

หลักมัตตัญญูตากับการประกันความมั่นคงทางอาหารในมุมมองพระพุทธศาสนา The Principle of Mattaṅgūtā with the Guarantee of Food Security in the Buddhist Perspective

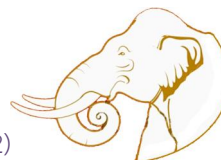
ธนรัฐ สะอาดเยี่ยม¹, พระครูปริยัติวิสุทธิคุณ², พระมหายุทธพิชาญ ทองจันทร์³, และ พระครูศรีปริชากร⁴
Thanarat Sa-ard-iam¹, Phrakhrū Pariyatwisutthikhun², Pramaha Yuddhapicharn Thongjunra³
and Phrakhrusripichagorn⁴

E-mail: thanarat.sa@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งนำเสนอหลักความมั่นคงทางอาหารในโลกในยุคปัจจุบันกับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา คือ เรื่องอาหารและหลักมัตตัญญูตา และวิเคราะห์หลักประกันความมั่นคงทางอาหารตามหลักมัตตัญญูตา ทั้งนี้ เพื่อมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ปัจจุบัน ใช้วิธีการศึกษาเชิงเอกสาร จากพระไตรปิฎก และงานวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนา ผลการศึกษาพบว่า ความมั่นคงทางอาหาร คือ การเปิดโอกาสให้คนทุกคนสามารถเข้าถึงอาหารที่เพียงพอปลอดภัย และมีโภชนาการทั้งในทางกายภาพและเศรษฐกิจ ช่วยตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจทางอาหาร และมีสุขภาวะเสาหลักของความมั่นคงทางอาหาร ประกอบด้วย (1) การมีอาหารเพียงพอ (2) การเข้าถึงอาหาร (3) การใช้ประโยชน์จากอาหาร และ (4) การมีเสถียรสภาพทางอาหาร อนึ่ง อาหารในทางพระพุทธศาสนา คือ เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต มี 4 ประเภท คือ (1) กวฬิงการาหาร อาหาร คือ คำข้าว (2) ผัสสาหาร อาหาร คือ ผัสสะ (3) มโนสัจเจตนาหาร อาหาร คือ มโนสัจเจตนา และ (4) วิญญานาหาร อาหาร คือ วิญญาณ หลักมัตตัญญูตา คือ การรู้จักประมาณ เป็นคำสอนที่สำคัญของการบริโภคอาหารในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการบริโภคเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เกิดสมดุลง่ายทางร่างกาย มีประโยชน์ในการดำรงชีวิตและเกื้อกูลแก่การปฏิบัติธรรม ดังนั้น พระพุทธศาสนา จึงเน้นให้บริโภคอย่างรู้จักคุณค่า ยึดหลักความพอเพียง รู้จักประมาณในการบริโภคที่พอเพียง การเข้าถึงแหล่งอาหารนี้ต้องยึดหลักสัมมาชีพ งดเว้นอาชีพที่เป็นมิถิชาชีพ มีหลักธรรมาภิบาล เมื่อมีหลักสัมมาชีพในการดำเนินชีวิต ความเพียงพอก็บังเกิด การใช้ประโยชน์จากอาหารตามหลักมัตตัญญูตา คือ การรู้จักเลือกบริโภคอาหารด้วยปัญญา เน้นการบริโภคที่คุณค่าที่แท้จริงของอาหารที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง ไม่เน้นการสนองตอบต่อตัณหา เสถียรภาพทางอาหารตามหลักมัตตัญญูตา คือ หลักเสถียรภาพทางสติปัญญา ที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง คือ ทางที่พอเหมาะพอดี มีสติเพื่อรู้จักประมาณในการบริโภค

คำสำคัญ: มัตตัญญูตา, พระพุทธศาสนา, หลักประกัน, ความมั่นคงทางอาหาร



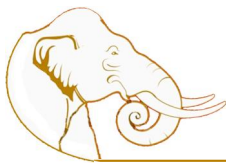
Abstract

This article aims to present the principles of food security in the modern world with the doctrine of Buddhism: food and the principle of Mattaññutā, and analyze the collateral for food security according to the principle of Mattaññutā. In this regard, it applies in the current situation. By using the documentary studies method from Tripitaka and related academic sources, and descriptive analysis. The results had found that: food security is when all people, at all times, have physical and economic access to sufficient safe and nutritious food that meets their dietary need and food preference for an active and healthy life. There are four pillars of food security as follows: (1) food availability, (2) food access (3) food utilization, and (4) food stability. In this context, Food in Buddhist's view is nutriment, which there are four kinds: (1) Kavaṇṇikārāhāra: material physical nutriment, (2) Phassāhāra: nutriment consisting of contact, (3) Manosañcetanāhāra: nutriment consisting of mental volition and (4) Viññānahāra: nutriment consisting of consciousness. The principle of Mattaññutā is moderation is an important teaching of Buddhism in food consumption, which is consumed for good health, and physical balance. It has the benefits of living and supporting the Dhamma practice. As result, therefore, Buddhism emphasizes the consumption of values, based on the principle of self-sufficiency, and it is known as sufficiency consumption. by access to these food sources, which must be based on a life, abstain from a criminal occupation, and good governance. When there is a right liver hood in life, adequacy is born. Food utilization according to the principle of Mattaññutā is the overview of food consumption with wisdom, emphasizing the consumption of the true value of food based on self-sufficiency, and not focused on responding to cravings. Food stability according to the principle of Mattaññutā is the principle of intellectual stability used in the middle path, which is the right way to live and be mindful to recognize consumption.

Keywords: Mattaññutā, Buddhism, Guarantee, Food Security

บทนำ (Introduction)

ทางสายกลาง หรือหลักมัชฌิมาปฏิปทาในพระพุทธศาสนา เป็นแกนกลางคำสอนของพระพุทธศาสนา ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงได้ชื่อว่าเป็นศาสนาแห่งทางสายกลาง แต่หากเรามองอย่างผิวเผิน จะดูเหมือนว่า พระพุทธศาสนานั้น คงไม่ให้ความสนใจในรายละเอียดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั่วไปมากเท่าใดนัก เพราะมุ่งไปที่หลักการขัดเกลาจิตใจ เพื่อมุ่งบรรลุพระนิพพานเป็นหลัก ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เรานี้สอนเฉพาะทุกข์ และวิธีการดับทุกข์เท่านั้น” แต่ทั้งนี้ เมื่อมาพิจารณาถึงคำว่า “ทุกข์” ตามนัยที่กล่าวมานี้ ทุกข์นั้นก็คือสภาพที่บุคคลเราอดทนได้ยาก เมื่ออดทนได้ยาก เราก็เพินหาทางที่จะดับทุกข์ หรือทางแก้ไขปัญหานั้น ดังนั้นแล้ว เมื่อเราเพินหา ทางดับทุกข์ นัยแห่งการดับทุกข์ก็คือการแก้ไขปัญหานั้นเอง



ในยุคปัจจุบันสภาพความเปราะบางทางอาหารได้เกิดขึ้นเกือบทุกประเทศ ประเด็นนี้ก็จัดว่าเป็นประเด็นปัญหา (ทุกซ์) เหมือนกัน ดังนั้น อาหารมีความจำเป็นในการดำรงชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า “กองทัพเดินด้วยท้อง” ซึ่งเป็นคำพูดที่ชอบพูดเล่นปนความจริงอยู่เสมอ ๆ โดยมีความหมายเป็นนัยว่า “การที่คนเราจะทำอะไรสักอย่างให้ออกมาดี และมีประสิทธิภาพต้องได้กินอิ่ม” แน่แน่นอนว่าคนเราเมื่อจะทำอะไรสักอย่างแล้ว ต้องมีพลังงานในการที่คอยมาเป็นตัวขับเคลื่อนให้ร่างกายที่จะมาขับเคลื่อนร่างกายของมนุษย์นั้นหนีไม่พ้น “อาหาร” (Wayu Kanjanasorn, 2015) ดังนั้น ตลอดระยะเวลาประมาณ 2-5 ล้านปีที่ผ่านมาหรือบรรพบุรุษของมนุษย์ได้ใช้ชีวิตอยู่บนผืนพิภพนี้ มนุษย์ใช้เวลาส่วนใหญ่ในเรื่องของการเก็บหาอาหาร การล่าสัตว์และหาปลา กลไกกรรม นับได้ว่าเป็นวิธีการผลิตซึ่งมนุษย์เพิ่งคิดค้นขึ้นในช่วงเวลาเพียง 10,000 ปีที่ผ่านมา (R.B. Lee and I. DeVore, eds., 1968) จากประเด็นอาหารดังกล่าวมานี้ E. Boserup (1965) กล่าวว่า นักมานุษยวิทยาบางส่วน เชื่อว่า การเพิ่มขึ้นของประชากรเป็นปัจจัยสำคัญในการผลักดันให้มนุษย์จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนระบบการผลิตจากการล่าสัตว์และเก็บหาอาหารมาเป็นการผลิตแบบเกษตรกรรม โดยเริ่มต้นจากเทคนิคการเกษตรระดับต่ำ เช่น การตัดเผาแล้วใช้ไม้ทิ่มดินเพื่อเจาะรูสำหรับหยอดเมล็ดพันธุ์ และการไถหว่านเป็นต้น ซึ่งส่งผลให้มนุษย์มีประสบการณ์ในการสั่งสมอาหารมาถึงปัจจุบัน

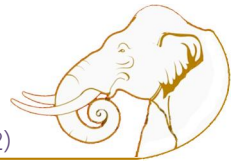
แต่ในสถานการณ์โลกยุคปัจจุบันนี้ เมื่อมนุษย์มีการเพิ่มขึ้นของประชากรอย่างต่อเนื่อง ปัญหาต่าง ๆ ก็ย่อมเป็นเงาตามตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาเรื่องการขาดแคลนอาหารที่เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของการดำรงชีพของมนุษย์ โดยเฉพาะกลุ่มประเทศที่กำลังและด้อยพัฒนาหรือประเทศโลกที่สาม ต่างก็ประสบปัญหาการขาดแคลนอาหาร

ดังนั้น ในบทความนี้ผู้เขียนจึงมุ่งนำเสนอหลักความมั่นคงทางอาหาร ที่เป็นประเด็นสำคัญของสถานการณ์โลกในยุคปัจจุบัน กับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาคือหลักมัตตัญญูตา หรือหลักการบริโภคอย่างรู้จักประมาณในพระพุทธศาสนาว่า พระพุทธศาสนามีท่าทีและมุมมองในประเด็นนี้อย่างไร แล้วนำเสนอแนวทางที่ควรจะเป็นในการนำหลักประกันความมั่นคงทางอาหารตามหลักมัตตัญญูตา มาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ของโลกยุคปัจจุบัน โดยใช้การศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Studies) จากพระไตรปิฎกซึ่งเป็นคัมภีร์หลักของพระพุทธศาสนา และงานวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ผลการศึกษามีดังนี้

ความมั่นคงทางอาหาร: แนวคิดและหลักการ

เมื่อประชากรของสังคมแบบล่าสัตว์และเก็บหาอาหารได้เพิ่มขึ้นเกินกว่า ชีตความสามารถในการรองรับ (carrying capacity) ของระบบนิเวศได้ การลดลงและการขาดแคลนอาหารจะเป็นผลตามมา และกลายเป็นปัจจัยผลักดันให้มนุษย์เริ่มคิดค้นเทคนิควิธีใหม่ ๆ ในการค้นหาหรือผลิตอาหารเพิ่มขึ้น จนกระทั่งเกิดการเปลี่ยนแปลงจากการล่าสัตว์และเก็บหาอาหารมาเป็นการเกษตรกรรม (Yos Santasombat, 2013) แล้วพัฒนามาเป็นการเกษตรแบบอุตสาหกรรมเชิงพาณิชย์ในสมัยปัจจุบัน

แนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหาร (Food Security) นี้เป็นรูปแบบหนึ่งของความมั่นคงสมัยใหม่ (non-traditional/modern security) ที่ไม่ได้สนใจเพียงความมั่นคงของรัฐแบบเดิม แต่เป็นความมั่นคงในระดับของปัจเจกบุคคลและสังคมโดยรวม (Weera Wongsatjachock, 2018) แนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารนี้ เริ่มจากการตระหนักถึงความสำคัญของการขาดแคลนอาหารของโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตั้งแต่



ระหว่าง พ.ศ.2513-2522 ซึ่งในขณะนั้นทั่วโลกกำลังประสบปัญหาขาดแคลนธัญพืช ส่งผลให้เกิดวิกฤตการณ์ราคาอาหาร พร้อม ๆ กับภาวะวิกฤตราคาน้ำมัน การใช้คำนี้อย่างเป็นทางการครั้งแรกเกิดขึ้นในการประชุมอาหารโลกในปี พ.ศ. 2517 โดยที่ประชุมมองความมั่นคงทางอาหารว่า เป็นปัญหาที่เกิดจากความ “ไม่พอเพียงทางด้านอุปทาน” ของประเทศหรือภูมิภาคอื่น ๆ (FAO, 2006) ดังนั้น ปัญหาความมั่นคงทางอาหารเป็นปัญหาความมั่นคงรูปแบบใหม่ที่มีลักษณะข้ามชาติ และส่งผลกระทบต่อความอยู่รอดของประชากรทั่วโลกไม่ว่าจะจนหรือรวย (Varalbair Prasertsak, 2015)

ความมั่นคงทางอาหาร (Food Security) นี้มีผู้ให้คำจำกัดความเอาไว้หลายนัย และเป็นการนิยามมากที่สุดคำหนึ่งในโลก เพราะการนิยามคำว่า “ความมั่นคงทางอาหาร” มีมากกว่า 200 นิยาม และกว่า 450 ตัวชี้วัด แต่คำนิยามที่เป็นที่รู้จักและได้รับการอ้างอิงมากที่สุดมาจากการประชุมอาหารโลก (World Food Summit-WFS) ในปี พ.ศ.2539 ซึ่งระบุว่า “ความมั่นคงทางอาหาร หมายถึง คนทุกคนมีความสามารถเข้าถึงอาหารที่เพียงพอปลอดภัย และมีโภชนาการ ทั้งในทางกายภาพและเศรษฐกิจ ในการตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจทางอาหารของพวกเขา เพื่อให้เกิดชีวิตที่ประกอบด้วยความสะดวกหรือร้อนและสุขภาวะ” (Food Security exists “When **all people**, at all time, have physical and economic **access** to sufficient safe and nutritious food that meets their dietary need and food preference for an active and healthy life.”

จากการประชุมดังกล่าวนี้ เป้าหมายของวาระในงานประชุม คือ การสร้างความมั่นคงทางอาหารผ่าน “การเพิ่มผลิตภาพ” ในการผลิตอาหารและ”การสำรองอาหาร” ระหว่างประเทศ

เสาหลักของความมั่นคงทางอาหาร

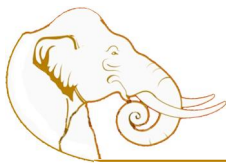
องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดความมั่นคงทางอาหารไว้ 3 เสาหลัก คือ (1) การมีอาหารเพียงพอ (Food Availability) (2) การเข้าถึงอาหาร (Food Access) (3) การใช้ประโยชน์จากอาหาร (Food Utilization) และต่อมาองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ได้กำหนดเพิ่มอีก 1 เสาหลัก คือ การมีเสถียรสภาพทางอาหาร (Food Stability) ดังนั้นในปี พ.ศ.2539 การประชุมความมั่นคงทางอาหาร จึงได้ประกาศ 4 เสาหลักของความมั่นคงทางอาหาร ประกอบด้วย (1) การมีอาหารเพียงพอ (Food Availability) (2) การเข้าถึงอาหาร (Food Access) (3) การใช้ประโยชน์จากอาหาร (Food Utilization) และ (4) การมีเสถียรสภาพทางอาหาร (Food Stability)

ดังนั้น เสาหลักของความมั่นคงทางอาหาร จึงมี 4 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ

(1) **การมีอาหารเพียงพอ (Food Availability)** หมายถึง การมีอาหารในปริมาณที่เพียงพอและมีคุณภาพที่เหมาะสม ทั้งจากการผลิตภายในประเทศ และ/หรือการนำเข้า รวมถึงการช่วยเหลือทางอาหาร

(2) **การเข้าถึงอาหาร (Food Access)** การเข้าถึงทรัพยากรที่เหมาะสม (สิทธิ) เพื่อการหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม

(3) **การใช้ประโยชน์จากอาหาร (Food Utilization)** หมายถึง การใช้ประโยชน์จากอาหารในการบริโภค โดยมีปริมาณอาหารที่เพียงพอ มีน้ำสะอาดในการบริโภค-อุปโภค มีสุขอนามัยและการดูแลสุขภาพที่ดี ทำให้ความเป็นอยู่ทางกายภาพได้รับความตอบสนองอย่างเพียงพอ เพื่อให้อยู่ในสถานภาพที่ได้รับคุณค่าทางโภชนาการที่ดี และบรรลุความต้องการทางกายภาพ



(4) การมีเสถียรภาพทางอาหาร (Food) Stability) หมายถึง ประชาชนหรือครัวเรือนหรือบุคคล ต้องเข้าถึงอาหารอย่างเพียงพอตลอดเวลา ไม่มีความเสี่ยงในการเข้าถึงอาหาร เมื่อเกิดความขาดแคลน ขึ้นมาอย่างกะทันหัน หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นวัฏจักร เสถียรภาพด้านอาหารเกี่ยวข้องกับมิติความมั่นคงอาหารทั้งในเรื่องของการมีและการเข้าถึง (Nontakarn Chan-On, 2014)

นอกเหนือจากประเด็นความมั่นคงทางอาหารแล้ว ยังมี 2 แนวคิดหลักที่เกี่ยวข้องกับประเด็นทางอาหารในสมัยปัจจุบัน คือ (1) แนวคิดอธิปไตยทางอาหาร (Food Sovereignty) อันหมายถึง สิทธิและเสรีภาพในการเลือกบริโภคทางอาหารที่ประชาชนทุกคนควรได้รับ และ (2) แนวคิดเรื่องสิทธิทางอาหาร (Rights to Food) อันหมายถึง สิทธิของทั้งผู้ชายผู้หญิง และเด็กไม่ว่าโดยลำพังหรือร่วมกับผู้อื่นในชุมชนในการเข้าถึงอาหารได้อย่างเพียงพอ (Varalbjira Prasertsak, 2015)

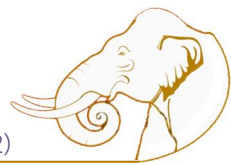
ความมั่นคงทางอาหาร เน้นศึกษาการเปลี่ยนแปลงในเชิงโครงสร้าง มีเป้าหมายเพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในระดับโลก ในขณะที่ “สิทธิอาหาร” ให้ความสำคัญระดับปัจเจกชนในการเข้าถึงทรัพยากรการผลิต อนึ่ง ในส่วนของวิรัชพัชร ประเสริฐศักดิ์ ได้แสดงการเปรียบเทียบเอาไว้ว่า “ความมั่นคงทางอาหาร” ถือเป็น “เป้าหมาย” ในขณะที่ “อธิปไตยทางอาหาร” เป็น “วิธีการ” ที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยการเคลื่อนไหวของชุมชนในท้องถิ่นที่ต้องการระบบอาหารที่เป็นประชาธิปไตย และประชาชนทั่วไปมีส่วนร่วมในผลผลิตเช่นเดียวกับผู้ผลิตและผู้จำหน่ายผลผลิตทางอาหาร รวมถึงส่งเสริมระบบอาหารที่ยั่งยืน (Varalbjira Prasertsak, 2015)

อาหารในมุมมองของพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนามีคัมภีร์หลักที่รวบรวมหลักคำสอนเอาไว้เป็นหมวดหมู่ที่เรียกว่า พระไตรปิฎก ที่มีการจารึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษรจากการทำสังคายนาครั้งที่ 5 ที่ประเทศศรีลังกา จากข้อมูลที่ปรากฏนั้น คำว่า “อาหาร” ตามนัยทางพระพุทธศาสนา หมายถึง เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต (Phra Brahmaghunabhorn (P.A.Payutto), 2016) อาหารนี้จัดเป็น 1 ในปัจจัย 4 เครื่องดำรงชีพของมนุษย์ และในส่วนของพระภิกษุในพระพุทธศาสนานั้น อาหารจัดเป็น 1 ใน นิสสัย 4 คือ บิณฑบาต ซึ่งเป็นเครื่องอาศัยของบรรพชิต อาหารจึงมีความสำคัญในฐานะเป็นเครื่องจำเป็นขั้นพื้นฐานของสิ่งมีชีวิต ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “สัพเพ สัตตา อาหารารัฏฐิกา แปลว่า สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร” (Thai Tripitaka: 11/303/250-251) นั่นก็หมายความว่า สัตว์ทั้งหลายรวมทั้งมนุษย์ด้วย ต้องอาศัยอาหารเพื่อการดำรงชีพ อาหารนั้นจึงเป็นเครื่องค้ำจุนหล่อเลี้ยงชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตวิญญาณให้ดำรงอยู่ได้

ในพระไตรปิฎกนั้น คำว่า “อาหาร” คือ เครื่องดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด ดังปรากฏในอาหารสูตร (ว่าด้วยอาหาร) ในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ดังนี้

“...ภิกษุทั้งหลาย อาหาร 4 อย่างนี้ เป็นไปเพื่อการดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด



อาหาร 4 อย่าง อะไรบ้าง คือ

1. กวฬิงการาหาร (อาหาร คือ คำข้าว) ที่หยาบหรือละเอียด
2. ผัสสาหาร (อาหาร คือ ผัสสะ)
3. มโนสัญเจตนาหาร (อาหาร คือ มโนสัญเจตนา)
4. วิญญานาหาร (อาหาร คือ วิญญาน)...” (Thai Tripitaka: 16/114/17)

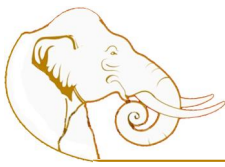
ดังที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าในพระพุทธศาสนามีการแบ่งอาหารออกเป็น 4 ประเภท คือ (1) กวฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าว (2) ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ ที่เกิดขึ้นจากการกระทบกันระหว่างอายตนะภายนอกกับภายใน นัยทางพระพุทธศาสนานั้น การรู้เท่าทันในผัสสาหาร ในท้ายที่สุดจะช่วยให้เราไม่ตกเป็นทาสของเวทนา (3) มโนสัญเจตนาหาร อาหารคือ มโนสัญเจตนา หมายถึง เจตจำนงที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป และประการสุดท้าย คือ (4) วิญญานาหาร อาหาร คือ วิญญานได้แก่สิ่งที่ให้พลังแก่นามรูป (ชีวิต) หรือแบ่งโดยย่อคือ อาหารที่เป็นรูปธรรม คือ กวฬิงการาหารอย่างเดียว ส่วนที่เหลือเป็นอาหารทางนามธรรม ที่ประกอบด้วย ผัสสาหาร, มโนสัญเจตนาหาร และวิญญานาหาร

อนึ่ง ในนัยของบทความนี้ ผู้เขียนมุ่งนำเสนออาหารที่เป็นรูปธรรม ตามนัยที่ 1 คือ กวฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าว ได้แก่ อาหารที่มนุษย์ใช้ในการหล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ ซึ่งอาหารที่ดีนั้นควรก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ทำให้เกิดโทษ และการได้มาซึ่งอาหารนั้นต้องมีความชอบธรรม ไม่ก่อการเบียดเบียนทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น รวมทั้งเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

หลักมัตตัญญูตาในพระพุทธศาสนา

แกนกลางคำสอนของพระพุทธศาสนา คือ หลักมรรคมีองค์ 8 หรือมัชฌิมาปฏิปทา เรียกว่าทางสายกลาง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสครั้งแรกในการแสดงปฐมเทศนาให้กับเหล่าพระปัญจวัคคีย์ฟัง กระทั่งประสบความสำเร็จในการประกาศหลักธรรมของพระองค์ มีท่านพราหมณ์โณณทัตถะได้ดวงตาเห็นธรรมตามในสิ่งที่พระองค์ทรงสอน และเป็นสักขีพยานการตรัสรู้ธรรมของพระองค์ว่า สิ่งที่พระองค์ตรัสรู้นั้นมีผู้รู้ตามจริง ดังปรากฏในมหาวรรค วินัยปิฎก (Thai Tripitaka: 4/10-19/15-26) ในทางพระพุทธศาสนา จะมีข้อปฏิบัติที่เต็มไปด้วยเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ความดี มัตตัญญูตา ความรู้จักประมาณ รู้จักพอดี เต็มไปหมด ตลอดจนสมตาเทียบกับที่เราใช้คำว่า “สมดุล” หรือ “ดุลยภาพ” คำเหล่านี้เป็นคำสำคัญในทางพระพุทธศาสนา

ทั้งนี้ เมื่อมีผู้สนใจและศรัทธาออกบวชเป็นจำนวนมาก ส่งผลให้หลักปฏิบัติของพระสงฆ์มีความแตกต่างกันไป พระพุทธองค์จึงพิจารณาเห็นว่า เป็นกาลสมควรที่จะตรัสโอวาทปาติโมกข์ขึ้น ในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 ที่เรารู้จักกันว่าวันมาฆบูชา ใจความสำคัญของโอวาทปาติโมกข์ คือ หลักการ 3 ประกอบด้วย ห้ามกระทำสิ่งไม่ดี ให้ประกอบแต่กรรมดี และเน้นที่ฝึกใจให้บริสุทธิ์ แล้วทรงวางอุดมการณ์เอาไว้ให้กับชาวพุทธอีก 4 ประเด็นหลัก ประกอบด้วย ความอดทนเป็นยอดในการบำเพ็ญเพียร, นิพพานคือเป้าหมายหลักของพระพุทธศาสนา, หลักการไม่รุกรานคนอื่นเพื่อการเป็นสมณะที่ดี และหลักการไม่เบียดเบียนใครเพื่อเป็นบรรพชิตที่ดี แล้วในขั้นสุดท้ายก็คือวางแนวทางการปฏิบัติเอาไว้อีก 6 ข้อหลักคือ การไม่ทำร้ายคนอื่นทางวาจา, การไม่ทำร้ายคนอื่นทางกาย, การมีศีลธรรมดำเนินชีวิต, การบริโภคน้ำแต่พอเพียง, การยินดีในสิ่งแวดล้อมที่สงบ และเน้นการฝึกจิต (Thai Tripitaka: 10/90/50-51)



ดังที่กล่าวมา หลักปาติโมกข์จึงเป็นหัวใจหลัก หรือเป็นแกนกลางหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง 1 ในวิธีการทั้ง 6 คือ หลักมัตตัญญูตา การบริโภคแต่พอเพียง (Thai Tripitaka: 10/90/50-51) ซึ่งเป็นประเด็นที่ผู้เขียนกำลังนำเสนอ เป็นประเด็นที่นำมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์เข้ากับหลักการบริโภคในโลกยุคปัจจุบันที่เป็นสังคมแห่งการบริโภคนิยม (Consumerism) ที่มีการใช้สื่อโฆษณาเพื่อปลุกเร้าความอยากของผู้คนในทุกช่องทาง

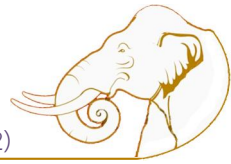
นอกจากนี้ หลักมัตตัญญูตา ยังเป็น 1 ใน 7 ของหลักสัปปุริสธรรม ซึ่งเป็นหลักของผู้เป็นบัณฑิตชน หรือคุณสมบัติของคนดี ดังที่ พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต) (Phra Thepvedi (P.A.Payutto), 1992) ได้อธิบายเอาไว้ว่า มัตตัญญูตา คือ ความรู้จักประมาณ คือ ความพอดี เช่น พระภิกษุรู้จักประมาณในการรับและบริโภคปัจจัยสี่ คฤหัสถ์รู้จักประมาณในการใช้จ่ายโภคทรัพย์ พระมหากษัตริย์รู้จักประมาณในการลงทัณฑ์อาชญาและในการเก็บภาษี เป็นต้น

ความสำคัญนี้เป็นเรื่องสำคัญ เป็นเคล็ดลับในความสำเร็จทุกอย่าง ถ้าทุกอย่างมีความสมดุลในความพอดี ผลดีย่อมเกิดขึ้น ถ้าไม่พอดีก็ต้องเกิดปัญหาไม่มากก็น้อย ทางสายกลาง คือ หลักแห่งความพอดี (มัตตัญญูตา) เช่น โภชนมัตตัญญูตา คือ ต้องรู้จักประมาณในการบริโภคครบประทานแต่พอดี ถ้าไม่พอดี ก็เสียสุขภาพ เสียสุขภาพเป็นต้น ฉะนั้น หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาในเศรษฐศาสตร์เชิงพุทธจึงมองหลายมิติ และเน้นการปรับให้เกิดความพอดีตลอดจนกระทั่งเกิดดุลยภาพขึ้นตามแนวมัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางสายกลางอย่างพอดี มีดุลยภาพ ทั้งหมดนี้ คือหลักของการดำเนินชีวิต (Phra Dhammapitaka (P.A.Payutto), 2009)

ในทัศนะของ Aristotle ได้แสดงทางสายกลางไว้ว่า ความรู้จักประมาณเป็นทางสายกลางระหว่างความตระหนี่กับความฟุ่มเฟือย กล่าว คือ ความรู้จักพอประมาณ Temperance ก็คือ รู้จักควบคุม ความต้องการและการกระทำต่าง ๆ ให้อยู่ในขอบเขตอันควรต่อสภาพและฐานะของบุคคลไม่ให้เกิดความจำเป็นตามธรรมชาติ ไม่ก้าวก่ายสิทธิ์ของผู้อื่น (Quoted in Chamnong Thongprasoet 1990) ในส่วนของ ชะวรัชย์ ภาติณธู ได้แสดงถึงความพอดีว่า รู้จักประมาณ รู้จักพอดีในทุก ๆ เรื่อง การรู้จักพอดี คือ การไม่ไปก้าวล้ำผู้อื่น (Chawatchai Bhatinadhu, 2003)

อนึ่งในประเด็นนี้ ณรงค์ เพชรประเสริฐ (Narong Pechprasoet, 1998) ได้แสดงทัศนะถึงความพอเพียงตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาโดยแยกออกเป็นประเด็นสำคัญ 2 ประการ คือ (1) มัตตัญญูตา ความพอดี (2) สัมมาอาชีวะ การทำมาหาเลี้ยงชีพต้องสุจริต ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ฉะนั้น กิจกรรมทางเศรษฐกิจจะเกิดดุลยภาพของมนุษย์กับธรรมชาติ เช่น การผลิต มนุษย์แปรธรรมชาติเป็นผลผลิตมาใช้สนองตัณหาของมนุษย์ในส่วนที่พอดี เป็นต้น ดุลยภาพระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ความสัมพันธ์ที่เอื้อประโยชน์แก่กันและดุลยภาพระหว่างกายกับจิต รู้เท่าทันความต้องการและยกระดับสู่การปล่อยวาง

ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนา การบริโภคอาหารของภิกษุ คือ การฉันอาหารที่เพียงพอให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ ไม่ใช่หลงมัวเมา เพลิดเพลินไปกับอาหารที่ฉฉาน (Thai Tripitaka: 29/199/585) หลักการบริโภคอาหารอย่างพอเพียงนี้ เรียกเป็นภาษาบาลีว่า “หลักโภชนมัตตัญญูตา” เป็น 1 ใน 4 ของหลักการพิจารณาอาหาร หรือหลักปัจจัย 4 ในข้อที่ว่าด้วยเรื่องบิณฑบาต ที่ผู้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ต้องรู้จักการ



พิจารณาในการบริโภคปัจจัย 4 ซึ่งในแง่ของการบริโภคอาหารนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาความรู้จักพอประมาณ พิจารณาให้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการรับประทานอาหาร ด้วยการพิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นถึงคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของสิ่งที่รับประทาน เพื่อให้รับประทานไม่มากหรือน้อยเกินไป อันอาจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายได้ สารสำคัญของการบริโภคอาหารที่เพียงพอ คือ การบริโภคเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เกิดสมดุลภาพทางร่างกาย อันจะเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตและเกื้อกูลแก่การปฏิบัติสมณธรรมเท่านั้น

ท่าทีของพระพุทธศาสนากับหลักประกันความมั่นคงทางอาหารตามหลักมัตตัญญูตา

จากประเด็นที่ได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น ทำให้เราทราบได้ว่า แท้จริงแล้ว พระพุทธศาสนานั้นไม่ได้มีท่าทีในการสอนคนให้มุ่งละกิเลสข้ามพ้นจากโลกแต่เพียงอย่างเดียว แต่พระพุทธศาสนาก็ยังคงมีหลักคำสอนที่เอื้อต่อการดำรงชีพของบุคคล ซึ่งต้องปฏิสัมพันธ์กันในวิถีของการดำเนินชีวิต ตามเหตุและปัจจัย ดังนั้น เพื่อให้เห็นเป็นภาพรวม ผู้เขียนขอเสนอหลักประกันความมั่นคงทางอาหารในมิติของพระพุทธศาสนา โดยใช้หลักมัตตัญญูตา ซึ่งเป็นหลักที่เป็น 1 ใน 6 วิธีการสำหรับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ดังที่มีปรากฏในโอวาทปาติโมกข์ (Thai Tripitaka: 10/90/50-51) มาเป็นแกนกลางของการวิเคราะห์ โดยแยกเป็นประเด็น 4 ประเด็นหลักตามหลักความมั่นคงทางอาหาร (Food Security) ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. มัตตัญญูตากับการมีอาหารพอเพียง: หลักคิดเรื่องการมีอาหารพอเพียงนี้ ในทัศนะของพระพุทธศาสนาได้แบ่งโรคออกเป็น 2 คือ โรคทางกายและโรคทางใจ (Thai Tripitaka: 21/157/217) เฉพาะในส่วน of โรคทางกายนั้น มีสาเหตุจากการขาดแคลนอาหารหรือ ภาวะความหิวโหยอันเนื่องมาจาก ภาวะการขาดแคลนอาหารนี้จัดเป็นโรคอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ว่า “ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง” (Thai Tripitaka: 25/203/95) ซึ่งคำว่า “ความหิว” หมายถึง สภาพบีบบังคับ เพื่อต้องการสิ่งมาตอบสนอง เมื่อได้รับสิ่งสนองแล้ว อาการหิวนั้นจะหายไป แต่อาการหิวนั้น เป็นการหิวอาหาร ก็พอจะหาอาหารมาให้กินก็จะบรรเทาได้ ท่านกล่าวว่า ยังมีความหิวอีกอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดแล้ว บุคคลนั้น จะต้องกระวนกระวาย มีความหิวกระหายทั้งภายนอกและภายในไม่มีที่สิ้นสุด (Educator Group of Liangchiangchongcharoen, n.d) ความหิว จึงจัดได้ว่าเป็นโรคอย่างยิ่ง ก็เป็นเพราะว่า จะต้องมีการเสวยอายุอยู่ตลอดเวลา และเมื่อได้อาหารมาบริโภคแล้ว ในพระพุทธศาสนานั้นเน้นให้บริโภคอย่างรู้จักคุณค่า ยึดหลักความพอเพียง ไม่ฟุ้งเฟ้อ เน้นความรู้จักประมาณในการบริโภค (Moderation) ในทางตรงกันข้าม หากมนุษย์ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคมุ่งเสพตามความแรงกระตุ้นของความอยาก (ตัณหา) ความอึดตามความอยากนั้นไม่มีที่สิ้นสุด และมีแต่จะทำลายล้างทั้งมนุษย์ด้วยกันเอง และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ รวมทั้งทรัพยากรธรรมชาติด้วย ยิ่งมนุษย์มีความอยากมากแค่ไหน ยิ่งทำลายคุณค่าในตัว of มนุษย์มากไปเท่านั้น ดังที่รัตนะ ปัญญา (2020) ได้แสดงทัศนะเอาไว้ว่า ความต้องการของมนุษย์นั้นเป็นตัวทำลายคุณภาพชีวิต of มนุษย์ ยิ่งถ้าเศรษฐกิจศาสตร์กระแสหลักมักจะเน้นกระตุ้นเราให้ผู้บริโภคเกิดความอยากบริโภค หรือถึงขั้น

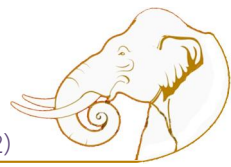


โลกอยากได้...มีการบริโภคอย่างฟุ่มเฟือยซึ่งมีผลต่อการทำลายสุขภาพจิตของผู้บริโภคและเกิดปัญหาการเผาผลาญทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างจำกัด ดังนั้น สิ่งที่มีมนุษย์ควรคำนึงก็คือ เมื่อมีอาหารให้บริโภค ก็ควรบริโภคอย่างเพียงพอ และรู้จักประมาณในการบริโภค หรือบริโภคเท่าที่จำเป็น อนึ่งการบริโภคที่เพียงพอ นั้น ต้องไม่เบียดเบียนทั้งตนเอง และผู้อื่น รวมทั้งเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

2. มัตตัญญูตากับการเข้าถึงแหล่งอาหาร : ในพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญในประเด็นของการเข้าถึงแหล่งอาหารเป็นประการสำคัญ ส่วนอาหารที่ได้มาบริโภคนั้นจะน้อยหรือจะมากนั้นเป็นอีกประเด็นหนึ่ง เพราะการได้มาซึ่งอาหารนั้นจัดอยู่ในหลักของการเลี้ยงชีพชอบซึ่งอยู่ในกลุ่มศีลของพุทธศาสนาเรียกว่า “อาชีวะปาริสุทธิศีล คือ การเลี้ยงชีพชอบ” ในส่วนของมรรค 8 ที่เป็นแกนกลางคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้น ก็คือ “หลักสัมมาอาชีวะ หรือ หลักสัมมาชีพ” ที่มีการนำมาใช้ในยุคปัจจุบัน หลักการนี้ก็คือการประกอบอาชีพและดำเนินชีวิตโดยสุจริต คือ ให้ประกอบแต่อาชีพที่ไม่เบียดเบียนหรือคดโกงเอาเปรียบผู้อื่น (Watchara Ngamchitcharoen, 2009) ดังนั้น การเข้าถึงแหล่งอาหารนี้ต้องยึดหลักสัมมาชีพ คือ ประกอบอาชีพที่สุจริต งดเว้นอาชีพที่เป็นมิถิชาชีพ ผิดกฎหมาย และผิดหลักศีลธรรม หรือยึดการประกอบอาชีพที่ถูกต้องทั้งกฎหมาย และหลักศีลธรรม มีหลักธรรมมาภิบาลในการประกอบกิจการนั้น ๆ เมื่อมีหลักสัมมาชีพในการดำเนินชีวิต ความเพียงพอก็จะบังเกิด และทรัพยากรในโลกที่มีอยู่อย่างจำกัด ก็จะเพียงพอกับคนทุกคน แต่หากความไม่เพียงพอ (โลก) เกิดขึ้นเมื่อใด หายนะก็จะบังเกิดกับโลกเมื่อนั้นด้วยเช่นกัน

3. มัตตัญญูตากับการใช้ประโยชน์จากอาหาร: การใช้ประโยชน์จากอาหารตามนัยทางพระพุทธศาสนา คือ เมื่อเราได้อาหารมาแล้ว สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ คุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของอาหาร โดยไม่ได้ยึดติดในรูปแบบภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว การบริโภคในลักษณะนี้มุ่งเอาแต่ประโยชน์ หรือคุณค่าแท้ของอาหารเป็นหลักนี้ เรียกว่า การบริโภคด้วยปัญญา...เป็นการใช้ปัญญาทำความเข้าใจแล้วบริโภคปัจจัยทั้งหลายให้ได้ผลตรงพอดีตามคุณค่าแท้ที่เป็นจุดหมายของการบริโภคสิ่งนั้น ๆ คือ บริโภคด้วยการตระหนักรู้ว่ามี-ใช้-บริโภค สิ่งเหล่านั้นเพียงเครื่องช่วยให้เราสามารถพัฒนาชีวิตและทำการสร้างสรรค์ประโยชน์ที่สูงยิ่งขึ้น (Busakorn Watthnabhu, 2016) ดังนั้น การใช้ประโยชน์จากอาหารตามหลักมัตตัญญูตา คือ การรู้จักเลือกบริโภคอาหารด้วยปัญญา เน้นการบริโภคที่คุณค่าที่แท้จริงของอาหารที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง ไม่เน้นการสนองตามความอยาก (ตัณหา) ที่ตั้งอยู่บนหลักคิดที่ไม่เคยพอเพียง เมื่อเรารู้จักการประมาณในสิ่งที่หามาได้ มีปัญญาเหนืออารมณ์ คือ มีปัญญาหยั่งรู้เหตุผล รู้ดี รู้ชั่ว คุณโทษ ประโยชน์และมีโทษประโยชน์ มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้จักพิจารณาวินิจฉัยด้วยใจเป็นอิสระ ทำการต่าง ๆ ด้วยความคิดและมีวิจรรณาญาณ (ปัญญา) (Udomporn Amarndhamma, 2016) เมื่อนั้นความพอเพียงก็จะบังเกิด หลักประกันความมั่นคงทางอาหารก็จะบังเกิดมี

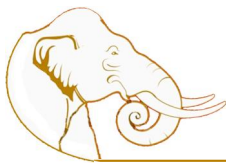
4. มัตตัญญูตากับการมีเสถียรภาพทางอาหาร: การมีเสถียรภาพทางอาหารทางพระพุทธศาสนา คือ การมีโอกาสในการเข้าถึงอาหารได้ง่าย มนุษย์ทุกคนมีสิทธิอันชอบธรรมในการเข้าถึงอาหารได้อย่าง



พอเพียง หรือมีวิธีการได้มาซึ่งอาหารที่สอดคล้องกับศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ได้ตลอดเวลาทั้งในด้านกายภาพและในทางเศรษฐกิจ (Mark, 2009) ถึงแม้ว่าอาหารจะเป็นเพียงแค่เครื่องมือที่ช่วยเกื้อหนุนให้มนุษย์พบสันติสุขทั้งภายนอก คือ ร่างกาย และภายในคือจิตใจ ดังที่สมภาร พรหมทา ได้แสดงทัศนะเอาไว้ว่าอาหาร คือ สิ่งที่พุทธศาสนามองว่า เป็นเครื่องมือ (means) สำหรับใช้เพื่อข้ามทางกันดารแห่งสังสารวัฏเท่านั้น อาหารมิใช่จุดหมาย (end) ในตัวมันเอง การกินเพื่อความเอร็ดอร่อย เพื่อแสดงว่า “ตัวฉัน” เป็นผู้มีอันจะกิน และเพื่ออะไรต่อมิอะไรที่สนับสนุนความยึดติดในอาหารจึงไม่ถือว่าดำเนินไปตามหลักทางสายกลางของพุทธศาสนา...ด้วยโดยมาตรฐานทั่วไป คุณค่าที่เป็นชาวพุทธจะไม่ใช่ว่าผู้ที่เห็นว่าการบริโภค คือ คุณค่าของชีวิตลัทธิบริโภคนิยมจึงไม่มีผลต่อวิถีชีวิตของชาวพุทธ ในทางกลับกัน สังคมที่ลัทธิบริโภคนิยมเฟื่องฟูย่อมจะเป็นตัววัดว่า สังคมนั้นเป็น “พุทธ” มากแค่ไหนด้วยเช่นกัน (Sompan Pramta, 2004) ดังนั้น เสถียรภาพทางอาหารตามหลักมัธยเหตุ ก็คือ หลักเสถียรภาพทางปัญญา ที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง คือ ทางที่พอเหมาะพอดี เรียกว่าได้ ไม่อึดเกินไปหรือเสียดในอาหารจนเกินความต้องการ แต่ยังมีสติเพื่อรู้จักประมาณในการบริโภคทุกครั้ง อันจะช่วยให้ความอยาก (ตัณหา) เบาบางลง ความมั่นคงในอาหาร คือ เสถียรภาพทางกายก็จะบังเกิด และก็จะถึงเป้าหมายสำคัญ คือ อิศระภาพทางจิตวิญญาณในที่สุด

บทสรุป (Conclusion)

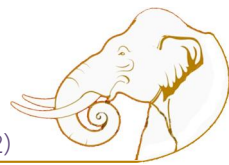
ความมั่นคงทางอาหาร คือ การเปิดโอกาสให้คนทุกคนมีสิทธิเข้าถึงอาหารที่เพียงพอปลอดภัย และมีโภชนาการ ทั้งในทางกายภาพและเศรษฐกิจ ในการตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจทางอาหาร และมีสุขภาวะ เสาหลักของความมั่นคงทางอาหาร ประกอบด้วย (1) การมีอาหารเพียงพอ (Food Availability) (2) การเข้าถึงอาหาร (Food Access) (3) การใช้ประโยชน์จากอาหาร (Food Utilization) และ (4) การมีเสถียรภาพทางอาหาร (Food Stability) อนึ่ง อาหาร ตามนัยทางพระพุทธศาสนา หมายถึง เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต มี 4 ประเภท คือ (1) กวฬิงการาหาร อาหาร คือ คำข้าว (2) ผัสสาหาร อาหาร คือ ผัสสะ (3) มโนสัจเจตนาหาร อาหาร คือ มโนสัจเจตนา และ (4) วิญญานาหาร อาหาร คือ วิญญาณ หลักมัตตัตถุญตา คือ การรู้จักประมาณ เป็นคำสอนแกนกลางที่สำคัญของการบริโภคอาหารที่เพียงพอทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการบริโภคเพื่อการมีสุขภาพที่ดี เกิดสมดุลยภาพทางร่างกาย อันจะเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตและเกื้อกูลแก่การปฏิบัติธรรมเท่านั้น ดังนั้น พระพุทธศาสนานั้น เน้นให้บริโภคอย่างรู้จักคุณค่า ยึดหลักความพอเพียง ไม่ฟุ้งเฟ้อ เน้นความรู้จักประมาณในการบริโภค (Moderation) ในทางตรงกันข้าม หากมนุษย์ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคมุ่งเสพตามความแรงกระตุ้นของความอยาก (ตัณหา) ความอึดตามความอยากนั้นไม่มีที่สิ้นสุด การเข้าถึงแหล่งอาหารนี้ต้องยึดหลักสัมมาชีพ คือ ประกอบอาชีพที่สุจริต งดเว้นอาชีพที่เป็นมิฉาชีพ ผิดกฎหมาย และผิดหลักศีลธรรม หรือยึดการประกอบอาชีพที่ถูกต้องทั้งกฎหมาย และหลักศีลธรรม มีหลักธรรมาภิบาล เมื่อมีหลักสัมมาชีพในการดำเนินชีวิต ความเพียงพอก็จะบังเกิด การใช้ประโยชน์จากอาหารตามหลักมัตตัตถุญตา คือ การรู้จักเลือกบริโภคอาหารด้วยปัญญา เน้น



การบริโภคที่คุณค่าที่แท้จริงของอาหาร ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง ไม่เน้นการสนองตามความอยาก (ตัณหา) เสถียรภาพทางอาหารตามหลักมัณฺฑา คือ หลักเสถียรภาพทางสติปัญญา ที่ใช้ในการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง คือ ทางที่พอเหมาะพอดี มีสติเพื่อรู้จักประมาณในการบริโภคทุกครั้ง อันจะช่วยให้ความอยากเบาบางลง ความมั่นคงในอาหารก็จะบังเกิดทั้งทางกายและก็จะถึงเป้าหมาย คือ อิสระภาพทางจิตวิญญาณในที่สุด

เอกสารอ้างอิง (References)

- Amarndhamma, U. (2016). **Sufficiency Economy Philosophy**. 2nd Edition. Bangkok: Saengdao Press. [In Thai]
- Boserup, E. (1965). **The Conditions of Agricultural Growth**. Chicago: Aldine, 1965.
- Bhatinadhu, Ch. (2003). Human rights and the principles of religion. Bangkok: Mental Health. [In Thai]
- Chan-On, N. (2014). **Thailand Food Security**. Bangkok: Senate Secretariat. [In Thai]
- Educator Group of Liangchiangchongcharoen. Bank of Education. Bangkok: n.d. [In Thai]
- Kanjanasorn, W. (2015). “People are obsessed: Body Taste”. **Journal of Education**. Khonkaen University. Vol.38 No. 2 (April-June 2015): 8 [In Thai]
- Ngamchitcharocn, W. (2009). **Theravada Buddhism**. 2nd Edition. Bangkok:Thammasat University Press. [In Thai]
- Panyapa, R. (2020). **Decoding the Concept of Buddhist Life**. Bangkok: Chulalongkorn Press. [In Thai]
- Pechprasoet, N. (1998). **One Household, two ways of manufacturing, Exiting the Thai Economic Crisis**. Bangkok: Centre of Political Economics. [In Thai]
- Promta, S. (2004). **Having in Buddhist Perspective**. Bangkok: Chulalongkorn University. [In Thai]
- Prasertsak, V. (2015). “Food Security: From Agricultural Development to Sufficiency Economy.” **Journal of Politics and Government**. Vol. 5 No.2 (March – August):157. [In Thai]
- Phra Brahmaghunabhorn (P.A.Payutto), **Dictionary of Buddhism Terminology Edition**. 28th Edition. Bangkok: Plai-dhamma press. [In Thai]
- Phra Thevedi (P.A.Payutto). (1992). **Dictionary of Buddhism**. 7th Edition. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya. [In Thai]
- Phra Dhammapitaka (P.A.Payutto). (2009). **Sustainable Development**. 12th Edition. Bangkok: Komalkemtong Foundation. [In Thai]
- R.B. Lee and I. DeVore, eds. (1968). **Man the Hunter**. Chicago: Aldine.



- Santasombat, Yos. (2013). **Human and Culture**. 4th Edition. Bangkok: Thammasat University Press. [In Thai]
- Thongprasoet, C. (1990). **Ancient Western Philosophy**. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University. [In Thai]
- Tripitaka**. (1996). Mahachulalongkornrajavidyalaya Edition. Thai Language. Book 4, article 10-19, page 15-26. [In Thai]
- Tripitaka**. (1996). Mahachulalongkornrajavidyalaya Edition. Thai Language. Book 10, article 90, page 50-51. [In Thai]
- Tripitaka**. (1996). Mahachulalongkornrajavidyalaya Edition. Thai Language. Book 11, article 303, page 250-251. [In Thai]
- Tripitaka**. (1996). Mahachulalongkornrajavidyalaya Edition. Thai Language. Book 16, article 11, page 17. [In Thai]
- Tripitaka**. (1996). Mahachulalongkornrajavidyalaya Edition. Thai Language. Book 21, article 157, page 217. [In Thai]
- Tripitaka**. (1996). Mahachulalongkornrajavidyalaya Edition. Thai Language. Book 25, article 203, page 95. [In Thai]
- Tripitaka**. (1996). Mahachulalongkornrajavidyalaya Edition. Thai Language. Book 29, article 199, page 585. [In Thai]
- Watthnabhu, B. (2016). Organization Management for Learning Organization in the Cognitive Constructivism Based. **Research Report**. Ayutthaya: Mahachulalongkornrajavidyalaya University. [In Thai]
- Wongsatjachock, W. (2018). Political of Theorizing Food Security: A Survey Research on Defining Food Security in Governmental, Private, and Civil Society Aspects in Thailand: **Journal of Social Research**. Vol. 41 No.1 (January-Jun 2018): 58. [In Thai]