

การเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ Reinforcement of Food Consumption Behavior According to Buddhist Integrated Approach

นนทวัฒน์ ปรีดาภัทรพงษ์^๑
Nonthawat Preedapatharapong^๑

Received: *June 19, 2019*

Revised: *December 19, 2019*

Accepted: *December 20, 2019*

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ มีวัตถุประสงค์ดังนี้ ๑) เพื่อศึกษาหลักการและพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ๒) เพื่อศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามแนวพุทธ ๓) เพื่อบูรณาการการเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ และ ๔) เพื่อนำเสนอแนวทางและสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบการบูรณาการการเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ” การศึกษานี้ได้ดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพแบบเอกสาร (Documentary Qualitative Research) ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผลการวิจัยพบว่าการสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารมีความสำคัญต่อสุขภาพและเป็นสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานของร่างกายในการดำรงชีวิต หลักพุทธธรรมเกี่ยวกับอาหารและหลักการบริโภคอาหารตามทัศนะทางพระพุทธศาสนา คือ อาหาร ๔ อันได้แก่อาหารที่มุ่งหล่อเลี้ยงชีวิตในมิติทั้งทางกายและทางจิต อาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย (โภชนาส์ปายะ) การพิจารณาความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร (โภชนเมตตัญญูตา) กิริยามารยาทในการบริโภคอาหาร (โภชนปฏิสังยุต เสดยวัตร) ข้อห้ามข้ออนุญาตและอาบัติเรื่องอาหารตามพระวินัยบัญญัติ การบูรณาการเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ สามารถดำเนินการเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารใน ๔ ด้าน คือ เพื่อดำรงชีวิต เพื่อความเหมาะสม เพื่อเพิ่มคุณค่าต่อชีวิต และเพื่อการพิจารณาทางจิตโดยรู้เท่าทันสามารถสังเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธที่เรียกว่า SCVS Eating Model โดยเมื่อฝึกฝนสามารถเกิดเป็นพฤติกรรมที่ดีในการบริโภคอาหารแนวพุทธ

คำสำคัญ : การเสริมสร้าง, พฤติกรรมการบริโภคอาหารแนวพุทธ

^๑ สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย Doctor of Philosophy Program in Buddhist Studies, Mahamakut Buddhist University, Thailand
E-mail: nonthawat.qa@namchow.co.th

ABSTRACT

The objectives of the dissertation entitled Reinforcement of Food Consumption Behavior According to Buddhist Integrated Approach were as follows: 1. to study principles and behaviors of food consumption, 2. to study the principles of Buddhaddhamma on food consumption, 3. to integrate reinforcement of food consumption behavior according to Buddhist Integrated approach, and 4. to propose guidelines in building new knowledge regarding the pattern of reinforcement of food consumption behavior according to Buddhist integrated approach. The study employed qualitative method together. The results indicated as follows: The formation of food consumption behavior is important for health and basic necessity of human living. The changing of people's lifestyle and social contexts causes people around the world confront with problems in nutrition.

The principles of Buddhaddhamma regarding food and food consumption are included in the four nutriments *Āhāra* 4. They are physical and mental food, suitable food (*Bhojana Sappāya*), moderation of consumption (*Bhojane-mattaññutā*), code of eating etiquette (*Bhojana-pratisamyutta*) prohibition permission and offence (*Āpatti*) according to monastic discipline (*Vinaya*). The reinforcement of food consumption behavior according to Buddhist integrated approach is able to contribute in 4 parts; Subsistence, Congruity, Value cultivation and Sense contemplation. This concept could be synthesized into is SCVS eating model. The food consumption can be practiced to a good behavior in food consumption according to Buddhist Approach.

Keyword : Reinforcement, Food consumption behavior according to Buddhist Integrated Approach



๑. บทนำ

อาหารเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของร่างกายมนุษย์ในการดำรงชีวิต การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพอนามัย การมีสุขภาพที่ดีถือเป็นสิ่งมุ่งหวังในชีวิตของทุกคน ดังพุทธภาษิตที่ว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา” ลาภทั้งหลายมีความไม่มีโรคเป็นอย่างยิ่ง^๒ สุขภาพที่ดีจึงเป็นพื้นฐานแห่งชีวิต เพื่อความผาสุกของชีวิต พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญเรื่องอาหารในการบริโภค ดังข้อความที่ปรากฏในสังคิตสูตรที่ว่า “สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงดำรงอยู่ด้วยสังขาร”^๓ การบริโภคอาหารเป็นสิ่งที่ต้องทำอยู่เป็นประจำทุกวัน พัฒนาการของชีวิตจะดำเนินการไปได้อย่างสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อได้รับการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง อาหารจึงเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับคุณค่าทางทรัพยากรมนุษย์ จากสถานการณ์โลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านประชากร ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ทำให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ มากมายหลายมิติ ในปัจจุบันคนทั่วโลกประสบปัญหาอาหารทางภาวะโภชนาการ ในการประชุมโภชนาการโลก ครั้งที่ ๒ ปี ๒๕๕๗ ณ ประเทศอิตาลี ว่าด้วยทั่ว

โลกกำลังเผชิญปัญหาความท้าทายทั้งภาวะโภชนาการขาดและเกิน โดยพบว่าในแต่ละปีจะมีเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี เสียชีวิตจากการขาดสารอาหารประมาณ ๕ ล้านคน ขณะเดียวกันพบประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลก ประสบปัญหาอ้วนมากกว่า ๕๐๐ ล้านคน ถือเป็นปัญหาสุขภาพที่ต่อเนื่องไปยังการเจ็บป่วยจากโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญ คือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคทางเดินหายใจ ไชมันในเลือดสูง โรคหัวใจ ซึ่งเป็นปัญหาทั้งด้านสาธารณสุขและเศรษฐกิจในระดับโลก โดยองค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) และองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความสำคัญในเรื่องอาหารและโภชนาการ โดยเตรียมแผนปฏิบัติการ เพื่อให้รัฐบาลแต่ละประเทศ ได้หันหน้ามาารณรงค์ส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหาร เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพระดับโลก คือโรคขาดสารอาหาร ขาดวิตามินและโรคอ้วน ให้บรรลุผลตามเป้าหมายภายในปี ๒๕๖๘^๔ ด้านอาหารและโภชนาการด้วยค่านิยมและพฤติกรรมบริโภคอาหารในปัจจุบันมีลักษณะที่ปรับเปลี่ยนไปจากอดีต

“เจาะลึกระบบสุขภาพ, “ประชุมโภชนาการโลกรับมือปัญหาเด็กขาดสารอาหาร/ผู้ใหญ่ ๕๐๐ ล้านคนอ้วน,” ๑๘ พ.ย. ๒๕๕๗, <<https://www.hfocus.org/content/๒๐๑๔/๑๑/๘๖๖๔>> (๒๐ December ๒๐๑๘).

^๒พ.ธ.อ. ๔๒/๓๒๐.

^๓วิ.จู. ๑๖/๒๒๖/๑๕๔.



ที่เคยปรุงอาหารเอง และกินอาหารธรรมชาติ ในท้องถิ่นตามฤดูกาล ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารจากธรรมชาติ ไปบริโภคอาหารที่ผ่านการปรุงแต่งตัดแปลงมากขึ้น การรับประทานอาหารพวกโปรตีนและไขมันสูง รวมถึงอาหารที่ทำจากแป้ง เป็นการบริโภคเพื่อความอร่อยหรืออิมเท่านั้น จากข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมบริโภคอาหารของประชากร ๒๕๖๐ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า สิ่งที่คุณส่วนใหญ่คำนึงถึงเป็นอันดับแรก ก่อนเลือกซื้ออาหารมากที่สุด คือความชอบ ร้อยละ ๒๒.๑ รองลงมาคือ รสชาติ ความอยากทาน และความสะอาด ร้อยละ ๑๘.๕ ๑๘.๒ และ ๑๗.๘ ตามลำดับ ส่วนการคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ ๑๒.๙ ความสะดวก รวดเร็วและราคา ร้อยละ ๑๐.๕ นอกจากนี้ พฤติกรรมการบริโภคที่นิยมอาหารรสหวาน มัน เค็ม เพิ่มขึ้น บริโภคผักผลไม้ไม่น้อยนั้นไม่ตอบสนองในเรื่องสุขภาพที่ดี ส่งผลต่อโรคเบาหวาน โรคไขมันอุดตัน และความดันโลหิตสูงเป็นอย่างมาก ดังนั้น การเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีในการบริโภคอาหาร รวมถึงการใส่ใจในการเลือกรับประทานอาหาร จึงเป็นทางเลือกที่น่าสนใจและดีที่สุด พุทธธรรมเป็นแสงสว่างของสังคมบริโภคนิยมที่มีความ

ซับซ้อน การนำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน ย่อมก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ เช่นเดียวกับปัญหาภาวะโภชนาการจากพฤติกรรมบริโภคอาหาร พระพุทธเจ้าทรงมีหลักคำสอนที่เกิดประโยชน์และช่วยสร้างสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน สามารถนำมาปรับใช้เพื่อเป็นแนวทางการบริโภคอาหารของผู้คนในปัจจุบันได้อย่างแท้จริง จากปัญหาและเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาหลักธรรมคำสอนที่เกี่ยวข้องกับหลักการบริโภคอาหาร และนำมาบูรณาการเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๔ ข้อ คือ

๒.๑ เพื่อศึกษาหลักการและพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

๒.๒ เพื่อศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามแนวพุทธ

๒.๓ เพื่อบูรณาการการเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ

๒.๔ เพื่อนำเสนอแนวทางและสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบการบูรณาการการเสริมสร้างพฤติกรรมบริโภคอาหารแนวพุทธ

“สำนักงานสถิติแห่งชาติ, การสำรวจการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. ๒๕๖๐, (กรุงเทพมหานคร : เท็กซ์แอนด์เจอนัล พับลิเคชัน, ๒๕๖๐), หน้า ๑๓.



๓. ขอบเขตของการวิจัย

๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

๓.๑.๑ ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีหลักการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภค สถานการณ์การบริโภคและภาวะโภชนาการในสังคมปัจจุบัน ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ผลกระทบและมาตรการของรัฐ

๓.๑.๒ ศึกษาหลักพุทธธรรมจากพระไตรปิฎกอรรถกถาในพระพุทธศาสนาที่เสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ได้แก่ อาหาร

๔ โภชนะมัตตัญญูตา โภชนสัปปายะ โภชนปฏิสังยุต ธุดงค์ วิกาลโภชนา กาลิก เพื่อสร้างการยืนยันองค์ความรู้การเสริมสร้างบริโภคอาหารตามแนวพุทธที่จะสามารถนำมาประยุกต์เป็นต้นแบบแนวคิดในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป

๓.๒ ขอบเขตด้านประชากรที่ศึกษา การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบเจาะจงบุคคลที่เกี่ยวข้องกับหลักการความรู้และการเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารตามแนวพุทธ ประกอบด้วยนักวิชาการทางด้านอาหารและโภชนาการ และผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักพุทธธรรม จำนวน ๑๓ รูป/คน

๔. วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

๔.๑ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบ

วิจัยเอกสาร (Documentary Qualitative Research) ศึกษาค้นคว้าเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) จากพระไตรปิฎกและอรรถกถา และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากเอกสารทางวิชาการ วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๔.๒ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) แบบเจาะจงบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ (Key Important Person) จำนวน ๑๓ รูป/คน

๔.๓ วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลภาคสนามเกี่ยวกับการสัมภาษณ์เชิงลึกและสังเคราะห์สรุปผลและนำเสนอองค์ความรู้ใหม่

๕. ผลการวิจัย

ในการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลจากการทำวิจัยทุกขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ เพื่อค้นหาคำตอบของการเสริมสร้างพฤติกรรมบริโภคอาหารแนวพุทธ ผลการวิจัยพบว่า

๕.๑ หลักการและพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหารที่ดีควรบริโภคอาหาร ๕ หมู่หรือตามโภชนบัญญัติการบริโภคอาหารที่ดี ๔ ข้อ จากวิถีชีวิตในปัจจุบัน พฤติกรรมการบริโภคมี ๔ กลุ่ม ได้แก่ ๑) กลุ่มแนวคิดที่บริโภคอาหารเพื่อ



ความอยู่รอด ๒) กลุ่มแนวคิดที่บริโภคอาหาร เพื่อแสดงฐานะทางสังคมและความต้องการ การยอมรับ ๓) กลุ่มแนวคิดที่บริโภคอาหาร เพื่อตอบสนองความต้องการด้านสุนทรียภาพ ทางกายและใจ ๔) กลุ่มแนวคิดที่บริโภคอาหาร เพื่อเสริมสร้างร่างกายดังนั้นการสร้าง พฤติกรรมในการบริโภคอาหารมีความสำคัญ ต่อสุขภาพและเป็นสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานต่อ การดำรงชีวิต พฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ของแต่ละบุคคลสามารถก่อให้เกิดประโยชน์ และโทษต่อร่างกายได้จากการเปลี่ยนแปลง ของวิถีชีวิตและสังคมในปัจจุบันสามารถพบ คนทั่วโลกที่ประสบปัญหาทางภาวะ โภชนาการทั้งการขาดและเกินจากการใช้ชีวิต ที่ไม่สมดุลในการบริโภค การบริโภคอาหารที่ ไม่สะอาดปลอดภัยในทุกขั้นตอนของ สายการผลิตอาหาร อันนำไปสู่การเจ็บป่วย จากโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่เป็นปัญหาทั้งด้าน สาธารณสุขและภาระทางเศรษฐกิจและภาวะ สิ่งแวดล้อม โดยมีหน่วยงานของภาครัฐที่เกี่ยวข้องกำกับดูแลปัญหาดังกล่าวโดยใช้การ สื่อสารผ่านฉลากอาหารที่ลดความซับซ้อน กฎหมายด้านอาหารและภาษี เพื่อเพิ่มโอกาส ในการเข้าถึงอาหารที่ดีและปลอดภัย

๕.๒ หลักคำสอนเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารแนวพุทธ

พระพุทธศาสนามีหลักธรรม เกี่ยวกับอาหารและหลักการบริโภคอาหาร คือ อาหาร ๔ คือ ๑) กวฬิงการาหาร อาหาร คือคำข้าว อันเป็นอาหารทางวัตถุหรืออาหาร

ทางกาย ๒) ผัสสาหาร อาหารที่รับรู้ทาง อารมณ์เมื่อได้สัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ หรือได้กระทบ สัมผัสกับรูป เป็นต้น ๓) มโนสญฺเจตนาหาร อาหารทางเจตนามุ่งหมาย เป็นการจงใจที่เกิด จากจิตปรุงแต่งขึ้น และ ๔) วิญญาณาหาร อาหารทางการรับรู้ เป็นอาหารที่เป็นการรับรู้ ทางอายตนะ สรุปลงแล้วก็คือชีวิตอัน ประกอบด้วยชั้น ๕

ดังนั้น อาหารจึงเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยง ชีวิตในมิติทั้งทางกายและทางจิต อาหารที่ เหมาะกับร่างกาย (โภชนะสัปบายะ) ที่เอื้อต่อ การอยู่ดีและพัฒนาชีวิต การพิจารณาความรู้ จักประมาณในการบริโภคอาหาร (โภชนเมตตัญญุตา) ทั้งด้านปริมาณและคุณค่า อย่างแท้จริง ที่พิจารณาด้วยปัญญาทั้งก่อน ขณะ และหลังการบริโภคอาหาร กริยา มารยาทในการบริโภคอาหาร (โภชนปฏิสงยุตเสขยัตถะ) ข้อห้ามข้ออนุญาตเรื่องอาหารตาม พระวินัย รวมถึงชุดกฎวัตรที่เกี่ยวกับการ บิณฑบาต เพื่อขัดเกลาจิตใจด้วยการพิจารณา การบริโภคอาหาร เพื่อนำพาชีวิตมุ่งสู่ เป้าหมายของการบริโภคอาหารที่ดี

๕.๓ การบูรณาการเสริมสร้าง พฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ

การบูรณาการเสริมสร้างพฤติกรรม ในการบริโภคอาหารเพื่อการดำรงชีวิต ต้อง สร้างพฤติกรรมในการเลือกรับประทาน อาหารปลอดภัยมีประโยชน์ เหมาะสมกับ ร่างกายและวัย และทานอาหารให้เป็นเวลา



ด้วยกระบวนการแห่งการเสริมสร้างพฤติกรรมด้วยการรู้จักเลือกทาน รู้คุณค่าและโทษของอาหาร พร้อมทั้งรักษาวินัยตนเองในการบริโภคอาหาร

การเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเพื่อความเหมาะสม การบริโภคอาหารเพื่อความเหมาะสมต่อฐานะตนเองและไม่เบียดเบียนชีวิตของผู้อื่นในสังคมและสิ่งแวดล้อม จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึง และมีกระบวนการของการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ผลิตจากวัตถุดิบที่สร้างความสมดุลกับสิ่งแวดล้อมและเป็นไปตามฤดูกาลในท้องถิ่น

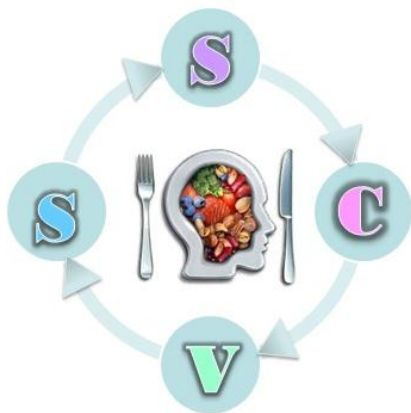
การเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเพื่อเพิ่มคุณค่าต่อชีวิต โดยการบริโภคอาหารให้ร่างกายแข็งแรงสามารถทำงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบ การฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้เป็นผู้มีคุณธรรมโดยยึดหลักที่ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นได้ พัฒนาปัญญาให้สามารถพิจารณาเห็นแจ้งความจริงของชีวิต จึงเป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารทั้งทางกายและใจเพื่อเพิ่มคุณค่าต่อชีวิตอย่างยั่งยืนการเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเพื่อการพิจารณาทางจิตอาหารที่พัฒนาจิตไม่ให้หลงไปกับสิ่งที่เข้ามากระทบจนทำให้เกิดทุกข์ด้วยการเลือกและเสพแต่สิ่งที่เป็นความจริง ไม่หลงไปกับอารมณ์แห่งโลกธรรมที่ทำให้จิตคล้อยไปตาม

วัตถุแห่งกาม และความคิดเป็นอาหารของจิตที่ฝึกทำให้จิตมีความคิดสร้างสรรค์ ความคิดด้านบวก ซึ่งเป็นอาหารของจิตที่ดีเลิศ สร้างพลังงานด้านดีให้เกิดทั้งใจและกายในการบูรณาการเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธนั้น การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ สามารถทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ต้องบริโภคอาหารที่สะอาดถูกหลักอนามัยพอเพียงกับวัยอย่างเหมาะสมเพื่อการดำรงชีวิต ต้องบริโภคอาหารให้เกิดความเหมาะสมกับฐานะ ความรู้ และรักษาสีสิ่งแวดล้อม การบริโภคอาหารท้องถิ่นตามฤดูกาลโดยไม่หลงไปตามการโฆษณา ต้องบริโภคเพื่อนำเอาพลังงานจากสารอาหารไปสร้างพลังงานพลังใจในการพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มคุณค่าทั้งในปัจจุบัน อนาคต และขั้นสูงสุดของชีวิต และต้องบริโภคเพื่อการพิจารณาทางจิตโดยรู้เท่าทันและไม่นำไปปรุงแต่งอันนำไปสู่ความทุกข์ทั้งกายและใจ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้คนโดยทั่วไป

๖. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการสังเคราะห์การเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารแนวพุทธ ผู้วิจัยคำนึงถึงมิติการบริโภคที่ไม่เพียงแต่เป็นการบริโภคเพื่อร่างกายแต่ยังเป็นการบริโภคที่มีมิติเชิงปัญญาทางจิต โดยมีพลวัตที่เคลื่อนไหวของวงจรพฤติกรรมการบริโภคอาหารของมนุษย์ที่มีการพัฒนา

ปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง ดังรูปแบบของ SCVS Eating Model ดังนี้



ภาพที่ ๑ SCVS Eating Model

S = Subsistence คือ พฤติกรรมการกินเพื่อการดำรงชีพ

C = Congruity คือ พฤติกรรมการกินเพื่อความเหมาะสม

V = Value cultivation คือ พฤติกรรมการกินเพื่อเพิ่มคุณค่า

S = Sense contemplation คือ พฤติกรรมการกินเพื่อการพิจารณาทางจิต

การเสริมสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามแนวพุทธ ควรมีความรู้ในการคัดสรรด้วยการพิจารณาและฝึกฝนใน ๒ มิติ ทั้งทางกายภาพและจิตใจ เรียกว่า SCVS Eating Model โดยมีศูนย์กลางของมิติตามความคิดในการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นเพียงการบริโภคเพื่อร่างกายด้านกายภาพ หากแต่ยังเป็นการบริโภคที่ครอบคลุมถึงมิติเชิงปัญญาทางจิต อยู่ในสัญลักษณ์วงจรมี

พลวัตในการขับเคลื่อนเพื่อการพัฒนาปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง โดยเมื่อฝึกฝนจนเกิดเป็นพฤติกรรมที่ดีในการบริโภคอาหารแนวพุทธ ก็สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายรวมถึงสุขภาพจิตใจเพื่อมุ่งสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตท่ามกลางสภาพการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันได้

๗. อภิปรายองค์ความรู้ใหม่

การนำ SCVS Eating Model มาใช้ประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ ได้ดังนี้

S = Subsistence คือ การสร้างพฤติกรรมการกินเพื่อการดำรงชีพ เป็นกระบวนการสำคัญเบื้องต้น ชีวิตจะดำรงอยู่ได้เพราะอาหารที่หล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างภูมิคุ้มกันจากโรคภัย การเลือกบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัย ปราศจากเชื้อโรค ด้วยการมองเห็นคุณประโยชน์ของสารอาหารมากกว่าราคา รูปลักษณ์ วัตถุดิบ ราคาแพงและกระแสแห่งการโฆษณา เลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย วัยและสถานะแห่งตน ใคร่ครวญพิจารณาให้เห็นถึงคุณและโทษของอาหารที่บริโภค มองเห็นถึงประโยชน์ของอาหารอย่างแท้จริงไม่ใช่บริโภคตามกระแสนิยม สร้างวินัยในการบริโภคอาหารให้เกิดกับตนพร้อมทั้งนำไปปฏิบัติให้เกิดเป็นนิสัยแห่งตน บริโภคอาหารให้ครบตามความต้องการของร่างกายเพื่อใช้ในการดำรงชีพ นำกระบวนการสร้างพฤติกรรมการกินเพื่อการดำรงชีพนี้ไปใช้กับครอบครัวและผู้อื่น จน



เกิดครอบครัวแห่งพฤติกรรมกรกินเพื่อการดำรงชีพอย่างถูกต้อง จนเป็นตัวอย่างที่ดีในสังคมแห่งมิติทางกายภาพ ด้วยกระบวนการพฤติกรรมกรกินเพื่อการดำรงชีพ หรือ S (Subsistence)

C = Congruity คือ การสร้างพฤติกรรมกรกินเพื่อความเหมาะสม เป็นกระบวนการวิเคราะห์ที่ไตร่ตรองถึงผลดีของการบริโภคอาหารเพื่อความเหมาะสม และผลเสียจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมในแง่มุมต่าง ๆ นำมาสร้างพฤติกรรมกรกินเพื่อความเหมาะสมแก่ฐานะตนเองและครอบครัว สร้างความรู้เรื่องการบริโภคอาหารด้วยการเน้นที่ประโยชน์ของสารอาหารที่ได้รับมากกว่าที่ราคา เสริมสร้างพฤติกรรมเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมด้วยเลือกวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่ไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติให้เสียสมดุล สนับสนุนให้เลือกบริโภคอาหารจากวัตถุดิบที่หาได้ตามท้องถิ่นทั่วไป พร้อมทั้งเลือกบริโภคอาหารตามฤดูกาลเพื่อได้วัตถุดิบสด ดี และราคาเหมาะสม เป็นการสนับสนุนเกษตรกรที่ประกอบอาชีพให้มีรายได้เพื่อสร้างความมั่นคงในชีวิต เป็นวงจรแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ด้วยพฤติกรรมกรกินเพื่อความเหมาะสม หรือ C (Congruity)

V = Value cultivation คือ การสร้างพฤติกรรมกรกินเพื่อเพิ่มคุณค่าเป็นกระบวนการคำนึงถึงจุดมุ่งหมายที่ทำให้ชีวิตเกิดคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่นทั้งในปัจจุบันและในอนาคต จนถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต ด้วยกระบวนการของพฤติกรรมกรบริโภคที่ต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น บริโภคเพื่อสร้างพลังในการทำงานให้แก่

ชีวิต ด้วยพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อนานาที่ที่ได้รับมอบหมาย มีจิตสาธารณะเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการสร้างพลังแห่งความดี สะสมต่อยอดความดีและคุณธรรมให้เกิดกับตนและผู้อื่น เพื่อพัฒนาสังคมให้เป็นสังคมแห่งความสุขสงบ ผีกลพัฒนาจิตให้รู้เท่าทันความจริงตามธรรมชาติ รู้ถึงสรรพสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย เป็นไปตามกฎแห่งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดสำหรับชีวิต

S = Sense contemplation คือ การสร้างพฤติกรรมกรกินเพื่อพิจารณาทางจิต ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้ายของมิติทางนามธรรมใน SCVS Eating Model ซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง จิตที่ถูกพัฒนาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้นจะทำให้เข้าใจความเป็นไปแห่งชีวิต รู้จักระมัดระวังมีสติ ประคองให้จิตคิดแต่สิ่งที่เป็นกุศล กระบวนการสร้างพฤติกรรมกรกินเพื่อการพิจารณาทางจิตสามารถเริ่มได้ด้วยการเลือกและเสพอาหารที่ประกอบด้วยวัตถุดิบที่ส่งผลดีต่อจิตใจ จิตที่มีเจตจำนงมุ่งหมายเพื่อทำให้กิเลส

ทำให้กิเลสเบาบางเป็นอาหารทางใจที่เลิศรส ความคิดเชิงบวกเป็นอาหารที่ส่งเสริมพัฒนาจิตให้พิจารณาทุกสิ่งตามธรรมชาติที่เป็นจริง มีความคิดสร้างสรรค์ในอายตนะต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ การรับรู้ของจิตจึงสร้างสรรค์ไปในทาง

กุศล สติที่ตั้งมั่นอยู่ในคุณธรรมจะส่งเสริมแนวทางแห่งการปฏิบัติเพื่อนำพาให้ชีวิตรู้และปล่อยวางได้ในที่สุด

การใช้ SCVS Eating Model จะประสบความสำเร็จได้ต้องใช้ให้ครบทั้งวงจร เพราะในแต่ละขั้นตอนจะส่งเสริมกันและกันให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น มิติทางกายภาพ S, C และมิติทางนามธรรม V, S เปรียบเสมือนรูปและนามที่

เป็นสภาวะธรรมแห่งเบญจขันธ์ที่ประกอบเป็นชีวิต หากนำ SCVS Eating Model ไปปฏิบัติจนกลายเป็นกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ ก็จะเป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้ตามแนวพุทธ



บรรณานุกรม

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎกและหนังสือภาษาไทย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยและอรรถกถาแปล ฉบับฉลองพระชนมายุ ๙๐

พรรษา สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก.

นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

กองโภชนาการ, กรมอนามัย. ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๘.

กองโภชนาการ, กรมอนามัย. อาหารหลัก ๕ หมู่. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๓๐.

เจาะลึกระบบสุขภาพ. ประชุมโภชนาการโลกรับมือปัญหาเด็กขาดสารอาหาร/ผู้ใหญ่ ๕๐๐

ล้าน คนอ้วน สืบค้นเมื่อ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑, จาก

<https://www.hfocus.org/content/2014/11/8664,๒๕๕๗>.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.๒๕๖๐. กรุงเทพฯ : เท็กซ์แอนด์เจอนัล พับลิเคชัน, ๒๕๖๐.

๒. หนังสือภาษาอังกฤษ

Contento L. Overview of determinants of food choice and dietary change : Implication for nutrition education. Massachusetts : Jones and Bartlett Publishers, 2011.

International Diabetes Federation. Diabets Facts & Figures. Retrieved December. 22, 2018, from Website: <https://www.idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes/factsfigures.html>

