

## ข้อกำหนดเกี่ยวกับเครื่องสังฆทาน



๑) เจ้าของร้านจำหน่ายเครื่องสังฆภัณฑ์ ควรคัดเลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณภาพและมีประโยชน์มาจัดใส่ในถัง ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่นำมาบรรจุควรคำนึงถึงวันหมดอายุไม่ต่ำกว่า ๖ เดือน หากเป็นอาหาร ต้องมีเครื่องหมาย อย. ที่มีเลข ๑๓ หลัก บนฉลาก รวมทั้งภาชนะบรรจุต้องไม่มีรอยบุบ บิดเบี้ยว รอยแตกร้าว หรือบวม

๒) ผู้จำหน่ายและประชาชน ควรจัดชุดสังฆทานที่เป็นของใช้และอาหารแยกออกจากกัน อย่าได้นำอาหารหรือยา มาใส่ปะปนกับผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดหรือวัตถุอันตราย เพราะกลิ่นอาจจะถ่ายเทหรือดูดซึมเข้าไปในอาหารหรือยา ทำให้เป็นอันตรายต่อพระภิกษุสงฆ์ได้

๓) หากผู้บริโภครู้พบเห็นร้านจำหน่ายเครื่องสังฆทาน จำหน่ายผลิตภัณฑ์ด้วยคุณภาพหรือสิ่งของน้อยกว่าความเป็นจริง **สามารถแจ้งร้องเรียนได้ที่สายด่วน ของ อย. ๑๕๕๖**

๔) หากผู้บริโภคพบผู้จำหน่ายเครื่องสังฆทานไม่ระบุรายละเอียดและราคาของสินค้าแต่ละรายการ **สามารถแจ้งร้องเรียนได้ที่สายด่วน ของ สคบ. ๑๖๖๖**

## มูลนิธิเพื่อพัฒนาการบริบาลผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลเทพธารินทร์ ให้คำแนะนำ การเลือกอาหารถวายพระสงฆ์ ๘ ประการ ได้แก่



๑. เลือกเครื่องดื่มไม่ผสมน้ำตาล เพราะน้ำตาลในเครื่องดื่มไม่ช่วยให้เกิดความอิ่ม และจะทำให้อ้วน เสี่ยงต่อการเกิดโรค

๒. เลือกนมจืดไขมันต่ำ หรือสูตรไร้มันเพื่อลดปริมาณไขมันที่พระสงฆ์จะบริโภค เลือกถวายเป็นโยเกิร์ตแบบเป็นถัวยรสธรรมชาติ เลี่ยงการถวายเป็นโยเกิร์ตชนิดดื่ม เพราะมีน้ำตาลสูง

๓. เลือกข้าวกล้องแทนข้าวขาว เพราะมีกากใยมากกว่า ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี และช่วยให้ร่างกายดูดซึมน้ำตาลเข้ากระแสเลือดช้าลง เสี่ยงเบาหวานน้อยลง

๔. เลือกแกงไม่ใส่กะทิ เช่น แกงจืด แกงส้ม แกงเลียง แกงป่า แทนแกงกะทิ

๕. เลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไม่ทอด ปิ้งด้วยวิธีนึ่ง ย่าง ต้ม ปิ้ง อบ ผัดน้ำมันน้อย แทนการทอด

๖. เลือกผักสด ถวายเป็นเมนูผักที่ไม่ผ่านการทอดหรือผัดด้วยน้ำมันปริมาณมาก

๗. เลือกผลไม้สด เนื่องจากมีประโยชน์มากกว่าน้ำผลไม้ เพราะมีกากใยมากกว่า ดีต่อระบบขับถ่าย หลีกเลี่ยงผลไม้แปรรูป เช่น ผลไม้หมักดอง เพราะมีปริมาณโซเดียมสูง ส่งผลเสียต่อระดับความดันโลหิต

๘. เลือกขนม ที่มีส่วนผสมของกะทิและน้ำตาลให้น้อยที่สุด หากต้องการถวายเป็นไอศกรีม ควรเป็นประเภทไร้มันหรือไขมันต่ำ

๙. เลี่ยงเบหมิกิ่งสำเร็จรูป เพราะมีไขมันและโซเดียมสูงมาก เป็นอันตรายต่อหลอดเลือด ความดันโลหิต ไต และอื่น ๆ

## ๑๐ อันดับของสังฆทาน ที่ทำแล้วพระสงฆ์จะได้ประโยชน์มากที่สุด



๑. เครื่องเขียน สมุด ปากกา ดินสอ เนื่องจากพระต้องเรียนพระปริยัติธรรม และจดกำหนดนัดหมายต่าง ๆ

๒. โบรมีดโกน เนื่องจากพระต้องโกนผมทุกวันโกน

๓. ผ้าไตรจีวร ที่มีคุณภาพและเหมาะสมกับสมณะสงฆ์

๔. หนังสือธรรมะ สารคดี นิตยสาร หรือที่ให้ความรู้ด้านอื่น ๆ เนื่องจากพระสงฆ์มีหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนา จึงต้องมีความรู้ที่แตกฉานและรู้ทันข่าวสารบ้านเมือง

๕. รองเท้า พระต้องเดินทางไปกิจนิมนต์ตามที่ต่าง ๆ บางรูปต้องทำงานที่ใช้แรงงานในวัด เช่น ก่อสร้าง ทำสวน ทำให้รองเท้ามักจะขาด เสียหาย อยู่บ่อย ๆ

๖. ยาสามัญประจำบ้าน ที่จำเป็น เช่น ยาแก้ปวดหัว ปวดท้อง ยาแก้ไอ แก้ไข้ ลดกรดในกระเพาะอาหาร ยาใส่แผลสด แผลเปื่อย แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลพุพอง เป็นหนอง ผิดหนังอักเสบเป็นหนอง

๗. ผ้าขนหนู ไม่ต้องสีเหลืองก็ได้เพื่อไว้สำหรับเช็ดทำความสะอาดร่างกาย

๘. คอมพิวเตอร์ เพื่อสืบค้นและจัดเก็บข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

๙. อุปกรณ์ทำความสะอาด เพื่อนำไปทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค บริเวณกุฏิ ศาลา อุโบสถ

๑๐. แชมพู เพราะพระสงฆ์ไม่มีผมปกคลุม ทำให้หนังศีรษะของพระมักจะแห้ง และเกิดโรคผิวหนังอยู่เสมอ สิ่งที่จะช่วยบรรเทาได้ก็คือ แชมพูยาที่มีสูตรส่วนผสมดูแลปกป้องหนังศีรษะ

# ทำบุญสุขใจ ใส่ใจสังฆทาน

## ฉบับประชาชน





## อานิสงส์การถวายสังฆทาน โดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

การถวายสังฆทานเป็นทานสูงสุดของฝ่ายวัตถุ ไม่มีวัตถุใดสูงกว่าสังฆทาน การถวายสังฆทานต้องเป็นการถวายทานแก่คณะสงฆ์ที่เป็นหมู่ตั้งแต่ ๔ รูปขึ้นไป โดยไม่มีการเจาะจงภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง หัวใจของสังฆทานอยู่กับเจตนาบริสุทธิ์ การถวายสังฆทานต้องมีเจตนา ๓ กาล จึงจะได้บุญสูงสุด

### กาลแรก

ก่อนที่จะถวายสังฆทาน ให้เราตั้งจิตใจของเราว่า เราจะถวายสังฆทาน โดยเราจะไม่เจาะจงพระภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง

### กาลที่สอง

ขณะที่ทำการถวายสังฆทาน ต้องไม่มีความปิติยินดีหรือยินดีร้ายแก่พระภิกษุ ที่มารับสังฆทาน ไม่ว่าจะพระภิกษุที่จะมารับจะเป็นพระปฏิบัติธรรมดี พรพรรษามาก หรือเป็นพระภิกษุที่เพิ่งบวชมาใหม่

### กาลที่สาม

หลังถวายแล้วทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ตั้งใจให้สังฆทานเป็นของสงฆ์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถวายทานแก่พระพุทธเจ้า ๑๐๐ ครั้ง มีผลไม่เท่ากับถวายสังฆทาน ๑ ครั้ง ผลของสังฆทานนี้จะดับดับตาลให้แก่บุคคลที่ถวาย เกิดมาทุกชาติขึ้นชื่อว่าความยากจน เชื้อใจไม่มี จะเกิดอีกก็แสนชาติก็ตาม จนกระทั่งเข้าพระนิพพาน อานิสงส์นั้นก็ยังไม่หมด

## ขั้นตอนในการทำบุญถวายสังฆทาน



๑. จัดเตรียมของที่ จะนำไปถวายสังฆทาน เดินทางไปยังวัดที่ต้องการถวาย เครื่องสังฆทาน
๒. เข้าไปพบเจ้าอาวาสหรือพระผู้มีหน้าที่ที่ทางวัดจัดไว้ แล้วแจ้งความประสงค์ว่า ต้องการถวายสังฆทาน จากนั้นทางวัดจะจัดพระภิกษุมาเป็นตัวแทนรับการถวาย
๓. ขั้นตอนพิธีการ คือ จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย (ถ้ามี) พร้อมกราบพระ ๓ ครั้ง จากนั้นกล่าวอาราธนาศีล
๔. เมื่อรับศีลจบให้กล่าวนะโม ๓ จบ แล้วตามด้วยคำถวายสังฆทาน ดังนี้  
อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอนโณชะยามะ สาธุโน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ
- กล่าวคำแปล  
ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวาย ซึ่งภัตตาหารกับของ ที่เป็นบริวารทั้งหลายเหล่านี้แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับซึ่งภัตตาหารกับของที่เป็น บริวารทั้งหลายเหล่านี้ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ
๕. เมื่อกล่าวจบให้ประเคนเครื่องสังฆทาน โดยหากเป็นผู้ชายให้ประเคนกับพระ ได้โดยตรง แต่ถ้าเป็นผู้หญิงให้วางของที่จะประเคนลงบนผ้ารับประเคน
๖. เมื่อเสร็จจึ้นแล้วพระจะสวดอนุโมทนา จากนั้นให้ผู้ถวายกรวดน้ำอุทิศบุญกุศล เมื่อเสร็จเรียบร้อยให้กราบ ๓ ครั้งเป็นอันเสร็จพิธี



## เครื่องสังฆทาน กับปัญหาสุขภาพอนามัยของพระสงฆ์

การถวายสังฆทานเป็นที่นิยมของชาวพุทธ ปัจจุบันผู้ถวายสังฆทานมักจะไม่ได้เตรียมสิ่งของด้วยตนเอง หากแต่ไปซื้อตามร้านจำหน่ายเครื่องสังฆทาน ซึ่งของที่ได้มาบางครั้งก็ขาดคุณภาพ ขัดต่อพระธรรมวินัย ไม่เป็นประโยชน์ต่อพระสงฆ์หรือส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของพระสงฆ์ โดยผลการศึกษาของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ในกลุ่มพระภิกษุ สามเณร จำนวน ๙๘,๕๖๑ รูป พบว่าร้อยละ ๕๕ ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูงและเบาหวาน พระสงฆ์บางรูปป่วยมากกว่า ๑ โรค โดยพระสงฆ์ ร้อยละ ๕ หรือ ๕,๓๘๑ รูป อยู่ในภาวะอ้วน ซึ่งโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับพระสงฆ์มักเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการฉันอาหาร เนื่องจากพระภิกษุและสามเณรไม่สามารถเลือกฉันอาหารตามใจชอบได้ แต่จะขึ้นอยู่กับผู้มีจิตศรัทธา ที่ไปทำบุญตักบาตร ซึ่งประชาชนยังขาดความรู้ความเข้าใจถึงผลเสียต่อการเจ็บป่วยของพระสงฆ์ นอกจากนี้พระบางรูปยังมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มกาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง และขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นต้น



## เกร็ดความรู้เกี่ยวกับการถวายสังฆทาน



๑. หลักการถวายสังฆทาน
  - ๑) ผู้ให้ต้องเป็นผู้บริสุทธิ์ : เป็นผู้มีศีลธรรมหรือสมาทานศีล ๕ จิตใจของผู้ถวายจะต้องไม่ยึดติดกับพระรูปใดเป็นพิเศษ คิดถวายให้โดยรวม
  - ๒) ผู้รับ : พระที่รับสังฆทานเป็นตัวแทนของหมู่สงฆ์และผู้มีศีล
  - ๓) ของที่ถวายจะต้องตกเป็นของส่วนกลาง ไม่ถวายเจาะจงพระรูปใดเป็นพิเศษ จะต้องเป็นของที่ได้มาโดยบริสุทธิ์ และเป็นของที่เหมาะแก่สงฆ์



๒. การถวายอาหารเป็นสังฆทานนั้น ต้องถวายก่อนเที่ยง ส่วนน้ำปานะและข้าวของเครื่องใช้อื่น ๆ สามารถถวายก่อนหรือหลังเที่ยงก็ได้
๓. การถวายสังฆทานไม่จำเป็นต้องใส่ถัง ใส่ภาชนะอะไรก็ถวายได้ เช่น ตะกร้า ถุงผ้า หรือใส่ถุงแล้วนำไปใส่ภาชนะที่วัดเตรียมไว้ เช่น ถาด พาน เป็นต้น และการจัดชุดด้วยตนเองสามารถหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดจากของไม่ได้คุณภาพอีกด้วย
๔. การถวายสังฆทานนี้ยังสามารถทำได้ตลอดทั้งปีไม่จำกัดช่วงเวลา เพียงแต่ของที่นำมาถวายนั้นควรเป็นของที่พระสงฆ์สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา และประเพณีไทยให้คงอยู่คู่สังคมไทย