



ศึกษาวิเคราะห์อุบายวิธีบริโภคกวมิงการอาหารตามแนวปุตตมั่งสสูตร AN ANALYTICAL STUDY OF METHODS FOR CONSUMING KAVALIĀRĀHĀRA ACCORDING TO THE PUTTAMAṂSA SUTTA

¹จรียา กาญจนวรพันธุ์, พระมหายุทธนา นรเชฐโ

¹Jareeyar Kanjanavorapan, Phramaha Yutthana Narachettho

¹คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

¹Corresponding Author's Email: jareeyar.kan@gmail.com

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญ ในปุตตมั่งสสูตร 2) เพื่อศึกษาหลักการบริโภคกวมิงการอาหารตามแนวทาง ในปุตตมั่งสสูตร และ 3) เพื่อวิเคราะห์อุบายวิธีบริโภคกวมิงการอาหาร ในปุตตมั่งสสูตร โดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่อาศัยการค้นคว้าข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาพบว่าปุตตมั่งสสูตรปรากฏอยู่ใน พระไตรปิฎกเล่มที่ 16 เป็นพระสูตรที่ 3 อยู่ในมหาวรรคของนิทานสังยุต นิทานวรรค ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสถึงวิธีพิจารณา อาหาร 4 โดยแยกกาย โดยเฉพาะการบริโภคกวมิงการอาหาร (อาหารทางกายภาพ) เพื่อให้ผู้บริโภคลดความยินดีพอใจในรสชาติอาหาร และนำไปสู่หลักโภชนมัตตัญญูตา (ความรู้จักประมาณในการบริโภค)

หลักการบริโภคกวมิงการอาหารตามแนวทาง ในปุตตมั่งสสูตรมีองค์ประกอบ 8 ประการ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 แนวคิดหลัก ได้แก่ (1) การพิจารณาสภาพความจริงของอาหาร และ (2) การพิจารณาเพื่อละความยินดีในอาหาร วิธีการเหล่านี้มุ่งเน้นให้ผู้บริโภคตระหนักถึงความสำคัญของการลดความยึดติดในรสชาติอาหาร และเข้าถึงสาระที่แท้จริงของการบริโภค

อุบายวิธีที่ปรากฏในปุตตมั่งสสูตร ได้แก่ (1) ปฏิกูล 9 อย่างของเนื่อบุตรและ ปฏิกูล 9 อย่างของอาหาร (2) บริโภคโดยสราณียธรรม (3) พึงละความมกมายในการบริโภค (4) บริโภคด้วยสติสัมปชัญญะ (5) เว้นการสั่งสมบริโภค (6) บริโภคปราศจากความถือตัวโอ้อวด (7) บริโภคปราศจากความดูหมิ่น และ (8) พึงเป็นผู้พร้อมเพรียงบริโภค นอกจากนี้ การศึกษาพบว่าแนวทางในปุตตมั่งสสูตรสามารถนำมาใช้ประกอบแก้ไขปัญหาการบริโภคในปัจจุบัน เช่น การเสพติดอาหาร และปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดยการประยุกต์ใช้หลักโภชนมัตตัญญูตา เพื่อสร้างพฤติกรรมการบริโภคที่สมดุลและยั่งยืน ทั้งในระดับบุคคลและสังคม

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จึงมีคุณค่าในการส่งเสริมความเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา และเสนอแนวทางการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคในยุคปัจจุบัน

คำสำคัญ : ปุตตมั่งสสูตร; กวมิงการอาหาร; โภชนมัตตัญญูตา



Abstract

This thesis is qualitative research based on the study and compilation of data from the Tipiṭaka, commentaries, and related works. The objectives are, 1) to study the structure and essential content of the Puttamaṁsa Sutta, 2) to study the principles of consuming Kavaḷikārāhāra (physical nutriment) in the Puttamaṁsa Sutta, and 3) to analyze the methods for consuming Kavaḷikārāhāra as found in the Puttamaṁsa Sutta.

The result of the study found that the Puttamaṁsa Sutta appears in Volume 16 of the Tipiṭaka as the third discourse in the Mahāvagga (The Great Section) of the Saṁyutta-Nikāya, Nidānavagga. In this sutta, the Lord Buddha expounds on the method of contemplating the four kinds of nutriment. Regarding the principles of consuming Kavaḷikārāhāra, he compassionately guides those who consume food that, it is important not to become too complacent with the flavour, introducing them towards the principle of moderation in eating (Bhojanemattaññutā).

The principles of consuming Kavaḷikārāhāra (material food) shows a method of considering eighth elaborated components within two groups of concepts; 1) the true nature of food, and 2) the full understanding and the way leading to ceasing the pleasure in nutriment. Altogether, this method leads to the essential purpose of the material food according to the principle of moderation in eating.

Upaya i.e., an aspect of guidance of Puttamaṁsa Sutta, reflected upon, (1) The Nine Contemplations of Impurity in the child's flesh, and The Nine Contemplations of Impurity in nutriment (2) Consumption with principle of harmony (3) Abstinent from gullible consumption (4) Consumption with nutriment of consciousness (5) Abstinent from excessive consumption (6) Consumption without vainglory (7) Consumption without contempt, and (8) Consumption with unity. The study also shown that Puttamaṁsa Sutta can be implement to combat modern consumeristic issue e.g., food addiction, and non-communicable diseases (NCDs) by implementing the principle of moderation in eating (Bhojanemattaññutā) to improve sustainable consumption as individual and as a society.

This thesis serves as valuable guide to foster a correct understanding in buddist teachings and daily implementation to improve modern consumeristic behavior

Keywords : Puttamaṁsa Sutta; Kavaḷikārāhāra ; Bhojanemattaññutā



บทนำ

ในยุคปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและการพัฒนาทางเศรษฐกิจได้ส่งผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของมนุษย์ สื่อออนไลน์และการโฆษณาในรูปแบบต่างๆ ได้มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นความต้องการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะการใช้เทคนิค "Food Porn" ที่นำเสนอภาพอาหารในลักษณะเข้ายวนใจ กระตุ้นประสาทสัมผัสและสร้างความต้องการบริโภคเกินความจำเป็น ผู้บริโภคจำนวนมากหลงใหลในรสชาติและรูปลักษณ์ของอาหารจนขาดการพิจารณาถึงคุณค่าทางโภชนาการและผลกระทบต่อสุขภาพ การกินอาหาร และการเสพบริโภคต่างๆ ได้หวั่นไหวไปตามค่านิยม ผู้บริโภคถูกใช้เป็นเครื่องมือ หาผลประโยชน์กันอย่างเต็มที่ เพราะเป็นการบริโภคอย่างขาดปัญญา รวมทั้งการเข้าถึงอาหารในปัจจุบันที่สะดวกรวดเร็ว เช่นบริการส่งถึงที่ ก็เป็นปัจจัยร่วมที่ส่งเสริมปัญหาให้เป็นอย่างลุลกลามกว้างขวาง นอกจากนี้รูปแบบของอาหาร และการบริโภคได้มีการพัฒนาและมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ในระบบการบริโภคของเศรษฐกิจแบบทุนนิยมส่งผลให้มีการผลิตอาหารในรูปแบบต่างๆ เป็นจำนวนมาก (Mass Production) การแข่งขันทางการค้าทำให้ผู้ผลิตต้องแข่งขันกันตอบสนองผู้บริโภค พร้อมทั้งกระตุ้นความต้องการให้ซื้อให้มากที่สุด เป็นที่มาของการกินที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การเสพติดอาหาร และปัญหาโรค NCDs (Non Communicable Disease) หรือกลุ่มโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

จากรายงานประจำปี กองควบคุมโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่าในปี 2565 ผู้ป่วยด้วยโรคที่ไม่ติดต่อ เช่น เบาหวาน มีผู้ป่วยยืนยันวินิจฉัย จำนวน 130,142 คน ความดันโลหิตสูง จำนวน 709,122 คน ([thaincd.com/document/file/download/papermanual/Report 2565NCDs](http://thaincd.com/document/file/download/papermanual/Report%202565NCDs), 2024) โรคที่เกิดจากการกินที่ไม่สมดุลนี้ยังมีโรคหัวใจ โรคไต โรคตับ โรคมะเร็งชนิดต่างๆ รวมถึงกลุ่มผู้ป่วยเนื่องจากการกินผิดปกติ (Eating Disorder) ซึ่งอยู่ในข่ายผู้ป่วยจิตเวช ก็นับเป็นผู้ป่วย อันเนื่องมาจากการกินอาหาร หรือการเกี่ยวข้องกับอาหารที่ไม่ถูกต้องทั้งสันติจาก ฐานข้อมูลระบบ Health Data Center กระทรวงสาธารณสุข ในปี พ.ศ. 2565 –2566 พบอัตราผู้ป่วยเบาหวาน และความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เมื่อพิจารณาอัตราผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยเบาหวานรายใหม่ รวมถึงผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยความดันโลหิตสูงรายใหม่ ก็มีแนวโน้มเป็นไปในทิศทางเดียวกัน(<http://www.thaincd.com/document/file/download/papermanual/Report2565NCDs>, 2024)

ในปัจจุบันมีการศึกษาค้นคว้าในหลายมิติ ได้มีความพยายามแก้ปัญหาเหล่านี้อย่างเป็นระบบได้แก่การนำเสนอความรู้ในการบริโภคต่อสังคม มีการให้ความรู้ โดยสรุปได้เป็น 3 แนวทางสำคัญ ได้แก่ 1) ความรู้เรื่องโภชนศาสตร์ปัจจุบัน 2) ความรู้เรื่องหลักโภชนมัตตัญญูตาในพระพุทธศาสนา และ 3) ความรู้ที่บูรณาการทั้งสองหลักเข้าด้วยกัน ในมุมมองของพระพุทธศาสนา ปัญหาการบริโภคเกินพอดีหรือการติดในรสชาติของอาหารจัดเป็นการบริโภคด้วยฉันทราคะ ซึ่งเป็นความยินดีพอใจในรสอาหารจนเกิดโทษ ซึ่งปัญหานี้เกิดมีขึ้นแม้แต่ในครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงอบรมผู้ไม่ประมาณการกินด้วยอุบายวิธี จนเข้าถึงความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) เพื่อแก้ไขปัญหาคความยึดติดในรสชาติและพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสมได้เป็นต้น

หนึ่งในพระสูตรสำคัญที่กล่าวถึงหลักการบริโภคอาหารอย่างมีสติและรู้จักประมาณ คือ ปุตตมั่งสูตร ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าได้แสดงอุบายวิธีในการพิจารณาอาหารผ่านการเปรียบเทียบที่ลึกซึ้ง โดยทรงเล่าเรื่องราวของสามภรรยาคนหนึ่งที่ต้องเดินทางหนีภัยผ่านทางทิวกันดารพร้อมกับบุตรชายของตน แต่เมื่ออาหารหมดลง ทั้งสองจึงต้องตัดสินใจกินเนื้อบุตรที่เสียชีวิตด้วย



ความจำใจเพื่อเอาชีวิตรอด ทรงชี้ให้เห็นว่า การบริโภคอาหารควรทำด้วยความสำนึกในความจำเป็นของร่างกายเท่านั้น ไม่ใช่เพื่อความยินดีพอใจในรสชาติ

หลักการสำคัญในปุตตมังสสูตร คือ การพิจารณาอาหารด้วย "โยนิโสมนสิการ" หรือการคิดอย่างแยกคาย (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996) โดยมีเป้าหมายเพื่อลดความยึดติดในรสชาติของอาหารและเข้าถึงสาระที่แท้จริงของการบริโภค ในบริบทปัจจุบัน หลักการบริโภคอาหารตามปุตตมังสสูตรสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การฝึกพิจารณาอาหารก่อนบริโภคด้วย "อาหาเรปฏิกูลสัญญา" (การพิจารณาอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูล) เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในการบริโภค การกินอาหารอย่างพอประมาณ (โภชนมัตตัญญูตา) และการฝึกสติในขณะบริโภคอาหาร (สติสัมปชัญญะ) แนวทางเหล่านี้ไม่เพียงช่วยลดปัญหาสุขภาพ แต่ยังส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมบริโภคที่ยั่งยืนและสมดุล พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นว่า อาหารเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการดำรงชีวิต ไม่ใช่สิ่งที่ควรยึดมั่นถือมั่นหรือเสพติด การพิจารณาอาหารด้วยแนวทางดังกล่าวสามารถช่วยลด "ฉันทราคะ" และสร้างความสมดุลในการบริโภค ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายและจิตที่ดี

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและวิเคราะห์หลักการบริโภคอาหารตามแนวทางในปุตตมังสสูตร โดยเน้นการพิจารณาอาหารในเชิงลึกและการประยุกต์ใช้ในสังคมยุคปัจจุบัน เพื่อเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาการบริโภคเกินพอดีและส่งเสริมสุขภาวะของประชาชนในระยะยาว การศึกษานี้คาดว่าจะช่วยสร้างความเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมบริโภคในสังคมอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญ ในปุตตมังสสูตร
2. เพื่อศึกษาหลักการบริโภคกวมังการาหารตามแนวทาง ในปุตตมังสสูตร
3. เพื่อวิเคราะห์อุปนิสัยบริโภคกวมังการาหาร ในปุตตมังสสูตร

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ศึกษาเกี่ยวกับหลักบริโภคกวมังการาหาร ตามแนวปุตตมังสสูตร โดยวิเคราะห์ความสำคัญของกวมังการาหาร ในอุปนิสัยเข้าสู่หลักโภชนมัตตัญญูตา รวมถึงหลักบริโภคอื่นๆที่เกี่ยวข้อง ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยการศึกษานี้เน้นการวิเคราะห์สาระสำคัญของ “กวมังการาหาร” โดยเฉพาะในประเด็นที่นำเข้าสู่ “หลักโภชนมัตตัญญูตา” ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคำอธิบายในอรรถกถา รวมถึงการเปรียบเทียบกับแนวทางการบริโภคในปัจจุบัน เพื่อแสดงถึงความเกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาคาการบริโภคในสังคม ตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญ ในปุตตมังสสูตร ในคัมภีร์ พระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539
2. ศึกษาหลักการบริโภคกวมังการาหารตามแนวทาง ในปุตตมังสสูตร ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสต่าง ๆ และวรรณกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง



3. วิเคราะห์โดยศึกษาเนื้อหาเชิงลึก ของอุบายวิธีบริโภควิถีการอาหาร ในปุตตมังสสูตร เพื่อนำเข้าสู่หลักโภชนมัตตัญญูตา

4. สรุปผลที่ได้จากการวิจัย พร้อมข้อเสนอแนะ และประเด็นที่จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาต่อไป

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาสาระสำคัญของปุตตมังสสูตร ผลการวิจัยพบว่า ปุตตมังสสูตร เป็นพระสูตรที่อยู่ใน พระไตรปิฎกเล่มที่ 16 (ข้อที่ 63) ซึ่งปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 8 สังยุตตนิกาย นิทานวรรค คัมภีร์สังยุตตนิกายมีทั้งหมด 5 เล่ม ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค มีพระสูตรทั้งหมด 337 พระสูตร ปุตตมังสสูตรเป็นพระสูตรที่ 3 ในนิทานสังยุต มหาวรรค ซึ่งในนิทานวรรคนั้นประมวลพระสูตรที่ ว่าด้วยต้นเหตุ คือคำอธิบายธรรมที่เป็นเหตุปัจจัยของความเวียนว่ายตายเกิด ที่เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งพระสูตรในหมวดนี้มีเนื้อหาสำคัญทั้งหมด 337 พระสูตร (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996)

ปุตตมังสสูตร เป็นพระสูตรที่เกี่ยวกับการแสดงวิธีพิจารณา อาหาร 4 โดยแยกคายว่า พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า 1). บุคคลพึงเห็นกวังการอาหาร เปรียบเหมือนเนื่อบุตร ไม่ได้เอาเนื่อบุตรกินเป็นอาหารเพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อเมามาย ไม่ใช่เพื่อประดับประดา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพื่อต้องการข้ามให้พ้นทางกันดารอย่างเดียวนั้น 2). บุคคลพึงเห็นผัสสาหาร เปรียบเหมือนแมโคที่ไม่มีหนังหุ้ม แมโค้นั้น มันจะถูกสัตว์มีชีวิตกัดกินอยู่ในที่ที่มันอาศัยอยู่ จะมีแต่เรื่องทุกข์เท่านั้นฉันใด ผัสสาก็เหมือนกัน อาศัยวัตถุหรืออารมณ์ใดๆ สถิตอยู่ จะมีแต่เรื่องทุกข์ที่ได้เสวยแล้วเท่านั้น 3). บุคคลพึงเห็นมโนสัญญาเจตนาหาร เปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง มโนสัญญาเจตนา ได้แก่ความจงใจหรือความตั้งใจทำอะไรก็เป็นมโนสัญญาเจตนาในการกระทำนั้น มโนสัญญาเจตนาหารได้นำมาซึ่งผลคือกรรม (การกระทำ) 4). บุคคลพึงเห็นวิญญาณาหาร เปรียบเหมือนนักโทษประหาร การถูกแทงด้วยหอก 300 เล่มเหมือนการเกิดขึ้นแห่งทุกข์เวทนาเพราะปากบาดแผลทั้งหลาย (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996)

การกำหนดรู้อาหาร 4 คือ ทำความรู้จักจำเพาะตัวของสิ่งนั้นโดยตรง (ญาติปริยญา) กำหนดรู้โดยสามัญลักษณะ (ตริณปริยญา) กำหนดรู้โดยตัดทางมิให้ฉันทราคะเกิดมีในสิ่งนั้น (ปหานปริยญา) เมื่อรู้กวังการอาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ราคะซึ่งเกิดจากกามคุณ 5 เมื่อกำหนดรู้ผัสสาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้เวทนา 3 ประการ เมื่อกำหนดรู้มโนสัญญาเจตนาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ตัณหา 3 ประการ เมื่อกำหนดรู้วิญญาณาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้นามรูปได้ ดังนั้นปุตตมังสสูตร แสดงวิธีพิจารณาโดยแยกคายก่อนบริโภควิถีการ 4 และโดยเฉพาะ อาหาร 4 ซึ่งสามารถใช้ปรับการปฏิบัติเข้าสู่หลักโภชนมัตตัญญูตาได้

2. การศึกษาหลักการบริโภควิถีการอาหารตามแนวทาง ในปุตตมังสสูตร ผลการวิจัยพบว่า หลักการบริโภควิถีการอาหารในปุตตมังสสูตร เป็นการพิจารณาอาหารที่ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงให้แนวทางพิจารณาอาหาร 4 เป็นอุบายเพื่อโยนิโสมนสิการให้เข้าถึง หลักโภชนมัตตัญญูตา ซึ่งพระสูตรมีที่มาจาก ลากและสักการะเป็นอันมาก เกิดขึ้นแก่พระผู้มีพระภาคเจ้าและพระภิกษุสงฆ์ รวมแล้วประมาณไม่ได้ เป็นเหตุให้กุลบุตรบางพวกผู้บวชใหม่ ไม่พิจารณาแล้วบริโภควิถีการ ภิกษุเหล่านั้นไม่ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะอันกำหนดเอาอาหารเป็นอารมณ์ ไม่เป็นผู้วางตนเป็นกลางปราศจากฉันทราคะ มีความพอใจและความยินดี กระทำสิ่งที่ไม่เป็นสาระว่าเป็นสาระ ทรงพระดำริว่า ถ้าสามารถบัญญัติปัญจมปาราศิกขึ้นได้ ก็จะพึงบัญญัติการบริโภควิถีการโดยไม่พิจารณาให้เป็นปัญจมปาราศิก แต่ไม่อาจทรงทำอย่างนี้ได้ เพราะว่าอาหารนั้นเป็นที่ช่องเสพประจำของสัตว์ทั้งหลาย จึงทรงบัญญัติการ



บริโภคอาหารที่ไม่พิจารณาเป็นกระจกสองธรรม แทน บัญญัติปัญจมปารชิก เพื่ออนุเคราะห์เรื่องวิธีการ บริโภคอาหาร จึงทรงชี้ขอบเขต ข้อสังวร เป็นอุบายการพิจารณา ทรงอุปมา กวฬิงการาหาร เปรียบกับการบริโภค เนื้อบุตรที่เสียชีวิต ด้วยความจำใจเพื่อเอาชีวิตรอดในทางกันดาร ของสองสามีภรรยา โดยอุบายนี้ให้พิจารณากวฬิงการาหารคือ 1) แสดงเหตุปฏิกุล 9 ประการของเนื้อบุตร 2) แสดงการกินอันปราศจาก ฉันทราคะ ในส่วนการแสดงอุบายกำหนดกวฬิงการาหาร ทรงให้พิจารณาดังนี้ (1) ความเป็นปฏิกุล 9 อย่างของอาหาร (2) การบริโภคโดย สาราณียธรรม (Somdetphrabuddhaghosacarya (P. A. Payutto), 2018) (3) พึงละความงมงายในการบริโภค (4) บริโภคด้วยสติสัมปชัญญะ (5) เว้นการสังสมบริโภค (6) บริโภคปราศจากความถือตัวโอ้อวด (7) บริโภคปราศจากความดุนี และ(8) พึงเป็นผู้พร้อมเพรียงบริโภค

3. การวิเคราะห์อุบายวิธีบริโภคกวฬิงการาหาร ในปุตตมังสสูตร แนวบริโภคกวฬิงการาหารที่กล่าวไว้ในข้างต้น ได้แก่ การพิจารณาความเป็นปฏิกุล และการบริโภคโดยปราศจากฉันทราคะ มีความสำคัญต่อแนวทางการปรับพฤติกรรมบริโภค และการเข้าถึงสาระที่แท้จริงของอาหาร สามารถวิเคราะห์ได้ในหัวข้อต่อไปนี้เป็น

1) การลดความเสียดในรสชาติอาหาร ความเป็นปฏิกุลของกวฬิงการาหารดังกล่าวมาแล้วนั้น เมื่อพิจารณาตามจะพบว่า อาหารที่จำเป็นจริงๆต่อร่างกาย ไม่ใช่อาหารก่อนกิน แต่เป็นอาหารหลังจากที่กินเข้าไปแล้ว แม้ว่าอาหารจะมีรูปลักษณะประณีต หรือรสชาติดีเพียงใด เมื่อผ่านเข้าไปภายในระบบทางเดินอาหารก็กลายเป็นสิ่งที่ไม่น่าดูเหมือนกันหมด ในการพิจารณาสามารถนำเสนออาหารได้ 2 มุมมองคือ อาหารที่ประณีต และอาหารที่เศร้าหมอง การได้รับอาหารที่ประณีต มักส่งผลให้ติดใจ มีลักษณะพึงประสงค์ที่ส่งเสริมให้บริโภคมาก บริโภคเกินการระลึกว่าเป็นปฏิกุล สามารถช่วยให้กินแต่พอดีได้ ในทางกลับกัน การได้อาหารที่เศร้าหมอง หรืออาหารที่เลว มักส่งผลให้รังเกียจ ผลักไส ไม่อยากกิน เช่น ภาวะผัดเคืองหาได้เพียงอาหารคุณภาพต่ำ หรือภาวะเจ็บป่วยไม่สามารถกินอาหารปกติได้ การระลึกถึงปฏิกุลของเนื้อบุตร ที่ไม่มีรสชาติ รูปลักษณะไม่ชวนมอง แต่จำเป็นต้องกินเพื่อให้ร่างกายเป็นอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อ ก็มิผลให้กินอาหารที่เศร้าหมองนั้นเพียงพอเพื่อต่อชีวิต การพิจารณาความเป็นปฏิกุลของอาหารมีความสำคัญ ตามที่กล่าวมาจึงมีผลให้ลดความติดใจในรสชาติลงได้

2) การสร้างความเข้าใจในธรรมชาติของอาหาร เนื่องด้วยธรรมชาติของอาหารคือเครื่องค้ำจุนชีวิต การสร้างความเข้าใจในเรื่องนี้ จึงมีบทบาทช่วยให้เข้าถึงสาระที่แท้จริงของอาหารและช่วยปรับพฤติกรรมบริโภคได้จากการวิเคราะห์อุบายวิธีข้างต้น สามารถนำแนวคิดมาสู่การปฏิบัติดังต่อไปนี้ (1) ความเป็นปฏิกุลของอาหารไม่ใช่สิ่งที่ควรยินดีพอใจ ดังนั้น เมื่อต้องกิน ควรวางใจเป็นกลางกำหนดเลือกกินอาหารโดยธรรมชาติ ไม่ปรุงแต่งรส เพื่อลดความติดรสชาติ (2) เว้นการกินด้วยฉันทราคะ ดังนั้นแนวปฏิบัติได้แก่ ตั้งใจไม่เลือกตักกินตามความอยาก กินพอประมาณแก่ร่างกาย พอยังชีพได้เท่านั้น กินโดยเอื้อเพื่อแบ่งปันไม่ตระหนี่ หวงเหวน กินด้วยความรู้ว่า การกินก็เพื่อเติมธาตุดิน ธาตุน้ำ ในร่างกายที่พร่องไปตลอดเวลา ระลึกว่าไม่ปรารถนาเลือดเนื้อของลูก รักฉันใด ก็ย่อมไม่ยินดีกินเนื้อทั้งหลายด้วยความเพลิดเพลินพอใจในเนื้อต่างๆฉันนั้น เมื่อมองว่า การกินอาหารเหมือนการกินเนื้อบุตร ย่อมไม่มีความคิดจะสังสมอาหารคือเก็บไว้กินภายหลัง (3) กินด้วยความเอื้อเพื่อแบ่งปัน เป็นการสงเคราะห์ อนุเคราะห์ เจริญความสุขให้แก่กันและกันตามหลักสาราณียธรรม (4) ละความงมงายบริโภคไม่กินอาหารตามกระแสนิยม ไม่เป็นเหยื่อการตลาด พิจารณาคคุณค่าของอาหาร รู้จักซื้อ รู้จักเลือก อาหารที่ดีมีคุณค่าโภชนาการ ไม่จำเป็นต้องมีราคาสูง (5) กินด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่ทำกิจอื่นในขณะที่กิน เช่น โทรศัพท์มือถือ หรือดูโทรทัศน์ ไม่พูดคุยนทนระหว่างกินอาหาร ฝึกให้การกินอาหารเป็นไปในการรู้ตัว รู้การเคลื่อนไหวร่างกาย ส่วนต่างๆที่เกิดขึ้น เช่นอาการตักอาหารเข้าปาก อาการบดเคี้ยว อาการรู้รส อาการกลืน เป็นต้น (6) เว้นการสังสม



บริโภค ควรประมาณการรับ ประมาณการบริโภคให้เหมาะสม ถือเอาหลักสันโดษ มีน้อยบริโภคน้อย มีมากให้แบ่งปัน กินแต่เพียงพอดตามความสมดุลของร่างกาย ไม่อ้วนเกินไป กินเหมาะสมแก่ฐานะความเป็นอยู่ งดความฟุ่มเฟือย (7) กินด้วยความสำรวม ไม่อ้วน ไม่ดูหมิ่นอาหาร งดการโลภฟุ้ง งดการโศสตรูปอาหาร เพราะการเป็นผู้ฝึกตน ย่อมไม่ควรส่งเสริมกิเลส ปฏิบัติตามมารยาทบนโต๊ะอาหาร ตามความเหมาะสม มีความสงบทั้งกายและวาจา ไม่วิจารณ์อาหารทุกกรณี การแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางรังเกียจ แม้เพียงเล็กน้อยก็ไม่ควรทำ เพราะบุคคลย่อมมีความแตกต่างกัน ทั้งทางวัฒนธรรม ประเพณี อาหารที่ดีคืออาหารที่ดีที่สุดของเขาก็เป็นได้ (8) เมื่ออยู่ร่วมกับหมู่คณะ ก็พึงบริโภคพร้อมเพรียงกันกับหมู่คณะด้วยความสำรวมและสันโดษ ในครอบครัวที่มี ผู้ใหญ่ ผู้น้อยอยู่ร่วมกันควรกินอาหารร่วมกัน พร้อมเพรียงกัน อาหารที่ประณีต หากแม้มีมากมีน้อยก็กินด้วยกัน ผู้ใหญ่ประพฤติดำรง เป็นตัวอย่างแก่ ผู้น้อย ผู้น้อยช่วยดูแลผู้สูงวัย แบ่งปันสิ่งที่มีแก่กันและกัน ไม่ดูหมิ่นความแตกต่างของกันและกันให้แนวทางพิจารณาอาหาร 4 เป็นอุบายเพื่อโยนิโสมนสิการให้เข้าถึง หลักโภชนมัตตัญญูตา

ดังนั้น อุบายวิธีการบริโภคกวฬิงการอาหารทั้ง 8 ประการดังกล่าว จึงเป็นการพิจารณาโดยแยกคายเพื่อให้เข้าถึง ความรู้ประมาณการบริโภค กล่าวคือ หลักโภชนมัตตัญญูตา มีข้อพึงละเว้นการบริโภคด้วยฉันทราคะ 4 ประการ คือการไม่กินเพื่อมัวเมา เพื่อเล่น เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง ย่อมทำได้โดย การลดพฤติกรรมการเสพติดในรสชาติอาหาร โดยระลึกความเป็นปฏิภูลของเนื้อลูก และหลักโภชนมัตตัญญูตา มีข้อพึงปฏิบัติคือการบริโภคด้วยปัญญา 4 ประการ คือการกินเพื่อความดำรงอยู่ของร่างกาย เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ โดยวิธีละอย่างเป็นรูปธรรมคือ คือสร้างความเข้าใจในธรรมชาติของอาหาร ว่าด้วยธรรมชาติของอาหารคือเครื่องค้ำจุนชีวิตเท่านั้น ระลึกว่าการกินอาหารเหมือนการจำใจกินเนื้อของลูก ด้วยอุบายทั้ง 8 ประการ ดังกล่าวแล้วข้างต้น จึงสามารถใช้เป็นหลักวิธีปรับพฤติกรรมบริโภคและลดปัญหาสุขภาพในปัจจุบันลงได้

องค์ความรู้ใหม่

อุบายวิธีการบริโภคกวฬิงการอาหารตามแนวปุตตมมังสสูตร ได้แสดงแนวคิดและวิธีปฏิบัติเพื่อการเข้าถึงหลักการบริโภคที่สำคัญ ได้แก่หลักโภชนมัตตัญญูตา รวมถึงแนวปฏิบัติอื่นๆที่สอดคล้องกัน จากที่มาของปัญหาสุขภาพ เนื่องด้วยกินตามกระแสนิยม (ขาดสติ) การติตรสอาหาร (ฉันทราคะ)ของผู้บริโภคยุคปัจจุบัน เป็นลักษณะเดียวกันกับภิกษุผู้ไม่รู้ประมาณ บริโภคอาหารด้วยฉันทราคะในพุทธกาลครั้งนั้น แม้พระพุทธเจ้าทรงเป็นต้นแบบของการบริโภคด้วยสติ ทั้งทรงมีคำสอนในหลักโภชนมัตตัญญูตา หลักสันโดษ รวมถึงทรงบัญญัติพระวินัยต่างๆอันเนื่องด้วยบริโภคไว้แล้ว แต่ภิกษุผู้บวชใหม่ผู้ที่ยังมีความเพลิดเพลินยินดีในอาหาร ก็ยังไม่มีกำลังสติ พอที่จะปฏิบัติตามได้ ด้วยเหตุนั้นพระพุทธเจ้า จึงทรงอนุเคราะห์ตั้งการบริโภคอาหารที่ไม่พิจารณานั้นว่า เป็นกระจกธรรม เป็นข้อสังวร เป็นขอบเขต ในการพิจารณาปัจจัย 4 แล้วบริโภค

ในปุตตมมังสสูตร พบว่ามีการแสดงอุบายพิจารณาอาหารโดยพิศดาร เพื่อช่วยให้ผู้ที่มีฉันทราคะคลายความติดข้องในอาหารลงได้ ด้วยการอุปมากวฬิงการอาหาร เปรียบตั้งความจำเป็น จำใจ ต้องบริโภค “เนื้อบุตร” เพื่อเดินทางให้พ้นทางกันดารต่อไปได้ ด้วยอุบายดังกล่าวทำให้เข้าถึงความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

การพิจารณาอาหาร หรือเนื้อบุตร แสดงหลักสำคัญไว้ 2 ประการ ได้แก่ 1) แสดงเหตุปฏิภูล 9 ประการของเนื้อบุตร และ 2) แสดงการกินอันปราศจากฉันทราคะ ในส่วนของอุบายวิธี 8 ประการอันนำไปสู่การคลายความ



ยินดีในอาหาร ได้แก่ 1) ปฏิกุศล 9 ประการของอาหาร 2) แสดงการบริโภคโดยสราณียธรรม 3) แสดงการละความ
มกมายในการบริโภค 4) แสดงการบริโภคด้วยสติสัมปชัญญะ 5) แสดงการเว้นการสังสมบริโภค 6) แสดงการ
บริโภคปราศจากความถือตัวโอ้อวด 7) แสดงการบริโภคปราศจากความดูหมิ่น 8) แสดงการพึงเป็นผู้พร้อมเพรียง
บริโภค การแสดงวิธีพิจารณา โดยใช้วลี “เนื่อบุตร” เป็นคำสำคัญที่ระลึกเมื่อเวลากินอาหาร ซึ่งช่วยให้พฤติกรรม
การบริโภคเป็นไปได้อย่างดีต่อไปนี้คือ 1) พฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น 2) เป็นไปตามหลักโภชนา
เนมัตตัญญูตา 3) เข้าถึงสาระที่แท้จริงของการบริโภคอาหาร

1) พฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

(1) ด้วยเหตุปฏิกุศล 9 ประการของอุบาย “เนื่อบุตร” เมื่อพิจารณาสภาพที่แท้จริงของอาหาร โดยความ
เป็นปฏิกุศลเหล่านั้น การกินอาหารก็จะมีภาวะของความเป็นกลางๆ ไม่เกิดความติดรส ติดใจเมื่อต้องกิน ควร
กำหนดความจริงในอาหาร วางใจเป็นกลาง

(2) เมื่อเห็นว่าอาหารคือความปฏิกุศลเสมอกันแล้วทุกส่วน ก็ย่อมไม่มีความรู้สึกว่ายากเลือกกิน เพราะ
รูป เสียง กลิ่น รส และเนื้อสัมผัสของอาหาร แต่กินตามความจำเป็นต้องกิน เพื่อให้มีชีวิตเป็นไปในวันหนึ่งๆ เท่านั้น
กินแบบไม่มี ฉันทราคะกินอาหารโดยธรรมชาติ ไม่ปรุงแต่งรส

(3) ไม่เลือกตักกินเฉพาะอาหารที่ชอบ เช่น ได้สิ่งใดมา ก็ควรตักกินไปตามลำดับที่มีเฉพาะหน้า ไม่ตักกิน
เฉพาะส่วนที่ชอบ ไม่เขี่ยส่วนที่ไม่ชอบทิ้ง ไม่เลือกกินอาหารโดยเฉพาะเจาะจงว่า อาหารนี้รูปลักษณะดี รสชาติดี
กลิ่นหอม เนื้อสัมผัสถูกใจ เป็นต้น

(4) เมื่อได้อาหาร ก็ไม่กินมากจนเกินอิ่ม ไม่กินเพื่อมือหน้า ไม่กินเพราะโลภมาก แต่กินพอประมาณแก่
ร่างกาย พอยังชีพได้เท่านั้น

(5) เมื่อกินอาหารกับหมู่คณะ ก็กินโดยเอื้อเฟื้อแบ่งปันกันด้วยใจที่บริสุทธิ์ยุติธรรมไม่ตะหนี่ หวงแหน ไม่
ตักก่อนตักมาก หรือไม่ตักมากจนไว้กินต่อ จนไม่เผื่อคนตักทีหลัง อันเป็นการกระทำชวนให้ตำหนิ เป็นมลทินแก่ตน

(6) เมื่อกินอาหารต้องกินด้วยความรู้ คือรู้ว่าอาหารทุกชนิด ย่อมมาจากธาตุดินและธาตุน้ำ การกินก็เพื่อ
เติมธาตุดิน ธาตุน้ำ ในร่างกายที่พร่องไปตลอดเวลา ไม่กินด้วยสำคัญว่าเป็นเนื้อชนิดหนึ่งชนิดใดที่ถูกปากถูกใจ

(7) เมื่อกินอาหาร ให้ระลึกเสมอว่า เนื้อทั้งหลายที่เรากินนี้ ครั้งหนึ่งในสังสารวัฏอันยาวไกล ย่อมเคย
เกิดมาเกี่ยวข้องกันแล้วนับภพชาติไม่ถ้วน ไม่มีสัตว์ใดที่ไม่เคยเกิดมาเป็นบุตร หรือบุคคลอันเป็นที่รักของเรา เราไม่
ปรารถนาเลือดเนื้อของลูกรักฉันใด ก็ย่อมไม่ยินดีกินเนื้อทั้งหลายด้วยมีความเพลิดเพลินพอใจในเนื้อต่างๆ ฉะนั้น

(8) เมื่อมองว่า การกินอาหารเหมือนการกินเนื่อบุตร ย่อมไม่มีความปรารถนาจะกินอีก ความคิดจะสัง
สมอาหารคือเก็บไว้กินภายหลัง หรือความคิดจะปรุงเนื้อลูกให้เอร์ดีอร่อยเป็นอันไม่มี เมื่อกินอาหารก็พึงพิจารณา
เช่นเดียวกันนั้น

2) เป็นไปตามหลักโภชนาเนมัตตัญญูตา

การพิจารณาถุปัจจัยการอาหาร อุปมา เนื่อบุตรที่กล่าวโดยพิศดารแล้วนั้น คือการพิจารณาอาหารตามหลักโภชนา
เนมัตตัญญูตา เพราะแสดงรายละเอียดการพิจารณาได้ว่า

(1) การบริโภคอาหาร หากกินโดยความเห็นว่าเป็นเหมือน “เนื่อบุตร” ย่อมกินโดยปราศจากความ
เพลิดเพลินยินดี ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง วลี “เนื่อบุตร” จึงใช้เป็นกระจก
ธรรม เข้าถึงข้อพึงละเว้น ๔ ประการข้างต้น



(2) การบริโภคอาหาร คือความจำเป็นของชีวิต เมื่อเห็นการกินอาหารเหมือนการกินเนื่อบุตร ทำให้หมดความยินดีพอใจ ไม่น่าเพลิดเพลินอีกต่อไป แต่การไม่กิน ย่อมทำไม่ได้ เพราะอาหารเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต ต้องกินเพื่อความตั้งอยู่แห่งกายนี้ เพื่อจะให้กายนี้เป็นไป เพื่อเว้นความลำบากแห่งกายนี้ เพื่ออนุเคราะห์แก่พรหมจรรย์ เนื่อบุตรจึงใช้เป็นกระจกธรรม เข้าถึงข้อพึงปฏิบัติ 4 ประการดังกล่าว

3) เข้าถึงสาระที่แท้จริงของการบริโภคอาหาร

(1) เว้นการบริโภคด้วยฉันทราคะ

เว้นการบริโภคด้วยฉันทราคะ เป็นปัจจัยที่ช่วยพฤติกรรมบริโภคเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จากอุบายเนื่อบุตร ทำให้กำหนดกวจิการาหารตามความเป็นจริง ตามสามัญลักษณะทั้ง ๓ คลายฉันทราคะในอาหาร ดังกล่าวแล้ว ก็จะเข้าถึงสาระที่แท้จริงของอาหาร แม้ยังมองเห็น รูปลักษณ์ ยังรับรู้รสชาติ ยังได้กลิ่น ได้ยิน ได้สัมผัสสัททคุณทั้ง ๕ ในอาหาร ก็ไม่ตกเป็นเหยื่อของกามคุณเหล่านั้น เมื่อระลึกได้ว่า สาระที่แท้จริงของกวจิการาหาร (อาหาร) ก็คือ วัตถุ และโอชา (สารอาหาร และพลังงาน) ที่มีความจำเป็นต้องกิน เพื่อค้ำจุนชีวิต

(2) การบริโภคด้วยปัญญา

เมื่อกินด้วยการกำหนดรู้ดังกล่าวมาแล้ว การกินอาหารก็จะเป็นไปในลักษณะที่นำคุณภาพของอาหารมาบำรุงร่างกายให้เจริญอย่างถูกต้อง เป็นลักษณะของ “การกินอาหาร” ซึ่งแตกต่างจากการกินด้วยฉันทราคะ อันเป็นลักษณะของ “การกินเหยื่อ” เพราะการบริโภคด้วยปัญญา มีวัตถุประสงค์ว่า “บำบัดเวทนาเก่า จักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น และความดำเนินของเรา ความที่เราไม่มีโทษ ความอยู่สบายของเราจักมี” ดังกล่าวมา

นอกจากนี้อุบายวิธีบริโภคกวจิการาหารในปุตตมังสสูตร ยังเป็นแนวทางสู่การเข้าถึงความจริงอันประเสริฐในพระพุทธศาสนา มีขั้นตอนพิจารณาถวาคือ

- 1) แนวทางเพื่อทำความรู้จักอาหาร 4 (ทุกซ์)
- 2) แนวทางเพื่อละความยินดีพอใจอาหาร 4 (สมุทัย)
- 3) แนวทางเพื่อทำความเข้าใจในความจริงของอาหาร 4 (นิโรธ)
- 4) แนวทางปฏิบัติการต่ออาหาร ๔ ด้วยการกำหนดรู้อาหาร 4 (มรรค)

สรุปลองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์อุบายวิธีบริโภคกวจิการาหารตามแนวปุตตมังสสูตร คือ การที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนหลักการบริโภค ผ่านการพิจารณากวจิการาหารโดยแยบคาย เพื่อนำทางผู้ติดข้องในฉันทราคะให้เข้าสู่หลักโภชนมัตตัญญูตา อันเป็นปัจจัยเข้าสู่การบรรลุดรรรรมที่ยิ่งขึ้นไปได้ จนถึงที่สุดแห่งพรหมจรรย์

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้พบองค์ความรู้ ซึ่งช่วยบรรเทาปัญหาการติดอาหาร ของผู้บริโภคในปัจจุบัน โดยองค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบในรายละเอียดของการกินที่สามารถนำมาใช้เป็นข้อฝึกของผู้ที่เสพติดในรสชาติอาหาร แบ่งเป็น 2 ประเด็นคือ

1) การลดความเสพติดในรสชาติอาหาร ในการพิจารณาสามารถนำเสนออาหารได้ 2 มุมมองคือ อาหารที่ประณีต และอาหารที่เศร้าหมอง การได้รับอาหารที่ประณีต มักส่งผลให้ติดใจ มีลักษณะพึงประสงค์ที่ส่งเสริมให้บริโภคมาก บริโภคเกิน การระลึกว่าเป็นปฏิภูล สามารถช่วยให้กินแต่พอดีได้ ในทางกลับกัน การได้อาหารที่เศร้าหมอง หรืออาหารที่เลว มักส่งผลให้รังเกียจ ผลักไส ไม่อยากกิน เช่น ภาวะผิดปกติได้เพียงอาหารคุณภาพต่ำ หรือภาวะเจ็บป่วยไม่สามารถกินอาหารปกติได้ การระลึกถึงปฏิภูลของเนื่อบุตร ที่ไม่มีรสชาติ รูปลักษณ์ไม่ชวนมอง



แต่จำเป็นต้องกินเพื่อให้ร่างกายเป็นอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อ ก็มีผลให้กินอาหารที่เศร้าหมองนั้นเพียงพอเพื่อต่อชีวิต การพิจารณาความเป็นปฏิปักษ์ของอาหารมีความสำคัญ ตามที่กล่าวมาจึงมีผลให้ลดความติดใจในรสชาติลงได้

2) การสร้างความเข้าใจในธรรมชาติของอาหาร ส่งผลให้นำมาใช้ปรับพฤติกรรมการกินได้ คือ การรู้สภาพความจริงของอาหารกินพอประมาณแก่ร่างกาย กินโดยเอื้อเพื่อแบ่งปันไม่ตระหนี่ กินก็เพื่อเติมธาตุดิน ธาตุน้ำในร่างกายที่พร่องไปตลอดเวลา ไม่กินอาหารตามกระแสนิยม ไม่เป็นเหยื่อการตลาด กินเหมาะสมแก่ฐานะความเป็นอยู่ งดความฟุ่มเฟือย งดการไล่ฟัด งดการโพสต์รูปอาหารที่เป็นไปในทางส่งเสริมกิเลสตัณหา ปฏิบัติตามมารยาทบนโต๊ะอาหารตามความเหมาะสม ไม่วิจารณ์อาหาร ในครอบครัวที่มี ผู้ใหญ่ ผู้น้อยอยู่ร่วมกันควรกินอาหารด้วยความเอื้อเฟื้อพร้อมเพรียงร่วมกัน เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีต่อกัน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า การเข้าถึงหลักโภชนาการที่ถูกต้อง เป็นหลักบริโภคนโยบายที่เป็นสายกลาง คือการรู้ประมาณการรับ และการรู้ประมาณการบริโภค เป็นเรื่องสำคัญเชิงนโยบายของการอยู่ร่วมกัน ในสังคม ดังนั้นการใช้ข้อบัญญัติการบริโภคกึ่งการอาหารในพุทธมั่งงัสสุตรจึงเป็นแนวปฏิบัติ ที่นำมาใช้ได้จริงเพื่อสร้างความชัดเจนในหลักประมาณการบริโภค ในครัวเรือน โรงครัว โรงทาน โรงอาหาร รวมถึงผู้ผลิตอาหารเชิงธุรกิจ ฯลฯ ย่อมเป็นประโยชน์ในแง่การใช้ทรัพยากรอาหารอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า งานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอมุมมอง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคสำหรับผู้บริโภคตามกระแส เป็นเหยื่อโฆษณา ติดการกิน หรือรสชาติอาหาร ที่มากกว่าปกติ โดยเป็นแนวทางเฉพาะตน แต่ขณะเดียวกันก็สามารถปรับใช้กับสังคมผู้บริโภคกลุ่มใหญ่ได้เช่นกัน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า 1) การปรับพฤติกรรมโดยตรง เฉพาะบุคคล ได้แก่ การปรับลดการเสปสื่อโฆษณา การปรับเปลี่ยนรสชาติอาหาร การปรับลดปริมาณอาหาร การปรับลดมื้ออาหาร เป็นต้น ซึ่งได้นำเสนอไว้ในบทวิเคราะห์ข้อบัญญัติบริโภคกึ่งการอาหาร ตามแนวพุทธมั่งงัสสุตร และหลักบริโภคนโยบายที่สำคัญต่างๆ 2) การปรับพฤติกรรมโดยอ้อม ได้แก่ มารยาทการบริโภคในหมู่คณะ ซึ่งข้อบัญญัติบริโภคกึ่งการอาหารสามารถนำมาใช้เป็นเชิงนโยบายในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติได้

ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำไปใช้ดำเนินการ ในผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร และผู้บริโภคอาหาร ดังนี้

(1) ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร

ผู้ประกอบการธุรกิจอาหารสามารถใช้หลักบริโภคนโยบายที่เป็นสายกลาง (หลักโภชนาการที่ถูกต้อง) คือการรู้ประมาณการรับ และการรู้ประมาณการบริโภค (ผลประกอบการ) เป็นเรื่องสำคัญเชิงนโยบายของการอยู่ร่วมกัน ควรมีการส่งเสริมจริยธรรมในธุรกิจอาหารต่อผู้บริโภค เช่น ลดการใช้สื่อโฆษณาที่มุ่งเน้นกลุ่มเป้าหมายไปที่เด็ก และเยาวชน การกำหนดขอบเขตการแข่งขันเชิงธุรกิจเพื่อประโยชน์ในทางส่งเสริมสุขภาพผู้บริโภค เป็นต้น

(2) ผู้บริโภคอาหาร



ในส่วนของผู้บริโภคอาหาร คือส่วนที่งานวิจัยมุ่งเน้นโดยตรง โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำองค์ความรู้ มาประยุกต์ใช้เพื่อปรับพฤติกรรมที่เป็นโทษ มาสู่พฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพในการบริโภคที่เหมาะสมได้ เช่น

(2.1) ให้ความรู้เรื่องอาหาร โดยบูรณาการหลักโภชนศาสตร์เบื้องต้น และหลักโภชนมัตตัญญูตาในพระพุทธศาสนา เช่นจัดพื้นที่สำหรับความรู้ทางโภชนาการเพื่อสร้างความชัดเจนในหลักประมาณการบริโภคอาหาร ในบริเวณ โรงครัว โรงทาน โรงอาหาร ฯลฯ

(2.2) นำหลักการบริโภค 8 ประการมาประยุกต์ใช้ โดยกำหนดระเบียบปฏิบัติเป็นวัฒนธรรมองค์กร เช่น กินพอประมาณแก่ร่างกาย กินโดยเอื้อเพื่อแบ่งปันไม่ตระหนี่ ไม่กินอาหารตามกระแสนิยม ไม่เป็นเหยื่อการตลาด กินเหมาะสมแก่ฐานะความเป็นอยู่ งดความฟุ่มเฟือย งดการโลภฟุ้งสวาท งดการโศกเศร้ารูปอาหารที่เป็นไปในทางส่งเสริมกิเลสตัณหา ปฏิบัติตามมารยาทบนโต๊ะอาหารตามความเหมาะสม ไม่ชมหรือตำหนิอาหาร ไม่วิจารณ์อาหาร เป็นต้น

(2.3) รณรงค์ เรื่องการเสฟสื่อด้วยวิจารณญาณ รู้เท่าทันความต้องการที่เกินพอดี โดยใช้ความรู้ข้างต้นเป็นวินัยฝึกตนให้ ลดการเสพติดในรสชาติ และมีความเข้าใจในธรรมชาติของอาหาร ปฏิบัติต่ออาหารได้อย่างถูกต้อง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ

- 2.1. ศึกษาความสัมพันธ์ของ อาหาร 4 กับการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า
- 2.2. ศึกษาอาหาร 4 ในภพภูมิ ทั้ง 6
- 2.3. ศึกษาเปรียบเทียบหลักโภชนมัตตัญญูตา กับหลักบริโภคในศาสนาอื่นๆ

บรรณานุกรม

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). Thai Tipitaka: Mahachulalongkornrajavidyalaya edition. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.

Somdetphrabuddhaghosacarya (P.A. Payutto). (2018). Dictionary of Buddhism: Compilation of Dhamma edition (41st ed.). Bangkok: Phalidhamm.

[http://www.thaincd.com/document/file/download/papermanual/Report NCDs,\(2024\)](http://www.thaincd.com/document/file/download/papermanual/Report NCDs,(2024))