

รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการบริโภคปัจจัยสี่ ในสังคมบริโภคนิยม*

THE APPLICATION MODEL OF MINDFULNESS IN THE LIFE QUALITY DEVELOPMENT OF FOUR FACTORS OF CONSUMPTION IN A CONSUMERIST SOCIETY

พระครูสุวรรณคูหาพิทักษ์ (กษม สมเคราะห์)*, พระครูโฆสิตวัณณานุกูล (อนุกูล ปานประดิษฐ์),

พระครูวิจิตรศีลาจารย์ (ประสิทธิ์ ชาทวณโณ), สิริโชค ปาณะศรี, ภูวเดช ขวัญเสน

Phrakru Suwankuhapitak (Kasama Somkraoh)*, Phrakhrukositwattananukul (Anukul Panpradit),

Phrakhruwijitsilajarn (Prasit Chatwanno), Sittichok Panasree, Phuwadech Kwansen

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดนครศรีธรรมราช ประเทศไทย

Faculty of Social Sciences Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakorn Si Thammarat, Thailand

*Corresponding author Email: phrakhsuwankuhaphithak@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการบริโภคปัจจัยสี่ในสังคมบริโภคนิยม ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดดังกล่าวมีลักษณะเป็นการบริโภคเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Consumption) มากกว่าการบริโภคเพื่อความจำเป็นพื้นฐาน โดยประชาชนถูกชักนำจากสื่อ การโฆษณา และค่านิยมทางสังคม ทำให้เลือกบริโภคเพื่อตอบสนองภาพลักษณ์และความอยากมากกว่าความต้องการจริง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเกินพอดีและขาดสมดุลต่อสุขภาวะ 2) หลักสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา สามารถสังเคราะห์ได้เป็น 3 มิติ ได้แก่ 1) สติในพระไตรปิฎก อธิบายว่าเป็นความระลึกได้ รู้เท่าทันอารมณ์ เช่น สติปัฏฐาน 4 และอานาปานสติ 2) สติในคัมภีร์อรรถกถาและคัมภีร์อื่น ๆ ที่เปรียบสติเป็นเครื่องควบคุมจิตและไม่ให้หลงตามสิ่งเร้า 3) สติในทัศนะนักวิชาการที่มองว่าสติเป็นทักษะสำคัญในการแยกแยะความจำเป็นกับความอยาก และลดอิทธิพลสื่อ 3) การประยุกต์ใช้หลักสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการบริโภคแบ่งเป็น 3 กระบวนการ คือ การพัฒนาสติเพื่อพฤติกรรมระดับปัจเจกบุคคล ได้แก่ บริโภคอย่างพอเหมาะ ใช้สติพิจารณาเหตุผลก่อนบริโภค การพัฒนาระดับสังคม ได้แก่ ส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อและลดค่านิยมอวดฐานะ และระดับการบริโภคอย่างยั่งยืน คือ บริโภคตามความจำเป็น คำนึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และลดการเป็นทาสตัณหา การสังเคราะห์ทั้งหมดนำไปสู่การสร้าง 2CNVMW Model ซึ่งเป็นกรอบคิดใหม่ทางพระพุทธศาสนาที่ช่วยให้ผู้บริโภคเข้าใจความต้องการที่แท้จริง ลดผลกระทบของบริโภคนิยม และพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมดุลด้วยสติ พร้อมทั้งเสริมสร้างทัศนคติที่ถูกต้องต่อการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าและยั่งยืนยิ่งขึ้น อันนำไปสู่สังคมที่ตระหนักถึงความพอเพียงและการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนฐานแห่งปัญญาแท้จริง

คำสำคัญ: หลักสติ, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ปัจจัยสี่, สังคมบริโภคนิยม

Abstract

This research article aims to: 1) investigate the concept of quality-of-life development in the consumption of the four basic necessities within a modern consumerist society. The findings



reveal that contemporary consumption is driven more by symbolic meaning than by genuine physical needs, as people are strongly influenced by media, advertising, and prevailing social values that encourage choices based on image, desire, and social identity rather than actual necessity. This leads to excessive consumption, diminished self-awareness, and an overall imbalance that negatively affects physical, emotional, and social well-being. 2) The principle of mindfulness in Buddhist teachings can be synthesized into three dimensions: 1) mindfulness described as the ability to stay aware, remember intentions, and clearly observe emotions and thoughts in the present moment; 2) mindfulness explained in traditional commentaries as a mental regulator that prevents the mind from being distracted or misled by external stimuli; and 3) mindfulness in academic interpretations, which highlight its value as an essential life skill that helps individuals distinguish true needs from cravings, reduce impulsive behaviors, and lessen the influence of media and consumer culture. 3) The application of mindfulness to improve quality of life in consumption can be divided into three processes: individual development, which includes moderate and deliberate consumption with careful reflection before making choices; social development, which involves promoting media literacy, awareness, and reducing consumption driven by social competition or status; and sustainable consumption, which emphasizes meeting genuine needs, considering environmental impacts, and reducing attachment to desire or material accumulation. The synthesis of these findings results in the 2CNVMW Model, a new conceptual framework based on Buddhist principles that helps individuals recognize authentic needs, minimize the detrimental effects of consumerism, and enhance overall quality of life through mindfulness, supporting balanced living, responsible resource use, and long-term personal, social, and community well-being.

Keywords: Mindfulness, Quality of Life Development, The Four Basic Necessities, Consumerist Society

บทนำ

สังคมบริโภคนิยมเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่สะท้อนให้เห็นความสำคัญของการบริโภคสินค้าและบริการในชีวิตประจำวันของผู้คน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริโภคสิ่งของที่เกินความจำเป็นและการแสดงสถานะทางสังคมผ่านการครอบครองทรัพย์สิน ในอดีตพฤติกรรมกรรมการบริโภคของมนุษย์มักมุ่งเน้นไปที่ความจำเป็นพื้นฐาน เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ แต่ในปัจจุบัน การบริโภคมักเกินความจำเป็นและมีแนวโน้มเน้นการสะสมสินค้าที่สะท้อนฐานะทางสังคม การโฆษณาและสื่อสมัยใหม่มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นความต้องการผู้บริโภค ขณะเดียวกัน ระบบการผลิตและตลาดในสังคมทุนนิยมมุ่งเน้นการผลิตสินค้าและบริการจำนวนมากเพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านี้ ผลกระทบที่เกิดขึ้นมีทั้งด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างสิ้นเปลือง มลพิษ และขยะ รวมถึงด้านเศรษฐกิจและสังคม เช่น หนี้สินครัวเรือนสูงขึ้น ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ และการลดลงของคุณค่าทางจิตใจและความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน (พระมหาเกรียงไกร กิตติเมธี (พินยารักษ์), 2556)

ปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย และถือเป็นรากฐานของคุณภาพชีวิตที่ดี อาหารเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุดเนื่องจากมนุษย์ใช้อาหารเพื่อบำบัดความหิวและเสริมสร้างพลังในการดำเนินชีวิต แม้บุคคลจะเข้ามาบวชใน

พระพุทธศาสนาแล้ว ก็ยังคงต้องการอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายและรักษาสุขภาพ พระพุทธศาสนาจึงเน้นการใช้สติพิจารณาประโยชน์แท้ของสิ่งที่บริโภค แยกแยะคุณค่าแท้ (สิ่งที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ต่อชีวิต) จากคุณค่าเทียม (สิ่งที่ไม่จำเป็นหรือเกินความจำเป็น) โดยยึดหลักบทปัจฉัจจยปัจจเวกขณะในการพิจารณาก่อนบริโภค (พระมหาเกรียงไกร กิตติเมธี (พินยารัก), 2556)

การใช้สติและหลักธรรม เช่น มัตตัญญูตา (การบริโภคแต่พอดี) และ รักโยนิโสสิกขา (การพิจารณาอย่างรอบคอบและมีเหตุผล) เป็นแนวทางสำคัญในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภค การบริโภคปัจฉัจจยสืบตามหลักพระพุทธศาสนาไม่มุ่งเพื่อความพุ่มเฟือยหรือการแสดงฐานะ แต่เพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ ระวังความลำบาก และสนับสนุนการทำความดี การบริโภคที่สมเหตุสมผลจะช่วยลดผลกระทบจากตัณหาและกิเลส ซึ่งเป็นต้นเหตุของความอยากได้อะไรในสังคมบริโภคนิยม ทำให้มนุษย์ไม่ถูกชักจูงด้วยคุณค่าเทียมและภาพลักษณ์ที่ยั่ววนกิเลส (สวส์ดี อโณทัย และคณะ, 2565) นอกจากนี้ การบริโภคปัจฉัจจยที่มากเกินไปจนเกินความจำเป็นอาจส่งผลให้เกิดความไม่สบายกายและจิต เช่น กรณีพระเจ้าปเสนทิโกศลที่เสวยอาหารเกินปกติ ทำให้เกิดความอึดอัดและง่วงนอน พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำให้เสวยอาหารตามความเหมาะสม ผลลัพธ์ทำให้เกิดความสบายและลดความอึดอัด (ม.ม. (ไทย) 12/422-423/456) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การฝึกสติในการบริโภคนิยมสอดคล้องกับพระวินัยเรื่องมารยาทการฉันอาหารของพระสงฆ์ เพื่อพัฒนาปัญญาและการขัดเกลาตนเอง (วิ.ม. (ไทย) 2/230/434) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยสนใจศึกษารูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการบริโภคปัจฉัจจยในสังคมบริโภคนิยม โดยมุ่งเน้นการสร้างแบบจำลองที่สามารถช่วยให้ผู้บริโภคพิจารณาและใช้สติในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอย่างมีเหตุผล การศึกษานี้มีความจำเป็นในการลดผลกระทบเชิงลบทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนส่งเสริมการบริโภคที่สมดุลและสอดคล้องกับหลักธรรมของพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการบริโภคปัจฉัจจยในสังคมบริโภคนิยม
2. เพื่อศึกษาหลักสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการบริโภคปัจฉัจจยในสังคมบริโภคนิยม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้ วิธีการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) ภายใต้กรอบการวิจัยเชิงรูปแบบการประยุกต์ใช้ (Applied Model Study) ผู้วิจัยมุ่งเน้นการรวบรวม วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารสำคัญต่าง ๆ เพื่อออกแบบโมเดลการประยุกต์ใช้หลักสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการบริโภคปัจฉัจจยในสังคมบริโภคนิยม

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary sources) ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎก 45 เล่ม โดยเฉพาะฉบับภาษาไทยของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงหลักธรรม
2. เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) ศึกษาคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา และอนุฎีกาที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์วิมุตติมรรค อภิธัมมัตถสังคหะ ตลอดจนข้อมูลจากวิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ งานวิจัย



บทความ เอกสารวิชาการ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยเน้นประเด็นเกี่ยวกับ “รูปแบบประยุกต์ใช้หลักสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการบริโภคปัจจัยสี่ในสังคมบริโภคนิยม” รวมถึงแนวคิดของนักวิชาการพระพุทธศาสนา เช่น สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), พรทิพย์ อันทิวโรทัย, สวัสดิ์ อโณทัย และนักวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

สำหรับเกณฑ์การคัดเลือกเอกสารผู้วิจัยใช้เกณฑ์การพิจารณาภายนอก (External Criteria) และการพิจารณาภายใน (Internal Criteria) อย่างเป็นระบบ โดยพิจารณาแหล่งที่มา ความน่าเชื่อถือของผู้เขียน เอกสารต้นฉบับ หรือเอกสารที่ได้รับการรับรองอย่างเป็นทางการ รวมถึงความสอดคล้องและความถูกต้องของเนื้อหา โดยผู้วิจัยได้ตรวจสอบเอกสารแต่ละฉบับอย่างละเอียด ก่อนคัดเลือกไว้เป็นหลักฐานในการวิจัย

จากนั้น ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งในส่วนที่เป็นเอกสารปฐมภูมิ และเอกสารทุติยภูมิเพื่อดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเริ่มจากการตรวจสอบและคัดเลือกหลักฐานหรือเอกสารที่เชื่อถือได้ จากนั้นนำมาวิเคราะห์อย่างรอบคอบโดยปรับความคิดที่เอนเอียงออก เพื่อให้การวิเคราะห์มีความเป็นวัตถุวิสัยและน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยทำการอ่านเอกสารที่รวบรวมไว้ตามเกณฑ์ที่กำหนด และใช้กรอบวิเคราะห์เอกสารอย่างละเอียดเพื่อจับใจความสำคัญและประเด็นที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งจัดบันทึกข้อมูลแต่ละข้ออย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยการปรึกษาและยืนยันข้อมูลกับ ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้มั่นใจว่าการตีความเอกสารทั้งในเชิงข้อเท็จจริงและเชิงนัยมีความถูกต้องและสอดคล้องกับหลักธรรมคำสอน

การนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้องความสอดคล้องและความสมบูรณ์ครบถ้วนของข้อมูลที่ได้จากการศึกษา จากนั้น นำข้อมูลที่ได้อ่านเขียนบรรยายตามหลักวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ จากนั้น ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้อ่านทำการวิเคราะห์และอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้ สืบเนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลจากปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษาให้มีความใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด ดังนั้น การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ จึงถูกนำเสนอออกมาในรูปแบบของการเขียนอภิปรายแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical description) ด้วยรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการเสริมสร้างความสุขแบบเรียบง่ายวิถีพุทธในสังคมดิจิทัลให้เชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกันภายใต้การศึกษาเชิงวิเคราะห์ สังเคราะห์เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่ทางพระพุทธศาสนา

ผลการวิจัย

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการบริโภคปัจจัยสี่ในสังคมบริโภคนิยม สะท้อนให้เห็นว่าสังคมยุคนี้มีใช้เพียงยุคแห่งการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน แต่ยังเป็นยุคที่เทคโนโลยีและวัฒนธรรมผ่านสื่อมีบทบาทสำคัญในการสร้างและกำหนดความหมายของวัตถุบริโภค วัตถุเพื่อการบริโภคไม่ได้มีคุณค่าเพียงทางกายภาพ แต่ยังสะท้อนมูลค่าเชิงสัญลักษณ์ (sign value) ที่ถูกสร้างขึ้นทางสังคมและวัฒนธรรม ทำให้สินค้าและอาหารแปรเปลี่ยนจากมูลค่าพื้นฐานไปเป็นสัญลักษณ์ทางสังคมและความทรงจำ โดยที่การบริโภคในสังคมบริโภคนิยมมักมีใช้เพราะความจำเป็น แต่เกิดจากความต้องการตอบสนองต่อจินตภาพและสัญลักษณ์ที่สื่อและโฆษณาสร้างขึ้น โบ德里าร์ดชี้ว่า สื่อและการโฆษณามีบทบาทสำคัญในการกล่อมเกลาผู้บริโภคและแพร่กระจายสัญลักษณ์เหล่านี้อย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้บริโภคตกอยู่ในวัฒนธรรมการบริโภคเชิงสัญลักษณ์ที่อยู่ในวังวนของความเกินจริง (hyperreality) ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตในบริบทนี้จึงต้องอาศัยการสร้างสติและเครื่องมือทางปัญญาเพื่อหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของการบริโภคเชิงสัญลักษณ์ พร้อมทั้งสามารถดำรงชีวิตอย่างกลมกลืนกับกระแสทุนนิยม รักษาอัตลักษณ์ของตน และพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน การวิเคราะห์ปรากฏการณ์ดังกล่าว

ช่วยให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างพัฒนาการของสังคมอดีตและปัจจุบัน ตลอดจนความท้าทายในการปรับใช้หลัก
ภาวนา 4 ประการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตท่ามกลางวัฒนธรรมการบริโภคสมัยใหม่

2. หลักสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา สติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกสะท้อนให้เห็นว่า 1) สติคือความ
ระลึกได้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ โดยไม่ยึดติดกับอดีตและไม่ก้าวไปสู่อนาคต การระลึกถึงในปัจจุบันนี้หมายถึง
การมีใจอยู่กับกิจกรรมหรืออิริยาบถต่าง ๆ ของชีวิตอย่างต่อเนื่อง ไม่ปล่อยให้จิตล่องลอยหรือเผลอไปกับความคิด
นอกเหนือจากสิ่งที่ปัจจุบันกำลังเกิดขึ้น การปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาสติจึงหมายถึงการกำหนดระลึกถึงต่ออิริยาบถ
ต่าง ๆ ตั้งแต่กิจวัตรประจำวัน เช่น การตื่นนอน การเข้าห้องน้ำ การรับประทานอาหาร การสวมใส่เครื่องแต่งกาย
หรือการทำงานต่าง ๆ โดยสามารถนำสติมาประยุกต์ใช้ได้อย่างต่อเนื่อง 2) สติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามี
ความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและการกำกับการแสดงออกทั้งทางกายและวาจา โดยสติทำหน้าที่
กำกับจิตให้ไม่เผลอและไม่ตกไปในทางเสื่อม ซึ่งเมื่อสติรวมกับปัญญาจะเกิดเป็น สติสัมปชัญญะ หมายถึงความรู้ตัว
ต่อสิ่งนั้น ๆ ในขณะนั้น ทำให้พฤติกรรมของผู้ปฏิบัติเป็นไปด้วยเหตุผลบริสุทธิ์และเป็นธรรม ความสัมพันธ์ระหว่าง
สติและสติสัมปชัญญะยังสัมพันธ์กับความเพียรในการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งทำหน้าที่ปลุกเร้าจิตให้ไม่ทอดลอยและ
ขับเคลื่อนให้จิตก้าวไปสู่การเจริญกุศลธรรมอย่างต่อเนื่อง และ 3) สติตามทัศนะของนักวิชาการทาง
พระพุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่า สติทำหน้าที่กำหนดจับอารมณ์และปรากฏการณ์ต่าง ๆ ให้สัมพันธ์กับสติสัมปชัญญะสามารถ
พิจารณาและรู้เท่าทันความจริงของสภาวะนั้น ๆ จึงไม่หลงลืม ไม่สับสน และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความ
ระมัดระวัง ทั้งนี้ สติและสติสัมปชัญญะมีบทบาทสำคัญต่อการควบคุมจิตและพฤติกรรมของมนุษย์ให้สอดคล้องกับ
วิถีชีวิตที่มีคุณธรรม พร้อมทั้งช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจและตอบสนองต่อสภาวะแวดล้อมอย่างชาญฉลาดและ
สมดุล

3. การประยุกต์ใช้หลักสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการบริโภคปัจจัยสี่ในสังคมบริโภคนิยมสามารถ
วิเคราะห์และสังเคราะห์ได้ในหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา โดยด้านร่างกาย มุ่งเน้นการฝึกสติ
และปัญญาในการบริโภคอาหารตามหลัก โภชนะ มัตตัญญูตา ซึ่งเน้นการบริโภคอาหารอย่างพอดี เหมาะสมกับ
ความต้องการของร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อโรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจ การบริโภคอย่างมีสติ เช่น การเคี้ยว
อาหารให้ละเอียด จะช่วยกระตุ้นการย่อยและส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ด้านสังคม หลักสติช่วยให้เห็นปัญหาการ
บริโภคในสังคมยุคบริโภคนิยม เช่น การบริโภคเกินพอดี ความไม่เท่าเทียมทางอาหาร และผลกระทบต่อ
สิ่งแวดล้อม โดยสามารถประยุกต์ศึกษาบทและจริยธรรมเพื่อสร้างสังคมที่มีความรับผิดชอบต่อการบริโภค
ด้านจิตใจ การฝึกสติช่วยให้บุคคลตระหนักถึงคุณค่าของอาหาร ลดความอยาก และลดความเครียด การรู้คุณค่า
ของอาหารช่วยให้เกิดความสุขจากสิ่งที่มีโดยไม่ยึดติด และการลดความยึดติดช่วยให้จิตสงบ ลดความทุกข์และ
พฤติกรรมบริโภคฟุ่มเฟือย ด้านปัญญา การบริโภคอย่างมีสติและการพิจารณาคุณค่าของอาหารช่วยให้สามารถ
แยกแยะความต้องการที่แท้จริงจากความอยาก และลดอิทธิพลจากการโฆษณาและการตลาดของสังคมบริโภคนิยม การประยุกต์ใช้ สติสัมปชัญญะ ทำให้ผู้บริโภคระลึกได้และรู้ตัวต่อการดำเนินชีวิตทุกกิจกรรม ทำให้การ
บริโภคปัจจัยสี่เกิดคุณค่าที่แท้จริง ไม่ตกเป็นทาสของตัณหา จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้ ผู้วิจัย
เสนอรูปแบบกระบวนการประยุกต์ใช้หลักสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการบริโภคปัจจัยสี่ในสังคมบริโภคนิยม
ดังนี้ 1) กระบวนการพัฒนาสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมบริโภคในระดับปัจเจกบุคคล การฝึกสติและสติสัมปชัญญะ
เพื่อควบคุมความอยากในการบริโภคอาหารและทรัพยากร ตระหนักถึงคุณค่าและความพอดีในการบริโภค
2) กระบวนการพัฒนาสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมบริโภคในระดับสังคม การเผยแพร่ความรู้เรื่องการบริโภคอย่างมี
สติ การสร้างวัฒนธรรมการบริโภคที่รับผิดชอบ และการลดการบริโภคฟุ่มเฟือยในสังคม 3) กระบวนการพัฒนาสติ
เพื่อพัฒนาพฤติกรรมบริโภคอย่างยั่งยืน การสร้างแนวทางการบริโภคที่สอดคล้องกับความยั่งยืนของทรัพยากร
และสิ่งแวดล้อม โดยยึดหลักความพอดีและคุณค่าที่แท้จริงของปัจจัยสี่ ทั้งในระดับบุคคลและสังคม การประยุกต์ใช้
หลักสติในลักษณะดังกล่าวช่วยให้การบริโภคปัจจัยสี่เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้บุคคล



สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืน พร้อมทั้งสนับสนุนการสร้างสังคมที่มีความสุขและความสันติสุขในระดับชุมชนและประเทศชาติ

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายได้ว่า

1. แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการบริโภคปัจจัยสี่ในสังคมบริโภคนิยม

จากการวิเคราะห์พบว่าผู้คนในสังคมบริโภคนิยมตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสื่อและโฆษณาที่พยายามสร้างภาพลักษณ์และตัวตนของสินค้า/อาหารในจินตภาพของผู้บริโภคอย่างเข้มข้น ส่งผลให้เกิดวัฒนธรรมการบริโภคเชิงสัญลักษณ์ (symbolic consumption) ซึ่งผู้บริโภคมักถูกดึงดูดให้เสพติดสัญลักษณ์เหล่านี้โดยไม่ตระหนักถึงคุณค่าที่แท้จริงของการบริโภค สะท้อนให้เห็นความเป็นเกินจริงของการบริโภคปัจจัยสี่ในชีวิตประจำวัน) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ญัฐพล คมคาย ได้วิจัยเรื่อง การโอ้อวดสัญลักษณ์ในวัฒนธรรม พบว่าสินค้าหนึ่ง ๆ นอกจากมีคุณค่าใช้สอยและมูลค่าซื้อขายแล้ว ยังมีคุณค่าเชิงสัญลักษณ์ ซึ่งกระตุ้นให้ผู้บริโภครอคอยครอบครองสินค้านั้นโดยมิได้ขึ้นอยู่กับประโยชน์ใช้สอยอย่างแท้จริง (ญัฐพล คมคาย, 2561) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลภัสสรดา วรดาภคินันท์ ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย ชี้ให้เห็นว่าการบริโภคอาหารมีอยู่เดียวตามแนวทางพระสงฆ์ นอกจากช่วยให้ร่างกายมีพลานามัยสมบูรณ์แล้ว ยังเป็นรูปแบบการบริโภคอย่างสมดุลที่ไม่ฟุ่มเฟือยและไม่ตกอยู่ในวังวนของสัญลักษณ์เชิงบริโภค แนวคิดนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เน้นการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งที่บริโภค และสามารถเชื่อมโยงกับแนวคิด mindful consumption ของจิตวิทยาสมัยใหม่ที่เน้นการตระหนักรู้ (awareness) และการพิจารณาผลกระทบต่อการร่างกาย สังคม และสิ่งแวดล้อม (ลภัสสรดา วรดาภคินันท์, 2562)

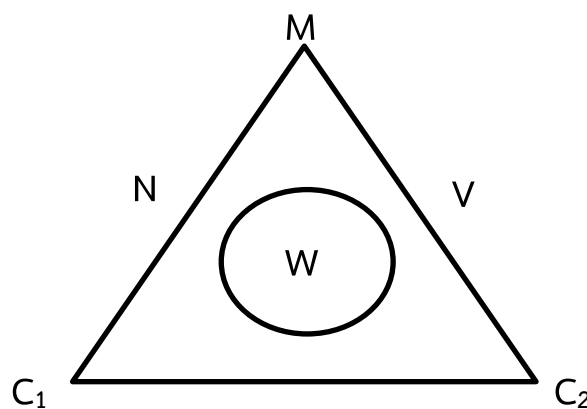
2. หลักสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเน้นการระลึกถึงกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิตอย่างละเอียดและต่อเนื่องในปัจจุบันขณะ (present moment) เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมพฤติกรรมและตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับ ช่วยลดความฟุ้งซ่านของจิตและป้องกันความผิดพลาดในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาธรรมทส ขนติโพล (พีชจันทร์) ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาการประยุกต์ใช้สติเพื่อป้องกันการถูกหลอกลวงทางอินเทอร์เน็ต แสดงให้เห็นถึงบทบาทของสติในการป้องกันความเสียหายและสร้างการตัดสินใจที่รอบคอบ ซึ่งสะท้อนถึงความสำคัญของสติในชีวิตประจำวันอย่างแท้จริง (พระมหาธรรมทส ขนติโพล (พีชจันทร์), 2560) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นคร จันทราช และคณะ ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาเชิงประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการแก้ปัญหาบริโภคนิยมของวัยรุ่นจังหวัดอุบลราชธานี ระบุว่าหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการบริโภคอย่างรู้คุณค่า เช่น หลักโยนิโสมนสิการ หลักสติสัมปชัญญะ หลักโภชนะ มัตตัญญูตา และหลักมัชฌิมาปฏิปทา ล้วนมีสติกำกับเพื่อให้ผู้บริโภคสามารถควบคุมความอยากและลดการบริโภคเกินความจำเป็น การประยุกต์หลักสติสอดคล้องกับแนวคิด mindful consumption ที่เน้นการตระหนักรู้และการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ ทั้งยังสามารถนำไปปรับใช้เพื่อสร้างพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมและยั่งยืน (นคร จันทราช และคณะ, 2557)

3. การประยุกต์ใช้หลักสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการบริโภคปัจจัยสี่ สามารถดำเนินได้ใน 4 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา โดยเฉพาะหลัก โภชนะ มัตตัญญูตา ที่เน้นการบริโภคอย่างพอดี ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินความจำเป็น การฝึกสติช่วยให้ผู้บริโภคสามารถควบคุมความอยากลดความเครียด และมองเห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนมีอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นนทวัฒน์ ปรีดาภักทรพงษ์ ได้วิจัยเรื่อง การเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคปัจจัยสี่แนวพุทธ พบว่าการบริโภคปัจจัยสี่ที่ครอบคลุมทั้งด้านกายภาพและด้านจิตใจ ช่วยพัฒนาพฤติกรรมบริโภคให้เหมาะสมและยั่งยืน (นนทวัฒน์ ปรีดาภักทรพงษ์, 2562) ในขณะทำงานของ สมิตรา โสริวกุล ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์การดำรงชีวิตตามหลักปัจจัย 4

ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ระบุว่า การบริโภคปัจจัยสี่ควรคำนึงถึงความไม่ประมาท ความประหยัด ความพอเพียง และการดับทุกข์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการฝึกสติสามารถประยุกต์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ลดการบริโภคเกินจำเป็น และสร้างความสุขทางกายและจิตใจ นอกจากนี้ การเปรียบเทียบกับแนวคิด mindful consumption ของ จิตวิทยาสมัยใหม่ชี้ให้เห็นว่า การบริโภคอย่างมีสติไม่เพียงลดผลกระทบต่อร่างกายและสังคม แต่ยังสร้างการรับรู้ และพิจารณาผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับความตั้งใจของพุทธศาสนาในการดำรงชีวิตอย่าง มีความพอเพียงและมีสติ (สมิตรา โสริวัฏ, 2565)

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยเรื่องนี้สามารถสังเคราะห์และถอดองค์ความรู้ใหม่ออกมาเป็น 2CNVMW Model ซึ่งเป็นโมเดลเชิงกระบวนการสำหรับการบริโภคปัจจัยสี่อย่างมีสติและพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมบริโภคนิยม โดยรายละเอียดของกระบวนการสามารถอธิบายได้ดังนี้



ภาพที่ 1 2CNVMW Model

จากภาพสามารถอธิบายแนวความคิดของกระบวนการได้ ดังนี้

C1 ย่อมาจาก Craving ตัณหา หมายถึง ความอยากมี อยากได้ อยากเป็น และความติดใจในอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งถือเป็นกิเลสภายในจิตใจที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ตัณหาเหล่านี้มักถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าจากสังคมบริโภค ทำให้ผู้บริโภคตกเป็นเหยื่อของความฟุ้งซ่านและการเสพติดสัญญาณของสินค้าและบริการ

C2 ย่อมาจาก Consumerism คือ แนวคิดหรือค่านิยมที่เน้นการบริโภคสินค้าและบริการเป็นหลัก เพื่อสนองตอบความต้องการส่วนตัวหรือแสดงสถานะทางสังคม การยึดติดกับลัทธิบริโภคนิยมนี้ทำให้ผู้บริโภค ละเลยความพอดีและคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งที่บริโภค

N ย่อมาจาก Necessity หมายถึง การตระหนักถึงความจำเป็นและความต้องการที่แท้จริงของสินค้าและบริการในการดำรงชีวิต การดำเนินชีวิตอย่างพอดีและพอเพียงตามหลัก มัตตัญญูตา เป็นเครื่องมือสำคัญในการ ควบคุมการบริโภคที่เกินจำเป็น

V ย่อมาจาก Value การพิจารณาและตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งของที่จะบริโภค การแยกแยะคุณค่าที่แท้จริงของปัจจัยสี่ออกจากคุณค่าเทียมหรือคุณค่าที่ถูกสร้างขึ้นทางสังคม ช่วยให้การบริโภคเกิดประโยชน์สูงสุดต่อ ร่างกาย จิตใจ และสังคม

M ย่อมาจาก Mindfulness เป็นกระบวนการของการระลึกรู้และตระหนักถึงสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ การมีสติช่วย ควบคุมการกระทำและความคิดให้เกิดความระมัดระวัง ตื่นตัว และพร้อมอยู่เสมอในการตัดสินใจเกี่ยวกับการ บริโภคและชีวิตประจำวัน



W ย่อมาจาก Wisdom Well-being คือ การดำเนินชีวิตด้วยปัญญา การใช้ความรู้ ความเข้าใจ และเหตุผลในการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดสุขภาวะทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม

การประยุกต์ใช้ 2CNVMW Model สามารถดำเนินได้ในหลายระดับดังนี้

1. ระดับบุคคล การฝึกฝนตนเองให้มีสติและตระหนักถึงความต้องการที่แท้จริงของร่างกาย จิตใจ และความต้องการทางสังคม ลดการบริโภคที่ฟุ่มเฟือย ฝึกการบริโภคอย่างพอดี และมีปัญญาในการตัดสินใจทางอาหาร การใช้สอย และการดำเนินชีวิต

2. ระดับครอบครัว การสร้างวัฒนธรรมการบริโภคอย่างพอดีในครอบครัว โดยการแบ่งปันความรู้เรื่องคุณค่าของสิ่งของ การวางแผนการบริโภคปัจจัยสี่ให้เพียงพอและเหมาะสม การส่งเสริมการตระหนักรู้และสติสัมปชัญญะในสมาชิกครอบครัวทุกวัย

3. ระดับชุมชน การส่งเสริมการบริโภคอย่างรู้คุณค่าในชุมชน เช่น การจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอย่างยั่งยืน การสร้างระบบแบ่งปันทรัพยากร การประสานงานเพื่อลดของเสียและสร้างการบริโภคที่พอเพียงตามหลักพุทธธรรม

4. ระดับสังคม การขับเคลื่อนนโยบายและวัฒนธรรมการบริโภคอย่างยั่งยืนผ่านการสื่อสาร สื่อสาธารณะ และการจัดการระบบเศรษฐกิจที่สนับสนุนการบริโภคอย่างมีสติและคุณค่า การสร้างเครือข่ายสังคมที่มีความตระหนักรู้เกี่ยวกับผลกระทบของการบริโภคต่อสิ่งแวดล้อมและความเป็นอยู่ของประชาชน

การบูรณาการ 2CNVMW Model ทั้ง 6 องค์ประกอบเข้ากับการประยุกต์ใช้ในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม จึงเป็นแนวทางเชิงกระบวนการที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้บริโภคปัจจัยสี่ในสังคมบริโภคนิยมได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

สรุปและข้อเสนอแนะ

ในสังคมยุคบริโภคนิยม ปัญหาการบริโภคเกินความจำเป็นเกิดจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอกตนเอง ปัจจัยภายในคือความอยากและตัณหาที่ฝังลึกในจิตใจ เมื่อบุคคลเผชิญสิ่งยั่วยวนจากสังคมบริโภคนิยมและสื่อดิจิทัล ความอยากเหล่านี้จะปะทุรุนแรงยิ่งขึ้น ส่วนปัจจัยภายนอกเกิดจากกระแสโลกาภิวัตน์และการพัฒนาการของเศรษฐกิจทุนนิยมที่สอดประสานกับวัฒนธรรมและเทคโนโลยีสื่อสาร ผ่านการโฆษณาและการสร้างภาพลักษณ์ของสินค้าและอาหาร ทำให้บุคคลถูกหล่อหลอมให้ติดอยู่กับคุณค่าเทียมของสิ่งของและอาหารจนละเลยคุณค่าที่แท้จริง การบริโภคปัจจัยสี่อย่างมีสติและปัญญาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะนอกจากสร้างสุขภาวะทางร่างกาย เช่น การลดโรคอ้วน ความเครียด และปัญหาสุขภาพจากการบริโภคเกินความจำเป็นแล้ว ยังช่วยเสริมความสงบของจิตใจ ลดความฟุ้งเฟ้อ ส่งเสริมความเรียบง่ายและความพอเพียงในการดำรงชีวิต การนำหลักสติ เช่น โภชนาปฏิบัติ สวรร มาประยุกต์ใช้ช่วยให้บุคคลรับรู้คุณค่าที่แท้จริงของสิ่งที่บริโภค รู้จักควบคุมความอยาก รู้จักหยุด และเกิดการบริโภคอย่างมีสติและสัมปชัญญะ ส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และปัญญาอย่างแท้จริง นอกจากนี้ แนวคิดการบริโภคอย่างมีสติยังสอดคล้องกับหลัก Mindful Consumption ของจิตวิทยาสมัยใหม่ ซึ่งเน้นการตระหนักรู้ต่อความต้องการและการบริโภคของตนเอง โดยฝึกให้ผู้บริโภคสามารถแยกความต้องการที่แท้จริงออกจากความอยากชั่วคราวและสัญญาทางสังคม ซึ่งช่วยลดการตกเป็นทาสของสื่อและโฆษณา สร้างความยั่งยืนในการบริโภค และพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม บทสรุปของการวิจัยสะท้อนว่าการบริโภคอย่างมีสติสามารถสร้างพฤติกรรมที่สมดุล ลดความฟุ้งเฟ้อ และสร้างคุณค่าที่ยั่งยืนต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ได้แก่ การส่งเสริมมาตรการสนับสนุนการบริโภคอย่างมีสติในระดับชุมชนและสังคม การออกแบบหลักสูตรและนโยบายด้านโภชนาการเพื่อส่งเสริมความพอเพียงและความสมดุลทางอาหาร ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการมุ่งเน้นการฝึกสติและสร้างความตระหนักในการบริโภคปัจจัยสี่ในชีวิตประจำวัน เช่น การจัดกิจกรรมอบรม การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ และการสร้างสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการ

บริโภคอย่างสมดุล ส่วนข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป คือ การศึกษารูปแบบการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตต่อสื่อดิจิทัลโดยใช้สติเป็นฐาน การประยุกต์ใช้หลักสติในการลดความเครียด โรคซึมเศร้า และการสร้างความยั่งยืนทางพฤติกรรมบริโภคในสังคมยุคปัจจุบัน ตลอดจนการเชื่อมโยงแนวคิด Mindful Consumption กับหลักพุทธธรรมเพื่อให้เกิดการประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบและมีผลต่อคุณภาพชีวิตทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม

เอกสารอ้างอิง

- ณัฐพล คมคาย. (2561). การโอ้อวดสัญญาณในวัดถุนิยม. ใน วิทยานิพนธ์ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาทัศนศิลป์. บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- นคร จันทราช และคณะ. (2557). การศึกษาเชิงประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการแก้ปัญหาบริโภคนิยมของวัยรุ่นจังหวัดอุบลราชธานี. ใน รายงานการวิจัย. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นนทวัฒน์ ปรีดาภิทรพงษ์. (2562). การเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, 15(3), 46-48.
- พระมหาเกรียงไกร กิตติเมธี (พินยารักษ์). (2556). พุทธจริยศาสตร์กับการบริโภคปัจจัย 4. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาธรรมทศ ขนดีพิโล (พีชจันทร์). (2560). ศึกษาการประยุกต์ใช้สติเพื่อป้องกันการถูกหลอกลวงทางอินเทอร์เน็ต. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภัสสรดา วรดาภรณ์. (2562). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมิตรา โสริ้วกุล. (2565). การศึกษาวิเคราะห์การดำรงชีวิตตามหลักปัจจัย 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สวัสต์ อโณทัย และคณะ. (2565). การประยุกต์ใช้หลักการบริโภคอาหารตามแนวทางพระพุทธศาสนา. วารสารเซนตจอร์น (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), 25(37), 262-276.