

ความเป็นเกินจริงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมหลังนวยุคมองผ่านพุทธปรัชญา

The Hyperreality of Food Consumption Culture in the Postmodern Society Through Buddhist Philosophy

พระธนบูลย์ หันมนตรี

Phra Thanabool Hanmontree

สวัสต์ อโนทัย

Sawat Anothai

กันยาวิรี สัทธาพงษ์

Kanyawee Sathapong

มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

Saint John's University

E-mail: lasawatt@stjohn.ac.th

วันที่รับบทความ (Received) : 3 มิถุนายน 2566

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 28 มิถุนายน 2566

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 28 มิถุนายน 2566

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาโน้ตค้นเกี่ยวกับความเป็นเกินจริงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมหลังนวยุค 2) ศึกษาพุทธปรัชญาว่าด้วยวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร 3) บูรณาการพุทธปรัชญาในการแก้ปัญหาความเป็นเกินจริงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมหลังนวยุค 4) สร้างองค์ความรู้ใหม่และรูปแบบการบูรณาการพุทธปรัชญาในการแก้ปัญหาความเป็นเกินจริงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมหลังนวยุค เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการวิจัยเชิงเอกสาร ภายใต้กระบวนการศึกษาเชิงวิเคราะห์ วิจัย และวิธาน เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่ทางปรัชญาและศาสนา

ผลการวิจัยพบว่า ความเป็นเกินจริงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเชิงสัญญะนี้เป็นผลลัพธ์ของการบริโภคที่เติบโตมากขึ้นจากการพัฒนาการของเศรษฐกิจในระบอบทุนนิยม เป็นความก้าวหน้าด้านการสื่อสารเทคโนโลยีข่าวสาร และสังคมดิจิทัล พุทธปรัชญาว่าด้วยการบริโภคอาหารเน้นการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมและเกื้อกูลกับร่างกาย (โภชนาสัมปายะ) การรู้จักประมาณในอาหารเน้นพิจารณาทั้งในด้านเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคุณค่าและด้านปริมาณ (โภชนมัตตัญญูตา) โดยพิจารณาทั้งก่อน ขณะและหลังการบริโภคอาหารตลอดถึงด้านกิริยามารยาทในการฉันอาหาร สาระัตถะของการบริโภคอาหารในพุทธปรัชญามุ่งเพื่อการดำรงชีพอย่างผู้ไม่ประมาท และการมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา รวมถึงการรับและบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 อย่าง พระพุทธเจ้าได้แสดงหลักความพอดี คือ ความรู้ประมาณในการบริโภค เป็นคนเลี้ยงง่าย มีสติสัมปชัญญะใน

การบริโภคเสมอ ไม่ให้ตกเป็นทาสของตัณหาจนมากเกินไปในการบริโภค ทำด้วยความพอดีของความเป็นเหตุเป็นผลที่ลงตัวให้เกิดผลดีงามตามที่มองเห็นพิจารณาอย่างแยบคายด้วยปัญญา องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยนี้คือ FCR = MWCV

คำสำคัญ: ความเป็นเกินจริง, วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร, สังคมหลังนวยุค, พุทธปรัชญา

ABSTRACT

The objectives of this research paper were to: 1) study the concept of the hyperreality of food consumption culture in the postmodern society; 2) study the Buddhist philosophy on the food consumption culture; 3) integrate the Buddhist philosophy into the problem-solving the hyperreality of food consumption culture in the postmodern society; 4) create a new body of knowledge and model of integrating the Buddhist philosophy into the problem-solving the hyperreality of food consumption culture in the postmodern society. This research was a qualitative one based on documentary research upon the analytic, appreciative and applicative approaches so as to lead to the creativity of new body of knowledge in philosophy and religion.

The results of research were found as follows: The hyperreality of this symbolic food consumption culture is the outcomes that keep growing the economic development in capitalism, progressing on the information technology and digital society. The Buddhist philosophy on the food consumption culture is based on knowing to scrutinize the food consumption appropriately and physical association (*Bhojanasappaya*). To know the moderation of food consumption is emphasized on both quality regarding value cultivation and quantity (*Bhojanemattannuta*) by considering three time of before, present and after moderation including manners of eating. The essential of food consumption along Buddhist philosophy aims at living life carelessly and being mindful at all times including receiving and consuming four factors. The Buddha preached the principle of enoughness, that is to say, knowing the moderation, being an easy babysitter, being conscious in consuming, do not become slave of craving caused insatiably in consuming. Its action is based on congruity of reasonableness caused good results in accordance with wisdom ingeniously. As for the creativity of new body of knowledge on this research is FCR = MWCV.

Keywords: Hyperreality, Food Consumption Culture, Postmodern Society, Buddhist Philosophy

1. บทนำ

ขึ้นชื่อว่าสัตว์ที่มีชีวิตย่อมดำเนินการเป็นอยู่ด้วยอาหาร อาหารเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิตปราศจากอาหารแล้วไซร้ยากที่จะทำให้ชีวิตนั้นมีความสุขได้ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในสังคัสสูตรที่ว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยสังขาร (วิ.จ. (ไทย) 16/226/154) ดังนั้น การบริโภคอาหารจึงเป็นพัฒนาการของชีวิตให้

เกิดความสมบูรณ์ต่อสุขภาพอนามัย กล่าวคือการมีสุขภาพที่ดีถือเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา เป็นลาภอย่างยิ่ง ดังพุทธภาษิตที่ว่า *อโรคยา ปรมา ลาภา ลาภทั้งหลายมีความไม่มีโรคเป็นอย่างยิ่ง* (ขุ.ธ.อ.(ไทย) 42/320) กล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนานั้นได้มีชุดคำสอนเกี่ยวกับการกินและการบริโภคปัจจัย 4 เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น การกินอาหารหรือการกินข้าว โดยเฉพาะของมนุษย์นั้น จำเป็นที่จะต้องมีการจริยธรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังปรากฏข้อความที่เป็นคำสอนอื่นๆ อีกที่แสดงถึงการให้ความสำคัญแก่การกินและยังมองการกินเป็นสิ่งที่นอกจากจะเป็นการให้ประโยชน์เฉพาะอาหารแล้วยังมุ่งให้เป็นกิจกรรมที่มีผลต่อการพัฒนาด้านจิตใจอีกด้วย การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริงๆ ในโลกนี้เริ่มแต่บัดนี้ เช่น ทรงสอนมนุษย์ให้รู้จักตนเอง รู้จักร่างกายและจิตของตน จะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข การนำหลักพุทธธรรมมาร่วมในกระบวนการดูแลสุขภาพให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติ คือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พระสาวกของพระพุทธเจ้าได้ให้สมณนามพระองค์ว่า ทรงเป็นนายแพทย์ ผู้รักษาโรค ดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา การบริโภคอาหารมีส่วนสำคัญทั้งโดยตรงต่อสุขภาพะ ทั้งกาย ใจ สังคมและจิตปัญญาของประชากร และทั้งยังเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญในการเกิดของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (สันต์ สัมปัตตะวนิช และคณะ, 2559: คำนำ) สุขภาพเป็นเรื่องที่ทุกคนควรเอาใจใส่ดูแล ส่งเสริม และปกป้อง ปัจจัยพื้นฐาน และปัจจัยแวดล้อมเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพ ปัจจัยพื้นฐานสุขภาพ ได้แก่ การกิน อยู่ นอน ทำงาน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงสำคัญในยุคปัจจุบันก่อปัญหาสุขภาพที่ขาดความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนักรู้ และความเชื่อที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพ ปัจจัยแวดล้อม เช่น บริการทางการแพทย์ การปนเปื้อนในอาหาร การบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วน การบริโภคเกิน ส่งผลต่อสุขภาพและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ และคณะ, 2558: คำนำ)

ด้วยมิติของการบริโภคอาหารในสังคมหลังนวยุค ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนในสังคมที่แตกต่างจากเป้าหมายเดิมด้วยเหตุที่วิถีแห่งการบริโภคอาหารย่อมมีความแตกต่างและหลากหลายขึ้นอยู่กับกระบวนการทางปรัชญาและบริบททางสังคม (สวัสต์ อโณทัย, 2558: 163-176) ปรากฏการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นจะเห็นเป็นกระบวนการความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกับการบริโภคอาหารเชิงสัญลักษณ์ที่มากกว่าการกินหรือบริโภคอาหารแบบทั่วไป นั่นคือมีการเสริมและแสดงออกของความเป็นตัวตนทั้งในด้านรสนิยม (Taste) อัตลักษณ์ (Identity) รูปแบบการใช้ชีวิต (Lifestyle) สถานภาพทางสังคม (Social status) และเกียรติยศ (Prestige) (พรพนิต พ่วงภิญโญ, สัชฌุเศรษฐ์ เรื่องเดชสุวรรณ และศราวุฒิ กมลวิจิตร, 2552: 41-52) สิ่งเหล่านี้หากมองตามกรอบแนวคิดของ ฌอง โบดริยาร์ด ถือว่าเป็นตรรกวิทยาแห่งการบริโภคเชิงคุณค่าทางสัญลักษณ์ (A logic of sign value) เป็นพฤติกรรมใหม่ของสัญลักษณ์ การบริโภคอาหารอันเป็นการลงตัวกันให้มากที่สุดทั้งบรรยากาศสถานที่ที่ต้องตอบโจทย์สำหรับคนรุ่นใหม่ ผู้บริโภคยุคใหม่เองพยายามแสดงความเป็นอัตลักษณ์ให้เห็นชัดเจนผ่านพื้นที่แสดงตัวตนในบริบทการบริโภค ทั้งที่เป็นร้านค้า โลโก้ตราสินค้าอันเป็นที่รู้จักในสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกภูมิใจและได้รับการยอมรับจากสังคมผ่านกระบวนการเลียนแบบจากการบริโภค โดยอาจจะไม่ได้มุ่งคุณค่าด้านประโยชน์ใช้สอย อาจกล่าวได้ว่า สังคมกำลังตกอยู่ในกับดักของสัญลักษณ์ เพราะทั้งร้านค้าเองก็เป็นเวทีการแสดงออกเชิงสัญลักษณ์ผ่านการเลือกตราสินค้าทั้งการตกแต่งบรรยากาศ การกำหนดราคา การตกแต่งสถานที่ขาย การใส่ยี่ห้อ การออกแบบบรรจุภัณฑ์

และผู้บริโภคก็บริโภคในลักษณะที่เป็นสัญญาณมากกว่าการบริโภคของจริง สิ่งเหล่านี้ได้เป็นภาพลักษณ์ใหม่ (Image) ของสังคมแห่งการบริโภค เป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่สำคัญ ภายใต้กระแสนิยมที่เน้นการแข่งขันทางการตลาดและพลังแรงเหวี่ยงของโลกาภิวัตน์ในยุคดิจิทัล โดยเฉพาะการสื่อสารสารสนเทศรูปแบบต่างๆ ที่สื่อสารเหล่านั้นมุ่งกระตุ้นให้เกิดความต้องการในการบริโภค (Want) ที่นอกเหนือปัจจัยครองชีพที่จำเป็นต่อชีวิต (Need) วิถีแห่งการบริโภคเชิงสัญญาณดังกล่าวนี้อีกว่า เป็นวัฒนธรรมบริโภคนิยม (Consumer culture) นรินทร์พร สุพรรณพงษ์ (2555: 1) ได้กล่าวถึง วัฒนธรรมบริโภคนิยมว่า การสร้างความหมายให้กับสินค้าชนิดใดชนิดหนึ่ง โดยผู้สร้างความหมาย จะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสังคมกับความหมายในเชิงสัญญาณที่มีอยู่ในสินค้า เพื่อตอบสนองและกระตุ้นความต้องการในการบริโภค เนื่องจากสังคมปัจจุบันเป็นสังคมแห่งการบริโภคแบบไร้พรมแดน กลุ่มผู้บริโภคซึ่งจะมีกลุ่มที่เลือกบริโภคความหมายที่ถูกสร้างให้ผ่านสื่อต่างๆ เช่น โฆษณาในโทรทัศน์ เป็นต้น หรือในแง่ของสิทธิที่ผู้บริโภคจะมีการผลิตความหมายให้กับสินค้านั้นๆ ซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมการเสพความหมายของสินค้าที่มีการแฝงความหมายไว้ในระบบสัญญาณ จะสะท้อนให้เห็นถึงวิธีการสร้างอัตลักษณ์ให้กับสินค้า และรับรู้ความหมายด้วยตนเองของผู้บริโภค กระบวนการโฆษณาประชาสัมพันธ์จึงได้มีการปรุงแต่งคุณค่าในเชิงสัญญาณให้กับสินค้าต่างๆ โดยแฝงความหมายเอาไว้ในเนื้อหาและรูปแบบภาพยนตร์ต่างๆ ซึ่งจะแตกต่างกันออกไปตามกลุ่มเป้าหมายของสินค้านั้น

การบริโภคอาหารเชิงสัญญาณนี้นอกจากจะมีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับปัจเจกบุคคลในแง่ค่านิยมเชิงพฤติกรรมแล้ว ในสังคมหลังนวยุคนี้ยังได้สะท้อนให้เห็นในรูปแบบการกินอาหารที่หลากหลายทั้งในลักษณะสุดโต่งที่ต้องการยกระดับตนเองขึ้นสู่สังคมชั้นสูง ต้องกินอาหารที่ระดับสูง มีราคาสูง คนมีฐานะกินกันทั้งที่ตนเองมีฐานะทางเศรษฐกิจการเงินที่ไม่ควรจะทำดังกล่าวนั้น ความเป็นจริงเกินตัวตน เพื่อแสดงให้เห็นสังคมได้ยอมรับตนเอง อีกทั้งยังเห็นมิติการปรับเปลี่ยนรูปแบบการกินในรูปแบบการผสมผสาน (hybridization) กับอาหารท้องถิ่นในรูปแบบใหม่ให้เกิดขึ้น และมีการขยายตัวออกไปยังกลุ่มผู้บริโภคอื่นในวงกว้างอย่างต่อเนื่อง ถือเป็น การปรับกระบวนการคนใหม่ของการเปลี่ยนแปลงปรับตัวในการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างต่อเนื่องระหว่างวัฒนธรรมท้องถิ่นกับภาวะความทันสมัย (modernity) ภายใต้กระแส โลกาภิวัตน์ (กิตติพร จูตะวิริยะ, คำยีน สานยาว และคำพอน อินทิพอน, 2554: 49-73) ในประเด็นหลังนี้ ในปัจจุบันจะเห็นได้ตามห้างสรรพสินค้าที่มีการผสมผสานอาหารพื้นบ้านท้องถิ่นกับอาหารสากล ถือว่าเป็นการผสมผสานสร้างกรอบฟ้าของวิถีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมหลังนวยุค

หลักการบริโภคอาหารเชิงพุทธปรัชญามุ่งเน้นการใช้ปัญญาในการพิจารณาให้รู้จักการบริโภคที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ เพื่อดำรงอยู่ได้ของชีวิตไม่ใช่บริโภคตามกระแสค่านิยมของสังคมยุคใหม่ เพียงแค่เห็นว่า สวยงามหรูหรา สะดวกสบาย ที่เน้นความต้องการให้ตอบสนองความอยากที่ไม่เกิดประโยชน์ และไม่มีที่สิ้นสุดของการบริโภคอย่างในยุคโลกาภิวัตน์ สำหรับการใช้ปัญญาพิจารณาแล้วบริโภคอาหารแบบนี้ เป็นการบริโภคแบบคุณค่าแท้ การบริโภคแบบคุณค่าแท้นั้นมุ่งเพื่อพึ่งวัตถุให้น้อยลง มองวัตถุเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แท้จริง คือ การพัฒนาจิต มีปัญญามองเห็นความเป็นจริง ไม่ถูกทุกข์บีบคั้น เมื่อสามารถพัฒนาไปจนถึงขั้นนี้ได้หรือแม้ยังไม่ถึง เพียงแต่มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการแสวงหาความสุขที่ถูกต้อง ก็สามารถนำพาตนเอง และสังคมรอบข้างให้พ้นจากโลก

บริโภคนิยมทางวัตถุ การบริโภคอาหารตามแนวพระพุทธศาสนาขึ้นอยู่กับวัตถุที่บริโภคต้องเป็นสิ่งที่เกิดเหมาะสมกับความต้องการของชีวิต เป็นประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพกาย ไม่เป็นไปเพื่อทำลายชีวิตหรือสุขภาพกาย อันเป็นสาเหตุของปัญหาทำให้เกิดโทษภัยต่างๆ ตามมา และต้องรู้จักประมาณในการบริโภค ด้วยการใช้สติปัญญาพิจารณาไตร่ตรองอย่างสมเหตุสมผล ไม่มากเกินไปจนเกินความจำเป็น และไม่น้อยไปจนรู้สึกขาดแคลน ดังนั้น การดำเนินและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมหลังนวยุคจะอย่างไรให้ชีวิตสามารถดำรงด้วยความกลมกลืน ไม่มีพินเพื่อที่ขัดแย้งระบบทุนนิยมในกระแสโลกาภิวัตน์และดำรงคุณค่าความเป็นอัตลักษณ์ของตัวตนบนหลักการพัฒนามั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนได้

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษามโนทัศน์เกี่ยวกับความเป็นเกินจริงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมหลังนวยุค
2. เพื่อศึกษาพุทธปรัชญาดำด้วยวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร
3. เพื่อบูรณาการพุทธปรัชญาในการแก้ปัญหาความเป็นเกินจริงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมหลังนวยุค
4. เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และรูปแบบการบูรณาการพุทธปรัชญาในการแก้ปัญหาความเป็นเกินจริงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมหลังนวยุค

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ด้วยวิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) ภายใต้กระบวนการวิจัยทางปรัชญาแบบภาษาวิธี (Dialectic method) และการใช้เหตุผลแบบมีวิจารณ์ญาณ (Discursive method) ด้วยกระบวนการของการศึกษาเชิงบูรณาการ (Integration) อันประกอบด้วย การวิเคราะห์ (Analysis) การวิจักษ์ (Appreciation) และการวิธาน (Application) เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่ในทางปรัชญาและศาสนา ผู้วิจัยจะศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารสำคัญต่างๆ เพื่อการวิเคราะห์วิจารณ์ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการศึกษา ดังนี้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการศึกษาเชิงเอกสาร(Document study) ดังต่อไปนี้

1. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary source) จะค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎก 45 เล่ม โดยเฉพาะพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 อีกทั้ง คัมภีร์อรรถกถา ฎีกาและอนุฎีกาที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์วิมุตติมรรค อภิธัมมัตถสังคหะ เป็นต้น
2. เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) จะศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูลจากวิทยานิพนธ์ งานวิจัย บทความ ข้อเขียน บทวิจารณ์ เอกสารต่างๆ ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษที่ได้กล่าวถึงเรื่องความเป็นเกินจริงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมหลังนวยุค โดยเฉพาะ กิรติ บุญเจือ ราชบัณฑิตทางปรัชญา ผู้ได้วางกรอบหลักคิดเกี่ยวกับกระบวนการทางปรัชญาของการบริโภคอาหารอย่างเป็นระบบในกระบวนการทางปรัชญา 5 ยุค และแนวคิดสำคัญของนักปรัชญาหลังนวยุคอย่าง ฌอง โบดริยาร์ด ผู้เปิดมิติใหม่แห่งการบริโภคเชิงสัญลักษณ์ รวมทั้งศึกษาผลงานสำคัญๆ ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) พุทธทาสภิกขุ พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมมจิตโต) ประเวศ อินทองปาน สุจิตรา อ่อนค้อม และนักวิชาการอื่นๆ ทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงพุทธปรัชญาดำด้วยวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

4. ผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 มโนทัศน์เกี่ยวกับความเป็นเกินจริงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมหลังนยุค ทำให้เข้าใจว่า ความเป็นเกินจริงของวัฒนธรรมบริโภคอาหารเชิงสัญญะนี้เป็นผลลัพธ์ของการบริโภคที่เติบโตมากขึ้นจากพัฒนาการของเศรษฐกิจในระบบทุนนิยม วัฒนธรรมการบริโภคนั้นได้แสดงถึงการสอดประสานของพลังทางเศรษฐกิจกับวัฒนธรรม เป็นความเกี่ยวพันกันระหว่างตรรกะของตลาดที่กำลังเติบโตกับตรรกะทางวัฒนธรรมแบบใหม่ของความก้าวหน้าด้านการสื่อสาร เทคโนโลยีข่าวสาร และสังคมดิจิทัลและวัฒนธรรมการบริโภคจึงเป็นส่วนหนึ่งของการเริ่มเข้าสู่กระบวนการทำให้กลายเป็นสินค้าแล้วพัฒนาขึ้นจนกลายเป็นกรอบทางสังคมและวัฒนธรรมให้กับปัจเจกชนนิยม และเป็นลักษณะพื้นฐานทางสังคมของความสุขมอง โบตริยาร์ด แสดงทัศนะว่า ในยุคสมัยแห่งความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและระบบวัฒนธรรมส่วนใหญ่ผ่านสื่อ นั้น วัตถุเพื่อการบริโภคมิได้เป็นสินค้าที่จับต้องได้เท่านั้น แต่เป็นความหมายทางวัฒนธรรมที่ได้รับการลงรหัสมาแล้ว นับตั้งแต่ปลายศตวรรษที่ 20 จนถึงปัจจุบัน ระบบทุนนิยมได้กลายเป็นส่วนสำคัญของการก่อตัวในมิติเศรษฐกิจและสังคมในทุกภูมิภาคของโลก การบริโภคเป็นมากกว่าการใช้จ่าย ทำให้เกิดความเพลิดเพลินหรือสร้างความเต็มเติมให้กับชีวิต แต่ในความเป็นจริง มันได้มีอำนาจแอบแฝงซ่อนอยู่ภายใต้การบริโภคนั้น ตัวอย่างของการบริโภคอาหาร หากพิจารณาสาระัตถะของการบริโภคอาหารเพื่อการทำร่างกายดำเนินชีวิตให้เป็นไปได้ และพิจารณาถึงต้นทุนการใช้จ่ายก็ไม่จำเป็นต้องใช้จ่ายที่มากเกินไปจนเกิดความปกติของต้นทุนการผลิต ดังนั้น การบริโภคของสังคมหลังนยุคจึงเป็นการบริโภคเชิงสัญญะ โดยสินค้า/อาหารได้ผ่านการสร้างความหมาย ทำให้สินค้า/อาหารแปรสภาพจากมูลค่าพื้นฐานเป็นมูลค่าเชิงสัญญะ (Sign value) ลักษณะวัฒนธรรมการบริโภคหลังนยุคมิใช่เพราะสินค้า/อาหารหมดอายุการใช้งานหรือบริโภค แต่เป็นเพราะมูลค่าเชิงสัญญะของสินค้า/อาหารนั้นหมดลงด้วยเหตุที่ไม่ได้อยู่ในจินตภาพความทรงจำของคนในสังคม จึงทำให้สินค้าที่ตกวัน ล้าสมัย ไม่อยู่ในกระแสนิยมจึงปราศจากคุณค่าเชิงสัญญะอีกต่อไป อิทธิพลของสื่อและการโฆษณามีส่วนสำคัญในฐานะสถาบันที่กล่อมเกลาค่านิยมในสังคม โฆษณาทำให้สินค้าเกิดความหมายชุดใหม่ที่สำคัญ คือ สื่อและการโฆษณาช่วยแพร่กระจายสัญญะออกไปสู่ผู้บริโภคในวงกว้างอย่างทั่วถึง ในเวลาอันรวดเร็ว ทุกวันนี้คนในสังคมดิจิทัลกำลังตกเป็นเหยื่ออันโอชะของสื่อ โฆษณา โดยที่พยายามสถาปนาตัวตนของสินค้า/อาหารให้อยู่ในจินตภาพของคนในสังคม พยายามให้เสพหรือบริโภคสัญญะเหล่านั้นจนกลายเป็นวัฒนธรรมการบริโภคเชิงสัญญะ

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พุทธปรัชญาว่าด้วยวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ทำให้เข้าใจว่า จากหลักพุทธปรัชญาทั้งที่เป็นในส่วนของพุทธอภิปรัชญา พุทธญาณวิทยาและพุทธจริยศาสตร์ล้วนมีหลักคำสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ส่วนข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารสำหรับภิกษุสงฆ์การอาหารพระพุทธองค์ทรงมีพุทธจริยวัตรและบัญญัติพระวินัยเกี่ยวกับส่วนของข้อปฏิบัติด้านพฤติกรรมบริโภคอาหาร ได้แก่ วิธีการบริโภคอาหาร การเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมและเกื้อกูลกับร่างกายตามจริตของแต่ละบุคคล (โภชนสัปปายะ) สำหรับการรักษาจักประมาณในอาหารควรเน้นพิจารณาทั้งในด้านเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคุณค่าและด้านปริมาณ (โภชนมัตตัญญุตตา) เพื่อความบริสุทธิ์ของศีล ทั้งก่อน ขณะและหลังการบริโภคอาหาร รวมถึงทรงบัญญัติพระวินัยครอบคลุมถึงด้านกิริยามารยาทในการฉันอาหาร (โภชนปฏิสังยุต เสขียวัตถ) ไม่ให้

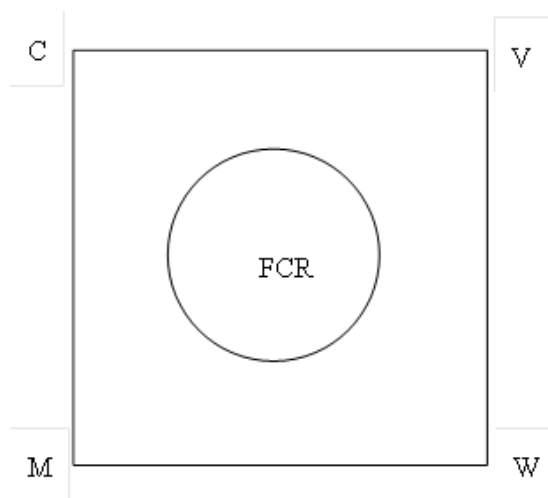
ถูกดำเนินคดีโดยอเนกแบบอย่างที่ดีให้กับการบริโภคอาหารสำหรับคนทั่วไป และการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดสำหรับผู้ต้องการถืออุตงค์เพื่อการขัดเกลาตนเอง เพื่อยังศรีรักษาความเลื่อมใสให้แก่ผู้พบเห็น รวมถึงด้านข้อห้ามและข้ออนุญาตเรื่องอาหารและเวลาในการบริโภคอาบัติในการแสวงหาและการฉันอาหาร สุดท้าย ในส่วนของเป้าหมายในการบริโภคอาหารที่ควรได้รับประโยชน์จากการบริโภคอาหารด้วยคุณค่าอย่างแท้จริง ในเบื้องต้นด้านสุขภาพที่การบริโภคอาหารที่เป็นกลางๆ ไม่มากไม่น้อยพอประมาณแก่ความพอดีของร่างกาย คือ สามารถบรรเทาความหิว ทำให้ร่างกายดำรงอยู่อย่างปกติ และเอื้อต่อการปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังสามารถนำเอาพลังงานไปใช้ในการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจในการทำมาความดีและพัฒนาปัญญาในการบรรเทาและขจัดกิเลสเพื่อการสนับสนุนการบรรลุธรรมได้ในที่สุด พระพุทธองค์ได้กำหนดกฎระเบียบในเรื่องอาหารให้แก่บรรพชิตในการปฏิบัติเพื่อยังประโยชน์ชั้นสูงสุดให้บังเกิดแก่ผู้นำไปปฏิบัติอีกด้วย หากมนุษย์จะได้นำหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันก็จะเกิดประโยชน์แก่ผู้นำไปปฏิบัติอย่างแท้จริง ดังนั้น หลักคิดและแนวทางการประพฤติปฏิบัติของพุทธบริษัทว่าด้วยวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่ได้กล่าวข้างต้นนั้น จะได้นำไปสู่การบูรณาการนำไปใช้ในการแก้ปัญหาการบริโภคอาหารในสังคมหลังนยุค

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การบูรณาการพุทธปรัชญาในการแก้ปัญหาความเป็นเกินจริงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมหลังนยุค ผลที่เกิดขึ้น คือ สารัตถะของการบริโภคอาหารในพุทธปรัชญามุ่งเพื่อการดำรงชีพอย่างผู้ไม่ประมาท และมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา รวมถึงการรับและบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 การมีสติในการพิจารณาบริโภคใช้สอยเพื่อให้เข้าถึงเป้าหมายของการบริโภคปัจจัย 4 อย่าง การพิจารณาที่มีความหมายใกล้เคียงกับความรู้จักประมาณ คือ รู้จักพอดี เช่น รู้จักประมาณในการบริโภคในการใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความพอเหมาะพอดี ในการพูด การปฏิบัติกิจและทำการต่างๆ ตลอดจนการพักผ่อนนอนหลับและการสนุกสนานรื่นเริงทั้งหลายทำการทุกอย่างด้วยความเข้าใจวัตถุประสงค์เพื่อผลดีแท้จริงที่พึงต้องการโดยมิใช่เพียงเพื่อเห็นแก่ความพอใจชอบใจหรือเอาแต่ใจของตน แต่ทำตามความพอดีแห่งเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบทั้งหลายที่จะลงตัวให้เกิดผลดีตามที่ยมองเห็นพิจารณาอย่างแยบคายด้วยปัญญา

สิ่งที่สำคัญในหลักโภชนมัตตัญญูตานั้น คือ การบริโภคอย่างมีสติและสัมปชัญญะ ความระลึกได้และความรู้ตัวต่อการดำเนินชีวิตในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมของมนุษย์ สำหรับการบริโภคอาหารนั้น การระลึกได้เสมอถึงคุณค่าที่แท้จริงของการบริโภคอาหารที่ดี ระมัดระวังป้องกันความเกินพอดีของร่างกาย เพราะโดยปกติแล้วคนธรรมดาทั่วไปมักเป็นไปในอารมณ์ความอยากของตนเอง ในขณะที่มีความหิวความโลภก็จะเพิ่มความรุนแรงขึ้น การมีสติเข้ามาเตือนตนเองทั้งก่อนการบริโภคและขณะบริโภคอาหารย่อมบังเกิดผล คือ ความสุขแก่ตนคนมีสติทุกเมื่อรู้ประมาณในโภชนะที่ได้แล้วนั้นมีเวทนาเบาบาง อาหารที่บริโภคแล้วเลี้ยงอายุอยู่ค่อยๆ ย่อยไป คนที่มีสติอยู่ทุกขณะที่บริโภคเพื่อบำบัดทุกข์อันเกิดจากเวทนา คือ ความหิวนี้ ย่อมจะไม่ทำให้ตนเองได้รับทุกข์เวทนาเพิ่มขึ้นในภายหลัง แต่จะเป็นผู้มีกายเบา ไม่มากไปด้วยโรคที่มาจากการบริโภคมากเกินไปจนเกินประมาณ สติและสัมปชัญญะเป็นส่วนสำคัญที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค แม้ในคนที่อ้วนก็สามารถทำให้ลดความอ้วนได้ คนมีสติจะเป็นผู้พ้นจากทางเสื่อมมีแต่ความเจริญอยู่เสมอ จะเห็นว่าการบริโภคพอเหมาะพอควรไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไป ไม่บริโภคเพื่อสนองตัณหา ไม่บริโภคสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แต่การบริโภคที่เป็นไป

เพื่อบำบัดความหิวอันเป็นความต้องการที่แท้จริงของด้านกายภาพในการได้อาหารนั้น พระพุทธเจ้าทรงให้หลักการ โดยเริ่มตั้งแต่การแสวงหาได้มาด้วยความบริสุทธิ์ โดยการปฏิบัติตามแบบแผนที่พระพุทธเจ้าเคยปฏิบัติมา คือ ไม่เป็นผู้ติดในรส ไม่ทรงตำหนิอาหาร บริโภคอาหารเพียงมือเดียว ไม่บริโภคอาหารเพื่อเล่น ไม่บริโภค เพื่อมัวเมา ไม่บริโภคเพื่อประดับ ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง แต่บริโภคเพื่อดำรงไว้ซึ่งกาย เพื่อยังอัตภาพให้เป็นไป เพื่อป้องกันความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ วิธีการอย่างนี้จะทำให้การบริภคนั้นได้คุณค่าที่แท้จริง ของการบริภค พระพุทธเจ้าได้แสดงหลักความพอดี คือ ความรู้ประมาณในการบริภค เป็นคนเลี้ยงง่าย มีสติสัมปชัญญะในการบริภคเสมอ ไม่ให้ตกเป็นทาสของตัณหาจนมากเกินไปในการบริภค

4. องค์ความรู้ใหม่



จากภาพข้างต้น ผู้วิจัยได้แตกผลึกเป็นองค์ความรู้ใหม่และรูปแบบการบูรณาการพุทธปรัชญาในการ แก้ปัญหาความเป็นเกินจริงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมหลังนยุค ซึ่งมีโมเดล คือ $FCR = MWCV$ โดยมีคำอธิบาย ดังนี้

FCR มาจากคำว่า Food Consumption Reality ความเป็นจริงการบริโภคอาหาร การพิจารณาให้ธรรมชาติ อันแท้จริงของอาหาร คือ คำข้าวและกำหนดรู้ถึงความน่าเกลียดของอาหาร การได้นำหลักพุทธอภิปรัชญาว่า ด้วยจตุธาตุววัฏฐานและหลักพิจารณาของอาหารปฏิภคสัญญากกรรมฐานนี้จะเป็นรากฐานสำคัญของวัฒนธรรม การบริโภคอาหารในสังคมหลังนยุคโดยไม่เป็นตามกระแสการบริโภคของความเป็นเกินจริง ทำให้มองเห็น สภาวะธรรมและหลักสัจธรรมตามแนวพุทธอภิปรัชญา สามารถดับนิรวณอันเป็นเครื่องรังรัดจิตใจไม่ให้มีความสุข

M มาจากคำว่า Mindfulness สติ การระลึกรู้ถึงสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ การคอยควบคุมกำกับให้ระมัดระวัง ความตื่นตัวหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้าเกี่ยวข้อง ความไม่เผลอเลอ ปล่อยใจ ไปกับสิ่งที่มากระทบ การกุมจิตให้อยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง มีจิตกำหนดรู้แม้สิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูดนานมาแล้วก็ตาม และกำหนดสิ่งที่กระทำในปัจจุบัน มีจิตใจที่อยู่กับเนื้อกับตัว

W มาจากคำว่า Wisdom ปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความมีเหตุมีผล การมองเห็นหนทางที่ถูกต้อง การปลูกความรู้ ความเห็น ความเชื่อด้วยการมีการมองกว้าง ก้าวทันความเปลี่ยนแปลงกระแสโลกาภิวัตน์จน

พัฒนาเคียงคู่มาเป็นสังคมยุคปัจจุบัน เป็นการมองเห็นถึงสิ่งที่บริโภคเป็นสำคัญ การใช้ปัญญาในการพิจารณาเห็นถึงสภาวะธรรม สัจธรรมและสิ่งที่เป็นคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมในการบริโภคอาหาร

C มาจากคำว่า Congruity ความเหมาะสม ความลงตัว ในการบริโภคอาหารที่ดี มีประโยชน์ ทั้งแก่ตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม ก่อให้เกิดคุณค่าเพื่อการเยียวยาความหิว บำรุงส่วนที่สึกหรอ มีกำลังเพื่อการปฏิบัติหน้าที่ โดยมีราคาพอเหมาะพอสัมกับผู้บริโภค ไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อน

V มาจากคำว่า Valuable ความมีคุณค่า เป็นการพัฒนาตน ดึงศักยภาพที่มีในตนเองออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์จากการบริโภคอาหารอย่างมีเป้าหมาย มีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ด้วยการมุ่งหวังให้เกิดผลดีเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่น

5. อภิปรายผลการวิจัย

1. มโนทัศน์เกี่ยวกับความเป็นเก็นจริงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมหลังนวยุค เป็นที่ชัดเจนว่าการบริโภคของมนุษย์เราในทุกวันนี้เกิดจากความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ และความต้องการขั้นพื้นฐานนี้ก็ถูกกระตุ้นเพื่อให้เกิดความต้องการในการบริโภคสินค้าและบริการต่างๆ เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรคที่อยู่อาศัย กลายเป็นสินค้าของสังคมทุนนิยมในปัจจุบันไปแล้ว ซึ่งเป็นสังคมการบริโภคเป็นวัฒนธรรมใหม่ของการบริโภคในระบบทุนนิยม นอกจากนี้ สิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมการบริโภคในสังคมไทยได้เป็นอย่างดีคือ การโฆษณา โฆษณาเป็นการผสมผสานระหว่างสินค้า (Product) หรือบริการ (Service) กับศิลปะการเล่าเรื่องที่นำเสนอด้วยกลวิธีต่างๆ ที่แยบยลและน่าสนใจ จนเกิดการตระหนักรู้ (Awareness) การจดจำ (Reminder) ทำให้ผู้บริโภคเกิดแรงปรารถนาความต้องการในสินค้าและบริการนั้นๆ การโฆษณาเป็นการสื่อสารให้ผู้บริโภคเห็นความเหมือนในความแตกต่าง (Similarity in difference) เช่น อาหารที่มีการประดิษฐ์ประดอย ราคาแพงๆ ที่ให้บริการในบรรยากาศสุดหรู ที่แม้จะเป็นสัญลักษณ์ของชนชั้นสูง บ่งบอกถึงความร่ำรวย แต่ถ้าอาหารนั้นไม่อร่อย ผู้บริโภคก็จะเลิกรับประทานไปเอง นั่นหมายความว่า สินค้าประเภทอาหารยังคงต้องมีรรถประโยชน์ของตัวมันอยู่ นั่นคือความอร่อยนั่นเอง แต่ถึงกระนั้น ความอร่อยของการบริโภคอาหารนั้นได้ถูกมานำเสนอให้กับสังคมให้เป็นลักษณะความโดดเด่นของร้านอาหารนั้น ทำให้กลายเป็นจุดขายหรือซิกเนเจอร์ (signature) ของร้านนั้น เมื่อรวมความ สังคมมนุษย์เรายังคงวนกับการบริโภคอาหารเชิงสัญลักษณ์อยู่ นั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ พระครูประสุตโพธิคุณ (จิภาณ สุวรรณรงค์) (2561) ที่ได้สะท้อนให้เห็นถึงความเป็นเก็นจริงนำไปสู่ผลกระทบ เช่น ปัญหาบริโภคนิยมที่ทับซ้อนพิธีกรรมการอุปสมบท ปัญหาความฟุ่มเฟือย ปัญหาการนำเอาพิธีกรรมการอุปสมบทไปสร้างอัตตาหรือเสริมอัตตา ปัญหาการให้ความสำคัญวัตถุมากกว่าจิตใจ

2. พุทธปรัชญาว่าด้วยวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร เป็นที่ประจักษ์ชัดว่า หากจะพิจารณากระบวนการบริโภคอาหารตามวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์ไทยในพระพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธศาสนานั้นมีแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคปัจจัยต่างๆ โดยเฉพาะอาหาร เพราะเหตุว่าอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต พระพุทธศาสนาจึงมีหลักคำสอนเรื่องการบริโภคอาหารโดยการพิจารณาเสียก่อนจึงบริโภคปัจจัย 4 ให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น พิจารณาให้เห็นคุณค่าแท้ คือ ประโยชน์และความจำเป็นของสิ่งนั้น และคุณค่าเทียม คือ สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่มีความจำเป็นหรือสิ่งที่เกินความจำเป็น ไม่ให้ติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่น รส ค่านิยมหรือกระแสนิยมของสังคมตามหลักการพิจารณาของพระสงฆ์ที่เรียกว่า บทปัจจัยปัจจุเวกขณะ

และการรู้จักประมาณในการบริโภค ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่สุรุ่ยสุร่ายจนเกินความจำเป็นของการดำรงชีพหรือฐานะ
ความเป็นอยู่ ในการบริโภคอาหารที่เรียกว่า หลักโภชนาการ ๓ ประการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วีรณัฐ โรจนประภา
(2561) ได้มีข้อสรุปให้เห็นว่า การแก้ปัญหาจากค่านิยมการใช้ชีวิตในแบบทุนนิยม ซึ่งสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้
ด้วยพุทธอภิปรัชญาโดยใช้ชั้น 5 เพราะเป็นการทำให้คนได้เข้าใจว่า แท้จริงแล้วการเกิดขึ้นของตณนันทิได้มี
เพียงแต่เรื่องของสสาร หรือวัตถุภายนอก แต่ยังมีเรื่องของนามหรือจิตใจที่ต้องคำนึงถึง ทั้งยังจะเห็นว่า สุดท้าย
แล้วการปรนเปรอทางวัตถุก็เพื่อต้องการส่งผลให้จิตใจมีความสุข

3. การบูรณาการพุทธปรัชญาในการแก้ปัญหาความเป็นเกินจริงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมหลังนวยุค ได้ค้นพบว่า สารัตถะของพุทธจริยศาสตร์ในการบริโภคอาหารตามหลักของความพอดี พอประมาณนั้นเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต เพราะอาหาร คือ สิ่งที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยแข็งแรงสมบูรณ์ได้ เมื่อได้รับอาหารที่ถูกต้องลักษณะ และมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้การเจริญเติบโตของสมอง สติปัญญา และพัฒนาการของมนุษย์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อคุณภาพของความเป็นมนุษย์ ตามหลักพุทธปรัชญา อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากในการเจริญเติบโตต่อพัฒนาการของมนุษย์ทั้งในด้านของร่างกายและจิตใจ เมื่อบริโภคอาหารเข้าไป อาหารย่อมนำมาซึ่งผล 3 ประการ คือ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ และทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถประกอบกิจการงานอันเป็นหน้าที่ของตนได้ ทั้งทำให้ร่างกายเจริญเติบโต หากขาดอาหารชนิดนี้ชีวิตของคนและสัตว์จะดำรงอยู่ไม่ได้ เพราะสัตว์ทั้งหลายดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร และสิ่งที่ต้องเคียงคู่กับการบริโภคอาหารนั้น คือ การรู้จักประมาณในการบริโภคอย่างพอดี พอเหมาะ ด้วยการมีสติสัมปชัญญะคอยกำกับให้มีวิจาร์ณญาณ และเมื่อนั้นจะเกิดวัฒนธรรมการบริโภคอาหารตามแบบพุทธปรัชญาที่สามารถแก้ปัญหาความเป็นเกินจริงของการบริโภคอาหารนั้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นนทวัฒน์ ปรีดาภัตร์พงษ์ (2562) ที่ชี้ให้เห็นข้อสรุปชัดเจนว่า การพิจารณาการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ทั้งด้านปริมาณและคุณค่าอย่างแท้จริง ที่มุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาเพื่อการดำรงชีวิต เพื่อความเหมาะสม เพื่อเพิ่มคุณค่าต่อชีวิต และเพื่อการพิจารณาทางจิตโดยรู้เท่าทัน

6. สรุปและข้อเสนอแนะ

พุทธปรัชญามีหลักคำสอนและแนวปฏิบัติที่ปรากฏชัดเจนในวิถีชีวิตทางพระพุทธศาสนานั้นสามารถนำมาบูรณาการแก้ปัญหาของสังคมได้อยู่เสมอ โดยไม่จำกัดกาลเวลาและสถานที่ แนวทางของบุคคลต้นแบบอย่างพระสงฆ์ก็ยังเป็นตัวอย่างให้กับสังคมสามารถถอดองค์ความรู้ที่จะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ครอบครัว องค์กร ชุมชน สังคมและประเทศชาติ การที่จะสร้างสังคมให้เกิดความเข้มแข็งมีความจำเป็นต้องวางรากฐานด้วยการปลูกฝังหลักสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นด้วยต้องอาศัยทั้งปัจจัยภายใน (โยนิโสมนสิการ) และปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆสะหรือกัลยาณมิตร) และต้องอาศัยสังฆะที่มีวินัยเป็นระเบียบแบบแผน อีกทั้งการที่บุคคลจะเป็นไทจากบริโภคนิยม จะต้องอาศัยสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูล เริ่มจากครอบครัวและชุมชนที่สามารถกล่อมเกลาสมาชิกให้เจริญงอกงามทั้งในทางปัญญา สมาธิ และศีล หรือไตรสิกขา พยายามสร้างต้นแบบเพื่อให้มีแบบอย่างของผู้ที่อยู่อย่างเรียบง่ายและสันโดษ มีกระบวนการเรียนรู้ที่ถูกต้องย่อมสามารถถ่วงถ่วงเลือกสรรสิ่งดีจากสังคมภายนอก และสกัดอิทธิพลในทางอสุทธ เช่น การควบคุมกำกับสื่อจากภายนอกหรือ

มีสื่อทางเลือก หากมองให้กว้างขึ้นไปอีก เราควรช่วยกันลดกระแสบริโภคนิยมในสังคม หรือทำให้สังคมมีภูมิ
ด้านทานบริโภคนิยมได้มากขึ้น สำหรับข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการบูรณา
การพุทธปรัชญาสำหรับเยาวชนคนรุ่นใหม่ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งวัฒนธรรมการบริโภคการใช้
เทคโนโลยีสารสนเทศ ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับบทบาทสถาบันทางพระพุทธศาสนาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็ง
การพัฒนาสังคมในท่ามกลางกระแสบริโภคนิยม ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมค่ายคุณธรรม
จริยธรรมจากพุทธปรัชญาด้านการสร้างภูมิคุ้มกันของเยาวชนในสังคมดิจิทัล ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับพุทธปรัชญา
ในการปฏิรูปการศึกษาเพื่อการสร้างคุ้มกันทางการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและกระแสบริโภคนิยม

บรรณานุกรม

- กীরติพร จุฑะวิริยะ, คำยีน สานยาวง และคำพอน อินทิพอน. **วิถีการบริโภคอาหารกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมใน
ยุคโลกาภิวัตน์ เขตนครหลวงเวียงจันทน์ สปป.ลาว.** วารสารสังคมลุ่มน้ำโขง. ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-
สิงหาคม 2554): 49-73.
- นรินทร์พร สุบรรณพงษ์. (2555). **วัฒนธรรมบริโภคนิยมในภาพยนตร์โฆษณาทางโทรทัศน์สำหรับเด็กวัยรุ่น
ตอนต้น.** วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสื่อสารมวลชน, คณะนิเทศศาสตร์, มหาวิทยาลัย รุจก
บัณฑิตย.
- นนทวัฒน์ ปรีดาภัทรพงษ์. (2562). **การเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ.** วารสารบัณฑิตศึกษา
ปริทรรศน์. ปีที่ 15 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม): 46-48.
- พรเทพ ศิริวนารังสรรค์และคณะ. (2558). **สุขภาพดี เริ่มที่คุณ.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สำนักสื่อสารและตอบโต้ ความ
เสี่ยง กรมอนามัย.
- พรพนิต พ่วงภิญโญ, สัษฎเศรษฐ์ เรื่องเดชสุวรรณ และศราวุฒิ กมลวิจิตร. (2552). **พฤติกรรมบริโภคและการ
บริโภคเชิงสัญญา กรณีศึกษาการบริโภคกาแฟในร้านกาแฟย่านถนนนิมมานเหมินท์ จังหวัด
เชียงใหม่.** วารสาร FEU ACADEMIC REVIEW มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น. ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 (ธันวาคม-
พฤษภาคม): 41-52.
- พระครูประสุตโพธิคุณ (จิภาณ สุวรรณรงค์). (2561). **ความเป็นเกินจริงในพิธีกรรมการอุปสมบทในพระพุทธศาสนา มอง
ผ่านปรัชญาหลังนวยุค.** ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา, คณะปรัชญา และ
ศาสนา, มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย.** เล่ม 16,42. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย.
- วีรณัฐ โรจนประภา. (2561). **การนำกระบวนการศรัทธาหลังนวยุค และพุทธปรัชญามาสร้างสังคมแห่งสัมมา
ปัญญาในประเทศไทย 4.0.** ดุษฎีนิพนธ์หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา,
วิทยาลัยปรัชญาและการศึกษา, มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น.
- สันต์ สัมปัตตะวนิช และคณะ. (2559). **เศรษฐศาสตร์พฤติกรรมกับการบริโภคอาหาร.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สวัสต์ อโณทัย. (2558). **วิธีการสร้างความสุขตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.** วารสารเซนต์จอห์น. ปีที่ 18 ฉบับที่
22 (มกราคม-มิถุนายน): 158-172.