

การศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมการบริโภคอาหารในทัศนะของ
พระพุทธศาสนาเถรวาทกับศาสนาอิสลาม
**A Comparative Study of Dietary Control in the view of Theravada
Buddhism and Islam**

¹พระครูปลัดปรีชา รักบำรุงพงศ์

Phrakhrupalad Phreecha Rakbumrungphong

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

²ธีรโชติ เกิดแก้ว

Teerachoot Kerdkaew

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

Faculty of Liberal Arts Huachiew chalermprakiet University

¹Corresponding author E-mail: 6301201002@gmail.com

Received: March 28, 2022; **Revised:** April 25, 2022; **Accepted:** April 30, 2021



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เปรียบเทียบการควบคุมการบริโภคอาหารในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทและศาสนาอิสลาม ซึ่งงานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาข้อมูลเชิงเอกสาร แล้วนำมาวิเคราะห์ถึงความเหมือนและต่างกัน โดยวิธีวิจัยเชิงเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า

อาหารและโภชนาการในทัศนะของพระพุทธศาสนาให้ทัศนะว่าอาหารมีลักษณะ 2 ประการคือคำข้าวที่ทำให้ร่างกายดำรงชีพยืนอยู่ และอาหารที่หล่อเลี้ยงจิตวิญญาณ ส่วนอาหารในทัศนะของศาสนาอิสลามเป็นสิ่งที่บำรุงร่างกายเช่นกันกับพระพุทธศาสนาต่างกันแต่วิธีในการเลือกอาหารที่พระเจ้ามอบให้เท่านั้นคืออาหารฮาลาล ส่วนในประเด็นการควบคุมการบริโภคอาหารใน

พระพุทธศาสนากับศาสนาอิสลาม พบว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทจะเน้นการแสวงหาสิ่งบริโภคร้อยหลักของคุณค่าแท้คุณค่าเทียม และนำมาพิจารณาก่อนจะใช้สอย ขณะที่ใช้สอย และหลังจากใช้สอยโดยมุ่งถึงความจำเป็นที่แท้จริง ส่วนศาสนาอิสลามจะเน้นไปที่สิ่งที่อัลลอฮ์ห้ามและอนุญาต โดยเฉพาะอาหารที่เป็นฮาลาล เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ทั้งสองศาสนามีทัศนคติในประเด็นการควบคุมการบริโภคคือการรู้จักถึงประโยชน์ที่แท้จริงของอาหารนั่นเอง

คำสำคัญ: การควบคุมการบริโภคอาหาร, พระพุทธศาสนา, ศาสนาอิสลาม

Abstract

This research article entitled to compare dietary control in the view of Theravada Buddhism and Islam. This study is by using documentary researches.

The results of the study were as follow: Food and nutrition, in the Buddhist viewpoint, food has two characteristics. and food that nourishes the soul as for food, in the view of Islam, it is nourishing as well as Buddhism differs, but the only way to choose the food that God offers is halal food.

As for the issue of food consumption control in Buddhism and Islam, it was found that Theravada Buddhism focuses on the pursuit of consumer goods based on genuine values and artificial values. and taken into account before use, while using and after using with a view to the true need Islam focuses on what Allah has forbidden and allowed. especially the food that is halal It is a food that is beneficial to the body. which, when summed up Both religions view the issue of dietary control as knowing the true benefits of food.

Keywords: Dietary control; Buddhism; Islam

บทนำ

การดำรงชีวิตของมนุษย์ที่สมบูรณ์มีความต้องการได้รับการตอบสนอง 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย และ ด้านจิตใจ ความต้องการเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้เป็นความต้องการทางกาย

อันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของการมีชีวิต คือ ปัจจัยสี่ ตามมาด้วยความต้องการด้านความปลอดภัยความมั่นคงของการมีชีวิต ความสะดวกสบาย เมื่อมีปัจจัยเหล่านี้เพียงพอแล้วจึงเกิดความต้องการทางจิตใจ เช่น ความรัก ยศ ตำแหน่ง ชื่อเสียง การยอมรับจากสังคม ความร่ำรวย ความเข้าใจในตนเองพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเกี่ยวกับการควบคุมและการบริโภคที่เด่นชัด และมีพุทธพจน์รองรับว่า “โภชนะ มัตตัญญูตา การรู้จักประมาณในการบริโภค การรู้จักประมาณเพื่อสันโดษด้วยเหตุ 2 ประการ คือ 1) ประมาณโดยการรับ 2) ประมาณโดยการบริโภค” (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 29 ข้อที่ 206 หน้าที่ 600, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) องค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งในหลักปัจจัย 4 คือ “อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค” (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 11 ข้อที่ 181 หน้าที่ 112, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ปัจจัยสี่เหล่านี้มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ สำหรับการวิจัยนี้ต้องการเสนอประเด็นเฉพาะการควบคุมหรือการบริโภคอาหารมีผลในการเสริมสร้างร่างกายและสติปัญญาตลอดจนสภาพจิตใจที่ดี ความหลากหลายและแตกต่างของมนุษย์แต่ละเผ่าพันธุ์ มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต อาหารในที่นี้จึงมีความแตกต่างไปตามพฤติกรรมการบริโภค ความแตกต่างดังกล่าวมีทั้งส่วนที่เป็นตัวอาหารเองชนิดของอาหารและในส่วน ที่ช่วยเสริมซึ่งทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารในลักษณะต่างๆ ตามมา พื้นฐานทางศาสนาที่เป็นแนวทางการบริโภคอาหาร คือ ความเชื่อและความศรัทธา มนุษย์เริ่มได้ให้ความสำคัญแก่อาหารมากที่สุดเพราะเป็นหนทางแห่งความอยู่รอดและความเจริญมั่นคงของการดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อมโหดร้ายของธรรมชาติ ทุกศาสนาล้วนมีข้อห้ามหรือระบุงการควบคุมการบริโภคอาหารหลายชนิดในบางโอกาสด้วยกันทั้งสิ้น

ศาสนาพุทธนั้นพระองค์ได้แนะนำให้เดินทางสายกลางทุกสิ่งทุกอย่างต้องการความพอดีไม่มากไม่น้อยไปเมื่อบริโภคพอดีกับความหิวก็พอดีกับความต้องการของร่างกายแต่เมื่อบริโภคด้วยต้นหาความอร่อย บางคราวก็น้อยไป บางคราวก็มากเกินไปเกิดเป็นโทษแก่ร่างกาย” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549) ชาวพุทธส่วนมากจะไม่ฆ่าสัตว์เองไม่ว่าจะเพื่อบริโภคหรือเพื่ออะไรก็ตาม แต่กฎเกณฑ์การห้ามเกี่ยวกับการบริโภคเฉพาะพระภิกษุ คือ ควบบริโภคด้วยเหตุ 3 ประการ คือ 1) เนื้อที่ตนไม่ได้เห็น 2) เนื้อที่ตนไม่ได้ยิน 3) เนื้อที่ตนไม่

รังเกียจ (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 13 ข้อที่ 60 หน้าที่ 101, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระพุทธศาสนาให้ถือสายกลางไม่บริโภคมามากหรือน้อยเกินไปและพระพุทธเจ้ายังได้สั่งสอนในเรื่องอาหารสมุฏฐาน คือ อาหาร 4 ประกอบด้วย กวฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าว ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ มโนสัญเจตนาหาร อาหารคือมโนสัญเจตนา และวิญญาณาหาร อาหารคือวิญญาณความรู้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 11 ข้อที่ 244 หน้าที่ 240, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายเครื่องค้ำจุนชีวิตสิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดกำลังเจริญเติบโต การบริโภคอาหารด้วยท่าทีที่ถูกต้องคือบริโภคเพื่อสุขภาพมิใช่เพื่อหวังความเริ่ดอร่อยหรือด้วยความตะกละตะกลามและไร้สตินอกจากจะมีผลต่อสุขภาพกายแล้วยังมีผลเสริมสร้างจิตและปัญญาอีกด้วยเพราะในเบื้องต้นแรกเป็นการฝึกคนให้รู้จักแยกแยะในการควบคุม การฉันท การบริโภคอาหารว่าระหว่างคุณค่าทางโภชนาการและรสชาตินั้นอะไรคือคุณค่าที่แท้จริงของอาหารและอะไรคือคุณค่าเทียมผลที่ตามมาคือการฝึกจิตมิให้หลงไหลไปกับรสชาติของอาหารจนมึ่งแต่จะบริโภคเพื่อสนองรสสัมผัสทางกายยิ่งกว่าอะไรอื่น

การพิจารณาในการบริโภคอาหารสามารถควบคุมอาหารได้อย่างสำรวมและมีสติมีผลในการพัฒนาคุณภาพจิตที่ดีประการหนึ่งพระพุทธศาสนา สอนการดำเนินชีวิตตามหลักปฏิบัติทางสายกลาง คือ มัชฌิมาปฏิปทา เป็นหลักธรรมที่ชาวพุทธทั่วไปใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตทำให้รู้เท่าทันชีวิตไม่หลงมกมาย มุ่งความสำเร็จ คือ ความสุข สะอาด สว่าง สงบ ตามกระบวนการหลักไตรสิกขา คือ 1) ศีลสิกขา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับใช้อบรมทางด้านความประพฤติ 2) จิตตสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมจิตให้เกิดสมาธิ 3) ปัญญาสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมปัญญาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริงไม่โอนเอียงสูงต่ำในด้านใดด้านหนึ่ง (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 29 ข้อที่ 960 หน้าที่ 608, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เช่นเดียวกับศาสนาอิสลาม เป็นศาสนาที่มีหลักสอนเรื่องศรัทธาอย่างบริสุทธิ์ “ยอมรับในเอกภาพของพระศาสดาและมีจุดมุ่งหมายให้สร้างดุลยภาพของชีวิต คือ วัตถุและจิตใจโดยชี้ทางให้มนุษย์ปฏิบัติตามเพื่อสันติสุขทั้งด้านขัดเกลากิจใจและการดำรงสันติภาพระหว่างเพื่อนมนุษย์” (เดื่อน ด่ำดี, 2541)

พระพุทธานุญาตว่า การบริโภคอาหารเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง และเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ที่ว่า “การรู้จักใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม รู้จักแต่งตัวได้สวย บริโภคอาหารได้มากมายหลายประเภท เนื้อก็บริโภคได้ พืชก็บริโภค มนุษย์มีมันสมองที่ประเสริฐ เฉลียวฉลาดสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สามารถดัดแปลงสิ่งแวดล้อมมาใช้ประโยชน์ และที่สำคัญคือสามารถสะสมและถ่ายทอดวัฒนธรรมจากคนรุ่นหนึ่งไปยังรุ่นต่อไป” (ณรงค์ เสียงประชา, 2541) เพราะฉะนั้นมนุษย์เรานั้นมีความรู้สึกรู้สีกินคิด แยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้ สามารถที่จะพิจารณาถึงคุณค่าของปัจจัยที่จะนำมาสนองความต้องการของตนเองได้ ซึ่งในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า กายกัมม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า รูปกัมม หรือ นามรูป (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 10 ข้อที่ 57 หน้าที่ 32, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การบริโภคอาหารเป็นวิถีชีวิตมุสลิมที่มีความแตกต่างจากประชากรที่นับถือศาสนาอื่นๆ การห้ามของมุสลิมเป็นข้อห้ามตามหลักการของศาสนาอิสลามที่ต้องจดจำอย่างเด็ดขาด อาหารที่ผ่านการคัดสรร การทำอาหารตามข้อกำหนดทางศาสนาอิสลามที่สืบทอดกันมาช้านาน การบริโภคไม่เพียงแต่มีความสำคัญต่อร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีความสำคัญต่อความสะอาด ความเข้มแข็งและการเจริญเติบโตทางด้านจิตวิญญาณที่เป็นตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ด้วย ในอิสลามจึงมิได้หมายความว่าเพียงการบริโภคอาหารเท่านั้น แต่ครอบคลุมถึงวิถีการดำเนินชีวิตในทุกด้าน เพราะอิสลามคือระบอบแห่งการดำเนินชีวิตของมนุษย์ อาหารฮาลาล จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมุสลิมในการบริโภค ส่วนผู้ที่มิใช่มุสลิมหากบริโภคอาหารฮาลาลก็จะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพเช่นเดียวกันเพราะอาหารฮาลาลจะต้องมีกระบวนการผลิตที่ถูกต้องตามข้อบัญญัติแห่งศาสนาอิสลามปราศจากสิ่งต้องห้าม (ฮารอม) และมีคุณค่าทางอาหาร (อัลกรุอัน, บทที่ 2 วรรคที่ 168)

การรับประทานอย่างมุสลิมในวันหนึ่งๆ เราต้องรับประทานอาหารกันหลายมื้อ ทั้งมือเล็กมือใหญ่ อาหารหลัก อาหารว่าง หลากหลายประเภท ตามรสนิยมและวัฒนธรรมการบริโภคของแต่ละคน อาหารที่เราประกอบหรือปรุงแต่งเองอาจจะไม่มีปัญหาในด้านความถูกต้องตามหลักการศาสนาเพราะเพียงแค่ว่าเรามีความเข้าใจในกฎกติกาของศาสนาในเรื่องอาหารฮาลาล (พิทักษ์ ก่อเกียรติพิทักษ์, 2543) เราก็สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องไม่ยาก แต่ที่น่าจะเป็นปัญหาหรือเป็นสิ่งที่มุสลิมไม่ควรมองข้าม คือ อาหารที่มีได้ประกอบเอง ไม่ว่าจะเป็นการ

รับประทานอาหารนอกบ้าน หรือที่ซื้อกลับบ้านมารับประทานที่บ้าน เพราะอาหารที่มุสลิมสามารถบริโภคได้ ไม่ใช่แค่ต้องสะอาด ถูกสุขลักษณะเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่จะต้องถูกต้องตามหลักศาสนบัญญัติด้วย สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ผู้รับประทานอาหารนอกบ้าน ไม่ว่าจะเป็นคนทำงาน นักศึกษานักท่องเที่ยว นักเรียนที่เป็นมุสลิมต้องคำนึงถึง มุสลิมที่ดีจะต้องพิถีพิถันกับอาหารที่ตนรับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่นอกบ้าน ซึ่งก็ไม่ใช่สิ่งที่ยากลำบากจนเกินไป เพราะมีอาหารหลากหลายชนิดให้เราเลือกรับประทาน และเราคงไม่เลือกรับประทานอาหารเพียงเพราะว่ามันเป็นไก่ หรือเนื้อวัวเท่านั้น แต่จะต้องพิจารณาถึงเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง คือ ต้องผ่านการเชือดอย่างถูกต้องตามหลักการอิสลาม และต้องชำระล้างให้สะอาดตามอย่างอิสลาม รวมถึงภาชนะที่ใช้ก็ต้องสะอาด และเครื่องปรุงต่างๆ ก็ต้องถูกต้องตามหลักฮาลาล (อัลกุรอาน, บทที่ 2 วรรคที่ 168) ดังนั้น การเลือกรับประทานอาหารที่เป็นร้านของมุสลิมย่อมเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด

อิสลามไม่อนุญาตให้เรารับประทานอาหารที่ไม่แน่ใจในความถูกต้อง เพราะว่าเราไม่ได้อยู่ในภาวะคับขัน ที่หาสิ่งที่ดีกว่ารับประทานไม่ได้ หากเราสามารถจะเลือกสรรรับประทานอาหารได้อย่างมากมาย แต่ถ้าหากเราอยู่ในภาวะคับขันหรือหิวโหยจนสุดจะทน หรืออาจจะเป็นอันตรายต่อร่างกายของเราถ้าไม่ได้รับประทาน ก็จะอนุญาตให้เรารับประทานอาหารสิ่งนั้น หรือสิ่งที่เราไม่ได้รับอนุญาตให้รับประทานยามปกติ แต่ต้องในปริมาณเพียงพอแค่ทำให้เรายังชีพอยู่ได้เท่านั้น มิใช่รับประทานอาหารจนอิ่มเลยทีเดียว เราไม่ควรรับประทานอาหารที่คลุมเครือ เช่น ไม่ทราบแน่ชัดว่าสิ่งที่จะรับประทานนั้นเป็นอะไร มีส่วนผสมอย่างไร หรือในกรณีที่ผู้ประกอบอาหารไม่ใช่มุสลิมถึงแม้วัตถุดิบ ส่วนประกอบอาหารและเครื่องปรุง รวมทั้งภาชนะต่างๆ สะอาดถูกต้องตามหลักการอิสลามก็ตาม เพราะสำนักความรับผิดชอบของผู้ประกอบอาหารที่ที่เป็นมุสลิม และที่ไม่ใช่มุสลิมต่อผู้บริโภคนั้นแตกต่างกัน (นุชานูฏ ปริกสุวรรณ, 2547)

ปัจจุบันมุสลิมมีอาหารหลากหลาย คล้ายกับต่างศาสนิก แต่มีผู้ประกอบการที่เป็นมุสลิม และมีผู้ควบคุมดูแลที่เป็นมุสลิม และได้รับการตรวจสอบจากผู้รับผิดชอบที่เป็นมุสลิม อย่างไรก็ตามหากไม่มีความมั่นใจในอาหารนั้น และมีอาหารอื่นที่เรามีความมั่นใจจะด้อยด้านรสชาติ หรือคุณค่าทางโภชนาการไปบ้างก็ตาม เราก็ควรจะละทิ้งสิ่งที่คลุมเครือเสีย ท่านเราะซูลกล่าวว่า “แท้จริง สิ่งที่ยาลาลนั้นชัดเจน และสิ่งที่ฮะรอมก็ชัดเจนและระหว่างทั้งสองนั้นมีสิ่ง

ต่างๆ ที่คลุมเครือ ที่ผู้คนจำนวนมากไม่ทราบ ดังนั้น ผู้ใดที่ทิ้งมัน (สิ่งคลุมเครือ) เขาก็ได้ทำ ศาสนาของเขา เกียรติของเขาบริสุทธิ์ และผู้ใดตกอยู่ในสิ่งคลุมเครือ เขาก็ตกอยู่ในสิ่งที่หยาบ” เพื่อให้การรับประทานแบบมุสลิมของเราเป็นไปอย่างสมบูรณ์ขึ้น ก่อนลงมือทานอาหารทุกครั้ง ควรกล่าวพระนามของอัลลอฮ์ “บิสมิลลาฮิลเราะมานิลเราะฮีม” (ด้วยพระนามของอัลลอฮ์ ผู้ทรงกรุณาปรานี ผู้ทรงเมตตาเสมอ) และเมื่อเราเสร็จจากการรับประทานอาหารทุกครั้ง เราควรกล่าวสรรเสริญพระองค์ว่า (การสรรเสริญ เป็นสิทธิ์ของอัลลอฮ์ ผู้ทรงประทานอาหารและเครื่องดื่มแก่เรา และทรงบันดาลให้เราเป็นมุสลิม)

ด้วยเหตุดังกล่าวมาเป็นเหตุให้ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมการบริโภคอาหารในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทกับศาสนาอิสลาม จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษา การควบคุมการบริโภคอาหาร ในมิติของศาสนา โดยศึกษาความหมาย หลักการ วิธีการ เป้าหมายของวิธีและกระบวนการการควบคุมการบริโภคอาหาร ที่ปรากฏในพระคัมภีร์และเปรียบเทียบการบริโภค และการควบคุมการบริโภคอาหารของชาวพุทธและชาวมุสลิม ที่อาศัยอยู่ร่วมกันมาช้านาน เพื่อให้เห็นความเหมือนความต่างเกี่ยวกับหลักการและวิธีการการควบคุมการบริโภคอาหาร ในทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารรวมทั้งกฎเกณฑ์ทางสังคม บทบัญญัติในการห้ามบริโภคอาหาร หลักธรรมที่เกี่ยวกับการควบคุมบริโภคอาหารของชาวพุทธและชาวมุสลิม รวมทั้งหลักการบริโภคอาหารของสองศาสนา มีความเหมือนและความแตกต่างกันอย่างไรแล้วนำความรู้ที่ได้มา วิเคราะห์ข้อที่มีความแตกต่างกันแต่สามารถอยู่ร่วมกันได้ท่ามกลางความหลากหลายทางวัฒนธรรม โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้เพื่อเป็น การศึกษาเรียนรู้ และเพื่อเป็นการอยู่ร่วมอย่างสันติ โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมการบริโภคอาหารในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท และศาสนาอิสลาม

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่อง “เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมการบริโภคอาหารในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทและศาสนาอิสลาม” นี้ เป็นการศึกษาวิจัยเอกสาร มีดังนี้

1. ข้อมูลด้านเนื้อหา

1.1 เนื้อหางานวิจัยทางพระพุทธศาสนา รวบรวมข้อมูลเอกสารชั้นปฐมภูมิ ทุติยภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก รวมถึงดุฆฎินิพนธ์ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ หนังสือ ตำรา บทความ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องที่วิจัย

1.2 เนื้อหางานวิจัยทางศาสนาอิสลาม รวบรวมข้อมูลเอกสารชั้นปฐมภูมิ ทุติยภูมิ ได้แก่ คัมภีร์อัลกรุอัน ฮะดิษท์ รวมถึงดุฆฎินิพนธ์ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ หนังสือ ตำรา บทความ และเอกสารต่างๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องที่วิจัย

2. ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 วิเคราะห์แนวคิดเรื่องการบริโภคอาหารของพระพุทธศาสนาและศาสนาอิสลาม

2.2 เปรียบเทียบความเหมือนและความต่าง

2.3 เขียนสรุปผลของการวิจัย

ผลการศึกษา

จากการศึกษาได้พบว่า

1. ปัจจัยสี่เหล่านี้มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 25 ข้อที่ 203 หน้าที่ 95, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ไม่ว่ามนุษย์นั้นจะมีอัตลักษณ์และชาติพันธุ์อะไร นับถือศาสนาใด หลักปัจจัยสี่ในพุทธศาสนาเถรวาทครอบคลุมถึงหมด เพราะหลักการควบคุมหรือการบริโภคตามหลักปัจจัยสี่มีผลในการเสริมสร้างร่างกายและสติปัญญาตลอดจนสภาพจิตใจที่ดี ความหลากหลายและแตกต่างของมนุษย์แต่ละเผ่าพันธุ์ มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต อาหารในที่นี้จึงมีความ

แตกต่างกันไปตามพฤติกรรมการบริโภค ความแตกต่างดังกล่าวมีทั้งส่วนที่เป็นตัวอาหารเองชนิดของอาหารและในส่วน ที่ช่วยเสริมซึ่งทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารในลักษณะต่างๆ ตามมา พื้นฐานทางศาสนาที่เป็นแนวทางการบริโภคอาหาร คือ ความเชื่อและความศรัทธา มนุษย์เริ่มได้ให้ความสำคัญแก่อาหารมากที่สุดเพราะเป็นหนทางแห่งความอยู่รอดและความเจริญมั่นคงของการดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อมโหดร้ายของธรรมชาติ ทุกศาสนาล้วนมีข้อห้ามหรือระบุงการควบคุมการบริโภคอาหารหลายชนิดในบางโอกาสด้วยกันทั้งสิ้น

พระพุทธศาสนามีแนวคิดที่เชื่อว่าอาหารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค การจะมีชีวิตได้จำเป็นต้องอย่างยั้ง ที่ต้องได้รับอาหาร พระพุทธเจ้าตรัสว่า สรรพสัตว์เป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร การบริโภคอาหารที่ดี มีประโยชน์ก็จะส่งผลดีให้กับร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข หากบริโภคอาหารที่ไม่ดีไม่มีประโยชน์อาหารให้โทษหรือบริโภคอาหารไม่ถูกหลัก ก็จะทำให้เกิดโรคตามมาในที่สุด ในพระพุทธศาสนามีหลักการในการบริโภคอาหารที่มุ่งประโยชน์แก่การดำรงอยู่ของอติภาพ วิธีบริโภคอาหารจึงต้องไม่บริโภคเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง แต่บริโภคเพื่อดำรงสังขารนี้ไว้เพื่อยังชีวิตให้เป็นไปได้เพื่อป้องกันความลำบาก และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยเหตุนี้วิธีการบริโภคอาหารเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 13 ข้อที่ 378 หน้าที่ 479-480, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จึงควรมีลักษณะบริโภคอาหารหนักมือเดียวเพื่อไม่ให้เกิดพลังงานสะสมจนกลายเป็นโทษพิจารณาอาหารก่อนรับประทาน เพื่อให้เห็นอาหารเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น จะทำให้มี สติในการบริโภค ไม่บริโภคแบบมัวเมา หลงใหลในรสชาติของอาหารจนทำให้เกินพอดี

2. การรับประทานอย่างมุสลิมในวันหนึ่งๆ เราต้องรับประทานอาหารกันหลายมื้อ ทั้งมือเล็กมือใหญ่ อาหารหลัก อาหารว่าง หลากหลายประเภท ตามรสนิยมและวัฒนธรรมการบริโภคของแต่ละคน อาหารที่เราประกอบหรือปรุงแต่งเองอาจจะไม่มีปัญหาในด้านความถูกต้องตามหลักการศาสนาเพราะเพียงแค่ว่าเรามีความเข้าใจในกฎกติกาของศาสนาในเรื่องอาหารฮาลาล เราก็สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องไม่ยาก แต่ที่น่าจะเป็นปัญหาหรือเป็นสิ่งที่มุสลิมไม่ควรมองข้าม คือ อาหารที่มีได้ประกอบเอง ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานนอกบ้าน หรือที่ซื้อกลับเข้ามารับประทานที่บ้าน เพราะอาหารที่มุสลิมสามารถบริโภคได้ ไม่ใช่แค่ต้องสะอาด ถูก

สุขลักษณะเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่จะต้องถูกต้องตามหลักศาสนาบัญญัติด้วย สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ผู้รับประทานนอกบ้าน ไม่ว่าจะเป็นคนทำงาน นักศึกษา นักท่องเที่ยว นักเรียนที่เป็นมุสลิมต้องคำนึงถึง มุสลิมที่ดีจะต้องพิถีพิถันกับอาหารที่ตนรับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่นอกบ้าน ซึ่งก็คงไม่ใช่สิ่งที่ยากลำบากจนเกินไป เพราะมีอาหารหลากหลายชนิดให้เราเลือกรับประทาน และเราคงไม่เลือกรับประทานอาหารเพียงเพราะว่ามันเป็นไก่ หรือเนื้อวัวเท่านั้น แต่จะต้องพิจารณาถึงเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง คือ ต้องผ่านการเชือดอย่างถูกต้องตามหลักการอิสลาม และต้องชำระล้างให้สะอาดตามอย่างอิสลาม รวมถึงภาชนะที่ใช้ก็ต้องสะอาด และเครื่องปรุงต่างๆ ก็ต้องถูกต้องตามหลักฮาลาล ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นร้านของมุสลิมย่อมเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด (บุคอรี, จาริก เซ็นเจริญ และมุฮัมมัด พายิบ, 2540)

ชาวมุสลิมเป็นกลุ่มชนที่ปฏิเสธการบริโภคอาหารที่ไม่ได้รับการอนุมัติตามหลักการศาสนาอิสลาม ปฏิเสธการบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ อิสลามเป็นระบอบในการดำเนินชีวิตของมุสลิม ชีวิตของมุสลิมจึงผูกพันอยู่กับศาสนาตั้งแต่เกิดจนตาย การกระทำทุกอย่างของมุสลิมต้องดำเนินอยู่ในกรอบที่ศาสนากำหนดในทุกกรณีทั้ง เรื่องความผูกพัน ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า มนุษย์กับมนุษย์ และระหว่างมนุษย์กับสัตว์ มุสลิมต้องมีความเมตตาตาสงสารสัตว์ การกักขังสัตว์โดยไม่ให้อาหารเป็นเหตุให้ตกนรก การกลั่นแกล้งรังแกสัตว์ จะต้องถูกนำไปไต่สวนต่อหน้าพระผู้เป็นเจ้า การเชือดสัตว์เป็นสิ่งที่ศาสนาอนุมัติให้กระทำได้อยู่ในกรอบที่เชือดเพื่อ เป็นอาหาร ไม่กระทำการฆาตกรรมสัตว์ ต้องเชือดด้วยมีดที่คม ต้องให้สัตว์ล้มลงนอนอย่างดี ขณะเชือดต้องกล่าวนามของพระผู้เป็นเจ้า ฮาลาลและฮารอมในชีวิตส่วนตัวของมุสลิม ประชาชาติและเผ่าพันธุ์มนุษย์มีทัศนคติที่แตกต่างกันในเรื่องอาหารและ เครื่องดื่มว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่อนุมัติและสิ่งใดเป็นสิ่งที่ต้องห้ามสำหรับพวกเขา มาช้านานแล้ว โดยเฉพาะเรื่องอาหารที่มาจากสัตว์ สำหรับอาหารและเครื่องดื่มที่ได้มาจากพืชนั้น มนุษย์เราไม่มีทัศนคติที่แตกต่างกันมากนัก อิสลามไม่ได้ห้ามอาหารที่ได้มาจากพืช ยกเว้นสิ่งที่เกิดจากการนำไปหมักจนกลายเป็นสุรา ไม่ว่าจะผลิตจากองุ่น อินทผลัม ข้าวบาร์เลย์ หรือวัตถุดิบใดก็ตาม เมื่อกลายสภาพเป็นสุรา เช่นเดียวกับที่อิสลามห้ามสิ่งที่ทำให้มึนเมาและขาดสติ และที่เป็นอันตรายต่อร่างกายทำให้ศาสนาอิสลามสามารถควบคุมการบริโภคอาหารได้ตามหลักศาสนา (ช.บ. 4: 168)

3. อาหารและโภชนาการในทัศนะของพระพุทธศาสนาและศาสนาอิสลาม พระพุทธศาสนาให้ทัศนะว่าอาหารมีลักษณะ 2 ประการคือค่าข้าวที่ทำให้ร่างกายดำรงชีพขึ้นอยู่ และอาหารที่หล่อเลี้ยงจิตวิญญาณ ส่วนอาหารในทัศนะของศาสนาอิสลามเป็นสิ่งที่บำรุงร่างกายเช่นกันกับพระพุทธศาสนา เมื่อกล่าวถึงความต่างกันเรื่องคุณค่าการบริโภคอาหารคือ พระพุทธศาสนาจะเน้นวิธีการ ส่วนอิสลามเน้นอาหาร เพราะพระพุทธศาสนาแยกเป็นส่วนของ พระสงฆ์ที่ต้องอาศัยผู้อื่นเลี้ยงชีพ จึงต้องพิจารณาให้เห็นคุณค่าของอาหารเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง และผู้ถวายอาหาร ส่วนฆราวาส เน้นการพิจารณาให้เห็นคุณค่าของอาหารเพื่อประโยชน์ต่อร่างกายเป็นสำคัญ เพื่อดับเวทนาคือความหิวกระหายเท่านั้น ไม่มุ่งไปที่การบริโภคเพื่อประดับตกแต่ง ที่เรียกว่า เน้นวิธีการ “บริโภคเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อบริโภค” เน้นการแสวงหาสิ่งบริโภคโดยหลักของคุณค่าแท้คุณค่าเทียม และนำมาพิจารณาใช้สอยทั้งก่อนจะใช้สอย ขณะที่ใช้สอย และหลังจากใช้สอยโดยมุ่งถึงความจำเป็นที่แท้จริง (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 13 ข้อที่ 378 หน้าที่ 479-480, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ส่วนคุณค่าของการบริโภคอาหารในศาสนาอิสลามจะเน้นเรื่องอาหารเป็นสำคัญ ชาวมุสลิมมีความเชื่อว่าอาหารฮาลาลที่เข้าสู่ร่างกายไปสร้างเป็นเนื้อเยื่อต่างๆ จะมีส่วนเสริมสร้างจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์ด้วย ดังนั้นอาหารที่จะนำมาบริโภคได้นั้นต้องผ่านการปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักของศาสนาโดยมีกระบวนการตั้งแต่เริ่มแรกในการแสวงหาอาหาร การปรุงอาหาร และการบริโภคอาหาร ซึ่งมีเกณฑ์ตัดสินคือ “ดี มีคุณค่า ปราศจากอันตราย” เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (ช.บ. 4: 168) ซึ่งเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ทั้งสองศาสนามีทัศนะในประเด็นการควบคุมการบริโภคคือการรู้จักถึงประโยชน์ที่แท้จริงของอาหารนั่นเอง เพียงแต่พระพุทธศาสนาเน้นถึงวิธีการบริโภคอาหาร ส่วนศาสนาอิสลามมุ่งไปที่ตัวอาหารเป็นสำคัญ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาได้ผลการวิจัย คือ

1. พระพุทธศาสนามีแนวคิดที่เชื่อว่าอาหารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค การจะมีชีวิตได้จำเป็นต้องอย่างยั้ง ที่

ต้องได้รับอาหาร พระพุทธเจ้าตรัสว่า สรรพสัตว์เป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร การบริโภคอาหารที่ดี มีประโยชน์ก็จะส่งผลดีให้กับร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข หากบริโภคอาหารที่ไม่ดีไม่มีประโยชน์อาหารให้โทษหรือบริโภคอาหารไม่ถูกหลัก ก็จะทำให้เกิดโรคตามมาในที่สุด ในพระพุทธศาสนามีหลักการในการบริโภคอาหารที่มุ่งประโยชน์แก่การดำรงอยู่ของอัตภาพ วิธีบริโภคอาหารจึงต้องไม่บริโภคเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับ เพื่อดกแต่ง แต่บริโภคเพื่อดำรงสังขารนี้ไว้เพื่อยังชีวิตให้เป็นไปได้เพื่อป้องกันความลำบาก และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยเหตุนี้วิธีการบริโภคอาหารเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 13 ข้อที่ 378 หน้าที่ 479-480, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จึงควรมีลักษณะบริโภคอาหารหนักมือเดียวเพื่อไม่ให้เกิดพลังงานสะสมจนกลายเป็นโทษพิจารณาอาหารก่อนรับประทาน เพื่อให้เห็นอาหารเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น จะทำให้มีสติในการบริโภค ไม่บริโภคแบบมัวเมา หลงใหลในรสชาติของอาหารจนทำให้เกิดโทษ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (แสงว นิลนามะ, 2550) ศึกษาเรื่อง “จริยธรรมการบริโภคในพุทธศาสนาเถรวาท” สรุปว่า สังคมการบริโภคในปัจจุบันเป็นสังคมบริโภคนิยม แม้แต่การบริโภคปัจจัย 4 ในชีวิตประจำวันก็ไม่ได้เป็นไปเพื่อพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น แต่กลับมุ่งเสพบริโภคเพื่อพอกเสริมกิเลสให้หายอยาก ซึ่งไม่อาจพอภาวะดังกล่าวได้อย่างแท้จริง พฤติกรรมการบริโภคที่ผิดเพี้ยนก่อให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตเชิงปัจเจก สังคม และสิ่งแวดล้อมจนเกิดวิกฤต 2 ระดับ คือ วิกฤตมนุษย์และวิกฤตสิ่งแวดล้อม หรือเกิดปัญหาหระหว่างมนุษย์กับมนุษย์คือสงครามความรุนแรง การแข่งขัน และปัญหาหระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ คือ การบุกรุกทำลายทรัพยากรธรรมชาติอย่างสิ้นเปลืองไร้ค่า และสอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระมหาเกรียงไกร กิตติเมธี (พินยารัก), 2556) ศึกษาเรื่อง “พุทธจริยศาสตร์กับการบริโภคปัจจัย 4” พบว่า การบริโภคปัจจัย 4 ในทัศนะของพุทธจริยศาสตร์หมายถึงการบริโภคด้วยปัญญา ประกอบด้วยเหตุผลให้รู้ถึงคุณค่าที่แท้จริง ไม่ได้บริโภคเพื่อสนองความต้องการหรือเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังมีทรศนะสนับสนุนการบริโภคเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด อันเป็นเหตุให้มนุษย์มีศักยภาพที่สมบูรณ์ แบ่งได้ 2 ประเภท คือ การบริโภคของบรรพชิต กับการบริโภคของคฤหัสถ์

2. ชาวมุสลิมเป็นกลุ่มชนที่ปฏิเสธการบริโภคอาหารที่ไม่ได้รับการอนุมัติตามหลักศาสนาอิสลาม ปฏิเสธการบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ อิสลามเป็นระบอบใน

การดำเนินชีวิตของมุสลิม ชีวิตของมุสลิมจึงผูกพันอยู่กับศาสนาตั้งแต่เกิดจนตาย การกระทำทุกอย่างของมุสลิมต้องดำเนินอยู่ในกรอบที่ศาสนากำหนดในทุกกรณีทั้ง เรื่องความผูกพัน ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า มนุษย์กับมนุษย์ และระหว่างมนุษย์กับสัตว์ มุสลิมต้องมีความเมตตาสงสารสัตว์ การกักขังสัตว์โดยไม่ให้อาหารเป็นเหตุให้ตกรอก การกลั่นแกล้งรังแกสัตว์ จะต้องถูกนำไปไต่สวนต่อหน้าพระผู้เป็นเจ้า การเชือดสัตว์เป็นสิ่งที่ไม่ศาสนาอนุมัติให้กระทำได้ภายใต้กรอบที่เชือดเพื่อ เป็นอาหาร ไม่กระทำการฆ่าสัตว์ ต้องเชือดด้วยมีดที่คม ต้องให้สัตว์ล้มลงนอนอย่างดี ขณะเชือดต้องกล่าวนามของพระผู้เป็นเจ้า ฮาลาลและฮารอมในชีวิตส่วนตัวของมุสลิม ประชาชาติและเผ่าพันธุ์มนุษย์มีทัศนะที่แตกต่างกันในเรื่องอาหารและ เครื่องดื่มว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่อนุมัติและสิ่งใดเป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับพวกเขา มาช้านานแล้ว โดยเฉพาะเรื่องอาหารที่มาจากสัตว์ สำหรับอาหารและเครื่องดื่มที่ได้มาจากพืชนั้น มนุษย์เราไม่มีทัศนะที่แตกต่างกันมากนัก อิสลามไม่ได้ห้ามอาหารที่ได้มาจากพืช ยกเว้นสิ่งที่เกิดจากการนำไปหมักจนกลายเป็นสุรา ไม่ว่าจะผลิตจากองุ่น อินทผลัม ข้าวบาร์เลย์ หรือวัตถุดิบใดก็ตาม เมื่อกลายเป็นสุรา เช่นเดียวกับที่อิสลามห้ามสิ่งที่ทำให้มีนเมาและขาดสติ และที่เป็นอันตรายต่อร่างกายทำให้ศาสนาอิสลามสามารถควบคุมการบริโภคอาหารได้ตามหลักศาสนา สอดคล้องกับงานวิจัยของ (นุชนาฏ ปริกสุวรรณ, 2547) ศึกษาเรื่อง “การศึกษาชุมชนมุสลิมเขตหนองจอก” พบว่า ชาวไทยมุสลิมเขตหนองจอกนิยมประกอบอาหารรับประทานเองมากกว่าที่ซื้อมาปรุงเอง และมักจะรับประทานอาหารพร้อมกัน เพราะชาวไทยมุสลิมชุมชนนี้เชื่อว่า การรับประทานอาหารพร้อมกันนั้นช่วยสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีระหว่างคนในครอบครัว ส่วนความเชื่อในอาหารที่ใช้ในการประกอบพิธีกรรม ก็ไม่ได้เป็นความเชื่อตามหลักศาสนาอิสลาม หากแต่เป็นความเชื่อที่ได้รับอิทธิพลจากศาสนาและวัฒนธรรมอื่นๆ เพราะตามหลักศาสนาอิสลามแล้วนั้น ไม่ได้สอนให้มีความเชื่อในเรื่องใดๆ เพียงสอนให้ศรัทธาต่อผู้เป็นเจ้าเท่านั้น และตามหลักศาสนาอิสลามแล้วอาหารที่อนุญาตให้บริโภคได้นั้น บริโภคเพื่อสุขภาพพลานามัยของชาวมุสลิมเอง

3. อาหารและโภชนาการในทัศนะของพระพุทธศาสนาและศาสนาอิสลาม

พระพุทธศาสนาให้ทัศนะอาหารมีลักษณะ 2 ประการคือคำข้าวที่ทำให้ร่างกายดำรงชีพขึ้นอยู่ และอาหารที่หล่อเลี้ยงจิตวิญญาณ ส่วนอาหารในทัศนะของศาสนาอิสลามเป็นสิ่งที่บำรุงร่างกาย เช่นกันกับพระพุทธศาสนาต่างกันแต่วิธีในการเลือกอาหารที่พระเจ้ามอบให้เท่านั้นคืออาหารฮาลาล

ลาล ส่วนในประเด็นการควบคุมการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนากับศาสนาอิสลาม พบว่าพระพุทธศาสนาเถรวาทจะเน้นการแสวงหาสิ่งบริโภคโดยหลักของคุณค่าแท้คุณค่าเทียม และนำมาพิจารณาใช้สอยทั้งก่อนจะใช้สอย ขณะที่ใช้สอย และหลังจากใช้สอยโดยมุ่งถึงความจำเป็นที่แท้จริง ส่วนศาสนาอิสลามจะเน้นไปที่สิ่งที่อัลลอฮ์ห้ามและอนุญาต โดยเฉพาะอาหารที่เป็นฮาลาล เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งเมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว ทั้งสองศาสนามีทัศนะในประเด็นการควบคุมการบริโภคคือการรู้จักถึงประโยชน์ที่แท้จริงของอาหารนั่นเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระมหาไพฑูรย์ โชติวัฒนโณ, 2555) ศึกษาเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบข้อบัญญัติและจริยธรรมการบริโภคอาหารระหว่างศาสนาพุทธกับศาสนาอิสลาม” พบว่า ข้อห้ามของศาสนาพุทธหรืออิสลามต่างก็มุ่งเน้นในประเด็นเดียวกัน คือ เพื่อให้ศาสนิกของพระองค์ได้บริโภคแต่สิ่งที่ดี และป้องกันคนทั้งหลายที่จะเข้ามาทำให้คำสอนไขว้เขวจึงได้บัญญัติไว้เพื่อให้ชนรุ่นหลังได้รับรู้และได้ประพฤติตามอย่างสบายใจ เพราะศาสดาได้ชี้เอาไว้หมดทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นข้อห้าม จริยธรรม วัตถุประสงค์ของการห้าม และประโยชน์ที่ได้รับจากการห้ามนั้น เพราะฉะนั้น ศาสนิกทั้งสองศาสนาเมื่อมีความเข้าใจตรงกันอย่างนี้แล้ว ก็จะอยู่กันอย่างสันติสุขและเข้าใจกันมากขึ้น แต่งานวิจัยนี้ยังขาดในประเด็นเรื่องการควบคุมการบริโภคอาหาร

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมอาหารในพระพุทธศาสนากับศาสนาอิสลาม

พระพุทธศาสนา	ศาสนาอิสลาม	การควบคุมอาหาร	ผลกระทบ
อาหารคือคำข้าวที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเพื่อการดำรงชีพ และการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่เพื่อความงาม และก่อให้เกิดความยึดติดในวัตถุบริโภค	อาหารฮาลาล ที่ได้รับอนุญาตตามหลักศาสนา และเว้นเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ เพราะไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ	ลักษณะอาหาร	ตามหลักพระพุทธศาสนามีทัศนะว่า อาหารคือคำข้าวที่ทำให้ร่างกายดำรงชีพขั้นธอยู่ และอาหารที่หล่อเลี้ยงจิตวิญญาณส่วนศาสนาอิสลาม

			อาหารที่จะบริโภคนำ ต้องผ่านการปรุงตาม หลักการศาสนา (ฮา ลาล)
แสวงหาตามกำลังโดย เน้นถึงคุณค่าแท้คุณค่า เทียม	แสวงหาตามหลัก ศาสนาคือความเป็น ฮาลาล	การแสวงหา (วิธีการ mean)	ศาสนิกได้รู้แนวทาง ปฏิบัติในการแสวงหา สิ่งบริโภค
รู้จักพิจารณาใน 3 เวลา พิจารณาก่อนบริโภค พิจารณาขณะบริโภค พิจารณาหลังบริโภค	เชื่อตามคำ ของอัลลอฮ์ บริโภค เพื่อดำรงชีพ	การบริโภค (เป้าหมาย end)	ศาสนิกบริโภคเพื่อ ประโยชน์แก่ร่างกาย

จากแผนภูมิขั้นต้นสามารถอธิบายการควบคุมอาหารในพระพุทธศาสนากับศาสนาอิสลาม ใน 3 ลักษณะ คือ

1. ลักษณะอาหาร พระพุทธศาสนามุ่งอธิบายถึงอาหารคือคำข้าวที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อการดำรงชีพ และการปฏิบัติธรรม ไม่ใช่เพื่อความงาม และก่อให้เกิดความยึดติดในวัตถุบริโภค และวิญญานาหาร อาหารที่หล่อเลี้ยงวิญญานการรับรู้ในส่วนภายใน สำหรับศาสนาอิสลาม ลักษณะของอาหารที่จะนำมาบริโภค ต้องผ่านการฮาลาล ที่ได้รับอนุญาตตามหลักศาสนา และเว้นเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ เพราะไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เมื่อกล่าวถึงผลกระทบจะพบว่า พระพุทธศาสนามีทัศนะว่า อาหารคือคำข้าวที่ทำให้ร่างกายดำรงชีพขั้นอยู่ และอาหารที่หล่อเลี้ยงจิตวิญญาน ส่วนศาสนาอิสลาม อาหารที่จะบริโภคได้ต้องผ่านการปรุงตามหลักการศาสนา (ฮาลาล)

2. การแสวงหา พระพุทธศาสนามุ่งอธิบายถึงวิธีการ (mean) แสวงหาอาหารมากกว่าจะมุ่งไปที่การควบคุมอาหารโดยตรง ซึ่งเป็นเป้าหมายของการควบคุมอาหาร ขณะที่ศาสนาอิสลามไม่ได้สนใจวิธีการมากนัก เพราะพระพุทธศาสนากล่าวถึงการแสวงหาสิ่งบริโภคตามกำลังความสามารถ เรียกว่ารู้จักประมาณ มีความพอเพียงโดยเน้นคุณภาพของสิ่งของมองไปที่คุณค่า

แท้และคุณค่าเทียม ส่วนศาสนาอิสลามมุ่งแสวงหาสิ่งบริโศคตามหลักของศาสนาคือความเป็นฮาลาล เมื่อกล่าวถึงผลกระทบจะพบว่า ทั้งศาสนิกทั้งสองศาสนาได้รู้แนวทางในการปฏิบัติตัวเองในการแสวงหาปัจจัยสิ่งบริโศค

3. การควบคุมการบริโศค เป็นเป้าหมาย (end) แต่ไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธศาสนามุ่งเน้น เพราะอาหารไม่ใช่สิ่งที่ได้มาด้วยตนเอง แต่อาศัยผู้อื่น แต่ศาสนาอิสลามมุ่งเน้นเป้าหมายนี้อย่างชัดเจน เพราะพระพุทธศาสนาเน้นการรู้จักพิจารณาในการบริโศคใน 3 กาล คือ พิจารณาก่อนบริโศค พิจารณาขณะบริโศค และพิจารณาหลังบริโศคจนเกิดเป็นความคุ้นชิน ส่วนศาสนาอิสลามเน้นเชื่อตามคำของอัลลอฮ์เป็นการบริโศคเพื่อการดำรงชีวิตและปฏิบัติกิจของศาสนา เมื่อกล่าวถึงผลกระทบศาสนิกทั้งสองศาสนามีทัศนะว่าการบริโศคนั้นเป็นการบริโศคเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายเพื่อดำรงชีพในการสนับสนุนศาสนาของตน

บทสรุป

พระพุทธศาสนามีหลักการในการบริโศคอาหารที่มุ่งประโยชน์แก่การดำรงอยู่ของอัตภาพ วิธีบริโศคอาหารจึงต้องไม่บริโศคเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง แต่บริโศคเพื่อดำรงชีวิตให้เป็นไปได้ ด้วยเหตุนี้วิธีการบริโศคอาหารเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด พิจารณาอาหารก่อนรับประทาน เพื่อให้เห็นอาหารเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น จะทำให้มีสติในการบริโศค ไม่บริโศคแบบมัวเมา หลงไหลในรสชาติของอาหารจนทำให้เกินพอดี สำหรับศาสนาอิสลามห้ามการบริโศคอาหารที่ไม่ได้รับการอนุมัติตามหลักการศาสนาอิสลาม ห้ามเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ชีวิตของชาวมุสลิมดำเนินอยู่ในกรอบของศาสนาจึงทำให้ศาสนาอิสลามสามารถควบคุมการบริโศคอาหารได้ ดังนั้น การควบคุมการบริโศคอาหารในพระพุทธศาสนาจะเน้นการแสวงหาสิ่งบริโศคโดยหลักของคุณค่าแท้คุณค่าเทียม และนำมาพิจารณาใช้สอยทั้งก่อนจะใช้สอย ขณะที่ใช้สอย และหลังจากใช้สอยโดยมุ่งถึงความจำเป็นที่แท้จริง ส่วนศาสนาอิสลามจะเน้นไปที่สิ่งที่อัลเลฮ์ห้ามและอนุญาต โดยเฉพาะอาหารที่เป็นฮาลาล เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ทั้งสองศาสนามีทัศนะในประเด็นการควบคุมการบริโศคคือการรู้จักถึงประโยชน์ที่แท้จริงของอาหารนั่นเอง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 รัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนการดำเนินงานตามแผนแม่บท ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ที่ระบุชัดเจนในการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี

1.2 ควรมีนโยบายส่งเสริมระบบสำหรับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

1.3 ควรวางนโยบายการส่งเสริมสนับสนุนให้สังคมเห็นคุณค่าของอาหารทุกแง่มุมเพื่อประโยชน์ในการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจต่อการควบคุมการบริโภคอาหารในทัศนะของ พระพุทธศาสนาเถรวาทกับศาสนาอิสลาม

2.2 ศึกษาเปรียบเทียบทัศนคติต่อการควบคุมการบริโภคอาหารในทัศนะของ พระพุทธศาสนาเถรวาทกับศาสนาคริสต์

เอกสารอ้างอิง

ณรงค์ เส็งประชา. (2541). *มนุษย์กับสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

เดือน คำดี. (2541). *ศาสนศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นุชนาฏ ปริกสุวรรณ. (2547). การศึกษาชุมชนมุสลิมเขตหนองจอก. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตไทยศึกษา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

บุคอรี, จารึก เซ็นเจริญ และมุฮัมมัด พายิบ แพล. (2540). *หะดีษบุคอรี เล่ม 7*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ อัล-อิมมาน.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด.

- พระมหาเกรียงไกร กิตติเมธี (พินยารักษ์). (2556). พุทธจริยศาสตร์กับการบริโภคนิยม 4. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาไพฑูรย์ โชติวัฒนโณ. (2555). การศึกษาเปรียบเทียบข้อบัญญัติและจริยธรรมการบริโภคอาหารระหว่างศาสนาพุทธกับศาสนาอิสลาม. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิทักษ์ ก่อเกียรติพิทักษ์. (2543). ศักยภาพด้านการผลิตอาหารฮาลาล: ศึกษากรณีจังหวัดปัตตานี. *ภาควิชาพัฒนศึกษาพัฒนาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แสวง นิลนามะ. (2550). จริยธรรมการบริโภคในพุทธศาสนาเถรวาท. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

