

# ฉันดี...สุขภาพดี สิ่งที่ไม่ควรมองข้าม ในการเลือก ถวายเครื่องไทยธรรมแก่พระภิกษุสงฆ์



การเข้าวัด ทำบุญ ฟังเทศน์ฟังธรรม หรือแม้แต่การปฏิบัติศาสนกิจในชีวิตประจำวัน ถือเป็นวัฒนธรรมที่ชาวพุทธปฏิบัติสืบต่อกันมาช้านาน หากย้อนไปในสมัยอดีต คนสมัยก่อนถือว่าคุณภาพของวัตถุธาณนั้นเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะพระสงฆ์จะฉันอาหารที่ได้รับจากการบิณฑบาตหรือมีผู้ทำบุญถวาย โดยไม่เลือกและไม่ดิตรสชาติอาหาร เพื่อให้ร่างกายมีพลังงานดำรงชีวิตและปฏิบัติศาสนกิจประจำวันเท่านั้น เพราะฉะนั้นของที่นำมาถวายต้องเป็นของดีที่สุดสำหรับใส่บาตร เช่น ข้าวปากหม้อที่หุงใหม่ กับข้าวที่ทำเสร็จใหม่ ผลไม้ที่กำลังสุกอมดี อะไรที่ไม่ดีจะไม่เอาไปใส่บาตรหรือเอาไปทำบุญ ทำสังฆทานเลยเป็นอันขาด เพราะชาวพุทธเชื่อว่าการทำบุญด้วยของที่ดีกว่าตนเองกินและใช้ ย่อมส่งผลที่จะเกิดบุญมาก ในทางธรรมกล่าวไว้ว่า “ผู้ให้ทานอันเลิศ ย่อมได้รับผลที่เลิศ ผู้ให้ทานอันเลว ก็ย่อมได้รับผลที่เลว” เป็นความจริงแท้แน่นอน

แต่ด้วยภารกิจที่เร่งรีบในปัจจุบัน หลายคนจึงเลือกใช้ อาหารสำเร็จรูปตามร้านค้า หรือสังฆทานถังเหลืองที่มีขายทั่วไป จึงปฏิเสธไม่ได้ว่าสิ่งเหล่านั้นบางครั้งก็มีคุณภาพที่ไม่ดีพอ ข้าร้ายยังส่งผลทางลบต่างๆ และที่เห็นได้ชัดคือ พระสงฆ์หลายรูปอาพาธด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็งลำไส้และโรคร้ายอื่นๆ โดยไม่รู้ตัว เนื่องจากได้รับสารอาหารที่ไม่จำเป็นต่อสุขภาพเท่าที่ควร มีหน้าข้าญาติโยมเองก็รับประทานอาหารแบบเดียวกันเข้าไปด้วย

ดังนั้น การถวายของแด่พระสงฆ์ ถือเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องตระหนักถึงคุณค่า ให้ความสำคัญ ความใส่ใจ หากยังมีเวลาก็ควรหาซื้อจัดเตรียมเอง ซึ่งจะส่งผลดีทั้งผู้ให้และผู้รับ รวมถึงจะได้บุญมากขึ้นตามเจตนา นั่นคือการถวายวัตถุธาณนั้นแบ่งได้ 3 ระดับ คือ ต่ำกว่าที่เราใช้ เสมือนที่เราใช้ และดีกว่าที่เราใช้ อาณิสร์ที่ได้รับก็จะต่างกัน ซึ่ง คุณสุภรณ์ ตรีจิตวิลาส กรรมการผู้บริหาร บริษัท จอย เวนเจอร์ เจ้าของผลิตภัณฑ์ แปรนด์ ภูริยา (PURIYA) พร้อมส่งต่อบุญ แนะนำแนวทางในการจัดเครื่องไทยธรรมถวายพระ เพื่อให้ตรงตามความต้องการของพระสงฆ์อันจะส่งผลบุญอย่างเต็มที่ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภท ดังนี้

- ประเภทเครื่องอุปโภค ของใช้จำเป็นในชีวิตประจำวัน อาทิ ไฟฉาย ร่ม ผ้าไตรจีวร รองเท้าแตะ ยาสระผม อุปกรณ์เครื่องเขียน ผ้าขนหนูเนื้อดี ไฟฉาย กระดาษชำระ และที่สำคัญที่สุดคือ มีดโกน เป็นต้น ทุกสิ่งล้วนจำเป็นเพราะฉะนั้นควรเลือกของที่มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน ใช้ได้ยาวนาน

- ประเภทเครื่องบริโภค ถือเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับการดำรงชีวิต ได้แก่ ข้าวสาร อาหารแห้ง อาหารสำเร็จรูป น้ำดื่ม เครื่องดื่มพร้อมชง น้ำผลไม้ แยมทาขนมปัง ผลไม้อบแห้ง ฯลฯ ทั้งนี้ควรเลือกอาหารที่มีคุณภาพ ควรดูวัน

หมดอายุไม่ต่ำกว่า 6 เดือน และควรหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มี โซเดียมสูงและน้ำตาลสูง เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพ ที่อาจจะส่งผลร้ายในระยะยาว

- ประเภทยารักษาโรค ถือเป็นสิ่งสำคัญมากและเป็นสิ่งที่ควรถวายเป็นพิเศษ ยาสามัญประจำบ้านต่างๆ เช่น ยาแก้ปวดหัว ยาแก้ไอ ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ยาฆ่าเชื้อ รวมถึง ยาและอาหารเสริมจากสมุนไพร ฯลฯ เพราะฉะนั้นควรเลือกยาที่มีคุณภาพ ผ่านมาตรฐานการรับรองอย่างถูกต้อง และที่สำคัญวันหมดอายุต้องไม่ต่ำกว่า 6 เดือน

ทั้งนี้ เพื่อช่วยกันดูแลสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ ทั้งการดื่มน้ำ หรือถวายสังฆทาน ถือเป็นสิ่งที่ชาวพุทธทุกคนต้องหันมาใส่ใจ ควรเลือก ของที่มีประโยชน์ อาหารครบ 5 หมู่ รสชาติปรุงแต่พอดี ไม่เค็มจัด หวานจัด จนเกินไป ควรเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขลักษณะ สะอาด ปลอดภัย และการถวายสังฆทาน ทั้งเครื่องอุปโภค บริโภค ยารักษาโรค ควรเป็นของที่ดีมีคุณภาพ รวมถึงควรให้ความใส่ใจกับการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานของพระภิกษุสงฆ์ โดยเฉพาะการฟื้นฟูระบบขับถ่ายอย่างยั่งยืน ด้วยการเลือกอาหารเสริมที่ช่วยเพิ่มใยอาหาร ฟื้นฟูและกระตุ้นกระบวนการกำจัดของเสียในร่างกาย ด้วยคุณค่าจากสมุนไพรธรรมชาติ เช่น สมอไทย สมอพิเภก เก๋ากี้ ส้มแขก ดอกคำฝอย มะระขี้นก กระจี้บ ขมิ้นชัน และขิง ซึ่งมีคุณสมบัติ

- ปรับกระบวนการย่อยอาหาร ช่วยให้เกิดการย่อยที่สมบูรณ์ขึ้น ลดลมในท้อง ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ซึ่งเป็นปัญหาส่วนใหญ่ของพระคุณเจ้า
- ขับเมือกมันที่ตกค้างในลำไส้ กระตุ้นลำไส้ใหญ่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพื่อลดการดูดซึมของเสียกลับสู่ระบบเลือด
- เสริมการทำงานของตับ ช่วยให้การลำเลียงสารพิษที่ตับกรองไว้และขับออกจากร่างกายได้ดีขึ้น ลดสารพิษตกค้างในเลือด ทั้งยังต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของความเสื่อมของเซลล์
- บำรุงไต ช่วยในการทำงานของไตสมดุล เพื่อให้เกิดกระบวนการขับของเสียผ่านระบบของเหลวในร่างกาย ให้ทำงานได้อย่างไม่ติดขัด และ รักษาสมดุลน้ำในร่างกาย

นอกจากช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรกระบบทางเดินอาหาร ลำไส้อักเสบ มะเร็งลำไส้ และโรคอื่นๆ แล้ว ยังเป็นการดูแลให้พระสงฆ์มีสุขภาพดีมีพลังในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างเต็มศักยภาพ พร้อมช่วยทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาอีกทางหนึ่งด้วย คุณศุภรัตน์ กล่าว

ปฐวี ยา เอสเซนเชียล ประกอบด้วยสารธรรมชาติจากสมุนไพร 100% และผ่านการทดลองแล้วว่าไม่มีสารอันตราย ภายใต้มาตรฐานการผลิตระดับสากล ได้รับการรับรองจาก อย. รับประทานง่ายในรูปแบบแคปซูลจากพืช ด้วยคุณภาพระดับพรีเมียม สนใจติดตามหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ FB: Puriya หรือ Line: @puriya