

บทที่ ๓

การบริโภคอาหารตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร วิชาการ งานวิจัย และพระไตรปิฎก ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำข้อมูลมาประมวลและเชื่อมโยงให้สอดคล้องกับ การศึกษาการบริโภคอาหารตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและนำเสนอ ดังนี้

๓.๑ แนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๓.๒ หลักพุทธธรรมที่พบในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๓.๓ การบริโภคอาหารตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๓.๑ แนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๓.๑.๑ ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และได้ทรงมีพระราชดำรัส เกี่ยวกับความพอเพียงไว้ว่า “คนเราถ้าพอในความต้องการก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิดอันไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงก็อาจจะมีมากอาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่เบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณ ตามอัตภาพ พูดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง”^๑

จากข้อความข้างต้นเป็นพระราชดำรัสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงให้ไว้แก่ประชาชนชาวไทยทั้งนี้เพื่อให้ประชาชนดำเนินชีวิตอยู่ในความพออยู่พอกิน พึ่งพาตนเองได้ ทำให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นสังคมที่พัฒนาอย่างยั่งยืน นอกจากพระราชดำรัสข้างต้น ได้รวบรวมข้อมูลจากนักวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสรุปได้ดังนี้

^๑ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, พระบรมราโชวาทเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต ๔ ธันวาคม ๒๕๔๐ , [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.rspg.or.th/special_articles/k_speech/ksp13.htm [๓ มกราคม ๒๕๕๖].

พระครูพัฒนกิจจานุรักษ์^๒ และ ประดิษฐ์^๓ กล่าวถึงหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงว่าเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตและปฏิบัติตนตามหลักทางสายกลาง ที่ใช้ได้กับคนทุกระดับ กับงานทุกงาน มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคน พัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยความพอเพียงนั้นจะต้องประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล ความมีภูมิคุ้มกันที่ดี ทั้งจากปัจจัยภายนอกที่มากระทบ เช่น วัตถุ สังคม วัฒนธรรมของสังคมโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเป็นวงกว้าง และปัจจัยภายใน เช่น ความพร้อมของชุมชน สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม รวมถึงความสามารถในการพึ่งพาตนเองของคนในชาติ ทั้งนี้จะต้องใช้หลักการดังกล่าวอย่างมีความรู้และคุณธรรมเป็นเครื่องประกอบ

จาก ข้อมูลข้างต้นจึงอาจสรุปได้ว่า แนวปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงคือ แนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงประทานแก่ปวงชนชาวไทย สำหรับเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้อยู่ในทางสายกลาง ซึ่งประกอบด้วย ความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล ความมีภูมิคุ้มกันที่ดี ควบคู่ไปกับการมีความรู้และคุณธรรม เพื่อให้มีความพออยู่พอกิน พึ่งพาตนเองได้ และเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาประเทศให้ก้าวทันยุคโลกาภิวัตน์

๓.๑.๒ หลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วยหลักการ ๓ ประการคือ ความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล ความมีภูมิคุ้มกันที่ดี และเงื่อนไข ๒ ประการคือ ความรู้และคุณธรรม ซึ่งในทางปฏิบัตินั้นจะต้องกระทำไปพร้อมกันจะขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้^๔ อย่างไรก็ตามเพื่อให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้นในแต่ละหลักการและเงื่อนไข จึงนำแต่ละหลักการและเงื่อนไขมากล่าวที่ละประเด็นดังนี้

๑) หลักการ ประกอบด้วย ๓ ประการคือ พอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกันที่ดี

^๒ พระครูพัฒนกิจจานุรักษ์ (สำเริง เพ็ชราม), “การศึกษาหลักสัมมาอาชีวะของพุทธศาสนาที่ปรากฏในหลักเศรษฐกิจพอเพียง”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๔๘.

^๓ ประดิษฐ์ อุปรมัย, *สร้างพลังทีมงานตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง*, (นนทบุรี: ศูนย์ฝึกอบรมเทคโนโลยีการพิมพ์แห่งชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

(๑) พอประมาณ

ประติณันท์^๕ ธวัช^๖ และ เสี่ยงยม^๗ ได้กล่าวถึงความพอประมาณตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ว่าความพอประมาณคือความ “พอเหมาะ” “พอดี” ไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป กับ ศักยภาพของตนเองและศักยภาพของสังคม เช่น เหมาะสมกับความรู้ความสามารถของตนเอง ดังพระราชดำรัสตอนหนึ่งของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ว่า

” การประมาณตน คือ การรู้จักและยอมรับว่าตนเองมีภูมิปัญญาและความสามารถ ด้านไหน เพียงใด และควรจะทำงานด้านไหน อย่างไร การรู้จักประมาณตนนี้ จะทำให้คนเรารู้จัก ใช้ความรู้ความสามารถที่มีอยู่ได้ถูกต้องเหมาะสมกับงานและได้ประโยชน์สูงสุดเต็มตาม ประสิทธิภาพ ทั้งยังทำให้รู้จักขวนขวายศึกษาหาความรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์อยู่เสมอเพื่อ ปรับปรุงส่งเสริมศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองให้สูงขึ้น”^๘

นอกจากนั้นยังต้องรู้ศักยภาพของสังคมที่ตนอาศัยอยู่ เช่น สภาพภูมิศาสตร์ ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ ทรัพยากรสิ่งแวดล้อม ทรัพยากรบุคคล ลักษณะนิสัยของผู้คน รวมถึง วัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้น ทั้งนี้เพื่อให้สามารถประเมินความพอประมาณของตนเองที่จะไม่ทำมากเกินไป ไม่น้อยเกินไป เหมาะสมกับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

สรุปได้ว่าการจะทำได้ให้มีความพอประมาณนั้น จะต้องคำนึงถึงความพอดีไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไปกับความรู้ความสามารถ ฐานะทางการเงินของตนเองไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไปกับภูมิสังคมที่อาศัยอยู่ ทั้งนี้จะต้องไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนอีกด้วย

(๒) มีเหตุผล

^๕ เรืองเดียวกัน, หน้า ๒๒.

^๖ ธวัช ชลารักษ์, การบูรณาการการเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับ กลุ่มเป้าหมายการศึกษานอกโรงเรียน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๕๖.

^๗ เสี่ยงยม สายวรรณะ, “รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมกรบริโภคของเยาวชน ตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, ๒๕๕๒) หน้า ๒๕.

^๘ พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว , ในงานพระราชทานปริญญาบัตร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.cca.chula.ac.th/protocol/organizations_individuals.html?start=1 [๒๐ ม.ค. ๒๕๕๖].

มณูญ^{๙๙} ประดิษฐ์^{๑๐๐} ธีรวิทย์^{๑๐๑} เสี่ยม^{๑๐๒} กล่าวถึงความมีเหตุมีผลตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เป็นไปในแนวทางเดียวกัน จากการศึกษารูปได้ว่า คือ เหตุผลที่ใช้ประกอบในการคิด การตัดสินใจในทุกเรื่องทุกกระบวนการที่จะทำ ตั้งแต่การวางแผนถึงการลงมือปฏิบัติและสรุปผล เพื่อให้เป็นไปอย่าง พอประมาณ และมีภูมิคุ้มกันที่ดี ทั้งนี้เหตุผลที่นำมาประกอบนั้นจะต้องมาจากการพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ เป็นข้อมูลที่น่าเชื่อถือ มากเพียงพอผ่านการแยกแยะและสังเคราะห์แล้วจึงนำมาใช้ประกอบเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้องเหมาะสมไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น

จากข้อมูลข้างต้นจึงอาจสรุปได้ว่า ความ มีเหตุมีผล จึงเป็นหลักในการพิจารณาก่อน การตัดสินใจทำหรือไม่ทำอะไรที่เหมาะสม บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ ไม่สร้างความเดือดร้อน ให้กับตนเองและผู้อื่นที่ในเบื้องต้นและในระยะยาว เพราะผ่านการพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่าง รอบด้านและคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ

(๓) มีภูมิคุ้มกันที่ดี

ประดิษฐ์^{๑๐๐} ธีรวิทย์^{๑๐๑} เสี่ยม^{๑๐๒} กล่าวถึงการมีภูมิคุ้มกันที่ดีตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เป็นไปในแนวทางเดียวกันสรุปได้ว่า คือการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง และพร้อมรับการ เปลี่ยนแปลงนั้นทั้งที่เป็นเหตุการณ์เฉพาะหน้าและเหตุการณ์ที่อาจขึ้นในอนาคต เริ่มจากการ ติดตาม สังเกต เหตุการณ์ หรือเหตุปัจจัยรอบข้างอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ในขณะเดียวกันก็สร้างภูมิคุ้มกันภายในให้กับตนเองให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ด้วยการสร้างทุน

^{๙๙} มณูญ มุขีประดิษฐ์, “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอันเนื่องมาจากพระราชดำริกับหลักธรรมใน พระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๘๗.

^{๑๐๐} ประดิษฐ์ อูปรมัย, *สร้างพลังทีมงานตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง*, หน้า ๒๔.

^{๑๐๑} ธีรวิทย์ ชลารักษ์, *การบูรณาการการเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับ กลุ่มเป้าหมายการศึกษานอกโรงเรียน*, หน้า ๕๖.

^{๑๐๒} เสี่ยม สายวรรณะ, “รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมกรบิโคคของเยาวชน ตามหลักของ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”, หน้า ๒๕.

^{๑๐๓} ประดิษฐ์ อูปรมัย, *สร้างพลังทีมงานตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง*, หน้า ๒๕.

^{๑๐๔} ธีรวิทย์ ชลารักษ์, *การบูรณาการการเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับ กลุ่มเป้าหมายการศึกษานอกโรงเรียน*, หน้า ๕๗.

^{๑๐๕} เสี่ยม สายวรรณะ, “รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมกรบิโคคของเยาวชน ตามหลักของ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”, หน้า ๒๖.

มนุษย์ พัฒนาความรู้และทักษะของคน และสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสังคมที่เราอาศัยอยู่ ให้มีความรัก ความสามัคคีต่อกัน นับเป็นการเสริมภูมิคุ้มกันให้กับตนเองอีกทางหนึ่ง

การมีภูมิคุ้มกันที่ดีจึงเกิดขึ้นได้จาก ๒ ส่วนคือ ๑) ภูมิคุ้มกันที่ดีของต่อตนเองโดยการ ใฝ่แสวงหาเหตุการณ์ต่างๆรอบตัวอยู่เสมอ เพื่อให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงนั้น ในขณะที่เดียวกันก็ เตรียมตนเองให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงนั้น ด้วยการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งนั้น ๒) สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับสังคมที่เราอาศัยอยู่ ด้วยการสร้างความรักความสามัคคีให้เกิดขึ้นในสังคม ทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๒) เงื่อนไข ประกอบด้วย ๒ ประการคือ ความรู้ คุณธรรม

(๑) ความรู้

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเกี่ยวกับความรู้ ความว่า

“ความรู้วิชาการ เป็นสิ่งหนึ่งที่จะสามารถทำให้ฝ่าฟันอุปสรรคได้ และทำให้เป็นคนที่มีเกียรติ เป็นคนที่สามารถ เป็นคนที่มีความพอใจได้ในตัวว่า ทำประโยชน์ให้ทั้งกับตนเองและส่วนรวม นอกจากวิชาความรู้ ก็จะต้องฝึกฝนในสิ่งที่ตัวต้องปฏิบัติให้สอดคล้องกับสังคม สอดคล้องกับสมัยและสอดคล้องกับศีลธรรมที่ดีงาม ถ้าได้ทั้งวิชาการ ทั้งความรู้รอบตัว และความรู้ในชีวิต ก็จะทำให้เป็นคนที่ครบคน ที่จะภูมิใจได้” ^{๑๖}

จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวข้างต้น ทำให้เห็นถึงความสำคัญ ของความรู้ทางวิชาการซึ่งตรงกับความรู้ทางวิชาการตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

หนึ่งจากการศึกษาเอกสารทางวิชาการและวิทยานิพนธ์พบว่า

ประดินันท์ ^{๑๗} ธวัช ^{๑๘} เสี่ยม ^{๑๙} กล่าวว่า ความรู้ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แบ่งออกได้เป็น ๒ แบบคือ ๑) ความรู้วิชาการ ซึ่งเป็นความรู้ที่ผ่านการพิสูจน์จนได้รับความเชื่อถือจากบุคคลทั่วไป ๒) ความรู้ทางภูมิสังคม ของสังคมที่อาศัย ที่เกี่ยวข้อง เมื่อนำมาใช้จะต้องใช้ความรู้ทั้ง ๒ แบบนี้ควบคู่กัน เช่น การนำความรู้วิชาการไปใช้ก็จะต้องให้เหมาะสมกับสังคมและ

^{๑๖} พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว , ในงานพระราชทานปริญญาบัตร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.cca.chula.ac.th/protocol/organizations-individuals.html?start=1> [๒๐ ม.ค. ๒๕๕๖].

^{๑๗} ประดินันท์ อุปรมัย, สร้างพลังทีมงานตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง, หน้า ๒๗.

^{๑๘} ธวัช ชลารักษ์, การบูรณาการการเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับ กลุ่มเป้าหมายการศึกษานอกโรงเรียน, หน้า ๕๖.

^{๑๙} เสี่ยม สายวรรณะ, “รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภคของเยาวชน ตามหลักของ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”, หน้า ๒๖.

สิ่งแวดล้อมโดยไม่ติดตำรา ดังพระราชดำรัสเกี่ยวกับ “ไม่ติดตำรา” ที่ทรงให้ไว้ว่า “เป็นการอนุโลม
รวมชอมกับสภาพแวดล้อม สภาพสังคม จิตวิทยา ไม่ผูกติดกับวิชาการที่ไม่เหมาะสมกับสภาพ
ชีวิตความเป็นอยู่ที่แท้จริงของคนไทย”^{๒๐}

จากข้อมูลข้างต้นสรุปว่า ความรู้ ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงเป็นความรู้ที่นำไปสู่การ
ปฏิบัติได้จริง โดยที่ก่อนนำความรู้ไปใช้ ความรู้ที่นำมาใช้ ต้องพิจารณาถึง ความเหมาะสมและ
ผลกระทบที่จะเกิด ขึ้น โดยพิจารณาความรู้สองส่วนควบคู่กันทั้งนี้เพื่อให้การกระทำนั้นเป็นที่
ยอมรับมีความน่าเชื่อถือในขณะเดียวกันก็เหมาะสมกับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่นำไปใช้ ทำให้
เกิดการพัฒนาอย่างมั่นคง

(๒) คุณธรรม

ประดินันท์^{๒๑} มนูญ^{๒๒} ธวัช^{๒๓} เสี่ยม^{๒๔} ได้กล่าวถึงคุณธรรมที่เป็นเงื่อนไขของหลักปรัชญา
ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสรุปได้ว่า คุณธรรม คือ หลักศีลธรรมพื้นฐานที่ทำให้คนเป็นคนดีที่มีอยู่
ในทุกศาสนา เช่น ความซื่อสัตย์ ความอดทน ความเพียร ความประหยัดอดออม ความเอื้อเฟื้อ
ความไม่โลภ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขใน
แง่ของการนำมาใช้ต้องเริ่มจากการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของคุณธรรมนั้นๆ ศึกษาหาความรู้
เกี่ยวกับคุณธรรมนั้นให้มีความรู้ที่ถูกต้องแล้วจึงนำไปใช้ให้เหมาะสมกับตนเองและภูมิสังคมที่ตน
อาศัยอยู่

คุณธรรมที่ใช้ ในปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง จึงเป็นคุณธรรมพื้นฐานที่หากใช้
ประกอบการคิดการตัดสินใจเกี่ยวกับ ความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล ความมีภูมิคุ้มกันที่ดี
แล้วย่อมทำให้ เป็นการคิดการตัดสินใจที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น จึงนับเป็น
หลักการที่สำคัญดังพระราชดำรัสที่กล่าวถึงความสำคัญของคุณธรรมในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
ไว้ว่า “เศรษฐกิจพอเพียงจะทำความเจริญให้กับประเทศได้ แต่ต้องมีความเพียร แล้วต้องอดทน

^{๒๐} คณะกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง, หลักการทรงงานในพระบาทสมเด็จพระ
เจ้าอยู่หัว, หน้า ๑๕.

^{๒๑} ประดินันท์ อุปรมัย, สร้างพลังทีมงานตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง, หน้า ๒๙.

^{๒๒} มนูญ มุกข์ประดิษฐ์, “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอันเนื่องมาจากพระราชดำริกับ
หลักธรรมในพระพุทธศาสนา”, หน้า ๘๗.

^{๒๓} ธวัช ชลารักษ์, การบูรณาการการเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับ
กลุ่มเป้าหมายการศึกษานอกโรงเรียน, หน้า ๕๖.

^{๒๔} เสี่ยม สายวรรณะ, “รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมกรบริโภคของเยาวชน ตามหลักของ
ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”, หน้า ๒๖.

ต้องไม่ใจร้อน ต้องไม่พูดมาก ต้องไม่ทะเลาะกัน ถ้าทำโดยเข้าใจกันเชื่อว่าทุกคนจะมีความพอใจได้”^{๒๕}

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่าปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงประกอบด้วยหลักการ ๓ ประการคือ ความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล ความมีภูมิคุ้มกันที่ดี และเงื่อนไข ๒ ประการคือ ความรู้ และคุณธรรม เมื่อนำไปใช้จะต้องครบองค์ประกอบทั้ง ๕ ประการจะแยกกันไม่ได้^{๒๖}

๓.๒ หลักพุทธธรรมที่พบในเศรษฐกิจพอเพียง

๓.๒.๑ มัชฌิมาปฏิปทา เป็นรากฐานของเศรษฐกิจพอเพียง^{๒๗}

“ปฏิปทา” หมายถึง ข้อปฏิบัติ วิธีการปฏิบัติ หนทาง วิธีการ หรือวิถีดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงความดับทุกข์ มัชฌิมาปฏิปทาจึงหมายถึง ข้อปฏิบัติที่มีในท่ามกลางหรือทางสายกลาง สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ไม่เอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่งมากเกินไป เป็นวิธีการใช้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติมาใช้กับชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด^{๒๘}

๑) อริยมรรคมีองค์ ๘

พระพุทธองค์ตรัสว่า มัชฌิมาปฏิปทาเป็นเครื่องละความโลภ ความโกรธ ความประมาท และความมัวเมา ทำให้ได้เป็นหนทางสู่นิพพาน ประกอบด้วยอริยมรรค มีองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฐิ(เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ(ดำริชอบ) สัมมาวาจา(เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ(กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ(เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ(พยายามชอบ) (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ(ตั้งจิตมั่นชอบ)^{๒๙}

มัชฌิมาปฏิปทา เริ่มด้วยปัญญา คือสัมมาทิฐิ ทำให้รู้ และเข้าใจปัญหา รู้จุดมุ่งหมายที่จะดำเนินไป ยอมรับและพร้อมรับกับความจริงด้วยตนเอง พึ่งพาตนเองได้โดยไม่ต้องหลังพึ่งพาสิ่งที่เป็นธรรมชาติ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทำให้ไม่เอาความสุขของตนไปผูกไว้กับวัตถุภายนอก

^{๒๕} สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร, พระราชดำรัสเศรษฐกิจพอเพียง, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.oae.go.th/ewt_news.php?nid=6578 [๑๐ ม.ค.๒๕๕๖].

^{๒๖} ประดิษฐ์ ฤทธิมัย, สร้างพลังทีมงานตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง, หน้า ๒๑.

^{๒๗} มนุญ มุขขันธ์, “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอันเนื่องมาจากพระราชดำริกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา”, หน้า ๑๒๗.

^{๒๘} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๗๐-๕๘๑.

^{๒๙} ม.ม. (ไทย)๔/๓๑-๓๓/๓๓.

กระแสบริโภคนิยมที่ผันผวนตลอดเวลา ในขณะที่เดียวกันก็ไม่เอนเอียงไปทางจิตมากเกินไปโดยไม่สนใจวัตถุซึ่งเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงร่างกาย ซึ่งทำให้ตนเองเดือดร้อน แต่ต้องเข้าใจตามความเป็นจริงของทั้งวัตถุและจิตใจ ปฏิบัติต่อวัตถุและจิตใจอย่างเหมาะสม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้^{๓๐} ซึ่งเป้าหมายในชีวิตของคนนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ระดับ คือ^{๓๑}

ก. วิทยุทรมิกัตถะ หมายถึง ประโยชน์ปัจจุบัน เห็นได้ชัดเจน เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตทั่วไป เช่น การแสวงหา ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ ทรัพย์สิน ฐานะ เกียรติ ไม้ตรี โดยชอบธรรม คือ มีความขยันหมั่นเพียร รู้จักใช้ปัญญาในการดำเนินการกระทำ รู้จักรักษาทรัพย์สินที่มีอยู่แล้วให้คงอยู่ คบคนดีเพื่อเกื้อกูลกับงานที่ทำ เกื้อกูลความดีงาม ทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ไม่ฟุ้งเฟ้อในแต่พอดี ประหยัดไว้เพื่อทำให้พอกพูน

ข. สัมปรายิกัตถะ หมายถึง ประโยชน์เบื้องต้น เป็นประโยชน์ที่ทำให้เกิดการเติบโตจากภายใน เช่น เห็นคุณค่าของคุณธรรม ความสงบสุขทางจิตใจ จากการเข้าใจธรรมะ การมีคุณธรรมและศีลธรรม คือ มีความเชื่อประกอบด้วยเหตุผลถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา มีความศรัทธาในคุณของพระรัตนตรัย มีความสุจริตในการเลี้ยงชีพ มีระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิต เสียสละแบ่งปันช่วยเหลือ ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต รู้จักคิดพิจารณา มีวิจารณ์ญาณ รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของชีวิต เป็นความดีงามที่ติดตามไปยังภพหน้า

ค. ปรมัตถะ หมายถึง ประโยชน์ยิ่งยวด เพราะทำให้ถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต เช่น การรู้แจ้งตามความเป็นจริง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต ทำให้ปราศจากสิ่งบีบคั้นทางด้านจิตใจ จิตใจผ่องใส สัมผัสความสุขที่บริสุทธิ์ที่แท้จริงคือ นิพพาน

จากประโยชน์ข้างต้นจึงทำให้เห็นว่าแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางที่ทำให้มีสภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีโดยพื้นฐาน และส่งเสริมสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตในทางพระพุทธศาสนา

๒) ปรัตติยาสะ และโยนิโสมนสิการ เป็นหลักธรรมที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ โดยปรัตติยาสะคือ การฟังจากผู้อื่น และโยนิโสมนสิการ คือ การคิดโดยแยบคาย^{๓๒}

ปรัตติยาสะ คือ การเรียนรู้สิ่งที่ดีงามและถูกต้องจากผู้อื่น เช่น การรับฟังความรู้ ข่าวสาร แนะนำ ชี้แจงอธิบาย จากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งกัลยาณมิตรที่ดีนั้นจะต้องมี

^{๓๐} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๕๘๓.

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๙๓-๕๙๖.

^{๓๒} ม.ม. (ไทย) ๔/๔๙๑/๔๕๒.

คุณสมบัติของคนดีคือต้องมีหลักธรรม สัปบุริสธรรม ๗ ประการ^{๓๓} ดังจะยกตัวอย่างให้สอดคล้องกับแนวทางการบริโภคอาหารดังนี้

ธัมมัญญตา คือ รู้จักเหตุรู้ว่าบริโภคอาหารเพื่อยังชีพ

อัตถัญญตา คือ รู้จักผล รู้ว่าบริโภคอาหารมีประโยชน์ทำให้สุขภาพแข็งแรง

อิตถัญญตา คือ รู้จักตน รู้ว่าร่างกายต้องการอาหารของตนทั้งร่างกายและจิตใจ

มัตถัญญตา คือ รู้จักพอประมาณไม่มากหรือน้อยเกินไปกับร่างกายและฐานะ

กาลัญญตา คือ รู้จักเวลาที่เหมาะสม กินตรงเวลา กินตามฤดูกาล

ปริสสัญญตา คือ รู้จักชุมชน สังคมและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของท้องถิ่นนั้น

บุคคัลญตา คือ รู้จักบุคคล รู้วัฒนธรรมการบริโภคของคนในถิ่นนั้น

โดยเฉพาะ

นอกจากนั้นกัลยาณมิตรยังต้องเป็นคนฉลาด คือ ดำเนินชีวิตด้วยปัญญาต้องเป็นผู้ที่คิดดี พูดดี ทำดี หรือ เป็นผู้ที่อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่คิดกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

โยนิโสมนสิการ คือ การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี มองแล้วพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุมีผล สืบสาวแยกแยะให้เห็นตามความเป็นจริง เห็นถึงความสัมพันธ์เป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กัน ด้วยความเป็นกลางไม่เอนเอียงแบ่งวิธีคิดเป็น ๑๐ วิธีและเพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหาของงานวิจัยชิ้นนี้จึงยกตัวอย่างการคิดทั้ง ๑๐ วิธีโดยเชื่อมโยงกับการบริโภคอาหารดังนี้

ก. แบบสืบสาวเหตุปัจจัย เพื่อให้ทราบสาเหตุของปัญหา อาจเป็นการสืบสาวแบบหาความสัมพันธ์หรือหาผลที่เกิดขึ้นทางใดทางหนึ่ง เช่น ปลายดจำนวนลง เป็นผลมาจาก เพราะการตัดไม้ทำลายป่า ที่ทำให้ไม่มีพืชปกคลุมหน้าดิน เมื่อฝนตกทำให้ดินพังทลาย เมื่อดินพังทลายทำให้แหล่งน้ำตื้นเขิน เมื่อแหล่งน้ำตื้นเขินทำให้ปลายดจลง หรืออีกแบบหนึ่งคือ แบบสอบสวน เช่นมีปลายน้อยในช่วงฤดูแล้ง พบว่าเป็นเพราะแหล่งน้ำตื้นเขิน นับเป็นการพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบและรอบด้านเป็นการพิจารณาอย่างมีเหตุมีผล

ข. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นการคิดเพื่อแยกแยะการคิดวิเคราะห์ โดยนำวิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุผลและสามัญลักษณะที่จะกล่าวต่อไปมาใช้ร่วมกัน เช่น การวิเคราะห์ปัญหาการขาดแคลนอาหารว่ามาจากเหตุปัจจัยด้านไหนบ้าง แล้วนำมาพิจารณาให้เห็นความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เมื่อเห็นเช่นนี้เท่ากับรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เป็นจุดเริ่มต้นของการมีภูมิคุ้มกันที่ดี

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๕๑), หน้า ๔๓๒.

ค. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ เป็นการคิดที่ทำให้รู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ว่ามีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดาขึ้นกับเหตุปัจจัยที่มากระทบ คงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้นาน แบ่งออกเป็น ๒ ขั้นตอนคือ ๑) การรู้เท่าทันและยอมรับความจริง ใช้ปัญญาในการพิจารณาว่าเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ไม่หลงไปโศกเศร้าเสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ๒) แก้ไขและทำไปตามเหตุปัจจัย คือตระหนักรู้ว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เราต้องทำการศึกษาเหตุปัจจัยทั้งหลายอย่างรอบด้าน แล้วทำการแก้ไขเหตุปัจจัยนั้น เมื่อเหตุปัจจัยเป็นอย่างไรผลที่เกิดขึ้นย่อมเป็นเช่นนั้น โดยไม่ต้องคาดหวังถึงผลที่จะได้รับ เช่นเดียวกับเมื่อสังคมมีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมการบริโภค คนที่จะอยู่ได้อย่างไม่ทุกข์นั้นคือคนที่รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง และเตรียมรับกับการเปลี่ยนแปลง นั้นเรียกว่ามีภูมิคุ้มกันที่ดี

ข. คิดแบบอริยสัจ ๔ หรือคิดแบบแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล โดยกำหนดเป็นทุกข์คือ ปัญหาที่แท้จริง เหตุแห่งทุกข์คือสืบสาวหาเหตุแห่งปัญหา การดับทุกข์คือกำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหา หนทางแห่งการดับทุกข์คือการหาแนวทางในการแก้ปัญหา เป็นการคิดที่ทำให้รู้แนวทางการดำเนินการที่เป็นรูปธรรมชัดเจน ทำให้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องตรงจุด ก่อนการนำไปปฏิบัติ เช่นปัญหาการขาดแคลนอาหารคือทุกข์ มีต้นเหตุมาจากทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลาย การดับทุกข์คือมีอาหารเพียงพอกับความต้องการ หนทางดับทุกข์คือฟื้นฟูแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้พิจารณาสิ่งต่างๆด้วยความมีเหตุมีผล

ง. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คือการคิดอย่างมีหลักการเพื่อให้สามารถก้าวไปสู่เป้าหมายได้อย่างไม่มั่นคง เช่น การนำหลักความรู้วิชาการในการบริโภคมาใช้ร่วมกับความรู้ทางภูมิสังคมอย่างรอบคอบ ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายคือการพัฒนาการบริโภคอาหารอย่างยั่งยืน

จ. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก กล่าวถึงการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ในทุกมิติ ทั้งในด้านดีและด้านเสีย เหมาะแก่การนำไปใช้กับการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ เช่น การจะแก้ปัญหการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการบริโภคจากของเก่าไปเป็นของใหม่ สิ่งที่ต้องพิจารณาคือข้อดีและข้อเสียของวัฒนธรรมทั้งเก่าและใหม่ โดยพิจารณาเป็นพิเศษในข้อที่เป็นจุดด้อยของวัฒนธรรมเก่าที่อยากเปลี่ยนแปลงว่าเป็นข้อเสียของวัฒนธรรมใหม่ด้วยหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อให้ไม่ให้ประสบกับปัญหาเดิม

ฉ. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ใช้ประกอบการพิจารณาใช้สอยหรือบริโภคปัจจัย ๔ ไม่บริโภคตามกิเลส เป็นการตัดไม่ให้กิเลสเข้าครอบงำจิตใจ โดยการพิจารณาคุณค่าของสิ่งนั้นออกมาได้เป็น คุณค่าแท้ใช้ปัญญาในการให้คุณค่า เช่น อาหารมีคุณค่าในแง่ที่เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงร่างกายให้อยู่ได้มีสุขภาพที่ดี สามารถทำกิจของตนได้อย่างเต็มที่ แต่

คุณค่าเทียมหรือเรียกว่าคุณค่าพอกเสริมใช้ค้นหาในการให้คุณค่าเป็นคุณค่าที่ไม่ได้มีอยู่จริงแต่เป็นการเพิ่มพูนคุณค่าของสิ่งๆนั้นด้วยตัวมนุษย์เอง ทั้งนี้เพื่อบำรุงความรู้สึกสุขเพิ่มอัตราตัวตนของเราทำให้มันคงยิ่งขึ้นเช่น กินอาหารเพื่อความอร่อย เพื่อความเพลิดเพลิน แสดงถึงฐานะทางสังคมด้วยการบริโภคอาหารที่มีราคาแพง หรือมุ่งเพื่อความสวยงามเช่น กินอาหารเสริมเพื่อบำรุงผิวพรรณ

ข. วิธีคิดแบบเจ้าคุณธรรม เป็นแนวคิดที่กระตุ้นให้คนทำสิ่งที่ดีงามไม่ทำสิ่งที่เป็นอกุศล มองโลกแต่ในแง่ดี เช่นการมองการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่ทำให้ประชาชนเข้าถึงความรู้ในการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะ ถูกหลักโภชนาการมากขึ้น

ข. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นวิธีคิดที่จำเป็นในการคิดทุกวิธี มีความหมายถึงการไม่วิตกกังวลกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นหรือการไม่อาลัยโศกเศร้ากับสิ่งที่ล่วงไปแล้ว เช่น การประสบกับการขาดแคลนอาหารจากน้ำท่วมครั้งที่ผ่านๆมา ทำให้คนไม่มีกำลังใจในการทำงานคือมัวอาลัยอยู่กับอดีต และกลัวว่าน้ำจะท่วมจนทำให้ขาดแคลนอาหารอีก เช่นนี้เรียกว่าไม่อยู่กับปัจจุบัน แต่ไม่ใช่ว่าอยู่กับปัจจุบันแล้วไม่ให้เกิดวางแผน แต่ต้องไม่คิดฟุ้งซ่านเพราะไม่เกิดประโยชน์

ณ. วิธีคิดแบบวิภาษวาท เป็นการคิดที่ครอบคลุมวิธีคิดหลายวิธีด้วยกัน เป็นวิธีการคิดก่อนพูด เช่นคิดจำแนกตามความเป็นจริง จำแนกตามส่วนประกอบ การแยกตามลำดับขณะ เป็นความคิดเพื่อการนำไปใช้ช่วยลดความสับสนในการใช้ความคิดได้ ใช้กับการบริโภคอาหารเช่น การจำแนกแจกแจงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเพื่อหาสาเหตุ คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ความเป็นโทษเป็นประโยชน์ เป็นการพิจารณาร่วมกันทำให้เป็นการคิดที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

โดยการนำหลักธรรมทั้ง ๒ ข้อนี้มาใช้จะต้องใช้ควบคู่กันเสมอ จึงจะสมบูรณ์ เช่น คนที่มีปัญญาน้อยก็ต้องฟังคำแนะนำที่ดีจากผู้อื่น และพยายามฝึกฝนใช้การคิดพิจารณาความรู้ นั้น ในขณะที่ผู้ที่มีปัญญามากที่สามารถใช้การคิดพิจารณาแบบโยนิโสได้ดียอยู่แล้วก็ย่อมต้องการกัลยาณมิตรที่ดีเป็นผู้บอก ผู้ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง^{๓๔}

๓.๒.๒ สันโดษ พระพุทธองค์ตรัสว่าสันโดษเป็นคุณธรรมแห่งความเป็นคนเลี้ยงง่าย บำรุงง่าย มักน้อย สันโดษ ความขัดเกลา ความกำจัดกิเลส ความที่นำเลื่อมใส ความไม่สะสม ความปรารถนาความเพียร^{๓๕} ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงก็เช่นเดียวกันมุ่งเน้น ความพอเพียงตามที่มีอยู่ตามแต่ที่จะหาได้ด้วยความพยายาม ความเพียรอุทิศสละในการเลี้ยงชีพอย่างสุจริต ทั้งนี้เพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นจากการรับเอาวัฒนธรรมวัตถุนิยมจากโลกตะวันตก

^{๓๔} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๒๒๑-๒๒๙.

^{๓๕} วิ.ม. (ไทย)๔/๘๑/๖๕.

เข้ามา คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน เป็นการควบคุมกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นจนทำให้เกิดความเดือดร้อนทั้งกับตนเองและผู้อื่น รู้จักประมาณในการบริโภค รู้ความต้องการที่แท้จริงของตน มีความขยันหมั่นเพียร รักสังคมที่อยู่อาศัยทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นอิสระจากกิเลสที่ครอบงำทำให้ต้องแย่งชิงแข่งขัน

๓.๒.๓ มัตตัญญูตา^{๓๖} กล่าวถึงความพอประมาณในการบริโภคทุกชั้นตอน ตั้งแต่เรื่องของวัตถุดิบ ปริมาณ และมองลึกถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งที่จะนำมาบริโภค เป็นไปเพื่อการอยู่รอดไม่ใช่บำรุงกิเลส เพื่อให้สอดคล้องกับงานวิจัยชิ้นนี้จึงนำหลักธรรม โภชนมัตตัญญูตา ที่เป็นความพอประมาณในการบริโภคอาหารที่ปรากฏให้เห็นในบทพิจารณาอาหารมาอธิบายความพอประมาณตามมัตตัญญูตา คือ ปัจจเวกชน ที่สอนให้พิจารณาและจึงรับประทานอาหารด้วยปัญญาไม่ใช่บริโภคด้วยตัณหาคือความอยาก ดังที่ได้แปลมาดังนี้

“ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยบคายคือพิจารณาโดยใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างดีแล้ว คำนึงถึงเหตุผลแล้วจึงรับ รับประทานอาหาร ไม่ใช่เพื่อจะสนุกสนานเห็นแก่ความอร่อย ที่ฉันเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ เพื่อระงับความหิวกระหาย หรือการขาดสารอาหารซึ่งเป็นภาวะที่บีบคั้น เบียดเบียนร่างกาย เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ เพื่อเกื้อหนุนชีวิตที่ดีที่ประเสริฐ โดยการรับประทานด้วยปัญญาอย่างนี้เราจะระงับซึ่งเวทนาเก่า และเราจะมีชีวิตดำเนินไปได้ พร้อมทั้งจะเป็นการบริโภคที่บริสุทธิ์ ไม่มีโทษ ปราศจากข้อเสียหาย และเป็นอยู่ผาสุกด้วย”

จากบทแปลนี้จะเห็นได้ว่าหากเราพิจารณาด้วยความรอบคอบ ด้วยปัญญาอย่างมีเหตุมีผลไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส ก็จะทำให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป แต่สำหรับบุคคลทั่วไปที่จะนำไปใช้อาจ ปรับให้มีความเหมาะสมกับลักษณะนิสัย วัฒนธรรมเดิมในการบริโภคที่มีอยู่ แต่จะต้องอยู่บนพื้นฐานที่ถูกต้องคือรู้ถึงคุณค่าที่แท้จริงของการบริโภคเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ และอาจเสริมด้วยคุณค่าเทียม เช่น ความอร่อย แต่เป็นความอร่อยที่ไม่ให้โทษแก่ร่างกาย หรือ แย่งชิงเพื่อให้ได้มาซึ่งอาหาร หรือการเบียดเบียนทำลายสัตว์และสิ่งแวดล้อมเกินสมควร

เมื่อนำมาปรับใช้กับการบริโภคจะทำให้การบริโภคนั้นมีความพอประมาณ คือไม่มากเกินไป เช่น ยึดความอร่อยเป็นหลักโดยไม่คำนึงถึงโทษจากการบริโภคอาหารนั้น หรือน้อยเกินไป เช่น มีความตระหนี่ไม่กินไม่ใช้^{๓๗}

^{๓๖} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น , [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.namjaidham.net/forum/index.php?topic=211.0 [๑๒ ม.ค. ๒๕๕๖]

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖.

๓.๓ การบริโภคตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การบริโภคอาหารตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ตามหลักการและเงื่อนไขของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อให้เกิดความสอดคล้องและจะได้อธิบายเป็นลำดับดังนี้

๑) การบริโภคอาหารอย่างพอประมาณ

การบริโภคอาหารอย่างพอประมาณตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สรุปได้ว่า ความพอประมาณในการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคล ไม่เท่ากัน ขึ้นกับปัจจัย ๒ ส่วนคือ ๑) ความพอประมาณกับตนเองทั้งในด้านของร่างกาย เช่น ความต้องการพลังงานและสารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับแต่ละบุคคล ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไปจนทำให้เกิดโรคจากภาวะอาหารขาดหรือเกิน ความพอประมาณทางเศรษฐกิจ เช่น ไม่แพงเกินไปจนเกินฐานะของตนจนทำให้เกิดหนี้สินตามมา หรือไม่ตระหนี่เกินไปในการบริโภคจนทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร ๒) ความพอประมาณกับภูมิสังคม เช่น เป็นอาหารที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นในแต่ละฤดูกาล ไม่ใช้อาหารที่มาจากแหล่งอาหารที่ไกลออกไปซึ่งทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการขนส่ง หรือผักที่ปลูกขึ้นฝืนกับฤดูกาลทำให้ต้องใช้สารเคมีในการเพาะปลูกซึ่งส่งผลร้ายต่อผู้บริโภคในระยะยาวเหมาะสมกับสภาพชีวิตและการประกอบอาชีพไม่น้อยเกินไปจนทำให้ได้อาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะและให้โทษแก่ร่างกาย และไม่มากเกินไปจนเป็นการสิ้นเปลืองเวลาโดยใช่เหตุ เหมาะสมกับวัฒนธรรมที่ได้รับการสืบทอดกันมาเช่นการงดอาหารแสดงบางประการในผู้ที่ร่างกายอ่อนแอที่ทำให้อาการไข้ไม่เป็นมากขึ้น โดยที่ความพอประมาณนั้นจะต้องมีความรู้และคุณธรรมเป็นตัวกำกับดังที่จะได้อธิบายต่อไปในหัวข้อของความรู้และคุณธรรม

๒) การบริโภคอาหารอย่างมีเหตุมีผล

การบริโภคอาหารอย่างมีเหตุมีผลตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะต้องประกอบด้วยการศึกษา เหตุผล ๒ ประการคือ ๑)พิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน เช่น ความต้องการสารอาหารของร่างกาย กิจกรรมที่ทำ เพศ วัย โรคประจำตัว หรือธาตุเจ้าเรือนตามหลักการแพทย์แผนไทย ช่วยรักษาสมดุลให้กับธาตุในร่างกาย เหมาะสมกับถิ่นที่อยู่ แหล่งอาหาร ฤดูกาล สภาพสังคม การประกอบอาชีพ ความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากร และเหมาะสมกับฐานะของตน ๒) คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น กับร่างกาย เช่น กินแล้วส่งผลดีผลเสียกับร่างกาย กับฐานะทางเศรษฐกิจ กับทรัพยากรธรรมชาติ

๓) การบริโภคอาหารอย่างมีภูมิคุ้มกัน

การบริโภคอาหารอย่างมีภูมิคุ้มกันที่ดีตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เริ่มจากการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เช่น รู้สถานการณ์ความมั่นคงทางด้านอาหาร

ว่าประชาชนกำลังประสบกับปัญหาการขาดแคลนอาหารจากจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น หรือจากทรัพยากรที่เป็นแหล่งอาหารถูกทำลาย มีสารพิษปนเปื้อนในอาหารจากกระบวนการการผลิตที่ใช้สารเคมี หรือไม่ถูกสุขลักษณะเป็นต้นเหตุการเกิดโรค ๒) พร้อมรับกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการบริโภคอาหาร เช่น พร้อมรับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นหากประสบกับปัญหาขาดแคลนอาหาร สารพิษปนเปื้อนในอาหาร อาหารไม่สะอาด โดยการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีนั้นเริ่มจากการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม และหาวิธีการป้องกัน พร้อมกันนั้นก็สร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม เช่น การทำความร่วมมือกันในการร่วมกันผลิต จำหน่ายแลกเปลี่ยนอาหารในชุมชน ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้ออาหารซึ่งกันและกัน ในชุมชนโดยการที่จะมีความรู้เท่าทันและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างดีนั้นจำเป็นต้องรู้วิธีการหาความรู้ข้อมูล ที่อาจมาจากสื่อโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ หรือสื่ออื่นที่น่าเชื่อถือเป็นที่ยอมรับ และมากพอจนทำให้สามารถรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ในขณะเดียวกันก็สร้างศักยภาพให้กับตนเองเช่นหาความรู้สำหรับเพิ่มทักษะในการรับรู้และการเรียนรู้วิธีการป้องกันและเผชิญกับปัญหาที่จะเกิดขึ้น

๔) การบริโภคอาหารอย่างมีความรู้

การบริโภคอาหารอย่างมีความรู้ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นความรู้ ที่ใช้ประกอบการพิจารณา การบริโภค อาหารให้มีความพอประมาณ มีเหตุ มีเหตุมีผลโดยความรู้นี้สามารถจำแนกได้เป็น ๒ ส่วน คือ

(๑) **ความรู้ทางวิชาการ** เป็นความรู้ที่ทำให้รู้และเข้าใจถึงขีดความสามารถของตนในการบริโภคอาหาร เช่น ความรู้ทางโภชนาการที่ทำให้ทราบถึงปริมาณที่เหมาะสมครบถ้วน ประเภทของอาหาร หลักการเลือกอาหารปลอดภัย อาหารที่ให้โทษกับร่างกาย การปรุงอาหารที่ช่วยสงวนรักษาคุณค่าทางอาหารและกำจัดพิษตกค้างในอาหาร อาหารที่ไม่ควรรับประทานเมื่อร่างกายอยู่ในช่วงที่อ่อนแอหรือเจ็บป่วยด้วยโรคใดโรคหนึ่ง จนทำให้สามารถวิเคราะห์สังเคราะห์ถึงคุณค่าและความจำเป็นในการบริโภคและเรียงลำดับความสำคัญได้ โดยจะขอยกตัวอย่างข้อมูลทางวิชาการเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยสังเขปดังนี้

ก. อาหารหลัก ๕ หมู่^{๓๔}

อาหารหลัก ๕ หมู่เป็นอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกายทำให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต ที่ต้องกินในปริมาณมาก รองลงมาเป็นผักผลไม้ที่ให้วิตามินและเกลือแร่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ที่ให้โปรตีน ไขมันที่ได้จากพืชและสัตว์

^{๓๔} มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ , อาหารและน้ำ ความอยู่รอดและความสุขที่ยั่งยืน , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ วี ฑู อาร์ สตาดัสท์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖-๑๗.

คาร์โบไฮเดรต ที่ได้จากอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด มันเทศ มันสำปะหลัง เผือก น้ำตาลและผลไม้หวานทุกชนิด เป็นแหล่งพลังงาน ที่สำคัญที่สุด ของร่างกาย โดยเฉพาะในเด็ก เพื่อใช้เป็นพลังงานในการดำเนินกิจกรรม เป็นโครงสร้างของเซลล์มีใยอาหารช่วยในการขับถ่าย และดูดซับของเสียออกจากร่างกาย

โปรตีน ได้จาก เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วต่างๆ และผักใบเขียวบางชนิด มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตโดยเฉพาะในเด็ก เป็นโครงสร้างของอวัยวะและทำให้อวัยวะพร้อมทำงาน ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างกระดูก ฟัน ผิวหนัง เนื้อเยื่อต่างๆ ผม เล็บ เป็นเอนไซม์ สารสื่อประสาท ภูมิคุ้มกันในร่างกาย

ไขมัน ได้จาก น้ำมันสัตว์ นม เนย ถั่ว น้ำมันพืช โดยอาจอยู่ในรูปของน้ำมันที่นำมาประกอบอาหาร เป็นอาหารที่ให้พลังงานเป็นสองเท่า ของแป้งและเนื้อสัตว์ เป็นแหล่งพลังงานสำรอง ให้ความอบอุ่นและเป็นฉนวนป้องกันความร้อน ใช้ในการผลิตฮอร์โมน คนเราต้องการไขมันในรูปแบบของน้ำมันในปริมาณน้อยเนื่องจากได้รับไขมันที่เป็นส่วนประกอบในอาหารอย่างอื่นอยู่แล้ว หากได้รับมากเกินไปทำให้เกิดโทษ เช่น ไขมันในเลือดสูง ไขมันอุดตันในเส้นเลือด ปริมาณไขมันที่แนะนำต่อวันต้องไม่เกิน ร้อยละ 25 -30 ของพลังงานทั้งหมด หรือประมาณ ๕-๙ ช้อนชา

แร่ธาตุ ได้จาก ผัก ผลไม้ และธัญพืชชนิดต่างๆ ไม่ให้พลังงานแต่มีความจำเป็นต่อร่างกาย เพราะมีส่วนช่วยในการรักษาสมดุลน้ำ หากขาดทำให้อ่อนเพลีย โลหิตจาง ภูมิคุ้มกันต่ำ ท้องอืด เหนื่อย ซึม ปัสสาวะน้อย อาจทำให้เกิดโรคไต หรือความดันโลหิตสูงได้หรือหากได้รับเกลือโพแทสเซียมมากทำให้หัวใจหยุดเต้นได้

วิตามิน^{๓๔} ได้จาก ผัก ผลไม้ วิตามินมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยย่อยอาหาร ทำให้อวัยวะสดชื่น ป้องกันการติดเชื้อ ทำงานร่วมกับเอนไซม์เร่งกระบวนการทางเคมีในร่างกาย แบ่งวิตามินได้เป็น ๒ ประเภทคือ ๑) ละลายน้ำพวกนี้จะอยู่ในร่างกายได้ไม่นานจึงต้องกินอยู่เสมอ การกินวิตามินแบบสกัดจึงไม่ได้ประโยชน์เนื่องจากส่วนเกินจะขับออกทางปัสสาวะ ๒) พวกที่ละลายในไขมันจะเก็บสะสมในร่างกาย ซึ่งหากสะสมมากเกินไปจะทำให้เกิดอันตรายได้

^{๓๔} ดร.อัยยา กังสุวรรณ, **ความรู้เรื่องโภชนาการเบื้องต้น**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.foodsafety-lcfa.com/files/health_corner/nutrition.pdf [๑๐ ก.พ. ๒๕๕๖].

ข. โภชนบัญญัติ^{๔๐} คือหลักการบริโภคอาหารที่ใช้เป็นแนวทางการบริโภคอาหารที่กระทรวงสาธารณสุขบัญญัติขึ้นประกอบด้วยหลัก ๑๐ ประการดังนี้

(ก) กินอาหารครบ ๕ หมู่ โดยแต่ละหมู่ต้องมีความหลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ

(ข) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับการกินอาหารประเภทแป้งบางมื้อ

(ค) กินผักผลไม้ให้มากและในทุกมื้อช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและต้านมะเร็ง

(ง) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ โดยเฉพาะปลาเป็นโปรตีนชนิดที่ย่อยง่าย หรือถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนทดแทนเนื้อสัตว์

(จ) ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย เด็กแนะนำวันละ ๒-๓ แก้ว ผู้ใหญ่ ๑-๒ แก้ว

(ฉ) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร กินอาหารประเภทผัด ทอด และแกงกะทิแต่พอควร เลือกอาหารประเภทต้ม นึ่ง อย่างเป็นประจำ

(ช) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสเค็มจัด และหวานจัด เพราะทำให้เสี่ยงต่อโรคอ้วน หัวใจ หลอดเลือด และความดันโลหิตสูง

(ซ) กินอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน อาหารไม่สุกที่ปนเปื้อนเชื้อโรคและสารเคมี เช่น บอแรกซ์ สารกันรา สารฟอกขาว ฟอรัมาลีน และยาฆ่าแมลง

(ฌ) ลดหรืองดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ค. ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับ ควรกินแค่ไหน ในหนึ่งวัน แนะนำการกินให้เหมาะกับวัย อายุ เพศ และความหนักเบาในการทำงาน ซึ่งแบ่งย่อยเป็นกลุ่มได้ดังนี้

(ก) เด็กวัยเรียนอายุตั้งแต่ ๖-๑๒ หญิงวัยทำงานและผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มที่ใช้พลังงานไม่มากจึงต้องกินอาหารตามธงโภชนาการ ในปริมาณที่น้อยกว่าวัยรุ่น หญิงและชายวัยทำงานซึ่งใช้พลังงานมากกว่า

(ข) ชาย หญิงที่ทำงานหนัก เช่น ทำไร่ ทำสวน แบกหาม เล่นกีฬา จะต้องกินอาหารในธงโภชนาการมากกว่า ๒ กลุ่มแรก

(ค) ไม่ควรกินอาหารซ้ำ กันทุกมื้อ หรือทุกวันให้กินสลับสับเปลี่ยนกัน โดยกิน น้ำตาล เกลือ ไขมัน ในปริมาณน้อย

^{๔๐} กระทรวงสาธารณสุข, **ความปลอดภัยด้านอาหาร**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.fda.moth.go.th [๒๗ ก.พ. ๒๕๕๖].

ง. หลักการปรุงอาหาร

(ก) สงวนคุณค่า โดยปรุงให้เสียคุณค่าอาหารน้อยที่สุด เช่น ผัก ผลไม้ ควรใช้ไฟแรง เวลาสั้น เช่น การลวก หรือการต้มพอสุก เพื่อรักษาคุณค่าทางโภชนาการไว้

(ข) สุกเสมอ ใช้ความร้อนในการปรุงอาหารให้สุกเพื่อทำลายเชื้อโรค เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ต้องปรุงด้วยความร้อนสูงเพียงพอในขั้นตอนเดียว เช่น การต้มทำให้สุกอย่างทั่วถึง

(ค) สะอาดปลอดภัย โดยคัดเลือกอาหารสด ปรุงถูกสุขลักษณะ เครื่องปรุงรสที่ถูกต้อง ใช้ภาชนะที่สะอาด ผักสดผลไม้สดต้องล้างให้สะอาด

จากข้อมูลความรู้ด้านวิชาการของการบริโภคอาหารที่ได้กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ใช้ในการพิจารณาทั้งนี้การเลือกใช้ก็ขึ้นอยู่กับความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล และ ภูมิคุ้มกันของแต่ละคน สามารถหาเพิ่มเติมได้ เช่น ข้อมูล ปริมาณอาหารที่ร่างกายต้องการแต่ละช่วงวัย การเทียบส่วนอาหารชนิดต่างๆจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเลือกกินอาหารของหน่วยสุขบัญญัติแห่งชาติ ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย เอกสารวิชาการ เกี่ยวกับอาหารและพิษภัยของอาหารของสำนักโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล ข้อมูลด้านโภชนาการ การป้องกันการขาดสารอาหาร ของสำนักโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข

(๒) ความรู้ทางภูมิสังคม โดยพิจารณาถึง ลักษณะทางภูมิศาสตร์ ซึ่งกำหนดแหล่งอาหาร ความอุดมสมบูรณ์ของอาหารในแต่ละช่วงเวลา ลักษณะทางสังคมความเป็นอยู่ การประกอบอาชีพที่เกี่ยวพันกับอาหารการกิน การปรุงอาหารที่ได้รับการสืบทอดมา วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในถิ่นนั้น ข้อห้ามในการกินอาหารในช่วงที่ร่างกายอ่อนแอ ซึ่งความรู้บางประการ อาจไม่ได้มีข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ที่ชัดเจน

โดยการใช้ความรู้จะต้องใช้ควบคู่กันทั้งความรู้ทางวิชาการและความรู้ทางภูมิสังคม โดยปรับใช้ความรู้ทางวิชาการอย่างระมัดระวังเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ลักษณะนิสัยของคนไทย^{๔๑}

๕) การบริโภคอาหารอย่างมีคุณธรรม

การบริโภคอาหาร ตามอย่างมีคุณธรรม เป็นเงื่อนไขที่จะทำให้การบริโภคอาหารเป็นไปอย่างมีความพอประมาณ ความมีเหตุมีผล ความมีภูมิคุ้มกันที่ดี และ การใช้ความรู้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยที่ค่านิยมที่นำมาใช้นั้นเป็นคุณธรรมพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น ความซื่อสัตย์ ประหยัด อุดหนุน อดกลั้น มีสติ ทั้งนี้เพื่อให้การบริโภคอาหารเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมไม่

^{๔๑} คณะกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง, **หลักการทรงงานในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว**, หน้า ๒๐.

เบียดเบียนตนเอง เช่น ไม่ทำให้เกิดโรคเกิดโทษต่อร่างกาย ไม่ทำให้เดือดร้อนทางการเงินไม่เบียดเบียนผู้อื่น เช่น ไม่เบียดเบียนธรรมชาติแวดล้อม หรือการลักขโมยหรือแย่งชิงอาหารทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน