

การวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน
ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท*

An Analysis of Excessive Consumption of Humans in Thai Society
Today with Theravada Buddhist Philosophy

พระอริการวสันต์ วรสุโท (ดาน้ำคำ), พระมหาสากล สุภรเมธี และโสวิทย์ บำรุงภักดิ์
Phraathikan Wasan Warasatto (Danamkam), Phramaha Sakol Subharamethi
and Sowit Bumrungphak
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
Mahamakut Buddhist University, Roi Et Campus, Thailand
Corresponding Author, E-mail: wsantdanakha@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาบริโภคที่เกินความพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยในปัจจุบัน 2) ศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ส่งเสริมการบริโภคที่พอดีของมนุษย์ 3) ศึกษาวิเคราะห์การบริโภคที่พอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน ด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งเป็นวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำเสนอผลการวิจัยด้วยการพรรณนาเชิงวิเคราะห์แบบอุปนัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. มนุษย์ในสังคมไทยสภาพปัญหาปัจจุบันมีการบริโภค การใช้สอยสินค้าเพื่อการดำรงชีวิตและเพื่อให้มีกำลังในการทำงานที่เกินพอดีต่อชีวิตของแต่ละคน เช่น การทานอาหารในเวลากลางคืน การดื่มเหล้า เบียร์และสิ่งมีเมาอื่นๆ และขาดการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ พิจารณาการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม ซึ่งเป็นเหตุให้คนไทยเกิดโรคทางกาย เช่น โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคอ้วน เป็นต้น
2. ส่วนหลักพุทธปรัชญาเถรวาทหรือเรียกอีกชื่อว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีส่วนส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการบริโภคที่พอดีและพอควรต่อการดำรงชีวิตของคนไทย ได้แก่ หลักความระลึกรู้เท่าทันก่อนการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม (สติสัมปชัญญะ) รู้จักประมาณการในการบริโภคอาหาร

*ได้รับบทความ: 25 มิถุนายน 2566; แก้ไขบทความ: 28 สิงหาคม 2566; ตอรับตีพิมพ์: 30 สิงหาคม 2566
Received: June 25, 2023; Revised: August 28, 2023; Accepted: August 30, 2023



(โภชนมัตตัญญูตา) และคิดในใจอย่างแยบยลมีเหตุผล (โยนิโสมนสิการ)

3. เมื่อนำหลักพุทธปรัชญาเถรวาทไปวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยในปัจจุบัน ทำให้ทราบว่า มนุษย์บริโภคเกินความพอดี จะระลึกรู้ว่าการบริโภคที่กำลังหิวกระหายอยากรับประทานอย่างเต็มที่ หรือนึกขึ้นได้จนรู้ตัวว่า ไม่ควรรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่เกินความพอดีของร่างกาย หากใครมีจิตนึกคิดรู้เท่าทัน รู้จักการบริโภคแต่พอดี โดยเอาหลักสติสัมปชัญญะ รู้จักประมาณการในการบริโภคอาหาร โภชนมัตตัญญูตา และคิดในใจอย่างแยบยลมีเหตุผล โยนิโสมนสิการ มาประพฤติปฏิบัติ จึงจะได้รับประโยชน์ทางโภชนาการอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: การบริโภคที่เกินความดี; หลักพุทธปรัชญาเถรวาท; การส่งเสริมการบริโภค

Abstract

This research the objectives were to 1) study the problem of excess consumption of humans in Thai society at present, 2) study the principles of Theravada Buddhist philosophy promoting moderate consumption of human beings, and 3) study and analyze the moderate consumption of humans in modern Thai society as well. Theravada Buddhist Philosophy which is documentary research by studying from the Tripitaka, commentaries, books, documents and related researches Then present the research results with an inductive analytical description.

The results of research found that:

1. Humans in Thai society, in the present condition, have a consumption problem, which is the use of goods for living and for having the power to work that is more than suitable for each person's life, such as eating at night, drinking alcohol, beer and other things. other intoxication and lack of deliberate consideration of food and drink consumption which causes Thai people to have physical diseases such as hypertension, diabetes, obesity, etc.

2. The Theravada Buddhist Philosophy, also known as Buddhist principles Which contributes to promoting and supporting the consumption that is moderate and moderate to the lives of Thai people, including the principle of consciousness before consuming food and beverages (Consciousness) Know the estimates in food consumption. (Phochanemattanyuta) and think ingeniously and rationally (Yonisomanasikan).



3. When applying Theravada Buddhist philosophy to analyzing the excess consumption of humans in Thai society today, it shows that humans consume more than their moderation. Will realize the symptoms of the mind that is hungry and thirsty, wanting to consume to the fullest or remember until he realizes that do not consume food and beverages that are too much for your body. If anyone has a conscience know how to consume, but in moderation by taking the principle of consciousness knowing food consumption estimates Phochanemattanyuta and thought rationally in his mind Yonisomanasikan to behave to receive true nutritional benefits.

Keywords: Excessive Consumption; Theravada Buddhist Philosophy; Consumption Promotion

1. บทนำ

ปัจจุบันลัทธิการบริโภควัตถุนิยม ได้ฝังรากลึกลงในวิถีชีวิตของผู้คนในสังคมไทย เสมือนหนึ่งเป็นปัจจัย ถ้าใครไม่ใช้ก็ถือว่าตกยุค ไม่ทันสมัย ซึ่งรูปแบบรูปทรงของสินค้าที่ประดิษฐ์คิดค้นขึ้นมาได้สร้างความพึงพอใจอย่างสูงสุด โดยสามารถจะต้องสัมผัสได้ถึงความมีตัวตน มีสีสัน โฉบเฉี่ยวดูทันสมัย บ่งบอกถึงรสนิยมที่หรูหรา ชีวิตที่ภูมิฐาน และสร้างความภาคภูมิใจแก่ผู้เป็นเจ้าของได้อย่างลงตัว จนไม่อาจจะปฏิเสธว่าไม่มีความต้องการจะบริโภคสินค้านั้น ทั้งกลุ่มคนที่มีอำนาจซื้อ และไม่มี ดังนั้น ระบบเศรษฐกิจทุนนิยมจึงเจริญเติบโตอยู่บนพื้นฐานความอ่อนแอทางจิตใจของคนไทยผู้บริโภคไม่ว่ายุคสมัยใด ปัญหาหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นเสมอก็คือ เรื่องของการบริโภคเกินพอดี แม้ในสมัยพุทธกาล พระราชาคือ พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ทรงบริโภคเกินพอดีทำให้ ทรงอึดอัด มีอาการอาหารไม่ย่อยจนพระเสโทไหล ราชบุรุษต้องยื่นประคองทั้งสองข้างพัดวีอยู่ แต่ก็ยังไม่อาจบรรเทาได้พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ให้คาถา ซึ่งพระเจ้าปเสนทิโกศลก็ได้สั่งให้มหาดเล็กเรียนไว้ คือ จำไว้แล้วให้กล่าวในเวลาทีพระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหาร โดยให้คำจ้ำในกรกล่าวคาถานี้ ถึงวันละ 100 กหาปณะ แก่มหาดเล็กนั้น คาถาซึ่งมาในพระสูตรชื่อ “โตนปากสูตร” มีอยู่ว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนาที่ได้มีย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยืน” (โตนปากสูตร พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ 15 ข้อที่ 364-367, หน้า 103-104)

พระพุทธองค์ได้ให้ความสำคัญกับการอุปโภค บริโภคจึงได้ยกการรู้จักพอประมาณขึ้นแสดงไว้ในโอวาทปาติโมกข์ที่แสดงในวันจาตุรงคสันนิบาต อันเป็นวันแสดงโอวาทปาติโมกข์แก่ภิกษุ 1,250 รูป ที่มาประชุมกันโดยมิได้นัดหมายซึ่งในบทโอวาทปาติโมกข์ตอนหนึ่งว่า “มตตณฺญาตา จ ภตตสฺมี ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร” นี้ แสดงให้เห็นว่าพระพุทธองค์ได้ให้ความสำคัญกับการบริโภค จึงได้ตรัสแก่ภิกษุทั้ง 1,250 รูป ที่มาประชุมกันที่พระพุทธองค์แสดงในวันนั้นก็เพื่อเป็นนโยบายให้กับภิกษุสงฆ์ผู้จำพรรษาออก



ไปประกาศหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาให้ปวงชน กล่าวโดยทั่วไปคือ “ความสุขที่เกิดจากการมีทรัพย์ ความสุขที่เกิดจากการสามารถจับจ่ายใช้สอยได้ ความสุขที่เกิดจากการไม่ตกเป็นหนี้เป็นสินใครมุงเน้น การได้ ความสุขที่เกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ การดำรงชีวิตเป็นหลักธรรมชั้นเลิศ คือ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบธรรมเป็นสำคัญ การงานที่ปราศจากโทษจึงกำหนดเอาที่การกระทำนั้นจะต้อง ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่นให้เดือดร้อนจะต้องวางตนบนพื้นฐานความถูกต้องทางกฎหมายและศีลธรรม พระองค์ทรงให้ความสำคัญในการพิจารณาอาหารด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาทุกครั้งดังพุทธพจน์ตอนหนึ่ง ว่า พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงกลืนกินอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อ มัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่งแต่กลืนกินอาหาร เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กาย นี้เป็นไปได้เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยคิดเห็นว่า “เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกายความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา” (ม.ม. 13/24/27)

การใช้หลักพิจารณาอาหารเป็นการฝึกใช้ปัญญา รู้จักแยกแยะระหว่างคุณค่าแท้กับคุณค่าเทียม เมื่อเรากินอาหารเพื่อคุณค่าแท้ เพื่อหล่อเลี้ยงชีวิต เพื่อสุขภาพดีเพื่อความพอดีจึงเป็นประโยชน์ทั้งต่อการ พัฒนาชีวิตของตน การอยู่ร่วมกัน ในสังคม และการรักษาสภาพแวดล้อมไปด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2541, หน้า 192-193) พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงประสงค์ให้ฆราวาสปฏิบัติข้อปฏิบัติของบรรพชิต ทั้งหมด และทรงไม่ประสงค์ให้ฆราวาสมีความเป็นอยู่อย่างบรรพชิตโดยเคร่งครัด และพระองค์ทรงไม่ได้ แสดงเพื่อกำจัดอาสวะเฉพาะในภพหน้าแต่ทรงแสดงเพื่อปิดกั้นอาสวะทั้งในปัจจุบันและกำจัดอาสวะใน ภพหน้าด้วย (พระมหาปรีชา บุญศรีตัน, 2564, หน้า 52) หลักพุทธศาสนา ต้องรู้จักความพอประมาณใน เบื้องต้น เช่น การบริโภคอาหารการใช้หลักพิจารณาอาหารเป็นการฝึกให้มีปัญญา เพื่อสุขภาพดีกินเพื่อ ความพอดีจึงเป็นประโยชน์ทั้งต่อการพัฒนาชีวิตของตน การอยู่ร่วมกัน ในสังคม และการรักษาสภาพ แวดล้อมไปด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2541, หน้า 192-193)

กล่าวได้ว่า แนวคิดการบริโภคตามหลักคำสอนทาง พระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญแก่การบริโภค ในลักษณะพอประมาณ ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาในการบริโภค ถือเป็นหลักปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิต แบบสายกลาง คือ มัชฌิมาปฏิปทา พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง การบริโภคหรือการกิน มีความหมายทั้งสองฝ่ายคือ สำหรับการกิน หมายถึง การได้อาหารมาเพิ่มเติมเสริมซ่อมส่วนขาดแคลน แต่สำหรับคนกิน หมายถึง การได้เสพสออร่อยโดยตามปกติความหิวเป็นสัญญาณบอกความต้องการ ของร่างกายเมื่อกินพอดีกับความหิวก็พอดีกับความต้องการของร่างกายแต่เมื่อกินด้วยต้นหาความอร่อย บางคราวก็น้อยไปบางคราวก็มากไป แร่งร่ำที่กำหนดพฤติกรรมในการกินคือความหิวและต้นหาแต่ความ จริงยังมีแร่งร่ำอีกอย่างหนึ่งที่สามารถเข้ามาร่วมกำหนดพฤติกรรมนี้ด้วยคือ ฉันทะความไม่ธรรมหรือ ใฝ่ดี ฉันทะ หมายถึง ความต้องการภาวะดีงามที่มีคุณค่าเป็นคุณประโยชน์ต่อชีวิตอย่างแท้จริงได้แก่สุขภาพ



ความอยู่สบายความไม่มีโรคความคล่องแคล่วในการกระทำกิจความไม่มีโรค เป็นต้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2525), หน้า 501-503)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงการบริโภคที่มุ่งให้บุคคลในสังคมใช้ปัญญาในการแสวงหาและใช้ทรัพยากรร่วมกันในสังคม จำเป็นต้องบริหารจัดการของใช้บริโภคให้พอเพียง เริ่มจากพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา ต้องรู้จักความพอประมาณในเบื้องต้น เช่น การบริโภคอาหารการใช้หลักพิจารณาอาหารเป็นการฝึกให้มีปัญญารู้จักแยกแยะระหว่างคุณค่าแท้กับคุณค่าเทียม เมื่อเรากินอาหารเพื่อคุณค่าแท้คือเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิต เพื่อความพอดีจึงเป็นประโยชน์ทั้งต่อการพัฒนาชีวิตของตน การอยู่ร่วมกันในสังคม และการรักษาสภาพแวดล้อมไปด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2541, หน้า 192-193)

พระไพศาล วิสาโล (2566) กล่าวว่าในสังคมแบบดั้งเดิม สิ่งที่คุณบริโภคนั้น มักเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับชีวิต ได้แก่ ปัจจัย 4 แต่สังคมไทยปัจจุบัน สิ่งที่คุณส่วนใหญ่บริโภค มักเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกให้เกิดความเพลิดเพลินหรือความหรรษาความฟุ้งเฟ้อจะเห็นได้ว่าเงินและวัตถุสิ่งเสพมีความสำคัญอย่างมากต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมบริโภค รากเหง้าของวิถีชีวิตดังกล่าวก็คือ ความเชื่อว่า ความสุขนั้นจะได้มาด้วยการบริโภค ยิ่งบริโภคหรือมีวัตถุสิ่งเสพมากเท่าไรก็ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น ด้วยเหตุนี้การแสวงหาเงินตราและครอบครองวัตถุสิ่งเสพให้ได้มากที่สุด จึงเป็นจุดหมายสูงสุดของคนในสังคมบริโภค

ดังนั้น ผู้วิจัยอยากให้คนไทยในสังคมสภาพปัจจุบัน มีความเป็นอยู่ที่ดีในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ไม่บริโภคจนเกินความพอดี หรือใช้จ่ายใช้สอยอะไรก็ใช้หลักธรรมของพุทธองค์ เข้ามาเตือนสติอยู่เสมอ เช่น หลักสติสัมปชัญญะ หลักโภชนมัตตัญญูตา หลักโยนิโสมนสิการ มาประพาดปฏิบัติ จึงจะได้รับประโยชน์สุขในการครองชีพ และมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างแท้จริง เป็นต้น

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ส่งเสริมการบริโภคที่พอดีของมนุษย์
3. เพื่อศึกษาการวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก และเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสารวิชาการบทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและข้อมูลจากเว็บไซต์ ใน 3 ประเด็นดังนี้ 1)



สภาพปัญหาการบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน 2) หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ส่งเสริมการบริโภคที่พอดีของมนุษย์ 3) การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยด้วยหลัก

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิทยาการวิจัยหรือวิธีการวิจัยสำคัญที่เรียกว่า การวิเคราะห์ (Analysis) ซึ่งประกอบด้วย 1) การตีความ (Interpretation) 2) การใช้เหตุผล (Reasoning) และ 3) การให้เหตุผล (Arguing)

การสังเคราะห์ข้อมูล เมื่อผู้วิจัยได้ทำการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยอย่างครบถ้วนแล้ว ในขั้นตอนสุดท้ายผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดออกมาเป็นองค์ความรู้ใหม่ (New knowledge) ผลิตกเป็นหลักฐานใหม่ (New evidence) และเขียนรายงานการวิจัย เพื่อเสนอขออนุมัติจบการศึกษาของหลักสูตร

4. สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยเรื่องการวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบันด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท โดยได้ทำการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยอย่างครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า 1) สภาพปัญหาการบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน การบริโภคในยุคโลกาภิวัตน์ เป็นการบริโภคตามกระแสค่านิยม บริโภคเพื่อตอบสนองความต้องการจนเกินความจำเป็นของตนเอง 2) หลงตามกระแสค่านิยม เพราะเชื่อว่าถ้าได้บริโภคตามความต้องการนั้นแล้วจะดีไ้แก่ และทันสมัยอยู่เสมอ การใช้จ่ายทรัพย์เพื่อบริภคนั้นถ้าไม่มีการวางแผนในการใช้จ่ายให้ดีแล้วย่อมประสบปัญหาในการดำเนินชีวิตเพราะจะทำให้ทรัพย์ที่มีอยู่ไม่พอต่อการใช้จ่ายปัญหาหนี้สินก็จะตามมา อาจทำให้เกิดความขัดแย้งหรือครอบครัวแตกแยก บางครั้งอาจถึงกับคิดสั้นก่ออาชญากรรมหรือทำร้ายตัวเองได้ เพราะเครียดกับหนี้สินท่วมหัว อันเกิดจากการบริโภคที่ขาดสติสัมปชัญญะ

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า การนำเอาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ส่งเสริมการบริโภคที่พอดีของมนุษย์ พบว่า การบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการบริโภคโดยใช้ปัญญาในการพิจารณาให้รู้จักการบริโภคที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ ดังนี้ 1) สติสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวอยู่เสมอเป็นตัวควบคุมตนเองในความหมายระลึกได้ความทรงจำและความไม่ประมาทสติสัมปชัญญะจึงมีขอบเขตความรับผิดชอบกว้างขวางที่สุดในพระวินัยสดี คือความรู้ตัวว่า สิ่งทีพุด สิ่งทีทำรวมถึงสิ่งทีคิด แสดงออกมาแบบใด มีความรู้เท่าทันในสิ่งนั้นๆ หากมีการคิดทีไม่ดีจะสามารถหักห้ามเอาไว้ไม่ให้พุดหรือทำในสิ่งทีไม่ดีตามมาได้ คำนึงถึงสิ่งทียังไมเกิดขึ้ หากเป็นไปในลักษณะทีไกลเกินตัว ไกลจากความจริงคือคิดโดยปราศจากสติแล้วนั้น สิ่งทีคิดอยู่คือความเพ้อฝัน หาสาระแก่นสารไม่ได้แต่หากเราระลึกรู้ว่วันข้างหน้าเรายังไม่ได้ทำสิ่งใดๆ ลงไปในวันนี้ เราก็จะหาหนทางทำสิ่ง



เหล่านั้นในวันต่อไป 2) โภชนะมัตตัญญูตา คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักประมาณในการกิน คือ กินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมาแสวงหาความสุขที่ถูกต้อง ใช้หลักพุทธธรรม มาเจริญปัญญาโดยการคิดแบบ 3) โยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาในการบริโภค หมายถึง การคิดพิจารณาอย่างละเอียด ถี่ถ้วนและลึกซึ้งก่อนตัดสินใจบริโภคจนเกินความพอดี อย่าให้อิทธิพลของบริโภคนิยม มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรมการเสพบริโภคในสังคมไทย แนวคิดค่านิยม วิธีการบริโภคในสังคม ในการเสพสุขจากสิ่งบริโภครอบกายด้วยการอาศัยเทคโนโลยีที่เจริญก้าวหน้า เพื่อตอบสนองความต้องการ พร่ำพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เห็นคุณค่าเงินเหนือคุณค่าความเป็นมนุษย์ แต่ความอยากได้อะไรก็อยากมีอยากบริโภคมิได้ลดลงก็หาวิธีซื้อเงินผ่อนบ้างกู้หนี้ยืมสินบ้าง เพราะวัตถุนิยมที่มนุษย์บริโภคอยู่เป็นประจำถือเป็นตัวล่อลึงวิถีชีวิตหรือวัฒนธรรมของมนุษย์ด้วย และ 4) คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องไปสมทาน (รับ) กับพระสงฆ์ที่วัดก็ได้เพราะคุณค่าของศีล คือการเว้นขาด (เวรมณี) ด้วยเจตนาตนเอง แม้ว่าอยู่ที่ใด ในป่าหรือที่บ้านก็สามารถมีศีลได้ทั้งนี้เพื่อแสดงให้เห็นความเป็นสากลของศีลที่ประพฤติเมื่อใด ที่ไหน ก็มีคุณค่าแท้เช่นเดียวกัน คือ ความตั้งใจจริงที่จะงดเว้นจากการประพฤติผิดทางกาย และวาจา คุณค่าหรือวัตถุประสงค์เท่ากันกับไปรับจากพระสงฆ์ที่วัด นี่คือนิยามของคุณค่าแท้ของศีล

ส่วนคุณค่าเทียม เช่น การนุ่งขาวห่มขาวเข้าวัด เป็นเพียงคุณค่าเทียม ที่เสริมให้เข้ากับบรรยากาศ เพราะการนุ่งขาวห่มขาวอย่างเดียว ไม่ได้หมายความว่า ผู้นั้นจะมีศีล หรือเป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิดทางกายและวาจาไม่ ในทางตรงกันข้ามผู้นุ่งขาวห่มขาวอาจจะฆ่าสัตว์ เช่น ยุง มด แมลง หรือนินทาคนอื่นก็ได้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่าเมื่อนำหลักพุทธปรัชญาเถรวาทไปวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยในปัจจุบัน ทำให้ทราบว่ามนุษย์บริโภคเกินความพอดี จะรู้ว่าการของจิตที่กำลังหิวกระหายอยากรับประทานอย่างเต็มที่ หรือนึกขึ้นได้จนรู้ตัวว่า ไม่ควรรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่เกินความพอดีของร่างกาย หากใครมีจิตนึกคิดรู้เท่าทัน ก็รู้จักการบริโภคแต่พอดี โดยเอาหลักสติสัมปชัญญะ รู้จักประมาณการในการบริโภคอาหาร โภชนะมัตตัญญูตา และคิดในใจอย่างแยบยลมีเหตุผล โยนิโสมนสิการ มาประพฤติปฏิบัติ จึงจะได้รับประโยชน์ทางโภชนาการอย่างแท้จริง

การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า การขาดการยั้งคิดในการเสพบริโภค ตามหลักพระพุทธศาสนา อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากในการเจริญเติบโตต่อพัฒนาการของมนุษย์ทั้งในด้านของร่างกายและจิตใจ เมื่อบริโภคอาหารเข้าไป อาหารย่อมนำมาซึ่งผล 3 ประการ คือ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ และทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถ ประกอบกิจการงานอันเป็นหน้าที่ของตนได้ ทั้งทำให้ร่างกายเจริญเติบโต หากขาดอาหาร ชีวิตของมนุษย์และสัตว์จะดำรงอยู่ไม่ได้ เพราะสัตว์ทั้งหลายดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร การบริโภคอาหารตามหลักของความพอดี



พอประมาณนั้นเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต แต่เมื่อมีตัณหา เข้ามารวมอยู่ด้วย เพราะการบริโภคที่เพียงเพื่อสนองตัณหาทำให้คนจำนวนไม่น้อยยอมทำผิดศีลธรรม เป็นชนวนนำไปสู่การบริโภคที่ไม่เหมาะสม ไม่ควร เป็นทุกข์ ให้โทษ เข้ามาแทนที่ของคุณประโยชน์ที่ควรจะได้รับพฤติกรรมบริโภคที่ไม่พอดีทั้งหลาย เมื่อจะประมวลเหตุแล้วมาจากตัณหาเป็นปัจจัยหลัก เพราะด้วยตัณหาแล้วคนไม่หิวก็สามารถบริโภคได้และการบริโภคที่แฝงด้วยค่านิยมที่เป็นคุณค่าเสริม เมื่อมองในแง่ของการบริโภคเช่นนี้ยังไม่ใช่เป้าหมายของการบริโภคตามหลักพระพุทธศาสนา

การขาดการใช้ปัญญาในการบริโภควิ่งตามกระแสสิ่งที่ตนไม่ได้ผลิตเป็นค่านิยมใช้เงินเพื่อให้บรรลุความต้องการ มีความคิดและความเชื่อว่าความสุขนั้นอยู่กับการบริโภคทั้งของราคาแพง สินค้าแบรนด์เนมหรือการกินอาหารที่มีราคาสูงเกิน การนำหลักแนวความคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้นมาใช้ เป็นแนวคิดอยู่ในหลักพุทธปัญญาอันเป็นหลักธรรมที่ทำให้เกิดปัญญาจากการน้อมนำไปปฏิบัติ รวมไปถึงการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต การทำงานก็จะทำให้เป็นคนที่มีเหตุผลและมีเหตุผลและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ มนุษย์ผู้มีสติปัญญาจะไม่ปล่อยให้กระบวนการคิดดำเนินไปเรื่อยๆ เองแต่จะใช้ สติสัมปชัญญะมาช่วยกลั่นกรองกระแสของกระบวนการความคิดนั้น ไม่ให้ตกไปอยู่ภายใต้ตัณหาที่ คอยบงการให้กระทำการสิ่งต่างๆ

การนำหลักโยนิโสมนสิการมาใช้ทำให้มนุษย์ผู้มีสติปัญญาจะไม่ปล่อยให้กระบวนการคิดดำเนินไปเรื่อยๆ เองแต่จะใช้ สติสัมปชัญญะมาช่วยกลั่นกรองกระแสของกระบวนการความคิดนั้น ไม่ให้ตกไปอยู่ภายใต้ตัณหาที่ คอยบงการให้กระทำการสิ่งต่างๆ โดยขาดการพิจารณาไตร่ตรองที่ดีการคิดแบบโยนิโสมนสิการจึงเป็นการนำเอาหลักการของโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติเพื่อเป็นการสกัดหรือบรรเทาไม่ให้เกิดการทำชั่วหรือตัณหาที่คอยเหนี่ยวรั้งใจให้คิดไปการทำให้เกิดผลประโยชน์ต่อตนเอง โดยไม่คำนึงถึงผู้อื่นหรือเป็นการนำเอาหลักโยนิโสมนสิการมาเป็นตัวจำกัด ไม่ให้เกิดความคิดที่จะทำชั่วนั้นให้หายไปในที่สุด

5. อภิปรายผลการวิจัย

การวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบันด้วยหลักพุทธปรัชญาเถรวาท มีประเด็นที่สำคัญหลายประเด็น ที่ผู้วิจัยจะนำมาอภิปรายผลดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภควัตถุนิยมพฤติกรรมการบริโภควัตถุนิยม ได้ซึมซับวิถีชีวิตของคนในสังคมไทยทุกระดับชั้น ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า เครื่องอุปโภค บริโภคต่างๆ ขยายผ่านออนไลน์เสมือนหนึ่งเป็นปัจจัยที่หาได้ยากยิ่งสมัยปัจจุบัน มีสื่อโซเชียลที่ทันสมัย สามารถซื้อของออนไลน์ได้ง่าย มีบริการเก็บเงินปลายทางด้วยสะดวกสบายแก่ผู้บริโภค

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร สังคมไทยในปัจจุบันมีร้านอาหารต่างๆ มากมาย เช่น ร้านอาหารหมูกระทะ ร้านอาหารพิซซ่า ร้านอาหารกาแฟ เป็นต้น ร้านอาหารเหล่านี้ทุกคนต้องเคยไปใช้บริการเพราะทำให้รู้สึกว่าการกินอร่อย โก้หรู ดูดี มีระดับ ถ้าใครไม่ไปถือว่าตกยุคเป็นคนไม่ทันสมัย ซึ่งเป็นพฤติกรรมของคนไทยยุคปัจจุบัน



3. กระแสบริโภคนิยม คนไทยในยุคปัจจุบันมักจะบริโภคนิยมตามกระแส เช่น ดาราใช้กระเป๋า ยี่ห้ออะไร ต้องไปหาซื้อมาให้ได้ หรือยูทูบเบอร์ (Youtuber) พาไปชม ชิม ช้อป ร้านไหนดังๆ ก็พากันแห่กันไปกินร้านนั้นตามกระแสนิยม เช่น ร้านอาหารตามสั่ง ร้านส้มตำ ร้านยำ ร้านกาแฟ เป็นต้น ไปตาม กระแสบริโภคนิยม

ประเด็นพฤติกรรมการบริโภควัตถุนิยม (สินค้าฟุ่มเฟือย) เกินความพอดี ซึ่งสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2541) ได้กล่าวไว้ในหนังสือการพัฒนาที่ยั่งยืน ความว่า การบริโภคที่มุ่งให้บุคคลในสังคมใช้ปัญญาในการแสวงหาและใช้ทรัพยากรร่วมกันในสังคม จำเป็นต้องบริหารจัดการของใช้บริโภคให้พอเพียง เริ่มจากพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา ต้องรู้จักความพอประมาณในเบื้องต้น เช่น การบริโภคอาหารการใช้หลักพิจารณาอาหารเป็นการฝึกให้ปัญญารู้จักแยกแยะระหว่างคุณค่าแท้กับคุณค่าเทียม เมื่อเรากินอาหารเพื่อคุณค่าแท้คือเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิต เพื่อสุขภาพดีกินเพื่อความพอดีจึงเป็นประโยชน์ ทั้งต่อการพัฒนาชีวิตของตน การอยู่ร่วมกันในสังคม และการรักษาสภาพแวดล้อมไปด้วยพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ไปถึงเรื่องเกี่ยวกับการหา และการทำอาหารก่อนที่จะเอามารับประทานว่า ได้วัสดุนั้นมาจากไหน วิธีใด ใช้วิธีการใดในการรักษาหรือเพิ่มพูนคุณค่าทางโภชนาการได้ดีที่สุด วิธีใดทำลายหรือลดคุณค่าทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ใช่พฤติกรรมธรรมชาติเอกเทศส่วนบุคคลที่จะทำได้โดยเสรีตามอำเภอใจ แต่เป็นการกระทำทางสังคม และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเสมอ จึงต้องเป็นไปตามรูปแบบและกฎเกณฑ์ที่กลุ่มนั้นกำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับพระไพศาล วิสาโล (2566) กล่าวไว้ในหนังสือจริยธรรมการบริโภคในพุทธศาสนาเถรวาท ความว่า “ในสังคมแบบดั้งเดิม สิ่งที่คุณบริโภคนั้นมักเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับชีวิต ได้แก่ ปัจจัย 4 แต่สังคมไทยปัจจุบัน สิ่งที่คุณส่วนใหญ่บริโภคความสุกนั้นจะได้มากก็ด้วยการบริโภค ยิ่ง บริโภคหรือมีวัตถุดิบเสพมากเท่าไรก็ยิ่ง มีความสุขมากเท่านั้น ด้วยเหตุนี้การแสวงหาเงินตราและครอบครองวัตถุดิบเสพให้ได้มากที่สุด จึงเป็นจุดหมายสูงสุดของผู้คนในสังคมบริโภค

พฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือบริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำด้วยความคิด ความรู้สึก ความชอบ ความเคยชินเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ทำอยู่เป็นประจำ เพื่อสนองความต้องการของตนเอง และสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ ชนิดของอาหาร การเลือกรับประทานอาหารและจำนวนมือของอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน ปัญหาโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ปัญหาการขาดสารอาหารบางอย่างหรือการได้รับสารพิษปนเปื้อนมากับอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับแสง นิลนามะ (2551) ผู้ศึกษาวิจัยเรื่องจริยธรรมการบริโภคในพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การเสพบริโภคใช้สอยปัจจัยที่สุจริตจะสำเร็จประโยชน์ได้ด้วยการแสวงหาที่สุจริต แต่สิ่งเสพบริโภคใช้สอยที่ได้มาด้วยความไม่บริสุทธิ์ถือเป็นมลทิน แม้จะพิจารณาการบริโภคทั้ง 3 ระยะคือก่อนบริโภคขณะบริโภคและหลังบริโภคนั้นถือว่า การเสพบริโภคใช้สอยที่ได้มาด้วยความไม่บริสุทธิ์นั้น มีผลต่อผู้บริโภคในทางจิตใจ ดังนั้น พระพุทธองค์ทรงย้ำให้ผู้เสพบริโภคใช้สอย



ปัจจัย 4 ตระหนักในการบริโภคใช้สอยเลี้ยงชีพโดยสุจริต (สัมมาอาชีวะ) กระแสบริโภคนิยมที่สื่อต่างๆ ทั้งโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ต่างๆ โหมโฆษณาสินค้าเพื่อกระตุ้นการบริโภค ทำให้เกิดการบริโภคที่เกินพอดี ยิ่งโดยเฉพาะยุคดิจิทัลก็มีอิทธิพลต่อสังคมไทยในปัจจุบันเป็นอย่างมากที่ทำให้ผู้คนในสังคมมีค่านิยมในการนับถือเงินเนื่องจากเงินสามารถซื้อทุกอย่างทุกอย่างที่ต้องการได้ การหาเงินแม้จำเป็นสิ่งสำคัญ แต่การรู้จักใช้เงินมีความสำคัญกว่า อาหาร (Food) เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายในการดำรงชีวิตอยู่เพื่อจุดมุ่งหมายอันสูงสุดของแต่ละบุคคลที่ได้กำหนดเอาไว้ เช่น มนุษย์ทุกๆ ไป บริโภคอาหารเพื่อระงับความหิวกระหาย เพื่อให้มีพลังในการทำงาน แม้กระทั่งพุทธบริษัทเองก็บริโภคอาหารเพื่อจะได้พลังกายพลังความคิดในการปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงจุดหมายอันสูงสุด คือ การบรรลุพระนิพพาน

ผลกระทบจากการกินอาหาร ปัญหาด้านสุขภาพของคนปัจจุบัน นอกจากจะมีสาเหตุมาจากปัจจัยภายในอย่างเช่นความบกพร่องของยีนส์หรือเป็นเพราะกรรมพันธุ์แล้วอีกสาเหตุหนึ่งก็คือมาจากปัจจัยภายนอก เช่น อาหารและสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหาร กล่าวได้ว่า โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน มะเร็ง โรคกระเพาะอาหารอักเสบ ท้องเสีย ท้องอืด แม้กระทั่งโรคอ้วน ซึ่งเหมือนกับพระสนั่น ธมมวิชิโย (วงศ์สมบุรณ์) (2549) ผู้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาเปรียบเทียบเรื่องการใช้เศรษฐศาสตร์แนวพุทธกับลัทธิบริโภคนิยม: ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน พบว่า การบริโภค ตามหลักเศรษฐศาสตร์แนวพุทธ หมายถึง การใช้สินค้าและบริการ บำบัดความต้องการเพื่อให้ได้รับความพึงพอใจ โดยเกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น หมายความว่า การบริโภคจะต้องมีจุดหมาย ว่าบริโภคเพื่ออะไร พฤติกรรมการบริโภค มีจุดเริ่มต้นจากเจตนา ความคิดและความตั้งใจทำ ถ้ามีความคิดที่ถูกพฤติกรรมที่ตามมาก็ถูกไปด้วย ดังนั้น การบริโภคที่ถูกต้องย่อมก่อประโยชน์และคุณค่ามาสู่ชีวิตทั้งส่วนตนและสังคม

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 รูปแบบการวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบันที่ปรากฏในช่องทางการสื่อสารออนไลน์ในเฟซบุ๊ก (Facebook) ยูทูบ (Youtube) เว็บไซต์ (Website) ในเวลาที่เผยแพร่ นั้นควรมีเชิงอรรถของเอกสารนั้นๆ และมีแหล่งอ้างอิงของพุทธธรรมนั้น เพื่อให้เกิดสามารถตรวจสอบที่มาว่าเป็นข้อมูลเท็จ ข้อมูลจริง เพื่อให้เกิดความเลื่อมใสของศรัทธาและผู้ค้นหาว่าได้ข้อมูลที่จริงจากพระไตรปิฎก เล่มไหน หน้าไหน

1.2 กรมการศาสนาและสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ หรือมหาเถรสมาคมตลอดจนหน่วยงานองค์กรต่างๆ ควรให้ความสนใจและมีความตระหนักในเรื่อง การวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบันให้มีคุณธรรมและจริยธรรม และควรเน้นอบรมบุคลากรทั้งพระภิกษุสงฆ์



และอุบาสก อุบาสิกา ให้มีความรู้ในเรื่องการวิเคราะห์การบริโภคที่เกินพอดีของมนุษย์ในสังคมไทยปัจจุบัน และนำไปใช้งานให้มีประสิทธิภาพ และให้เกิดความเหมาะสมกับพุทธบริษัท 4 ให้เข้าถึงหลักธรรมพระพุทธศาสนาและน้อมนำไปปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากความทุกข์

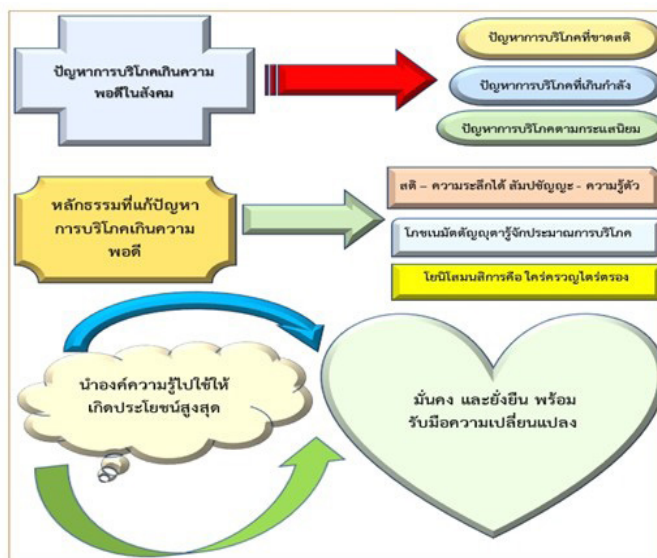
2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีศึกษาวิจัยเรื่องการวิเคราะห์การบริโภคพืชผักสมุนไพรทางไกลโรคตามแนวประโยชน์นิยมในทางจริยศาสตร์

2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบการบริโภคข้าวเหนียวกับข้าวเจ้าให้มีสุขภาพดี ตามหลักพุทธจริยศาสตร์

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยทำให้ทราบสภาพปัญหาบริโภคที่เกินความพอดีของคนในสังคมไทยปัจจุบัน ทำให้เข้าใจในหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ส่งเสริมการบริโภคที่พอดีของมนุษย์ ได้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคที่พอดีของคนในสังคมไทยปัจจุบันตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท เมื่อเจอปัญหาแล้วมีสติสัมปชัญญะ รู้จักนำหลักพุทธธรรมมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน หลักโภชนมัตตัญญูตา รู้จักประมาณตนในการบริโภค หลักโยนิโสมนสิการ ใคร่ครวญไตร่ตรองดีแล้ว นำองค์ความรู้ไปใช้ในการดำรงชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด เป็นต้น



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ



เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2525). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพฯ: คณะธรรมจริยธรรมและธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2541). *การพัฒนาที่ยั่งยืน*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระไพศาล วิสาโล. (2566). *ทำความเข้าใจบริโภคนิยม: คู่ปรับของเศรษฐกิจพอเพียง*. เข้าถึงได้จาก <http://www.visalo.org/article/budKarnsermsang.html>
- พระมหาปรีชา บุญศรีตัน. (2564). *พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร: ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามรรพพทธ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระสนั่น ธมฺมวิชิโย (วงศ์สมบุญณ). (2549). *ศึกษาเปรียบเทียบเรื่องการใช้เศรษฐกิจศาสตร์แนวพุทธกับลัทธิบริโภคนิยม: ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนเทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน*. (วิทยานิพนธ์ศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แสวง นิลนามะ. (2551). *จริยธรรมการบริโภคในพุทธศาสนาเถรวาท*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.