเรื่องความเหมาะสม เรื่องราคาจำหน่าย	1
6.4 อยากให้ราคายุติธรรมสมชื่อ พลังบุญ ไม่ใช่พนักงานในร้านคิดจะทำ ธุรกิจเรียกราคาเกินคำว่า “พลังบุญ” ป้ายติด 15.- ใส่กล่องคิด 50.- ธุรกิจ มากต้องปรับปรุงถ้าจะโน้มน้าวให้คนหันมารับประทาน	1
รวม	5
7. เกี่ยวกับรสชาติ	
7.1 อยากให้มีเมนูที่หลากหลาย	2
7.2 ส่วนมากถ้าไม่มีฝีมือในการทำจริงๆ จะมีรสชาติไม่อร่อย	1
7.3 อาหารที่สันติอโศกไม่อร่อยเลยไม่เหมือน 10 ปีที่แล้ว ดูไม่น่ากิน	1
7.4 รสจัดควรเกิดจากการเติมแต่งของคนกินตามใจชอบ ไม่ควรเกิดจาก รสชาติที่ทางร้านปรุงขาย	1
รวม	5

จากตาราง 6.6 พบว่า มีพุทธศาสนิกชนของพุทธสถานสันติอโศก ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ จำแนกตามความถี่ของข้อเสนอแนะอื่น ๆ เรียงจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

ลำดับที่ 1 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์ (ความถี่ = 33)

ลำดับที่ 2 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสุขภาพ (ความถี่ = 29)

ลำดับที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับจิตใจ (ความถี่ = 17)

ลำดับที่ 4 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับรัฐบาล (ความถี่ = 7)

ลำดับที่ 5 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหาซื้อยาก (ความถี่ = 6)

ลำดับที่ 6 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับราคาแพง (ความถี่ = 5)

ลำดับที่ 6 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับรสชาติ (ความถี่ = 5)

หมายเหตุ ในการจัดลำดับความถี่ ลำดับที่ 6 มีจำนวน 2 ข้อ เพราะค่าความถี่มีจำนวน 5 เท่ากันทั้งสองรายการ จึงควรจัดให้อยู่ในระดับเดียวกัน



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางครุณี สิงห์เดช
เกิด	วันอาทิตย์ที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2511
สถานที่เกิด	51 หมู่ที่ 2 ถ.สายสนกลาง ต. ดอกคำใต้ อ. ดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา 56120 โทร. (054) 418228
การศึกษา	ประถมศึกษา - โรงเรียนบุญยสิทธิ์วิทยา มัธยมศึกษาตอนต้น - โรงเรียนดอกคำใต้วิทยาคม มัธยมศึกษาตอนปลาย (เลขานุการ) - โรงเรียนพะเยาพิทยาคม ประกาศนียบัตรวิชาชีพเทคนิค (การบัญชี) - โรงเรียนครุฑพิทยา พนิชัยการ ปริญญาตรี บริหารธุรกิจ (การตลาด) มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ รุ่นที่ 19 พ.ศ. 2533 นักศึกษาคูสมารัษฎ์รุ่นที่ 14 พ.ศ. 2547 - วัดธรรมมงคล ธรรมศึกษาชั้นเอก พ.ศ. 2549 - วัดธรรมมงคล อาจารย์สาสมาธิรุ่นที่ 5 พ.ศ. 2550 - วัดธรรมมงคล
ประวัติการทำงาน	ธนาคารกรุงไทย จำกัด (พนักงานออเธอร์ไรส์เทลเลอร์) - สาขาลำปาง พ.ศ. 2534-2535 - สาขาดอกคำใต้ พ.ศ. 2536-2544
หน้าที่	ประกอบกิจการส่วนตัว
เข้าศึกษา	27 มิถุนายน พ.ศ. 2532
สำเร็จการศึกษา	19 เมษายน พ.ศ. 2534
ที่อยู่ปัจจุบัน	72/36 ซ.อินทามระ 1 ถ.สุทธิสาร แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. (085) 6132260