

การศึกษาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดของศาสนาอิสลามในพื้นที่ภาคกลาง

A study of wisdom of the use of dates in Islamic fasting in the central region

อำพล บุญเพียร*

Aumpol Bunpean

ปฐมมา จันทรพล**

Patama Chantarapon

ซูฮัล ตูวี***

Suhal Tuwi

นาดีเราะห์ ลีตา***

Nadeeroh Leeta

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดของศาสนาอิสลาม มี 5 ประเด็น คือ การอนุรักษ์และสืบทอด การรวบรวมองค์ความรู้ การคุ้มครองและส่งเสริมแนวทางการศึกษาวิจัย และแนวทางการวางแผนพัฒนาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 18 คน วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย (Analytic Induction) โดยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาตีความ ผลการวิจัยพบว่า

* อาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก นนทบุรี 11000

Doctor, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute, Nonthaburi 11000

** เจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา สงขลา 90000

Songkhla Provincial Health Office, Songkhla 90000

*** บัณฑิตปริญญาตรี วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนาภิเษ คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์สถาบันพระบรมราชชนก นนทบุรี 11150

Bachelor degree Student, Kanchanabhishek Institute of Medical and Public Health Technology. Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute, Nonthaburi 11150

*** บัณฑิตปริญญาตรี วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนาภิเษ คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก นนทบุรี 11150

Bachelor degree Student, Kanchanabhishek Institute of Medical and Public Health Technology. Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute, Nonthaburi 11150

Received: March 16, 2024 Revised: April 22, 2024 Accepted: May 8, 2024

1) ผู้นำศาสนามีความเชื่อว่าอินทผลัมที่ใช้ในการถือศีลอด สามารถรักษาโรคได้จริง ช่วยทำให้ผู้นำศาสนา ดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นปกติสุข 2) รูปแบบในการใช้อินทผลัมประกอบไปด้วย ผลสด ผลแห้ง และ กิ่งสุกกิ่งดิบ ส่วนมากจะนิยมรับประทานก่อนอาหาร ซึ่งจะรับประทานช่วงเริ่มถือศีลอดและช่วงละศีลอด 3) มีการส่งเสริมให้มีการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด เพื่อให้เห็นคุณค่าและคุณประโยชน์ของอินทผลัม และเป็นข้อปฏิบัติทางศาสนาอิสลาม 4) ผู้นำศาสนา มีความยินดีและให้ความร่วมมือกับภาครัฐหรือ หน่วยงานต่าง ๆ ที่มีความสนใจอยากเข้ามาศึกษาเก็บข้อมูล องค์ความรู้ต่าง ๆ โดยไม่บิดบังหรือหวงวิชา ความรู้ 5) ยังไม่มีการวางแผนร่วมกันพัฒนาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด

คำสำคัญ: ภูมิปัญญา, อินทผลัม, ผู้นำศาสนา, การถือศีลอด

Abstract

This research aims to study of wisdom of the use of dates in Islamic fasting. It encompasses five key aspects: conservation and transmission, knowledge aggregation, protection and promotion, research methodology, and guidelines for planning wisdom development of the use of dates in Islamic fasting. This qualitative research employed in-depth interviews to explore the subject. The samples consisted of 18 religious leaders. Data analysis were analytic induction by interpreting the interview data. The research result found that 1) Religious leaders endorse the belief that dates consumed during fasting possess curative properties. 2) Date consumption during fasting encompasses various forms such as fresh, dried, semi-ripe, and semi-raw fruits. Typically, dates are consumed before meals, marking the commencement and conclusion of fasting periods. 3) The utilization of dates during fasting is encouraged to recognize their value and Islamic significance. 4) Religious leaders express willingness to collaborate with governmental and non-governmental organizations interested in researching and preserving knowledge about date consumption during fasting, emphasizing the importance of maintaining accuracy and integrity. 5) Currently, there is a lack of coordinated effort to develop wisdom regarding the use of dates in fasting.

Keywords: Wisdom, Dates, Religious leaders, Fasting

บทนำ

การศึกษาด้านประชากรศาสตร์ จากการสำรวจทะเบียนประชากรในปี 2558 พบว่า มีประชากรชาวมุสลิมทั่วโลกมากกว่า 1.8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 24.1 ของประชากรโลกทั้งหมด (Pew Research Center, 2017) โดยในทุกปีมุสลิมทุกคนจะต้องปฏิบัติหน้าที่พิธีกรรมทางศาสนาที่สำคัญในช่วงเดือนรอมฎอนซึ่งเป็นเดือนที่ 9 ตามปฏิทินทางจันทรคติของอิสลาม คือการถือศีลอดทุกคน (ภาษาอาหรับเรียกว่า “อัสเซอัม” หรือ “ศิยาม”) ยกเว้นผู้ที่ยังอยู่ในวัยเด็ก ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย คนชรา หญิงมีครรภ์ เด็กที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ (เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี) หรือ คนเดินทาง การเจตนาหลีกเลี่ยงหน้าที่นี้ถือเป็นบาป (พณพัฒน โตเจริญวานิช, 2551) ในช่วงเดือนรอมฎอนหรือเดือนแห่งการถือศีลอดชาวมุสลิมจะนิยมรับประทานอินทผลัม เป็นสิ่งแรกในการละศีลอด ดังคำกล่าวที่ว่า “หากในหมู่ผู้เจ้มีผู้ถือศีลอด เขาจะละศีลอดด้วยอินทผลัมเถิด หากไม่มีอินทผลัมจึงดื่มน้ำ แท้จริงน้ำนั้นเป็นสิ่งช่วยชำระร่างกาย” (Imam Malik ibn Anas, 1989) คำกล่าวโดยท่านศาสดามุฮัมมัด (ซ.ล.) ผู้สื่อสารคำสอนของอัลลอฮ์ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าอินทผลัมนั้นเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยน้ำตาล ไขมัน โปรตีน และวิตามินสำคัญที่เป็นประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกาย โดยเมื่อรับประทานไปแล้วอินทผลัมจะดูดซึมเข้าตัวอย่างรวดเร็ว เพื่อช่วยบำรุงร่างกายที่อ่อนเพลียให้มีกำลังมากขึ้น ซึ่งทำให้ผลไม้มหัศจรรย์ด้วยคุณประโยชน์อย่างอินทผลัมติดตลาดได้อย่างรวดเร็ว (ณัฐกรณ์ บุญมาเลิศ, 2562) จึงถือว่าการใช้อินทผลัมในระหว่างการถือศีลอดถือเป็นภูมิปัญญาชนิดหนึ่ง ที่ใช้ในการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นจากการอดอาหารในช่วงประเพณีถือศีลอดของศาสนาอิสลาม โดยจัดอยู่ในกลุ่มภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม (Cultural Intellectual Property) (World intellectual property organization, 2018)

อินทผลัมเป็นหนึ่งในผลไม้เก่าแก่ที่สุดในโลก โดยมีบันทึกหลักฐานทางประวัติศาสตร์กว่า 5,000 ปี และมีบันทึกเกี่ยวข้องกับศาสนาต่าง ๆ หลายศาสนา เช่น อิสลาม (Umar, N.S., Rani M.D.M, Rahman, Z.A., & Aris, M.S.M., 2016) ยิว และคริสต์ (Krueger, R.R., Al-Khayri, J.M., Jain, S.M., & Johnson, D.V., 2023) อินทผลัมสามารถเจริญเติบโตในบริเวณที่มีอากาศร้อนหรือแห้งแล้งได้เป็นอย่างดีและมีหลากหลายสายพันธุ์แตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น พร้อมทั้งมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ เพราะเป็นตัวขับเคลื่อนเศรษฐกิจและวัฒนธรรมในหลายภูมิภาค โดยเฉพาะอย่างยิ่งภูมิภาคตะวันออกกลาง ตลอดจนมีคุณค่าทางโภชนาการอินทผลัมเป็นพืชตระกูลปาล์ม มีความสูงประมาณ 30 เมตร ขนาดของลำต้น 30 ถึง 50 เซนติเมตร ใบจะเรียบในลักษณะคล้ายกับขนนกและพุ่งออกหลายทิศทาง ดอกจะเป็นช่อและอยู่บริเวณโคนก้าน ในภาษาอังกฤษ อินทผลัมคือ Date Palm แต่ ในภาษาอาหรับอินทผลัมมีหลายคำ เช่น อัลบะละฮฺ (الْبَلَح) หมายถึง อินทผลัมที่ยังไม่สุก อรรูฏอ์ (الرُّطْبُ) หมายถึงอินทผลัมที่สุกแล้ว ตัมรฺ (تَمْر) หมายถึงอินทผลัมแห้งที่มีการซื้อขายในตลาด นอกจากนี้ยังเรียกอินทผลัมตามสายพันธุ์อีกด้วย เช่น ชุกกะรียฺ (سُكَّرِي) อัจญ์วะฮฺ (عَجْوَة) ซึ่งเป็นสายพันธุ์ที่ได้รับความนิยมในการเพาะปลูกและการบริโภค (เทคโนโลยีชาวบ้าน, 2562)

อินทผลัมไม่ปรากฏถิ่นกำเนิดที่แน่ชัด แต่มีการบันทึกหลักฐานทางประวัติศาสตร์ในสมัยอารยธรรมเมโสโปเตเมียประมาณ 3,000 ปี ก่อนคริสต์ศักราช การเพาะปลูกได้แพร่ขยายไปยังคาบสมุทรอาหรับตอนเหนือของแอฟริกา และตะวันออกกลางในช่วง 2,000 ปี ก่อนคริสต์ศักราช ชาวอียิปต์นำอินทผลัมไปเพาะปลูก หลังจากนั้นชาวสเปนนำอินทผลัมจากคาบสมุทรอาหรับ แอฟริกาเหนือ ตะวันออกกลาง และตอนใต้ของเอเชีย ไปยังสหรัฐอเมริกา (Wellmann A.P, A.H. Escobar & D.V. Johnson., 2007) นอกจากนี้ อินทผลัมยังเกี่ยวข้องกับหลายศาสนา เช่น ยูดาห์ คริสต์ และอิสลาม แต่มีบทบาทต่อศาสนาอิสลามมากที่สุดและแพร่ขยายพร้อมกับศาสนาอิสลาม ชาวมุสลิมเชื่อว่าอินทผลัมเป็นผลไม้ที่พระเจ้าประทานให้แก่มวลมนุษย์ ในคัมภีร์อัลกุรอานมีการบันทึกเกี่ยวกับ อินทผลัม โดยใช้คำในลักษณะหลายรูปแบบ และอยู่หลายตำแหน่ง ได้แก่ อันนัคัล 01 (النَّخْل) แห่ง นัคัล 1 (نَخْل) แห่ง ในบทอะบะสะ อายะฮ์ที่ 29 อันนัคัล 2 (النَّخْل) แห่ง ในบทมรยัม อายะฮ์ที่ 23 และ 25 และนะคิล 7 (نَخْل) แห่ง เช่น ในบทซูเราะฮ์ มรยัม อายะฮ์ที่ 25 พระผู้เป็นเจ้าทรงตรัสกับนางมรยัมว่า “เธอ (มรยัม) จงอย่าตำหนิอินทผลัม ให้มันเอนมาทางตัวเธอ มันจะหล่นลงมาที่ตัวเธอเป็นอินทผลัมที่สดและสุกน่ารับประทาน” อินทผลัมเป็นผลไม้ขนาดเล็ก ประกอบด้วย น้ำตาลร้อยละ 71.2-81.4 แก้วร้อยละ 1.68-3.94 โปรตีนร้อยละ 1.72-4.73 ไขมันร้อยละ 0.12-0.72 ต่อน้ำหนักผลอินทผลัมแห้ง (Assirey, E.A.R., 2015) รวมทั้งวิตามินและแร่ธาตุอื่น ๆ เช่น วิตามินซี วิตามินบี 1, 2, 3 วิตามินเอ โบรอน โคบอลต์ ทองแดง ฟลูออรีน แมงกานีส ซีลีเนียม และสังกะสี (Al-Shwyeh, H.A., 2019), (Assirey, E.A.R., 2015), (Al-Shahib, W. & Marshall, R., 2003), (Jamil, M.S., Nadeem, R., Hanif, M.A., Ali, M.A. & Akhtar, K., 2010) นอกจากนี้ อินทผลัมยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระอย่างโพลีฟีนอล (Polyphenol) ที่เชื่อว่าจะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น ป้องกันเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ไม่ให้ถูกทำลายจากสารอนุมูลอิสระ และยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ที่ก่อให้เกิดมะเร็ง (Al-Farsi, M., Alasalvar, C., Morris, A., Baron, M., & Shahidi, F., 2005)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการใช้อินทผลัมในพิธีการถือศีลอดเป็นพิธีกรรมที่มีความสำคัญต่อศาสนาอิสลามเป็นอย่างมาก ซึ่งยังไม่มีการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหลักการในการนำอินทผลัมมาใช้ ผู้วิจัยจึงตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญในการศึกษาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดของศาสนาอิสลาม เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดของศาสนาอิสลาม โดยในการศึกษารั้งนี้มีความสนใจศึกษาในเขตพื้นที่ภาคกลาง ที่เป็นภาคที่มีชาวมุสลิมมากเป็นอันดับ 2 ของประเทศรองจากภาคใต้ และมีความหลากหลายในการนับถือศาสนา ส่งผลให้ภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในช่วงการถือศีลอดมีความหลากหลาย โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้นำทางศาสนาของแต่ละพื้นที่ ซึ่งจะมีความรู้และบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมระหว่างการถือศีลอดเป็นอย่างดี การศึกษาดังกล่าวจะสามารถทำให้ผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามหรือผู้ที่สนใจ ตระหนักถึงคุณค่าต่อพิธีกรรมช่วงการละศีลอด มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดมากยิ่งขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการใช้อินทผลัมที่ใช้ประกอบในพิธีกรรมทางศาสนาอิสลาม เพิ่มมูลค่าผลผลิตอินทผลัมมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดของศาสนาอิสลามในพื้นที่ภาคกลาง มี 5 ประเด็น คือ การอนุรักษ์และสืบทอด การรวบรวมองค์ความรู้ การคุ้มครองและส่งเสริม แนวทางการศึกษาวิจัย และ แนวทางการวางแผนพัฒนาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด

วิธีการศึกษา

1. รูปแบบการศึกษา

ในการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดของศาสนาอิสลาม เป็นรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative method) โดยใช้การสัมภาษณ์ (In-depth Interview)

2. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้นำศาสนาที่มีประสบการณ์ดำรงตำแหน่ง เป็นผู้นำศาสนาในพื้นที่ภาคกลาง ทั้งหมด 342 คน โดยคัดเลือกจากผู้นำศาสนาที่มีประสบการณ์ ดำรงตำแหน่ง เป็นผู้นำศาสนา ที่มีความรู้เกี่ยวกับการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดโดยได้จากคำแนะนำของสำนักงานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัด จังหวัดละ 1-3 คน (10 จังหวัด) ได้ให้ผู้ให้ข้อมูลหลักรวมทั้งสิ้น 18 คน โดยมีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด ดังนี้

- 2.1 มีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำศาสนา อย่างน้อย 10 ปี
- 2.2 เป็นผู้ผ่านการสอบจากสำนักงานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัด
- 2.3 เป็นผู้นำศาสนา ซึ่งเป็นที่ยอมรับของชุมชน
- 2.4 เป็นผู้ที่มีความรู้ในเรื่องอินทผลัมกับการถือศีลอดได้อย่างลึกซึ้ง
- 2.5 เป็นผู้นำศาสนาที่ดำรงตำแหน่งผู้นำอยู่ ณ ปัจจุบัน
- 2.6 อนุญาตยินยอมให้ทำการศึกษาอย่างเต็มที่และมีลายลักษณ์อักษร

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์จากงานวิจัยของ วรณกร พลพิชัย และเจตนา อินยะรัตน์ (2562) มาประยุกต์ใช้ให้เกิดความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ใช้สัมภาษณ์ผู้นำศาสนาประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้นำศาสนาเป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานได้แก่ ชื่อ อายุ สถานภาพ ที่อยู่ภูมิลำเนาเดิม ผ่านการสอบจากสำนักงานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัด ที่อยู่ปัจจุบัน รายได้ มีจำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 แนวคำถามแบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดของ ศาสนาอิสลามลักษณะแบบสัมภาษณ์เป็นชนิดปลายเปิดสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาภูมิปัญญา

การใช้อินทผลัมในการถือศีลอดของศาสนาอิสลามในพื้นที่ภาคกลาง แบ่งเป็น 5 หมวด จำนวน 21 ข้อ เป็นคำถามชนิดปลายเปิดทั้งหมด สอบถามใน 5 ประเด็น ดังนี้

1) การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด จำนวน 5 ข้อ ประกอบไปด้วย (1) เหตุผลที่ใช้อินทผลัมในการถือศีลอดเพราะเหตุใด (2) วิธีการสืบทอดความเชื่อเกี่ยวกับการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดมีกี่รูปแบบ อย่างไร (3) ความเชื่อเกี่ยวกับการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด เป็นอย่างไร (4) การใช้อินทผลัมในการถือศีลอด นอกจากจะช่วยให้อิ่มท้องแล้ว ยังสามารถช่วยรักษาโรคอะไรได้บ้าง (5) บทบาทและหน้าที่ในการสืบทอดความเชื่อเกี่ยวกับการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดเป็นของบุคคลหรือกลุ่มคนใด อย่างไร

2) การรวบรวมองค์ความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดจำนวน 8 ข้อ ประกอบไปด้วย (1) รูปแบบในการรักษาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด เป็นอย่างไร (2) วิธีการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด มีกี่รูปแบบ อะไรบ้าง (3) นอกจากการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด แล้วยังสามารถใช้ผลไม้อื่นที่ไม่ใช่อินทผลัมได้หรือไม่ (4) คำแนะนำในการปฏิบัติตัวการใช้อินทผลัม เป็นอย่างไร (5) รูปแบบและลักษณะของอินทผลัมในการใช้ในการถือศีลอด จะเป็นกลุ่มผลสดหรือผลแห้ง อย่างไร (6) หากรับประทานอินทผลัมมากเกินไปจะมีผลข้างเคียงต่อร่างกายหรือไม่ อย่างไร (7) ที่มาของอินทผลัม มีการนำเข้าหรือปลูกได้เองมาจากแหล่งใด (8) ประโยชน์ของอินทผลัม มีอะไรบ้าง

3) การคุ้มครองและส่งเสริมการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด จำนวน 2 ข้อ ประกอบไปด้วย (1) การส่งเสริมการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดอย่างไร (2) ในอิสลามมีการส่งเสริมการปลูกอินทผลัมอย่างไร

4) แนวทางการศึกษาวิจัย การใช้อินทผลัมในการถือศีลอด จำนวน 3 ข้อ ประกอบไปด้วย (1) ท่านคิดว่าควรมีการส่งเสริมการวิจัยภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด อย่างไร (2) ท่านมีแนวทางหรือวางแผนร่วมกับหน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุข เพื่อศึกษาวิจัยการใช้อินทผลัมในด้านการรักษาโรคหรือไม่ อย่างไร (3) ท่านมีแนวทางหรือวางแผนร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ เพื่อการศึกษาวิจัยการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดหรือไม่ อย่างไร

5) แนวทางการวางแผนพัฒนาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด จำนวน 3 ข้อ ประกอบไปด้วย (1) ท่านมีแนวทางในการร่วมพัฒนาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดกับหน่วยงานด้านสาธารณสุข อย่างไร (2) ท่านมีแนวทางในการร่วมพัฒนาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดกับหน่วยงานด้านวัฒนธรรมและภูมิปัญญาในท้องถิ่นอย่างไรบ้าง (3) ท่านมีการส่งเสริมการปลูกอินทผลัมในชุมชนหรือไม่ อย่างไร

โดยผู้ศึกษานำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ แพทย์แผนไทย 3 เพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหา หาดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาและวัตถุประสงค์ (IOC : Index of item objective congruence) มาปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะนำไปใช้ ซึ่งได้ค่าความตรงอยู่ระหว่าง 0.67-1.00

4. การรวบรวมข้อมูล

4.1 ติดต่อประสานงานกับผู้นำทางศาสนาพร้อมทำหนังสือขออนุญาตที่จะทำการศึกษาจากผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก

4.2 ก่อนที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลได้ขอให้ผู้นำทางศาสนาเซ็นยินยอมเข้าร่วมโครงการ การวิจัยก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล

4.3 เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้นำศาสนาทั้งหมด 1 ครั้ง (1 ชั่วโมง) ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2565 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ 2566 เน้นการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการและพูดคุยแบบเป็นกันเอง โดยมีเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ในการพูดคุยตามแนวคำถามการสัมภาษณ์

4.4 มีการบันทึกภาคสนามจดบันทึกจากสิ่งที่สังเกตเห็น เช่น สถานที่ ลักษณะทางกายภาพ บทสนทนา พฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลการศึกษาที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นการศึกษาคครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษได้บันทึกภาคสนามไปพร้อมกับการสนทนา

4.5 ขออนุญาตการบันทึกเสียงก่อนการสัมภาษณ์ทุกครั้งเพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วน และป้องกันการคลาดเคลื่อนของข้อมูล ตรวจสอบข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลก่อนออกจากพื้นที่ และดำเนินการถอดบันทึกเสียงหลังจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเสร็จทุกครั้ง

5. จริยธรรมในการวิจัย

วิจัยครั้งนี้ได้รับอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จาก วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก เลขที่อนุมัติ KMPHT- 65020041

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) โดยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาตีความประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

6.1 ถอดเทปข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์อย่างละเอียด ชนิดคำต่อคำ (Transcribing Interview)

6.2 การทำข้อสรุปชั่วคราวและการตัดทอนข้อมูลที่ไม่จำเป็นออก

6.3 นำข้อสรุปชั่วคราวย่อย ๆ มาเชื่อมโยงกัน

6.4 ประมวลและสรุปข้อเท็จจริง

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลหลัก จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n=18)

	ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. สถานภาพ	สมรส	17	94.4
	หม้าย	1	5.56
2. อายุ	41 - 50 ปี	2	11.11
	51 - 60 ปี	10	55.56
	61 - 70 ปี	2	11.11
	70 ปีขึ้นไป	4	22.22
3. จังหวัด	กรุงเทพมหานคร	2	11.11
	นนทบุรี	3	16.67
	พระนครศรีอยุธยา	2	11.11
	เพชรบุรี	1	5.56
	สมุทรปราการ	2	11.11
	ลพบุรี	1	5.56
	สระบุรี	2	11.11
4. ระดับการศึกษา	ปทุมธานี	2	11.11
	นครนายก	1	5.56
	ชลบุรี	2	11.11
	ปริญญาตรี	1	11.11
	ปริญญาตรี	9	50.00
	อนุปริญญา	1	5.56
5. อาชีพ	ปวช.	2	11.11
	มัธยมศึกษาปีที่ 6	5	27.77
	ครูสอนศาสนา	9	50.00
	เกษตรกร	3	16.67
	ค้าขาย	5	27.77
	นักโภชนาการ	1	5.56

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ให้ข้อมูลหลัก จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n=18) (ต่อ)

	ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
6. รายได้	1,000 – 10,000	2	11.11
	10,001 - 20,000	14	77.77
	20,001 - 30,000	1	5.56
	30,001 - 40,000	0	0
	40,001 - 50,000	0	0
	50,001 ขึ้นไป	1	5.56
7. ประสบการณ์ เป็นผู้นำศาสนา	10 - 20 ปี	12	66.67
	21 - 30 ปี	3	16.67
	31 - 40 ปี	2	11.11
	41 - 50 ปี	1	5.56

ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่ มีสถานภาพสมรส จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 94.4 มีอายุระหว่าง 51 - 60 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 55.56 มีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 มีรายได้อยู่ในช่วงระหว่าง 11,000 - 20,000 บาท จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 77.77 มีประสบการณ์เป็นผู้นำศาสนาที่มากที่สุดคือ ช่วงระหว่าง 10 - 20 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67

2. ข้อมูลเกี่ยวกับภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด

1. การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด

ผู้นำศาสนาได้ให้ข้อมูลของเหตุผลการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด เพราะว่าอินทผลัมเป็นผลไม้ที่มีแบบอย่างจากท่านศาสดามูฮัมหมัด (ผู้สื่อสารคำสอนของอัลลอฮ์) โดยอินทผลัมเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ นอกจากนี้อินทผลัมมีสารสำคัญมากมาย จะมีวิธีการสืบทอดความเชื่อเกี่ยวกับการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด จะสืบทอดจากบุคคล ในศาสนาอิสลามเป็นเรื่องที่ดี ทำแล้วได้ผลบุญ บนพื้นฐานความเชื่อเกี่ยวกับการใช้อินทผลัมว่าเป็นแบบอย่างของท่านศาสดามูฮัมหมัด จะมีการรับประทานอินทผลัม นอกจากนี้อินทผลัมเป็นยาบำบัดพิษ โดยการใช้อินทผลัม นอกจากช่วยให้ท้องแล้ว อินทผลัมสามารถรักษาโรคต่าง ๆ ได้ ทำให้อารมณ์ดี ร่างกายฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว และมีบางคนบอกว่าไม่ทราบถึงผลการรักษา โดยมีบทบาทและหน้าที่ในการสืบทอดความเชื่อเกี่ยวกับการใช้อินทผลัม โดยมีการสืบทอดจากบุคคล นอกจากนี้ยังมีการสืบทอดจากกลุ่มอีกด้วย ดังผู้นำศาสนาท่านหนึ่งให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ว่า “ท่านศาสดามูฮัมหมัดได้สั่งใช้ข้อควรปฏิบัติ อินทผลัมถือว่าเป็นผลไม้ที่ดีที่สุดในการให้พลังงานแก่ร่างกาย หลังจากได้อุดอาหารนานเป็นเวลาหลายชั่วโมง” และผู้นำศาสนาท่านหนึ่งได้ให้ข้อมูลว่า “พอเรารับประทานอินทผลัมเข้าไปแล้ว ร่างกายจะมีกำลังฟื้นตัวได้เร็ว”

2. การรวบรวมองค์ความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด

ผู้นำศาสนาให้ข้อมูลว่ารูปแบบในการใช้อินทผลัม ให้ผู้คนนั้นได้รับรู้และส่งเสริมให้มีการรับประทานอินทผลัมทุกวัน มีการใช้อินทผลัมแบบแห้งหรือใช้ในรูปแบบสารสกัด และมีการเก็บรักษาในกล่อง และยังมีบางคนที่ไม่ทราบข้อมูลในรูปแบบการรักษา นอกจากนี้ยังมีวิธีการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดเป็นการรับประทานโดยตรง มีวิธีการ 2 รูปแบบ ซึ่งจะรับประทานหรือไม่รับประทานก็ได้ ตามหลักการแล้วจะรับประทานอินทผลัมก่อนอาหารเสมอ นอกจากการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดสามารถใช้ผลไม้อื่นแทนกันได้ และมีบางคนบอกว่าใช้ผลไม้อื่นแทนกันไม่ได้ บนพื้นฐานคำแนะนำในการปฏิบัติตัวการใช้อินทผลัมจะรับประทานแต่พอดี มีการเลือกซื้ออินทผลัมที่ดีและมีคุณภาพ เป็นผลไม้ตามคำแนะนำในการปฏิบัติขณะถือศีลอดของท่านศาสดามูฮัมหมัด และยังมีคำแนะนำในการเก็บรักษาของอินทผลัม แนะนำให้นำอินทผลัมมาไว้ในบ้านอีกด้วย โดยรูปแบบและลักษณะของอินทผลัมในการถือศีลอด มีการรับประทานในรูปแบบผลสด ผลแห้ง หรือกิ่งสุกกิ่งดิบ หากรับประทานอินทผลัมมากเกินไปอาจส่งผลข้างเคียงต่อร่างกายได้ มีบางคนบอกว่าไม่เคยพบผลข้างเคียงในการรับประทานอินทผลัม และยังมีบางคนไม่ทราบถึงปริมาณในการรับประทาน โดยที่มาของอินทผลัมจะมีการนำเข้าจากต่างประเทศและในประเทศไทยได้เริ่มทำธุรกิจของตนเอง นอกจากนี้อินทผลัมเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ ดังผู้นำศาสนาท่านหนึ่งให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ว่า “จะรับประทานก็ได้ ไม่รับประทานก็ได้ แต่คนที่เข้าใจจะรับประทาน เป็นแบบอย่างถ้าเราตรงนี้ได้ มันเป็นแบบอย่างที่ท่านศาสดามูฮัมหมัดปฏิบัติ” และผู้นำศาสนาท่านหนึ่งได้ให้ข้อมูลว่า “ส่วนมากก็จะฉีกรับประทาน 3 เม็ด 5 เม็ด แล้วแต่แต่ต้องเป็นจำนวนคี่ นาน ๆ ทีจะมีการปันเป็นน้ำ การรับประทานอินทผลัมช่วงละศีลอดกับรับประทานอินทผลัมก่อนสละสุ โดยส่วนตัววิหามจะไม่ค่อยรับประทานในช่วงของสละสุ”

3. การคุ้มครองและส่งเสริมการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด

ผู้นำศาสนาส่งเสริมให้มีการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด รณรงค์ให้คนที่ไม่เคยรับประทานหันมารับประทานอินทผลัมกันมากขึ้น ให้เห็นถึงความสำคัญของอินทผลัม และยังเป็นข้อปฏิบัติทางศาสนาอิสลามที่ท่านศาสดามูฮัมหมัดส่งเสริมให้รับประทานอินทผลัมทุกวัน ไม่ใช่เฉพาะในเดือนรอมฎอนให้เห็นถึงคุณค่าและคุณประโยชน์ของอินทผลัม โดยส่วนใหญ่แล้วในอิสลามมีการส่งเสริมการปลูกอินทผลัมเป็นพืชที่อยู่ในดินทุกชนิดจะมีรสชาติ และคุณภาพของอินทผลัมที่แตกต่างกัน และยังมีบางกลุ่มที่ไม่เห็นด้วยกับการปลูกอินทผลัม เพราะประเทศไทยได้มีการนำเข้าจากต่างประเทศที่เพียงพอต่อการรับประทาน ปัจจุบันในประเทศไทยเริ่มมีการปลูกบ้าง แต่เป็นการปลูกแบบทางธุรกิจมากกว่า และคนในประเทศไทยก็ยังไม่นิยมรับประทานกัน เพราะอินทผลัมไม่ใช่อาหารหลัก และมีประชาชนที่ยังไม่รู้ประโยชน์และคุณค่าของอินทผลัมเลยมีการมองข้ามกัน ดังผู้นำศาสนาท่านหนึ่งให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ว่า “เป็นเรื่องที่ดีที่ควรมีการส่งเสริมอย่างยิ่ง ที่จะส่งเสริมกันไม่ว่าจะเป็นคนที่เรารู้จักญาติ พี่น้อง ส่งเสริมให้รับประทานอินทผลัมกันทุกวัน เพราะว่าอินทผลัมเป็นผลไม้ที่วิเศษ เป็นผลไม้ที่ดีกว่าผลไม้อย่างอื่น” และผู้นำศาสนาท่านหนึ่งได้ให้ข้อมูลว่า “มุสลิมในประเทศไทยส่วนใหญ่จะทำเป็นอุตสาหกรรม จะปลูกกันประมาณ 3,000-4,000 ต้น

แล้วนำมาทำเป็นน้ำอินทผลัมขาย ส่วนใหญ่พี่น้องมุสลิมมักจะซื้อกันเป็นส่วนใหญ่ เพราะว่าอินทผลัมเป็นผลไม้ที่ปลูกยาก คนไทยมักจะดูแลรักษาไม่เข้าใจ เพราะว่าอินทผลัมไม่ใช่ผลไม้บ้านเรา”

4. แนวทางการศึกษาวิจัยการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด

ผู้นำศาสนาส่วนใหญ่มีการส่งเสริมการวิจัย เมื่อผลวิจัยมีมาก จะนำผลวิจัยนี้ไปเผยแพร่ เพราะจะได้ให้คุณค่าการใช้อินทผลัมไม่ใช่เฉพาะมุสลิมที่รู้เพียงอย่างเดียว ควรให้คนต่างศาสนิกหรือคนทั่วโลก รู้ถึงคุณค่าของอินทผลัม เพื่อให้ทุกคนได้ทราบถึงผลดีของอินทผลัม โดยแนวทางการวางแผนกับหน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุข เพื่อศึกษาการวิจัยในด้านการรักษาโรค ซึ่งผู้นำศาสนาทั้ง 18 คน ยังไม่มีแนวทางการวางแผนกับหน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุข ให้เป็นหน้าที่ของนักวิชาการ และแนวทางการวางแผนกับหน่วยงานอื่น ๆ ถ้ามีโอกาสยินดีและให้ความร่วมมือกับภาครัฐหรือหน่วยงานต่าง ๆ ในการศึกษาวิจัยการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด ซึ่งผู้นำศาสนาทั้ง 18 คน ยังไม่มีการวางแผนใด ๆ ดังผู้นำศาสนาท่านหนึ่ง ที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ว่า “สนับสนุนวิจัยในเรื่องของอินทผลัม เพราะจะได้ให้คุณค่าของการใช้อินทผลัมไม่ใช่เฉพาะมุสลิมที่รู้เพียงอย่างเดียว ควรที่จะต้องให้คนต่างศาสนิกหรือคนทั่วโลก รู้ถึงคุณค่าของอินทผลัมว่าคืออะไร ดีต่อร่างกายเราอย่างไร” และผู้นำศาสนาท่านหนึ่งได้ให้ข้อมูลว่า “จะต้องมีคนมากระตุ้นสาธารณสุข ต้องวิจัยเรื่องนี้ในคน อีหม่ามไม่มีความถนัดในเรื่องนี้ นอกจากคนที่ จะศึกษาวิจัยเรื่องนี้ อีหม่ามก็ยินดีที่จะส่งเสริม”

5. แนวทางการวางแผนพัฒนาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด

ผู้นำศาสนายังไม่มีแนวทางการวางแผนพัฒนาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดด้านสาธารณสุข แต่ผู้นำศาสนาได้มีบางคนได้มีแนวทางการร่วมพัฒนาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด โดยมีการจัดนิทรรศการ มีการแจกอินทผลัมภายในท้องถิ่น โดยมีการประชาสัมพันธ์ภายในท้องถิ่น และมีบางคนบอกว่าไม่มีการร่วมงานกับหน่วยงานด้านวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น นอกจากนี้มีการส่งเสริมการปลูกอินทผลัมในชุมชน และมีบางคนบอกว่ายังไม่มีส่งเสริมในการปลูกอินทผลัม ดังผู้นำศาสนาท่านหนึ่งที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ว่า “สาธารณสุขบ้านเรายังไม่มีบทบาทด้านนี้ เพราะว่าสาธารณสุขบ้านเรายังทั่วไปอยู่ ยังไม่ได้เป็นสาธารณสุขเฉพาะอิสลาม ดังนั้นเขายังไม่ได้ตระหนักเรื่องนี้ ในระดับหมู่บ้านยังไม่มี” และผู้นำศาสนาท่านหนึ่งได้ให้ข้อมูลว่า “เคยมีการจัดนิทรรศการหาข้อมูลต่าง ๆ นำมาเสนอ จัดนิทรรศการในเรื่องผลประโยชน์ของด้านอินทผลัม และมีแผ่นพับแจก มีคนสนใจบ้างไม่สนใจบ้าง เพราะคนไทยยังรับประทานอินทผลัมน้อยมาก ส่วนใหญ่จะรับประทานเพื่อที่จะช่วยให้พ้นจากสุนนะห์ท่านศาสดามูฮัมหมัด ส่วนคนที่ชอบรับประทานจะหาน้อยมาก”

การอภิปรายผลการวิจัย

อินทผลัมจากผลแก่มีความเป็นสีเหลือง มีความเข้มข้นและเจดสีส้มมากกว่าน้ำอินทผลัมจากผลอ่อน ค่าความเป็นกรดต่างและปริมาณของแข็งทั้งหมดที่ละลายน้ำได้ของน้ำอินทผลัมจากผลแก่มีค่าสูงกว่า แต่มีปริมาณกรดทั้งหมด ฟีนอลิกทั้งหมด ฟลาโวนอยด์ทั้งหมด แทนนิน วิตามินซี และฤทธิ์ในการต้าน

อนุมูลอิสระ (DPPH inhibition) น้อยกว่าน้ำอินทผลัมจากผลอ่อน แต่มีความสามารถในการรีดิวซ์เฟอร์ริก (FRAP) มากกว่าน้ำอินทผลัมจากผลอ่อน อินทผลัมผลแก่ที่มีสีเหลือง มีรสหวานมากกว่า และมีรสเปรี้ยว และฝาดน้อยกว่าน้ำอินทผลัมจากผลอ่อน ดังนั้น น้ำอินทผลัมจากผลแก่ จึงเหมาะสมต่อการรับประทาน (พรประภา ชุนถนอม, หทัยรัตน์ บุญทวี, นรินทร์ อาจวาที, เสาวรส ร่องขาน, และวิวัฒน์ ศรีวิชา, 2557)

1. การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด

การอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด มีทั้งในรูปแบบการสืบทอดจากบุคคล และการสืบทอดจากกลุ่มผู้นำทางศาสนาอิสลาม อธิบายได้ว่าสำหรับอินทผลัมนั้น ชาวมุสลิมถือว่าเป็นผลไม้ที่พระเจ้าประทานให้ เนื่องจากในอัลอะดิษท่านศาสดามูฮัมหมัดได้กล่าวไว้ว่า พวกท่านจงเผยแพร่จากฉัน และแม้สักหนึ่งอายะฮ์ก็ตาม (รายงานโดย अबુบะอูร์) สอดคล้องกับการศึกษาของการปฏิบัติตามหลักการของศาสนาอิสลาม เรื่องเกี่ยวกับพิธีกรรม ทุกคนจะต้องช่วยกันส่งเสริมการใช้อินทผลัม ซึ่งอินทผลัมมีคุณค่าทางอาหารสูง เพราะมีรสหวาน มีน้ำตาลที่ช่วยให้คนอ่อนเพลียกินแล้วฟื้นความสดชื่นได้เร็ว แถมยังเก็บไว้ได้นาน ยั่งยืนไปตากแห้ง ยิ่งเก็บไว้กินได้ข้ามปี (ซึ่งพระอัลเลาะห์ทรงเลือกให้เป็นศาสนทูตผู้เผยแผ่ศาสนาอิสลาม) รับประทานอินทผลัมกับชาเป็นอย่างแรกเมื่อละศีลอดในช่วงรอมฎอน ชาวมุสลิมจึงยึดถือปฏิบัติตามกัน ตราบจนวันนี้ (วิทย์ เกษตรศิริ, และกาญจน์ ละอองศรี, 2552)

2. การรวบรวมองค์ความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด

การใช้อินทผลัมในการถือศีลอด มีการรับประทานในรูปแบบผลสด ผลแห้ง หรือกึ่งสุกกึ่งดิบ โดยตามหลักการแล้วจะรับประทานอินทผลัมก่อนอาหารเสมอ อธิบายได้ว่าการถือศีลอดของชาวมุสลิมด้วยวิธีนี้ แม้จะไม่ได้รับประทานอาหารใด ๆ ตลอดเวลากลางวัน ถือว่าคุณประโยชน์ของอินทผลัมไม่ว่าจะเป็นไขมัน น้ำตาล วิตามินและแร่ธาตุ ก็เพียงพอที่ทำให้ร่างกายอยู่ได้เป็นปกติในช่วงระยะเวลานั้น ๆ โดยไม่เข้าสู่ภาวะขาดสารอาหาร จึงเป็นเหตุที่ชาวมุสลิมใช้ผลไม้ชนิดนี้เป็นตัวช่วยรักษาสภาพร่างกายนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของข้อปฏิบัติที่ชาวมุสลิมเห็นความสำคัญเป็นอย่างมากคือ การถือศีลอด พบว่า จะมีการงดเว้นการบริโภคอาหารและน้ำตลอดระยะเวลาที่มีแสงอาทิตย์หรือช่วงเวลากลางวัน ดังนั้นช่วงเดือนรอมฎอนมุสลิมบริโภคอาหารได้เฉพาะเวลากลางคืน คือ มื้อเย็น ช่วงเวลาหลังดวงอาทิตย์ตก (ละศีลอด) และมื้อดึก ช่วงเวลาเช้ามืดก่อนที่พระอาทิตย์ขึ้น (อาหารสะฮูร) เมื่อถึงเวลาละศีลอด แนะนำให้รับประทานอินทผลัม (พนพัฒน์ โตเจริญวานิช, 2551)

3. การคุ้มครองและส่งเสริมการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด

ผู้นำศาสนาส่งเสริมให้มีการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด รณรงค์ให้คนที่ไม่เคยรับประทานหันมา รับประทานอินทผลัมกันมากขึ้น ให้เห็นถึงความสำคัญของอินทผลัม อธิบายได้ว่า ตามหลักศาสนาการปฏิบัติ

ตามศาสตร์ถือว่าจะได้บุญ โดยในเดือนรอมฎอนสอนให้เรามีความอดทน เพราะผลบุญที่จะได้รับนั้น ไม่สามารถที่จะคิดคำนวณได้ จากอัลฮะดิษที่กล่าวมานั้นเป็นที่ชัดเจนว่า การงานทั้งหลายนั้นจะได้รับผลบุญที่คูณจากสิบเท่าจนถึงเจ็ดร้อยเท่า แต่การงานที่ถูกยกเว้น คือ การถือศีลอด สอดคล้องกับการศึกษาเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมตามวิถีอิสลาม ของเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ : กรณีศึกษา บ้านโสร่ง ตำบลเขาตุม อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี พบว่า ผู้นำมุสลิมส่วนใหญ่มีความตระหนักและตั้งใจอย่างมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมให้เยาวชนมีพฤติกรรมตามวิถีอิสลามแบบฉบับของท่านศาสดามูฮัมหมัด (เกษตรชัย และหิหม, ดลมนรรัตน์ บากา, ฮัสบูลเลาะ ตาเฮ, และสะลือรี วาลี, 2562)

4. แนวทางการศึกษาวิจัยการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด

ผู้นำศาสนามีความคิดเห็นเป็นไปในทิศทางเดียวกันคือ ควรมีส่งเสริมการวิจัยเกี่ยวกับอินทผลัม แต่ในบทบาทปัจจุบันตนเองยังไม่ได้เคยทำวิจัย หรือวางแผนกับหน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุขในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอินทผลัม อธิบายได้ว่าเนื่องจากปัจจุบันอินทผลัมในประเทศไทยยังไม่ได้รับความสนใจมากนัก เพราะไม่ใช่พืชพื้นเมือง (พัฒนา นรมาศ, 2561) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาอินทผลัม อย่างยั่งยืนในประเทศไทยที่พบว่า ประชาชนมีความต้องการในการสนับสนุนการวิจัยเกี่ยวกับอินทผลัม แต่ยังไม่ได้มีส่วนร่วมในการวิจัยเกี่ยวกับอินทผลัม (กฤษฎา จักรเสน, 2562)

และยังอธิบายได้ว่า ปัจจุบันยังมีการทำงานร่วมระหว่างศาสนาอิสลามกับหน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุขยังมีน้อย สอดคล้องกับการศึกษาเรื่ององค์ความรู้เพื่อส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้อินทรีย์ ในประเทศไทย พบว่า หน่วยงานราชการขาดการบูรณาการในการผลิตองค์ความรู้ร่วมกัน อีกทั้งการสำรวจที่ทำเป็นประจำเพื่อสร้างฐานข้อมูลยังมีน้อย จึงเสนอให้กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงพาณิชย์ และกระทรวงเกษตรและสหกรณ์การเกษตรให้มาจัดลำดับความสำคัญ และวางแผนการศึกษาร่วมกัน เพื่อนำองค์ความรู้ไปใช้กำหนดกลยุทธ์ในการขับเคลื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (คนางค์ คันธมรฐพงษ์, วาทีณี คุณเผือก, และ สุลัดดา พงษ์อุทธา, 2559)

5. แนวทางการวางแผนพัฒนาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด

ผู้นำศาสนายังไม่มีแนวทางการวางแผนพัฒนาภูมิปัญญาการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด ด้านสาธารณสุข แต่ผู้นำศาสนาได้มีบางคนมีการพัฒนาผ่านการจัดนิทรรศการ และการส่งเสริมการปลูกอินทผลัม อธิบายได้ว่า อินทผลัมพืชเศรษฐกิจของเศรษฐกิจ ที่พบว่า การปลูกอินทผลัมในประเทศไทยอยู่ระหว่างดำเนินการผลักดันให้กระทรวงเกษตรและสหกรณ์บรรจุให้อินทผลัมเป็นพืชปลูกได้ในประเทศ เพื่อผลักดันการปลูกและการส่งเสริมการปลูก มีการพัฒนาการตลาดและแปรรูปเพื่อการจำหน่ายและส่งออกด้วย สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องการพัฒนากลยุทธ์ทางการตลาดสมัยใหม่ของเกษตรกรผู้ปลูกอินทผลัมใน อำเภอยะรัง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา: กรณีศึกษาสวนผู้ใหญ๋ทอง พบว่า ผลอินทผลัมที่มีลูกขนาดใหญ่กรอบ

มีเนื้อเยื่อ และมีเมล็ดที่เล็ก และมีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถด้านการเพาะปลูกและดูแลอินทผลัม และมีการใช้ปุ๋ยอินทรีย์แทนปุ๋ยเคมี คนไทยนั้นนิยมบรรจุภัณฑ์ที่มีความสวยงาม ทนทานและนิยมฉลากที่มีข้อมูลชัดเจนและน่าเชื่อถือ และราคาที่มีความหลากหลายสามารถซื้อในปริมาณที่ต้องการได้ และคนไทยนิยมความสะดวกสบายในการซื้อขาย ช่องทางออนไลน์จึงเป็นหนึ่งในช่องทางที่เหมาะสม (พุฒิพงศ์ มีชนะ, ปัญจันท์ บุญเกียรติ, ณัฐธัญ สงวนแก้ว, ปณิศา มีจินดา, และรุจิภาญจน์ สานนท์, 2565)

บทสรุป

ชาวมุสลิมมีภูมิปัญญาในการใช้อินทผลัมเพื่อดูแลสุขภาพระหว่างพิธีกรรมถือศีลอดในช่วงเดือนรอมฎอน การวิจัยนี้ช่วยให้เข้าใจถึงวัฒนธรรม ประเพณีของศาสนาอิสลามมากขึ้น และเป็นฐานข้อมูลที่มีคุณค่าในการพัฒนานโยบายและแผนการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินทผลัมในการถือศีลอดในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

- 1) สำนักงานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัด ควรสร้างความร่วมมือในการแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับประโยชน์และวิธีการใช้อินทผลัมในการถือศีลอด เพื่อเป็นการพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ที่มีอยู่ให้ดียิ่งขึ้น
- 2) ผู้นำทางศาสนาควรจัดกิจกรรมถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาในการใช้อินทผลัมในเพื่ออนุรักษ์ให้องค์ความรู้นั้นไม่สูญหายไป
- 3) ผู้ถือศีลอดสามารถนำผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อเพิ่มทางเลือกในการดูแลรักษาตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

- 1) ควรมีการนำองค์ความรู้ด้านการแพทย์ในการใช้อินทผลัมในครั้งนี้ไปทำการศึกษาวิจัยต่อไปในด้านประสิทธิภาพของการรักษาและเปรียบเทียบกับศาสตร์อื่น ๆ
- 2) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการเรียน การสืบทอด ภูมิปัญญาการใช้อินทผลัม ตำราต่าง ๆ ในแต่ละจังหวัดของภาคกลาง เพื่อจัดให้เป็นหมวดหมู่ เป็นแหล่งอ้างอิงที่ชัดเจน และเป็นการอนุรักษ์องค์ความรู้ต่อเนื่อง

บรรณานุกรม

- กฤษดา จักรเสน. (2562). ยุทธศาสตร์การพัฒนาอินทผลัมอย่างยั่งยืนในประเทศไทย. วารสารสหวิทยาการวิจัย: ฉบับบัณฑิตศึกษา, 8(2), 193-202.
- เกษตรชัย และทีม, ดลมนรจณ์ บากา, ฮัสบุลเลาะ ตาเฮ, และสะสือรี วาลี. (2562). การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมตามวิถีอิสลามของเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้: กรณีศึกษาบ้านโสร่งตำบลเขาตูม อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี. วารสารปาริชาต มหาวิทยาลัยทักษิณ, 32(1), 361-387.
- คนางค์ คันธมธูรพจน์, วาทีนี คุณเผือก, และสุลัดดา พงษ์อุทธา. (2559). องค์ความรู้เพื่อส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้อินทรีย์ในประเทศไทย. (รายงานวิจัย). แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานพัฒนาโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข.
- ชาอูวิทย์ เกษตรศิริ, และกาญจน์ ละอองศรี. (2552). โลภของอิสลามและมุสลิมในสยามประเทศไทย-อุษาคเนย์-เอเชียตะวันออกเฉียงใต้. การสัมมนาวิชาการโลกของอิสลามและมุสลิมในอุษาคเนย์. (รายงานวิจัย). มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย.
- ณัฐกรณ์ บุญมาเลิศ. (2562). การถือศีลอดของชาวมุสลิม. <https://www.lib.ru.ac.th/journal2/?p=12010>
- เทคโนโลยีชาวบ้าน.(2562).ทำความเข้าใจ“อินทผลัม”ไม่ผลร่น้ำ.https://www.technologychaoban.com/bullet-news-today/article_113561?fbclid=IwAR18AEdj6QtPwk0hNCuwf_nltGHTet0JVbOidqkbc FwitXFIUe89pou4ml
- พนพัฒน์ โตเจริญวานิช. (2551). การจัดบริการปฐมภูมิการดูแลโรคเบาหวานในพื้นที่พิเศษจังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส สงขลา สตูล. (รายงานวิจัย). สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พรประภา ชุนถนอม, หทัยรัตน์ บุญทวี, นรินทร์ อาจวาทิ, เสาวรส ร้องขาน, และวิวัฒน์ ศรีวิชา. (2557). คุณภาพของน้ำอินทผลัมสดในจังหวัดสกลนคร. วารสารแก่นเกษตร, 42(ฉบับพิเศษ 1), 620-626.
- พัฒนา นรมาศ. (2561). อินทผลัมกินผล ชัยนาท ประโยชน์หลาย ปลูกขายได้เงินล้าน. https://www.technologychaoban.com/bullet-news-today/article_78770
- พุดพิงค์ มีชนะ, ปัญจันว์ บุญเกียรติ, ณัฐัญญ์ สงวนแก้ว, ปณิศา มีจินดา, และรุจิกาญจน์ สานนท์, (2565). การพัฒนากลยุทธ์ทางการตลาดสมัยใหม่ของเกษตรกรผู้ปลูกอินทผลัมในอำเภอยะรัง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา: กรณีศึกษาสวนผู้ใหญ่ทอง. วารสารบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์, 1(1), 16-29.

- วรรณกร พลพิชัย, และเจตนา อินยรัตน์. (2562). การศึกษาความเชื่อ พิธีกรรม และรูปแบบการสืบทอด
 คุมหมอโนราและโนราโรงครู ในตำบลปริก อำเภอทุ่งใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช. (รายงานการวิจัย).
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.
- Al-Farsi, M., Alasalvar, C., Morris, A., Baron, M., & Shahidi, F. (2005). Compositional and
 sensory characteristics of three native sun-dried date (*Phoenix dactylifera* L.)
 varieties grown in Oman. **Journal of Agricultural and Food Chemistry**, 53(19), 7586-7591.
- Al-Shahib, W. & Marshall, R. (2003). The fruit of the date palm: its possible use as the
 best food for the future. **International Journal of Food Science and Nutrition**, 54(4),
 247-259.
- Al-Shwyeh, H.A. (2019). Date palm (*Phoenix dactylifera* L.) fruit as potential antioxidant
 and antimicrobial agents. **Journal of Pharmacy and BioAllied Science**, 11(1), 1-11.
- Assirey, E.A.R. (2015). Nutritional composition of fruit of 10 date palm (*Phoenix dactylifera* L.)
 cultivars grown in Saudi Arabia. **Journal of Taibah University for Science**, 9(1), 75-79.
- Imam Malik ibn Anas. (1989). **Al-Muwatta of Imam Malik ibn Anas: The First Formulation
 of Islamic Law**. Translated by Aisha Abdurrahman Bewley. Kegan Paul International.
- Jamil, M.S., Nadeem, R., Hanif, M.A., Ali, M.A. & Akhtar, K. (2010). Proximate composition and
 mineral profile of eight different unstudied date (*Phoenix dactylifera* L.) varieties from
 Pakistan. **African Journal of Biotechnology**, 9, 3252-3259.
- Krueger, R.R., Al-Khayri, J.M., Jain, S.M., & Johnson, D.V. (2023). **Introduction: The Date Palm
 Legacy**. <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/epdf/10.1079/9781800620209.0001>
- Pew Research Center. (2017). **The Changing Global Religious Landscape**. <https://www.pewforum.org/2017/04/05/the-changing-global-religious-landscape/>
- Umar, N.S., Rani M.D.M, Rahman, Z.A., & Aris, M.S.M. (2016). Practice of *Phoenix dactylifera*
 (Dates) among Residents in Kg. Dato' Ahmad Razali, Dengkil, Selangor: A Preliminary
 Study. **International Journal of Social Science and Humanity**, 6(9), 681-684.
- Wellmann A.P, A.H. Escobar & D.V. Johnson. (2007). Date palm cultivation in Chile
 and Peru (South America): current status and future prospects for development.
Acta Hort, 736, 71-85.
- World intellectual property organization. (2018). **Cultural expressions**. <https://www.wipo.int/publications/en/details.jsp?id=4025>