

การประยุกต์ใช้การบริโภคอาหารของพระภิกษุในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ในสังคมยุคบริโภคนิยม
THE APPLICATION OF BUDDHIST MONKS' FOOD CONSUMPTION IN
IMPROVING THE LIFE QUALITY IN CONSUMERISM SOCIETY



¹พระมหาสันติ จังอินทร์, ²สวัสดิ์ อโนทัย และ ³กัญยาวิร์ สัทธาพงษ์
¹Phramaha Santi Jangin, ²Sawat Anothai and ³Kanyawee Sathapong

มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น, ประเทศไทย
Saint John's University, Thailand

¹Kham2540@hotmail.com, ²lasawatt@stjohn.ac.th,
³kanyawee@forecastscience.com

Received: October 18, 2024; **Revised:** December 15, 2024; **Accepted:** January 29, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม 2) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของพระภิกษุในพระพุทธศาสนาเถรวาท 3) เพื่อประยุกต์ใช้การบริโภคอาหารของพระภิกษุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาเอกสาร นำเสนองานวิจัยแบบพรรณนาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัญหาการการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม เกิดจากปัจจัยหลายประการ สรุปเป็น 4 ประเด็น ได้แก่ 1) ปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยมด้านร่างกาย 2) ปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยมด้านสังคม 3) ปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยมด้านจิตใจ และ 4) ปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยมด้านปัญญา พุทธจริยศาสตร์ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

¹นักศึกษานิเทศศาสตร์ สาขาวิชาปรัชญาและพระพุทธศาสนา วิทยาลัยปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

²อาจารย์ ดร. วิทยาลัยปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิทยาลัยปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

อันเป็นหลักธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของบุคคลในสังคมให้เกิดความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค ประกอบด้วย หลักสิกขาบทที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หลักการพิจารณาอาหาร หลักโภชนา มัตตัญญูตา นำมาวิเคราะห์และถอดเป็นองค์ความรู้เป็นสาระัตถะในการบริโภคอาหารว่า คำนึงถึงมูลค่า หรือคุณค่าและนำมาสู่ความคุ้มค่า คืออย่างไร แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม โดยผ่านมุมมองกระบวนการทรรศน์ทางปรัชญาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการบริโภคอาหารในแต่ละยุค เพื่อเป็นแนวทางแห่งการพัฒนา มีการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านการสังคม 3) ด้านจิตใจ และ 4) ด้านปัญญา โดยประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการปรับแก้ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ยั่งยืน

คำสำคัญ : การประยุกต์ใช้, การบริโภคอาหารของพระภิกษุ, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, สังคมบริโภคนิยม, โภชนา มัตตัญญูตา

Abstract

This research aims to 1) study the concept of improving the quality of life in a consumerist society 2) to study the food consumption of monks in Theravada Buddhism 3) to apply the food consumption of monks to improve the quality of life in the consumerist society. It is a qualitative research that focuses on document study. Present descriptive and analytical research. The results of the research found that the problem of improving the quality of life in a consumerist society is caused by many factors. They are summarized into 4 issues, including 1) Problems in improving the quality of life in the physical consumerist society, 2) Problems in improving the quality of life in the social consumerist society, 3) Problems in the psychological consumerist society, and 4) Problems in improving the quality of life in the consumerist society in terms of wisdom, Buddhist ethics related to food consumption, which is the principle for improving the quality of life of life of people in society to be knowledgeable about consumption, including the principles of food consumption, the principle of food, the principle of food, the principle of nutrition, which is analyzed and transcribed into knowledge in food consumption that takes into account or value, and brought to value for value, and then applied to improve the quality of life in the

popular society. Through the perspective of the process of developing the quality of life in each paradigm.

Keywords: Application, Buddhist Monks' Food Consumption, Improving the Life Quality, Consumerism Society, Knowledgeable about Consumption

บทนำ

การบริโภค เป็นสิ่งที่มนุษย์เรานั้นขาดไม่ได้ เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ ซึ่งการบริโภคนี้เอง ก่อให้เกิดความต้องการในสินค้าและบริการที่นอกเหนือไปจากปัจจัยเครื่องดำรงชีวิตที่สำคัญ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และ ยารักษาโรค การบริโภคนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามค่านิยม ยุคสมัย หรือความผันผวนทางเศรษฐกิจ จึงทำให้มีการผลิตสินค้าเครื่องบริโภค และการบริการขึ้นมา เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค

เมื่อมองสังคมในยุคบริโภคโดยรวม ผู้ที่รู้เท่าทันสื่อและผู้ที่มีมองถึงประโยชน์ที่แท้จริงในการบริโภค จะไม่ตกเป็นเหยื่อของสื่อโฆษณาหรือสิ่งผลิต แต่ก็ยังมีอยู่อีกเป็นจำนวนมากที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ ในการบริหารกับความอยากของตนเองในการจับจ่ายใช้สอย จึงทำให้ตนเองนั้นเป็นทุกข์ในเพราะการไม่รู้จักออม กลัวยอมเอาเงินในอนาคตมาใช้ เพื่อที่จะได้วัตถุนั้นมา หรือเลือกที่จะประหยัดเงินจากการทำงานพาร์ทไทม์ หรืองานประจำและยินดีที่จะเอาชีวิตรอดด้วยอาหารราคาถูก เพื่อที่จะได้ครอบครองสินค้าฟุ่มเฟือยเป็นต้น เช่น วัฒนธรรมที่แสดงออกถึงความสำเร็จหรือความมั่งคั่ง และมีแนวโน้มที่จะบริโภคสินค้าฟุ่มเฟือยโดยไม่ลังเลใจ รวมถึงมีความปรารถนาจะแสดงให้เห็นคนอื่นเห็นว่าตนเองใช้เงินไปกับสินค้าราคาแพง

เมื่อมีค่านิยมใหม่ในการบริโภคเกิดขึ้น ผู้บริโภคจึงสนใจและยินดีที่จะรับค่านิยมใหม่นั้น จึงต้องชวนขายหาวัตถุดิบบริโภคใหม่ๆ หรือล่าสุด เพื่อให้ทันยุคทันสมัย แต่ก็ต้องแลกมาด้วยความเหน็ดเหนื่อยขึ้นไปอีก เนื่องจากการบริโภคในปัจจุบันนี้ไม่ได้เน้นไปที่ประโยชน์ของการใช้สอยที่แท้จริง แต่เน้นไปในทางคุณค่าหรือความหมายในเชิงสัญลักษณ์ ยกตัวอย่างเช่น คุณค่าที่แท้จริงในการใช้กระเป๋า คือ การบรรจุสิ่งของ หากมองเช่นนี้ กระเป๋าทุกชนิดสามารถบรรจุสิ่งของได้ ไม่ว่าจะเป็นราคาหลักร้อย หรือหลักพันก็ตาม แต่เมื่อมองในเชิงของสัญลักษณ์ กระเป๋านั้นไม่ได้มีคุณค่าอย่างอื่นนอกจากการใช้บรรจุสิ่งของเลย แต่ในกระเป๋าแบรนด์เนมที่มีราคาสูง อาจมีราคาที่หลักหมื่นหรือถึงหลักล้าน ประโยชน์ที่ใช้สอยก็เช่นเดียวกับกระเป๋าทั่วไป แต่กระเป๋าแบรนด์เนมเหล่านั้นมีความหมายในเชิงสัญลักษณ์ คือ ความเป็นลักชัวรี (Luxury) คือความโอ้อวดอย่างฟุ่มเฟือย ทำให้เป็นที่นับหน้าถือตาโดยฐานะในสังคม ซึ่งประโยชน์ในเชิงสัญลักษณ์นี้เป็นเพียงคุณค่าเทียม แต่ผู้บริโภคก็

ยินดีที่จะซื้อและบริโภคสินค้าเช่นนี้ ความเป็นจริงของวัฒนธรรมบริโภคอาหารเชิงสัญญะนี้เป็นผลลัพธ์ของการบริโภคที่เติบโตมากขึ้นจากพัฒนาการของเศรษฐกิจในระบบทุนนิยม วัฒนธรรมการบริโภคนั้นได้แสดงถึงการสอดประสานของพลังทางเศรษฐกิจกับวัฒนธรรม เป็นความเกี่ยวพันกันระหว่างตรรกะของตลาดที่กำลังเติบโตกับตรรกะทางวัฒนธรรมแบบใหม่ของความก้าวหน้าด้านการสื่อสาร เทคโนโลยีข่าวสารและสังคมดิจิทัล และวัฒนธรรมการบริโภคจึงเป็นส่วนหนึ่งของการเริ่มเข้าสู่กระบวนการทำให้กลายเป็นสินค้า แล้วพัฒนาขึ้นจนกลายเป็นกรอบทางสังคมและวัฒนธรรมให้กับปัจเจกชนนิยม และเป็นลักษณะพื้นฐานทางสังคมของความสุข (สวัสต์ อโณทัย และคณะ, 2566) ซึ่งการไม่รู้เท่าทันหรือการอยากที่จะบริโภควัตถุเช่นนี้ อาจเป็นต้นเหตุนำมาซึ่งความเสียหายทางทรัพย์สิน อวัยวะ หรือแม้แต่ถึงชีวิตได้ ประเด็นปัญหาที่กล่าวมานี้ ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ซึ่งสามารถกล่าวโดยให้มองเห็นภาพรวมของปัญหาหลัก ๆ คือมองปัญหาผ่านภาวนา 4 อย่างซึ่งเกิดปัญหาในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ด้านร่างกาย
2. ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ด้านสังคม
3. ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ด้านจิตใจ
4. ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ด้านปัญญา

จากปัญหาดังกล่าว เมื่อมองในเชิงของพระพุทธศาสนา การอยากมี อยากได้ อยากเป็น ล้วนแต่มีต้นเหตุเป็นต้นเหตุ ดังนั้น การระงับหรือป้องกันที่ต้นเหตุจึงเป็นหนทางออก สำหรับยุคบริโภคนิยม คือ การรู้ทันและไม่ตามใจตัณหา มองถึงประโยชน์ของการใช้สอยที่แท้จริง เหมือนคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่าด้วยเรื่องการบริโภคอาหารที่แสดงและบัญญัติไว้สำหรับพระภิกษุที่บวชเข้ามาในศาสนา คือ สอนให้บริโภคโดยคำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ที่แท้จริงของการบริโภคอาหาร ซึ่งอาหารในพระพุทธศาสนานั้น ได้พูดถึงอาหาร 4 อย่าง มี กวฬิงการาหาร เป็นต้น โดยความหมายของคำว่า อาหาร มีที่มาในคัมภีร์ว่า เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งผล ดังนั้น การบริโภคอาหารในที่นี้ จึงไม่ได้หมายเอาเพียงอาหารที่เป็นของกิน แต่หมายเอาอาหารที่สามารถทำให้เกิดผลได้ เช่น การบริโภคเครื่องนอน ซึ่งสามารถนำผลคือผัสสะอันเป็นการกระทบกันของร่างกายและเครื่องนอน ทำให้เกิดผลคือความสบาย สุขที่เกิดจากการนอน เป็นต้น ดังข้อความว่า

หลักคิดและแนวปฏิบัติของการบริโภคอาหารตามแนวพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการใช้ปัญญาในการพิจารณาให้รู้จักการบริโภคที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ เพื่อดำรงอยู่ได้ของชีวิต ไม่ใช้บริโภคตามกระแสค่านิยมของสังคมยุคใหม่ เพียงแค่เห็นว่า สวยงามหรูหรา สะดวกสบาย ที่เน้นความต้องการให้ตอบสนองความอยากที่ไม่เกิดประโยชน์ และไม่มีที่สิ้นสุดของการบริโภคอย่าง

ในยุคโลกาภิวัตน์ สำหรับการใช้ปัญญาพิจารณาแล้วบริโภคอาหารแบบนี้เป็นการบริโภคแบบคุณค่าแท้ ที่มุ่งเพื่อพึ่งวัตถุให้น้อยลง มองวัตถุเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แท้จริงคือ การพัฒนาจิต มีปัญญามองเห็นความเป็นจริง ไม่ถูกทุกข์บีบคั้น มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการแสวงหาความสุขที่ถูกต้อง ก็สามารถนำพาตนเองและสังคมรอบข้างให้พ้นจากโลกบริโภคนิยมทางวัตถุ การบริโภคอาหารตามแนวพระพุทธศาสนา จึงขึ้นอยู่กับ วัตถุที่บริโภคต้องเป็นสิ่งที่เกิดเหมาะสมกับความต้องการของชีวิต เป็นประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพกาย และต้องรู้จักประมาณในการบริโภค ด้วยการใช้สติปัญญาพิจารณาไตร่ตรองอย่างสมเหตุสมผล ไม่มากเกินไปจนเกินความจำเป็น และไม่น้อยไปจนรู้สึกขาดแคลน (สวสดี อโณทัย และคณะ, 2565: 262)

แม้แต่การบริโภคอาหารของพระภิกษุเอง ก็ต้องมองถึงประโยชน์ของการบริโภคอาหาร โดยต้องพิจารณาทุกครั้งก่อนบริโภค ขณะที่กำลังบริโภค และหลังจากที่บริโภคแล้ว ว่าที่กำลังบริโภคอยู่นั้น เป็นไปเพื่อสิ่งใด เอื้อประโยชน์ต่อสิ่งใด ทำให้การบริโภคของพระภิกษุแตกต่างจากบุคคลทั่วไป คือ บริโภคอย่างรู้คุณค่า ไม่ตามใจตัณหามากเกินไป โดยใช้หลัก โภชนะ มัตตัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค จึงสามารถที่จะอดทนอดกลั้นต่อความอยากได้ อยากมี อยากเป็น การวิจัยแนวทางการบริโภคอาหารของพระภิกษุ แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในสังคมบริโภคเช่นนี้ จึงสามารถช่วยแก้ไขปัญหานี้ในสังคมยุคบริโภคนิยม และเพื่อนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวของหลักภวนา 4 ประการได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม
2. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของพระภิกษุในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อประยุกต์ใช้การบริโภคอาหารของพระภิกษุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงประยุกต์ ด้วยวิธีการวิจัยเชิงเอกสาร ภายใต้กระบวนการวิจัยทางปรัชญาแบบศึกษาคัมภีร์ เอกสาร และการใช้เหตุผลแบบมีวิจารณ์ญาณ ด้วยกระบวนการของการศึกษาเชิงบูรณาการ อันประกอบด้วยการวิเคราะห์ การวิจัย และการวิธาน เพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้การบริโภคอาหารของพระภิกษุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ผู้วิจัย

จะศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารสำคัญต่าง ๆ เพื่อการวิเคราะห์และประยุกต์ใช้ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการศึกษา ดังนี้

1. การศึกษาเอกสาร

1.1 เอกสารชั้นปฐมภูมิ จะค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎก 45 เล่ม โดยเฉพาะพระไตรปิฎก ภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ พ.ศ.2538 และพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539

1.2 เอกสารชั้นทุติยภูมิ จะศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูลจาก คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา และอนุฎีกาที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค อภิธัมมัตถสังคหะ เป็นต้น รวมทั้ง ศึกษาผลงานสำคัญๆ ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) พุทธทาสภิกขุ เป็นต้นและนักวิชาการอื่นๆ ทางพระพุทธศาสนา อีกทั้ง วิทยานิพนธ์ งานวิจัย บทความ ข้อเขียน บทวิจารณ์ เอกสารต่างๆ ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษที่ได้กล่าวถึงเรื่องแนวคิด เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของพระภิกษุ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยอาศัยการศึกษาคัมภีร์ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจึงเป็นคัมภีร์ เอกสารปฐมภูมิ และเอกสารชั้นทุติยภูมิซึ่งครอบคลุมเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของพระภิกษุ โดยให้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยมเป็นสำคัญ

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลนั้นเป็นการตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของเอกสาร และข้อมูลที่ผู้วิจัยได้คัดเลือกมาแล้ว โดยการพิจารณาความถูกต้องนั้นจะอิงจากเอกสารปฐมภูมิว่ามีความสอดคล้องกันเพียงใด และพิจารณาถึงความน่าเชื่อถือว่าเอกสารนั้นน่าเชื่อถือเพียงใดโดยอาศัยหลักการอ้างอิงตามกรอบวิเคราะห์เอกสารที่กำหนดไว้โดยละเอียด เพื่อจับใจความและประเด็นสำคัญและทำการจดบันทึกแต่ละใจความที่ได้ไว้ หลังจากนั้น ผู้วิจัยให้ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ในประเด็นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของพระภิกษุ เป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของผลการวิเคราะห์เอกสารที่ได้อีกครั้งหนึ่ง เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่หนึ่งและข้อที่สอง คือ เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม และ เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของพระภิกษุในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้การบริโภคอาหารของพระภิกษุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม แนวคิดเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นประเด็นสำคัญในสังคมยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมบริโภคนิยมที่เน้นการบริโภคสินค้าและบริการที่เกินความจำเป็น ในงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม โดยพิจารณาจากมุมมองทางปรัชญาและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นหมายถึง แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงหรือการก้าวหน้าของสภาพการณ์ให้ดีขึ้น มีหลายมุมมองเกี่ยวกับการพัฒนา ตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงที่เล็กละน้อยไปสู่การเติบโตอย่างมีเสถียรภาพและยั่งยืน ในส่วนของกระบวนการทรรศน์ทางปรัชญาว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในงานวิจัยนี้ได้กล่าวถึงกระบวนการทรรศน์ทางปรัชญา 5 ยุค ได้แก่ ยุคดึกดำบรรพ์ ยุคโบราณ ยุคกลาง ยุคใหม่ และยุคหลังใหม่ยุค มีแนวคิดและมุมมองที่แตกต่างกันในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น ยุคดึกดำบรรพ์เน้นการอยู่รอดและความปลอดภัย ยุคโบราณเน้นการใช้เหตุผลและปัญญา ยุคกลางเน้นศาสนา เป็นต้น เพื่อนำมาเป็นแนวทางและข้อเปรียบเทียบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมบริโภคนิยมอันเป็นส่วนหนึ่งของยุคดิจิทัล และยังได้กล่าวถึงพระพุทธศาสนาว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยที่พระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาขั้น 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ให้สมดุล และใช้หลักอริยสัจ 4 (กายกรรม วาจากรรม จิตกรรม ปัญญากรรม) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ในสังคมยุคบริโภคนิยม ซึ่งสังคมยุคบริโภคนิยมเน้นการบริโภคสินค้าและบริการที่เกินความจำเป็น โดยจะอธิบายถึงทฤษฎีของมอง โบเทรียต์ เกี่ยวกับการบริโภคนิยมเน้นการบริโภคในฐานะสิทธิของมนุษย์และพลเมือง เครื่องมือจัดชั้นทางสังคม และมูลบททางสังคมสุดท้ายได้ประมวลถึงปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม คือ สังคมบริโภคนิยมก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้แก่ ความไม่สมดุลของทรัพยากรและการบริโภค ปัญหาสุขภาพจิตและความเครียด ความไม่เท่าเทียมทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรมการบริโภคที่ไม่ยั่งยืน และการเสื่อมสภาพของชุมชนและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยมนี้ เกิดจากปัจจัยหลายประการที่นำไปสู่การเกิดปัญหา โดยสรุป ผู้วิจัยแยกประเด็นปัญหาออกเป็น 4 ประการ คือ

1. ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ด้านร่างกาย
2. ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ด้านสังคม
3. ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ด้านจิตใจ
4. ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ด้านปัญญา

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของพระภิกษุในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ลักษณะสำคัญของประเภทของอาหารในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอาหารสำหรับ

พระภิกษุ แบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และ วิญญาณาหาร ซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยหมายเอาเฉพาะในส่วนของกวฬิงการาหาร เพื่อที่จะเชื่อมโยงถึงอาหารที่พระภิกษุควรและไม่ควรบริโภคตามหลักพระวินัย การบริโภคอาหารของพระภิกษุ เน้นความพอดี ไม่โลภ และมีสติ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคมยุคบริโภคนิยมได้ และเน้นย้ำถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่บริสุทธิ์ ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การฆ่าสัตว์ โดยต้องเป็นไปตามสิกขาบทของพระภิกษุที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยระบุไว้ในพระวินัยปิฎก เพื่อให้พระภิกษุดำรงตนอยู่ในความบริสุทธิ์และละเว้นจากการกระทำที่ไม่เหมาะสม และเป็นไปตามแนวทางแห่งหลักจริยธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร โดยเน้นย้ำถึงการพิจารณาอย่างแยบคายก่อนการบริโภค และหลังการบริโภค เพื่อให้เกิดสติและปัญญา บนฐานแห่งหลักการบริโภคอาหารแบบรู้ประมาณ บริโภคอาหารอย่างรู้ประมาณ ไม่มาก ไม่น้อย บริโภคแต่พอดีกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งจะเน้นย้ำถึงการบริโภคอาหารเพื่อความดำรงอยู่ เพื่อให้กายนี้ เป็นไปได้ เพื่อระงับความเบียดเบียน และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ โดยที่สุดคือการนำมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิตตามหลักอริยสัจ 4 คือ กาย ศีล จิต ปัญญา และนำมาประยุกต์ใช้ซึ่งการบริโภคอาหารของพระภิกษุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยมต่อไป หลักการบริโภคอาหารของพระภิกษุ มีประเภทของอาหารและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องในการบริโภคอาหารของพระภิกษุ ดังนี้

1. ประเภทอาหารในพระพุทธศาสนา
2. ลักษณะอาหารที่ควรบริโภคและไม่ควรบริโภคสำหรับพระภิกษุ
3. สิกขาบทของพระภิกษุว่าด้วยการบริโภคอาหาร
4. หลักพุทธจริยธรรมในการบริโภคอาหารสำหรับพระภิกษุ
5. หลักการบริโภคอาหารแบบ โภชนะ มัตตัญญูตา

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อประยุกต์ใช้การบริโภคอาหารของพระภิกษุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม นั้น ทำให้เข้าใจว่า สารัตถะในการบริโภคอาหารของพระภิกษุ นั้น ก็คือความพอเพียง และเพียงพอต่อการดำรงชีวิต หลักการนี้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยมได้ โดยผู้วิจัยได้มีแนวทางในการประยุกต์ใช้ 4 ด้าน ดังนี้

1. การประยุกต์ใช้การบริโภคอาหารของพระภิกษุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ด้านร่างกาย การแก้ปัญหการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ด้านร่างกาย สามารถนำหลักการบริโภคอาหารของพระภิกษุ โดยเฉพาะหลัก โภชนะ มัตตัญญูตา ร่วมกับการฝึกฝนสติ ปัญญา และการรู้เท่าทันตัวตน ตามหลักมรรคมงคล 8 มาเป็นเครื่องมือการปรับแก้ปัญหาก็ได้เป็นอย่างดี โดยเริ่มจากการศึกษาปัญหา การเลือกใช้เครื่องมือที่เหมาะสม การนำ

เครื่องมือที่สอดคล้องเหมาะสมมาประยุกต์ใช้การปรับแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ในสังคมยุคบริโภคนิยม

2. การประยุกต์ใช้การบริโภคอาหารของพระภิกษุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ด้านสังคม การแก้ปัญหการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ด้านสังคมสามารถนำหลักธรรมในพุทธศาสนา เช่น หลัก โภชนะ มัตตัญญูตา เป็นการรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร เป็นการใช้ในการแก้ปัญหาคอขวดเพื่อช่วยควบคุมการบริโภคและลดผลกระทบต่องานสังคม อีกทั้งในส่วนของการใช้จ่ายที่ไม่ต้องเกินความจำเป็น ยังสามารถนำไปทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง หรือสังคมได้อีกมากมาย เช่น การนำมาทำกองทุนสาธารณประโยชน์ให้แก่ชุมชน เป็นต้น มาเป็นเครื่องมือการปรับแก้ปัญหการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยมด้านสังคมได้เป็นอย่างดี โดยเริ่มจากการศึกษาปัญหา การเลือกใช้เครื่องมือที่เหมาะสม การนำเครื่องมือที่สอดคล้องเหมาะสมมาประยุกต์ใช้การปรับแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม ในสังคมยุคบริโภคนิยม

3. การประยุกต์ใช้การบริโภคอาหารของพระภิกษุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ด้านจิตใจ การแก้ปัญหการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ด้านจิตใจสามารถนำหลักธรรมในพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร มาเป็นเครื่องมือการปรับแก้ปัญหได้เป็นอย่างดี โดยเริ่มจากการศึกษาปัญหา การเลือกใช้เครื่องมือที่เหมาะสม การนำเครื่องมือที่สอดคล้องเหมาะสมมาประยุกต์ใช้การปรับแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ในสังคมยุคบริโภคนิยม

4. การประยุกต์ใช้การบริโภคอาหารของพระภิกษุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ด้านปัญญา การแก้ปัญหการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ด้านปัญญาสามารถนำหลักธรรมในพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาในการบริโภคอาหาร มาเป็นเครื่องมือการปรับแก้ปัญหได้เป็นอย่างดี โดยเริ่มจากการศึกษาปัญหา การเลือกใช้เครื่องมือที่เหมาะสม การนำเครื่องมือที่สอดคล้องเหมาะสมมาประยุกต์ใช้การปรับแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา ในสังคมยุคบริโภคนิยม

โดยสรุป การพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม โดยใช้การบริโภคอาหารของพระภิกษุ เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม เพื่อปรับแก้ปัญหในการพัฒนา 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจและด้านปัญญา ซึ่งจะก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้การบริโภคอาหารของพระภิกษุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุควิถีชีวิต” สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุควิถีชีวิต ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุควิถีชีวิต เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้ชีวิตและการสื่อสารในสังคมยุควิถีชีวิต ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและพัฒนาการจิตใจของมนุษย์ จากการศึกษาข้อมูลทำให้พบว่า มีปัญหามากมายที่เป็นปัญหาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุควิถีชีวิต โดยสรุปเป็น 4 ประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ได้แก่ 1. ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุควิถีชีวิต ด้านร่างกาย 2. ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุควิถีชีวิต ด้านสังคม 3. ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุควิถีชีวิต ด้านจิตใจ 4. ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุควิถีชีวิต ด้านปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับ นคร จันทราช และคณะ ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาเชิงประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการแก้ปัญหาวิถีชีวิตของวัยรุ่นในจังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นในสังคมไทยมีค่านิยมสแคว์ดนิยม มีความฟุ้งเฟ้อและฟุ่มเฟือย การใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินวัย ทำให้เกิดปัญหาที่เกิดจากวิถีชีวิตของวัยรุ่นในสังคมไทยมี 3 อย่างคือ 1. วิถีชีวิตด้านกายภาพ 2. วิถีชีวิตด้านจิตภาพ 3. วิถีชีวิตทางสังคม การบริโภคตามหลักพุทธธรรมในพุทธศาสนามีหลักพุทธธรรมว่าด้วยเรื่องของการบริโภค ตามหลักพุทธศาสนามี 2 อย่าง คือ หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการบริโภคตามหลักพุทธศาสนามี 9 หลัก คือ 1. หลักโยนิโสมนสิการ 2. หลักอินทริยสังวร 3. หลักสติสัมปชัญญะ 4. หลักโภชนะ มัตตัญญูตา 5. หลักมัชฌิมาปฏิปทา 6. หลักสันโดษ 7. หลักคิสิสุข 8. หลักวัณณมุข 9. หลักทิวฐิธัมมิกถัตถประโยชน์ และหลักพุทธธรรมที่ขัดแย้งการบริโภคตามหลักพุทธศาสนามี 3 หลัก คือ 1. ตัณหา 2. อกุศลมูล 3. อบายมุข (นคร จันทราช และคณะ, 2559)

2. การบริโภคอาหารของพระภิกษุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุควิถีชีวิต การบริโภคอาหารของพระภิกษุในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยมุ่งเน้นที่หลัก โภชนะ มัตตัญญูตา อันเป็นหลักพุทธธรรมว่าด้วยการรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และหลักสิกขาบทที่เป็นทั้งข้อห้ามและข้ออนุญาต ตลอดจนถึงบทพิจารณาอาหาร โดยนำมาเป็นเครื่องมือการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุควิถีชีวิต สอดคล้องกับ สวัสดิ์ อโณทัย และคณะ ได้กล่าวว่า พระพุทธเจ้าตรัสให้พระภิกษุจำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจในการพิจารณาขณะบริโภคอาหาร เพื่อรู้เท่าทันโทษภัยและงดเว้นการไม่คำนึงถึงคุณค่าของการบริโภคอาหารที่ว่า เราบริโภคอาหารนี้ ไม่ใช่มุ่งเพื่อเห็นแก่เอร็ดอร่อย ไม่ใช่เพื่อจะหาความสนุกสนานมัวเมา แต่เพื่อจะได้เป็น

เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ให้ร่างกายมีสุขภาพดี เป็นผาสุก เพื่อสามารถทำกิจกรรมที่พึงงาม ทำหน้าที่การงานของตนได้ด้วยดี ดังจะเห็นได้จากแนวทางประเพณีปฏิบัติของพระภิกษุสงฆ์ เมื่อเวลาจะฉันอาหารจะมีการพิจารณาอาหารทั้งก่อนฉัน ขณะฉันและหลังการฉันนั้น พุทธสาธิตะของการบริโภคอาหารตามแนวพระพุทธศาสนาจึงต้องอาศัยหลักพิจารณาทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพของสารอาหาร เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของคุณค่าของอาหารให้ถ่องแท้เสียก่อนที่จะบริโภค คำสอนมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาทั้งก่อนการบริโภคอาหาร ขณะบริโภคและหลังการบริโภคอาหาร การไม่พิจารณาก่อนการบริโภคอาหาร ถือว่าเป็นการบริโภคที่ไร้สมาธิและปัญญาที่จะได้รับประโยชน์จากการบริโภค การรู้จักประมาณโดยการบริโภคนั้น พระพุทธองค์ทรงใช้คำว่าพิจารณาโดยอุบายอันแยบคาย ก็คือ ใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาให้ซาบซึ้งถึงคุณค่าของอาหารที่ตนบริโภค ลักษณะของการบริโภคที่พึงประสงค์และเป็นการบริโภคเพื่อคุณค่าแท้ กล่าวได้ว่าการบริโภคอาหารตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา (Living with wisdom) คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่า หรือ ประโยชน์ ที่มนุษย์นำมาใช้แก้ปัญหาของตนเพื่อความดีงามความดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิตหรือเพื่อประโยชน์สุขทั้งตนเองและผู้อื่น โดยอาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่าคุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอกพูนให้แก่สิ่งนั้น เพื่อปรนเปรอการเสพสรวายเวทนา หรือเพื่อเสริมขยายความมั่นคงยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ โดยอาศัยตัณหาเป็นเครื่องตีค่า (สวัสดี โอนทัย และคณะ, 2565)

3. การประยุกต์ใช้การบริโภคอาหารของพระภิกษุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม การพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยมุ่งเน้นที่หลักโภชนา มัตตัญญูตา อันเป็นหลักพุทธธรรมว่าด้วยการรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และหลักสิกขาบทที่เป็นทั้งข้อห้ามและข้ออนุญาต ตลอดจนถึงบทพิจารณาอาหาร เพื่อนำไปสู่การการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ตามปัญหาที่ได้ประมวลมา 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา สอดคล้องกับลัทธิสรดา วรดาภคินันท์ ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย ผลการวิจัยพบว่า การบริโภคโภชนาหาร ได้แก่ การฉันอาหารมื้อเดียว ตามเป้าหมายของการบริโภค คือฉันอาหารมื้อเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมื้อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมื้อเดียวด้วยดังพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารมื้อเดียว เราเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว ย่อมรู้สึกว่าสุขภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลายก็ฉันอาหารมื้อเดียวเถิด เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว จักรู้สึกสุขภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญนอกจากนั้น พระพุทธองค์ยังตรัสถึงแนะนำภิกษุทั้งหลายเกี่ยวกับอะไรคือ

วัตถุประสงค์และอะไรไม่ใช่วัตถุประสงค์ของการฉันอาหารบิณฑบาตว่า ก. ด้านที่ไม่ใช่วัตถุประสงค์ คือ 1) ไม่ใช่เพื่อเล่น 2) ไม่ใช่เพื่อมัวเมา 3) ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง และ 4) ไม่ใช่เพื่อประดับประดา ข. ด้านที่เป็นวัตถุประสงค์ คือ 1) แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ 2) เพื่อให้ชีวิตเป็นไปได้ 3) เพื่อบำบัดความหิว และ 4) เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ทรงแนะชาวพุทธให้งดเว้นจากการดื่มสุรา เมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค ให้มีสติในการบริโภคอาหาร ดังพุทธพจน์ว่า “มนุษย์ผู้มีสติ อยู่ทุกเมื่อรู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยั่งยืน” “เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป...การฉัน การดื่ม การเคี้ยวการลิ้ม ...” (ลภัสสรดา วรดาภคณันท์, 2562)

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากการวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้การบริโภคอาหารของพระภิกษุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนั้น ทำให้ผู้วิจัยได้ถอดเป็นองค์ความรู้ในการวิจัยเรื่องนี้ว่า ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 คือ ด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา สามารถต่อยอดการพัฒนาได้ด้วยหลักการบริโภคอาหารของพระภิกษุ คือการนำเอาหลักธรรมที่มีปรากฏในพระไตรปิฎก และคัมภีร์ต่าง ๆ รวมถึงเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร โดยสารัตถะในการบริโภคอาหารของพระภิกษุนั้น คือการบริโภคอย่างพอเพียง และเพียงพอต่อการดำรงอัตภาพไว้ได้ โดยอาศัยมุมมองกระบวนการทรงสนทนทางปรัชญาในการบริโภคอาหารในแต่ละยุค มาเป็นแนวทางเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามกรอบปัญหาที่เกิดขึ้น โดยผ่านกระบวนการของหลักธรรมในการบริโภคอาหารของพระภิกษุ ซึ่งสามารถช่วยแก้ปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยมได้

สรุปข้อเสนอแนะในการนำไปประยุกต์ใช้ได้ว่า การบริโภคอาหารของพระภิกษุ สะท้อนถึงหลักธรรมที่สอนเรื่องความเรียบง่าย และการพึ่งพาตนเอง จากการได้ศึกษาข้อมูลในงานวิจัยชิ้นนี้ ทำให้เกิดแนวคิดและแนวทางของการนำเอาการบริโภคอาหารของพระภิกษุ มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการลดความฟุ่มเฟือยในสังคมปัจจุบัน ที่มีกซ์ขับเคลื่อนด้วยการบริโภคเพื่อแสดงสถานะทางสังคม หรือเพื่อตอบสนองต่อการโฆษณาที่ชวนเชื่อ การใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายและพอเพียงช่วยเสริมปัญญา ในการรู้จักความจำเป็นของชีวิต และการพึ่งพาตนเองมากกว่าการพึ่งพาวัตถุภายนอก อีกทั้งเป็นแนวทางแห่งการบริโภคอย่างไม่เบียดเบียน ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ผู้สนใจสามารถนำประเด็นอื่น ๆ ที่มีความแตกต่างมาพิจารณาและทำวิจัยเพิ่มเติม ได้แก่ การศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหาการบริโภคอาหารของพระภิกษุในวิถีปัจจุบัน ศึกษาวิเคราะห์การบริโภคที่เป็นปัญหาในสังคมยุคบริโภคนิยม

การประยุกต์ใช้หลักการบริโภคปัจจัย 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน ศึกษาบทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมยุคบริโภคนิยม เพื่อให้เข้าถึงวิถีการดำเนินชีวิตตามพระธรรมวินัยของพระภิกษุ แล้วนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อ ๆ ไป

เอกสารอ้างอิง

- นคร จันทราช, พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี, สิบปมมงคล ป้องภา, เพ็ญพรรณ เพื่องฟูลอย และ ณัฐสุภรณ์ เตียวเพชรภัสกร. (2557). *การศึกษาเชิงประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการแก้ปัญหาบริโภคนิยมของวัยรุ่นจังหวัดอุบลราชธานี*. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตอุบลราชธานี.
- ลภัสรดา วรดาภคินันท์. (2562). *การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัย*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สวัสด์ อโณทัย, กันยาวิร์ สัทธาพงษ์, สมบูรณ์ บุญโท, และเดโช แสงจันทร์. (2566, มกราคม-มิถุนายน). *ความเป็นเกินจริงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในสังคมหลังนยุค*. วารสารเซนต์จอห์น (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์). 26(38): 9-10
- สวัสด์ อโณทัย, พระครูประโชติกิจโกศล (ประโชติ หงส์มณี), พัน ดอกบัว, ณิชภาพรรณ คุวิเศษแสง และเดโช แสงจันทร์. (2565,กรกฎาคม-ธันวาคม). *การประยุกต์ใช้หลักการบริโภคอาหารตามแนวทางพระพุทธศาสนา*. วารสารเซนต์จอห์น (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์). 25(37): 262-276
- Scott, J. (1990). *A matter of record: Documentary sources in social research*. Polity press: Cambridge.

