

การวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

พระอธิการวสันต์ วรสทฺโธ (ดาน้ำคำ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2566

การวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

พระอธิการวสันต์ วรสทฺโธ (ดาน้ำคำ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2566
(ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย)

AN ANALYSIS OF EXCESSIVE CONSUMPTION OF HUMANS IN CONTEMPORARY THAI SOCIETY WITH THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY

PHRAATHIKAN WASAN WARASATTO (DANAMKUM)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHISM AND PHILOSOPHY
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
2023

(COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	:	การวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบันด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
ชื่อนักศึกษา	:	พระอธิการวสันต์ วรสทฺโธ (ดาน้ำคำ)
ชื่อปริญญา	:	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	:	พุทธศาสนาและปรัชญา
ปีพุทธศักราช	:	2566
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	:	พระมหาสากล สุภรเมธี, ดร.
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	:	รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย .....
(พระสุทธิสารเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ :

ประธานกรรมการ .....
(พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก) .....
(พระมหาสากล สุภรเมธี, ดร.)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม) .....
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์)

กรรมการ .....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิเชียร แสนมี)

กรรมการ .....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส แก้วเกตุพงษ์)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thesis Topic	:	An Analysis of Excessive Consumption of Humans in Contemporary Thai Society Based on Theravada Buddhist Philosophy
Student's Name	:	Phraathikan Wasan Warasatto (Danamkum)
Degree Sought	:	Master of Arts
Program	:	Buddhism and Philosophy
Anno Domini	:	2023
Advisor	:	Phramaha Sakol Subharamedhi, Dr.
Co-Advisor	:	Assoc.Prof.Dr.Sowit Bamrungphak

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts (Buddhism and Philosophy)

Dean of Graduate School .....

(Phrasutthisanmethi, Asst.Prof.Dr.)

Thesis Committee :

Chairman .....

(Phramaha Maghavin Purisuttamo, Asst.Prof.Dr.)

Member (Advisor) .....

(Phramaha Sakol Subharamedhi, Dr.)

Member (Co-Advisor) .....

(Assoc.Prof.Dr.Sowit Bamrungphak)

Member .....

(Asst.Prof.Dr.Wichian Sanmee)

Member .....

(Asst.Prof.Dr.Prapas Kaewketpong)

Copyright of the Graduate School, Mahamakut Buddhist University

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : **การวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบันด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท**

ชื่อนักศึกษา : **พระอธิการวสันต์ วรสทฺโธ (ดาน้ำคำ)**

ชื่อปริญญา : **ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**

สาขาวิชา : **พุทธศาสนาและปรัชญา**

ปีพุทธศักราช : **2566**

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก : **พระมหาสากล สุภรเมธี, ดร.**

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม **รองศาสตราจารย์ ดร. โสวิทย์ บำรุงภักดิ์**

วิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ คือ 1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาบริโภคที่เกินความพอดีของคนในสังคมไทยปัจจุบัน 2. เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ส่งเสริมการบริโภคที่พอดีของมนุษย์ 3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์การบริโภคที่พอดีของคนในสังคมไทยปัจจุบันตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำเสนอผลการวิจัยด้วยการพรรณนาเชิงวิเคราะห์แบบอุปนัย

ผลการศึกษาพบว่า :

สังคมไทยปัจจุบันมีการบริโภคคือ มีการใช้สอยสินค้า เพื่อการดำรงชีวิตและเพื่อให้มีกำลังในการทำงานที่เกินพอดีต่อชีวิตของแต่ละคน เช่น การทานอาหารในเวลากลางคืน การดื่มเหล้า เบียร์ และสิ่งมึนเมาอื่น ๆ ในลักษณะขาดความยั้งคิดในการกินดื่ม หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่มีส่วนส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการบริโภคที่พอดีและพอควรต่อการดำรงชีวิตของคนไทย ได้แก่ หลักความระลึกรู้เท่าทันก่อนการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม (สติสัมปชัญญะ) รู้จักประมาณการในการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม (โภชเนมัตตัญญุตา) และคิดในใจอย่างแยบยล (โยนิโสมนสิการ)

เมื่อนำหลักพุทธปรัชญาเถรวาทไปวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของคนไทยในปัจจุบัน ทำให้ทราบว่า คนไทยผู้กำลังจะบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม ไม่ควรบริโภคอาหารและดื่มเครื่องดื่มที่เกินพอดีของร่างกาย รู้จักตระหนักคิดในเวลาบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม จนสามารถระงับยับยั้งชั่งใจได้ และรู้จักทำในใจให้ดีละเอียดหรือพิจารณาอย่างถี่ถ้วน อย่างมีเหตุผลว่าเราควรบริโภคอาหารและเครื่องดื่มเหล่านี้ในเวลานี้หรือไม่ ตลอดถึงการใคร่ครวญอย่างรอบด้านว่าอาหารและเครื่องดื่มที่จะบริโภคมีคุณค่าต่อร่างกาย หรือร่างกายต้องการจริง ๆ หรือไม่ หากใครมีจิตคิดระลึกรู้เท่าทัน และตระหนักรู้ในคุณค่าของอาหาร คนนั้นจะได้ชื่อว่าผู้มีการบริโภคแต่พอดีพอประมาณและได้รับคุณค่าจากอาหารอย่างแท้จริง

คำสำคัญ : การบริโภคที่เกินความพอดี, มนุษย์สังคมไทยปัจจุบัน, หลักพุทธปรัชญาเถรวาท

ABSTRACT

Thesis Topic	:	**An Analysis of Excessive Consumption of Humans in Contemporary Thai society with Theravada Buddhist Philosophy**
Student's Name	:	**Phraathikan Wasan Warasatto (Danamkum)**
Degree Sought	:	**Master of Arts**
Program	:	**Buddhism and Philosophy**
Anno Domini	:	**2023**
Advisor	:	**Phramaha Sakol Subharamedhi, Dr.**
Co-Advisor	:	**Assoc. Prof. Dr. Sowit Bamrungphak**

The objectives of this thesis were: 1 to study the problem of excess consumption of people in contemporary Thai society 2 to study Theravada Buddhist philosophy promoting moderate human consumption 3 to analyze moderate consumption of Thai society with Theravada Buddhist philosophy which was a documentary research by studying from the Tripitaka, commentaries, books, documents and related researches. Then presented the research results with inductive analytical descriptive.

The research results were:

Consumption of Thai society today was use of products for living and in order to have the energy to work in excess of each person's life, for example, eating food at night, drinking alcohol, beer and other intoxicants in a manner that recklessness in drinking. Buddhist Principles that promoted and supported consumption that was modulate and appropriate for Thai people livelihood were the principle of mindfulness before consuming food and beverages (Consciousness), knowing the estimates in food and drink consumption (Phochanemattanyuta) and ingeniously thoughts (Yonisomanasikan)

When applying Theravada Buddhist philosophy to analyze the excessive consumption of Thai people today, it showed that Thai people who were about to consume food and drink, should avoid consuming food and drink that was too much for the body, knowing how to be aware when consuming food and drink for being able

to suspend and restrain and knowing how to do it carefully in mind or carefully considered reasonably whether should we consumed these foods and drinks at this time or not?, as well as to consider carefully whether the food and drink to be consumed was healthy or did the body really need it? If anyone had a conscience and realize the value of food, they would be called a person who consumed in moderation and received true nutritional value.

Keywords : Excessive Consumption, Contemporary Thai Society, Theravada Buddhist Philosophy



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้เนื่องจากบุคคลหลายฝ่ายที่ได้ช่วยเหลือในครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันหลักที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางการศึกษาด้านพุทธศาสนาและปรัชญา ในระดับปริญญาโทและระดับอื่น ๆ ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ พระมหาสากล สุภรเมธี, ดร. ที่ให้ความอนุเคราะห์รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้ให้คำปรึกษาด้านเนื้อหาเชิงวิชาการ ตลอดจนตรวจสอบข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดียิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ขอกราบขอบพระคุณ ประธานสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา และขอบคุณคณาจารย์ประจำสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาทุกท่าน เจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย รวมถึงคณาจารย์เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ที่เมตตาแนะนำให้ความรู้ให้กำลังใจ ตลอดจนตรวจแก้ไข รูปแบบวิทยานิพนธ์จนเสร็จลงด้วยดี

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ทุกท่าน เจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ที่ผู้วิจัยได้เข้าไปศึกษาค้นคว้าและขอขอบพระคุณเพื่อนพระนักศึกษาและนักศึกษาทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจ จึงขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

หากคุณงามความดีและประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้พึงมีแล้วไซร้ ผู้วิจัยขอใช้เป็นเครื่องสักการบูชาคุณพระรัตนตรัย พระคุณของบิด- มารดา ครู-อาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ที่มีคุณค่ายิ่ง และขอแผ่คุณความดีนี้ให้แก่เพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทุกรูปทุกนามในโลกนี้ พร้อมทั้งเจ้ากรรมนายเวรในทุกภพทุกชาติด้วยเทอญ

พระอธิการวสันต์ วรสทฺโธ (ดาน้ำคำ)

สารบัญคำย่อ

พระไตรปิฎกที่ผู้วิจัยใช้ในการเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ 200 ปี แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช 2525 และคำเต็มของคัมภีร์เรียงตามลำดับ ดังนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค์ ปฐมภาค
วิ.ม.	=	วินัยปิฎก มหาวรรค ปฐมภาค
วิ.ป.	=	วินัยปิฎก ปริวารวรรค

พระสุตตันตปิฎก

ที.ปา.	=	สุตฺตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวคฺค
ที.ปา.อ	=	สุตฺตันตปิฎก ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี ปาฏิกวคฺคอฏฺฐกถา
ที.ปา.ฎีกา.	=	สุตฺตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวคฺคฎีกา
ที.ม.	=	สุตฺตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคฺค
อภิ.สงฺ.	=	อภิธัมมปิฎก ธัมมสังคณี
ม.ม.	=	สุตฺตนฺตปิฎก มชฺฌิมนิกาย มชฺฌิมปณฺณาสก
ม.ม.อ.	=	สุตฺตนฺตปิฎก มชฺฌิมนิกาย ปปญฺจสูทนี มชฺฌิมปณฺณาสกอฏฺฐกถา
ม.อุ.	=	สุตฺตนฺตปิฎก มชฺฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์
ม.มู.	=	สุตฺตนฺตปิฎก มชฺฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์
องฺ.เอกฺก.	=	สุตฺตนฺตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย เอกกนิปาต
องฺ.ทุกฺก.	=	สุตฺตนฺตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย ทุกฺกนิปาต
องฺ.ติก.	=	สุตฺตนฺตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย ติกนิปาต
องฺ.จตุกฺก.	=	สุตฺตนฺตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย จตุกฺกนิปาต
องฺ.ปญฺจก.	=	สุตฺตนฺตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย ปญฺจกนิปาต
องฺ.ทสก.	=	สุตฺตนฺตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย ทสกนิบาต
สํ.ข.	=	สุตตันตปิฎก สงฺยุตฺตนิกาย ขันธวรรค
สํ.ม.	=	สุตตันตปิฎก สงฺยุตฺตนิกาย มชฺฌิมปณฺณาสก
สํ.ส.	=	สุตตันตปิฎก สงฺยุตฺตนิกาย มชฺฌิมปณฺณาสก
สํ.นิ.	=	สุตตันตปิฎก สงฺยุตฺตนิกาย นิทานวรรค

สารบัญคำย่อ (ต่อ)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ขุ.ธ.อ.	=	สุตฺตนฺตปิฎก ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท อฏฺฐกถา
ขุ.อิติ.	=	สุตฺตนฺตปิฎก ขุทฺทกนิกาย อิติวุตฺตกอฏฺฐกา
ขุ.อิติ.อ.	=	สุตฺตนฺตปิฎก ขุทฺทกนิกาย ปรมตฺถทีปนี อิติวุตฺตกอฏฺฐกา

การอ้างอิง

ชื่อย่อพระไตรปิฎกมี 3 ตอน คือ พระไตรปิฎกในวิทยานิพนธ์นี้ใช้การอ้างอิงแบบ 3 ตอน ได้แก่ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ม.อุ. 14/63/120 หมายถึง สุตฺตนฺตปิฎก มชฺฌิมนิกาย อุปริปณฺณาสก เล่มที่ 14 ข้อที่ 63 หน้าที่ 120 เป็นต้น

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบัน พฤติกรรมการบริโภควัตถุนิยม ได้ฝังรากลึกลงในวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคมไทย เสมือนหนึ่งเป็นปัจจัย ถ้าใครไม่ใช้ก็ถือว่าตกยุค ไม่ทันสมัย ซึ่งรูปแบบรูปทรงของสินค้าที่ประดิษฐ์คิดค้นขึ้นมาได้สร้างความพึงพอใจอย่างสูงสุด โดยสามารถแตะต้องสัมผัสได้ถึงความมีตัวตน มีสีสันโฉบเฉี่ยวดูทันสมัย บ่งบอกถึงรสนิยมที่หรูหรา ชีวิตที่ภูมิฐาน และสร้างความภาคภูมิใจแก่ผู้เป็นเจ้าของได้อย่างลงตัว จนไม่อาจจะปฏิเสธว่าไม่มีความต้องการจะบริโภคสินค้านั้น ทั้งกลุ่มคนที่มีอำนาจซื้อ และไม่มี ดังนั้น ระบบเศรษฐกิจทุนนิยมจึงเจริญเติบโตอยู่บนพื้นฐานความอ่อนแอทางจิตใจของคนไทยผู้บริโภคไม่ว่ายุคสมัยใด ปัญหาหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นเสมอก็คือ เรื่องของการบริโภคเกินพอดี

แม้ในสมัยพุทธกาล พระราชาคือ พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ทรงบริโภคเกินพอดีทำให้ ทรงอึดอัด มีอาการอาหารไม่ย่อยจนพระเสโทไหล ราชบุรุษต้องยืนประคองทั้งสองข้างพัดวีอยู่ แต่ก็ยังไม่อาจบรรทมได้พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ให้คาถา ซึ่งพระเจ้าปเสนทิโกศล ก็ได้สั่งให้มหาดเล็กเรียนไว้ คือ จำไว้แล้วให้กล่าวในเวลาที่พระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหาร โดยให้ค่าจ้างในการกล่าวคาถานี้ ถึงวันละ 100 กหาปณะ แก่มหาดเล็กนั้น คาถาซึ่งมาในพระสูตรชื่อ “โทณปากสูตร” มีอยู่ว่า“มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนาที่ได้มาย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยืน”[1]

พระพุทธองค์ ได้ให้ความสำคัญกับการอุปโภค บริโภคจึงได้ยกความรู้ จักพอประมาณขึ้นแสดงไว้ในโอวาทปาติโมกข์ที่แสดงในวันจาตุรงคสันนิบาต อันเป็นวันแสดงโอวาทปาติโมกข์แก่ภิกษุ 1,250 รูป ที่มาประชุมกันโดยได้มินัดหมายซึ่งในบทโอวาทปาติโมกข์ตอนหนึ่งว่า “มตฺตญฺญุตาจ ภตฺตสฺมึ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร” นี้แสดงให้เห็นว่าพระพุทธองค์ได้ให้ความสำคัญกับการบริโภค จึงได้ตรัสแก่ภิกษุทั้ง 1,250 รูป ที่มาประชุมกันที่พระพุทธองค์แสดงในวันนั้นก็เพื่อเป็นนโยบายให้กับภิกษุสงฆ์ผู้จำพรรษาออกไปประกาศหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาให้ปวงชน การแสวงหาปัจจัยเครื่องดำรงชีวิตนั้น พระพุทธศาสนาเพื่อเล็งไปที่การตอบสนองความต้องการความสุขของคน กล่าวโดยทั่วไปคือ“ความสุขที่ เกิดจากการมีทรัพย์ความสุขที่เกิดจากการสามารถจับจ่ายใช้สอยได้ ความสุขที่เกิดจากการไม่ตกเป็นหนี้เป็นสินใครมุ่งเน้นการได้ ความสุขที่เกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ การดำรงชีวิตเป็นหลักธรรมชั้นเลิศ คือ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบธรรม

---

[1] ขุ.ชา.ทสก. 27/272/111.

เป็นสำคัญ การงานที่ปราศจากโทษจึงกำหนดเอาที่การกระทำนั้นจะต้องไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น ให้เดือดร้อนจะต้องวางตนบนพื้นฐานความถูกต้องทางกฎหมายและศีลธรรม

พระองค์ทรงให้ความสำคัญในการพิจารณาอาหารด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาทุกครั้งดังพุทธพจน์ตอนหนึ่งว่า พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงกลืนกินอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมาไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่งแต่กลืนกินอาหาร เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยคิดเห็นว่า “เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกายความไม่มีโทษ และการอยู่ผ่าสุกจักมีแก่เรา”[2]

การใช้หลักพิจารณาอาหารเป็นการฝึกใหม่ปัญญารู้จักแยกแยะระหว่างคุณค่าแท้กับคุณค่าเทียม เมื่อเรากินอาหารเพื่อคุณค่าแท้ เพื่อหล่อเลี้ยงชีวิต เพื่อสุขภาพดีเพื่อความพอดีจึงเป็นประโยชน์ทั้งต่อการพัฒนาชีวิตของตน การอยู่ร่วมกัน ในสังคม และการรักษาสภาพแวดล้อมไปด้วย[3] พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงประสงค์ให้ฆราวาสปฏิบัติข้อปฏิบัติของบรรพชิตทั้งหมด และทรงไม่ประสงค์ให้ฆราวาสมีความเป็นอยู่อย่างบรรพชิตโดยเคร่งครัด และพระองค์ทรงไม่ได้แสดงเพื่อกำจัดอาสวะเฉพาะในภพหน้าแต่ทรงแสดงเพื่อปิดกั้นอาสวะทั้งในปัจจุบันและกำจัดอาสวะในภพหน้าด้วย[4] อย่างไรก็ตาม ถือว่า วิธีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบของบรรพชิตหรือพระสงฆ์เป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้ชีวิตแบบรู้จักประมาณและสันโดษในปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตได้ หลักการฝึกและการพัฒนาตนตามหลักพุทธศาสนา ต้องรู้จักความพอประมาณในเบื้องต้น เช่น การบริโภคอาหารการใช้หลักพิจารณาอาหารเป็นการฝึกให้มีปัญญา เพื่อสุขภาพดีกินเพื่อความพอดีจึงเป็นประโยชน์ทั้งต่อการพัฒนาชีวิตของตน การอยู่ร่วมกัน ในสังคม และการรักษาสภาพแวดล้อมไปด้วย[5] โดยจะกล่าวได้ว่า แนวคิด การบริโภคตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญแก่การบริโภคในลักษณะพอประมาณด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาในการบริโภค ถือเป็นหลักปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตแบบสายกลาง คือ มัชฌิมาปฏิปทา[6]

---

[2] ม.ม. 13/24/27.

[3] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *การพัฒนาที่ยั่งยืน,* พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2541), หน้า 192-193.

[4] พระมหาปรีชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร :ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชมรมพุทธฯในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), 2564, หน้า 52.

[5] เรื่องเดียวกัน, อ้างแล้ว, หน้า 192-193.

[6] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์,* พิมพ์ครั้งที่ 16, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, 2554), หน้า 331.

จากสภาพปัญหาและความเป็นมาดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาเรื่อง “การวิเคราะห์การเสพบริโภคเกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยในปัจจุบันด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ปรากฏในพระไตรปิฎก, หนังสือ, และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง” เพื่อนำองค์ความรู้จากการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพตนเองและแนวทางการบริโภคในการดำเนินชีวิตและนำไปแก้ไขปัญหาสังคมชุมชนต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน

1.2.2 เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ส่งเสริมการบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์

1.2.3 เพื่อศึกษาวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบันด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยในปัจจุบันด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ 2 ประการ คือ

1.3.1 ขอบเขตด้านเอกสาร

1.เอกสารชั้นปฐมภูมิ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเอกสารที่เป็นปฐมภูมิประกอบการศึกษาได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช 2539

2. เอกสารชั้นทุติยภูมิ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้แบ่งเอกสารชั้นทุติยภูมิออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่

2.1 เอกสารชั้น อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา โยชนา

2.2 เอกสารชั้นปกรณ์วิเสส คือ วิสุทธิมรรค วิมุตติมรรค มิลินทปัญหา

2.3 เอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนาทั้งที่เป็นหนังสือและตำรา

2.4 เอกสารที่เป็นงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.5 เอกสารทางวิชาการที่เป็น

1) วารสาร : Scopus, ฐาน 1 ฐาน 2 (TCI)

2) นิตยสาร

3) บทความทางวิชาการ

4) เว็ปไซต์ (Website) เฟซบุ๊ก (Facebook) ยูทูบ (Youtube) สื่อดิจิทัล (Digital Media) ซึ่งมีเนื้อหาสาระประกอบด้วยการศึกษาวิเคราะห์การบริโภคที่พอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบันด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

3. เอกสารที่เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีและหลักการการเสพบริโภคอาหารในทางพุทธศาสนา

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในส่วนที่เป็นขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยตามวัตถุประสงค์โดยมีเนื้อหาประกอบดังนี้ ความหมายของการบริโภค, ความสำคัญของการบริโภค, ประเภทของการบริโภค, สถานภาพของผู้บริโภค, บทบาทของผู้บริโภค, ความสำคัญของการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภค, การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน, การบริโภคตามกระแสนิยม, การบริโภคที่ไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ, สาเหตุของการบริโภคที่เกินพอดี, ผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคที่เกินพอดี, หลักสติสัมปชัญญะ, ความหมายสติสัมปชัญญะ, ความสำคัญของสติสัมปชัญญะ, โภชเนมัตตัญญุตา, โยนิโสมณสิการ, ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ, คุณค่าแท้คุณค่าเทียม,

1.4 วิธีดำเนินการวิจัย

1.4.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลอยู่ 4 ประการ ได้แก่

1) เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร อันได้แก่ หนังสือ ตำรา และสิ่งตีพิมพ์อื่นที่เรียกว่าเอกสาร ซึ่งกล่าวถึงการเผยแผ่พระพุทธศาสนาทั้งในอดีตจนถึงปัจจุบัน แนวคิด ทฤษฎีและหลักการเกี่ยวกับประโยชน์นิยมและอื่น ๆ ที่สัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

2) เก็บรวบรวมข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งที่เป็นดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ วิจัยประยุกต์และวิจัยสถาบัน

3) การใช้เทปบันทึกเสียง วิธีการหรืออุปกรณ์นี้จะช่วยให้ผู้วิจัยบันทึกคำสัมภาษณ์ได้ทั้งหมดและเป็นไปอย่างครบถ้วน

4) การบันทึกภาพนิ่ง การได้มาซึ่งข้อมูลนอกจากเป็นเชิงเอกสารแล้ว ภาพถ่ายที่เป็นภาพนิ่งระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้สัมภาษณ์ ถือว่าเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์

1.4.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ส่วน ด้วยกันประกอบด้วย

1) การเก็บข้อมูลเชิงเอกสาร ทั้งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ เอกสารงานวิจัยตำรา วิชาด้านพุทธศาสนาและตำราอื่น ๆ รวมทั้งบทความวิชาการที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

2) การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจาะลึก (In – Depth interview)

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิทยาการวิจัยหรือวิธีการวิจัยสำคัญที่เรียกว่า การวิเคราะห์ (Analysis) ซึ่งประกอบด้วย

1) การตีความ (Interpretation)

การตีความเป็นทั้งวิธีการ (Approach) และเครื่องมือ (Tools) สำคัญในการวิจัย การตีความก็คือการให้ความหมายใหม่กับหลักฐานหรือข้อมูลที่ได้มาก เพื่อนำไปสู่การใช้เหตุผลและให้เหตุผลต่อหลักฐานหรือข้อมูลที่ได้มา

2) การใช้เหตุผล (Reasoning)

การใช้เหตุผลคือการอ้างอิงแนวคิด ทฤษฎีและหลักการที่เป็นปฐมภูมิ ทั้งในส่วนที่เป็นพระไตรปิฎก ประวัติศาสตร์พุทธศาสนา เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูล

3) การให้เหตุผล (Arguing)

การให้เหตุผลเป็นการอ้างอิงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสนับสนุนแนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่ใช้เหตุผลในประเด็นและเนื้อหาที่นำเสนอไปในแต่ละบท การวิเคราะห์ข้อมูลวิธีการเชิงคุณภาพในงานวิจัย เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลแบบบรรยายและพรรณนา (Descriptive Research) ในการนำเสนอ ข้อมูลการวิจัยจะอยู่ในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive presentation)

1.4.3 การสังเคราะห์ข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยได้ทำการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยอย่างครบถ้วนแล้ว ในขั้นตอนสุดท้ายผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์ (Synthesis) ข้อมูลทั้งหมดออกมาเป็นองค์ความรู้และเขียนรายงานการวิจัยเพื่อเสนอขออนุมัติจบการศึกษาของหลักสูตร

1.4.4 การนำเสนอข้อมูล

ในการสรุปกระบวนการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ผ่านการ วิเคราะห์อย่างสมบูรณ์แล้วมาทำการเขียนพรรณาความ ดังต่อไปนี้

1) บทสรุปที่เป็นการวิเคราะห์ในลักษณะรวบยอด หรือเป็นประเด็นสำคัญ

2) อภิปรายความเห็นของผู้วิจัย

3) ข้อเสนอแนะ ซึ่งแบ่งออกเป็นข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหาในเรื่องของวิจัยและ ข้อเสนอแนะของผู้ที่สนใจในการศึกษาวิจัยต่อไป

1.5 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.5.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง การบริโภคหรือการกินมีความหมายทั้งสองฝ่ายคือ สำหรับการกิน หมายถึงการได้อาหารมาเพิ่มเติมเสริมซ่อมส่วนขาดแคลน แต่สำหรับคนการกิน หมายถึงการได้เสพรสอร่อยโดยตามปกติความหิวเป็นสัญญาณบอกความต้องการของร่างกายเมื่อกินพอดีกับความหิวก็พอดีกับความต้องการของร่างกายแต่เมื่อกินด้วยตัณหาความอร่อย บางคราวก็น้อยไปบางคราวก็มากไป เกิดเป็นโทษแก่ร่างกาย ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า การกินเป็นการกระทำ และการได้สนองความต้องการของร่างกายเป็นผลของการกระทำ คือการกินฉะนั้น การกินเป็นเหตุให้ร่างกายได้รับอาหารสนองความต้องการแต่เป็นเงื่อนไขให้ได้เสพรสอร่อยสนองความอยากด้วยกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า แรงเร้าที่กำหนดพฤติกรรมในการกินคือความหิวและตัณหาแต่ความจริงยังมีแรงเร้าอีกอย่างหนึ่งที่สามารถเข้ามาร่วมกำหนดพฤติกรรมนี้ด้วยคือ ฉันทะความใฝ่ธรรมหรือใฝ่ดีฉันทะหมายถึงความต้องการภาวะดีงามที่มีคุณค่าเป็นคุณประโยชน์ต่อชีวิตอย่างแท้จริงได้แก่สุขภาพ ความอยู่สบายความไม่มีโรคความคล่องแคล่วในการกระทำกิจความไม่มีโรคเป็นต้น[7]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงการบริโภคที่มุ่งให้บุคคลในสังคมใช้ปัญญาในการแสวงหาและใช้ทรัพยากรร่วมกันในสังคม จำเป็นต้องบริหารจัดการของใช้บริโภคให้พอเพียง เริ่มจากพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา ต้องรู้จักความพอประมาณในเบื้องต้น เช่นการบริโภคอาหารการใช้หลักพิจารณาอาหารเป็นการฝึกให้มีปัญญารู้จักแยกแยะระหว่างคุณค่าแท้กับคุณค่าเทียม เมื่อเรากินอาหารเพื่อคุณค่าแท้คือเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิต เพื่อสุขภาพดีกินเพื่อความพอดีจึงเป็นประโยชน์ทั้งต่อการพัฒนาชีวิตของตน การอยู่ร่วมกันในสังคม และการรักษาสภาพแวดล้อมไปด้วย[8]

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า การบริโภคคือการฉันด้วยปัญญาในการฝึกเบื้องต้นสำหรับพระเณรบวชใหม่ เริ่มฝึก การสอนให้พิจารณาบริโภคปัจจัย 4 ก่อนจะบวชก็ให้ท่องบท ตังขณิกปัจจเวกขณะ หรือเรียกกัน บท "ปฏิสังขาโย" คือการพิจารณาขณะนั้น ๆ เช่น เวลาฉันก็พิจารณา เพื่อให้สติคือ ฉัน โดยรู้ตัวว่า ที่ฉันเพื่อสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิติ ไม่ใช่เพื่อความ

---

[7] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ,* พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร : คณะระดมธรรม และธรรมสถาน, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525), หน้า 501-503.

[8] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ ปยุตฺโต), *การพัฒนาที่ยั่งยืน,* พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2541), หน้า 192-193.

เอร็ดอร่อยโก้เก๋แต่ถ้าเผลอไป ให้พิจารณาย้อนหลัง เป็นการทบทวนและเตือนตนเอง เรียกว่า อตีตปัจจเวกขณะ [9]

พระไพศาล วิสาโล กล่าวว่า “ในสังคมแบบดั้งเดิม สิ่งที่ผู้คนบริโภคนั้น มักเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับชีวิต ได้แก่ ปัจจัย 4 แต่สังคมไทยปัจจุบัน สิ่งที่คนส่วนใหญ่บริโภค มักเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกให้เกิดความเพลิดเพลิน หรือความหรูหรา ความฟุ่มเฟือยจะเห็นได้ว่าเงินและวัตถุสิ่งเสพมีความสำคัญ อย่างมากต่อวิถีชีวิตของผู้คนในสังคมบริโภค รากเหง้าของวิถีชีวิตดังกล่าวก็คือความเชื่อว่า ความสุขนั้นจะได้มาก็ด้วยการบริโภค ยิ่งบริโภคหรือมีวัตถุสิ่งเสพมากเท่าไรก็ยิ่ง มีความสุขมากเท่านั้น ด้วยเหตุนี้การแสวงหาเงินตราและครอบครองวัตถุสิ่งเสพให้ได้มากที่สุด จึงเป็นจุดหมายสูงสุดของผู้คนในสังคมบริโภค”[10]

สมภาร พรมทา ได้เสนอแนวคิดทางสายกลางในเรื่องการกินไว้ว่า “จริยธรรมแบบทางสายกลางของพระพุทธศาสนา เมื่อประยุกต์ เรื่องการกิน คือการปฏิบัติที่พอเหมาะพอดีแบ่งเป็น 2 ส่วน คือการกินของปัจเจกบุคคลและการกินของสังคม ซึ่งมีส่วนที่สัมพันธ์กัน ในแง่พฤติกรรมของปัจเจกบุคคล พระพุทธศาสนามีคำสอนเกี่ยวกับการกินเอาไว้แตกต่างจากส่วนที่เป็นสังคมในบางเรื่อง สังคมพุทธมีการให้ทาน ถือว่าได้ประโยชน์คาบเกี่ยวกันระหว่างความเป็นจริยธรรมส่วนบุคคลและจริยธรรมเชิงสังคม จริยธรรมในพระพุทธศาสนานั้น มีลักษณะยืดหยุ่นนิพพานถือว่า เป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาแต่คนบางประเภทอาจพอใจและยิน ดีที่จะได้รับความทุกข์แฝงอยู่ในสุขแบบโลกเมื่อเป็นเช่นนี้หลักทางสายกลางเกี่ยวกับการกินในแง่จริยธรรมส่วนบุคคลก็ย่อมจะแตกต่างออกไปจากทางสายกลาง ที่คิดภายในกรอบจริยธรรมแบบมุ่งไปนิพพาน”[11]

ฉะนั้นในโลกของบริโภคนิยม แต่ละคนจะต้องมีสติและปัญญารู้จักเลือก รู้จักข่มใจ รู้จักความพอดี ไม่ใช่ทุกสิ่งที่ผลิตออกมาไม่ดีหมด ไม่ใช่ทุกสิ่งที่ผู้คนอยากบริโภคจะผิดหมด มันมีทั้งดีและไม่ดี มีทั้งสิ่ง ที่ให้ประโยชน์และให้โทษ เราคงไปหยุดยั้งความอยากและการผลิตที่เป็นอยู่และที่จะเกิดขึ้นคงไม่ได้ แต่ที่ทำได้คือ เราเป็นมนุษย์มีสิทธิพิเศษที่จะเลือกบริโภค จงเลือกบริโภคสิ่งที่ดี ยังมีหนังสือและสื่อรวมทั้ง สถานที่ ๆ จะให้เราบริโภคสิ่งที่ดี ๆ ได้ ถึงแม้จะมีน้อยก็ตาม เราจะเป็นและได้ตามที่เราบริโภคเข้าไป ฉะนั้น จงเลือกบริโภคแต่สิ่งที่ดี ๆ

---

[9] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *การศึกษาเริ่มต้นเมื่อ กินอยู่เป็น,* พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท คิว พริ้นท์แมนเนจเม้นท์ จำกัด, 2564), หน้า 16.

[10] พระไพศาล วิสาโล, “*ทำความเข้าใจบริโภคนิยม : คู่ปรับของเศรษฐกิจพอเพียง*”, 19 มีนาคม 2566 จาก <http://www.visalo.org/article/budKarnsermsang.html>.

[11] สมภาร พรมทา, *กิน : มุมมองของพุทธศาสนา, วารสารพุทธศาสน์ศึกษา*, ปีที่ 10 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2546) : 10 - 11.

1.5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แสวง นิลนามะ ได้กล่าวใน “จริยธรรมการบริโภคในพุทธศาสนาเถรวาท” ว่าการเสพบริโภคใช้สอยปัจจัยที่สุจริตจะสำเร็จประโยชน์ได้ด้วยการแสวงหาที่สุจริต แต่สิ่งเสพบริโภคใช้สอยที่ได้มาด้วยความไม่บริสุทธิ์ถือเป็นมลทิน แม้จะพิจารณาการบริโภคทั้ง 3 ระยะคือก่อนบริโภคขณะบริโภคและหลังบริโภคยังถือว่า การเสพบริโภคใช้สอยที่ได้มาด้วยความไม่บริสุทธิ์นั้น มีผลต่อผู้บริโภคในทางจิตใจ ดังนั้นพระพุทธองค์ทรงย้ำ ให้ผู้เสพบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 ตระหนักในการบริโภคใช้สอยเลี้ยงชีพโดย สุจริต (สัมมาอาชีวะ)”[12]

พระมหาปรีชา บุญศรีตัน ได้กล่าวไว้ใน “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชมรมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ” ว่า ข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารนี้คือวิธีการรู้จักประมาณและความมีสันโดษอย่างชัดเจน เพราะสิ่งที่พระองค์วางไว้เป็นหลักการแล้ว จะต้องบอกถึงวิธีการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงวัตถุประสงค์ของหลักการเสมอ โดยหลักจริยธรรมในการบริโภคอาหาร คือ หลักการที่พระองค์สอนเอาไว้และบทบัญญัติที่บัญญัติเป็นวินัยเป็นศีลนั้น คือวิฏีการหรือเป็นเกณฑ์ตัดสินหลักการสรุปได้ว่า การบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 มีความสำคัญ ต่อการดำรงชีพ การบริโภคมีสัมพันธ์ในระดับบุคคล และระดับสังคม การบริโภคเป็นวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคม พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ ในเรื่องการดำเนินชีวติแบบสายกลาง เพื่อนำ ไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ฉะนั้น แนวทางในการบริโภคแบบสายกลาง เป็นวิธีปฏิบัติหนึ่งที่จะนำ ไปสู่การดำเนินชีวิติแบบสายกลางได้[13]

พระครูปลัดจักริณทร์ อุตฺตโม (ปิ่นแสง) กล่าวไว้ในวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบกามสุขัลลิกานุโยคกับการบริโภคนิยมในสังคมไทย” ว่า การบริโภค คือ การบริโภคเท่าที่ธรรมชาติบังคับหรือจำเป็นต่อชีวิต แต่คนปัจจุบันใช้ทรัพยากรเกินความจำเป็น การผลิตส่วนนี้จึงเป็นการผลิตเกิน การบริโภคส่วนนี้ก็เป็นการบริโภคเกิน การบริโภคเกินนี้ปรากฏสองลักษณะคือ 1) บริโภคทรัพยากรไปอย่างไม่มีประโยชน์ หรือเกิดโทษ เช่น ใช้ทรัพยากรในการทำสงครามกัน 2) ใช้ทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือย เช่น ใช้เพื่อความสนุกสนานบันเทิงเท่านั้น พฤติกรรมการบริโภค คือ พฤติกรรมที่คน

---

[12] แสวง นิลนามะ, “จริยธรรมการบริโภคในพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2550, หน้า 7.

[13] พระมหาปรีชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชมรมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), 2540, หน้า 53.

เกี่ยวข้องด้วยในขณะที่เลือก ซื้อและใช้ผลผลิตและบริการ เพื่อสนองความต้องการและความพอใจของตน กิจกรรมเหล่านี้เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางด้านอารมณ์[14]

พระมหาเตชนวิทย์ ญาณสุโภ (สีทอง) ได้กล่าวไว้ในวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์วิกฤตการณ์อาหารโลกและการบริโภคอาหารตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ว่า อาหาร (Food) เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายในการดำรงชีวิตอยู่เพื่อจุดมุ่งหมายอันสูงสุดของแต่ละบุคคลที่ ได้กำหนดเอาไว้ เช่น มนุษย์ทั่ว ๆ ไป บริโภคอาหารเพื่อระงับความหิวกระหาย เพื่อให้มีพลังในการทำงาน แม้กระทั่งพุทธบริษัทเองก็บริโภคอาหาร เพื่อจะได้พลังกายพลังความคิดในการปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงจุดหมายอันสูงสุด คือ การบรรลุพระนิพพาน ดังพระพุทธพน์ว่า "เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อยํ กาโย อาหารฏฺฐิติโก อาหารํ ปฏิจฺจ ติฏฺฐติ อนาหาโร โน ติฏฺฐติ ฯ เอวเมว โข ภิกฺขเว ปญฺจ นีวรณา อาหารฏฺฐิติกา อาหารํ ปฏิจฺจ ติฏฺฐติอนาหารา โน ติฏฺฐติ ฯ”[15]

แปลความว่า ภิกษุทั้งหลาย กายนี้มีอาหารเป็นที่ตั้ง ดำรงอยู่ได้เพราะอาศัยอาหาร ไม่มีอาหารดำรงอยู่ไม่ได้ แม้ฉันใด นิวรณ์ 5 ก็มีอาหารเป็นที่ตั้ง ดำรงอยู่ได้เพราะอาศัยอาหาร ไม่มีอาหารดำรงอยู่ไม่ได้ ฉันนั้นเหมือนกัน[16]

พระสนั่น ธมฺมวิชโย (วงค์สมบูรณ์) ได้กล่าวไว้ในวิจัยเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบเรื่องการใช้เศรษฐศาสตร์แนวพุทธกับลัทธิบริโภคนิยม : ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน” ว่า การบริโภค ตามหลักเศรษฐศาสตร์แนวพุทธ หมายถึง การใช้สินค้าและบริการบำบัดความต้องการเพื่อให้ได้รับความพึงพอใจ โดยเกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น หมายความว่า การบริโภค จะต้องมีจุดหมาย ว่าบริโภคเพื่อะไร พฤติกรรมการบริโภค มีจุดเริ่มต้นจากเจตนาความคิดและความจงใจทำ ถ้ามีความคิดที่ถูก พฤติกรรมที่ตามมาก็ถูกไปด้วย ลังนั้น การบริโภคที่ถูกต้องย่อมก่อประโยชน์ และคุณค่ามาสู่ชีวิตทั้งส่วนตนและสังคม[17]

นนทวัฒน์ ปรีดาภัทรพงษ์ กล่าวไว้ในวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ” ว่า การบริโภคอาหารมากเกินไป การบริโภคมากเกินขีดความต้องการของร่างกาย

---

[14] พระครูปลัดจักริณทร์ อุตฺตโม (ปิ่นแสง), “การศึกษาเปรียบเทียบกามสุขัลลิกานุโยคกับการบริโภคนิยมในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2548, หน้า 82-83.

[15] สำ.ม. 19/357/94.

[16] พระมหาเตชนวิทย์ ญาณสุโภ (สีทอง), “ศึกษาวิเคราะห์วิกฤตการณ์อาหารโลกและการบริโภคอาหารตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2554, หน้า 7.

[17] พระสนั่น ธมฺมวิชโย (วงค์สมบูรณ์), “ศึกษาเปรียบเทียบเรื่องการใช้เศรษฐศาสตร์แนวพุทธกับลัทธิบริโภคนิยม : ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2549, หน้า 10.

ก็ไม่ใช่เป้าหมายของหลักการเพื่อการ ดำรงชีวิต ร่างกายของแต่ละคนสามารถรองรับอาหารได้ไม่เท่ากัน แต่ละคนย่อมจะมีขีดจำกัดของกระเพาะแตกต่าง โทษจากการบริโภคมากเกินไปของผู้บริโภคสามารถทำให้เกิดโรค โรคที่มากับการบริโภคมากเกินไป ได้แก่ โรคอ้วน เกิดจากสาเหตุหลักคือ ไม่รู้จักยับยั้งตัวเอง กินทั้งที่ยังไม่หิว เดินผ่านตู้เย็นก็หยิบอาหารมากิน และขาดวินัยในเรื่องการออกกำลังกาย ไม่พยายามเผาผลาญพลังงาน ปัจจุบันโรคอ้วนได้กลายเป็นโรคเรื้อรังอย่างหนึ่งและเป็นโรคที่ทำให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมาอีก คือ ภาวะหยุดหายใจจากทางเดินหายใจอุดตันขณะนอนหลับ โรคข้อกระดูกเสื่อมเร็วกว่าปกติ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคทางระบบทางเดินหายใจและโรคมะเร็งบางประเภท[18]

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น สามารถสรุปความได้ว่า หลักการ 3 ทางคือ เกิน พอดีและขาด หลักการ 3 ทางนี้พุทธทาสภิกขุนำมาใช้พิจารณาในปัจจัย 4 คือ เสื้อผ้าอาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ท่านกล่าวเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาคือการกินพอดีตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ไม่ได้กินเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อพลัง เพื่อส่งเสริมความรู้สึกกามารมณ์ ซึ่งการถือศีลอุโบสถเป็นทางออกของการกินมาก กินเกิน กินดีเกิน กินบ่อย การบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 มีความสำคัญ ต่อการดำรงชีพ มีสัมพันธ์ในระดับบุคคลและระดับสังคม เป็นต้น

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ทำให้ทราบสภาพปัญหาบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน

1.6.2 ทำให้เข้าใจในหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ส่งเสริมการบริโภคที่พอดีของมนุษย์

1.6.3 ได้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคที่พอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบันด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

[18] นนทวัฒน์ ปรีดาภัทรพงษ์, “การเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2562, หน้า 65.

1.7 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การบริโภคที่เกินพอดี หมายถึง การดื่มการกินอาหารซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์ แต่มนุษย์มี โลภะ โทสะ โมหะ เลยทำให้มีกิเลส จึงทำให้บริโภคเกินพอดี

มนุษย์ หมายถึง บุคคลที่เป็น เพศหญิง และเพศชาย ประกอบด้วยธาตุ 4 ขันธ์ 5 มนุษย์มีความโลภ, ความโกรธ, ความหลง, เป็นธรรมดาที่จะทำให้มีกิเลสและตัณหา

สังคมไทยปัจจุบัน หมายถึง สังคมไทยที่กำลังเสื่อมไปผู้คนแข่งขันเอารัดเอาเปรียบไร้ศีลธรรม และเกิดปัญหาต่าง ๆ มากมายดั่งเห็นได้ในโทรทัศน์ข่าวสารมากมายในแต่ละวันหรือชุมชนที่ตนเองอยู่และพบเจอ

หลักพุทธปรัชญา หมายถึง สติสัมปชัญญะ,โภชเนมัตตัญญุตา,โยนิโสมนสิการ,คุณค่าแท้,คุณค่าเทียมเป็นต้น

การส่งเสริมการบริโภคที่เกินพอดี หมายถึง การนำหลักธรรมคำสอนในพุทธศาสนามาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน การบริโภคให้เห็นคุณค่าแท้คุณค่าเทียม การบริโภคไม่ขาดสตินำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ก็จะทำให้ลดปัญหาที่เกินพอดีได้

บทที่ 2
สภาพปัญหาการบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน

บทที่ 2 นี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาสภาพปัญหาการบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน ซึ่งประกอบด้วย ความหมายของการบริโภค ความสำคัญของการบริโภค ประเภทของการบริโภค สถานภาพของผู้บริโภค บทบาทของผู้บริโภค ความสำคัญของการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภค, การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน การบริโภคตามกระแสนิยม การบริโภคที่ไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ปัญหาของการบริโภคที่เกินพอดี สาเหตุของการบริโภคที่เกินพอดี ผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคที่เกินพอดี มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ความหมายของการบริโภค

การบริโภค หมายถึง การใช้สิ้นค้าเพื่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้มีพละกำลังในการทำงานเพื่อความอยู่รอดก็มีการดื่มการกินการใช้ยาเพื่อรักษาสุขภาพก็เป็นการบริโภคทั้งสิ้น มนุษย์เราจึงดำรงชีพอยู่ได้นั้นก็ต้องอาศัยการบริโภคเพราะการบริโภคเป็นสิ่งสำคัญที่มนุษย์จะต้องกินต้องใช้วัตถุดิบต่าง ๆ เพื่อมาตอบสนองความต้องการของตนให้ได้กินได้ใช้และก็นำมารักษาตนเองในปั้นป้ายชีวิตเพื่อให้เกิดความทุกน้อยลงนั่นเอง

องค์การอนามัยโลก หรือ WHO (อ้างถึงใน วสุนธรี เสรีสุชาติ) ได้ให้คำนิยามว่า การประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร ได้แก่ชนิดของอาหารที่กิน การกินหรือไม่กิน กินอย่างไร จำนวนมื้อที่กิน และอุปกรณ์ที่ใช้รวมทั้งสุขนิสัยก่อนและกินอาหาร[1]

ธนากร ทองประยูร กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติการปฏิบัติหรือการแสดงออกที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สุขลักษณะ และวิธีการรับประทานอาหารที่สามารถสังเกตได้โดยเป็นลักษณะความชอบ หรือไม่ชอบที่ปฏิบัติเสมอๆ จนกลายเป็นความเคยชินในการบริโภค ซึ่งผู้บริโภคจะต้องนำมาพิจารณาในการเลือก การปรุง การกินของตนเองและครอบครัว[2]

---

[1] วสุนธรี เสรีสุชาติ, “การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในโรงงานอุตสาหกรรมที่สัมพันธ์กับภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กจังหวัดฉะเชิงเทรา”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : การแพทย์และสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล), 2543, หน้า 26-32.

[2] ธนากร ทองประยูร, “พฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยของรัฐ : ศึกษาเฉพาะในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาคหกรรมศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง), 2546, หน้า 47-48.

วิภาวี ปั้นนพศรี ให้ความหมายว่า พฤติกรรมบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การปฏิบัติตนตามสุขนิสัย และมารยาทในการรับประทานอาหารของสังคมและวัฒนธรรม[3]
พฤติกรรม (Behavior) ตามความหมายของราชบัณฑิตสถาน หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อความคิดของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจ และภายนอกอาจทำไปโดยรู้ตัว ไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ ผู้อื่นอาจสังเกตการกระทำนั้นได้และสามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

กรีนและคณะ กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การปฏิบัติที่มีความเฉพาะเกิดขึ้นเป็นประจำตามระยะเวลา และเป้าหมาย ไม่ว่าจะรู้สึกตัวและไม่รู้สึกตัวพฤติกรรมจึงเป็นลักษณะการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของบุคคลเกิดปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกทั้งที่สังเกตเห็นได้และสังเกตไม่ได้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1) พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ได้แก่ กิจกรรมหรือปฏิกิริยา สิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล เช่น ความคิด ความรู้ ความเชื่อ เจตคติ เป็นต้น

2) พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) ได้แก่ กิจกรรมหรือปฏิกิริยา สิ่งที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลที่สังเกตเห็นได้ เช่น ความสุภาพ ความคล่องแคล่วว่องไว ลักษณะท่าทาง เป็นพฤติกรรมเป็นผลที่เกิดจากการทำปฏิกิริยาของมนุษย์ หรืออินทรีย์กับสิ่งแวดล้อม[4]

ศิริลักษณ์ สินธวาลัย ให้ความหมายว่า พฤติกรรมการบริโภคเป็นเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหารว่ารับประทานอาหารอะไร รับประทานอย่างไร มากหรือน้อย บ่อยหรือไม่ในรอบวันหรือเดือน มีระเบียบมารยาทในการรับประทานอาหารเป็นเช่นไร เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำแนกไปตามลักษณะหรือประเภทของบุคคลเป็นเด็ก หรือผู้ใหญ่ คนชรา เป็นต้น หรืออาจจำแนกการรับประทานตามโอกาส เช่น รับประทานที่บ้าน รับประทานที่ร้านอาหาร เป็นต้น[5]

พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ไปถึงเรื่องที่เกี่ยวกับการหา และการทำอาหารก่อนที่จะเอามารับประทานว่า ได้วัสดุนั้นมาจากไหน วิธีใด ใช้วิธีการใดในการรักษาหรือเพิ่มพูนคุณค่าทางโภชนาการได้ดีที่สุด วิธีใดทำลายหรือลดคุณค่าทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ใช่พฤติกรรมธรรมชาติเอกเทศส่วนบุคคลที่จะทำได้โดยเสรีตามอำเภอใจ แต่เป็นการกระทำทางสังคม

---

[3] วิภาวี ปั้นนพศรี, “พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรในอำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร), 2550, หน้า 113.

[4] Green and other, cited in Carole Edelman and Carol (Lynn Mandle, 1986), p. 66.

[5] ศิริลักษณ์ สินธวาลัย, *การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางโภชนาการ*, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์, คณะอุตสาหกรรมการเกษตร, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2533), หน้า 223.

และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเสมอ จึงต้องเป็นไปตามรูปแบบและกฎเกณฑ์ที่กลุ่มนั้นกำหนดไว้ เรื่องอาหารและการรับประทานอาหารจึงเป็นพฤติกรรมทางสังคมและวัฒนธรรมที่จะเข้าใจได้ชัดเจนก็ต่อเมื่อได้พิจารณาปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมนั้นด้วย

อารี วัลยะเสวี ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง ลักษณะหรือการกระทำอันซ้ำซาก ซึ่งบุคคลหนึ่งทำด้วยความเต็มใจเพื่อให้การรับประทานอาหารของเขาบรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์และสังคม มักเป็นสิ่งที่สืบต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานาน และเป็นการยากที่จะเปลี่ยน[6]

จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล ได้ให้ความหมายว่า การแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำความคิด ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอะไร รับประทานข้าว รับประทานขนมปัง ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ รับประทานเท่าใด รับประทานมากรับประทานน้อย รับประทานอย่างไร รับประทานมื้อหลัก กลางวัน เย็น รับประทานเป็นมื้อย่อย อาหารว่าง รับประทานเป็นขนมหวาน รับประทานด้วยมือ รับประทานด้วยตะเกียบ[7]

นอกจากนี้วรางคณา ได้ให้ความหมายคล้าย ๆ กันคือ การปฏิบัติหรือแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานที่กระทำเป็นประจำ ได้แก่ การรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอาหาร จำนวนมื้อที่รับประทาน การเลือกชนิดของอาหาร การเตรียม การปรุง การบริโภค สุขนิสัยการบริโภค และความรู้สึกต่าง ๆ ต่อการบริโภค จากการศึกษา[8]

อาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือบริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำด้วยความคิด ความรู้สึก ความชอบ ความเคยชินเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ทำอยู่เป็นประจำ เพื่อสนองความต้องการของตนเอง และสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ ชนิดของอาหาร การเลือกรับประทานอาหารและจำนวนมื้อของอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน ถ้าบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้วย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นมีภาวะโภชนาการดี ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลปฏิบัติไม่ถูกต้องก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านโภชนาการตามมาจะเป็นโภชนาการเกินมาตรฐาน ปัญหาโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ปัญหาการขาดสารอาหารบางอย่างหรือการได้รับสารพิษปนเปื้อนมากับอาหาร อาหารเป็นพิษ ภาวะที่เกิดจากรับประทานอาหาร หรือน้ำที่มีการปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียเข้าไป

---

[6] อารี วัลยะเสวี, อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ที พี.พริ้นติ้ง, 2536), หน้า 19.

[7] จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล, กลไกการเกิดพฤติกรรมการกินใน Food Focus, (กรุงเทพมหานคร : ชมรมวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ, ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2538), หน้า 67.

[8] วรางคณา บุตรศรี, “พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่4 จังหวัดอุบลราชธานี”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาสุขศึกษา (คณะวิทยาศาสตร์ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), 2538, หน้า 59.

ทำให้มีอาการคลื่นไส้อาเจียน ปวดท้องและท้องเสียถ่ายเหลวตามมา อาการแบบนี้สงสัย “อาหารเป็นพิษ” มีไข้ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายอุจจาระบ่อย เกินวันละ 3 ครั้ง ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว มีอาการสูญเสียน้ำ เช่น เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย กระหายน้ำ วิธีการดูแลตนเองเมื่ออาหารเป็นพิษ โดยการรักษาอาการอาหารเป็นพิษ โดยปกติอาการดังกล่าวจะหายได้เองภายใน 24-48 ชั่วโมง โดยให้รักษาตามอาการ ท้องเสียต้องจิบ เกลือแร่แก้ท้องเสีย ORS ห้าม!จิบเกลือแร่สำหรับนักกีฬา ดื่มน้ำเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ และรับประทานยาแก้คลื่นไส้ งดอาหารเผ็ด-เปรี้ยวจัด อาหารประเภทนม ผลไม้ อาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารหมักดอง รับประทานอาหารปรุงสุก ทานอาหารเหลว ย่อยง่าย ดื่มน้ำสะอาดมากๆ พักผ่อนให้มากขึ้น งดการทำกิจกรรมหนัก หากอาการไม่ดีขึ้น มีอาการท้องร่วงรุนแรง มีไข้ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที เลือกทาน ช่วยป้องกันอาหารเป็นพิษ เมนูอะไรบ้าง? ที่กินแล้วเสี่ยง อาหารเป็นพิษ อาหารที่มีกะทิ เช่น แกงต่างๆ ขนมหวานที่ใส่กะทิ หรือราดน้ำกะทิ ซึ่งเป็นเมนูที่เสียง่ายทั้งนั้น ส้มตำ และยำต่างๆบางร้านอาจใช้ปลาร้าไม่ได้มาตรฐาน ถั่วลิสงขึ้นรา กุ้งแห้งใส่สี ก็อาจทำให้ผู้รับประทานเกิดอาการอาหารเป็นพิษได้

ขนมจีนน้ำยาต่าง ๆ เส้นขนมจีนทำมาจากแป้ง และบูดง่าย รวมถึงน้ำยากะทิก็เก็บได้ไม่นาน และผักเครื่องเคียงที่ทานสดๆ ก็อาจจะล้างไม่สะอาดพอ อาหารทะเล ควรเลือกสดๆ และปรุงให้สุก หากพบมีกลิ่นเหม็นคาว หรือสีผิดปกติไป ไม่ควรรับประทานเด็ดขาด สลัด การทานผักสดๆ มีโอกาสได้รับเชื้อโรคที่ติดมาจากขนส่งหรือภาชนะที่ใส่ ดังนั้นควรล้างผักด้วยน้ำให้สะอาดก่อนรับประทานเสมอ น้ำและน้ำแข็ง กระบวนการทำน้ำแข็งบางครั้ง อาจไม่สะอาด มีผงหรือเศษฝุ่นต่างๆ ติดอยู่ในก้อนน้ำแข็งทำให้เป็นอันตรายต่อลำไส้ และระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหารได้

ดังนั้น การที่บุคคลจะมีภาวะโภชนาการที่ดีได้นั้นจำเป็นต้องมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี เลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสมกับสภาพและความต้องการของร่างกายตนเองตลอดจนมีความเชื่อ ค่านิยม และบริโภคนิสัยที่ถูกต้องด้วย

2.2 ความสำคัญของการบริโภค

หลักการสำคัญในการเลือกบริโภคสินค้าหรือบริการใด ๆ ต้องคำนึงถึงความพึงพอใจสูงสุดที่ผู้บริโภคจะได้รับความพึงพอใจที่ผู้บริโภคจะได้รับ ได้แก่

1. ความประหยัด คือซื้อสินค้าในปริมาณที่เหมาะสมไม่มากเกินไปจนใช้ไม่หมดหรือเหลือทิ้งและเป็น สินค้าที่จำเป็น ต้องใช้ไม่ควรซื้อตามกระแสนิยม

2. ประโยชน์ คือ สินค้าหรือบริการนั้นซื้อมาแล้วให้ประโยชน์ ความสะดวกสบาย คุ้มค่า เช่น หม้อหุงข้าวไฟฟ้า

3. ราคายุติธรรม เป็นสินค้าหรือบริการที่มีราคาไม่แพงจนเกินไปผู้ผลิตไม่เอาเปรียบผู้บริโภคในด้านราคา

4. คุณภาพ ต้องเป็นสินค้าที่มีคุณภาพดีได้มาตรฐานในปัจจุบันสินค้าและบริการส่วนใหญ่เป็นตลาด ของผู้บริโภค หมายถึง ผู้บริโภค ที่มีสิทธิ์เลือก ซื้อได้ตามราคาและคุณภาพได้ตามที่ตนพอใจ

5. ความปลอดภัย สินค้าหรือบริการนั้น ๆ ต้องไม่เป็นอันตายแก่ผู้บริโภค เช่น อาหารสำเร็จรูปอาหาร กระป๋อง ต้องไม่มีสาร เคมี หรือหมดอายุเสียคุณภาพแล้ว[9]

จากข้อความข้างต้นสามารถกล่าวได้ว่าการเลือกบริโภคสิ้นค้าควรคำนึงถึงความจำเป็นซื้อมาแล้วต้องใช้อย่างคุ้มค่าไม่เหลือทิ้งไว้ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการบริโภคใช้สอย เช่น หม้อหุงข้าวซื้อมาซึ่งแน่นอน ทุกวันทำให้เกิดความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้นและที่สำคัญต้องเลือกราคาที่ยุติธรรมไม่เอาเปรียบผู้บริโภคที่มีราคาสูงเกินไปในด้านราคาและความจำเป็นที่เราจะใช้สิ้นค้านั้นมากกว่าและต้องเป็นสิ้นค้าที่มีคุณภาพได้มาตรฐานเป็นที่ยอมรับในการตลาดอย่างนี้ เป็นต้น

2.3 ประเภทของการบริโภค

ประเภทของการบริโภคการเลือกใช้สิ้นค้าในการดำรงชีวิตไม่ว่าจะเป็นการเลือกซื้อสิ้นค้ามาเสพสุขมากินมาใช้ในการประทังชีวิตไปวัน ๆ ร่วมถึงการดำรงชีวิตในปั่นปลายทำให้มีชีวิตที่ดีขึ้นดังนั้นการบริโภคก็คือการใช้สิ้นค้าที่ต้องการในชีวิต อาหารที่อยู่เครื่องนุ่งห่มและยารักษาโรค อันนี้ก็เป็นปัจจัยสี่ที่มีความจำเป็นต่อมนุษย์เราอยู่แล้วสามารถทำให้เราดำรงชีวิตได้นั่นเอง

ความหมายของ พฤติกรรมผู้บริโภคพฤติกรรมผู้บริโภคมีผู้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ กันดังนี้

ฉัตยาพร เสมอใจ กล่าวว่า พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง กระบวนการหรือพฤติกรรมการตัดสินใจการซื้อการใช้และการประเมินการใช้สินค้าหรือบริการของบุคคล ซึ่งจะมีความสำคัญต่อการซื้อสินค้าและบริการทั้งในปัจจุบันและอนาคต[10]

ดารา ทีปะปาลและธนวัฒน์ ทีปะปาล ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมของผู้บริโภคมีลักษณะเป็นกระบวนการประกอบด้วยกิจกรรมที่เป็นขั้นตอน ในการซื้อผลิตภัณฑ์ของผู้บริโภคก่อนตัดสินใจซื้อจะผ่านกระบวนการยืดยาวหลายขั้นตอน เริ่มด้วยการแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่จะซื้อนั้นอย่างกว้างขวางหลาย ๆ ตราสินค้า แล้วนำมาเปรียบเทียบและประเมินข้อ ดีข้อเสียแต่ละตราสินค้าและกิจกรรมอื่น ๆ อีกมากก่อนตัดสินใจซื้อข้อสุดท้ายแต่อย่างไรก็ตามในการซื้อผลิตภัณฑ์และบริการบางชนิด การตัด สินใจอาจกระทำได้อย่างรวดเร็ว เกือบจะทันทีภาย หลังจากที่ได้เห็นผลิตภัณฑ์นั้น[11]

---

[9] ความสำคัญของการบริโภค, 15 ตุลาคม 2561 จาก <http://www.l3 nr.org/posts/101518>.

[10] ฉัตยาพร เสมอใจ, *พฤติกรรมผูบริโภค,* (กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2550), หน้า 254.

[11] ดารา ทีปะปาล, *พฤติกรรมผู้บริโภค,* (กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, 2546), หน้า 290.

ธวัลวรัตน์ อินทนนชัย ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer behaviorrole) หมายถึง บทบาทของ ผู้บริโภคที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจซื้อ จากการศึกษาบทบาทพฤติกรรมของผู้บริโภค นักการตลาดได้นำมาประยุกต์ใช้ในการกำหนดกลยุทธ์การตลาดโดยเฉพาะกลยุทธ์การโฆษณาและผู้แสดงโฆษณา (Presenter) ให้บทบาทใดบทบาทหนึ่ง เช่น ผู้ริเริ่ม ผู้มีอิทธิพลตัดสินใจซื้อผู้ซื้อและผู้ใช้โดยทั่วไปมี 5 บทบาท คือ 1) ผู้ริเริ่ม (Initiator) 2) ผู้มีอิทธิพล (Influence) 3) ผู้ตัดสินใจ (Decision) 4) ผู้ซื้อ (Buyer) และ 5) ผู้ใช้ (User)[12]

ฑิฆัมพร ดอกบัว ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภค คือ การตัดสินใจตลอดจนถึงการกระทำต่าง ๆ ของบุคคลเพื่อให้ได้มาซึ่งสินค้าหรือบริการสำหรับใช้ในการบริโภคโดยจะเน้นตัวผู้ซื้อเป็นสำคัญ พฤติกรรมผู้บริโภคจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและการจัดการข้อ มูลของพฤติกรรมผู้บริโภคสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากลยุทธ์ทางการตลาด และตอบสนองต่อพฤติกรรมเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสม[13]

คอทเลอร์ (Kotler, 1997) อธิบายคำว่าการตัดสินใจซื้อ หมายถึงผู้บริโภคแต่ละคนจะต้องการข้อมูลและระยะเวลาในการตัดสินใจสำหรับผลิตภัณฑ์แต่ละชนิดแตกต่างกัน คือ ผลิตภัณฑ์บางอย่างต้องการข้อมูลมาก ต้องใช้ระยะเวลาในการเปรียบเทียบนาน แต่บางผลิตภัณฑ์ผู้บริโภคก็ไม่ต้องการระยะเวลาการตัดสินใจนาน[14]

กล่าวได้ว่า พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาในรูปแบบของการค้นหา การประเมิน ตัดสินใจเลือกซื้อ เลือกใช้และพฤติกรรมที่แสดงออกหลังการซื้อ ของผู้บริโภคเพื่อตอบสนองความต้องการของตนในการดำรงชีวิตที่เป็นปกติของผู้คนในสังคมอยู่ที่จะต้องตัดสิ้นในการเลือกสิ้นค้าที่มีความสำคัญต่อตนเองและคนในครอบครัวแค่นั้นเป็นต้น

2.3.1 สถานภาพของผู้บริโภค

ฉัตยาพร เสมอใจ แบ่งสถานภาพของผู้บริโภคออกเป็น 3 ระดับได้แก่

1. ผู้ที่ไม่ใช่ผู้บริโภค (Non–consumer) หมายถึง บุคคลที่ไม่มีความตองการสำหรับผลิตภัณฑ์ที่มีอยู่ในปัจจุบันและมีแนวโน้มว่าจะไม่มีความต้องการสำหรับอนาคตอนใกล้ด้วยอาจจะเป็นกลุ่มที่ไม่สามารถที่จะซื้อได้ ซึ้งก็จะเป็นอีกกลุ่มที่ไม่ใช่เป้าหมายของธุรกิจ

---

[12] ธวัลวรัตน์ อินทนนชัย, “การโฆษณาเครื่องดื่มชูกำลังและการบริโภคมายาคติของผู้ขับรถรับจ้างสี่ล้อในจังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2552), หน้า 39.

[13] ฑิฆัมพร ดอกบัว, ปัจจัยที่มีอิทธิพลก่อนการตัดสินใจซื้อคอนโดมิเนียมสำหรับผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล, การค้นคว้าอิสระปริญญามหาบัณฑิต, (คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), 2557, หน้า 19.

[14] Kotler, P., *Marketing management: analysis, planning implementation andcontrol*, 9th ed. (New Jersey: Asimmon & Schuster, 1997) p. 65.

2. ผู้บริโภคที่มีศักยภาพ (Potential Consumer) หมายถึง บุคคลที่ปัจจุบันยังไม่ได้ทำการซื้อแต่เป็นผู้ซึ่งอาจจะได้รับอิทธิพลบางอย่างในเวลาต่อมาให้ผู้ซื้อได้ ผู้บริโภคที่มีศักยภาพจะเป็นกลุ่มที่นักการตลาดต้องพยายามดึงดูดความสนใจให้ได้เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีแนวโนมที่อาจจะซื้อได้ในอนาคตและมีศักยภาพในการซื้อ

3. ผู้บริโภคที่แท้จริง (Realized Consumer) เป็นกลุ่มที่ตระหนักถึงความสำคัญและความ ต้องการต่อสินค้าหรือบริการ และเป็นบุคคลที่ทำการซื้อหรือใช้สินค้าหรือบริการในปัจจุบัน ผู้บริโภคที่แท้จริงเป็นกลุ่มผู้บริโภคที่นักการตลาดต้องให้ความใส่ใจเป็นพิเศษ เพื่อธำรุงรักษาให้เป็นผู้ที่มีความซื่อสัตย์ในตราผลิตภัณฑ์ต่อไป

2.3.2 บทบาทของผู้บริโภค

บทบาทของบุคคลที่เกี่ยวของในการตัดสินใจซื้อสามารถแบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ ได้แก่

1. ผู้ริเริ่ม (Initiator) หมายถึง บุคคลผู้ซื้อรับรู้ถึงความจำเป็นหรือความต้องการและริเริ่มความคิดเกี่ยวกับการซื้อและความต้องการสิ้นค้าหรือบริการเช่น นักศึกษาต้องการคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในการศึกษาค้นคว้าและติดต่อสื่อสารเป็นต้น

2. ผู้มีอิทธิพล (Influencer) หมายถึง บุคคลผู้ซึ่งแสดงพฤติกรรมใด ๆ เป็นสิ่งกระตุ้นหรือจูงใจต่อบุคคลอื่น ทั้งที่ตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อ/หรือการใช้สินค้าหรือบริการจากตัวอย่างข้างต้น อาจมีเพื่อนที่มีคอมพิวเตอร์อยู่แล้ว หรือผู้ปกครองที่ไปช่วยเลือก หรือพนักงานทั้งให้คำแนะนำ หรืออาจปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น

3. ผู้ตัดสิ้นใจ (Decider) หมายถึงผู้ที่ตัดสินใจหรือมีส่วนร่วมในการตัดสินใจว่าจะซื้อหรือไม่ซื้อ ซื้ออะไร ซื้ออย่างไร ซื้อที่ไหน ซื้อเมื่อไร และซื้อจำนวนเท่าใด นักศึกษาอาจสามารถตัดสินใจได้เอง หรือผู้ปกครองตัดสินใจขั้นสุดท้ายก็ได้

4. ผู้ซื้อ (Buyer) หมายถึง บุคคลผู้ซึ่งดำเนินการซื้อจริงอาจไม่ใช่ผู้จ่ายเงิน แต่ทำหน้าที่ซื้อเท่านั้น เช่น ฝ่ายจัดซื้อของบริษัทต่าง ๆ

5. ผู้ใช้ (User) หมายถึง บุคคลผู้ซึ่งเกี่ยวกับการใช้สินค้าหรือบริการโดยตรงซึ่งอาจจะเป็นผู้บริโภคคนสุดท้ายหรือผู้ใช้ในอุตสาหกรรม และจะเป็นผู้ทำการประเมินการใช้สินค้าและบริการนั้น ๆ ด้วย

2.3.3 ความสำคัญของการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภค

การเข้าใจถึงสาเหตุในการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคจะทำให้เข้าใจเรื่องของพฤติกรรมผู้บริโภคได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งความสำคัญของการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภค มีดังนี้

1. ความสำคัญในชีวิตประจำวัน (Significance in Daily Lives) ปกติบุคคลในสังคมปัจจุบันจะใช้เวลาส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการซื้อสินค้าหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง นอกจากสินค้าที่ซื้อมา

และการใช้สินค้านั้นก็มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคมีความสำคัญต่อชีวิตประจำวัน

2. การประยุกต์ใช้ ในการตัดสินใจ (Application to Decision Marking) การตัดสินใจของผู้บริโภคจะมีผลต่อพฤติกรรมหรือการกระทำที่คาดหวังของผู้บริโภคจึงอาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมผู้บริโภคเป็นสาขาวิชาเชิงประยุกต์ (Applied Discipline) ซึ่งประยุกต์ใช้นี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ระดับ ไดแก่

2.1 ทัศนะด้านจุลภาค (Micro Perspective) เป็นการศึกษาผู้บริโภคโดยวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้ธุรกิจหรือองค์การบรรลุวัตถุประสงค์ ของตน โดยการเข้าใจถึงชนิดความต้องการและแนวโน้มความต้องการของผู้บริโภค ลักษณะของผลิตภัณฑ์การโฆษณา การบรรจุหีบห่อที่ผู้บริโภคต้องการ การหาวิธีที่จะทำให้สินค้าและบริการของธุรกิจมีลักษณะพิเศษและแตกต่างจากคู่แข่งขัน สิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ในการทราบถึงพฤติกรรมของผู้บริโภคได้

2.2 ทัศนะด้านสังคม (Societal Perspective) ผู้บริโภคมีอิทธิพลต่อสภาพเศรษฐกิจและสภาพสังคมโดยรวม พฤติกรรมร่วมของผู้บริโภคมีอิทธิพลที่สำคัญของคุณภาพและมาตรฐานการดำรงชีวิต การเข้าใจพฤติกรรมผู้บริโภคจากทัศนะด้านสังคม จะช่วยใหเราสามารถทำความเข้าใจถึงสภาพเศรษฐกิจโดยรวมและแนวโน้มทางสังคม โดยอาจสามารถพยากรณ์แนวโน้มเหล่านั้นนอกจากนี้ยังเสนอแนวทางเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของระบบตลาดและพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคมด้วย

จากความสำคัญองค์การศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอธิบายดังกล่าวข้างต้น เรายังสามารถได้ว่าการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคมีประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ดังนี้ใช้เป็นแนวทางในการวางแผนและปรับกลยุทธ์ทางการตลาด เป็นการศึกษาถึงพฤติกรรมผู้บริโภคจะทำให้เข้าใจและสามารถวางแผนในการตอบสนองความต้องการและการเปลี่ยนแปลงของผู้บริโภคได้อย่างเหมาะสม

1. ผู้บริโภคมีส่วนสำคัญต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวของธุรกิจ เมื่อสามารถเข้าใจพฤติกรรมผู้บริโภคและตอบสนองพฤติกรรมผู้บริโภคได้ก็จะสร้างความพึงพอใจและทำให้เกิดการซื้อซ้ำ ถ้าสามารถสร้างความพึงพอใจได้อย่างต่อเนื่องก็จะสามารถสร้างความภักดีต่อผลิตภัณฑ์ได้

2. ติดตามความเปลี่ยนแปลงหรือปรับให้เหมาะสมกับพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงเสมอ พฤติกรรมของผู้บริโภคจะเปลี่ยนแปลงตามสภาพแวดล้อมข้อมูลเกี่ยวกับผู้บริโภคที่เราเคยรู้มาก่อนอาจเปลี่ยนแปลงไปแล้ว การศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคในสถานการณ์ปัจจุบันช่วยให้ทราบถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและนำมาเปลี่ยนแนวทางในการกำหนดกลยุทธ์ให้เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

3. ประเมินโอกาสทางการตลาด จากแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงของผู้บริโภคในด้านต่าง ๆ ทั้งการย้ายถิ่นที่อยู่ความเป็นอยู่ทางสังคมความเปลี่ยนแปลงทางความคิดและจิตใจ

4. การแบ่งและเลือกส่วนตลาดได้เหมาะสมตรงกับลักษณะของสินค้าหรือบริการและศักยภาพของบริษัทในการตอบสนองซึ่งจะช่วยให้สามารถตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า

5. จัดช่องทางการจำหน่ายสำหรับผลิตภัณฑ์ให้เหมาะสมกับพฤติกรรมของผู้บริโภคเพื่อให้ผู้ บริโภคสามารถหาซื้อได้โดยสะดวก

6. เป็นการปกป้องผลประโยชน์ของผู้บริโภค เนื่องจากการศึกษาพฤติกรรมจะทำให้ทราบถึงความต้องการ และเป็นการบอกไปถึงผู้ผลิตและจำหน่ายที่จัดสรรสิ่งต่าง ๆ ให้ตรงกับพฤติกรรมและความต้องการของผู้บริโภค

7. เครื่องมือสำหรับนโยบายสาธารณะเมื่อทราบถึงพฤติกรรมต่าง ๆ จะสามารถนำมาเป็นแนวทางในการวางแผน นโยบายต่าง ๆ ได้ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมผู้บริโภค (Theory of Consumer Behavior) พฤติกรรมของผู้บริโภค (Consumer Behavior) หมายถึงการแสดงออกของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการใช้สินค้าและบริการทาง เศรษฐกิจรวมทั้งกระบวนการในการตัดสินใจที่มีผลต่อการแสดงออกประโยชน์ของการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภค

1. ช่วยให้นักการตลาดเข้าใจเข้าถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าของผู้บริโภค

2. ช่วยให้ผู้เกี่ยวข้องสามารถหาหนทางแก้ไขพฤติกรรมในการตัดสินใจซื้อสินค้าของผู้บริโภคในสังคมได้อย่างถูกและสอดคล้องกับความสามารถในการตอบสนองของธุรกิจมากยิ่งขึ้น

3. ช่วยให้การพัฒนาตลาดและการพัฒนาผลิตภัณฑ์ สามารถทำได้ดีขึ้น

4. เพื่อประโยชน์ในการแบ่งส่วนตลาด เพื่อการตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคให้ตรงกับชนิดของสินค้าที่ต้องการ

5. ช่วยในการปรับปรุงกลยุทธ์การตลาดของธุรกิจต่าง ๆ เพื่อความได้เปรียบคู่แข่ง
ขันกระบวนการพฤติกรรมผู้บริโภค (Process of Behavior)

1. พฤติกกรมเกิดขึ้นได้ต้องมีสาเหตุทำให้เกิดขึ้น
2. พฤติกรรมเกิดขึ้นได้ต้องมีสิ่งจูงใจหรือแรงกระตุ้น
3. พฤติกรรมที่เกิดขึ้นยอมมุ่งไปสู่เป้าหมาย

ดังนั้นพฤติกรรมผู้บริโภคเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับธุรกิจที่จะช่วยในการวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมกระบวนการตัดสินใจซื้อและปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการซื้อซึ่งสามารถนำมาวางแผนการตลาดในการตอบสนองต่อพฤติกรรมและความต้องการของผู้บริโภคได้อย่างเหมาะสม เพื่อสร้างความได้เปรียบในการแข่งขันทางธุรกิจ ความสำคัญของการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภค มีดังนี้ 1) ความสำคัญในชีวิตประจำวัน 2) การประยุกต์ใช้ในการตัดสินใจ (2.1) ทัศนะด้านจุลภาค (2.2) ทัศนะด้านสังคม สำหรับประโยชน์ของการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคเราสามารถสรุปได้ดังนี้ 1) ใช้เป็นแนวทางในการ

วางแผนและปรับกลยุทธ์ทางการตลาด 2) ผู้บริโภคมีส่วนสำคัญต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวของธุรกิจ 3) ติดตามความเปลี่ยนแปลงหรือปรับให้เหมาะสมกับพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงเสมอ 4) ประเมินโอกาสทางการตลาด จากแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงของผู้บริโภคในด้านต่าง ๆ 5) การแบ่งและเลือกส่วนตลาดได้เหมาะสม 6) จัดช่องทางการจำหน่ายสำหรับผลิตภัณฑ์ให้เหมาะสมกับพฤติกรรมของผู้บริโภค 7) เป็นการปกป้องผลประโยชน์ของการบริโภค 8) เครื่องมือสำหรับนโยบายสาธารณะ ปัจจัยกำหนดหนดพฤติกรรมของผู้บริโภคประกอบด้วยปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก

กล่าวโดยสังเขป ปัจจัยทั้งสองคือปัจจัยต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ปัจจัยภายใน หรือปัจจัยนอกด้านจิตวิทยาซึ่งเกี่ยวข้องกับลักษณะส่วนบุคคลของผู้บริโภค ได้แก่ ปัจจัยดังต่อไปนี้ 1) การรับรู้ 2) การเรียนรู้ 3) ความต้องการและแรงจูงใจ 4) บุคลิกภาพ 5) ทัศนคติ 6) ค่านิยมและวิถีชีวิต ปัจจัยภายนอก คือ สภาพแวดล้อมภายนอกตัวของผู้บริโภค ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคได้แก่ ปัจจัยดังต่อไปนี้ 1) ครอบครัว 2) กลุ่มอ้างอิง 3) วัฒนธรรม 4) ชั้นทาง สังคมเป็นต้น

2.4 ปัญหาการบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน

การบริโภคนิยมในสังคมไทยลักษณะของสังคมไทย เป็นสังคมที่พัฒนามาจากสังคมชุมชนเกษตรแบบดั้งเดิม พึ่งคนเองได้แบบมีผลผลิตเหลือเฟือ เพราะอยู่ในภูมิประเทศที่อุดมสมบูรณ์ ภัยจากธรรมชาติมีน้อย มีภายทูตและวัฒนธรรมที่มือกลักษณ์เป็นของตนเอง มีการจัดงานฉลองตามประเพณีงานบุญทางศาสนา คนไทยมีนิสัยใจกว้างเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เช่น อาหารการกิน ต้องทำเผื่อญาติพี่น้องเพื่อนบ้าน จากวิถีชีวิตดังกล่าวคงมีส่วนทำให้คนไทยไม่เคยรู้จักความยากลำบากมีวัฒนธรรมการใช้ชีวิตแบบชอบใช้ชีวิตแบบวันต่อวัน หรือคนมีเงินเตือนก็มองเดือนต่อเดือน ไม่ค่อยอดออม ไม่คิดเรื่องอนาคตที่อยู่ไกลออกไป เมื่อเทียบกับคนญี่ปุ่น เวียดนาม ซึ่งผ่านความยากลำบากจากภัยธรรมชาติและสงครามกับนักล่าอาณานิคมมา เป็นตัวสร้างลักษณะนิสัยให้เขารู้จักประหยัดอดออม มีวินัยในการบริโภคและเรื่องอื่น ๆ จึงทำให้มองลักษณะของสังคม ไทยในเรื่องของการบริโภคที่ต่างออกไปได้ง่ายขึ้น[15]

2.4.1 วัฒนธรรมนิยมคนรวยที่มักแสดงฐานะด้วยวัตถุและรูปลักษณ์ภายนอก

อย่างภาษิต ที่ว่า "แต่งตัวไม่ดีคนเห็นได้ง่าย แต่ท้องหิวไม่มีใคร ส่องไฟเห็น" คนไทยจึงมีค่านิยมการบริโภคที่สูงกว่าฐานะจริง แบบที่เรียกว่า "รายได้ต่ำรสนิยมสูง" เช่น สิ่งชุมเฟือยทั้งหลายคนที่หรือสิ่งที่เกินฐานะและเกินความจำเป็น

---

[15] วิทยากร เชียงกูล. *ปรัชญาการเมือง เศรษฐกิจ สังคม ที่ทุกคนการรู้*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สารธาร, 2548), หน้า 53.

2.4.2 ทุนนิยมไทยเป็นการนำเข้าทุนต่างชาติ

แบบสำเร็จรูปและเข้ามาในยุคที่บริษัทข้าม ชาติเติบโตมาก มีสินค้าบริการอำนวยความสะดวกมาก มีสื่อวิทยุโทรทัศน์และพ่อค้ามีเครื่องไม้เครื่องมือในการกระตุ้นการขายสินค้ามาก เช่น การซื้อแบบผ่อนส่ง เอาของไปก่อนจ่ายทีหลังพร้อมดอกเบี้ยทำให้ประเทศไทยเป็นทุนนิยมที่ล้ำหลัง หรือเป็นทุนนิยมบริวารที่เน้นการซื้อเพื่อการบริโภคมากกว่ากาผลิตด้วยตนเอง จึงเป็นเหยื่อของลัทธิบริโภคนิยมที่พวกนายทุนต้องการส่งเสริมเพราะทำกำไร ได้ง่าย

2.4.3 รัฐชาติซึ่งได้รับอิทธิพลจากการพัฒนาทุนนิยมอุตสาหกรรม

ในกรอบของการ ส่งเสริมการลงทุน การค้าอย่างเสรี กระตุ้นการค้าขาย กระตุ้นการใช้จ่ายมาก ส่วนหนึ่งเพราะคนไทยไม่มีความคิดเชิงชาตินิยม สั่งคมนิยม การอนุรักษ์ทรัพยากรสภาพแวดล้อม การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อความสุข รัฐบาลไทยไม่ว่าชุดไหนก็ตามไม่มีนโยบายเก็บภาษีสินค้าฟุ่มเฟือย ในอัตราก้าวหน้า ไม่มีนโยบายอนุรักษ์ฟื้นฟูสภาพแวดล้อมที่ได้ผล มักหมกมุ่นอยู่กับการส่งเสริมทุนนิยมบริโภคแบบสุดโต่งทั้งกระตุ้นการใช้จ่าย การปล่อยกู้ดอกเบี้ยต่ำเพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจให้คนมีเงินกลับมาซื้อสินค้าและบริการ ในประเทศทุนนิยมอุตสาหกรรมอื่น 1 รัฐบาลมักจะใช้ระบบเศรษฐกิจแบบผสม คือรัฐบาลแทรกแซงดูแลเก็บภาษีคนรวยในอัตราก้าวหน้า ลดการฟุ่มเฟือย ลดป้องกันการทำลายธรรมชาติสภาพแวดล้อม ส่งเสริมวิถีชีวิตชุมชนและวัฒนธรรมค่านิยมที่ดี ไม่ได้ปล่อยให้เป็นทุนนิยมแบบกอบโกยมากเกินไป

2.4.4 สื่อกระแสหลักของไทยล้วนเป็นตัวแทนและส่งเสริมลัทธิบริโภคนิยม

กันทั้งนั้นแทนที่จะทำให้ประชาชนฉลาครู้เท่าทันระบบทุนนิยมอุตสหกรรม จึงทำให้ลัทธิบริโภคนิยมงอกงามในประเทศไทยมากกว่าประเทศต้นแบบด้วยซ้ำ อย่างเช่น ร้านค้าปลีกและห้างค้าปลีกข้ามชาติ เมื่อก่อนมีแต่เฉพาะในเมืองหลวง ปัจจุบันมีทุกจังหวัด ซ้ำขังรุกล้ำเข้าไปถึงหมู่บ้านแล้วอย่างนี้แล้ว ประเทศไทยร่ำรวยเท่าไหร่ก็ไม่พอหรือไม่มี โอกาสรวย เพราะจะมีเงินมหาศาลไหลออกนอกประเทศตลอดเวลา โดยผ่านทางร้านค้าปีกและห้างค้าปลีกข้ามชาติเหล่านี้ในรูปของกำไร

2.4.5 ระบบการศึกษาเน้นการผลิตเพื่อให้คนออกไปทำงานรับใช้ระบบเศรษฐกิจทุนนิยม

อุตสาหกรรมที่เน้นการหาเงินเพื่อการบริโภค แต่ไม่ได้สอนให้คนรู้จักตัวเอง มีความภูมิใจในชาติพันธุ์ของตัวเอง รู้จักชุมชนและสังคม คิดวิเคราะห์สังเคราะห์ ประยุกต์ใช้เป็น มีวินัยในตัวเอง มีเหตุผล รู้ประมาณตน พ่อแม่ก็ไม่ได้สั่งสอนปลูกฝังลักษณะนิสัยในการอดออม เห็นคุณค่าของเงินและการทำงาน แต่ชอบเลี้ยงลูกแบบใช้เงินซื้อความรักจากลูก ทำให้นักเรียน นักศึกษาไทยนิยมการบริ โภคชุ่มเฟือยและการ โอ้อวดกันเป็นความจริงที่แทบทุกประเทศ ก็นิยมการซื้อของและบริการหรือการบริโภคด้วยกันทั้งนั้น แต่หลายประเทศเขามุ่งทำการผลิตและมีรายได้พอเพียงที่จะบริโภคด้วย เขามีวินัยในการบริโภคของที่จำเป็นไม่ฟุ่มเฟือยจนเกินไป รวมทั้งการตระหนักเรื่องการอนุรักษ์สภาพแวดล้อมด้วยเช่นคนในยุโรปเหนือนิยมใช้รถจักรยานไปทำงาน ใช้พลังงานลม พลังงาน

แสงอาทิตย์และพลังงานทางเลือกอื่น แต่ประเทศไทยนิยมบริโภคมากกว่าผลิตหรือทำงาน เช่น คนไทยส่วนใหญ่จึงเป็นหนี้เพิ่มขึ้นในอัตราสูงกว่าการเพิ่มขึ้นของรายได้ คนไทยใช้น้ำมันเพื่อการเดินทางเพื่อความบันเทิงมากจนใช้น้ำมันรวมกันทั้งประเทศในรอบ – ปีที่ผ่านมาเพิ่มขึ้นในอัตราสูงกว่าการเพิ่มขึ้นของผลผลิต (GDP) ของประเทศ ทั้ง ๆ ที่ไทยต้องสั่งเข้าน้ำมันมากและน้ำมันก็มีราคาสูงขึ้นมาก การพัฒนาแบบแบบทุนนิยมที่เน้นการบริโภคและการพึ่งพาทุนต่างชาติเป็นตัวปัญหาและหาทางเลือกการพัฒนาที่แตกต่ำออกไป เช่น เศรษฐกิจแบบพึ่งคนเองในระดับชุมชนและระดับประเทศเพิ่มขึ้น เน้นการกระจายที่เป็นธรรมและแนวทางพัฒนาที่ยั่งยืน (อยู่ได้ยาวนาน) ด้วยการปฏิรูปการศึกษาสื่อมวลชนปฏิรูปทางการเมือง ปฏิรูปประชาธิปไตยทางเศรษฐกิจที่เน้นสิทธิเสรีภาพ เสมอภาคและภราดรภาพ[16]

ดังนั้นการบริโภค คือ กิจกรรมการดำเนินชีวิตของคน ไม่ควรจะยุ่งยากไปกว่าการกินอยู่แบบพอดีประหยัดเรียบง่าย ไม่ส่งผลกระทบเชื่อมโยงไปสู่สังคมในวงกว้าง ไม่เอารัดเอาเปรียบและเบียดเบียนผู้อื่น เน้นการใช้ทรัพยากรภายในประเทศอย่างคุ้มค่า

2.4.6 การบริโภคตามกระแสนิยม พุทธทาส ภิกขุ ได้กล่าวถึงวัตถุนิยมกำลังครองโลก กำลังจับจิตจับใจของมนุษย์ทุกคนในโลก บีบบังคับให้ดิ้นรนไปในทางของความลุ่มหลงต่อวัตถุ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความเห็นแก่ตัว และส่งเสริมความเห็นแก่ตัวให้ยิ่งขึ้นไป โลกจึงเต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว เพราะพอใจในรสของวัตถุ ลุ่มหลงยิ่งกว่าสิ่งใด จึงมีความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้นเท่ากับความลุ่มหลงในวัตถุ เมื่อวัตถุนิยมได้เปรียบ คนก็จะให้คุณค่าของคนที่วัตถุ ให้ความหมายความยากจนว่า ไม่มีเงิน จึงแก้ปัญหาความยากจนด้วยเงิน ชาวไร่ ชาวนาจึงถูกดึงเข้าสู่ระบบทุนนิยมอย่างเต็มตัวแต่แล้วก็เป็นได้แค่เครื่องมือของระบบทุนนิยมเท่านั้น การนำโลกออกมาเสียจากวัตถุนิยม ฟังดูมันก็ไม่น่าสนใจอะไร แต่ความจริงเป็นเรื่องที่จะต้องสนใจที่สุดคือ สิ่งที่เรียกว่าวัตถุนิยมนั่นแหละ คือตัวศัตรู อันร้ายกาจของมนุษย์ยิ่งกว่าสิ่งใด โดยเฉพาะใน โลกยุคปัจจุบัน วัตถุนิยมกำลังครองโลก กำลังจับจิตจับใจของมนุษย์ทุกคนในโลก บีบบังดับให้ดิ้นรนไปในทางของความลุ่มหลงต่อวัตถุซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความเห็นแก่ตัว และส่งสริมความเห็นแก่ตัวให้ยิ่งขึ้นไป โลกจึงเต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว เพราะพอใจในรสของวัตถุ ลุ่มหลงยิ่งกว่าสิ่งใด จึงมีความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้นเท่ากับความลุ่มหลงในวัตถุ[17]

กระบวนทัศน์แบบทุนนิยม ที่ใช้การเติบ โตทางเศษฐกิจเป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา ได้สร้างกลไกและเครื่องมือทางการค้า ที่ละทิ้งซึ่งจิตวิญญาณของมนุษย์ เพื่อมุ่งแสวงหากำไรสูงสุด กลไกนี้จะทำหน้าที่ทุกอย่าง ตั้งแต่การครอบงำ เปลี่ยนแปลงรัฐชาติต่าง ๆ ให้เป็นเพียงตลาดรองรับอุปทานซึ่งปลุกเร้าการบริโภคที่เกินจำเป็น จากความจำเป็นต้องกินต้องใช้ สู่ความจำเป็นต้องมี

---

[16] วิทยากร เชียงกูล, *ปรัชญาการเมือง เศรษฐกิจ สังคม ที่ทุกคนควรรู้*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สารธาร, 2548), หน้า 54.

[17] พุทธทาสภิกขุ, *เมื่อธรรมครองโลก,* (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, 2523), หน้า 35.

เพื่อแสดงฐานะทางสังคม ใช้การกระตุ้นอุปสงค์เทียม ทำให้เกิดการบริโภคที่ฟุ่มเฟือยผลาญทรัพยากรธรรมชาติและทรัพยากรสังคม เปลี่ยนแปลงผู้คนให้มีสถานะเป็นลูกค้าผู้ซื่อสัตย์ต่อตราสัญลักษณ์ของสินค้า ตัดต่อพันธุกรรมทางวัฒนธรรม กำหนดวิถีชีวิตประจำวันกระทั่งกลืนกินภาษา ระบบทุนนิยมสุดขั้ว ได้ทำการแบ่งยกผู้คนออกเป็นสองฝ้าย เกิดลักษณะทางสังคม คือ รวยกระจุก – จนกระจาย คือคนรวยที่กระจุกตัวอยู่บนสังคมชั้นสูงจำนวนน้อย กับกนยากจนและด้อยโอกาสที่กระจายตัวในสังคมระดับกลางและล่างจำนวนมหาศาล แต่ในขณะเดียวกัน กระบวนทัศน์แบบทุนนิยม กลับมีอิทธิพลให้คนคิดแบบเดียวกัน นั่นคือ การมอมเมาให้ผู้คนเห็นว่าเงินจะคลบันดาลให้ชีวิตมีความสุข ทำให้เกิดการพัฒนาแบบปลาใหญ่กินปลาเล็ก (economy of scale) ไปสู่สังคมแบบปลาเร็วกินปลาช้า (Cconony oF speed) หรือยุกมือใครยาวสาวได้สาวเอา ที่ก่อให้เกิดการเก่งแย่งแข่งขันคุณธรรมและจริยธรรมกลาย เป็นอุปสรรคและล้ำหลัง (ทันพงษ์ รัศนานันท์ 2551:คำนำ)[18]

ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับประเทศไทยในอดีต การจัดตั้งสภาการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ นับเป็นจุดเริ่มต้นและปูทางให้แก่รูปแบบการพัฒนาแบบตะวันตก แต่กลับทำให้ประเทศไทยสูญเสียลักษณะจำเพาะ สูญเสียอัตลักษณ์ของการพัฒนา สูญเสียความเป็นชาติอย่างยากที่ใครจะคำนวณได้ การวัดความก้าวหน้าของประเทศซึ่งขึ้นอยู่กับแบบวิธีคิดอย่างหยาบๆ เชิงเศรษฐศาสตร์ที่ใช้การหา รายได้ประชาชาติ จากการคำนวณค่าเฉลี่ยรายได้ของคนมั่งมีที่ กระจุกตัวอยู่เพียงไมกี่ตระกูล นำมาคละเคล้ารวมกับรายได้ของคนยากจนทั้งประเทศ ที่มีลักษณะ "กระจาย" จำนวนมหาศาล แล้วนำจำนวนประชากรทั้งหมดมาเป็นตัวหาร เป็นแบบวิธีอันบิดเบือน ให้ประโยชน์แก่การกลบเกลื่อนช่องว่างในสังคม และอำพรางข้ออ่อนด้อยของกระบวนทัศน์แบบทุนนิยม กลายเป็นเงื่อนไขสำคัญในการจัดทำงบประมาณแผ่นดินในแต่ละปี แต่แล้วเมื่อกระบวนทัศน์ใหม่ มีศาสนาเป็นรากฐานทางปรัชญา ได้กำหนดกระบวนทัศน์ความคิด วิถีชีวิตความเป็นอยู่ร่วมกันของสังคมโดยมีมิติของจิตวิญญาณ ความเอื้ออารีต่อผู้อื่นรวมทั้งผู้ที่อ่อนแอกว่า ทำให้สังคมไทยได้ปรากฏความหวังอันเรืองรอง (ทันพงษ์ รัศนานันท์ 2551:1-3)[19]

สรุปแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคนิยม ควรที่จะหันเหแนวคิดเดิมไปสู่ทางเลือกใหม่ คือการพัฒนาอย่างยั่งยืน ภายใต้ระบบสังคมที่มิได้ใช้ความสำเร็จเชิงตัวเลข แต่เป็นวิธีแห่งความเรียบง่ายโดยใจสมัครของสังคมที่ไม่มีอะไรมากไปกว่าการทำชีวิต ให้เรียบง่าย บริโภคให้น้อยลง ตีความเข้าข้างพระธรรม ใคร่ครวญถึงคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต ละเว้นจากความลุ่มหลงต่อความสำเร็จทางวัตถุ ผ่อนปรนโมหาคติ ไม่ประเมินความหมายของวัตถุเหนือกว่าคุณค่าที่แท้จริงของมัน เห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ด้วยกันแสวงหาความสุขจากธรรมชาติ

---

[18] ทันพงษ์ รัศนานันท์, *โอกาสชาติ ประชาสังคม,* (กรุงเทพมหานคร : เทพเพ็ญวานิสย์, 2551), หน้า คำนำ.

[19] ทันพงษ์ รัศนานันท์, *โอกาสชาติ ประชาสังคม,* (กรุงเทพมหานคร : เทพเพ็ญวานิสย์, 2551), หน้า 1-3.

2.4.7 การบริโภคที่ไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ

ในการศึกษาของนักวิชาการหลากหลายศาสตร์ได้กล่าวถึงกระบวนการผลิตอาหารเหล่านี้ว่าสัมพันธ์โดยตรงกับสุขภาพของมนุษย์ เพราะจริยศาสตร์อาหารเป็นการพยายามอธิบายและให้ความสำคัญกับที่มาของแหล่งอาหารโภชนาการที่ได้รับ และวิธีการผลิต โรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเป็นผลโดยตรงจากอาหารที่มนุษย์บริโภคเข้าร่างกาย การบริโภคอาหารที่ไม่ทราบถึงแหล่งที่มาอาจก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความสะอาด การบริโภคเกินความจำเป็น หรือ โภชนาการที่ไม่เพียงพอ ดังนั้น การบริโภคอาหารที่ทราบถึงแหล่งที่มาและวิธีการผลิตนอกจากจะเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีแล้วยังเป็นส่วนในการตระหนักถึงความเข้าใจเรื่องจริยศาสตร์อาหารอีกด้วย[20]

ปัจจุบันวัยรุ่นมีการบริโภคผิดลักษณะและร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น มีการไม่สมดุลของกระบวนการเผาผลาญในร่างกายอันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของอวัยวะต่าง ๆ[21] และยังพบว่า มีการบริโภคผักและผลไม้น้อยลงส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยได้แก่ อาหารจานด่วน อาหารประเภททอด ใส่เนยและครีม รวมถึงขนมกรุบกรอบ และเครื่องดื่มที่มีรสหวานเพิ่มมากขึ้น[22] ซึ่งอาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่ให้พลังงานเพียงอย่างเดียว ไม่มีสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์ และถ้ารับประทานเป็นประจำจะทำให้รู้สึกอิ่มอยู่ตลอดเวลา ไม่อยากรับประทานอาหารมื้อหลัก ซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกายนอกจากนี้เด็กยังได้รับอิทธิพลมาจากโฆษณาทางโทรทัศน์ ทำให้อยากลองรับประทาน และมักเลือกรับประทานเป็นอาหารว่าง อาหารฟาสต์ฟูต หรืออาหารจานด่วน ได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ เฟรนซ์ฟราย เป็นต้นซึ่งหากรับประทานเป็นประจำจะทำให้ส่งผลถึงสุขภาพได้ ดังนั้น การส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายจึงนับได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะในเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีการใช้

---

[20] ธนวัฒน์ ศาศวัตวงศ์, “พฤติกรรมการบริโภคอาหารกลางวัน ของประชากรวัยทำงานในอำเภอเมืองเชียงใหม่”, รายงานผลการวิจัย, (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), 2552, หน้า 40.

[21] ชิตชนก กัณกูล, “พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย” วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ), 2548, หน้า 60.

[22] กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, *วิธีการกินดีเพื่อสุขภาพ*, 27 มีนาคม 2557 จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/23627-9%20%วิธีกินดีเพื่อสุขภาพ% 20%20.html>.

พลังงานเพื่อกิจกรรมต่าง ๆมาก การได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี และมีประสิทธิภาพ[23]

ผู้วิจัยจึงสนใจปัญหาที่เกิดขึ้นบุคลกรในสังคมซึ่งเป็นประชากรวัยทำงาน เพราะถึงแม้ว่าประชากรในวัยนี้จะสามารถเข้าใจและตระหนักถึงปัญหาเรื่องสุขภาพ แต่ก็เป็นวัยที่มีชีวิตประจำวันเร่งรีบมากที่สุด เพราะทั่วไปแล้วการทำงานส่วนใหญ่จะถูกควบคุมจากเวลาการทำงาน ทำให้ต้องเร่งรีบในการรับประทานอาหารให้ทันตามเวลาที่กำหนด จึงทำให้ไม่มีเวลาในการเลือกสรรในการบริโภคมากนัก ทั้งนี้ หากประชากรในวัยทำงานมีความเข้าใจเรื่องจริยศาสตร์อาหารว่ามีความสำคัญและมีบทบาทในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวจะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค และส่งผลต่อสุขภาพที่ดีขึ้นในที่สุด

2.4.8 ปัญหาของการบริโภคที่เกินพอดี

ปัญหาของการบริโภคที่เกินพอดี พฤติกรรมการบริโภคของคนไทยเมื่อ พ.ศ.2555 สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลได้แถลงผลการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กไทย อายุ 6 เดือน ถึง 12 ปี ว่า เด็กไทยกำลังเผชิญกับภาวะทางโภชนาการ ทั้งด้านการขาดสารอาหารบางอย่างและการได้รับสารอาหารบางอย่าง มากเกินความต้องการของร่างกาย โดยร้อยละ 20 ของเด็กไทยมีน้ำหนักเกินมาตรฐานเข้าข่ายโรคอ้วน เนื่องจากพฤติกรรมในการบริโภคและได้รับสารอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และร้อยละ 60-70 บริโภคอาหารที่ให้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายต่ำกว่าเกณฑ์ โดยเฉพาะธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินเอ ซี และดี เด็กบางคนอาจได้รับอาหารเพียงพอ แต่สัดส่วนของอาหารไม่ถูกต้อง ส่งผลให้ร้อยละ 18 ของเด็กในต่างจังหวัด และร้อยละ 9 ของเด็กในเมืองมีปัญหาโลหิตจาง รวมถึงภาวะขาดธาตุเหล็กและวิตามินดี อาจส่งผลต่อการพัฒนาการของเด็กในด้านที่สำคัญ เช่น การเรียนรู้ และร่างกายแคระแกร็น เป็นต้น

ทั้งนี้ จากผลสำรวจในภาพรวมยังพบว่า เด็กในอาเซียน โดยเฉพาะเด็กไทยและมาเลเซียประสบปัญหาภาวะโภชนาการคล้ายกัน คือมีน้ำหนักเกินและเข้าข่ายโรคอ้วน ขณะที่อินโดนีเซียประสบปัญหาเด็กมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและแคระแกร็นอย่างเห็นชัด ส่วนในเวียดนามเด็กในเขตเมืองจะมีภาวะน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วน ขณะที่เด็กในต่างจังหวัด จะมีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐานและแคระแกร็น

การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2556 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ จำนวน 26,520 ครัวเรือนทั่วประเทศ สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้การบริโภคอาหารมื้อหลัก (3 มื้อ/วัน)

---

[23] ชิราวุธ ปุญณวิช และคณะ. *พฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร, รายงานวิจัย*, (คณะสาธารณสุขศาสตร์ : มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี), 2559, หน้า 1-3.

ร้อยละ 88.0 ของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปทานอาหารมื้อหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อ โดยพบว่ากลุ่มวัยเด็ก (6-14 ปี) มีสัดส่วนดังกล่าวสูงสุดร้อยละ 92.7 และต่ำสุดในกลุ่มวัยเยาวชน (15-24 ปี) ร้อยละ 86.7

เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจปี 2548 2552 และปี 2556 พบว่าประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 82.2 ในปี 2548 เป็นร้อยละ 87.1 และ 88.0 ในปี 2552 และ 2556 ตามลำดับ โดยเฉพาะกลุ่มวัยเด็ก (6-14 ปี) มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นมากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มวัยทำงาน (25-59 ปี) และกลุ่มวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ส่วนกลุ่มวัยเยาวชน (15-24 ปี) มีสัดส่วนลดลงเล็กน้อย[24]

2.5 สาเหตุของการบริโภคที่เกินพอดี

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารวสุนธรี เสรีสุชาติ อ้างถึงใน วนิดา บุญพร, ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไว้ดังนี้[25]

1. ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) สภาพแวดล้อมของชุมชนอันเป็นตัวกำหนดการผลิตอาหารและกผารมีอาหารบริโภค ซึ่งได้แก่ สภาพภูมิศาสตร์ สภาพอากาศ สภาพพื้นดิน ปริมาณน้ำฝน ระบบชลประทาน อุณหภูมิสูงสุด-ต่ำสุดของปี ทรัพยากรธรรมชาติอื่น ๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการผลิตอาหาร ตลอดจนทางคมนาคมติดต่อสังคมอื่น

2. สุขภาพและสรีระภาพ (Health and Physiological Condition) โดยปกติพฤติกรรมการบริโภคที่ดีและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมักไปด้วยกัน แต่ในบางชุมชนผลการศึกษาในเรื่องการบริโภคอาหารที่ดี แต่กลับมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เช่น มีสภาวะโลหิตจาง จึงจำเป็นที่ต้องพิจารณาปัจจัยอื่น ๆด้วย เช่น การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร มีการติดเชื้อโรคพยาธิหรือไม่ อย่างไร

3. ภาวะเศรษฐกิจ (Economical Status) รายได้ เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวกำหนดกรตัดสินใจในการเลือกซื้อหรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่าง ๆ ที่มีขายในชุมชนมาบริโภค แต่การที่มีฐานะเศรษฐกิจที่ดีไม่จำเป็นว่าบุคคลนั้น ๆ จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีเสมอไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ทางโภชนาการ ค่านิยม และความเชื่อต้านอาหารด้วย

4. ปัจจัยทางวัฒนธรรม (Cultural Factor) จะหมายถึงวัฒนธรรมด้านอาหารเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งหมายถึง การที่คนในแต่ละภาษา แต่ละวัฒนธรรมยึดถือว่าอะไรเป็นหรือไม่เป็นอาหารที่ควรกิน ผู้ที่

---

[24] พฤติกรรมการบริโภคของคนไทย, 24 มีนาคม 2566,จาก <https://www.tcijthai.com/news/2013/11/watch/3464>.

[25] วนิดา บุญพร, “พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (คณะบัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง), 2552, หน้า 8.

อยู่ในสังคมที่มีทรัพยากรอาหารจำกัด ธรรมชาติแวดล้อมระดับหนึ่ง อาจพบจากประสบการณ์ว่า พืช สัตว์ แม้แต่หนอนและแมลงนั้นกินได้ ในขณะที่คนอีกสังคมหนึ่งไม่ถือว่าเป็นอาหาร วัฒนธรรมในที่นี้รวมไปถึงสถาบันทางสังคมที่เข้ามามีบทบาทในการกำหนดให้บริโภคหรืองดเว้นอาหารบางชนิดด้วย เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา

5. ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม (Social Factor) ปัจจัยทางสังคมเป็นตัวกำหนดพฤติกกรมการบริโภคนั้น เป็นเกณฑ์ที่ไม่ปรากฏเป็นกฎหมายบังคับ แต่รับรู้ได้ด้วยชนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมย่อย ๆ แต่ละสังคม ซึ่งอาจจะมีอาหารประจำสังคมหรือประจำชาติของตน แต่มิได้หมายความว่าทุกคนในสังคมจะมีโอกาสหรือสิทธิที่จะบริโภคอาหารที่มีอยู่ในสังคมของตนได้เสมอกันหมด เพราะความสำคัญของแต่ละบุคคล เมื่อสังคมกำหนดสภาพตามประเภทของบุคคลต่าง ๆ ไว้เช่นนี้ มักจะมีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกันไว้ด้วย

6. ปัจจัยด้านจิตวิทยา (Psychological Factor) คนไทยชอบรับประทานข้าวที่ขาวสะอาด ที่หุงจากข้าวสานที่ขัดสีจนขาว ทั้ง ๆที่ ความรู้ทางโภชนาการนั้น กล่าวว่า ข้าวขาวนั้นมีคุณค่าทางอาหารไม่เท่ากับข้าวซ้อมมือ เพราะข้าวชนิดหลังมีวิตามิน ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย

7. กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กมาก และมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่นนักกีฬา หรือดาราที่ตนชื่นชอบ นิยมรับประทานอาหารประเภทใต ก็พยายามเลียนแบบ

8. ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารมาก โดยเฉพาะเด็ก เพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่ต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม การถ่ายทอดเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเด็กจะได้รับทั้งความมีเหตุมีผล และการแสดงออกซึ่งอารมณ์ ทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งทัศนคติในการยอมรับหรือไม่ยอมรับ และความชอบหรือไม่ชอบอาหาร

9. ความสามารถในการรับรู้รสสัมผัส ความรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เช่น เปรี้ยว หวาน เค็ม และขม จะกระตุ้นปุมลิ้นสัมผัส ซึ่งแต่ละบุคคลจะต่างกัน นอกจากนั้นยังขึ้นอยู่กับอายุอีกด้วย

10. สื่อมวลชน มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อสินค้า โดยเฉพาะเด็กหรือวัยรุ่น จะนิยมซื้อสินค้าตามโฆษณาทางโทรทัศน์ นอกจากนี้สื่อสารมวลชนยังมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอีกด้วย

11. อิทธิพลของการศึกษา ผู้ที่มีการสึกษาก็จะมีความรู้ในเรื่องอาหาร โดยรู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ควรละเว้นเสีย หรือถ้าเป็นผู้ที่มีการศึกษาดี มีความรู้ในเรื่องคุณค่าอาหารตังกล่าว อาจะเป็นเหตุสำคัญในการเลือกอาหารบางประเภทได้ด้วย โดยเฉพาะการศึกษาของแม่บ้านจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวมาก เพราะแม่บ้านเป็นผู้รับผิดชอบอาหารภายในครอบครัวทั้งหมด

2.6 ผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคที่เกินพอดี

งานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคตัวอย่างของปัญหาในการบริโภคของเด็ก/วัยรุ่นในปัจจุบันนี้คือ พฤติกรรมการกิน ผลงานวิจัยของลัดดา เกษมเนตร และคณะ สำรวจพบว่า เด็กนักเรียนทั่วประเทศเป็นโรคอ้วนถึงร้อยละ 12 มีเด็กอ้วนร้อยละ 5 ผู้วิจัยสรุปว่าเด็กร้อยละ 17 มีปัญหาด้านโภชนาการ เฉพาะในเขตกรุงเทพมหานครมีเด็กอ้วนถึงร้อยละ 15.5 ส่วนเด็กผอมมีร้อยละ 4[26]

(เด็กกรุงเทพฯ อ้วนเกิน.) ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่าถ้าจะให้หมดปัญหาเด็กอ้วน ขนมที่ผลิตมาขายให้เด็กต้องมีคุณภาพมากกว่านี้จึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายงานวิจัยของวิทยา กุลสมบูรณ์ และคณะได้พบผลในทำนองเดียวกัน ขนมด้อยคุณภาพเหล่านี้ส่วนมากประกอบด้วย แป้ง น้ำตาล และไขมัน นอกจากนั้นยังอาจมีสีผสมอาหารด้อยคุณภาพ และผงชูรสอีกด้วย เด็กที่บริโภคขนมเช่นนี้มาก ๆ จึงมีสุขภาพไม่ดี เช่น อาจเป็นโรคเบาหวาน โรคกระดูกข้อเสื่อม ฯลฯ ซึ่งเป็นผลให้เด็กไทยมีสมรรถภาพทางกายด้อยกว่าเด็กในประเทศอื่น ๆ[27]

(ปองพล สารสมัคร.) และสามารถส่งผลต่อพัฒนาการด้านจิตใจและสังคมด้วย ผู้วิจัยเสนอให้ครอบครัวและโรงเรียนเอาใจใส่คอยควบคุมพฤติกรรมการบริโภคของเด็กรวมทั้งคอยควบคุมอาหารที่มีขายในโรงเรียนด้วย[28]

จากการสำรวจเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า เด็กจ่ายเงินซื้อขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลมรวมกันแล้ววันละเกือบ 50 บาท โดยเฉลี่ย จากเงินที่ได้รับประมาณวันละ 65 บาท

ผู้วิจัยพบว่าเด็กซื้อขนมที่ไม่มีประโยชน์เหล่านี้เนื่องจากอิทธิพลของการโฆษณา การลดราคา อยากได้ของแถมและซื้อตามเพื่อน ข้อมูลที่แสดงถึงนิสัยการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ขาดการไตร่ตรองถึงคุณค่าที่แท้จริงของขนม คือนักเรียนร้อยละ 63 ซื้อของเพราะอยากได้แต่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ และร้อยละ 42 ซื้อเพราะอร่อยถูกปากโดยไม่คิดว่ามีประโยชน์หรือไม่ อย่างไรก็ดีนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างจำนวนมาก (ร้อยละ 84) ยังต้องการให้มีการสอนให้รู้จักการบริโภคที่เหมาะสมและนักเรียนร้อยละ 29 เสนอให้เลิกผลิตขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีประโยชน์[29]

---

[26] ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และ คณะ, “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีวินัย”. รายงานการวิจัย, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ) ,2539, หน้า 53.

[27] “เด็กกรุงเทพฯ อ้วนเกิน”, *หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน,* 9 มกราคม 2549, หน้า 10.

[28] ปองพล สารสมัคร, “โรคอ้วน ภัยร้ายในโรงเรียน ความเสี่ยงที่เด็กไทยต้องเผชิญ”, 26 พฤศจิกายน 2548, *หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ,* หน้า 7.

[29] สสส. “ชี้เด็กไทยทาสขนมขยะ”, *หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน*, 1 พฤษภาคม 2549, หน้า 10.

ตัวอย่างส่วนหนึ่งของปัญหาของเด็กนักเรียนที่ได้กล่าวแล้วเป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาเสริมสร้างแนวคิด เจตคติ และปรับพฤติกรรมของนักเรียน โดยเริ่มตั้งแต่วัยรุ่นตอนต้น ให้มีพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาเพิ่มขึ้น

องค์ประกอบหลักสองประการในการพัฒนามนุษย์ดังได้กล่าวแล้วคือ ประการแรกเป็นปัจจัยภายนอกและประการที่สองเป็นปัจจัยภายใน งานวิจัยของผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ ได้สำรวจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาและพัฒนาพฤติกรรมดังกล่าวของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นในโครงการวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น[30]

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงศึกษาตัวแปรที่เป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในดังนี้ปัจจัยภายนอกได้แก่ ประสบการณ์จากครอบครัว สถานการณ์ในโรงเรียน และการรับรู้ข่าวสารจากสื่อเกี่ยวกับการบริโภคปัจจัยภายใน ได้แก่ เหตุผลในการคิด การควบคุมตน และเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาเป็นที่ยอมรับกันว่าปัจจัยภายนอก ทั้งครอบครัว โรงเรียน เพื่อน และสื่อ มีอิทธิพลต่อการคิด เจตคติ และพฤติกรรมของเด็ก อย่างไรก็ดี ตัวแปรเหล่านี้ คณะผู้วิจัยจะศึกษาในช่วงต้นขั้นการสำรวจเพื่อตรวจสอบความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา แต่ไม่สามารถรวมเข้ามาเป็นตัวแปรจัดกระทำในงานวิจัยได้ ต่อไปนี้จะกล่าวถึงตัวแปที่เป็นปัจจัยภายใน โดยเริ่มจากตัวแปรเหตุผลในการคิด ซึ่งอาศัยหลักการคิดเชิงพุทธธรรม (โยนิโสมนสิการ) เป็นลำดับแรก เนื่องจากเป็นตัวแปรสำคัญที่สุดในการปลูกฝังหลักการคิดการใช้เหตุผลในการไตร่ตรองก่อนตัดสินใจบริโภคสิ่งใดๆ

2.7 สรุป

การบริโภคในยุคโลกาภิวัตน์ เป็นการบริโภคตามกระแสค่านิยม การบริโภคที่ขาดการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง การบริโภคที่ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์ไม่เป็นไปเพื่อความพอดีของร่างกายแต่กลับบริโภคติดสิ่งที่ให้โทษแก่ร่างกาย

การบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการบริโภคโดยใช้ปัญญาในการพิจารณาให้รู้จักการบริโภคที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ เพื่อดำรงอยู่ได้ของชีวิต ไม่ใช่บริโภคตามกระแสค่านิยมของ การพัฒนาในที่นี้ไม่ใช่จะมุ่งแต่วิธีหากำไรหรือหาความสุขที่ได้จากวัตถุนิยมเท่านั้น แต่ต้องเป็นคนที่มีความสุขได้ง่ายขึ้นในยุคบริโภคนิยมของยุคโลกาภิวัตน์ โดยพึ่งวัตถุให้น้อยลง ไปจนถึงขั้นสุดท้ายคือการพัฒนาจิต มีปัญญามองเห็นความเป็นจริง ไม่ถูกทุกข์บีบคั้นเมื่อสามารถพัฒนาไปจนถึงขั้นนี้ได้หรือแม้ยังไม่ถึง เพียงแต่มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการแสวงหาความสุขที่ถูกต้อง

---

[30] ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. “การวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชน”, รายงานการวิจัย, (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ), 2547, หน้า 70.

แนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาสังคม สามารถกระทำได้หลากหลายวิธีด้วยกัน เช่น การให้ความรู้ความเข้าใจผ่านสื่อสารมวลชน ที่จะทำให้สังคมร่วมกันแก้ปัญหาเพื่อให้สาธารณชนได้เกิดความรู้สึกอย่างแท้จริงว่า ปัญหาสังคมดังกล่าวเป็นเรื่องที่น่ารังเกียจ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ต่อชีวิตและอนาคต หรือรัฐสนับสนุนกำหนดเป็นนโยบายแห่งชาติที่ร่วมกันกับสถาบันครอบครัว และสถาบันการศึกษาอย่างจริงจัง อาศัยสถาบันทางสังคม อาทิครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน และสื่อมวลชน ช่วยขัดเกลาสมาชิกในครอบครัวให้ประพฤติดี ถูกต้องตามธรรมเนียมปฏิบัติ และถ้าสมาชิกประพฤติผิดไปจากบรรทัดฐานสามารถนำการควบคุมทางสังคมใช้ให้คุณให้โทษให้กับสมาชิกที่กระทำผิด แต่อย่างไรก็ตามแม้ปัจจุบันสังคมไทยก็มีแนวทางดังกล่าว เป็นต้น

มหามกุฏราชวิทยาลัย

บทที่ 3
หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ส่งเสริมการบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์

บทที่ 3 นี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ส่งเสริมการบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วย หลักสติสัมปชัญญะ ความหมายสติสัมปชัญญะ ความสำคัญของสติ สัมปชัญญะ สารัตถะของสติสัมปชัญญะ, โภชเนมัตตัญญุตา ความหมายโภชเนมัตตัญญุตา ความหมายโภชเนมัตตัญญุตาในคัมภีร์พุทธศาสนา, โยนิโสมณสิการ ความหมายของโยนิโสมณสิการ ความหมายโยนิโสมนสิการในคัมภีร์พุทธศาสนา ความหมายโยนิโสมนสิการตามทัศนะของนักวิชาการทางพุทธศาสนา ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ สารัตถะของโยนิโสมนสิการ คุณค่าแท้คุณค่าเทียม ความหมายของคุณค่าแท้คุณค่าเทียม มีรายละเอียดดังนี้

3.1 หลักสติสัมปชัญญะ

คำว่า “สติ” คือ ความระลึกได้นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ อัปปมาทะ คือ ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุมได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่างระมัดระวังตัวไม่ยอมถลำลงไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความจริงจังรอบคอบ และรุดหน้าเรื่อยไปข้อนี้เป็นองค์ประกอบภายในและเป็นฝ่ายสมาธิ

3.1.1 ความหมายสติสัมปชัญญะ

สติ ตามหลักบาลีไวยากรณ์มาจากคำว่า สรติ อิติ สติ ยอมระลึก สร ธาตุ ในความระลึก สรน สติความระลึก ชื่อว่า สติ คือ ความระลึก คำว่า สติ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “สติ ตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม”[1] ว่า กำลังทำอยู่ พูดอยู่หรือกำลังคิดอะไรอยู่ ความตื่นตัวในขณะทำงานหรือยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ไม่หลง ๆ ลืม ๆ หรือ เลอะเลือน ในขณะนั้น พร้อมทั้งรู้ว่า สิ่งที่ทำที่พูดคิดนั้นดีไม่ดี ถูกไม่ถูกกอย่างไร เช่นเมื่อความผิดอย่างใด อย่างหนึ่งอยู่เกิดความรู้สึกตัวในขณะนั้นว่า ทำอย่างนี้ไม่ถูกอย่างนี้ไม่เหมาะ แล้วก็เลิกทำเช่นนั้น ความรู้สึกตัวเรียกว่า สัมปชัญญะ มีอุปการะมาก คนที่มี สัมปชัญญะจะสามารถควบคุม

[1] อภิ.ส. 34/23/31.

การทำการคิดให้อยู่ในกรอบใหคิดไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนในขณะทำ พูด คิด ทำให้เกิดความรอบคอบไม่ผิดพลาดเสียหาย และสามารถละการทำพูดคิดที่ไม่ถูกต้องด้วยตัวเอง[2]

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถระ) ให้ความหมายว่า สติ คือความระลึกได้ก่อนที่จะทำ จะพูด จะคิด ความยั้งคิดรอบคอบในกิจการ ความจำการที่ทำและคำที่พูดแม้นานได้ไม่หลงลืม ชื่อว่าความไม่ประมาทซึ่งเป็นความไม่ประมาทในธรรมคือ ความชั่วและความดีทั้งปวงในด้านความชั่ว คือ ไม่ดูหมิ่นความชั่วเพียงเล็กน้อยก็ละเสียไม่ทำ ไม่ปล่อยให้ความชั่วพระธรรมโกศาจารย์สะสมเพิ่มขึ้น เพียรละความชั่วให้หมดสิ้นไป ในด้านความดี คือเพียรพยายามกระทำความดี ไม่ดูหมิ่นความดีว่าเล็กน้อยแล้วทอดธุระ ขยันสะสมความดี เมื่อความชั่วหมดไปความดีเต็มเปี่ยม ย่อมบริบูรณ์ด้วยสันติสุขอันเกิดจากสติสัมปชัญญะกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่เผลอหลงลืมตัว มีความตั้งใจที่จะเว้นชั่ว หยุดทำความชั่ว ขยันสร้างความดี ความไม่ประมาทจึงเป็นยอดแห่งธรรม ทั้งปวง

กล่าวได้ว่า สตินี้คือ ความระลึกได้อย่างนี้ แล้วถ้าจะมีสติต้องระลึกให้ได้ทีนี้จะต้องให้ทันแก่เวลาเรียกว่า ระลึกทันควันดีกว่าเพราะเรื่องของจิตนั้นเร็ว เร็วยิ่งกว่า สายฟ้าแลบ ดังนั้นถ้าเราปล่อยสติไปผิดจังหวะนิดเดียวก็ระลึกไม่ได้ระลึกไม่ทัน ดังนั้นการระลึกได้นี้ต้องจำกัดลงไปอีกอย่างว่าระลึกได้ทันควันจึงจะเรียกว่า สติ หรือ ระลึกได้

ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมี “สันติวัฒนธรรม” มีชีวิตที่ไม่กระทำการอันละเมิดต่อกฎหมาย ศีลธรรม อันยังให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม และยังได้พยายามใช้ “หลักธรรม” เพื่อเป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขฟื้นฟู “ผู้กระทำความผิด” หรือ “อาชญากร” ด้วย

ถ้าเราสามารถทำการปรับ “สติ สัมปชัญญะ” ของเราให้ดีขึ้นได้ ก็สามารถแก้ไขปรับชุดความคิดเราก็จะมีความสุขในชีวิตประจำวันทำอะไรก็ราบรื่นไปหมดแล้วก็จะประสบความสำเร็จได้นั่นเอง

3.1.2 ความสำคัญของสติ สัมปชัญญะ

ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะคือ สติ สัมปชัญญะเป็นตัวกำกับการตั้งมั่นดำรงอยู่ของคนถ้ามีสติทุกเวลาในการดำเนินชีวิตจะเป็นประโยชน์ ต่อตนเองและผู้อื่น

สติเป็นเกราะ สติเป็นเครื่องตรวจ พระพุทธเจ้าเปรียบพระองค์เป็นหมอผ่าตัดที่ใช้สติเป็นเครื่องมือตรวจคือตาหูจมูกลิ้นกายและใจที่เป็นพิษ (มีอวิชชา) ที่เกิดจากลูกศร อาบยาพิษ (คือตัณหา) โดยใช่มีดผ่าตัด (คือปัญญาพระอริยะ) สติวินัยเป็นอย่างไร คือภิกษุทั้งหลายในธรรมวินัยนี้ ยอมกล่าวหาภิกษุด้วยอาบัติหนักเห็นปานนี้ คือ ปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิกว่าท่านผู้มีอายุระลึกได้หรือว่าท่านต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิก ภิกษุนั้นกล่าวอย่างนี้ว่า “ท่านทั้งหลายข้าพเจ้าระลึกไม่ได้เลยว่าข้าพเจ้าต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิก”

---

[2] สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถระ), *มงคลในพระพุทธศาสนา*, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กิตติวรรณ, 2538), หน้า 40.

เมื่อเป็นเช่นนี้สงฆ์พึงให้สติวินัยแก่ภิกษุนั้นอานนท์ สติวินัยเป็นอย่างนี้ การระงับอธิกรณบางอย่างในธรรมวินัยนี้ย่อมมีได้ด้วยสติวินัยอย่างนี้[3]

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า สติ คือความรู้ตัวว่า สิ่งที่พูด สิ่งที่ทำรวมถึงสิ่งที่คิด แสดงออกมาแบบใด มีความรู้เท่าทันในสิ่งนั้น ๆ หากมีการคิดที่ไม่ดี จะสามารถหักห้ามเอาไว้ไม่ให้พูดหรือทำในสิ่งที่ไม่ดีตามมาได้ ส่วนสติในอดีตที่ผ่านมา คือ การหวนคำนึงถึงสิ่งเก่า ๆ ที่เคยทำลงไปในวันที่ผ่านมา เมื่อคิดได้ด้วยสติแล้ว สติจะช่วยขับเคลื่อนให้จิตใจสั่งตนเองไว้ว่าจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดีเหมือนในครั้งก่อนอีก แต่จะหาหนทางปรับปรุงแก้ไขในการกระทำเสียใหม่โดยใช้วันที่ผ่านมาเป็นบทเรียน สำหรับสติ ในอนาคตนั้นเป็นการคำนึงถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

3.1.3 สารัตถะของสติสัมปชัญญะ

ในพระวินัยปิฎกพระพุทธองค์ตรัสหลักของสติไว้ส่วนมากจะเกี่ยวกับเรื่องของวินัยซึ่งสอนภิกษุให้สำรวมกายมิให้เกิดความเสียหายในเรื่องต่าง ๆ กล่าวคือในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะได้ นำเสนอเรื่องที่ตรัส สอนภิกษุที่จำวัดโดยไม่กำหนดสติสัมปชัญญะไว้ จึงทำให้การหลับของภิกษุเหล่านี้ อยู่ในอาการที่เผอเลอขาดสติสัมปชัญญะเปลือยกายบ้าง อยู่ร่วมกับอุบาสกบ้างซึ่งเป็นกิริยาที่ไม่เหมาะสมดังกรณีตัวอย่างดังต่อไปนี้

1) เรื่องภิกษุบวชใหม่

สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ อัคคาฬวเจดีย์ เขตเมืองอาฬวี สมัยนั้น พวกอุบาสกมาฟังธรรมที่อาราม เมื่อพระธรรมกถึกแสดงธรรมแล้ว พระภิกษุเถระทั้งหลายกลับไปที่อยู่ พวกภิกษุบวชใหม่นอนร่วมกันกับอุบาสกในโรงฉัน ขาดสติสัมปชัญญะเปลือยกายละเมอ กรน พวกอุบาสกพากันตำหนิ ประณาม โพนทะนาว่า “ไฉนพระคุณเจ้าทั้งหลายจึงนอนขาดสติสัมปชัญญะเปลือยกายละเมอ กรนเล่า” ภิกษุทั้งหลายได้ยินพวกอุบาสกตำหนิ ประณาม โพนทะนาแล้ว บรรดาภิกษุผู้มักน้อยสันโดษจึงพากันตำหนิ ประณาม โพนทะนาว่า“ไฉนพวกภิกษุจึงนอนขาดสติสัมปชัญญะเปลือยกายละเมอกรนเล่า”ครั้นภิกษุเหล่านั้นตำหนิพวกภิกษุบวชใหม่โดยประการต่าง ๆ แล้วจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ[4]

2) เรื่องภิกษุนอนหลับขาดสติสัมปชัญญะ

สมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายฉันอาหารอันประณีต จำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อพวกเธอจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ น้ำอสุจิออกมาเพราะความฝัน เสนาสนะ เปรอะเปื้อนน้ำอสุจิครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมีพระอานนท์ตามเสด็จเสด็จจาริกไปตามเสนาสนะได้ทอดพระเนตรเห็นเสนาสนะเปรอะเปื้อนน้ำอสุจิ จึงตรัสถามพระอานนท์ว่า “อานนท์ เสนาสนะนั่นเปรอะเปื้อนอะไร”พระอานนท์กราบทูลว่า “เวลานี้ภิกษุฉันอาหารอย่างดี จำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อพวกภิกษุเหล่านั้นจำวัด

---

[3] ม.อุ. 14/89/56

[4] วิ.มหา. 2/49/237.

หลับขาดสติสัมปชัญญะน้ำอสุจิออกมาเพราะความฝันเสนาสนะนี้จึงเปรอะเปื้อนน้ำอสุจิพระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อย่างนั้นแหละอานนท์เพราะเมื่อภิกษุเหล่านั้นจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ น้ำอสุจิย่อมออกมาเพราะความฝัน อานนท์ น้ำอสุจิของภิกษุผู้จำวัดหลับมีสติตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ ย่อมไม่ออกมา อานนท์ น้ำอสุจิแม้ของปุถุชนผู้ปราศจากความกำหนัดในกาม ย่อมไม่ออกมา อานนท์ย่อมไม่มีทางเป็นไปได้ ไม่ใช่โอกาสที่น้ำอสุจิของพระอรหันต์จะออกมา”

ต่อมา พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมกถาเพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย วันนี้ เรามีอานนท์เดินตามหลัง เที่ยวจาริกไปตามเสนาสนะได้เห็นเสนาสนะเปรอะเปื้อนน้ำอสุจิจึงถามอานนท์ว่า อานนท์ เสนาสนะนั่นเปรอะเปื้อนอะไรอานนท์ตอบว่า เวลานี้ ภิกษุฉันอาหารอย่างดี จำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อพวกภิกษุเหล่านั้นจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ น้ำอสุจิออกมาเพราะความฝันเสนาสนะเปรอะเปื้อนน้ำอสุจิเรากล่าวรับรองว่า อย่างนั้นแหละ อานนท์ อย่างนั้นแหละ อานนท์ เพราะเมื่อภิกษุเหล่านั้นจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ อานนท์ น้ำอสุจิย่อมออกมาเพราะความฝัน น้ำอสุจิของภิกษุผู้จำวัดหลับมีสติตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ ย่อมไม่ออกมา อานนท์ น้ำอสุจิแม้ของปุถุชนผู้ปราศจากความกำหนัดในกามย่อมไม่ออกมา อานนท์ ย่อมไม่มีทางเป็นไปได้ไม่ใช่โอกาสที่น้ำอสุจิของพระอรหันต์จะออกมา[5]

ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกเป็นหมวดที่สำหรับพระภิกษุข้อวินัยข้อปฏิบัติการดำรงอยู่เพื่อป้องกันความประพฤติเสียหายของพระภิกษุสงฆ์และภิกษุณีและเป็นข้อปฏิบัติมารยาทที่ดีงามที่เรียกว่าพระปาติโมกข์ซึ่งจำเป็นต้องมีสติสัมปชัญญะเป็นตัวควบคุมตนเองสติสัมปชัญญะในความหมายระลึกได้ความทรงจำและความไม่ประมาทสติสัมปชัญญะจึงมีขอบเขตความรับผิดชอบกว้างขวางที่สุดในพระวินัย

3.2 โภชเนมัตตัญญุตา

โภชเน มัตตัญญุตา แปลว่า ความรู้จักประมาณในการบริโภค หมายถึง รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร รับประทานแต่พอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป บริโภคเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ มีเรี่ยวแรงในการปฏิบัติหน้าที่และบำเพ็ญสมณธรรม มิใช่เพื่อความสนุกมัวเมาการบริโภคอาหารมากจนเกินประมาณ หรือน้อยจนไม่เพียงพอนั้น จะทำให้เกิดอุปสรรคต่อการปฏิบัติหน้าที่การงานต่าง ๆ เป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญสมณธรรม อีกทั้งยังจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นด้วย ดังนั้นจึงควรรู้จักประมาณในการบริโภคจะดีที่สุด

---

[5] วิ.ม. 5/353/225-227.

3.2.1 ความหมายโภชเนมัตตัญญุตา

คำว่า โภชเน มัตตัญญุตา มีคำศัพท์เกี่ยวข้องคือว่า โภชนะและคำว่า มัตตัญญุตา โดยแยกความหมายของคำดังนี้

โภชนะ หมายถึงของฉัน ของกิน[6] โภชนะมี 5 อย่างคือข้าวสุกขนมสด ขนมแป้งปลา เนื้อ[7] ส่วนโภชนะที่จัดเป็นอาหารอัน ประณีต คือเนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำออย นมสด ส้ม รวมทั้งปลาและเนื้อที่มาในโภชนะห้าด้วย[8]

มัตตัญญุตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณคือ ความพอเหมาะพอดีเช่น รู้จักประมาณในการแสวงหารู้จักประมาณในการใช้จ่ายพอเหมาะพอควรเป็นต้น[9]

โภชเน มัตตัญญุตา หมายถึง ความรู้จักประมาณในการบริโภค[10]

โภชเน มัตตัญญุตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักประมาณการกิน คือกินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวติเป็นอยู่ได้ผ้าสุก มีใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา[11]

คำว่า รู้จักพอประมาณคือ ความพอดีตามมีตามได้ ความรู้จักพอประมาณตามนัยพระพุทธศาสนาคือความพอใจในสิ่งที่ตนมีพอใจด้วยปัจจัย 4 มีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ตามมีตามได้และเป็นอยู่อย่างมีความสุขด้วยเครื่องเลี้ยงชีพตามที่หามาด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน เมื่อได้สิ่งใด้มาด้วยความเพียรของตนก็พอใจในสิ่งนั้น[12]

สรุปได้ว่า โภชเน มัตตัญญุตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารความเป็นผู้รู้จักประมาณในการแสวงหาและรู้จักประมาณการใช้จ่ายอย่างพอเหมาะในที่นี้ยังหมายถึงความรู้จักประมาณในการใช้สอยปัจจัย 4 คือ คือ จีวร (เครื่องนุ่งห่ม) บิณฑบาต (อาหาร) เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) เภสัช (ยารักษาโรค)

3.2.2 ความหมายโภชเนมัตตัญญุตาในคัมภีร์พุทธศาสนา

โภชเนมัตตัญญุตาได้ปรากฏในพระสูตรที่สำคัญไว้หลายแห่ง ในแต่ละพระสูตรจะมีหลักธรรมอื่น ๆ ประกอบคู่กัน แสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ได้ให้ความสำคัญของการบริโภคในที่นี้ขอยกพระสูตรมาแสดงพอสังเขปดังนี้

---

[6] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 12, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547), หน้า 293.

[7] วิ.ป. 8/435/616.

[8] วิ.มหา. 2/257/411.

[9] เรื่องเดียวกัน, หน้า 312.

[10] ที.ปา. 11/304/256.

[11] เรื่องเดียวกัน, หน้า 293.

[12] พระราชเวที (สมพงษ์ พรหมว์โส ป.ธ.9), *สัททวิเสสวิคหะ*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประดิษฐ์พัทธ์, 2536), หน้า 99.

(1) มหาปทานสูตร

พระสูตรนี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์ในการประชุมสงฆ์ที่กรุงพันธุมดีราชธานี พระพุทธเจ้าทรงจัดคำสอนเรื่อง ความรู้จักเป็นผู้ประมาณอาหารแสดงไว้โอวาทปาติโมกข์ คือ “การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความสำรวมในปาติโมกข์ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร การอยู่ในเสนาสนะที่สงัดการประกอบความเพียรในอธิจิต นี้คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”[13] ในอรรถกถามหาปทานสูตร ซึ่งได้แก่ คัมภีร์สุมังคลวิลาสินี กล่าวอธิบายว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณ (มัตตัญญู) คือ รู้ประมาณด้วยสามารถในการรับและการบริโภคคำว่า ที่นอนที่นั่งอันสงัด ความว่า เว้น ที่นั่ง ที่นอนอัน เบียดเสียดแออัด ในบทนั้น พึงทราบว่า เป็นอัน ท่านแสดงถึงความสันโดษในปัจจัยด้วยปัจจัย 4 เท่านั้น คำว่า นี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ความว่าการไม่เข้าไปว่าร้าย ไม่เข้าไปทำร้ายผู้อื่น การสำรวม ในปาติโมกข์ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการรับและการบริโภค การเสพเสนาสนะอันสงัดนี้เป็นคำสอน เป็นโอวาท เป็นคำตักเตือนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย นอกจากนั้นในอรรถกถา ปรมัตถทีปนีปิณโฑลภารทวาชสูตร อธิบายคำว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร (มตฺตญฺญุตาท จ ภตฺตสฺมึ) ไว้ว่า “ความเป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ คือการแสวงหา การรับ การบริโภค และการสละ”[14]

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนให้รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย 4 ทั้งในการรับและการบริโภคอย่างพอประมาณและสันโดษ ถือว่า เป็นโอวาทที่พระองค์ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

(2) สัมปสาทนียสูตร

พระสูตรนี้ว่า ด้วยคุณธรรมที่น่าเสื่อมใสของพระพุทธเจ้า สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ปาวาริกัมพวัน เขตเมืองนาฬันทา ท่านพระสารีบุตรเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญข้าพระองค์เลื่อมใสในพระผู้มีพระภาคอย่างนี้ว่า ไม่เคยมีจักไม่มีและยอมไม่มีสมณะหรือพราหมณ์ผู้อื่น ซึ่งจะมีปัญญาในทางพระสัมโพธิญาณ ยิ่งกว่า พระผู้มีพระภาค”[15] ซึ่งพระสารีบุตรแสดงคุณธรรมที่น่าเสื่อมใสของพระพุทธเจ้า ในเรื่องมารยาท คือศีลของบุรุษก็นับว่ายอดเยี่ยมดังพุทธพจน์ตอนหนึ่งว่า

บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นคนมีสัจจะ มีศรัทธาไม่พูด หลอกลวง ไม่พูด ป้อยอไม่ทำนิมิต ไม่พูด บีบบังคับไม่แสวงหาลาภด้วยลาภ คุ้มครองทวาร ในอินทรีย์ทั้งหลายรู้จักประมาณในการบริโภค พอเหมาะพอดีประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนื่อง ๆ ไม่เกียจคร้าน ปรารภความเพียรเพ่ง ฌาน มีสติพูด มีปฏิภาณดีมีคติมีปัญญาทรงจำ มีความรู้ ไม่ติดอยู่ในกาม มีสติมีปัญญาเครื่องรักษาตน[16]

---

[13] ที.ม. 10/90/51.

[14] ขุ.ธ.อ. 44/411.

[15] ที.ปา. 11/142/103.

[16] ที.ปา. 11/153/113.

(3) สังคีติสูตร

เมื่อนิครนถ์นาฏบุตรศาสดาแห่งศาสนาเชน ได้ถึงแก่กรรมที่พระนครปาวาไม่นานกันพวกนิครนถ์จึงแตกกัน เป็นสองพวกเกิดบาดหมาง ทะเลาะวิวาทกันขึ้น พระสารีบุตรทรงสังคายนาหลักธรรมอัน เป็นเครื่องนา ออกจากทุกข์ได้โดยการประกาศธรรมเพื่อเกื้อกลู เพื่อประโยชน์แก่มนุษย์และเทวดา คือ “...พวกเราทั้งหมดนี้แหละพึงสังคายนาไม่พึงวิวาทกัน ในธรรมนั้น เพื่อให้พรหมจรรยนี้ตั้งอยู่ได้ ดำรงอยู่ได้นาน ข้อนั้น พึงเป็นไปเพื่อเกื้อกลูแก่คนหมู่มากเพื่อสุขแก่คนหมู่มากเพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกลู เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย..”[17]

ในการสังคายนาครั้งนี้ได้มีการสังคายนาหลักธรรมโภชเน มัตตัญญุตาอยู่ในหมวดธรรมเดียวกับอินทรียสังวร[18] ในอรรถกถายังอธิบายขยายความว่า ความเป็นผู้ไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายและความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณในโภชนะ คำว่า อินนทฺริเยสุ อคุตฺตทฺวารตาหมายถึง การขาดความสำรวมเหล่านั้นความไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย คำว่า โภชเนมตฺตญฺญุตา คือ ความไม่รู้จักประมาณในโภชนะคือ “ภิกษุบางรูปในพระศาสนานี้ ไม่พิจารณาเสียก่อน บริโภคอาหารโดยไม่แยบคาย เพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อตกแต่ง เพื่อสวยงาม ความไม่สันโดษ ความไม่รู้จักประมาณ ในโภชนะที่มิได้พิจารณาแล้วบริโภค”[19].

ในปฐมภิกขุสูตร พระสูตรนี้ว่าด้วยเรื่องผู้ประกอบด้วยธรรม 2 ประการ เมื่อตายไปพึงหวังได้ทุคติ คือ “ความเป็นผู้ไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณในโภชนะดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 2 ประการนี้แลย่อมเป็นทุกข์ มีความเดือดร้อน มีความคับแค้น มีความเร่าร้อน ในปัจจุบัน เมื่อตายไปพึงหวังได้ทุคติ”[20]

จะเห็นได้ว่า โภชเน มัตตัญญุตา เป็นหลักธรรมที่ปฏิบัติเพื่อการออกจากทุกข์ได้ และปฏิบัติเพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกลู เพื่อสุขทั้งเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายได้

(4) เสขปฏิปทาสูตร

พระสูตรนี้ว่าด้วยข้อปฏิบัติของพระเสขะ ซึ่งพระอานนท์ตรัสแสดงธรรมโปรด พวกเจ้าศากยะผู้ครองกรุงกบิลพัสดุ์ ตามพุทธบัญชา หลักธรรมในเสขปฏิปทาสูตรประกอบด้วยพระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีลคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายรู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสัทธรรม 7 ประการ เป็นผู้ได้ฌาน 4 อันเป็น

---

[17] ที.ปา. 11/302/250

[18] ที.ปา. 11/304/256.

[19] ที.ปา.อ. 16/283-284

[20] ขุ.อิติ.อ. 45/184-185.

ธรรมอาศัยจิตอันยิ่งเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนา ได้โดยไม่ยากได้โดยไม่ลำบาก[21]

นอกจากนี้พระสูตรนี้ยังอธิบายว่า ผู้รู้จักประมาณในการบริโภค คือ การพิจารณาโดยแยบคายก่อนการบริโภค[22] เมื่อพระอานนท์เถระกล่าวเสขปฏิปทาอย่างละเอียดแล้วได้สรุปถึงผลดีของการปฏิบัติตามปฏิปทานี้ว่า, เจ้ามหานามะ พระอริยสาวกนี้บัณฑิตสรรเสริญว่าเป็นผู้มีเสขปฏิปทาเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยคุณธรรมซึ่งเป็นดุจฟองไข่ไก่ที่ไม่เน่า เป็นผู้ควรแก่การทำลายกิเลสด้วยญาณเป็นผู้ควรแก่การตรัสรู้และควรแก่การบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจาก โยคะอันยอดเยี่ยม[23] จากข้อความที่ปรากฏในพระสูตรข้างต้นแสดงให้เห็นว่าความรู้จักประมาณในโภชนะเป็นหลักธรรมที่พระอริยสาวกปฏิบัติเพื่อการตรัสรู้นำไปสู่นิพพานได้

จากพระสูตรที่ยกมาข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของโภชเน มัตตัญญุตาหรือการรู้จักประมาณในการบริโภคและแสดงให้เห็นถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการรู้จักประมาณในการบริโภคในแต่ละพระสูตรมีวิธีการปฏิบัติเป็นหลักการรู้จักประมาณในการบริโภคคล้าย ๆ กัน คือการรู้จักพิจารณาโดยแยบคายก่อนการบริโภค

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงทัศนะไว้ในหนังสือ “ธรรมกับการพัฒนาชีวิต” เรื่องการรู้จักพอประมาณว่าเป็นหลักธรรมข้อหนึ่งที่กล่าวกันมากมายและกล่าวกันไปเรื่อย ๆ การรู้จักประมาณมาจากภาษาบาลีว่า มัตตัญญุตาแปลว่ารู้จักประมาณ รู้จักพอดีลักษณะสำคัญของพระพุทธศาสนาก็คือความพอดีคือสิ่งที่ไม่สุดโต่ง[24]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่า ความรู้จักพอประมาณไว้ในหนังสือ“ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก” ว่าพฤติกรรมของเศรษฐกิจเมื่อหลักพระพุทธศาสนาเข้ามาสัมพันธ์แล้วไม่ว่าจะเป็นการผลิตการบริโภคหรือการวิภาคแบ่งปันกระจายรายได้อะไรก็ตามก็จะเริ่มต้นจากจุดยืนที่ตัวมนุษย์ว่าจะต้องมีความรู้จักประมาณก่อนความรู้จักประมาณหรือความรู้จักพอดีนี้ทางพระเรียกว่ามัตตัญญุตา[25]

พระธรรมวิมลโมลี (บุญมา ป.ธ. 9) ได้กล่าวถึง มัตตัญญุตา ไว้ในหนังสือ บูรพภาค ป.ธ.9 ตอนแต่งเป็นมคธนั้นว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณ คือ รู้จักความพอดี คุณข้อนี้มีทางที่จะพึงพรรณาได้

---

[21] ม.ม. 13/23/26.

[22] ม.ม. 13/24/27.

[23] ม.ม. 13/27/31.

[24] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต,* (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2539), หน้า 220.

[25] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดพุทธศาสตร์,* (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2543), หน้า 115.

หลายประการเป็นต้นว่า ความรู้จักประมาณในปัจจัยอันเกื้อกูลแก่ความเป็นอยู่ในกรณียกิจ ในการบริหารอัตตภาพในบุคคล และในธรรม เมื่อกล่าวถึงองค์ประกอบทุกอย่าง ความรู้จักประมาณเข้ากำกับอยู่ด้วยจึงจะสำเร็จผลด้วยดี ในที่นี้จักรับพระราชทานพรรณนาเฉพาะประการต้น พอเป็นตัวอย่าง ความรู้จักประมาณในปัจจัยอันเกื้อกูลแก่ความเป็นอยู่ต่าง ๆ โดยกิจเป็น 3 สถาน คือ การแสวงหา การได้มาและการใช้สอย อาศัยอันบุคคลผู้เกิดมา ย่อมมีความจำเป็นที่จะต้องอาศัยปัจจัยอันเกื้อกูลแก่ความเป็นอยู่ คืออาหารที่จะยังชีวิตเป็นไปเครื่องปกปิดร่างกายป้องกันความหนาวร้อน[26]

แสวง นิลนามะ ได้ศึกษา “จริยธรรมการบริโภคในพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการศึกษาพบว่า สังคมโลกรวมถึงสังคมไทยมีความหวังในการเปลื้องตนให้พ้นจากวิกฤติปัญหาต่าง ๆ จำเป็นต้องย้อนกลับไปศึกษารากเหง้าของจริยธรรมการบริโภคที่ดีงามในอดีตที่มีพุทธศาสนาเป็นแกนหลักของวัฒนธรรมไทย สังคมไทยยังมีความหวังที่จะพ้นวิกฤติจริยธรรมการบริโภคด้วยการบูรณาการรูปแบบจริยธรรมในอดีตกลับมาปรับปรุงใช้ในชีวิตประจำวัน ผนวกรวมกับการสร้างสำนึกและสังคมให้มีวิถีชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงที่ยืนอยู่บนรากฐานของวัฒนธรรม น้ำใจ จริยธรรมของความรับผิดชอบและสัจธรรมของการเข้าใจชีวิตที่ไร้อัตตา นอกจากนั้นหลักของการเชื่อมโยงตัวตน สังคมและสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกันได้อย่างกลมกลืน รูปแบบจริยธรรมการบริโภคในพระพุทธศาสนาเถรวาท จึงมีความเป็นไปได้เหมาะสม สอดรับกับเงื่อนไขของยุคสมัย ในเบื้องต้นต้องมีสัมมาทิฐิต่อการเสพบริโภคใช้สอยวัตถุสิ่งของมีหลักการวิธีการและเป้าหมายที่มุ่งเน้นการกำหนดพิจารณาคุณค่าปริมาณของสิ่งเสพและเตือนสติตัวผู้เสพตลอดเวลาเพื่อให้เกิดการเสพบริโภคเพื่อพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตตนเอง สังคมและรักษาสิ่งแวดล้อมในที่สุด[27]

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้แสดงมุมมองเกี่ยวกับการบริโภค ในพระพุทธศาสนาไว้ในหนังสือเรื่องเศรษฐศาสตร์แนวพุทธโดยมีใจความโดยสังเขปว่า การบริโภคต้องมีจุดหมาย ไม่ใช่การบริโภคแล้วเกิดความพึงพอใจเท่านั้น แต่การพึงพอใจต้องให้ผลที่ตามมาคือเกิดคุณภาพชีวิตด้วยโดยมีหลักสันโดษที่จะต้องมาคู่กับความเพียรเสมอโดยที่หลักของสันโดษเพื่อประหยัดแรงงานและเวลาที่จะสูญเสียไปในการที่จะปรนเปรอตน เอาแรงงานและเวลานั้นไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต[28]

---

[26] พระธรรมวิมลโมลี, *บูรพภาค ป.ธ. 9 ตอนแต่งไทยเป็นมคธ,* (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 260-263.

[27] แสวง นิลนามะ, “จริยธรรมกำรบริโภคในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต,สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2556. หน้า 50.

[28] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2537), หน้า 30.

จะเห็นว่า อิทธิพลของบริโภคนิยม มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรมการบริโภคในสังคมไทย แนวคิด ค่านิยม วิถีการบริโภคในสังคม ในการเสพสุขจากสิ่งบริโภครอบกายด้วยการอาศัยเทคโนโลยีที่เจริญก้าวหน้า เพื่อตอบสนองความต้องการ พรั่งพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เห็นคุณค่าเงินเหนือคุณค่าความเป็นมนุษย์ สังคมไทยนั้นถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมการบริโภคแทบทั้งสิ้นการดำเนินชีวิตในครรลองของวัฒนธรรมบริโภคนิยมย่อมทำให้ผู้ต้องการเงินทองมาใช้จ่ายมากขึ้นผู้ที่มีหนทางในการหารายได้ก็จะหารายได้พิเศษเพื่อจะได้นำมาจับจ่ายใช้สอยตามที่ต้องการอยากมีอยากได้อยากบริโภคผู้ที่ไม่มีช่องทางหารายได้พิเศษเพิ่มขึ้นแต่ความอยากได้อยากมีอยากบริโภคมิได้ลดลงก็หาวิธีซื้อเงินผ่อนบ้างกู้หนี้ยืมสินบ้างจนเป็นเหตุให้คนจำนวนมากไม่ว่าจะเป็นชาวไร่ชาวนากรรมกรข้าราชการผู้น้อยต่างตกอยู่ในภาวะหนี้สินเป็นจำนวนมากหากมีคำถามว่าจะรู้อย่างไรว่าเป็นวัฒนธรรมบริโภคตอบว่าวัตถุที่เราบริโภคอยู่เป็นประจำบริโภคจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตนั้นเป็นสื่อถึงวัฒนธรรมของเรา เพราะวัตถุสินค้าที่มนุษย์บริโภคอยู่เป็นประจำถือเป็นตัวสื่อถึงวิถีชีวิตหรือวัฒนธรรมของมนุษย์ด้วย

3.3 โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ ที่โบราณแปลสืบมาว่า “ทำในใจโดยแยบคาย” หรือมนสิการโดยแยบคาย หรือง่าย ๆ ว่าคิดแยบคายเป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีหรือคิดอย่างมีวิธีตามความหมายที่กล่าวมาแล้วขอทวนความย้ำว่า เมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาปัญญา โยนิโสมนสิการ อยู่ในระดับเหนือศรัทธาเพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอบรม โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธีคิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้พึ่งตนได้และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง

3.3.1 ความหมายของโยนิโสมนสิการ

ความหมายของโยนิโสมนสิการ มี 1 แบบด้วยกัน ดังนี้

1. อุบายมนสิการ คือ คิดถูกวิธี การศึกษาต้องสอนให้คนมีวิธีคิด วิธีวิจัยและใช้วิธีการนั้นอย่างถูกต้องว่องไว้

2. ปถมนสิการ คือ คิดมีระเบียบ การศึกษาต้องสอนให้คนคิดต่อเนื่องอย่างเป็นธรรมมีระเบียบ ไม่กระโดดไป กระโดดมา คิดอย่างมีเป้าหมาย

3. การณมนสิการ คือ คิดมีเหตุผล รู้จักเชื่อมโยงว่าเหตุนั้นนำไปสู่ผลอะไร หรือผลนั้น มาจากเหตุอะไร

4. อุปปาทกมนสิการ คือ คิดเป็นกุศลเป็นการคิดเพื่อค้นหาแก่นสารสาระเมื่อได้รับข้อมูลข่าวสารมากมายต้องรู้จักกรองเอาส่วนที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับเราโยนิโสมนสิการทั้ง 4

ประการ เป็นวิธีคิดเพื่อเข้าถึงความจริง และอยู่อย่างสอดคล้องกับ ความจริงในธรรมชาติ ข้อแตกต่างระหว่างวิธีคิดของตะวันออกกับของตะวันตกอยู่ตรงที่ว่า วิธีคิดของ ตะวันออกมุ่งให้รู้ธรรมชาติตามความเป็นจริง ไม่ใช่เพื่อกดขี่ย่ำยีทำลายธรรมชาติแต่มุ่งให้อยู่อย่าง สอดคล้องกับธรรมชาติ[29]

ความหมายของโยนิโสมนสิการ หมายถึง แนวความคิดที่เกิดจากการคิดพิจารณาอย่างถูกวิธีอันสอดคล้องกับเรื่องที่เรียนรู้ไม่การลัดขั้นตอน หรือด่วนสรุปเกินข้อมูลที่ได้รับมา เป็นแนวคิดที่มีระบบตามขั้นตอน คิดมีเหตุผลที่สมบูรณ์เป็นการคิดที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง รู้จักพิจารณารู้จักวิเคราะห์ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์สร้างสรรค์ในสิ่งที่ดีทั้งต่อตนเองและสังคม[30]

ความหมายการคิดแบบโยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างแยบคายพิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น[31]

จึงกล่าวได้ว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดที่เป็นระบบระเบียบ เป็นการใช้ความคิดที่ถูกวิธี รู้วิธีหาเหตุผลโดยสามารถนิยามระบุปัญหา มองเห็นปัญหา เห็น ประเด็นชัดเจน สามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ จำแนกข้อมูลที่คลุมเครือและชัดเจน มีการใช้ตรรกะและเหตุผลเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ เพื่อหาข้อสรุปอย่างสมเหตุสมผลและ ตัดสินใจประเมินค่า ตามความหมายการคิดแบบโยนิโสมนสิการ” ได้แก่ คิดการพิจารณาไตร่ตรอง ประกอบด้วยปัญญามีลักษณะที่ละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง รอบคอบคอยเอาใจใส่ตลอดเวลา ประกอบด้วยเหตุผล คำนึงถึงส่วนดีส่วนเสีย เป็นประโยชน์และมิใช่ประโยชน์

3.3.2 ความหมายโยนิโสมนสิการในคัมภีร์พุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนาแบ่งองค์ประกอบของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ได้มีผู้ศึกษาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ได้ประมวลวิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการ ออกมาเป็น 10 วิธีประกอบด้วยดังต่อไปนี้[32]

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นวิธีคิดเพื่อให้รู้สภาวะที่เป็นจริง พิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล ให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหาหาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหามาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่ สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา อาจเรียกว่า วิธีคิดแบบอิทัปปัจจยตาหรือคิดตามหลักปฏิจจสมุป

---

[29] พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *ขอบฟ้าแห่งความรู้*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อัมรินทร์, 2548), หน้า 65-71.

[30] อารุณี ไทยบัณฑิตย์, “การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร), 2545, หน้า 19.

[31]นวพร ถึงประเสริฐ, “ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการในรายวิชาพระพุทธศาสนา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกาญจนาภิเษก กาฬสินธุ์”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร), 2549, หน้า 35.

[32] ลักขณา สริวัฒน์, *การคิด*, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พริ้นติ้งเฮาส์, 2549), หน้า 185-193.

บาท การคิดที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน หมายความว่า เมื่อเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นมีความเห็นว่า สิ่งเหล่านั้นย่อมอาศัยปัจจัยอย่างอื่นเกิดขึ้น ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะตัวของมันเอง หรือเมื่อจะดับไปก็คงจะดับไปเพราะเหตุปัจจัยเป็นสาเหตุ หาได้ดับโดยเลื่อนลอยไม่ ในทางพุทธศาสนาจะเน้นให้ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผล โดยเฉพาะการดับทุกข์เมื่อเห็นความเกิดขึ้น ย่อมหาทางแก้ปัญหาด้วยการคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นปัจจัยสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน “เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมีเพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด เพราะสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มีเพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับไปเป็นต้น[33]

2.วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นวิธีคิดเพื่อกำหนดแบบแยกปรากฏการณ์ต่าง ๆ ออกเป็น สิงที่เป็นรูปธรรมและสิ่งที่เป็นนามธรรม หรือกระจายเนื้อหาเป็นการคิดที่มุ่งให้มองให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตาม สภาวะของมันเองอีกแบบหนึ่ง ในทางธรรมท่านมักใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสารหรือความไม่ เป็นตัวตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายโดยเฉพาะพิจารณาเห็นสัตว์หรือบุคคลเป็นเพียงการรวมเข้าขององค์ประกอบต่าง ๆ เรียกว่าขันธ์ 5 การคิดพิจารณาโดยแยกแยะให้เห็นส่วนย่อยจากส่วนใหญ่ เช่น รถยนต์ที่เรามองเห็นเป็นคันสวยงาม มีความมั่นคงถาวร แต่เมื่อมองโดยละเอียดรอบด้าน หรือพิจารณาด้วยปัญญา โดยแยกแยะวิเคราะห์แล้ว รถยนต์นั้นไม่มีส่วนไหนที่เป็นรถยนต์เป็นสิ่งประกอบด้วยเหล็ก โลหะ ไฟเบอร์และ อื่น ๆ เท่านั้นด้วยกรรมวิธีทางเทคโนโลยีจึงทำให้มองเห็นว่าเป็นรถยนต์เป็นต้น แม้ร่างกายของมนุษย์ที่มองเห็นสูง ต่ำ ดำ ขาว สวยงาม น่าเกลียด หรือน่าทะนุถนอมก็ตาม ถ้าพิจารณาโดยแยกแยะแล้วไม่มีส่วนไหนที่เป็นของเรา ตัวเอา เป็นเพียงการรวมกันเข้าของธาตุ 5 ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นต้น มีพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้เกี่ยวกับการพิจารณาโดยแยกแยะนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรเห็นรูปทั้งปวงตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”สิ่งที่เรามองเห็นเป็นเพียงการประชุมกันเข้าขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เรียกว่า ขันธ์ 5[34]

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไป ของสิ่งทั้งหลาย ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นเองแล้วจะดับไปเอง เรียกว่า รู้อนิจจังและรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นเกิด ขึ้นมาเองไม่มีใครบังคับหรือกำหนด ไม่อาจเป็นไปตามปรารถนาของใครไม่มีใครครอบครองได้จริงเพราะ เป็นไปตามเหตุปัจจัย เรียกว่าเป็นอนัตตา เมื่อรู้เท่าทันก็แก้ไขทำการไป ตามเหตุปัจจัย เป็นการปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าทีแห่งปัญญา ท่าทีแห่งความเป็น อิสระไม่ผูกมัดตัว คิดได้อย่างนี้ก็เป็นท่าทีแห่งการปลงตกถอนตัวขึ้นได้จากเหตุการณ์ หายจากทุกข์ หรือ อย่างน้อยทำให้ทุกข์เบาบางลง

---

[33] สำ.นิ. 16/37/79.

[34] ม.มู. 12/244/261.

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแก้ปัญหา เรียกตามทางธรรมะได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ โดยเริ่มจาก ตัวปัญหาหรือทุกข์ ทำความเข้าใจให้ชัดเจน สืบค้นหาสาเหตุเตรียมแก้ไขวางแผนกำจัดสาเหตุปัญหา มีวิธีการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน คือ

4.1 ทุกข์ คือ การกำหนดให้รู้สภาพปัญหา

4.2 สมุทัย คือ การกำหนดเหตุแห่งทุกข์เพื่อกำจัด

4.3 นิโรธ คือ การดับทุกข์อย่างมีจุดหมาย ต้องมีการกำหนดว่าจุดหมาย ที่ต้องการคืออะไร

4.4 มรรค คือ การกำหนดวิธีการในรายละเอียดและปฏิบัติเพื่อกำจัดปัญหา

5. วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์เป็นวิธีคิดให้สัมพันธ์กันระหว่างหลักการและ ความมุ่งหมาย สามารถ ตอบคำถามได้ว่าที่ทำหรือที่จะทำอย่างนั้นอย่างนี้เพื่ออะไร ในเมื่อจะลงมือปฏิบัติการตามหลักอย่างใด อย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตามจุดมุ่งหมายทำให้การกระทำมีขอบเขตไม่ เลยเถิด ไม่กลายเป็นการกระทำที่ เคลื่อนคลาด เลื่อนลอย หรืองมงาย

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นการคิดบนพื้นฐานความตระหนัก ที่ว่าทุกสิ่งในโลกนี้ทั้งส่วนดีและส่วนด้อย ดังนั้น เมื่อต้องคิดตัดสินใจเลือกเอาของเพียงสิ่งใดเพียงอย่างเดียวจะต้องยอมรับส่วนดีของสิ่งที่ไม่ได้เลือกไว้ และไม่มองข้ามโทษหรือข้อบกพร่องจุดอ่อน จุดเสียของสิ่งที่เลือกไว้ การคิดและมอง ตามความจริงนี้ ทำให้ไม่ประมาท อาจนำเอาส่วนดีที่ไม่ได้เลือกนั้นมาใช้ประโยชน์ได้ และสามารถหลีกเลี่ยง หรือมีโอกาสแก้ไขส่วนเสียส่วนบกพร่องที่ติดมากับสิ่งที่เลือกไว้เป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก เช่น ก่อนจะแก้ปัญหาต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจนและรู้ที่ไปให้ดีก่อน เป็นการกระทำที่รอบคอบสมควรและดีจริง

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นการพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยหรือบริโภคเป็นขั้น ฝึกหัดขัดเกลากิเลสหรือตัดทางมาให้กิเลสเข้าครอบงำจิตใจหรือชักจูงพฤติกรรมต่าง ๆ คุณค่าแท้หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งต่าง ๆ ในแง่สนองความต้องการชีวิตโดยตรงคุณค่านี้อาศัยปัญญา เป็นเครื่องตีตราหรือวัดราคา เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ ได้คุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลาย ที่มนุษย์พอกเพิ่มให้แก่สิ่งนั้นเพื่อเสริมราคา อาศัยตัณหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา เช่น คุณค่าอาหารอยู่ที่ความอร่อย เสริมความสนุกสนานวิธีคิดนี้ใช้เพื่อมุ่งให้เกิดความเข้าใจและเลือก เสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตเพื่อพ้นจากการเป็นทาสของ วัตถุ เป็นการเกี่ยวข้องด้วยปัญญามีขอบเขตเหมาะสม

1) คุณค่าแท้หมายถึงคุณค่าที่เป็นประโยชน์ในด้านคุณภาพที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ หรือเป็นสิ่งจำเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ในด้านที่ทำให้ชีวิตมีความสุขตามอัตภาพของตน สามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายได้เช่น การบริโภคอาหาร คุณค่าอยู่ที่ประโยชน์ที่หล่อเลี้ยงร่างกายเป็นอยู่ดีมีสุขภาพดีมีความสุข มีกำลังเกื้อกูลแก่ตนเองและผู้อื่นแก่

การบำเพ็ญหน้าที่[35] เช่น เดียวกับบ้านเป็นที่สำหรับหลับนอนพักผ่อนเป็นที่อยู่อาศัย ไม่จำเป็นต้องใหญ่เสมอไปขอเพียงให้บังแดดลมฝนและสัตว์ร้ายภัยธรรมชาติก็ถือว่าเป็นคุณค่าหรือประโยชน์ที่แท้จริงของบ้าน รถยนต์ก็เช่นเดียวกันคุณค่าหลักหรือประโยชน์ที่แท้จริงของรถคืออำนวยความสะดวก รวดเร็ว แข็งแรง ทนทานบรรจุได้มาก สามารถแก้ปัญหาได้ทันท่วงทีเช่น เมื่อความไม่สบายเกิดขึ้นนำไปสู่ที่รักษาพยาบาลได้ทันต่อเหตุการณ์ก่อนที่จะเสียชีวิตได้เป็นต้น คุณค่าที่แท้จริงในการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 นั้นเห็นได้จากบทพิจารณาของพระสงฆ์ก่อนที่จะใช้สอยปัจจัย 4 หรือที่เรียกว่าปัจจเวกขณะ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ฉันเล่น ไม่ฉันแบบเมามัน ไม่ฉันเพื่อบำรุงร่างกายตกแต่งให้สวยงาม แต่เพียงเพื่อการมีชีวิตอยู่ได้เพื่อแก้ความหิวเพื่อการประพฤติพรหมจรรย์ด้วยการพิจารณาเห็นว่า “ด้วยการทำอย่างนี้เราจักกำจัดความหิวเก่าให้หมดไป และไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น การดำรงอยู่อย่างไม่มีโทษ และเราจักการอยู่ด้วยความสบาย” แล้วฉันอาหาร[36]

2) คุณค่าแอบแฝง หรือคุณค่าเทียม หมายถึงคุณค่าที่เป็นเพียงส่วนเกินไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริง การบริโภคส่วนนี้เพื่อสนองตัณหาความอยาก เพื่อเสริมอัตตาในการแสดงบทบาททางสังคม เพื่อความสนุกสนาน เพื่อความโก้เก๋อวดความมั่งมีฐานะในสังคมเท่านั้น เช่น การดื่มไวน์ขวดละหมื่น หรือแสนบาทเป็นเพียงการดื่ม เพื่อให้คนทั่วไปเห็นว่ามีฐานะที่ดีอีกหนึ่งหนึ่งการรับประทานอาหารมากเกินไปเป็นสาเหตุให้คนเราเป็นโรคร้ายแรงและเสียชีวิตได้ นี้เรียกว่าเป็นคุณค่าเทียมซึ่งตรงข้ามกับคุณค่าแท้ของการบริโภคอาหารที่ถูกหลักและได้สัดส่วนตามหลักโภชนาการอาหารหลัก 5 หมู่ก็ถือว่าเป็นยาอายุวัฒนะแล้ว ฮิปโปรเครตีส บิดาแห่งวงการแพทย์แผนปัจจุบันกล่าวไว้ว่า อาหารเป็นยา และยาก็ได้จากอาหารที่เรากินเข้าไป อาหารเป็นยารักษาโรคและส่งเสริมสุขภาพซึ่งมีหลักฐานยืนยันทางประวัติศาสตร์ที่แน่นอน

คุณค่าแท้ของการรักษาศีล คือ การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อยเป็นปกติหรือเจตนาเป็นเครื่องงดเว้น จากการล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่นทางด้านร่างกายและวาจา กล่าวคือ การเว้นขาดจากการทรมานหรือ ฆ่าสัตว์งดเว้นจากการลักขโมยสิ่งของผู้อื่นหรือทำลายทรัพย์สินของผู้อื่นให้เสียหาย การงดเว้นการล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น งดเว้นการเสพของมึนเมา และการงดเว้นจากการพูดคาหยาบโกหก หลอกลวงผู้อื่นให้ได้รับความเสียหาย เป็นต้น คุณค่าแท้สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องไปสมาทาน (รับ) กับพระสงฆ์ที่วัดก็ได้เพราะคุณค่าของศีล คือการเว้นขาด (เวรมณี) ด้วยเจตนาตนเอง แม้ว่าอยู่ที่ใด ในป่าหรือที่บ้านก็สามารถมีศีลได้ทั้งนี้เพื่อแสดงให้เห็นความเป็นสากลของศีลที่ประพฤติเมื่อใด ที่ไหน ก็มีคุณค่าแท้เช่นเดียวกัน คือ ความตั้งใจจริงที่จะงดเว้นจากการประพฤติผิดทางกายและวาจา คุณค่าหรือวัตถุประสงค์เท่ากันกับไปรับจากพระสงฆ์ที่วัด นี้คือคุณค่าที่แท้ของศีลส่วน

---

[35] ม.มู. 12/216-220/226-230.

[36] ม.มู. 12/23/23.

คุณค่าเทียม เช่น การนุ่งขาวห่มขาวเข้าวัด เป็นเพียงคุณค่าเทียม ที่เสริมให้เข้ากับบรรยากาศ เพราะการนุ่งขาวห่มขาวอย่างเดียว ไม่ได้หมายความว่า ผู้นั้นจะมีศีล หรือเป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิดทางกายและวาจาไม่ ในทางตรงกันข้ามผู้นุ่งขาวห่มขาวอาจจะฆ่าสัตว์ (เช่น ยุงมด แมลง) หรือนินทาคนอื่นก็ได้นี้ถือว่าเป็นคุณค่าเทียมของศีล เพราะเจตนาที่แท้จริงของศีลคือ การงดเว้นเด็ดขาดจากการประพฤติผิดทางกายและวาจา ถึงแม้จะนุ่งห่มเสื้อผ้าหลากสีสัน จะเป็นสีเขียวแดง ส้ม น้ำเงินก็ตาม ถ้าผู้นั้นงดเว้นจากการเบียดเบียนสัตว์ลักทรัพย์ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่นก็ชื่อว่าเป็นผู้มีศีลในคุณค่าที่แท้จริง

8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นการคิดถึงแต่สิ่งที่ดีมีกุศล เมื่อได้รับประสบการณ์ ใดแทนที่จะคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีงาม เป็นวิธีคิดที่สกัดกั้น ขัดเกลากิเลสตัณหา

9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นวิธีคิดในแนวทางของความรู้ด้วยอำนาจปัญญา ไม่ว่าเป็นเรื่องที่ เป็นอยู่หรือเรื่องที่ล่วงไปแล้ว หรือเรื่องกาลภายหน้า ความคิดที่ไม่เป็นอยู่ในปัจจุบันคือความคิดที่เกาะ ติดกับอดีตและเลื่อนลอยในอนาคต ตกอยู่ในอำนาจอารมณ์ อาลัยอาวรณ์ สิ่งที่ล่วงเลยมาแล้ว ฟุ้งซ่านใน เรื่องที่เพ้อฝันปรุงแต่ง ซึ่งไม่ฐานแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน

10. วิธีคิดแบบวิภัชชวาท เป็นการคิดแบบให้มองเห็นความจริง โดยแยกแยะ ออกให้เห็นแต่ละ แง่ แต่ละด้านจนครบทุกด้าน ไม่พิจารณาสิ่งใดๆ เพียงด้านเดียวหรือแง่มุมเดียวการคิดแบบกระบวนการ ดังกล่าวล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิหรือความคิดที่ถูกต้อง อันเป็นก้าวสำคัญในการดำรงชีวิตบน ทางสายกลาง สรุปรวมความแล้วก็คือ คิดถูกทาง ถูกวิธี มีเหตุผล การคิดนั้นก่อให้เกิดการกระทำที่เป็น กุศล ดังนั้น กระบวนการในการสร้างปัญญาตามหลัก โยนิโสมนสิการจึงเป็นเครื่องมือหล่อเลี้ยงสติและ ทำให้ต้องใช้ปัญญาเมื่อความคิดเป็นระเบียบ มีจุดมุ่งหมาย จิตจะตั้งมั่นอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่นั้น หรือ เรียกว่ามีสติในการทำงาน

จึงกล่าวได้ว่าโยนิโสมนสิการ เป็นองค์ประกอบภายในมีความเกี่ยวข้องกับการฝึกใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธีคิดอย่างมีระเบียบคิดอย่างวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นตอนสำคัญของการสร้างปัญญา ทำใจให้บริสุทธิ์และเป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้นำไปสู่ความเป็นอิสระไร้ทุกข์ พร้อมด้วยสันติสุขเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาโยนิโสมนสิการ ไม่ใช่ตัวปัญญา แต่เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา มีเป้าหมายสูงสุดคือการดับทุกข์ในการดำเนินชีวิต สติเป็นองค์ธรรมที่จำเป็นต้องใช้ในการทำงานทุกอย่างโยนิโสมนสิการ เป็นสิ่งหล่อเลี้ยงสติที่ยังไม่เกิดให้ได้เกิดช่วยให้สติที่เกิดแล้วเกิดต่อเนื่องต่อไป

3.3.3 ความหมายโยนิโสมนสิการตามทัศนะของนักวิชาการทางพุทธศาสนา

พระเทพโสภณ ประยูร ธมฺมจิตฺโต อธิบายความหมายของโยนิโสมนสิการไว้ว่าโยนิโส แปลว่าถูกต้องแยบคาย มนสิการ แปลว่า ทำไว้ในใจ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำ ไว้ในใจโดยแยบคาย

หรือการคิดถูกต้องตามความเป็นจริง โดยอาศัยการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ และคิดเชื่อมโยงตีความข้อมูลเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป[37]

ทิศนา แขมมณี และคณะ กล่าวถึง โยนิโสมนสิการ คือ การคิดเป็น หมายถึงความสามารถที่บุคคลรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะโดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นจากต้นเหตุตลอดทางจนถึงผลสุดท้ายที่เกิด แยกแยะเรื่องออกให้เห็นตามสภาวะที่เป็นจริงคิดตามความสัมพันธ์ที่สืบทอดจากเหตุโดยไม่เอาความรู้สึกอุปาทานของตนเอง เข้าไปจับหรือครอบคลุมบุคคลนั้นจะสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมด้วยวิธีการแห่งปัญญา จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดเป็น มีเหตุผล การคิด วิเคราะห์อย่างแยบคาย รู้จักพิจารณาความจริงเป็นขั้นตอนอย่างต่อเนื่องจนสามารถแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ได้[38]

เอ็ดเวิร์ด เดอโบโน ได้กล่าวถึง การคิด สรุปได้ว่า การคิด หมายถึง การสำรวจอย่างไตร่ตรองและ รอบคอบของความรู้ความชำนาญและประสบการณ์ เพื่อจุดประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งและจุดประสงค์นั้นจะหมายรวมถึงการเข้าใจการตัดสินใจการวางแผนการแก้ไขปัญหาการตัดสินคุณค่าการกระทำและอื่น ๆ[39]

คำว่า “โยนิโสมนสิการ” ที่ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวิชาการได้ให้ ความหมายไว้นั้น ท่านได้นำข้อความจากคัมภีร์มาอธิบาย โดยท่านอธิบายตามที่คัมภีร์ ชั้นอรรถกถาและฎีกาซึ่งได้ไขความไว้โดยวิธีแสดงไวพจน์ให้เห็นความหมายแยก ดังต่อไปนี้

1. คิดเป็นคิดเป็นระบบ คิดเป็นเรื่องเป็นราว เป็น Systematic Thought ความคิดที่เป็นระบบหรือว่า thoughtful พวกที่คิดเป็นระบบ คิดเป็น เข้าใจในความคิด มีวิธีคิด เป็นเรื่องที่ไม่คอยได้สอนกับในโรงเรียน คือ วิธีคิดว่าเรื่องนี้ควรจะคิดอย่างไร แล้ว มันก็จะได้ผลออกมาดีมาก ถ้ามีวิธีคิดหรือคิดเป็น

2. การทำไว้ในใจโดยแยบคาย, การพิจารณาโดยแยบคาย นั่นคือ ความ เป็นผู้ฉลาดในการคิด คิดอย่างถูกวิธีถูกระบบ พิจารณา ไตร่ตรองสาวไปจนถึงสาเหตุหรือ ต้นตอของเรื่องที่กำลังคิดคือคิดถึงรากถึงโคนนั่นเอง แล้วประมวลความคิดรอบด้าน จนกระทั่งสรุปออกมาได้ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควร ดี

---

[37] พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *ขอบฟ้าแห่งความรู้*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อัมรินทร์, 2548), หน้า 65–71.

[38] ทิศนา แขมมณี และคณะ, *วิทยาการด้านการคิด,* (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บริษัทเดอะมาสเตอร์กรุ๊ปแมนเนจเม้นท์จำกัด, 2544), หน้า 87.

[39] เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน, *สอนศิษย์ให้คิดเก่ง,* แปลโดยทวีลักษมีวัฒนา, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็กซ์เปอร์เน็ทจำกัด, 2550), หน้า 47.

หรือไม่ดีเป็นวิถีทางแห่งปัญญา เป็นธรรมสำหรับกลั่นกรองแยกแยะข้อมูลหรือแหล่งข่าว (ปรโตโฆสะ) อีกชั้นหนึ่ง เป็นบ่อเกิด แห่งสัมมาทิฐิทำให้มีเหตุผลไม่งมงาย[40]

3. การใช้ความคิดถูกวิธีคือ การกระทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่ง ทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบถึงต้นเค้าสาวหาเหตุผลจนตลอดสายแยกแยะออก วิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธแห่งปัจจัยและเป็นฝ่ายปัญญา ธรรมข้ออื่น ที่ได้รับยกย่อง คลายโยนิโสมนสิการในบางแง่ ได้แก่ อัปปมาทะความไม่ประมาท, วิริยารัมภะ การปรารภความเพียร, สันตุฏฐี ความสันโดษ, สัมปชัญญะ ความรู้ตัวสำนึกตระหนักด้วยปัญญา, กุสลาธัมมานุโยค การหมั่นประกอบกุศลธรรม, สีลสัมปทา ความถึงพร้อมแห่งศีล, ฉันทสัมปทา ความพร้อมแห่งฉันทะ, อัตตสัมปทา ความถึงพร้อมแห่งตน คือมีจิตใจซึ่งพัฒนาเต็มที่แล้ว, ทิฏฐิสัมปทา ความถึงพรอมแห่งทิฏฐิและอัปปมาทสัมปทา ความถึงพร้อมแห่งอัปปมาทธรรม[41]

ดังนั้น การศึกษาความหมายของคำว่า “โยนิโสมนสิการ” ในคัมภีร พระไตรปิฎก ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นการเทศนาที่แสดงให้เห็นถึงการใช้วิธีพิจารณา โดยแยบแคบ ทั้งในการกิน การพูด การศึกษาหาความรู้ตลอดจนการพิจารณาเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤตหรือเมื่อใกล้ตาย เป็นต้น ลักษณะการคิด เช่นนี้เป็นการสร้างปัญญา ระดับพื้นฐาน เพื่อบรรลุความสุขในทางโลกถือเป็นความสุขเบื้องต้น และการใช้วิธีพิจารณาโดยแยบคายอันเป็นเหตุให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นปัญญาระดับสูง เพื่อการสิ้นกิเลสเข้าสภาวะหมดการปรุงแต่งอันเป็นหนทางสู่พระนิพพาน

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) อธิบายความหมายของโยนิโสมนสิการ ว่ามีวิธีคิดโดยสรุปได้เป็น 4 แบบด้วยกัน ดังนี้

1. อุบายมนสิการ คือ คิดถูกวิธี การศึกษาต้องสอนให้คนมีวิธีคิด วิธีวิจัยและใช้วิธีการนั้นอย่างถูกต้องว่องไว

2. ปถมนสิการ คือ คิดมีระเบียบ การศึกษาต้องสอนให้คนคิดต่อเนื่องอย่างเป็นธรรมมีระเบียบ ไม่กระโดดไป กระโดดมา คิดอย่างมีเป้าหมาย

3. การณมนสิการ คือ คิดมีเหตุผล รู้จักเชื่อมโยงว่าเหตุนั้นนำไปสู่ผลอะไร หรือผลนั้น มาจากเหตุอะไร

4. อุปปาทกมนสิการ คือ คิดเป็นกุศลเป็นการคิดเพื่อค้นหาแก่นสารสาระ เมื่อได้รับข้อมูลข่าวสารมากมาย ต้องรู้จักกรองเอาส่วนที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับเรา โยนิโสมนสิการทั้ง 4

---

[40] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ. 9) *ราชบัณฑิต, พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา ชุด คำวัด* (กรุงเทพมหานคร : วัดราชโอรสาราม, 2548), หน้า 123.

[41] น.อ.(พิเศษ) ปรีชา นันตาภิวัฒน์ ร.น., *พจนานุกรมหลักธรรมพระพุทธศาสนา,* (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดวงแก้ว, 2544), หน้า 110-111.

ประการ เป็นวิธีคิดเพื่อเข้าถึงความจริง และอยู่อย่างสอดคล้องกับ ความจริงในธรรมชาติ ข้อแตกต่างระหว่างวิธีคิดของตะวันออกกับของตะวันตกอยู่ตรงที่ว่า วิธีคิดของ ตะวันออกมุ่งให้รู้ธรรมชาติตามความเป็นจริง ไม่ใช่เพื่อกดขี่ย่ำยีทำลายธรรมชาติแต่มุ่งให้อยู่อย่าง สอดคล้องกับธรรมชาติ[42]

อารุณีไทยบัณฑิตย์ ให้ความหมาย ของโยนิโสมนสิการ หมายถึง แนวความคิดที่เกิดจากการคิดพิจารณาอย่างถูกวิธีอันสอดคล้องกับเรื่องที่เรียนรู้ไม่การลัดขั้นตอน หรือด่วนสรุปเกินข้อมูลที่ได้รับมา เป็นแนวคิดที่มีระบบตามขั้นตอน คิดมีเหตุผลที่สมบูรณ์เป็นการคิดที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง รู้จักพิจารณา รู้จักวิเคราะห์ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์สร้างสรรค์ในสิ่งที่ดีทั้งต่อตนเองและสังคม[43]

นวพร ถึงประเสริฐ ให้ความหมาย การคิดแบบโยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างแยบคาย พิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น[44]

จึงกล่าวได้ว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดที่เป็นระบบระเบียบ เป็นการใช้ความคิดที่ถูกวิธี รู้วิธีหาเหตุผลโดยสามารถนิยามระบุปัญหา มองเห็นปัญหา เห็น ประเด็นชัดเจน สามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ จำแนกข้อมูลที่คลุมเครือและชัดเจน มีการใช้ตรรกะและเหตุผลเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ เพื่อหาข้อ สรุปอย่างสมเหตุสมผลและ ตัดสินใจประเมินค่า ตามความหมายการคิดแบบโยนิโสมนสิการ” ได้แก่ คิดการพิจารณาไตร่ตรอง ประกอบด้วยปัญญามีลักษณะที่ละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง รอบคอบคอยเอาใจใส่ตลอดเวลา ประกอบด้วยเหตุผล คำนึงถึงส่วนดีส่วนเสีย เป็นประโยชน์และมิใช่ประโยชน์

3.3.4 ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตฉันในความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรค แก่ภิกษุฉันนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญ จักทำให้มากซึ่งอริยอัษฎางคิกมรรค”[45]

---

[42] พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ขอบฟ้าแห่งความรู้, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อัมรินทร์, 2548), หน้า 65-71.

[43] อารุณี ไทยบัณฑิตย์, “การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ”, ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร), 2545, หน้า 19.

[44] นวพร ถึงประเสริฐ, “ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการในรายวิชาพระพุทธศาสนา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกาญจนาภิเษก กาฬสินธุ์”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 2549), หน้า 35.

[45] ส.ม. 19/136/37.

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงเงินแสงทอง เป็นบุพนิมิตมาก่อน ฉันใด โยนิโสมนสิการก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของโพชฌงค์ 7 แก่ภิกษุ ฉันนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังสิ่งนี้ได้คือ จักเจริญ จักทำให้มากซึ่งโพชฌงค์”[46]

“ภิกษุทั้งหลาย ร่างกายนี้ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้, ไม่มีอาหาร หาดำรงอยู่ได้ไม่ ฉันใด นิวรณ์ 5 ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้, ไม่มีอาหาร หาดำรงอยู่ได้ไม่; อะไรเล่าคืออาหาร...ก็คือการกระทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการ...

“ภิกษุทั้งหลาย ร่างกายนี้ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้, ไม่มีอาหาร หาดำรงอยู่ได้ไม่ ฉันใด โพชฌงค์ 7 ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้, ไม่มีอาหารหาดำรงอยู่ได้ไม่, อะไรเล่าคืออาหาร...ก็คือ การกระทำให้มากซึ่ง โยนิโสมนสิการ..[47]

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะโยนิโสมนสิการ เพราะโยนิโสสัมมัปปธาน (การตั้งความเพียรชอบ ถูกวิธี) เราจึงได้บรรลุอนุตรวิมุตติจึงได้ประจักษ์แจ้งอนุตรวิมุตติ, แม้เธอทั้งหลายก็จะบรรลุอนุตรวิมุตติได้ประจักษ์แจ้งอนุตรวิมุตติได้เพราะโยนิโสมนสิการ เพราะโยนิโสสัมมัปปธาน”[48]

“ภิกษุทั้งหลายเรากล่าว ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย (ว่าสำเร็จได้) แก่ผู้รู้ผู้เห็น มิใช่แก่ผู้ไม่รู้ มิใช่ แก่ ผู้ไม่เห็น ; เมื่อรู้อยู่ เห็นอยู่อย่างไรจึงจะมีความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย? เมื่อรู้เห็น วิธีทำให้เกิดและไม่ให้เกิด โยนิโสมนสิการ และอโยนิโสมนสิการ; เมื่อมนสิการโดยไม่แยบคายอาสวะที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอาสวะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญเพิ่มพูน, เมื่อมนสิการโดยแยบคาย อาสวะที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมถูกละได้”[49]

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายเหล่าหนึ่งเหล่าใดก็ตาม ที่เป็นกุศล อยู่ในภาคกุศล อยู่ในฝ่ายกุศล ธรรมเหล่านั้นทั้งหมด มีโยนิโสมนสิการเป็นมูลราก ประชุมลงในโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการเรียกว่า เป็นยอดของธรรมเหล่านั้น”[50]

“ดูกรมหาลิโลภะ...โทสะ...โมหะ...อโยนิโสมนสิการ...จิตที่ตั้งไว้ผิด เป็นเหตุเป็นปัจจัย เพื่อการกระทำกรรมชั่ว เพื่อความเป็นไปแห่งกรรมชั่ว, อโลภะ...อโทสะ...อโมหะ...โยนิโส-มนสิการ...จิตที่ตั้งไว้ชอบ เป็นเหตุเป็นปัจจัย เพื่อการกระทำกัลยาณกรรม เพื่อความเป็นไปแห่งกัลยาณกรรม”[51]

---

[46] สำ.ม. 19/414/113.

[47] สำ.ม. 19/357-372/94-98.

[48] วินย. 4/35/42, สำ.ส. 15/425/153

[49] ม.มู. 12/11/12.

[50] สำ.ม. 19/465/129.

[51] องฺ.ทสก. 24/47/90.

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่น แม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป”[52]

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่าง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่[53]...ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรธานแห่งสัทธรรม[54]เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”

“โดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายใน เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบอื่นแม้สักข้อหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”[55]

“สำหรับภิกษุผู้เสขะ ยังไม่บรรลุอรหัตผล ปรารถนาความเกษมจากโยคะ อันยอดเยี่ยม เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบภายในอย่างอื่นแม้สักอย่าง ที่มีประโยชน์มาก เหมือนโยนิโสมนสิการเลย ภิกษุผู้ใช้โยนิโสมนสิการ ย่อมกำจัดอกุศลได้และบำเพ็ญกุศลให้เกิดขึ้น”[56]

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอย่างอื่น แม้สักข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น หรือให้สัมมาทิฏฐิที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญยิ่งขึ้น เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการสัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และสัมมาทิฏฐิที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญยิ่งขึ้น”[57]

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักข้อหนึ่งซึ่งเป็นเหตุให้โพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือให้โพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์”[58]

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักข้อหนึ่ง ที่จะเป็นเหตุให้ความสงสัยที่ยังไม่เกิด ก็ไม่เกิดขึ้นหรือที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ถูกกำจัดได้เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”[59]

โยนิโสมนสิการในอสุภนิมิต เป็นเหตุให้ราคะไม่เกิด และราคะที่เกิดแล้ว ก็ถูกละได้โยนิโสมนสิการในเมตตาเจโตวิมุตติเป็นเหตุให้โทสะไม่เกิด และโทสะที่เกิดแล้ว ก็ถูกละได้โยนิโสมนสิการ (โดยทั่วไป) เป็นเหตุให้โมหะไม่เกิด และโมหะที่เกิดแล้ว ก็ถูกละได้[60]

---

[52] องฺ.เอก. 20/68/15.

[53] องฺ.เอก. 20/92/20.

[54] องฺ.เอก. 20/142/24.

[55] องฺ.เอก. 20/108/22; สำ.ม. 19/518/141.

[56] ขุ.อิติ. 25/194/236.

[57] องฺ.เอก. 20/186/41.

[58] องฺ.เอก. 26/76/17.

[59] องฺ.เอก. 20/21/5.

[60] องฺ.ติก. 20/508/258.

เมื่อโยนิโสมนสิการ นิวรณ์5 ย่อมไม่เกิด ที่เกิดแล้ว ก็ถูกกำจัดได้ในขณะเดียวกันก็เป็นเหตุให้โพชฌงค์ 7 เกิดขึ้นและเจริญเต็มบริบูรณ์[61]

“ธรรม 9 อย่างที่มีอุปการะมาก ได้แก่ธรรม 9 อย่าง ซึ่งมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล กล่าวคือ เมื่อโยนิโสมนสิการ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์ปีติย่อมเกิด เมื่อมีใจปีติกายย่อมสงบผ่อนคลาย (ปัสสัทธิ) เมื่อกายสงบผ่อนคลาย ย่อมได้เสวยสุข ผู้มีสุข จิตย่อมเป็นสมาธิผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง เมื่อรู้เห็นตามเป็นจริง ย่อมนิพพิทาเอง เมื่อนิพพิทา ก็วิราคะเพราะวิราคะ ก็วิมุตติ”[62]

กล่าวได้ว่า หลักโยนิโสมนสิการกับหลักกัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนา โยนิโสมนสิการเป็นกระบวนการคิดเป็นวิธีการที่ให้บุคคลมีหลักการและวิธีการคิดที่ก่อให้เกิดประโยชน์ เพื่อให้ง่ายต่อการนำไปใช้ในกระบวนการสอน ขอใช้ในความหมายง่าย ๆ ว่า โยนิโสมนสิการ คือ กระบวนการคิดหาสาเหตุหรือกระบวนการพิจารณาหาเหตุเป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีเมื่อเทียบใน

กระบวนการพัฒนาปัญญาโยนิโสมนสิการอยู่ในระดับที่เหนือศรัทธาเพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอบรมโยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรมอย่างแท้จริง กัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนาคุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือท่านที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญได้แก่ เป็นที่รักเป็นที่พอใจ เป็นที่เคารพเป็นที่ยกย่อง เป็นนักพูด เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ และไม่ชักนำในฐานะ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหลหรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

3.3.5 สารัตถะของโยนิโสมนสิการ

ในพระไตรปิฎกได้ระบุความหมายไว้หลายนัยด้วยกันหรือที่เรียกว่า“ไวพจน์” ของ “โยนิโสมนสิการ” เช่น คำว่า อุปปริกขา[63] ปฏิสังขา[64] ปฏิสัญจิกขณา[65] โยนิโสมนสิการ[66] เป็นต้น ล้วนมีนัยความหมายของศัพท์ว่า โยนิโสมนสิการ ทั้งสิ้น แต่มีน้อยไม่นิยมนำมาใช้นักในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำที่ให้ความหมายเดียวกับโยนิโสมนสิการปรากฏอยู่มากมาย เช่น พิจารณาโดยแยบคาย มนสิการโดยแยบคาย มนสิการ อุบายวิธีใส่ใจใคร่ครวญ ไตร่ตรอง คำนึงถึง เป็นต้น และจากกลุ่มคำที่มีความหมาย

---

[61] สำ.ม. 19/7/122

[62] ที.ปา. 11/455/329

[63] สำ.ข. 17/87/53.

[64] องฺ.จตุกฺก. 21/37/51.

[65] องฺ.ทสก. 24/92/197.

[66] สำ.นิ. 16/154/84.

เดียวกับโยนิโสมนสิการเหล่านี้จะเห็นถึงระดับของการนำโยนิโสมนสิการไปใช้ในความหมายต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์และสถานการณ์ได้ดังต่อไปนี้

1. หมายถึง การพิจารณาอย่างถูกต้องเหมาะสม ก่อนบริโภคอาหาร เช่น พระพุทธองค์ได้เทศนาแก่พระอริยสาวก ให้พิจารณาโดยแยบคายในการฉันอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ของร่างกายเท่านั้น[67]

2. หมายถึง การมนสิการ การไตร่ตรอง การคิด ให้รอบคอบ ก่อนกล่าววาจา เช่นที่พระพุทธองค์ทรงย้ำให้มนสิการก่อนที่จะตอบ[68] หรือให้ไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนกล่าวติเตียนหรือกล่าวสรรเสริญผู้อื่น[69]

3. หมายถึง การไตร่ตรอง การคำนึงถึงในการเล่าเรียน เนื้อความแห่งธรรมอย่างถูกวิธี ถูกทาง ดังเช่นพุทธพจน์แสดงว่า “ภิกษุทั้งหลาย กุลบุตรบางพวกในธรรมวินัยนี้ย่อมเล่าเรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวยยากรณะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะชาตกะอัพภูตธรรมและเวทัลละ พวกเขาเล่าเรียนธรรมนั้นแล้ว ย่อมไตร่ตรองเนื้อความแห่งธรรมเหล่านั้นด้วยปัญญา”[70]

4. หมายถึง การคำนึงถึงอย่างเข้าใจ ถูกทาง เพื่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข เช่น ไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่ล่วงไปแล้วให้ละ สิ่งที่ยังมาไม่ถึงเป็นสิ่งที่มาไม่ถึงไม่ต้องนำมาคิดคำนึง[71] หรือในขณะที่ใกล้จะตายให้คิดคำนึงแต่ในแง่มุมที่ดีในกุศลที่ได้ทำสำเร็จแล้ว ดังพุทธพจน์ที่ว่า “โภคทรัพย์ทั้งหลายเราได้บริโภคแล้ว คนที่ควรเลี้ยงเราได้เลี้ยงแล้ว อันตรายทั้งหลายเราได้ข้ามพ้นแล้วทักษิณาที่มีผลสูงขึ้นไปเราได้ให้แล้ว และพลีกรรม 5 อย่างเราได้ทำแล้ว”[72] ดังนี้จึงถือว่าเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการ

5. หมายถึง การพิจารณาอย่างสำรวม โดยการสำรวมในอินทรีย์ทั้ง 5[73]

6. หมายถึง ความตั้งใจ มุ่งมั่น เพียรปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม[74]

7. หมายถึง การพิจารณาสาวหาตามเหตุปัจจัย เป็นเหตุให้เกิดปัญญา[75]

---

[67] ม.ม. 13/24/27

[68] ม.ม. 12/357/394, ม.ม.อ. 2/358/186.

[69] องฺ.ทุก. 20/135/117.

[70] ม.มู. 12/238/285.

[71] ม.อุ. 14/272/319.

[72] องฺ.จตุกฺก. 21/61/104.

[73] ม. มู. 12/23/22.

[74] วิ.ม. 4 /35/ 44.

[75] ที.ม. 10/57/31.

8. หมายถึง การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การใส่ใจ ใคร่ครวญ การพิจารณาโดยอุบายวิธีที่แยบคาย เช่น พิจารณาว่าไม่เที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง พิจารณาว่าเป็นทุกข์ในสิ่งที่เป็นทุกข์[76]

9. หมายถึง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายหรือใส่ใจลมหายใจเข้าออกด้วยความเพียร สัมปชัญญะและสติ[77] เป็นต้น

ดังนั้น การศึกษาความหมายของคำว่า “โยนิโสมนสิการ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นการเทศนาที่แสดงให้เห็นถึงการใช้วิธีพิจารณาโดยแยบแคบ ทั้งในการกิน การพูด การศึกษาหาความรู้ตลอดจนการพิจารณาเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤตหรือเมื่อใกล้ตาย เป็นต้น ลักษณะการคิดเช่นนี้เป็นการสร้างปัญญาระดับพื้นฐาน เพื่อบรรลุความสุขในทางโลกถือเป็นความสุขเบื้องต้น และการใช้วิธีพิจารณาโดยแยบคายอันเป็นเหตุให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นปัญญาระดับสูง เพื่อการสิ้นกิเลสเข้าสู่ภาวะหมดการปรุงแต่งอันเป็นหนทางสู่พระนิพพาน

3.4 คุณค่าแท้คุณค่าเทียม

คุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม เป็นการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนาเช่น การใช้สอย หรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา ตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัยสี่และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทางเทคโนโลยีมีหลักการโดยย่อว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เพราะเรามีความต้องการ สิ่งใดที่สามารถสนองความต้องการของเราได้สิ่งนั้นก็มีประโยชน์มีคุณค่าแก่เรา จำแนกได้เป็น 2 ประเภทตามชนิดของความต้องการ คือ

1. คุณค่าแท้หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง มนุษย์นำมาใช้ในการแก้ปัญหาของตน เพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่า จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้เช่น อาหาร มีคุณค่าเป็นประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้มีสุขภาพดีมีกำลังเกื้อกูลแก่การปฏิบัติหน้าที่ เป็นต้น คุณค่าแท้นี้เกี่ยวเนื่องด้วยธรรมฉันทะ

2. คุณค่าเทียม หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งที่มนุษย์พกให้แก่สิ่งนั้นเพื่อปรนเปรอการเสพเสวยเวทนา เพื่อเสริมความมั่งคั่งยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้คุณค่านี้อาศัยตัณหาเป็นเครื่องตีค่า จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองตัณหาก็ได้เช่น อาหาร มีคุณค่าอยู่ที่ความเอร็ดอร่อย เสริมความสนุกสนาน หรือความโก้หรูหราของรถยนต์มีราคา ความสวยงามเป็นเครื่องแสดงหรือเครื่องวัดฐานะ เป็นต้น

---

[76] ที.ปา.อ. 149/75, ที.ปา.ฏีกา 149/75, ที.ปา. 11/149/109.

[77] ม.อุ. 14/148/190.

กล่าวได้ว่า มุ่งให้เข้าใจและเลือกเสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์ สุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น คุณค่าแท้นี้นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริงแล้ว ยังเกื้อกูลต่อความเจริญงอกงามของกุศลธรรม เช่น ความมีสติทำให้พ้นจากความเป็นทาสของวัตถุเป็นต้น

3.4.1 ความหมายของคุณค่าแท้คุณค่าเทียม

คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นการพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยหรือบริโภคเป็นขั้น ฝึกหัดขัดเกลากิเลศหรือตัดทางมาให้กิเลสเข้าครอบงำจิตใจหรือชักจูงพฤติกรรมต่าง ๆ คุณค่าแท้ หมายถึง ความหมาย คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งต่าง ๆ ในแง่สนองความต้องการชีวิตโดยตรงคุณค่านี้อาศัยปัญญา เป็นเครื่องตีตราหรือวัดราคา เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ ได้คุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลาย ที่มนุษย์พอกเพิ่มให้แก่สิ่งนั้นเพื่อเสริมราคา อาศัยตัณหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา เช่น คุณค่าอาหารอยู่ที่ความอร่อย เสริมความสนุกสนานวิธีคิดนี้ใช้เพื่อมุ่งให้เกิดความเข้าใจและเลือก เสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต เพื่อพ้นจากการเป็นทาสของ วัตถุ เป็นการเกี่ยวข้องด้วยปัญญามีขอบเขตเหมาะสม

คุณค่าแท้ของการรักษาศีล คือ การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อยเป็นปกติหรือเจตนาเป็นเครื่องงดเว้น จากการล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่นทางด้านร่างกายและวาจา กล่าวคือ การเว้นขาดจากการทรมานหรือ ฆ่าสัตว์งดเว้นจากการลักขโมยสิ่งของผู้อื่นหรือทาลายทรัพย์สินของผู้อื่นให้เสียหาย การงดเว้นการล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น งดเว้นการเสพของมึนเมา และการงดเว้นจากการพูดคำหยาบโกหก หลอกลวงผู้อื่นให้ได้รับความเสียหาย เป็นต้น คุณค่าแท้สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องไปสมาทาน (รับ) กับพระสงฆ์ที่วัดก็ได้เพราะคุณค่าของศีล คือการเว้นขาด (เวรมณี) ด้วยเจตนาตนเอง แม้ว่าอยู่ที่ใด ในป่าหรือที่บ้านก็สามารถมีศีลได้ทั้งนี้เพื่อแสดงให้เห็นความเป็นสากลของศีลที่ประพฤติเมื่อใด ที่ไหน ก็มีคุณค่าแท้เช่นเดียวกัน คือ ความตั้งใจจริงที่จะงดเว้นจากการประพฤติผิดทางกายและวาจา คุณค่าหรือวัตถุประสงค์เท่ากันกับไปรับจากพระสงฆ์ที่วัด นี้คือคุณค่าที่แท้ของศีล

ส่วนคุณค่าเทียม เช่น การนุ่งขาวห่มขาวเข้าวัด เป็นเพียงคุณค่าเทียม ที่เสริมให้เข้ากับบรรยากาศ เพราะการนุ่งขาวห่มขาวอย่างเดียว ไม่ได้หมายความว่า ผู้นั้นจะมีศีล หรือเป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิดทางกายและวาจาไม่ ในทางตรงกันข้ามผู้นุ่งขาวห่มขาวอาจจะฆ่าสัตว์ (เช่น ยุงมด แมลง) หรือนินทาคนอื่นก็ได้นี้ถือว่าเป็นคุณค่าเทียมของศีล เพราะเจตนาที่แท้จริงของศีลคือ การงดเว้นเด็ดขาดจากการประพฤติผิดทางกายและวาจา ถึงแม้จะนุ่งห่มเสื้อผ้าหลากสีสัน จะเป็นสีเขียวแดงส้ม น้ำเงินก็ตาม ถ้าผู้นั้นงดเว้นจากการเบียดเบียนสัตว์ลักทรัพย์ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่นก็ชื่อว่าเป็นผู้มีศีลในคุณค่าที่แท้จริง

3.5 สรุป

จะเห็นว่า อิทธิพลของบริโภคนิยม มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรมการเสพบริโภคในสังคมไทย แนวคิด ค่านิยม วิถีการบริโภคในสังคม ในการเสพสุขจากสิ่งบริโภครอบกายด้วยการอาศัยเทคโนโลยีที่เจริญก้าวหน้า เพื่อตอบสนองความต้องการ พรั่งพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เห็นคุณค่าเงินเหนือคุณค่าความเป็นมนุษย์ สังคมไทยนั้นถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมการบริโภคแทบทั้งสิ้นการดำเนินชีวิตในครรลองของวัฒนธรรมบริโภคนิยมย่อมทำให้ผู้ต้องการเงินทองมาใช้จ่ายมากขึ้นผู้ที่มีหนทางในการหารายได้ก็จะหารายได้พิเศษเพื่อจะได้นำมาจับจ่ายใช้สอยตามที่ต้องการอยากมีอยากได้อยากบริโภคผู้ที่ไม่มีช่องทางหารายได้พิเศษเพิ่มขึ้นแต่ความอยากได้อยากมีอยากบริโภคมิได้ลดลงก็หาวิธีซื้อเงินผ่อนบ้างกู้หนี้ยืมสินบ้างจนเป็นเหตุให้คนจำนวนมากไม่ว่าจะเป็นชาวไร่ชาวนากรรมกรข้าราชการผู้น้อยต่างตกอยู่ในภาวะหนี้สินเป็นจำนวนมากหากมีคำถามว่าจะรู้อย่างไรว่าเป็นวัฒนธรรมบริโภคตอบว่าวัตถุที่เราบริโภคอยู่เป็นประจำบริโภคจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตนั้นเป็นสื่อถึงวัฒนธรรมของเรา เพราะวัตถุสินค้าที่มนุษย์บริโภคอยู่เป็นประจำถือเป็นตัวสื่อถึงวิถีชีวิตหรือวัฒนธรรมของมนุษย์ด้วย

ดังนั้นมนุษย์ควรมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอเป็นตัวควบคุมตนเองในความหมายระลึกได้ความทรงจำและความไม่ประมาทสติสัมปชัญญะจึงมีขอบเขตความรับผิดชอบกว้างขวางที่สุดในพระวินัยสติคือความรู้ตัวว่า สิ่งที่พูด สิ่งที่ทำรวมถึงสิ่งที่คิด แสดงออกมาแบบใด มีความรู้เท่าทันในสิ่งนั้น ๆ หากมีการคิดที่ไม่ดี จะสามารถหักห้ามเอาไว้ไม่ให้พูดหรือทำในสิ่งที่ไม่ดีตามมาได้ ส่วนสติในอดีตที่ผ่านมาคือ การหวนคำนึงถึงสิ่งเก่า ๆ ที่เคยทำลงไปในวันที่ผ่านมา เมื่อคิดได้ด้วยสติแล้ว สติจะช่วยขับเคลื่อนให้จิตใจสั่งตนเองไว้ว่าจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดีเหมือนในครั้งก่อนอีก แต่จะหาหนทางปรับปรุงแก้ไขในการกระทำเสียใหม่โดยใช้วันที่ผ่านมาเป็นบทเรียน

การบริโภคให้พอประมาณของมนุษย์ในสังคมก็จะทำให้ชีวิตมีความพอดีไม่เสพบริโภคที่เกินกำลังจะนำพาครอบครัวไปสู่ผลสำเร็จในที่สุด หลักโภชเน มัตตัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารความเป็นผู้รู้จักประมาณในการแสวงหาและรู้จักประมาณการใช้จ่ายอย่างพอเหมาะในที่นี้ยังหมายถึง ความรู้จักประมาณในการใช้สอยปัจจัย 4 คือ จีวร (เครื่องนุ่งห่ม) บิณฑบาต (อาหาร) เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) เภสัช (ยารักษาโรค) จากพระสูตรที่ยกมาข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของโภชเน มัตตัญญุตาหรือการรู้จักประมาณในการบริโภคและแสดงให้เห็นถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการรู้จักประมาณในการบริโภคในแต่ละพระสูตรมีวิธีการปฏิบัติเป็นหลักการรู้จักประมาณในการบริโภค คล้ายๆ กัน คือการรู้จักพิจารณาโดยแยบคายก่อนการบริโภค

ส่วนในระบบการศึกษาอบรมโยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธีคิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง

กัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนาคุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือท่านที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญได้แก่ เป็นที่รักเป็นที่พอใจ เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่อง เป็นนักพูด เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ และไม่ชักนำในฐานะ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหลหรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

คุณค่าแท้สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องไปสมาทาน (รับ) กับพระสงฆ์ที่วัดก็ได้ เพราะคุณค่าของศีล คือการเว้นขาด (เวรมณี) ด้วยเจตนาตนเอง แม้ว่าอยู่ที่ใด ในป่าหรือที่บ้านก็สามารถมีศีลได้ทั้งนี้เพื่อแสดงให้เห็นความเป็นสากลของศีลที่ประพฤติเมื่อใด ที่ไหน ก็มีคุณค่าแท้เช่นเดียวกัน คือ ความตั้งใจจริงที่จะงดเว้นจากการประพฤติผิดทางกาย และวาจา คุณค่าหรือวัตถุประสงค์เท่ากันกับไปรับจากพระสงฆ์ที่วัด นี้คือคุณค่าที่แท้ของศีล

ส่วนคุณค่าเทียม เช่น การนุ่งขาวห่มขาวเข้าวัด เป็นเพียงคุณค่าเทียม ที่เสริมให้เข้ากับบรรยากาศ เพราะการนุ่งขาวห่มขาวอย่างเดียว ไม่ได้หมายความว่า ผู้นั้นจะมีศีล หรือเป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิดทางกายและวาจาไม่ ในทางตรงกันข้ามผู้นุ่งขาวห่มขาวอาจจะฆ่าสัตว์ เช่น ยุง มด แมลง หรือนินทาคนอื่นก็ได้

บทที่ 4

วิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

ในบทที่ 4 นี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งประกอบด้วย ขาดการยั้งคิดในการเสพบริโภค ความหมายของการขาดการยั้งคิด ลักษณะ/อาการขาดความยั้งคิด โทษที่เกิดจากการขาดความยั้งคิด วิเคราะห์ด้วยหลักสติสัมปชัญญะ, หลงระเริงในการเสพบริโภคเกินพอดี ความหมายของการหลงระเริง ลักษณะ/อาการของการหลงระเริง โทษที่เกิดจากการหลงระเริง กรณีตัวอย่างการหลงระเริงในการเสพบริโภคที่เกินพอดีของคนไทยในสังคมปัจจุบัน วิเคราะห์ด้วยหลักโภชเนมัตตัญญุตา, และขาดการใช้ปัญญาในการบริโภค ความหมายของการขาดปัญญา ลักษณะ/อาการของการขาดปัญญา โทษที่เกิดจากการขาดปัญญา กรณีตัวอย่างการขาดปัญญาในการเสพบริโภคขอคนไทยในสังคมปัจจุบัน วิเคราะห์ด้วยหลักโยนิโสมนสิการ มีรายระเอียดดังนี้

4.1 ขาดการยั้งคิดในการเสพบริโภค

การขาดความยั้งคิดในการบริโภคคือการที่มนุษย์เราทำตามความอำเพอใจของตัวเองไม่มีสติอยู่กับเนื้อกับตัวอยากกินอะไรก็กินจนไม่รู้ว่าร่างกายต้องการไหม มีโทษหรือประโยชน์อยากกินก็กินไม่ได้ชุกคิดว่าจะมีภัยตามมาทีหลังหรือป่าว หรือการใช้สิ่งของตามยุคสมัยใหม่ที่จะต้องมีตามกระแสสังคมนิยมเพื่อความโก้หรูหรา ใช้ประโยชน์ไม่ได้เต็มที่ ก็ทำให้สิ้นเปลืองไปอีกด้วย “สติ” คือ ความระลึกได้นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ อัปปมาทะ คือ ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุมได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่างระมัดระวังตัวไม่ยอมถลำลงไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความจริงจังรอบคอบ และรุดหน้าเรื่อยไปข้อนี้เป็นองค์ประกอบภายในและเป็นฝ่ายสมาธิ[1]

---

[1] พระไพศาล วิสาโล, *“พุทธศาสนากับลัทธิบริโภคนิยม”*, วารสารฉลาดซื้อ, ปีที่ 4 ฉบับที่ 23 (กุมภาพันธ์-มีนาคม 2541) : 66.

4.1.1 ความหมายของการขาดการยั้งคิด

การเสพโดยไม่รู้จักพอของบริโภคนิยมจึงเป็นการเบียดเบียนสังคมและทำลายธรรมชาติจากพฤติกรรมความอยากมีอยากได้หรือการเสพที่ไม่มีที่สิ้นสุด เช่น การประกอบอาชญากรรม ค้าประเวณี ตัดไม้ทำลายป่า รุกล้ำที่ป่าสงวน ฯลฯ การกระทำเหล่านี้นอกจากจะเป็นการเบียดเบียนและทำลายคุณภาพชีวิตของผู้เสพเองแล้วสังคมและสิ่งแวดล้อมก็ได้รับการเบียดเบียนจากการกระทำที่ไม่ถูกต้องเหล่านี้ด้วยการแสวงหาทรัพยากรเพื่อบริโภคในลัทธิบริโภคนิยมนี้ต่างจากการแสวงหาทรัพยากรบริโภคในพระพุทธศาสนา เพราะการบริโภคในพระพุทธศาสนาเป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต "ในทางพุทธศาสนามีข้อปฏิบัติที่เต็มไปด้วยเรื่องมัชฌิมาความเป็นสายกลางความพอดีมัตตัญญุตาความรู้จักประมาณรู้จักพอดีเต็มไปหมดตลอดเทียบกับที่เราใช้คำว่าสมดุลหรือดุลยภาพคำเหล่านี้เป็นคำสำคัญในทางพุทธศาสนา

กระแสความนิยมของสินค้าอุปโภคบริโภคที่แปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลาตามค่านิยมในช่วงเวลานั้น ๆ สิ่งเร้าจากปัจจัยภายนอกส่งผลต่อทิศทางตลาดผู้บริโภคที่บริษัทรับผลิตอาหารเสริมและสร้างแบรนด์เครื่องสำอางต้องหมั่นอัปเดตและตามให้ทัน เพื่อพัฒนาสินค้าให้ตอบโจทย์ความต้องการของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างทันท่วงที ปัจจัยด้านความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ตัวแปรสำคัญที่ส่งผลให้ทิศทางการเติบโตของอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์เสริมอาหารดำเนินไปอย่างก้าวกระโดด การจำหน่ายสินค้าผ่านช่องทางออนไลน์ ถือเป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนธุรกิจที่ทรงพลัง อีกทั้งสื่อโซเชียลและการทำการตลาดออนไลน์ก็ถือได้ว่า มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคไม่น้อยเลยทีเดียว ปัจจัยด้านเทคโนโลยีเหล่านี้ เป็นอีกกระแสความนิยมที่เข้ามาเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภค ซึ่งโรงงานผลิตอาหารเสริม รวมทั้งโรงงานผลิตครีมต้องศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ เพื่อกำหนดกลยุทธ์ทางการตลาด รวมถึงวางแผนธุรกิจให้ตอบรับกระแสความนิยมได้อย่างทันเหตุการณ์ ไม่ตกยุค[2]

1. กระแสอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ จากกระแสค่านิยมในการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทำให้กลยุทธทางการตลาดและการผลิตมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ยิ่งเสริมด้วยการโฆษณาการใช้สื่อโดยดารา นักแสดงเป็นตัวสื่อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ หรือเรียกอีกอย่างว่า พรีเซนเตอร์หรือแบรนด์แอมบาสเดอร์ ที่เป็นการเพิ่มความน่าสนใจ จูงใจให้กับผู้บริโภค และจากเทรนด์อาหารเสริมเพื่อสุขภาพได้เป็นที่นิยมนั้นจึงมีการผลิตหลากหลายยี่ห้อหลายบริษัทเพิ่มขึ้นมากมาย อย่างที่เห็นได้ในท้องตลาดร้านสะดวกซื้อ หรือในโลกโซเชียล ฉะนั้น ก็ต้องมีสติในการบริโภค ควรคิดวิเคราะห์หาที่มาขั้นตอนการผลิต ส่วนผสมต่าง ๆ ที่ปลอดภัย มีแหล่งที่มาที่น่าเชื่อถือ หากหลงไปตามกระแสของสื่อมาก

[2] medikalabs.com, “เทรนด์ตลาดอาหารเสริม ปี 2021 เรื่องน่ารู้ที่บริษัทรับผลิตอาหารเสริมต้องอัปเดต”, 9 สิงหาคม 2563, 5 เมษายน 2566 จาก <https://bit.ly/3NjTMrM>.

จนเกินไปก็อาจจะส่งผลกระทบทั้งด้านการเงินและสุขภาพได้ เพราะอาหารเสริมแต่ละตัวก็มีราคาที่ค่อนข้างสูง หากเราไม่ใช้ปัญญาในการพิจารนาใช้หรือก่อนซื้อก็อาจจะส่งผลเสียได้

2. บริโภคให้ดีต่อสุขภาพอย่างมีปัญญา การเสพรสชาติในเชิงสุขภาพนั้นยังแฝงด้วยค่านิยมของสื่อที่มีปัจจัยในการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพได้ เราจึงต้องมีการคิดวิเคราะห์ใช้ปัญญา รู้ทันโทษและทางออกของการดูแลสุขภาพ ควรศึกษาพิจารณาทั้งด้านดีและด้านเสียของสิ่ง ๆ นั้น เช่น การกินอาหารเสริม ก็ควรหาที่มาที่ปลอดภัย ศึกษาวิธีรับประทานที่ถูกต้อง หากดำเนินชีวิตอย่างการใช้ความคิด ให้เกิดประโยชน์แล้วก็จะทำให้ชีวิตเกิดดุลยภาพได้ แม้ในสังคมที่กระแสต่าง ๆ รุนแรงแค่ไหน เมื่อเรารู้จักยับยั้งใช้สติปัญญาเราก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

ผศ.พญ.ดรุณีวัลย์ วโรดมวิจิตร ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า “อาหารเสริม” ชื่อก็บ่งบอกตัวมันเองอยู่แล้วว่าเป็นการเสริม เพราะฉะนั้นเราจะใช้ในกรณีที่บางคนได้รับสารอาหารไม่พอเพียงหรือว่าขาดไป ในความเป็นจริงหากเราได้รับมาจากอาหารประจำวันอย่างเพียงพอ เราก็ไม่จำเป็นต้องได้รับจากอาหารเสริมอีก แพทย์แนะนำว่า การกินวิตามินหรืออาหารเสริมเยอะ ๆ ไม่ได้หมายความว่าจะปลอดภัย มีอันตรายกับร่างกายเหมือนกัน เพราะมันสามารถไปตกค้างสะสมในร่างกายได้ หากเราต้องการจะกินวิตามิน แนะนำว่าให้ตรวจหาระดับวิตามินในร่างกายเสียก่อน เลือกวิตามินกลุ่มที่ละลายน้ำจะปลอดภัยต่อร่างกายมากกว่า เพราะไม่มีการสะสมตกค้างในร่างกาย ได้แก่ วิตามินบี และวิตามินซีหากมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ เพราะวิตามินบางอย่างแพทย์ไม่แนะนำให้กิน เช่น คนไข้มีปัญหาโรคไต ไม่แนะนำให้ซื้อวิตามินเสริมที่เป็นวิตามินเอ เพราะจะทำให้เกิดภาวะวิตามินคั่งในตับและเกิดผลเสียต่อร่างกายได้ เพื่อสุขภาพที่ดี เราไม่จำเป็นต้องการกินวิตามินเสริมในปริมาณที่สูง แต่เน้นรับประทานอาหารให้ครบชนิด ในปริมาณที่ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป ก่อนตัดสินใจบริโภคควรจะเลือกดูว่าผลิตภัณฑ์นั้นผ่านการรับรองเรียบร้อยแล้วหรือยัง และอย่าลืมรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อลดการสะสมในร่างกายด้วย[3]

การบริโภคควรใช้ปัญญามีสติในการใช้ชีวิตในทุกด้านเพื่อชีวิตไม่หลงไปในกามตัณหาต่าง ๆ ดังปรากฏใน วิภังคปกรณ์

“สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำความไม่เลื่อนลอย ความไม่ลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ อันใดนี้เรียกว่า สติปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน

---

[3] RAMA CHANNEL, “หมอรามาฯ แนะ อาหารเสริม กินมาก ๆ ตกค้างในร่างกายได้”, 8 เมษายน 2566 จาก <https://bit.ly/3JYXJ2r.com>.

ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้งความรู้ชัด ปัญญาเหมือนประตัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจัยธรรม สัมมาทิฏฐิอันใด นี้เรียกว่า สัมปชัญญะ”[4]

คุณภาพของความเป็นมนุษย์ ตามหลักพระพุทธศาสนาอาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากในการเจริญเติบโตต่อพัฒนาการของมนุษย์ทั้งในด้านของร่างกายและจิตใจ เมื่อบริโภคอาหารเข้าไป อาหารย่อมนำมาซึ่งผล 3 ประการ คือ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ และทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถ ประกอบกิจการงานอันเป็นหน้าที่ของตนได้ ทั้งทำให้ร่างกายเจริญเติบโต หากขาดอาหาร ชนิดนี้ชีวิตของคนและสัตว์จะดำรงอยู่ไม่ได้ เพราะสัตว์ทั้งหลายดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร

4.1.2 ลักษณะ/อาการขาดความยั้งคิด

ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากโดยได้รับอิทธิพลจากการบริโภคอาหารแบบตะวันตก โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นจะหลงเชื่อและเลือกบริโภคอาหารตามสื่อโฆษณาชวนเชื่อ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม ชา กาแฟ และอาหารจานด่วน การกินแบบบริโภคในรูปของวัฒนธรรมบริโภคนิยม เช่น กินอาหารแบบฟาส์ตฟู้ด (จานด่วน) การกินอาหารในร้านหรูหรา กินอาหารนอกบ้าน การกินอาหารไร้ประโยชน์ (ขนมและของขบเคี้ยว) การกินอาหารนานาชาติ โดยเฉพาะการชอบรับประทานอาหารที่ปรุงง่าย ๆ รวดเร็ว และสะดวก อาหารจากต่างประเทศ อาหารที่มีคุณค่าน้อย เช่น ของหวาน ของมัน ของทอด และชอบดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งไม่ชอบดื่มน้ำรับประทานอาหารไม่ตรงเวลารับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ รับประทานผักและผลไม้น้อย

จะเห็นได้ว่าการเสพรสชาติของสังคมบริโภคนิยมจะอาศัยการเสพในรูปแบบเชิงวัฒนธรรม ที่แสดงให้เห็นถึงค่านิยมแบบต่างชาติ ราคาสูง เพราะเป็นวัตถุดิบที่นำเข้ามา ไม่มีในประเทศจึงมีราคาแพงกว่าอาหารปกติ ค่านิยมสำหรับกลุ่มคนมีฐานะร่ำรวย ชอบทำตัวว่าตัวเองเป็นคนร่ำรวย เนื่องมาจากการใช้สินค้าและการเลือกบริโภค สินค้าที่นิยมใช้จะเป็นสินค้าที่นำเข้ามาจากต่างประเทศเท่านั้น ติดความหรูหรา สินค้าที่นิยมบริโภค เช่น การทานอาหารนอกบ้านตามโรงแรม ภัตตาคาร เครื่องดื่มก็ต้องเป็นเครื่องดื่มนำเข้า เป็นต้น

ฉะนั้น ควรพิจารณาในการบริโภคอุปโภคเพื่อไม่ให้หลงไหลไปกับกระแสการสื่อสารทางวัฒนธรรมต่าง ๆ ควรปฏิบัติตนดังต่อไปนี้

---

[4] อภิ.วิ.35/612/348.

1. คำนึงถึงคุณประโยชน์ของการรับประทาน ควรที่จะคำนึงถึงประโยชน์ที่ร่างกายได้รับมากกว่าแค่การติดรสชาติ หรือรับประทานตามกระแสนิยมเพราะอาจจะส่งผลเสียภายหลังได้ ปัจจัยสำคัญของร่างกายต้องการอาหารครบ 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ หากชอบรับประทานอาหารหมู่ไหนมากเกินไปก็อาจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ เช่น ค่านิยมการดื่มน้ำหวาน ชานมไข่มุก ที่เป็นค่านิยมของวัยรุ่นในยุคนี้ทั้งสื่อโซเชียลสร้างค่านิยมใหม่ ๆ เพื่อกระตุ้นความอยากลองแก่ผู้บริโภค จะเห็นได้ว่าหากรับประทานเป็นประจำบ่อยก็จะส่งผลเสียแก่ร่างกายได้ เพราะในชานมนั้นมีทั้งน้ำตาลและไขมัน ไขมุกก็ทำมาจากแป้ง

จะเห็นได้ว่าปัจจุบันธุรกิจชานมไข่มุกเข้าถึงทุกกลุ่มเป้าหมายในทุกช่วงวัยมากขึ้น ตั้งแต่เด็กไปจนผู้สูงอายุต่างก็นิยมชมชอบเครื่องดื่มชนิดนี้ที่มีการผสมส่วนประกอบต่าง ๆ นานา โดยเฉพาะเมื่อเพิ่มลูกเล่นใหม่ ๆ มากมาย เช่น เพิ่มชีส ช็อคโกแลต หรือบราวน์ชูก้า ที่กำลังมาแรงที่สุดในขณะนี้ ก็ยิ่งเสริมเทรนด์เครื่องดื่มเดี๋ยวนี้ให้เป็นที่ติดอกติดใจมากขึ้น เรียกว่าหันไปทางไหนก็มีร้านชานมไข่มุกทุกมุมเมือง

2. รับประทานไม่ดีอาจเป็นโทษ หากเรารับประทานอาหารที่ตามกระแสนิยมมากเกินไปอย่างตัวอย่างชาไข่มุก หากได้ศึกษาดูจะเห็นได้ว่าการติดน้ำหวานหรือชานมไข่มุกนั้นมีโทษอย่างมาก ผศ.ดร.กิตณา แมคีเน็น อาจารย์ประจำภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า การควบคุมการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูงควรเริ่มตั้งแต่เด็ก ๆ เพราะไม่เช่นนั้นเมื่อโตไปจะเลิกยาก การได้รับปริมาณน้ำตาลเกินต่อวันเป็นประจำจะส่งผลให้เด็กติดหวาน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ส่งผลให้ระบบเผาผลาญมีปัญหาตั้งแต่อายุน้อย ๆ มีโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นภัยใกล้ตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดผิดปกติ รวมถึงโรคหลอดเลือดหัวใจ ภัยเงียบที่ผู้ป่วยอาจจะรู้ตัวเมื่อสายเกินไปนี่เป็นเพียงโทษของชาไข่มุกเพียงอย่างเดียวที่เป็นกระแสนิยมการรับวัฒนธรรมจากต่างชาติ ทำให้สามารถส่งผลเสียได้ถึงเพียงนี้

3. บริโภคแต่พอดี ควรที่รู้เท่าทันภัยที่จะตามมาโดยเฉพาะด้านสุขภาพนั้นสำคัญ รับประทานเลือกทานแต่พอดี หากกินตามใจปากหรือตามความชอบตามกระแส อาจจะเกิดการป่วยไข้ขึ้นมาก็จะทำให้เกิดการเสียทรัพย์ในการรักษาตัว ควรที่จะดำรงชีวิตอย่างมีสติ คิดวิเคราะห์ให้รอบคอบ กินของที่มีประโยชน์หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย การลองดื่มลองทานตามสมัยนิยมก็อาจจะทำได้แต่ต้องอยู่ในขอบเขตและบริมาณที่พอดีพอเหมาะ ไม่ทำให้ความอยากครอบงำ รู้จักยับยั้ง ก็จะทำไม่ให้เสียสุขภาพและเสียสมดุลในการใช้ชีวิต[5]

[5] รู้ลึกกับจุฬาฯ, “ชานมไข่มุกแฝงมุกร้าย”, 8 เมษายน 2566 จาก <https://bit.ly/3qnpdYk>

การเสพรสชาติในเชิงวัฒนธรรมนั้นควรเสพอย่างรู้จักประโยชน์ โทษ และพอดีพอประมาณ เกิดความสมดุลทั้งต่อสุขภาพและการบริหารการใช้จ่าย พิจารณาให้เห็นครบ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความจริงอีกแบบหนึ่ง เน้นการยอมรับความจริงตามสิ่งนั้น ๆ ทุกแง่ ทุกด้าน ทั้งด้านดี ด้านเสียดังปรากฏในอัสสาทสูตรที่ 1 ว่าด้วยความปริวิตกของพระโพธิสัตว์เกี่ยวกับขันธ์ 5

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรายังไม่รู้ยิ่งซึ่งคุณโดยความเป็นคุณ โทษโดยความเป็นโทษและเครื่องสลัดออกโดยความเป็นเครื่องสลัดออก แห่งอุปาทานขันธ์ 5 เหล่านี้ตามความเป็นจริงอย่างนี้ เพียงใด เราก็ยังไม่ปฏิญาณว่าเป็นผู้ตรัสรู้ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในโลก พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์เพียงนั้น เมื่อใด เรารู้ยิ่งซึ่งคุณโดยความเป็นคุณ ซึ่งโทษโดยความเป็นโทษ ซึ่งเครื่องสลัดออกโดยความเป็นเครื่องสลัดออก แห่งอุปาทานขันธ์ 5 เหล่านี้ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ เมื่อนั้นเราจึงปฏิญาณว่า เป็นผู้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิ ญาณในโลก พร้อมทั้งเทวโลก มารโลกพรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์. ก็แลญาณทัสสนะได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่าวิมุติของเราไม่กำเริบ ชาตินี้เป็นที่สุด บัดนี้ภพใหม่ไม่มี.”[6]

จะเห็นว่าการบริโภคอาหารตามหลักของความพอดี พอประมาณนั้นเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต เพราะอาหารคือสิ่งที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยแข็งแรงสมบูรณ์ได้เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งจะช่วยในการเจริญเติบโตของสมอง สติปัญญา และพัฒนาการของมนุษย์ดีขึ้นนั้นเอง

4.1.3 โทษที่เกิดจากการขาดความยั้งคิด

การบริโภคขาดปัญญา“กินทิ้งกินขว้าง” เป็นคำที่มีความหมายเชิงลบ แต่ดูเหมือนเป็นปัญหาที่คนทั่วโลกกำลังทำอยู่อย่างไม่รู้ตัวจนกลายเป็นปัญหาระดับโลก การบริโภคอาหารฟุ่มเฟือยทิ้งขว้างเป็นการกินอย่างสุรุยสุร่าย ไม่รู่คุณค่าของสิ่งที่บริโภคและวัตถุดิบที่นำมาประกอบเป็นอาหาร พฤติกรรมผู้คนที่กินทิ้งกินขว้างของอาหารยังพบเห็นได้ทั่วโลก โดยเฉพาะในสังคมเมืองและกลุ่มคนฐานะการเงินดี รวมถึงในประเทศพัฒนาแล้ว นอกจากภาคธุรกิจจะเป็นแรงขับเคลื่อนให้ผู้คนบริโภคโดยไม่ยั้งคิดผ่านการโฆษณาแล้ว ภาครัฐยังมีส่วนกระตุ้นทางออม ด้วยการกำหนดมาตรฐานด้านอาหารที่เคร่งครัด เช่น การกำหนดวันหมดอายุของอาหารสดและอาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ พร้อมด้วยบทลงโทษที่รุนแรงหากห้างร้านยังปล่อยให้มีอาหารหมดอายุวางขายอยู่ สหประชาชาติศึกษาวิจัยผลกระทบพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารฟุ่มเฟือยทิ้งขว้างครั้งแรกภายใต้หัวข้อ “Food Wastage Footprint : Impacts on Natural Resources” ผลการวิจัยพบว่า แต่ละปีชาวโลกบริโภค

[6] ส.ข.17/60/27

อาหารฟุ่มเฟือยทิ้งขว้างมากเฉลี่ย 1,300 ล้านตัน คิดเป็นมูลค่าทางเศรษฐกิจราว 750,000 ล้านดอลลารสหรัฐ ฯ หรือราว 24 ล้านล้านบาท ขยะอาหารก่อเกิดก๊าซทำลายชั้นบรรยากาศโลกหรือทำให้โลกร้อนขึ้นมากเฉลี่ยปีละ 3,300 ล้านตัน[7]

การทานอาการฟุ่มเฟือยทิ้งขว้างจึงเป็นการทำลายทรัพยากรรอบ ๆ ตัวจนถึงชั้นบรรยากาศของโลก ส่งผลให้เกิดมลภาวะต่าง ๆ ตามมาการสร้างจิตสำนึกที่ดีในการไม่บริโภคอาหารฟุ่มเฟือยทิ้งขว้างจึงเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมเพื่อสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เกิดความสมดุลกับทรัพยากรธรรมชาติ การบริโภคแล้วไม่เหลือเศษขยะจากอาหารที่ต้องย่อยสลายจะส่งเสริมไม่ให้เกิดมลพิษและไม่ทำให้โลกร้อน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ได้กล่าวถึงเมื่อครั้งที่ทรงร่วมโต๊ะเสวยพระกระยาหารกับสมเด็จพระ ศรีนครินทราบรมราชชนนี หรือสมเด็จย่า ไว้ว่า ถ้าใครรับประทานอาหารไม่หมดจาน สมเด็จพระศรีนครินทร์ ฯ จะรับสั่งว่า “ตักมาแล้วต้องรับประทานให้หมดเพราะเหลือทิ้งขว้างไม่ดี คนอื่นที่ยากจนมีมากกว่าเราตั้งเยอะแยะ เราก็ควรจะรับประทานให้เพียงพอ เท่าที่จำเป็นไม่ใช่กินทิ้งกินขว้าง”[8]

4.1.4 กรณีตัวอย่างการขาดความยับยั้งการเสพบริโภคของคนไทยในสังคมปัจจุบัน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยทำงาน ปัจจุบันพบว่าการบริโภคอาหารของวัยทำงานทำให้มีภาวะโภชนาการที่บกพร่อง เพราะวัยทำงานมักจะอดอาหารเนื่องจากความเข้าใจผิด พยายามอดอาหารเพื่อรักษาทรวดทรงเป็นเหตุให้มีรูปร่างแบบบาง ตัวเล็กเพราะขาดอาหาร และโอกาสที่จะเจริญเติบโตเต็มที่ต้องเสียไป ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยทำงานไวดังนี้

1. อดอาหารบางมื้อ เด็กวัยรุ่นเป็นห่วงรูปร่างมากกว่าอย่างอื่น โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงกลัวว่าน้ำหนักจะมากเกินไปทำให้รูปร่างไม่สวยจึงมักแก้ปัญหาโดยการอดอาหาร

2. นิสัยการบริโภคอาหารไม่ดี เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษา และสังคมทำให้ไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้านนิสัยการบริโภคอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าพ่อแม่

3. บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ สาเหตุอาจเป็นเพราะไม่ชอบหรือนิสัยการบริโภคไม่ดีตั้งแต่ต้น เด็กวัยรุ่นมักชอบรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง เป็นต้น

4. เบื่ออาหารหรือไม่อยากรับประทานอาหาร เป็นปัญหาที่พบมากในเด็กวัยรุน ถ้ามีเหตุทำให้กระทบกระเทือนทางจิตใจหรืออารมณ์ถูกรบกวน เช่น ผิดหวังเสียใจในเรื่องต่าง ๆ ก็เป็นเหตุทำให้เบื่ออาหาร หรือไม่อยากอาหารได้ เป็นต้น

---

[7] อานุภาพ เงินกระแชง,“หน้าต่างโลก อย่ากินทิ้งกินขว้าง”, 17 กันยายน 2556, <https://www.thairat.co.th/content/370067>.

[8]Pinterest, “คำสอนแม่ฟ้าหลวง”, 11 กันยายน 2560, <https://www.pinterest.com/pin/724657396270490062> (8 March 2019)

5. ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือการบริโภคอาหารตามมื้อแล้วไม่เพียงพอยังบริโภคอาหารระหว่างมื้ออีกด้วย ซึ่งทำให้บริโภคอาหารมากกว่าที่ควรส่งผลทำให้เกิดโรคอ้วน โรคฟันพุตามมาได้

6. ความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร วัยทำงานมักหลงเชื่อและบริโภคอาหารตามที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่าง ๆ เช่น ลดความอ้วนได้ เป็นต้น[9]

ดังนั้นควรที่จะบริโภคอาหารเช้าให้เป็นเวลาเพราะอาหารเช้ามีประโยชน์ต่อร่างกเพราะจะไปล่อเลี้ยงสมองและทำให้สดชื่นมีพลังในการทำงาน บุคคลใดทานอาหารเช้าถูกหลักอนามัยทานครบ 5 หมู่ก็จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงนั้นเอง

4.1.5 วิเคราะห์ด้วยหลักสติสัมปชัญญะ

การบริโภคตามหลักสติและสัมปชัญญะคำว่า สติ สัมปชัญญะ คือ ความระลึกได้ และความรู้ตัว ซึ่งจัดเป็นธรรมมีอุปการะมากต่อการดำเนินชีวิตในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมของมนุษย์ สำหรับการบริโภคอาหารนั้นการระลึกได้เสมอถึงคุณค่าที่แท้จริงของการบริโภคอาหารก็ดี ระมัดระวังป้องกันความเกินพอดีของร่างกาย เพราะโดยปกติแล้วคนธรรมดาทั่วไปมักเป็นไปในอารมณ์ความอยากของตนเอง ในขณะที่มีความหิวความโลภก็จะเพิ่มความรุนแรงขึ้น การมีสติเข้ามาเตือนตนเองทั้งก่อนการบริโภคและขณะบริโภคอาหาร ย่อมบังเกิดผลคือความสุขแก่ตนคนมีสติทุกเมื่อรู้ประมาณในโภชนะที่ได้แล้วนั้นมีเวทนาเบาบางอาหารที่บริโภคแล้วเลี้ยงอายุอยู่ค่อย ๆ ย่อยไปคนที่มีสติอยู่ทุกขณะที่บริโภคเพื่อบำบัดทุกข์อันเกิดจากเวทนาคือความหิวนี้ย่อมจะไม่ทำให้ตนเองได้รับทุกขเวทนาเพิ่มขึ้นในภายหลัง แต่จะเป็นผู้มีกายเบา ไม่มากไปด้วยโรคที่มาจากการบริโภคมากเกินประมาณ สติและสัมปชัญญะเป็นส่วนสำคัญที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค แม้ในคนที่อ้วนก็สามารถทำให้ลดความอ้วนได้ คนมีสติจะเป็นผู้พ้นจากทางเสื่อมมีแต่ความเจริญอยู่เสมอพระพุทธเจ้าตรัสว่า ความเจริญย่อมมีแก่คนมีสติทุกเมื่อ คนมีสติย่อมได้รับความสุข ความดีย่อมมีแก่คนมีสติเป็นนิตย์ แต่คนมีสติยังไม่หลุดพ้นจากเวร ส่วนผู้ใดมีใจยินดีในความไม่เบียดเบียนตลอดทั้งวันและคืน และเป็นผู้มีส่วนแห่งเมตตาในสรรพสัตว์ผู้นั้นย่อมไม่มีเวรกับใคร ๆ[10]

เพราะฉะนั้นจึงกล่าวสรุปในประเด็นในประเด็นการขาดการยั้งคิดได้ว่าการบริโภคอาหารนั้นการระลึกได้เสมอถึงคุณค่าที่แท้จริงของการบริโภคอาหารก็ดี ระมัดระวังป้องกันความเกินพอดีของร่างกาย เพราะโดยปกติแล้วคนธรรมดาทั่วไปมักเป็นไปในอารมณ์ความอยากของตนเอง ในขณะที่มีความหิวความโลภก็จะเพิ่มความรุนแรงขึ้น การมีสติเข้ามาเตือนตนเองทั้งก่อนการบริโภคและขณะบริโภคอาหาร ย่อมบังเกิดผลคือความสุขแก่ตนเอง

---

[9] เจณิภา คงอิ่ม, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่นจังหวัดนนทบุรี”, *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 (2559) : 36.

[10] ส.ส.15/238/341.

4.2 หลงระเริงในการเสพบริโภคเกินพอดี

การบริโภคอาหารมากเกินไปตามหลักพระพุทธศาสนาจัดเป็นการบริโภคที่เกินขีดความต้องการของร่างกาย ที่ไม่ใช่เป้าหมายของหลักการบริโภคอาหาร โดยความเป็นจริงร่างกายของแต่ละคนสามารถรองรับอาหารได้ไม่เท่ากัน แต่ละคนย่อมจะมีขีดจำกัดของกระเพาะแตกต่างกัน การบริโภคที่มากเกินไปของแต่ละคน ย่อมได้รับผลกระทบต่อผู้บริโภคทันที เช่น อึดอัด ปวดท้อง ง่วง เกิดโรคได้ง่าย เป็นต้น และผลของการบริโภคมากเกินไปยังมีผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม เพราะเมื่อบริโภคมากก็ต้องใช้ทรัพยากรทางธรรมชาติจำนวนมาก สิ่งที่เหลือใช้ก็มากตามมากลายเป็นขยะเพิ่มภาระให้แก่สังคม สิ่งแวดล้อมก็เสียหายไปด้วย โทษจากการบริโภคมากเกินไปของผู้บริโภคการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารนั้น

4.2.1 ความหมายของการหลงระเริง

การบริโภคเพื่อสนองตัณหา เป็นการได้บริโภคในสิ่งที่ชอบใจที่ตอบสนองตัณหาตนเอง เพราะในความเป็นจริงพบว่ามนุษย์ไม่ได้บริโภคเพียงเพื่อบำบัดความหิวอันเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์เท่านั้น ในขณะเดียวกันก็ปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ชอบใจ ปฏิกิริยาที่ใฝ่หาในสิ่งที่ตนชอบใจเท่านั้นเรียกว่า ตัณหา แม้ในมนุษย์ที่มีความต้องการหลักคือการทำให้ความหิวหายไป แต่เพราะตัณหาเป็นตัวนำจึงทำให้เกิดการมองประโยชน์ของการบริโภคที่จะนำมาใช้ในการเสพรสเพื่อสนองตัณหาตัณหาจะเป็นตัวหลอกล่อให้คนแสดงพฤติกรรมการบริโภคที่สำคัญว่าบำบัดความหิวแต่ความหิวที่เจือด้วยตัณหาคนก็จะใช้ความหิวเป็นเหตุอ้างและความหิวก็จะตกไปในทางตัณหาด้วยเหตุอ้างมากมายที่จะได้สนองตัวตัณหานั้น[11]

มองในแง่ของการบำบัดความหิวด้วยการสนองตัณหา ด้วยบางคนอาจคิดว่าอะไรที่สบายปากถูกลิ้น ถูกใจ นั่นคือความสุข จึงนิยมแต่สิ่งที่สบายลิ้น ถึงแม้จะก่อให้เกิดโทษต่อสุขภาพและลำบากด้วยการแสวงหามาสนองก็ตาม บางครั้งตัณหาบอกกับผู้บำบัดความหิวว่าชอบอาหารประเภทนี้แต่อาหารนั้นกลับเป็นของแสลงโรคต่อผู้บริโภคนั้น แทนที่จะได้รับประโยชน์กลับเป็นเหตุให้ทุกข์มากกว่าเดิม การใช้ตัณหาในการบำบัดความหิวคืออยากเสพรสอร่อยถูกลิ้นถูกใจเป็นตัวนำเป็นเหตุนำไปสู่การบริโภคมากเกินไป ซึ่งก็จะนำไปสู่โรคอ้วนหรืออาหารไม่ย่อยจนถึงแก่ชีวิตได้ การบริโภคด้วยตัณหาเป็นการบริโภคเพื่อเสพรสเพื่อมุ่งเอร็ดอร่อย หมายความว่าเป็นการบริโภคที่ตอบสนองความรู้สึกชอบ

---

[11] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร*, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, 2544), หน้า 49.

ใจไม่ชอบใจ เอาแค่ความสุขจากการเสพ เอาความอร่อยเป็นการสนองตัณหาเพราะขาดหลักการบริโภคใช้สอย[12]

การบริโภคที่มีตัณหาเป็นตัวนำหน้าส่งผลทำให้เป้าหมายของการบริโภคแท้จริงของการบริโภคคลาดเคลื่อนไปจากการที่บริโภคเพียงแค่การบำบัดความหิว แต่เมื่อมีตัณหาก็จะประกอบด้วยความหรูหรา ฐานะ อร่อย ถูกใจ โก้เก๋ เป็นต้น เข้ามารวมอยู่ด้วย เพราะการบริโภคที่เพียงเพื่อสนองตัณหาทำให้คนจานวนไม่น้อยยอมทำผิดศีลธรรม เป็นชนวนนำไปสู่การบริโภคที่ไม่เหมาะไม่ควร เป็นทุกข์ ให้โทษ เข้ามาแทนที่ของคุณประโยชน์ที่ควรจะได้รับพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่พอดีทั้งหลาย เมื่อจะประมวลเหตุแล้วมาจากตัณหาเป็นปัจจัยหลัก เพราะด้วยตัณหาแล้วคนไม่หิวก็สามารถบริโภคได้ และการบริโภคที่แฝงด้วยค่านิยมที่เป็นคุณค่าเสริม เมื่อมองในแง่ของการบริโภคเช่นนี้ยังไม่ใช่เป้าหมายของการบริโภคตามหลักพระพุทธศาสนา

4.2.2 ลักษณะ/อาการของการหลงระเริง

ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากโดยได้รับอิทธิพลจากการบริโภคอาหารแบบตะวันตก ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าเน้นการบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง ผัก ผลไม้น้อย ๆ หากแต่เป็นที่นิยมในวัยรุ่น โดยวัยรุ่นมักมีความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีค่านิยมฟุ้งเฟ้อและฟุ่มเฟือย การที่ได้เข้าไปนั่งรับประทานอาหารในร้านที่มีชื่อเสียง ทำให้ดูเป็นคนที่ทันสมัยโดยเฉพาะการบริโภคอาหารจานด่วน ดังนั้น ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยจึงมีหลายด้าน ดังนี้

1 ปัจจัยด้านความรู้ คือ การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และโทษ รวมทั้งแนวทางในการตัดสินใจบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย วัยรุ่นต้องมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคให้มาก ซึ่งปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่รับประทานอาหารเช้า แต่หันมารับประทานขนมขบเคี้ยว วัยรุ่นตอนปลายมีความรู้น้อยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่โดยเข้าใจว่าควรเลือกรับประทานแต่เนื้อสัตว์และมีการดื่มน้ำต่อวันในปริมาณที่น้อย ส่วนวัยรุ่นตอนต้นมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง เพราะชอบดื่มนมหวาน นมช็อกโกแลตนมเปรี้ยว รับประทานมันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ หมูทอด ไก่ทอด และลูกชิ้นทอด เป็นต้น วัยรุ่นตอนปลายมีความเหมาะสมในระดับปานกลาง โดยประมาณครึ่งหนึ่งรับประทานอาหารมื้อเช้าเป็นบางวัน และนิยมดื่มชา กาแฟ วันละ 1 แก้ว มักซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมมารับประทาน เพราะเข้าใจว่าทำให้มีสุขภาพดี รูปร่างสวยงาม ปราศจากไขมันสะสมบางคนรับประทานอาหารเสริมแทนอาหารหลักโดยไม่ทราบ

---

[12] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ 8,กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542), หน้า 500.

ผลเสียที่จะตามมาจากการซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านี้โดยซื้อผ่านทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งเพื่อนหรือคนสนิทแนะนำและจะซื้อยี่ห้อที่เคยซื้อเป็นประจำและใช้มานานหลายปี

2 ปัจจัยด้านความเชื่อและค่านิยม การที่บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจ นิยมชมชอบ และเชื่อถือต่ออาหารชนิดนั้น ๆ วัยรุ่นจะหลงเชื่อและเลือกบริโภคอาหารตามสื่อโฆษณาชวนเชื่อ เช่น ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม ชา กาแฟ และอาหารจานด่วน โดยเฉพาะการชอบรับประทานอาหารที่ปรุงง่าย ๆ รวดเร็ว และสะดวก อาหารจากต่างประเทศ อาหารที่มีคุณค่าน้อย เช่น ของหวาน ของมัน ของทอด และชอบดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

3 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ คือ พฤติกรรมการใช้จ่ายของวัยรุ่น ซึ่งจะต้องมีรายได้อย่างเพียงพอในการเลือกบริโภคอาหาร และรายได้เหล่านั้นมาจากบิดามารดาผู้ปกครอง ในปัจจุบันมีการใช้จ่ายค่อนข้างหรูหรา ฟุ่มเฟือยเกินวัย ไม่ว่าจะเป็นสินค้าอุปโภคหรือบริโภค เช่น อาหารหรูๆ เมื่อเทียบกับวัยรุ่นในประเทศสหรัฐอเมริกาตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายขึ้นไปที่เมื่อต้องการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยโดยเฉพาะการซื้ออาหารที่มีราคาแพง หรือสินค้าอื่น ๆ ก็จะหารายได้พิเศษเพื่อซื้อเอง

4 ปัจจัยด้านสื่อ คือ เครื่องมือหรือสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่สื่อบุคคลและสื่อโฆษณาที่ได้รับจากทางวิทยุโทรทัศน์หนังสือพิมพ์นิตยสาร และอินเทอร์เน็ต ซึ่งมีส่วนชักนำให้วัยรุ่นมีการเลือกบริโภคอาหารตามกระแส โดยสื่อมีอิทธิพลต่อการกำหนดค่านิยมของวัยรุ่น เพราะมีการเข้าถึงได้ง่ายเมื่อเทียบกับในอดีตที่ผ่านมา และเป็นการสื่อสารสองทางระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสาร เช่น เฟซบุ๊ค อินสตาแกรม ไลน์ ทวิตเตอร์ ซึ่งล้วนเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความต้องการซื้อสินค้าผ่านช่องทางนี้มากที่สุด

5 ค่านิยมกับอาหาร ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่บุคคลพอใจหรือเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า แล้วยอมรับไว้เป็นความเชื่อ หรือความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ค่านิยมจะครอบงำอยู่ในตัวแต่ละบุคคลในรูปของความเชื่อตลอดไป จนกว่าจะพบกับค่านิยมใหม่ ซึ่งตนพอใจกว่าก็จะยอมรับไว้ เมื่อบุคคลประสบกับ การเลือกหรือเผชิญกับเหตุการณ์ ละต้องตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งเข้าจะนำค่านิยมมาประกอบการตัดสินใจทุกครั้งไป ค่านิยมจึงเป็นเสมือนพื้นฐานแห่งการประพฤติ ปฏิบัติของบุคคลโดยตรง[13]

ค่านิยมเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลาได้เช่นเดียวกันกับความเชื่อและมีความแตกต่างกันไปตามสังคมและวัฒนธรรมค่านิยมส่วนใหญ่สืบเนื่องมาจากความเชื่อ เพราะฉะนั้น ค่านิยมจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้แต่ละบุคคลเลือกที่จะรับประทานอาหาร

---

[13] ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์, และ วรางคณา อุดมทรัพย์, “พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย ผลกระทบและแนวทางแก้ไข”, *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุร,* ปีที่ 28 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2560) : 122-128.

4.2.3 โทษที่เกิดจากการหลงระเริง

ค่านิยมจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโทษตามมาแต่ละบุคคลเลือกที่จะรับประทานอาหาร โดยแบ่งออกเป็นกลุ่ม ดังนี้

(1) ชอบทานอาหารนอกบ้าน เช่น โรงแรม 5 ดาว, ภัตตาคารหรู และร้านอาหารดังๆ ที่มีชื่อเสียง ร้านอาหารริมทางไม่สามารถกินได้

2) ค่านิยมสำหรับกลุ่มคนรักษาสุขภาพ เป็นกลุ่มคนที่ดูแลตนเองเป็นอย่างดี มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อทำให้สุขภาพแข็งแรง สินค้าที่นิยมบริโภค ได้แก่

3) ค่านิยมบริโภคนิยม เป็นบุคคลที่มีนิสัยชอบบริโภคเป็นหลัก ซึ่งไม่ได้คำนึงถึงสุขภาพ ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคชอบรับประทานอาหารนอกบ้าน พยายามสรรหาร้านอาหารที่อร่อย ๆ ไม่ว่าจะอยู่ใกล้หรือไกล บางครั้งบริโภคมากจนเกินความจำเป็นและมีผลต่อสุขภาพ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคไขมันอุดตัน โรคเบาหวาน ความดันหิต อาหารไม่ย่อย อาหารเป็นพิษ ฯลฯ

4) ค่านิยมใช้เงินอย่างประหยัด เป็นกลุ่มคนที่เรียบง่ายประหยัดไม่นิยมไปทานอาหารนอกบ้านทำอาหารรับประทานเองหรือซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน สินค้าที่นิยมบริโภค โดยไม่ได้คำนึงถึงผลกรทบต่าง ๆ จึงทำให้เกิดโทษมากมาย ทั้งด้านการเงินและสุขภาพที่จะตามมา จะเห็นได้ว่ารูปแบบการบริโภคอาหารนั้นจะเป็นอาหารตามกระแส หรือประเภทที่คนรวยรับประทาน โดยที่คนในกลุ่มอาจจะเป็นคนที่ร่ำรวยจริงหรือเป็นการสร้างค่านิยมให้ตนนั้นได้รับการยอมรับจากค่านิยมของคนรวยนั่นเอง

4.2.4 กรณีตัวอย่างการหลงระเริงในการเสพบริโภคที่เกินพอดีของคนไทยในสังคมปัจจุบัน

ในกรณีการบริโภคอาหารมากเกินไปแล้วส่งผลต่อสุขภาพร่างกายนั้นพระผู้มีพระภาคทรงแสดงหลักธรรมแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลผู้เสวยพระกระยาหารมาก พระองค์เสวยพระกระยาหารที่หุงด้วยข้าวสารทะนานหนึ่ง ทรงอึดอัด ไม่สบายพระวรกาย ดังนี้ เมื่อใดบุคคลผู้ถูกความง่วงเหงาครอบงำ บริโภคมาก ชอบแต่นอนกลิ้งเกลือกไปมา เมื่อนั้นเขาย่อมมีปัญญาเฉื่อยชาไม่กระปรี้กระเปร่า ชอบเข้าห้องเป็นอาจิณ เหมือนสุกรอ้วนที่เขาขุนด้วยเศษอาหาร (นอนกลิ้งเกลือกไปมา) ฉะนั้นเมื่อพระเจ้าปเสนทิโกศลได้ฟังพระพุทธเจ้าตรัสอีกคาถาว่า มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อรู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน[14]

[14] ขุ.ธ. 5/35/34.

จึงให้มานพชื่อสุทัสสนะเรียนคาถานั้นแล้วให้กล่าวคาถาในตอนที่จะเสวย โดยให้ค่าจ้างวันละ 100 กหาปณะเมื่อทำเช่นนี้ พระองค์ก็มีสติในการเสวย ไม่เสวยเกินพอดี ร่างกายก็กระปรี้กระเปร่า กิเลสครอบงำจิตใจไม่ได้ อาหารเป็นสิ่งที่มีคุณและโทษต่อร่างกาย การบริโภคอาหารที่มากเกินไป ย่อมทำให้ผู้บริโภครู้สึกอึดอัด ไม่สบายกาย การบริโภคอาหารที่น้อยเกินไป ผู้บริโภคย่อมไม่มีกำลังในการทำกิจการงานต่าง ๆจะเห็นว่าการบริโภคอาหารตามหลักของความพอดี พอประมาณนั้นเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต[15]

เพราะอาหารคือสิ่งที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยแข็งแรงสมบูรณ์ได้เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งจะช่วยในการเจริญเติบโตของสมอง สติปัญญา และพัฒนาการของมนุษย์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อคุณภาพของความเป็นมนุษย์ ตามหลักพระพุทธศาสนาอาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากในการเจริญเติบโตต่อพัฒนาการของมนุษย์ทั้งในด้านของร่างกายและจิตใจ เมื่อบริโภคอาหารเข้าไป อาหารย่อมนำมาซึ่งผล 3 ประการ คือ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ และทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถ ประกอบกิจการงานอันเป็นหน้าที่ของตนได้ ทั้งทำให้ร่างกายเจริญเติบโต หากขาดอาหาร ชนิดนี้ชีวิตของคนและสัตว์จะดำรงอยู่ไม่ได้ เพราะสัตว์ทั้งหลายดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร

4.2.5 วิเคราะห์ด้วยหลักโภชเนมัตตัญญุตา

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร โภชเนมัตตัญญุตา เป็นหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ในเรื่องของการบริโภคอาหารด้วยวิธีการพิจารณาความรู้จักประมาณ โดยคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าการประมาณในการบริโภคอาหารนั้นจะเน้นเพียงด้านปริมาณอาหาร แต่แท้จริงแล้วปริมาณของอาหารที่มากอาจมีสารอาหารที่ไม่เพียงพอต่อการนำไปใช้ประโยชน์ของร่างกายได้ ในทางตรงกันข้าม การประมาณในการบริโภคอาหารสามารถคำนึงได้ในเชิงคุณภาพอีกด้วย โดยสอดคล้องกับอาหารที่อุดมด้วยสารอาหารที่ครบถ้วน แม้เลือกพิจารณาในการบริโภคในปริมาณไม่ต้องมากมาย ก็สามารถให้ประโยชน์ด้านสารอาหารในการหล่อเลี้ยงร่างกายได้อย่างเพียงพอ ดังเช่น การบริโภคเพียงอาหารแคปซูลของนักบินอวกาศ เมื่อต้องอยู่ในชั้นบรรยากาศก็สามารถดำรงชีพอยู่ได้ดังนั้นการบริโภคอาหารสามารถจะส่งผลให้เป็นคุณหรือโทษต่อชีวิตได้ การพิจารณาความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร จึงจำเป็นต้องอาศัยหลักการพิจารณาทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพของสารอาหารในตัวอาหารนั้น ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้บุคคลรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร โดยการหลีกเลี่ยงการบริโภคแบบผิด ๆ อันได้แก่[16]

---

[15] สำ.ส. 5/4/45.

[16] สำ.ม. 19/1,018/592.

1. การอดอาหารหรือบริโภคอาหารน้อยเกินไป การอดหรือบริโภคอาหารน้อยเกินไป ย่อมจะไม่เป็นผลดีต่อร่างกายโดยจะส่งผลโดยตรงต่อระบบการทำงานของกระเพาะอาหารและระบบย่อยอาหาร อาจทำให้เกิดโรคกระเพาะและโรคระบบย่อยอาหารผิดปกติรวมถึงโรคภาวะร่างกายขาดสารอาหาร อันเปนการก่อให้เกิดโทษแก่ตน เป็นการทรมานตนที่นับว่าเป็นความสุดโต่ง ประเภท อัตตกิลมถานุโยค การทรมานตนให้ลำบากเปล่า เพราะแม้จะพยายามเพื่อจะให้ตนเองได้บรรลุเป้าหมาย แต่ก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ในบรรดาที่สุด 2 ประการในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร คือ

1) กามสุขัลลิกานุโยค การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นของเลว เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

2) อัตตกิลมถานุโยค การประกอบลำบากแก่ตน เป็นทุกข์ ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ทั้งสองประการนี้พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญแล้ว แต่เห็นว่าไม่ใช้ทางที่จะทำใตรัสรู้ได้ โดยนอกจากจะมีผลทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงและเป็นโรคต่าง ๆ ได้แล้ว ยังทำให้การดำรงชีวิตเป็นไปด้วยความยากลำบาก อีกทั้งยังมีผลกระทบกระเทือนต่อสุขภาพโดยตรง

2. การบริโภคอาหารมากเกินไป การบริโภคมากเกินขีดความต้องการของร่างกาย ก็ไม่ใช้เป้าหมายของหลักการเพื่อการดำรงชีวิต ร่างกายของแต่ละคนสามารถรองรับอาหารได้ไม่เท่ากัน แต่ละคนย่อมจะมีขีดจำกัดของกระเพาะแตกต่างกัน การบริโภคที่มากเกินไปของแต่ละคน ย่อมได้รับผลกระทบต่อผู้บริโภคทันที เช่น อึดอัด ปวดท้อง ง่วง เกิดโรคได้ง่าย เป็นต้น[17]

ในพระพุทธศาสนากล่าวถึงโทษที่เกิดจากการบริโภคมากเกินไป จนเกิดโรคอ้วน ร่างกายไม่กระปรี้กระเปร่า อาหารทำให้เกิดอาการ มึนเมา อึดอัด ร้อนรนกระวนกระวาย ดังเช่น วันหนึ่งพระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารเช้า ยังไม่บรรเทาความเมาอาหาร เสด็จไปเฝ้าพระพุทธเจ้า มีร่างกายอึดอัด พลิกไปพลิกมา แม้ถูกความง่วงครอบงำ ก็ไม่สามารถหลับตรง ๆ ได้ จึงประทับนั่งที่ข้างหนึ่ง พระพุทธเจ้าจึงตรัสกับท้าวเธอว่า คนบริโภคมากเกินไป ย่อมอึดอัดเป็นทุกข์อย่างนี้เป็นต้น

ดังนั้น การบริโภคอาหารจึงต้องอาศัยหลักพิจารณาทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพของสารอาหาร เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของคุณค่าของอาหารให้ถ่องแท้เสียก่อนที่จะบริโภค คำสอนมุมมองให้พิจารณาด้วยปัญญาทั้งก่อนการบริโภคอาหาร ขณะบริโภคและหลังการบริโภคอาหาร การไม่พิจารณาก่อนการบริโภคอาหาร ถือว่าการบริโภคที่ไร้สมาธิและปัญญาที่จะได้รับประโยชน์จากการบริโภค การรู้จักประมาณโดยการบริโภคนั้น พระองค์ใช้คำว่า พิจารณาโดยอุบายอันแยบคาย ก็คือ ใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาให้ซาบซึ้งถึงคุณค่าของอาหารที่ตนบริโภค ลักษณะของการบริโภคที่พึงประสงค์และเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์คุณค่าอันแท้จริง

---

[17] ม.มู. 12/382/416.

4.3 ขาดการใช้ปัญญาในการเสพบริโภค

การบริโภควิ่งตามกระแสเสพสิ่งที่ตนไม่ได้ผลิตเป็นค่านิยมใช้เงินเพื่อให้บรรลุความต้องการ มีความคิดและความเชื่อว่าความสุขนั้นอยู่กับการบริโภคทั้งของราคาแพง สินค้าแบรนด์เนมหรือการกินอาหารที่มีราคาสูง สินค้าและบริการตามกระแสนิยม การบริโภคนิยมเป็นการสร้างคุณค่าให้ความหมายแก่วัตถุหรือสิ่งของภายนอก “เป็นการบริโภค” มีการกำเนิดมาจากการพัฒนาประเทศเนื่องจากประเทศพัฒนาขึ้นมีเทคโนโลยีที่ทันสมัย การเข้าถึงสินค้าและบริการนั้นมีความสะดวกสบายยิ่งขึ้น แต่เมื่อความเจริญเกิดขึ้นจิตใจมนุษย์นั้นก็ตกต่ำลงไม่ได้คำนึงถึงศีลธรรมจริยธรรมโดยมีคนจำนวนไม่น้อยยอมทำทุกวิถีทางที่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมา

4.3.1 ความหมายของการขาดปัญญา

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 ได้ให้ความหมายของคำว่า “บริโภค” ไว้ว่า “บริโภค หมายถึง กิน (ใช้เฉพาะอาการที่ทำให้ล่วงลำคอลงไปสู่กระเพาะ เช่น บริโภคอาหาร) เสพ เช่น บริโภคกาม, ใช้ ใช้สิ้นเปลือง, ใช้สอย เช่น บริโภคสมบัติ, คู่กับอุปโภค”[18]

แนวคิดวัฒนธรรมบริโภคนิยม (Consumer Culture) วัฒนธรรมบริโภคนิยมเกิดขึ้นจากพื้นฐานของการขยายตัวในระบบการผลิตสินค้าแบบทุนนิยม ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหรือแปรรูปวัฒนธรรมทางวัตถุให้กลายเป็นสินค้าของผู้บริโภค ที่สามารถซื้อขายหรือบริโภคได้เป็นสิ่งที่นำไปสู่ความเท่าเทียมและอิสรเสรีของปัจเจกบุคคลได้แต่ทั้งนี้ก็ยังมีการมองอีกว่า ระบบบริโภคนิยมเป็นตัวเพิ่มความสามารถในการคิดคำนวณ และดึงดูดใจผู้คนด้วยการมอบทางเลือกเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีขึ้น ความพึงพอใจที่ได้มาจากสินค้านั้น มีความเกี่ยวข้องถึงโครงสร้างทางสังคมผ่านการแสดงและรักษาความแตกต่างกันอันเนื่องมาจากสภาวะของความต้องการของการใช้ชีวิตที่สะดวกสบาย เห็นได้จากการที่บุคคลใช้สินค้าเพื่อสร้างพันธะทางสังคมหรือสร้างความแตกต่าง เป็นต้น และวัฒนธรรมบริโภคนิยมยังเป็นตัวสร้างความพึงพอใจทางด้านอารมณ์และจิตใจต่อการบริโภคความฝันและความปรารถนา ในการบริโภคทางวัฒนธรรมโดยเฉพาะในด้านของการให้ความสำคัญกับร่างกายและความพึงพอใจต่อชีวิตหรูหราและสะดวกสบาย เพราะสภาพปัจจุบันของการบริโภคสัญลักษณ์ทางสินค้าที่มากเกินไป[19]

การสื่อสารในยุคโลกาภิวัตน์มีการใช้เทคโนโลยีสามด้านเข้าด้วยกัน ได้แก่ เทคโนโลยีสารสนเทศ คือ อินเทอร์เน็ต เทคโนโลยีการสื่อสารโทรคมนาคม คือ โทรศัพท์ และเทคโนโลยี

---

[18] ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน* พ.ศ. 2554, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์จำกัด, 2556), หน้า 68.

[19] ชลิดา แย้มศรีสุข, “แนวคิดลัทธิบริโภคนิยม ในท้องถิ่น และการล่มสลายของท้องถิ่น”, *วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง,* ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2559) : 32.

สื่อสารมวลชน คือ วิทยุโทรทัศน์ รวมอยู่บนเครื่องและเครือข่ายการสื่อสารเดียวกัน เรียกว่า “การหลอมรวมสื่อ” (Media Convergence) ซึ่งเป็นการหลอมรวมสื่อที่เข้าถึงตัวผู้บริโภคได้ทุกที่และทุกเวลา สามารถดูรายงานข่าวโทรทัศน์หรืออ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์ออนไลน์ได้จากโทรศัพท์เคลื่อนที่หรือ สมาร์ตโฟน (Smart Phone) และส่งอีเมล หรือข้อความผ่านทางแอพพลิเคชั่นไปหาเพื่อนที่อยู่ต่างประเทศได้ การหลอมรวมเช่นนี้มีอิทธิพลต่อการปฏิสัมพันธ์การรับรู้ตลอดจนค่านิยมและทัศนคติของคนในสังคมอย่างมาก นอกจากนี้ยังส่งผลให้การแบ่งแยกประเภทของสื่อในปัจจุบันทำได้ยากยิ่งขึ้น เทคโนโลยีสามารถทำลายเส้นแบ่งของเวลาและสถานที่ลงได้ ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้ด้วยตนเองอย่างสะดวก รวดเร็วและสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับเนื้อหาหรือผู้ส่งสารได้ จึงทำให้อิทธิพลของสื่อมวลชนเดิม ได้แก่ วิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ลดลงและสื่อใหม่ได้แก่ สื่อสังคมออนไลน์ (เช่น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์และอินสตาแกรม) ตลอดจนเว็บไซต์ได้รับความนิยมมากขึ้นโดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ ของโลก

ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการสื่อสาร ทำให้ผู้บริโภคส่วนใหญ่ใช้เวลาในชีวิตประจำวันอยู่กับสื่อใหม่และสื่อมวลชนเดิม การรู้เรื่องสื่อนอกจากจะทำให้เราทันสมัย รู้จักวิเคราะห์แยกแยะประเด็นข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็นหรือเรื่องไร้สาระแล้ว ยังช่วยให้เราก้าวทันเกมหรือรู้เล่ห์เหลี่ยมชั้นเชิงของกลุ่มผลประโยชน์ในสังคมอีกด้วย ปัจจุบันบทบาทของผู้ส่งสารนั้นมิได้จำกัดแต่เพียงการทำหน้าที่ของสื่อมวลชนเท่านั้น ทว่าทุกคนในสังคมล้วนต้องสื่อสารถึงกันตามบทบาทหน้าที่ของตน จึงทำให้มนุษย์เป็นสัตว์สังคมอย่างสมบูรณ์แบบ อนึ่งสังคมไทยบริโภคสื่อด้วยลัทธิบริโภคนิยมด้วยความประมาท และขาดสติทำให้ผู้รับสารเป็นฝ่ายถูกกระทำ (Passive Receiver) และถูกครอบงำด้วยข้อมูลข่าวสารจากสื่อที่ใช้เทคโนโลยีเข้าถึงผู้รับสารอย่างขาดจริยธรรม[20]

4.3.2 ลักษณะ/อาการของการขาดปัญญา

พฤติกรรมของมนุษย์สามารถบ่งบอกได้ถึงกระบวนการความคิดของบุคคลนั้นที่เกิดขึ้นภายในจิตใจจึงแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่มองเห็นได้ เนื่องด้วยกระบวนการความคิดนั้นจะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหรือพฤติกรรมของมนุษย์ จึงต้องมีการฝึกให้จิตคิดอย่างสม่ำเสมอ ให้กลายเป็นความเคยชินของจิตเพื่อหาวิธีกำจัดสิ่งที่ไม่ดีหรือความชั่วออกไปจากความคิด หากมนุษย์ได้มีการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพิจารณาแยกแยะถึงพฤติกรรมของมนุษย์และหาทางกำจัดสิ่งที่ทำให้เกิด

---

[20] วิไลลักษณ์ สุวจิตตานนท์, “การบริโภคสื่อกับการรู้เท่าทันสื่อของคนไทย”, *วารสารสหวิทยาการสังคมศาสตร์และการสื่อสาร, คณะสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง*, ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม 2562) : 170-183.

ความขุ่นข้องหมองใจออกไป จึงต้องฝึกคิดให้สามารถกำจัดสิ่งเหล่านั้นออกไป ด้วยอุบายการฝึกให้คิดไปในทางที่ดีเพื่อจิตมีความเคยชินต่อวิธีการนี้จนเป็นนิสัย[21]

ดังวิธีการที่พระสารีบุตร ได้แนะนำวิธีแก้ไข กำจัดความอาฆาตคือความอึดอัดขัดใจแค้นเคืองไว้อีก 5 อย่าง โดยให้รู้เข้าใจความจริงเกี่ยวกับความ แตกต่างระหว่างบุคคลไว้ 5 ประการ ดังนี้

1) บุคคลผู้มีความประพฤติทางกายไม่บริสุทธิ์ แต่มีความประพฤติทางวาจาบริสุทธิ์ ความประพฤติทางกายที่ไม่บริสุทธิ์ของเขาส่วนใด ภิกษุไม่พึงใส่ใจส่วนนั้นในเวลานั้น ส่วนความประพฤติทางวาจาที่บริสุทธิ์ของเขาส่วนใด ภิกษุพึงใส่ใจแต่ส่วนนั้นในเวลานั้น เปรียบเหมือนภิกษุผู้ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร พบผ้าเก่าที่ถนน เหยียบให้มั่นด้วยเท้าซ้าย เขี่ยออกดูด้วยเท้าขวา ส่วนใดยังใช้ได้ก็เลือกถือเอาส่วนนั้นแล้วจากไป[22]

2) บุคคลผู้มีความประพฤติทางวาจาไม่บริสุทธิ์ แต่มีความประพฤติทางกายบริสุทธิ์ความประพฤติทางวาจาที่ไม่บริสุทธิ์ของเขาส่วนใด ภิกษุไม่พึงใส่ใจส่วนนั้นในเวลานั้น ส่วนความประพฤติทางการที่บริสุทธิ์ของเขาส่วนใด ภิกษุก็พึงใส่ใจแต่ส่วนนั้นในเวลานั้น เปรียบเหมือนสระน้ำที่ถูกสาหร่ายและแหนคลุมไว้ คนเดินทางมาถูกความร้อนกระทบ ร้อนอบอ้าว เหนื่อยอ่อน กระหายน้ำ เขาจึงลงสระน้ำนั้นแหวกสาหร่ายและแหนด้วยมือทั้งสองแล้วกอบน้ำขึ้นดื่มแล้วจึงจากไป[23]

3) บุคคลผู้มีความประพฤติทางกายไม่บริสุทธิ์ มีความประพฤติทางวาจาไม่บริสุทธิ์ แต่ได้ช่องแห่งใจได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควร ความประพฤติทางกายที่ไม่บริสุทธิ์ของเขาส่วนใด ภิกษุไม่พึงใส่ใจส่วนนั้นในเวลานั้น แม้ความประพฤติทางวาจาที่ไม่บริสุทธิ์ของเขาส่วนใด ภิกษุก็ไม่พึงใส่ใจส่วนนั้นในเวลานั้น แต่การได้ช่องแห่งใจได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควรของเขาส่วนใด ภิกษุพึงใส่ใจแต่ส่วนนั้นในเวลานั้น เปรียบเหมือนน้ำเล็กน้อยในรอยเท้าโค คนเดินทางมาถูกความร้อนกระทบ ร้อนอบอ้าว เหนื่อยอ่อน กระหายน้ำ เขาเกิดความคิดอย่างนี้ “น้ำเล็กน้อยมีอยู่ในรอยเท้าโคนี้ ถ้าเราจักกอบขึ้นดื่ม หรือใช้ภาชนะตักดื่ม ก็จักทำน้ำนั้นให้ไหวบ้าง ให้ขุ่นบ้าง ให้ไม่ควรดื่มบ้าง ทางที่ดีเราควรจะคุกเข่าก้มลงดื่มอย่างโคแล้วจึงค่อยไปเถิด” เขาจึงคุกเข่าก้มลงดื่มอย่างโคแล้วจึงจากไป[24]

4) บุคคลผู้มีความประพฤติทางกายไม่บริสุทธิ์ มีความประพฤติทางวาจาไม่บริสุทธิ์ และ ไม่ได้ช่องแห่งใจ ไม่ได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควร ภิกษุพึงเข้าไปตั้งความกรุณา ความเอ็นดู ความอนุเคราะห์ในบุคคลแม้เช่นนี้ว่า “โอ ท่านผู้นี้พึงละกายทุจริตแล้วเจริญกายสุจริต พึงละวจีทุจริต แล้ว

---

[21] องฺ.ปญฺจก.22/162/207-212.

[22] อง.ปญฺจก.22/162/266.

[23] อง.ปญฺจก.22/162/267.

[24] อง.ปญฺจก. 22/162/268.

เจริญวจีสุจริต พึงละมโนทุจริตแล้วเจริญมโนสุจริต” ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะท่านผู้นี้หลังจาก ตายแล้วอย่าไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เปรียบเสมือนคนเจ็บป่วย มีทุกข์ เป็นไข้หนักเดินทางไกล แม้ข้างหน้าก็มีบ้านอยู่ห่างไกล แม้ข้างหลังเขาก็มีบ้านอยู่ห่างไกล เขาไม่ได้อาหารที่เป็นสัปปายะ ยาที่ตรงกับโรค คนพยาบาลที่เหมาะสม และผู้ที่จะนำไปสู่ทางกลับบ้าน คนบางคนที่เดินทางไกล พึงเห็นเขา จึงเข้าไปตั้งความกรุณา ความเอ็นดู ความอนุเคราะห์ในเขาว่า “โอ ท่านผู้นี้ควรจะได้ อาหารที่เป็นสัปปายะ ยาที่ตรงกับโรค คนพยาบาลที่เหมาะสม และผู้นำทางไปสู่บ้าน ข้อนั้นเพราะหตุไร เพราะว่าท่านผู้นี้อย่าถึงความพินาศเสียหาย ณ ที่นี้เลย”[25]

5) บุคคลผู้มีความประพฤติทางกายไม่บริสุทธิ์ มีความประพฤติทางวาจาไม่บริสุทธิ์ และได้ช่องแห่งใจ ได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควร ภิกษุพึงใส่ใจส่วนนั้นในเวลานั้น แม้ความประพฤติทางวาจาที่บริสุทธิ์ของเขาส่วนใด ภิกษุก็พึงใส่ใจส่วนนั้นในเวลานั้น แม้การได้ช่องแห่งใจ ได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควรของเขาส่วนใด ภิกษุก็พึงใส่ใจส่วนนั้นในเวลานั้น เปรียบเหมือนสระน้ำที่ใส จืดสนิท เย็น สะอาด มีท่าเทียบน่ารื่นรมย์ ดาดาษไปด้วยต้นไม้นานาพันธุ์ คนเดินทางมา ถูกความร้อนกระทบ ร้อนอบอ้าว เหนื่อยอ่อน กระหายน้ำ เขาจึงลงสระน้ำนั้น อาบบ้าง ดื่มบ้าง แล้วขึ้นมา นั่นบ้าง นอนบ้าง ที่ร่มไม้ใกล้สระน้ำนั้น[26]

หากมนุษย์ได้ฝึกคิดให้รู้เท่าทันและแยกแยะพฤติกรรมที่แสดงออกมา พร้อมทั้งฝึกคิดให้รู้ ถึงวิธีการกำจัดความอึดอัดขัดใจแค้นเคืองให้ออกไปจากจิตใจได้ ก็จะทำให้พฤติกรรมที่จะแสดงออกมาเป็นไปในทางสร้างสรรค์ ไม่ก่อให้เกิดเหตุการณ์ร้ายหรือประพฤติในสิ่งเลวร้ายออกมาทำให้ใจสงบ อกุศลกรรมในบุคคลผู้นั้นเสื่อมลงด้วยความคิดที่แยบคายของโยนิโสมนสิการตามที่พระสารีบุตรได้ตรัสสอนไว้ดังกล่าวมาแล้ว

4.3.3 โทษที่เกิดจากการขาดปัญญา

สังคมบริโภคนิยมเป็นสังคมที่ไหลไปตามกระแสต่าง ๆ หรือเทรนด์ในแต่ละช่วงเวลาและยุคสมัยนั้น ๆ เมื่อสังคมไทยเข้าสู่สังคมบริโภคนิยม ยังไม่มีแนวโน้มที่จะหยุดทั้งสภาพแวดล้อมและกลไกต่าง ๆ ก็อำนวยต่อการส่งเสริมคนให้หลงไปตามกระแสบริโภคนิยมทั้งสิ้นการบริโภคกลายเป็นกิจกรรมทางเศรษฐกิจที่ไม่แยกออกไปจากวัฒนธรรม คนก็บริโภคนิยมเพื่อเป็นวัตถุประสงค์ทางสังคม

3.1 สาเหตุของการบริโภค การบริโภคปัจจัย 4 ย่อมมีเหตุผลในการเลือกบริโภคปัจจัย 4 คนไทยกลุ่มบริโภคนิยมก็มีเหตุผลในการบริโภคเพื่อสนองความต้องการให้เกิดคุณค่าที่ได้จากการบริโภค สาเหตุหรือเหตุผลที่คนไทย กลุ่มบริโภคนิยมเลือกบริโภคปัจจัย 4 มีดังนี้

---

[25] องฺ.ปญฺจก. 22/162/269.

[26] องฺ.ปญฺจก. 22/162/26.

1) สาเหตุภายใน หมายถึง ความต้องการทางใจที่ต้องการเสพวัตถุ เพื่อสนองความอยากความสนุกเพลิดเพลินที่เกิดจากการบริโภคปัจจัย 4 สาเหตุที่เลือกเช่นนี้ เพราะสร้างความสุขสบายได้เป็นอย่างดีโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่ตามมา มีลักษณะโดยสนองความต้องการทางใจให้ได้มากที่สุด

2) สาเหตุภายนอก คือ ค่านิยมทางสังคม คนไทยกลุ่มบริโภคนิยมมีแนวคิดว่าหากบุคคลใดบริโภค อาหารที่แพง เสื้อผ้า สวยหรู บ้านที่อยู่อาศัยใหญ่โต ยารักษาโรคที่หายากและแพง สังคมก็จะคิดว่าบุคคลนั้นเป็นบุคคลที่ร่ำรวย มีฐานะดี เป็นผู้มีอำนาจ วาสนา กลุ่มบริโภคนิยมที่คิดเช่นนี้ เพราะมีค่านิยมทางสังคมดังนี้

2.1) นิยมความร่ำรวย มั่งคั่ง ทุกคนอยากจะได้ อยากจะมีทรัพย์สินเงินทอง รถยนต์ บ้าน ที่ดิน ฯลฯ คนที่ร่ำรวยจะเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับในสังคม และจะต้องการสิ่งใดย่อมได้ตามความประสงค์ เงินจะซื้อสิ่งต่าง ๆ ได้ ดังนั้น ทุกคนจึงต่อสู้ดิ้นรน เพื่อให้ได้มาซึ่งความมั่งคั่ง

2.2) นิยมอำนาจ คนไทยให้ความสำคัญ แก่ผู้อำนาจ และอยากจะเป็นคนที่มีอำนาจ ถ้าตนเองไม่มีโอกาสก็จะส่งเสริมลูกหลานของตนให้แสวงหาอำนาจ ผู้มีอำนาจในสังคมไทยส่วนใหญ่คือ ผู้มีตำแหน่งหน้าที่ราชการ ดังนั้น คนไทยจึงนิยมส่งเสริมบุตรหลานให้เข้ารับราชการ นอกจากเข้าราชการแล้วผู้ที่อาจมีอำนาจอื่น ๆ ได้แก่ นักการเมือง ปัจจุบันอำนาจอาจซื้อด้วยเงิน ดังจะพบได้จากการใช้เงินซื้อเสียงเพื่อให้ได้รับเลือกเป็นผู้แทนราษฎร การซื้อตำแหน่งต่าง ๆ

2.3) บริโภคนิยม คนไทยส่วนใหญ่สนใจเรื่องการบริโภคมาก ชอบเสาะแสวงหาอาหารรับประทาน ชอบคิดปรุงอาหารแปลก ๆ รับประทาน เมื่อเปิดร้านอาหารใครพบอาหารแปลก ๆ หรือรสอร่อย ก็จะมีคนพากันไปรับประทาน แม้จะแพงหรือไกล เขาก็จะพยายามไปรับประทานอาหารที่ร้านนั้น อีกสิ่งหนึ่งที่พบ คือ ไม่ว่าในงานพิธีใด ๆ จะต้องมีกิจกรรมการกินเลี้ยงอยู่เสมอ แม้แต่เมื่อทำงานเสร็จโปรเจคหนึ่ง ๆ สำเร็จการศึกษาไปภาคเรียนหนึ่ง ๆ ก็ยังมีการเลี้ยงฉลองกัน

2.4) นิยมความหรูหรา ความมีหน้ามีตา ซึ่งจะแสดงออกทางการแข่งขันประชันกัน ทั้งการแต่งตัว การจัดงานว่าใครจะจัดงานได้ใหญ่กว่า การทำบุญใครจะทำบุญมากกว่ากัน การมีเครื่องใช้ที่ทันสมัย ราคาแพงไม่น้อยหน้ากัน

3) บริโภคนิยมมีเสน่ห์ เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้คนติดบริโภคเพราะว่ามีเสน่ห์ 4 ประการ ได้แก่

3.1) มีความหลากหลาย บริโภคนิยมให้ความหลากหลายทั้งตัวสินค้าและบริการ

3.2) ให้ความตื่นเต้นสนุกสนาน มีของใหม่ออกมาล่อให้รู้สึกเป็นสุขสนุกอยู่เรื่อย

3.3) ให้ความสุขในเนื้อหนังภายนอก เสริมอัตตา

3.4) ให้อำนาจ ให้สถานะ แก่ผู้เสพผู้บริโภค

4) ความหลงใหลคลั่งไคล้กับการบริโภคนิยม เมื่อบริโภคนิยมมีโทษมากมายทำไมผู้คนยังหลงใหล ทำไมบริโภคนิยมยังแพร่หลายอยู่ แถมยังเข้มข้นขึ้นเรื่อย ๆ ก็คือ บริโภคนิยมมีเสน่ห์สามารถ

เข้าถึงจุดอ่อนของมนุษย์ มนุษย์เรามีจุดอ่อนคือ มีตัณหาโดยเฉพาะกามตัณหาและภวตัณหา มนุษย์มีจุดอ่อน คืออยากเสพสิ่งที่ให้ความพึงพอใจทางตา หู จมูก ลิ้นกาย อันนี้เรียกกามตัณหา ยิ่งกว่านั้นเราต้องการที่จะได้เป็นอะไรบางอย่างซึ่งดีกว่าเดิม หมายถึงตอนที่เราไม่มีกินก็ขอเพียงแค่ขอให้มีกินเท่านั้น พอมีกินแล้วก็อยากจะรวย แต่พอรวยแล้วก็ยังไม่มีความสุขก็เลยอยากได้มากกว่านั้น คืออยากเป็นโน่นเป็นนี่ วัยรุ่นซึ่งเกิดมาในครอบครัวที่ร่ำรวย สิ่งที่เขาอยากได้ไม่ใช่แค่เงินทองหรือความสะดวกสบาย แต่เขายังอยากจะเป็นคนเท่เป็นคนทันสมัย เป็นคนมีระดับ ซึ่งก็ไม่ยากอะไรเพียงแค่ไปซื้อโทรศัพท์ยี่ห้อนั้นซื้อเสื้อยี่ห้อนี้หรือซื้อรองเท้าที่คนดังเขาใส่กัน เท่านี้ฉันก็รู้สึกแล้วว่าได้เป็นอะไรบางอย่างที่กว่าเดิมที่ใหม่กว่าเดิม อันนี้เรียกภวตัณหาซึ่งรวมถึงการมีอำนาจด้วย

4.3.4 กรณีตัวอย่างการขาดปัญญาในการเสพบริโภคขอคนไทยในสังคมปัจจุบัน

ปัจจุบันสังคมไทยขาดปัญญาในการเสพสื่อสังคมออนไลน์ในภาคธุรกิจที่เป็นการโฆษณาจะส่งผลให้การสื่อสารการตลาดในระบบเครืออินเทอร์เน็ตมีอัตราที่เพิ่งสูงขึ้น ซึ่งมีผลกระทบในด้านลบดังต่อไปนี้

1. ผลกระทบสื่อโฆษณาต่อเยาวชน สื่อการโฆษณามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของเยาวชน การดำเนินชีวิตของเยาวชนหรือวัยรุ่นในปัจจุบัน มีแนวโน้มในการจับจ่ายใช้สอยอย่างฟุ่มเฟือยสินค้ายี่ห้อชั้นนำ เพราะการรับค่านิยมในการใช้สินค้ายี่ห้อชั้นนำว่าเป็นผู้มีรสนิยม ทำให้มีสถานะทางสังคมสูงขึ้นและได้รับการยอมรับจากสังคม การโฆษณาเป็นการสื่อสารที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของเยาวชน สื่อการโฆษณาทำให้เยาวชนเกิดพฤติกรรมที่รุนแรงก้าวร้าว การเปิดรับภาพยนต์โฆษณาทางสื่อวิทยุโทรทัศน์ที่มีความรุนแรง จะก่อให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบที่ก้าวร้าวได้ตามสารโฆษณานั้นได้ อาจจะกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาของสังคมหรือกลายเป็นสิ่งที่ยึดถือปฏิบัติกัน ถือได้ว่านักโฆษณาขาดความรับผิดชอบต่อสังคม ฉะนั้นนักโฆษณาควรจะตระหนักอย่างยิ่งในการสร้างสรรค์งานโฆษณาที่เป็นสื่อออกสู่สายตาผู้บริโภค

2. ผลกระทบสื่อโฆษณาต่อสังคม สื่อการโฆษณาทำให้เกิดความต้องการทางด้านวัตถุนิยม การโฆษณาเป็นการสร้างการรับรู้แก่ผู้บริโภคเกี่ยวกับชื่อ ยี่ห้อ ตราสัญลักษณ์ของสินค้า และประเภทลักษณะคุณสมบัติของสินค้าว่ามียี่ห้ออะไรบ้าง สินค้าและบริการใดได้รับความนิยม ทำให้เกิดการจูงใจและสร้างความต้องการในการบริโภคและกระตุ้นพฤติกรรมการซื้อ สินค้าและบริการนั้น ๆ ตามความจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตซึ่งได้แก่ ปัจจัย 4 นั่นเอง เช่น สื่อโฆษณาฟุ่มเฟือย

3. ผลกระทบสื่อโฆษณาทางวัฒนธรรม สื่อการโฆษณาสร้างการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมจากสื่อโฆษณาข้ามชาติส่งผลให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามสมัยซึ่งส่งผลกระทบต่อวัฒนธรรมของชาติด้วย เพราะเด็กและเยาวชนเหล่านี้จะเป็นผู้รับและถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมและจะสืบทอดต่อไปอย่างถูก ๆ ผิด ๆ ไม่มีความเป็นเอกลักษณ์ของไทย

4. ผลกระทบสื่อโฆษณาทางเศรษฐกิจ สื่อการโฆษณามีผลกระทบโดยตรงต่อความเสียหายในทางเศรษฐกิจด้วย การโฆษณาจะส่งผลกระทบทำให้หน่วยงานธุรกิจใหม่ไม่สามารถเข้ามาแข่งขันในอุตสาหกรรมได้ ธุรกิจที่ทำการโฆษณาจะสามารถสร้างอำนาจทางการตลาดได้และในที่สุดจะส่งผลทำให้เกิดการกำหนดราคาสินค้าและบริการสูงขึ้น

จะเห็นได้ว่าสื่อโฆษณาที่เป็นการสื่อสารสำคัญของการขายสินค้าและบริการให้เข้าผู้บริโภคมีผลกระทบด้านลบมากมายทั้งต่อเยาวชน สังคม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจ แต่สื่อโฆษณาก็มีผลกระทบที่เป็นด้านบวกเช่นกันดังต่อไปนี้

1. ผลต่อเยาวชน เช่น สื่อการโฆษณาที่เน้นการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย ทำให้เยาวชนเปิดรับสารโฆษณาแล้วเกิดความรู้จักและเข้าใจในวัฒนธรรมไทยที่ในปัจจุบันอาจหาดูไม่ได้ และโฆษณาที่สร้างสรรค์ถ่ายทอดให้เด็กเข้าใจถึงการเข้าแถวรอคิวในการซื้อสินค้าว่าเป็นสิ่งที่ทำถูกต้อง

2. ผลทางสังคม เช่น การโอนเงินผ่านอินเตอร์เน็ต การสมัครสมาชิกเครดิตการ์ดผ่านอินเตอร์เน็ต เป็นต้น อาจกลายเป็นความนิยมของผู้บริโภคและนักธุรกิจที่จะไม่นิยมเดินจับจ่ายซื้อสินค้าและบริการนอกบ้านในยุคปัจจุบันไปแล้ว เพราะทั้งประะหยัดเวลาและประหยัดค่าใช้จ่ายให้แก่ผู้บริโภคด้วย

3. ผลทางวัฒนธรรม สื่อการโฆษณาสร้างการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและค่านิยมในด้านบวก สารโฆษณามีบทบาทเป็นแรงเสริมทัศนคติและค่านิยมที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ มั่นคงยิ่งขึ้นจากการที่ผู้บริโภครับทราบข่าวสาร ทำให้เกิดทัศนคิที่ดีและสร้างสำนึกถึงค่านิยมและความมั่นใจในการใช้สินค้าไทย

4. ผลทางเศรษฐกิจ สื่อการโฆษณามีอิทธิพลต่อเศรษฐกิจในยุคถดถอยทางเศรษฐกิจเช่นในปัจจุบัน ดังนั้น สื่อโฆษณาจึงทำให้เกิดการหมุนเวียนทางเศรษฐกิจ[27]

สื่อการโฆษณามีผลกระทบโดยตรงต่อความเสียหายในทางเศรษฐกิจด้วย การโฆษณาจะส่งผลกระทบทำให้หน่วยงานธุรกิจใหม่ไม่สามารถเข้ามาแข่งขันในอุตสาหกรรมได้ ธุรกิจที่ทำการโฆษณาจะสามารถสร้างอำนาจทางการตลาดได้และในที่สุดจะส่งผลทำให้เกิดการกำหนดราคาสินค้าและบริการสูงขึ้น

4.3.5 วิเคราะห์ด้วยหลักโยนิโสมนสิการ

มนุษย์ผู้มีสติปัญญาจะไม่ปล่อยให้กระบวนการคิดดำเนินไปเรื่อย ๆ เองแต่จะใช้สติสัมปชัญญะมาช่วยกลั่นกรองกระแสของกระบวนการความคิดนั้น ไม่ให้ตกไปอยู่ภายใต้ตัณหาที่คอยบงการให้กระทำสิ่งต่าง ๆ โดยขาดการพิจารณาไตร่ตรองที่ดี ทำให้ความคิดนั้นเป็นอิสระไม่ถูก

---

[27] โสรยา กาสุวรรณ. (2558), “ผลกระทบของการโฆษณาต่อเยาวชน สังคม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจ”, 9 เมษายน 2566, <https://shorturl.asia/9qGXy>

ครอบงำด้วยกิเลสหรือสิ่งเร้าที่คอยบงการความคิดนั้น ให้มองตามความเป็นจริง มองตามเหตุที่เกิดขึ้นจริงเป็นนายของความคิดเพราะมีโยสิโสมนสิการเป็นปกติทำให้รู้จักคิดด้วยตนเอง เมื่อมีเหตุให้ทำให้เศร้าเสียใจหรือคิดไปในทางชั่วก็จะมีความคิดแก้ไขปลุกใจตนเองได้สำเร็จได้ด้วยปัญญาด้วยความคิดที่มีโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นเป็นปกติในจิตใจ แต่ในทางตรงข้ามถ้าในจิตมีอโยนิโสมนสิการ ถ้าไม่รู้จักใคร่ครวญปรากฏการณ์นั้น ๆ ให้ดีแล้วกระทำสิ่งใดลงไปย่อมเกิดผลร้ายได้ด้วยเพราะจิตเป็นตัวความคิด จึงทำให้คิดดีและคิดร้ายได้ ด้วยเหตุนี้โลกจึงหมุนไปตามความคิดหรือจิตนั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ความว่า “โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักไสไป จิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ”[28]

การคิดแบบโยนิโสมนสิการจึงมีลักษณะให้ความสำคัญกับความจริงเป็นหลักยึดในการแก้ปัญหาแล้วใช้กลวิธีจัดการกับปัญหาโดนมีจิตเป็นต้นแห่งความคิดแล้วประสานทางกายและวาจาให้เข้ากับบริบทของการกระทำ ถ้าความคิดถูกจิตชักนำไปในทางชั่วก็จะส่งผลให้กายและวาจาได้ประกอบกรรมชั่วนั้นไปด้วยเพราะหลักโยนิโสมนสิการทำให้เกิดทิฏฐิที่เป็นความเห็นผิดได้ครอบงำทำให้ จิตมีความร้อนรนเดือดร้อนด้วยกิเลสที่เป็นเครื่องผูกพันสัตว์โลกทั้งหลายให้กระทำความความคิดที่มี ตัณหาเป็นอาหาร กระตุ้นให้มนุษย์ทำตามความต้องการแบบนั้นเพราะมนุษย์ไม่มีโยนิโสมนสิการอย่าง แยบคายไว้คอยเตือนความคิดไม่ให้หลงไปกับกิเลสตัณหาอย่างนั้น ดังที่พุทธพจน์ที่ว่า

“เมื่อปุถุชนนั้นมนสิการโดยไม่แยบคายอย่างนี้ ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) อย่างใดอย่างหนึ่งบรรดาทิฏฐิ 5 ก็เกิดขึ้นคือ 1. ทิฏฐิเกิดขึ้นแก่ผู้นั้นโดยแท้มั่นคงว่า “อัตตาของเรามีอยู่” 2. “อัตตาของเราไม่มี” 3. “เรารู้จักอัตตาได้ด้วย อัตตา” 4. “เรารู้จักสิ่งที่ไม่ใช่อัตตาได้ด้วยอัตตา” 5. “เรารู้จักอัตตาได้ด้วย สิ่งที่ไม่ใช่อัตตา” 5. อีกอย่างหนึ่ง ทิฏฐิเกิดมีแก่ผู้นั้น อย่างนี้ว่า “อัตตาของเรานี้ ได้ เป็นผู้กล่าวเป็นผู้รู้ เสวยผลแห่งกรรมดีและกรรมชั่วในอารมณ์นั้น ๆ อัตตา ของเรานั้นเป็นสภาวะที่เที่ยงยั่งยืน มั่นคง ไม่แปรผันเป็นธรรมดาจักดำรงอยู่ เสมอด้วยสิ่งที่แน่นอน[29]

เหตุแห่งความคิดอย่างเดียวกันแต่มีการใช้ปัจจัยในความคิดแบบโยนิโสมนสิการกับอโยนิโสมนสิการ ย่อมส่งให้เกิดผลต่อจิตใจและพฤติกรรมได้ต่างกัน เหมือนคนหนึ่งคำนึงถึงความตายในขณะที่จิตมีอโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นก็จะทำให้เกิดความหวาดหวั่น หดหู ท้อถอย ไม่อยากทำอะไรคิดแต่สิ่งที่ไม่ดีทำให้ฟุ้งซ่าน ความคิดก็จะวุ่นวาย แต่ในขณะที่อีกคนหนึ่งคำนึงถึงความตายด้วยจิตมีโยนิโสมนสิการ ก็จะทำให้เกิดความสำนึกในการที่จะละเว้นความชั่ว เกิดความไม่ประมาทกระตือรือร้นเพื่อจะเร่งทำความดีก็จะทำให้ใจสงบ โยนิโสมนสิการจึงเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญญาใน

---

[28] ส.สำ.25/62/73.

[29] ม.มู.12/19/20.

กระบวนความคิดทำให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเจริญยิ่งขึ้นไปอีก ในขณะที่อกุศลกรรมที่ไม่เคยเกิดก็จะไม่เกิดหรือที่เคยเกิดขึ้นแล้วได้เสื่อมไป ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว ได้พบพระอริยะทั้งหลาย ฉลาด ในธรรมของพระอริยะ ได้รับคำแนะนำดีแล้วในธรรมของพระอริยะ พบสัตบุรุษ ทั้งหลาย ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ได้รับคำแนะนำดีแล้วในธรรมของสัตบุรุษ ย่อมรู้ทั่วถึงธรรมที่ควรมนสิการรู้ทั่วถึงธรรมที่ไม่ควรมนสิการ อริยสาวกนั้นเมื่อ รู้ทั่วถึงธรรมที่ควรมนสิการ เมื่อรู้ทั่วถึงธรรมที่ไม่ควรมนสิการ ย่อมไม่มนสิการ ถึงธรรมที่ไม่ควรมนสิการ มนสิการถึงแต่ธรรมที่ควรมนสิการ[30]

การคิดแบบโยนิโสมนสิการจึงเป็นการนำเอาหลักการของโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติ เพื่อเป็นการสกัดหรือบรรเทาไม่ให้เกิดการทำชั่วหรือตัณหาที่คอยเหนี่ยวรั้งใจให้คิดไปการทำให้เกิดผลประโยชน์ต่อตนเอง โดยไม่คำนึงถึงผู้อื่น หรือเป็นการนำเอาหลักโยนิโสมนสิการมาเป็นตัวกำจัด ไม่ให้เกิดความคิดที่จะทำชั่วนั้นให้หายไปจากใจโดยสิ้นเชิงเป็นการปลุกเร้าปัญญาและกุศลธรรม ช่วย ให้สติที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ช่วยให้สติที่เกิดขึ้นแล้วเกิดต่อเนื่องไปอีกตามแนวการคิดแบบโยนิโสมนสิการ[31]

ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า แนวการคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้น เป็นแนวคิดอยู่ในหลักพุทธปัญญาอันเป็นหลักธรรมที่ทำให้เกิดปัญญาจากการน้อมนำไปปฏิบัติ รวมไปถึงการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต การทำงาน เป็นต้น หลักพุทธปัญญาอันเป็นหลักธรรมจากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ท่านทรงแสดงไว้ในครั้งสมัยพุทธกาล อันปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก โดยแนวการคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นหนึ่งในหลักพุทธปัญญาที่ความสำคัญในการนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบเครื่องมือในการประยุกต์ใช้บูรณาการในการประกอบการพิจารณา เพื่อให้เกิดการปัญหาในการบริโภคสื่อออนไลน์ และส่งเสริมการบริโภคสื่อออนไลน์ให้ดียิ่งขึ้น มีเนื้อหาประกอบไปด้วย 1) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม 2) วิธีคิดแบบวิภัชชวาท 3) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์4) วิธีคิดแบบเร้ากุศล และ 5) วิธีคิดแบบรู้ทันคุณโทษและทางออกได้ในที่สุด

---

[30] ม.มู.12/20/20.

[31] พระครูสุนทรปริยัติกิจ (สังชเสนากุล), “กระบวนการโยนิสโสมนสิการกับภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของนายกเทศมนตรีในเขตพื้นที่ภาคตะวันออก” *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี,* ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2560) : 156.

4.4 สรุป

การขาดการยั้งคิดในการเสพบริโภค ตามหลักพระพุทธศาสนา อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากในการเจริญเติบโตต่อพัฒนาการของมนุษย์ทั้งในด้านของร่างกายและจิตใจ เมื่อบริโภคอาหารเข้าไป อาหารย่อมนำมาซึ่งผล 3 ประการ คือ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ และทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถ ประกอบกิจการงานอันเป็นหน้าที่ของตนได้ ทั้งทำให้ร่างกายเจริญเติบโต หากขาดอาหาร ชนิดนี้ชีวิตของมนุษย์และสัตว์จะดำรงอยู่ไม่ได้ เพราะสัตว์ทั้งหลายดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร การบริโภคอาหารตามหลักของความพอดี พอประมาณนั้นเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต แต่เมื่อมีตัณหาก็จะประกอบด้วยความหรูหรา ฐานะ อร่อย ถูกใจ โก้เก๋ เป็นต้น เข้ามารวมอยู่ด้วย เพราะการบริโภคที่เพียงเพื่อสนองตัณหาทำให้คนจำนวนไม่น้อยยอมทำผิดศีลธรรม เป็นชนวนนำไปสู่การบริโภคที่ไม่เหมาะไม่ควร เป็นทุกข์ ให้โทษ เข้ามาแทนที่ของคุณประโยชน์ที่ควรจะได้รับพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่พอดีทั้งหลาย เมื่อจะประมวลเหตุแล้วมาจากตัณหาเป็นปัจจัยหลัก เพราะด้วยตัณหาแล้วคนไม่หิวก็สามารถบริโภคได้และการบริโภคที่แฝงด้วยค่านิยมที่เป็นคุณค่าเสริม เมื่อมองในแง่ของการบริโภคเช่นนี้ยังไม่ใช่เป้าหมายของการบริโภคตามหลักพระพุทธศาสนา

จะเห็นว่าการบริโภคที่เอื้อต่อการเป็นอยู่ที่ดีไม่เบียดเบียนและไม่เกิดโทษต่อตัวเองนั้นเป็นการบริโภคพอเหมาะพอควร ไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไป ไม่บริโภคเพื่อสนองตัณหา ไม่บริโภคสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แต่การบริโภคที่สติมีสัมปชัญญะในการบริโภคเสมอ ไม่ให้ตกเป็นทาสของตัณหาการบริโภคตามหลักสติและสัมปชัญญะคำว่า สติ สัมปชัญญะ คือ ความระลึกได้ และความรู้ตัว ซึ่งจัดเป็นธรรมมีอุปการะมากต่อการดำเนินชีวิตในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมของมนุษย์ สำหรับการบริโภคอาหารนั้นการระลึกได้เสมอถึงคุณค่าที่แท้จริงของการบริโภคนั้นเอง

หลงระเริงในการเสพบริโภคเกินพอดี การบริโภคที่มีตัณหาเป็นตัวนำหน้าส่งผลทำให้เป้าหมายของการบริโภคแท้จริงของการบริโภคคลาดเคลื่อนไปจากการที่บริโภคเพียงแค่การบำบัดความหิว แต่เมื่อมีตัณหาก็จะประกอบด้วยความหรูหรา ฐานะ อร่อย ถูกใจ โก้เก๋ เป็นต้น

คำสอนมุมมองให้พิจารณาด้วยปัญญาทั้งก่อนการบริโภคอาหาร การไม่พิจารณาก่อนการบริโภคอาหาร ถือว่าการบริโภคที่ไร้สมาธิและปัญญาที่จะได้รับประโยชน์จากการบริโภค การนำหลักโภชเนมัตตัญญุตาการรู้จักประมาณโดยการบริโภคนั้น พระองค์ใช้คำว่า พิจารณาโดยอุบายอันแยบคาย ก็คือ ใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาให้ซาบซึ้งถึงคุณค่าของอาหารที่ตนบริโภค ลักษณะของการบริโภคที่พึงประสงค์และเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์คุณค่าอันแท้จริง

การขาดการใช้ปัญญาในการบริโภควิ่งตามกระแสเสพสิ่งที่ตนไม่ได้ผลิตเป็นค่านิยมใช้เงินเพื่อให้บรรลุความต้องการ มีความคิดและความเชื่อว่าความสุขนั้นอยู่กับการบริโภคทั้งของราคาแพงสินค้าแบรนด์เนมหรือการกินอาหารที่มีราคาสูงเกิน การนำหลักแนวการคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้นมา

ใช้ เป็นแนวคิดอยู่ในหลักพุทธปัญญาอันเป็นหลักธรรมที่ทำให้เกิดปัญญาจากการน้อมนำไปปฏิบัติ รวมไปถึงการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต แต่จะใช้ สติสัมปชัญญะมาช่วยกลั่นกรองกระแสของกระบวนการความคิดนั้น ไม่ให้ตกไปอยู่ภายใต้ตัณหาที่ คอยบงการให้กระทำสิ่งต่าง ๆ

การนำหลักโยนิโสมนสิการมาใช้ทำให้มนุษย์ผู้มีสติปัญญาจะไม่ปล่อยให้กระบวนการคิดดำเนินไปเรื่อย ๆ เองแต่จะใช้ สติสัมปชัญญะมาช่วยกลั่นกรองกระแสของกระบวนการความคิดนั้น ไม่ให้ตกไปอยู่ภายใต้ตัณหาที่ คอยบงการให้กระทำสิ่งต่าง ๆ โดยขาดการพิจารณาไตร่ตรองที่ดีการคิดแบบโยนิโสมนสิการจึงเป็นการนำเอาหลักการของโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติ เป็นต้น

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยในปัจจุบันด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน 2. เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ส่งเสริมการบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ 3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์การบริโภคที่พอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบันด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำเสนอผลการวิจัยด้วยการพรรณนาเชิงวิเคราะห์แบบอุปนัย โดยได้ทำการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยอย่างครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า การบริโภคในยุคโลกาภิวัตน์ เป็นการบริโภคเกินรายได้ อันเกิดจากการบริโภคที่ขาดสติสัมปชัญญะไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารที่ก็ดีที่โดยส่วนใหญ่แล้วก็คือขาดการพิจารณาถึงความพอดีในการบริโภคอะไรบริโภคแล้วให้โทษ อะไรบริโภคได้ให้ประโยชน์ การไม่บริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติจึงเกิดผลตามมาต่อร่างกาย คือ เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวานโรคมะเร็ง โรคกระเพาะอาหาร ท้องอืดท้องเฟ้อ ทำให้เสียสุขภาพ ปัญหาทั้งหลายก็มาจากพฤติกรรมการกินและเรื่องของอาหารที่กินเข้าไปนั้นเอง

การบริโภคที่เป็นปัญหาคือการบริโภคที่เกินความจำเป็น การบริโภคด้วยความลุ่มหลง การบริโภคที่ขาดการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง การบริโภคที่ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์ไม่เป็นไปเพื่อความพอดีของร่างกาย แต่กลับบริโภคติดสิ่งที่ให้โทษแก่ร่างกาย จนทำให้เกิดการสูญเสียทั้งทรัพย์สินสุขภาพ หรือการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อันดับแรกเลยก็มาจากอุปนิสัยส่วนตัวที่อยากลองอยากรู้ในสิ่งใหม่ๆ ที่ยังไม่รู้ไม่เคย ประการต่อมาก็จะเป็นกลุ่มของเพื่อนที่สนิทกัน เข้าใจกัน ชอบสังสรรค์จากกลุ่มเล็ก ๆ ไปจนถึงกลุ่มใหญ่ เมื่อเข้าสังคมบ่อย ๆ ก็จะกลายเป็นคนที่มีความเชื่อว่าเป็นเรื่องของสังคมและวัฒนธรรม เป็นเรื่องธรรมดาของคนทั่วไป สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปัจจุบันก็คือกระแสของสื่อโฆษณา และประการสุดท้ายเกิดจากความเครียดในชีวิต จึงทำให้หันมาดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อบรรเทาความเครียดหรือความทุกข์หรือการเล่นการพนัน ยังเป็นสิ่งที่ปรากฏให้เห็นอยู่เป็นประจำในสังคมไทย เพราะเกิดจากความลุ่มหลงที่คิดว่าจะนำพาตนเองให้ไปสู่

ความร่ำรวยจากการเล่นไม่ว่าจะเป็นการเล่นพนันหวย ลอตเตอรี่ การเล่นพนันฟุตบอล ล้วนแต่เป็นปัญหาของประเทศทั้งหมด

การใช้ปัญญาพิจารณาแล้วบริโภคแบบนี้เป็นการบริโภคแบบคุณค่าแท้ การเสพปัจจัยสี่มีการเสพบริโภคอาหารการกินและการท่องเที่ยวเพื่อแสวงหาความสุขของตนให้มากกว่าเดิม ยิ่งโดยเฉพาะคนที่มีการศึกษาด้วยแล้ว จะต้องพัฒนาความสุขของตนเองให้เลื่อนระดับไปสู่ขั้นที่สูงขึ้นให้ได้ เพราะโดยเป้าหมายของการศึกษาแล้วก็เพื่อพัฒนาตน การพัฒนาในที่นี้ไม่ใช่จะมุ่งแต่ จะหาความสุขสะดวกสบาย เมื่อสามารถพัฒนาไปจนถึงขั้นนี้ได้หรือแม้ยังไม่ถึง เพียงแต่มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการแสวงหาความสุขที่ถูกต้อง

แนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาสังคม สามารถกระทำได้หลากหลายวิธีด้วยกัน เช่น การให้ความรู้ความเข้าใจผ่านสื่อสารมวลชน (Mass media) ที่จะทำให้สังคมร่วมกันแก้ปัญหาเพื่อให้สาธารณชนได้เกิดความรู้สึกอย่างแท้จริงว่า ปัญหาสังคมดังกล่าวเป็นเรื่องที่น่ารังเกียจ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ต่อชีวิต และอนาคต หรือรัฐสนับสนุนกำหนดเป็นนโยบายแห่งชาติที่ร่วมกันกับสถาบันครอบครัว และสถาบันการศึกษาอย่างจริงจัง นอกจากนั้นสามารถนำทฤษฎีที่นักสังคมวิทยาร่วมกันคิดค้นหาทางแก้ไขปัญหาสังคม เช่น การขัดเกลาทางสังคม การควบคุมทางสังคม มีหลักสำคัญอยู่ที่กระบวนการขัดเกลาทางสังคมจะต้องอาศัยสถาบันทางสังคม อาทิครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน และสื่อมวลชน ช่วยขัดเกลาสมาชิกในครอบครัวให้ประพฤติดี ถูกต้องตามธรรมเนียมปฏิบัติ และถ้าสมาชิกประพฤติผิดไปจากบรรทัดฐานสามารถนำการควบคุมทางสังคมใช้ให้คุณให้โทษให้กับสมาชิกที่กระทำผิด แต่อย่างไรก็ตามแม้ปัจจุบันสังคมไทยก็มีแนวทางดังกล่าวและดำเนิน การมานาน ก็ยังไม่สามารถที่จะลดปัญหาเหล่านั้นไปได้ อาจเนื่องจากกระแสสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจนกระทั่งประชาชนไม่สามารถปรับตัวให้ทันตาม จึงเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า อิทธิพลของการบริโภคนิยม มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรมการเสพบริโภคในสังคมไทย แนวคิด ค่านิยม วิถีการบริโภคในสังคม ในการเสพสุขจากสิ่งบริโภครอบกายด้วยการอาศัยเทคโนโลยีที่เจริญก้าวหน้า เพื่อตอบสนองความต้องการพรั่งพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เห็นคุณค่าเงินเหนือคุณค่าความเป็นมนุษย์ สังคมไทยนั้นถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมการบริโภคแทบทั้งสิ้น

การดำเนินชีวิตในครรลองของวัฒนธรรมบริโภคนิยมย่อมทำให้ผู้ต้องการเงินทองมาใช้จ่ายมากขึ้นผู้ที่มีหนทางในการหารายได้ก็จะหารายได้พิเศษเพื่อจะได้นำมาจับจ่ายใช้สอยตามที่ต้องการ อยากมีอยากได้อยากบริโภคผู้ที่ไม่มีช่องทางหารายได้พิเศษเพิ่มขึ้นแต่ความอยากได้อยากมีอยากบริโภคมิได้ลดลงก็หาวิธีซื้อเงินผ่อนบ้างกู้หนี้ยืมสินบ้างจนเป็นเหตุให้คนจำนวนมากไม่ว่าจะเป็นชาวไร่ชาวนากรรมกรข้าราชการผู้น้อยต่างตกอยู่ในภาวะหนี้สินเป็นจำนวนมากหากมีคำถามว่าจะรู้อย่างไรว่าเป็นวัฒนธรรมบริโภคตอบว่าวัตถุที่เราบริโภคอยู่เป็นประจำบริโภคจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตนั้นเป็น

สื่อถึงวัฒนธรรมของเรา เพราะวัตถุสินค้าที่มนุษย์บริโภคอยู่เป็นประจำถือเป็นตัวสื่อถึงวิถีชีวิตหรือวัฒนธรรมของมนุษย์ด้วย

ดังนั้นมนุษย์ควรมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอเปนตัวควบคุมตนเองในความหมายระลึกได ความทรงจำและความไมประมาท สติสัมปชัญญะจึงมีขอบเขตความรับผิดชอบกว่างขวางที่สุดในพระวินัย สติ คือความรู้ตัวว่า สิ่งที่พูด สิ่งที่ทำรวมถึงสิ่งที่คิด แสดงออกมาแบบใด มีความรู้เท่าทันในสิ่งนั้น ๆ หากมีการคิดที่ไม่ดี จะสามารถหักห้ามเอาไว้ไม่ให้พูดหรือทำในสิ่งที่ไม่ดีตามมาได้ ส่วนสติในอดีตที่ผ่านมา คือ การหวนคำนึงถึงสิ่งเก่า ๆ ที่เคยทำลงไปในวันที่ผ่านมา เมื่อคิดได้ด้วยสติแล้ว สติจะช่วยขับเคลื่อนให้จิตใจสั่งตนเองไว้ว่าจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดีเหมือนในครั้งก่อนอีก แต่จะหาหนทางปรับปรุงแก้ไขในการกระทำเสียใหม่โดยใช้วันที่ผ่านมาเป็นบทเรียน สำหรับสติ ในอนาคตนั้นเป็นการคำนึงถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

การบริโภคให้พอประมาณของมนุษย์ในสังคมก็จะทำให้ชีวิตมีความพอดีไม่เสพบริโภคที่เกินกำลังจะนำพาครอบครัวไปสู่ผลสำเร็จในที่สุด หลักโภชเน มัตตัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารความเป็นผู้รู้จักประมาณในการแสวงหาและรู้จักประมาณการใช้จ่ายอย่างพอเหมาะ ในที่นี้ยังหมายถึง ความรู้จักประมาณในการใช้สอยปัจจัย 4 คือ จีวร (เครื่องนุ่งห่ม) บิณฑบาต (อาหาร) เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) เภสัช (ยารักษาโรค) จากพระสูตรที่ยกมาข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของโภชเนมัตตัญญุตาหรือการรู้จักประมาณในการบริโภคและแสดงให้เห็นถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการรู้จักประมาณในการบริโภคในแต่ละพระสูตรมีวิธีการปฏิบัติเป็นหลักการรู้จักประมาณในการบริโภค คล้ายๆ กัน คือการรู้จักพิจารณาโดยแยบคายก่อนการบริโภคและการจะเดินทางไปสู่ความสำเร็จนั้นจำเป็นจะต้องรู้จักวิธีการคิดให้เป็น หลักธรรมโยนิโสมนสิการ คือ กระบวนการคิดหาสาเหตุ หรือกระบวนการพิจารณาหาเหตุเป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีเมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาปัญญาโยนิโสมนสิการอยู่ในระดับที่เหนือศรัทธาเพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอบรมโยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรมอย่างแท้จริง กัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนาคุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือท่านที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญได้แก่ เป็นที่รักเป็นที่พอใจ เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่อง เป็นนักพูด เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ และไม่ชักนำในฐานะ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหลหรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

คุณค่าแท้สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องไปสมาทาน (รับ) กับพระสงฆ์ที่วัดก็ได้ เพราะคุณค่าของศีล คือการเว้นขาด (เวรมณี) ด้วยเจตนาตนเอง แม้ว่าอยู่ที่ใด ในป่าหรือที่บ้านก็สามารถมีศีลได้ทั้งนี้เพื่อแสดงให้เห็นความเป็นสากลของศีลที่ประพฤติเมื่อใด ที่ไหน ก็มีคุณค่าแท้

เช่นเดียวกัน คือ ความตั้งใจจริงที่จะงดเว้นจากการประพฤติผิดทางกาย และวาจา คุณค่าหรือวัตถุประสงค์เท่ากันกับไปรับจากพระสงฆ์ที่วัด นี้คือคุณค่าที่แท้ของศีล

ส่วนคุณค่าเทียม เช่น การนุ่งขาวห่มขาวเข้าวัด เป็นเพียงคุณค่าเทียม ที่เสริมให้เข้ากับบรรยากาศ เพราะการนุ่งขาวห่มขาวอย่างเดียว ไม่ได้หมายความว่า ผู้นั้นจะมีศีล หรือเป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิดทางกายและวาจาไม่ ในทางตรงกันข้ามผู้นุ่งขาวห่มขาวอาจจะฆ่าสัตว์ เช่น ยุง มด แมลง หรือนินทาคนอื่นก็ได้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า การขาดการยั้งคิดในการเสพบริโภค ตามหลักพระพุทธศาสนา อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากในการเจริญเติบโตต่อพัฒนาการของมนุษย์ทั้งในด้านของร่างกายและจิตใจ เมื่อบริโภคอาหารเข้าไป อาหารย่อมนำมาซึ่งผล 3 ประการ คือ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ และทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถ ประกอบกิจการงานอันเป็นหน้าที่ของตนได้ ทั้งทำให้ร่างกายเจริญเติบโต หากขาดอาหาร ชนิดนี้ชีวิตของมนุษย์และสัตว์จะดำรงอยู่ไม่ได้ เพราะสัตว์ทั้งหลายดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร การบริโภคอาหารตามหลักของความพอดีพอประมาณนั้นเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต แต่เมื่อมีตัณหาก็จะประกอบด้วยความหรูหราฐานะ อร่อย ถูกใจ โก้เก๋ เป็นต้น เข้ามารวมอยู่ด้วย เพราะการบริโภคที่เพียงเพื่อสนองตัณหาทำให้คนจำนวนไม่น้อยยอมทำผิดศีลธรรม เป็นชนวนนำไปสู่การบริโภคที่ไม่เหมาะไม่ควร เป็นทุกข์ ให้โทษ เข้ามาแทนที่ของคุณประโยชน์ที่ควรจะได้รับพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่พอดีทั้งหลาย เมื่อจะประมวลเหตุแล้วมาจากตัณหาเป็นปัจจัยหลัก เพราะด้วยตัณหาแล้วคนไม่หิวก็สามารถบริโภคได้และการบริโภคที่แฝงด้วยค่านิยมที่เป็นคุณค่าเสริม เมื่อมองในแง่ของการบริโภคเช่นนี้ยังไม่ใช่เป้าหมายของการบริโภคตามหลักพระพุทธศาสนา

จะเห็นว่าการบริโภคที่เอื้อต่อการเป็นอยู่ที่ดีไม่เบียดเบียนและไม่เกิดโทษต่อตัวเองนั้นเป็นการบริโภคพอเหมาะพอควร ไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไป ไม่บริโภคเพื่อสนองตัณหา ไม่บริโภคสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แต่การบริโภคที่มีสติสัมปชัญญะในการบริโภคอยู่เสมอ ไม่ให้ตกเป็นทาสของตัณหาการบริโภคตามหลักสติและสัมปชัญญะคำว่า สติ สัมปชัญญะ คือ ความระลึกได้ และความรู้ตัว ซึ่งจัดเป็นธรรมมีอุปการะมากต่อการดำเนินชีวิตในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมของมนุษย์ สำหรับการบริโภคอาหารนั้นการระลึกได้เสมอถึงคุณค่าที่แท้จริงของการบริโภคนั้นเอง

การหลงระเริงในการเสพบริโภคเกินพอดี การบริโภคที่มีตัณหาเป็นตัวนำหน้าส่งผลทำให้เป้าหมายของการบริโภคแท้จริงของการบริโภคคลาดเคลื่อนไปจากการที่บริโภคเพียงแค่การบำบัดความหิว แต่เมื่อมีตัณหาก็จะประกอบด้วยความหรูหรา ฐานะ อร่อย ถูกใจ โก้เก๋ เป็นต้น เข้ามารวมอยู่ด้วย เพราะการบริโภคที่เพียงเพื่อสนองตัณหาทำให้คนจำนวนไม่น้อยยอมทำผิดศีลธรรม เป็นชนวนนำไปสู่การบริโภคที่ไม่เหมาะไม่ควร เป็นทุกข์ ให้โทษ เข้ามาแทนที่ของคุณประโยชน์ที่ควรจะได้รับพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่พอดีทั้งหลาย เมื่อจะประมวลเหตุแล้วมาจากตัณหาเป็นปัจจัยหลัก

เพราะด้วยตัณหาแล้วคนไม่หิวก็สามารถบริโภคได้และการบริโภคที่แฝงด้วยค่านิยมที่เป็นคุณค่าเสริม เมื่อมองในแง่ของการบริโภคเช่นนี้ยังไม่ใช่เป้าหมายของการบริโภคตามหลักพระพุทธศาสนาการบริโภคอาหารจึงต้องอาศัยหลักพิจารณาทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพของสารอาหาร เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของคุณค่าของอาหารให้ถ่องแท้เสียก่อนที่จะบริโภค คำสอนมุมมองให้พิจารณาด้วยปัญญาทั้งก่อนการบริโภคอาหาร ขณะบริโภคและหลังการบริโภคอาหาร การไม่พิจารณาก่อนการบริโภคอาหาร ถือว่าการบริโภคที่ไร้สมาธิและปัญญาที่จะได้รับประโยชน์จากการบริโภค การนำหลักโภชเนมัตตัญญุตาการรู้จักประมาณโดยการบริโภคนั้น พระองค์ใช้คำว่า พิจารณาโดยอุบายอันแยบคาย ก็คือ ใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาให้ซาบซึ้งถึงคุณค่าของอาหารที่ตนบริโภค ลักษณะของการบริโภคที่พึงประสงค์และเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์คุณค่าอันแท้จริง

การขาดการใช้ปัญญาในการบริโภควิ่งตามกระแสเสพสิ่งที่ตนไม่ได้ผลิตเป็นค่านิยมใช้เงินเพื่อให้บรรลุความต้องการ มีความคิดและความเชื่อว่าความสุขนั้นอยู่กับการบริโภคทั้งของราคาแพง สินค้าแบรนด์เนมหรือการกินอาหารที่มีราคาสูงเกิน การนำหลักแนวการคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้นมาใช้ เป็นแนวคิดอยู่ในหลักพุทธปัญญาอันเป็นหลักธรรมที่ทำให้เกิดปัญญาจาการน้อมนำไปปฏิบัติ รวมไปถึงการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต การทำงานก็จะทำให้เป็นคนที่รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ มนุษย์ผู้มีสติปัญญาจะไม่ปล่อยให้กระบวนการคิดดำเนินไปเรื่อย ๆ เองแต่จะใช้ สติสัมปชัญญะมาช่วยกลั่นกรองกระแสของกระบวนการความคิดนั้น ไม่ให้ตกไปอยู่ภายใต้ตัณหาที่ คอยบงการให้กระทำสิ่งต่าง ๆ

การนำหลักโยนิโสมนสิการมาใช้ทำให้มนุษย์ผู้มีสติปัญญาจะไม่ปล่อยให้กระบวนการคิดดำเนินไปเรื่อย ๆ เองแต่จะใช้ สติสัมปชัญญะมาช่วยกลั่นกรองกระแสของกระบวนการความคิดนั้น ไม่ให้ตกไปอยู่ภายใต้ตัณหาที่ คอยบงการให้กระทำสิ่งต่าง ๆ โดยขาดการพิจารณาไตร่ตรองที่ดีการคิดแบบโยนิโสมนสิการจึงเป็นการนำเอาหลักการของโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติเพื่อเป็นการสกัดหรือบรรเทาไม่ให้เกิดการทำชั่วหรือตัณหาที่คอยเหนี่ยวรั้งใจให้คิดไปการทำให้เกิดผลประโยชน์ต่อตนเอง โดยไม่คำนึงถึงผู้อื่น หรือเป็นการนำเอาหลักโยนิโสมนสิการมาเป็นตัวกำจัด ไม่ให้เกิดความคิดที่จะทำชั่วนั้นให้หายไปในที่สุด

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

พฤติกรรมการบริโภควัตถุนิยม (สินค้าฟุ่มเฟือย) เกินความพอดี ได้ฝังรากลึกลงในวิถีชีวิตของผู้คนในสังคมไทย เสมือนหนึ่งเป็นปัจจัยที่ห้า ถ้าใครไม่ใช้ก็ถือว่าตกยุค ไม่ทันสมัย ซึ่งรูปแบบรูปทรงของสินค้าที่ประดิษฐ์คิดค้นขึ้นมาได้สร้างความพึงพอใจอย่างสูงสุด โดยสามารถแตะต้องสัมผัสได้ถึงความมีตัวตน มีสีสัน โฉบเฉี่ยวดูทันสมัย บ่งบอกถึงรสนิยมที่หรูหรา ชีวิตที่ภูมิฐาน จนไม่อาจจะปฏิเสธว่าไม่มีความต้องการจะบริโภคสินค้านั้น ทั้งกลุ่มคนที่มีอำนาจซื้อ และไม่มี ซึ่งมีความสัมพันธ์กับ

หลักการบริโภครู้จักปัญญา กล่าวไว้ในหนังสือการพัฒนาที่ยั่งยืน. ความว่า กลุ่มคนที่มีอำนาจซื้อ และไม่มี ดังนั้น ระบบเศรษฐกิจทุนนิยมจึงเจริญเติบโตอยู่บนพื้นฐานความอ่อนแอทางจิตใจของคนไทย ผู้บริโภค ประเด็นพฤติกรรมการบริโภควัตถุนิยม (สินค้าฟุ่มเฟือย) เกินความพอดี พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือการพัฒนาที่ยั่งยืน ความว่า การบริโภคที่มุ่งให้บุคคลในสังคมใช้ปัญญาในการแสวงหาและใช้ทรัพยากรร่วมกันในสังคม จำเป็นต้องบริหารจัดการของใช้บริโภคให้พอเพียง เริ่มจากพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา ต้องรู้จักความพอประมาณในเบื้องต้น เช่นการบริโภคอาหารการใช้หลักพิจารณาอาหารเป็นการฝึกให้มีปัญญารู้จักแยกแยะระหว่างคุณค่าแท้กับคุณค่าเทียม เมื่อเรากินอาหารเพื่อคุณค่าแท้คือเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิต เพื่อสุขภาพดีกินเพื่อความพอดีจึงเป็นประโยชน์ทั้งต่อการพัฒนาชีวิตของตน การอยู่ร่วมกันในสังคม และการรักษาสภาพแวดล้อมไปด้วย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ไปถึงเรื่องที่เกี่ยวกับการหา และการทำอาหารก่อนที่จะเอามารับประทานว่า ได้วัสดุนั้นมาจากไหน วิธีใด ใช้วิธีการใดในการรักษาหรือเพิ่มพูนคุณค่าทางโภชนาการได้ดีที่สุด วิธีใดทำลายหรือลดคุณค่าทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ใช่พฤติกรรมธรรมชาติเอกเทศส่วนบุคคลที่จะทำได้โดยเสรีตามอำเภอใจ แต่เป็นการกระทำทางสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเสมอ จึงต้องเป็นไปตามรูปแบบและกฎเกณฑ์ที่กลุ่มนั้นกำหนดไว้ ซึ่งสัมพันธ์กับพระไพศาล วิสาโล กล่าวไว้ในหนังสือ“จริยธรรมการบริโภคในพุทธศาสนาเถรวาท” ความว่า “ในสังคมแบบดั้งเดิม สิ่งที่ผู้คนบริโภคนั้น มักเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับชีวิต ได้แก่ ปัจจัย 4 แต่สังคมไทยปัจจุบัน สิ่งที่คนส่วนใหญ่บริโภค ความสุขนั้นจะได้มาก็ด้วยการบริโภค ยิ่ง บริโภคหรือมีวัตถุสิ่งเสพมากเท่าไรก็ยิ่ง มีความสุขมากเท่านั้น ด้วยเหตุนี้การแสวงหาเงินตราและครอบครองวัตถุสิ่งเสพให้ได้มากที่สุด จึงเป็นจุดหมายสูงสุดของผู้คนในสังคมบริโภค

พฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือบริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำด้วยความคิด ความรู้สึก ความชอบ ความเคยชินเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ทำอยู่เป็นประจำ เพื่อสนองความต้องการของตนเอง และสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ ชนิดของอาหาร การเลือกรับประทานอาหารและจำนวนมื้อของอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน ปัญหาโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ปัญหาการขาดสารอาหารบางอย่างหรือการได้รับสารพิษปนเปื้อนมากับอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับแสวง นิลนามะ ผู้ศึกษาวิจัยเรื่อง “จริยธรรมการบริโภคในพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า การเสพบริโภคใช้สอยปัจจัยที่สุจริตจะสำเร็จประโยชน์ได้ด้วยการแสวงหาที่สุจริต แต่สิ่งเสพบริโภคใช้สอยที่ได้มาด้วยความไม่บริสุทธิ์ถือเป็นมลทิน แม้จะพิจารณาการบริโภคทั้ง 3 ระยะคือก่อนบริโภคขณะบริโภคและหลังบริโภคยังถือว่า การเสพบริโภคใช้สอยที่ได้มาด้วยความไม่บริสุทธิ์นั้น มีผลต่อผู้บริโภคในทางจิตใจ ดังนั้นพระพุทธองค์ทรงย้ำ ให้ผู้เสพบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 ตระหนักในการบริโภคใช้สอยเลี้ยงชีพโดยสุจริต (สัมมาอาชีวะ)

กระแสบริโภคนิยม ที่สื่อต่าง ๆ ทั้งโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ต่าง ๆ โหมโฆษณาสินค้าเพื่อกระตุ้นการบริโภค ทำให้เกิดการบริโภคที่เกินพอดี ยิ่งโดยเฉพาะยุคโลกาภิวัตน์ก็มีอิทธิพลต่อสังคมไทยในปัจจุบันเป็นอย่างมาที่ทำให้ผู้คนในสังคมมีค่านิยมในการนับถือเงินเนื่องจากเงินสามารถซื้อทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการได้ การหาเงินแม้จำเป็นสิ่งสำคัญ แต่การรู้จักใช้เงินมีความสำคัญกว่า ซึ่งเหมือนกับพระมหาเตชนวิทย์ ญาณสุโภ (สีทอง) ผลการศึกษาพบว่า “ศึกษาวิเคราะห์วิกฤตการณ์อาหารโลกและการบริโภคอาหารตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ว่า อาหาร (Food) เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายในการดำรงชีวิตอยู่เพื่อจุดมุ่งหมายอันสูงสุดของแต่ละบุคคลที่ ได้กำหนดเอาไว้ เช่น มนุษย์ทั่ว ๆ ไป บริโภคอาหารเพื่อระงับความหิวกระหาย เพื่อให้มีพลังในการทำงาน แม้กระทั่งพุทธบริษัทเองก็บริโภคอาหาร เพื่อจะได้พลังกายพลังความคิดในการปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงจุดหมายอันสูงสุด คือ การบรรลุพระนิพพาน

ผลกระทบจากการกินอาหาร ปัญหาด้านสุขภาพของคนปัจจุบัน นอกจากจะมีสาเหตุมาจากปัจจัยภายในอย่างเช่นความบกพร่องของยีนส์หรือเป็นเพราะกรรมพันธุ์แล้วอีกสาเหตุหนึ่งก็คือมาจากปัจจัยภายนอก เช่น อาหารและสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหาร กล่าวได้ว่าโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน มะเร็ง โรคกระเพาะอาหารอักเสบ ท้องเสีย ท้องอืด แม้กระทั่งโรคอ้วน ซึ่งเหมือนกับพระสนั่น ธมฺมวิชโย (วงค์สมบูรณ์) ผู้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบเรื่องการใช้เศรษฐศาสตร์แนวพุทธกับลัทธิบริโภคนิยม : ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน” ผลการศึกษาพบว่า การบริโภค ตามหลักเศรษฐศาสตร์แนวพุทธ หมายถึง การใช้สินค้า และบริการบำบัดความต้องการเพื่อให้ได้รับความพึงพอใจ มีจุดเริ่มต้นจากเจตนา ความคิดและความจงใจทำ ถ้ามีความคิดที่ถูก พฤติกรรมที่ตามมาก็ถูกไปด้วย ลังนั้น การบริโภคที่ถูกต้องย่อมก่อประโยชน์ และคุณค่ามาสู่ชีวิตทั้งส่วนตนและสังคม

5.3 ข้อแสนอแนะ

การศึกษาวิจัยการวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบันด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่ายังมี ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย ดังนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

สำหรับข้อเสนอแนะทั่วไปที่เกิดจากการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้

1) รูปแบบการวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบันที่ปรากฏในช่องทางการสื่อสารออนไลน์ในเฟซบุ๊ก (Facebook), ยูทูบ (Youtube), เว็ปไซต์ (Website) ในเวลาที่เผยแผ่นั้นควรมีเชิงอรรถของเอกสารนั้น ๆ และมีแหล่งอ้างอิงของพุทธรรมนั้น เพื่อให้เกิดสามารถตรวจสอบที่มาว่าเป็นข้อมูลเท็จ ข้อมูลจริง เพื่อให้เกิดความเลื่อมใสของศรัทธาและผู้ค้นหาว่าได้ข้อมูลที่จริงจากพระไตรปิฎก เล่มไหน หน้าไหน

2) กรมการศาสนาและสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ หรือมหาเถรสมาคม ตลอดจนหน่วยงานองค์กรต่าง ๆ ควรให้ความสนใจและมีความตระหนักในเรื่อง การวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบันให้มีคุณธรรมและจริยธรรม และควรเน้นอบรมบุคคลากรทั้งพระภิกษุสงฆ์และอุบาสก อุบาสิกา ให้มีความรู้ในเรื่องการวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบันและนำไปใช้งานให้มีประสิทธิภาพ และให้เกิดความเหมาะสมกับพุทธบริษัท 4 ให้เข้าถึงหลักธรรมพระพุทธศาสนาและน้อมนำไปปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากความทุกข์

5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีศึกษาวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบันภายในประเทศ และต่างประเทศ

2) ควรศึกษาเปรียบเทียบการศึกษาพุทธศาสนาในการวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2525). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ 200 ปี แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช 2525*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

1) หนังสือ

ฉัตยาพร เสมอใจ. (2550). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

ดารา ทีปะปาล. (2546). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์.

ทันพงษ์ รัศนานันท์. (2551). *โอกาสชาติ ประชาสังคม*. กรุงเทพฯ: เทพเพ็ญวานิสย์.

ทิศนา แขมมณีและคณะ. (2544). วิทยาการด้านการคิด. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บริษัทเดอะมาสเตอร์กรุ๊ป แมนเนจเม้นท์จำกัด.

ธนวัฒน์ ศาศวัตวงศ์. (2552). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารกลางวัน ของประชากรวัยทำงานในอำเภอเมือเชียงใหม่*. รายงานผลการวิจัย. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

_____. (2552). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารกลางวัน ของประชากรวัยทำงานในอำเภอเมืองเชียงใหม่*. รายงานผลการวิจัย, เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ปรีชา นันตาภิวัฒน์ ร.น. (2544). *พจนานุกรมหลักธรรมพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดวงแก้ว.

ปรีชา บุญศรีตัน. (2545). *พุทธจริยศาสตร์กับการกิน*. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2548). *ขอบฟ้าแห่งความรู้* (พิมพ์ครั้งที่ 2). (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ อัมรินทร์

_____. (2548). *ขอบฟ้าแห่งความรู้* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อัมรินทร์.

พระธรรมกิตติวงศ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนศาสตร์ ชุดคำวัด* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพสถาบันบันลือธรรม.

_____. (2548). *ป.ธ. 9 ราชบัณฑิต. พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุดคำวัด* กรุงเทพฯ: วัดราชโอรสารามราชวรวิหาร.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2564). *วิวัฒนาการของมนุษย์เป็นสิ่งที่เราต้องรู้เท่าทัน* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: บริษัท เอมี่เอ็น เตอร์ไพรส์ จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2525). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 1) กรุงเทพฯ: คณะระดมธรรมและธรรมสถาน, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2539). *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระธรรมวิมลโมลี. (2535). *บูรพภาค ป.ธ. 9 ตอนแต่งไทยเป็นมคธ*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ ปยุตฺโต). (2541). *การพัฒนาที่ยั่งยืน* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

_____. (2541). *การพัฒนาที่ยั่งยืน* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

_____. (2564). *การศึกษาเริ่มต้นเมื่อกินอยู่เป็น* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บริษัท คิว พริ้นท์แมนเนจเม้นท์ จำกัด.

_____. (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 16) กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก.

_____. (2543). *ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดพุทธศาสตร์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระไพศาล วิสาโล. (2555). *พุทธศาสนากับบริโภคนิยม*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระราชเวที (สมพงษ์ พรหมว์โส). (2536). *สัททวิเสสวิคหะ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ประดิษฐ์พัทธ์.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ. (2545). *โพธิปักขิยธรรมประยุกต์*. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิสวนโมกข์ไชยา.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2548). *ศีลธรรมกับการแก้ปัญหาสังคม* (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

_____. (2523). *เมื่อธรรมครองโลก*. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ.

ลักขณา สริวัฒน์. (2549). *การคิด*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พริ้นติ้งเฮาส์.

วิภาวี ปั้นนพศรี. (2550). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของประชากรในอำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.

วิทยากร เชียงกูล. (2548). *ปรัชญาการเมือง เศรษฐกิจ สังคม ที่ทุกคนการรู้*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สารธาร.

ศิริลักษณ์ สินธวาลัย. (2533). *การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางโภชนาการ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์, คณะอุตสาหกรรมการเกษตร, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2542). *บาลีไวยากรณ์*. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถระ). (2538). *มงคลในพระพุทธศาสนา* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กิตติวรรณ.

_____. (2538). *มงคลในพระพุทธศาสนา* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กิตติวรรณ.

อารี วัลยะเสวี. (2536). *อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ที พี.พริ้นติ้ง.

เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน. (2550). *สอนศิษย์ให้คิดเก่ง แปลโดยทวีลักษมีวัฒนา*. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด.

Green and other, (1983) Cited in Carole Edelman and Carol Lynn Mandle.

Kotler, P. (1997). *Marketing management: analysis, planning implementation andcontrol* (9th ed.). NewJersey: Asimmon & Schuster.Schiffman & Kanuk,

2) ดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์และ/หรือสารนิพนธ์

จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล. (2538). *กลไกการเกิดพฤติกรรมการกินใน Food Focus*. กรุงเทพฯ: ชมรมวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,

ชิดชนก กัณกูล. (2548). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย*. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ณิชาภา เสาร่ม. (2553). *การศึกษาปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางการตลาดที่มีผลต่อพฤติกรรมการเที่ยวสถานเริงรมย์ของนักศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม*. รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.

พระมหาปรีชา บุญศรีตัน. (2540). *พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทาง จริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชมรมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

_____. (2540). *พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภค อาหารของนักศึกษาชมรมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ทิฆัมพร ดอกบัว. (2557). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลก่อนการตัดสินใจซื้อคอนโดมิเนียมสำหรับผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล*. การค้นคว้าอิสระปริญญามหาบัณฑิต, คณะพาณิชยศาสตร์ และการบัญชี, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ธนากร ทองประยูร. (2546). พ*ฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยของรัฐ : ศึกษาเฉพาะในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, ภาควิชาคหกรรมศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ธวัลวรัตน์ อินทนนชัย. (2552). การโฆษณาเครื่องดื่มชูกำลังและการบริโภคมายาคติของผู้ขับรถรับจ้างสี่ล้อในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการสื่อสารการศึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นวพร ถึงประเสริฐ. (2549). *ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการในรายวิชาพระพุทธศาสนา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกาญจนาภิเษกกาฬสินธุ์*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

วรางคณา บุตรศรี. (2538). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดอุบลราชธานี.* วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาสุขศึกษา, คณะวิทยาศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พุทธิตา รักพงษ์. (2536). *การศึกษาเศรษฐศาสตร์แนวพุทธ : ศึกษาเฉพาะกรณีโภควิภาค 4,* ในสารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพุทธศาสน์ศึกษา, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และคณะ. (2539). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีวินัย. รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์*, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

_____. (2547). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีวินัย.* รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วสุนธรี เสรีสุชาติ. (2543). *การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในโรงงานอุตสาหกรรมที่สัมพันธ์กับภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กจังหวัดฉะเชิงเทรา*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, การแพทย์และสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล.

แสวง นิลนามะ. (2550). *จริยธรรมการบริโภคในพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อารุณี ไทยบัณฑิตย์. (2545). *การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ*. วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

3) สิ่งพิมพ์ต่อเนื่อง

3.1) บทความในวารสาร

สมภาร พรมทา. (2546). กิน : มุมมองของพุทธศาสนา*, วารสารพุทธศาสน์ศึกษา*, 10(3), 10 -11.

4) เอกสารสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์

กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. (2553). วิธีการกินดีเพื่อสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2566, จาก https://www.thaihealth.or.th/Content/23627-9%20%% 20%20.html.

โยนิโสมนสิการ. (2559). สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2566, จาก http://www.l3nr.org/posts/101518.

พระไพศาล วิสาโล. (2550). ทำความเข้าใจบริโภคนิยม : คู่ปรับของเศรษฐกิจพอเพียง. สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2566, จาก http://www.visalo.org/article/budKarnsermsang.html.

เด็กกรุงเทพฯ อ้วนเกิน. หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน. (2549). สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2566, จาก https://www.matichon.co.th/heading-news/page/2549.

ปองพล สารสมัคร. โรคอ้วน ภัยร้ายในโรงเรียน ความเสี่ยงที่เด็กไทยต้องเผชิญ. หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ. (2548). สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2566, จาก https://www.bangkokbiznews.com/

สสส. ชี้เด็กไทยทาสขนมขยะ. หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน. (2549). สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2566, จาก https://www.matichon.co.th/heading-news/page/2549.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล : พระอธิการวสันต์ วรสทฺโธ (ดาน้ำคำ)

วัน เดือน ปี เกิด : วันพุธที่ 23 เดือนธันวาคม พ.ศ.2535

ชาติภูมิ : อำเภอเบตง จังหวัดยะลา

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดแจ้งจม ตำบลเจ้าท่า อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์
โทร 093-6629-305.

การศึกษา : ม.6, น.ธ.เอก, ประกาศนียบัตรบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.)
ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาพระพุทธศาสนา
(เกียรตินิยมอันดับ 2)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตำแหน่งทางคณะสงฆ์ : เจ้าอาวาสวัดแจ้งจม ตำบลเจ้าท่า อำเภอกมลาไสย จังหวัดกาฬสินธุ์