

การจัดการความพอเพียงทางอาหารของกลุ่มมังสวิรัต
ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในสถานการณ์วิกฤตโควิด-19:
กรณีชุมชนมังสวิวัติวิถีธรรม ภูผาฟ้า
อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ *

Food Availability Management of a Vegetarian Group
According to the Sufficiency Economy Philosophy During
the COVID-19 Crisis: The Case of the Phu Pha Fah Nam
Vegetarian Dhamma Way Community,
Mae Taeng District, Chiang Mai Province

จิรนนท์ ทับเนียม¹, วัชรพงษ์ วัฒนกุล², มนัส สุวรรณ³, และ ภัทรวุฒิ สมยานะ⁴
Jiranun tubniem¹, Watcharapong Wattanakul², Manat Suwan³, and Phatharawuth Somyana⁴

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่^{1, 3}

คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่²

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่⁴

Graduate School, Chiang Mai Rajabhat University^{1, 3}

Faculty of Agricultural Technology, Chiang Mai Rajabhat University²

Faculty of Management Science, Chiang Mai Rajabhat University⁴

Corresponding Author, E-mail: jiranun1963@gmail.com

* ได้รับความเห็นชอบ: 14 พฤษภาคม 2567; แก้ไขบทความ: 26 กรกฎาคม 2567; ตีพิมพ์: 30 กรกฎาคม 2567

Received: May 14, 2024; Revised: July 26, 2024; Accepted: July 30, 2024



บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อความพอเพียงทางอาหาร และศึกษาการจัดการความพอเพียงทางอาหารของกลุ่มมังสวิรัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในการควบคุมอุปทานการผลิตและอุปสงค์การบริโภคอาหาร ภายใต้มาตรการปิดพื้นที่ในสถานการณ์วิกฤตโควิด-19 (พ.ศ. 2563-2565) โดยเป็นการวิจัยแบบผสมผสานด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และแบบสอบถาม คัดเลือกประชากรแบบเจาะจงของชุมชนในและนอกพื้นที่ภูผาพาน้ำ ชุมชนละ 70 คน

ผลการวิจัย พบว่า ชุมชนในพื้นที่ภูผาพาน้ำ ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง เดินทางมาจากพื้นที่อื่น ทำให้ขาดความคุ้นเคยกับสภาพพื้นที่และการทำการเกษตร ทั้งนี้ปัจจัยที่เป็นปัญหาต่อความพอเพียงด้านอาหารของชุมชน ได้แก่ 1) ปัจจัยสืบเนื่องจากการระบาดของโควิด-19 2) ปัจจัยด้านลักษณะประชากรที่ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และ 3) ปัจจัยด้านบริบทของพื้นที่สูง สำหรับการจัดการความพอเพียงอุปทานอาหาร ประกอบด้วย 1) การผลิตอาหารในชุมชนและการใช้วัตถุดิบธรรมชาติ 2) การจัดการอาหารจากแหล่งภายนอกและเครือข่าย และการจัดการความพอเพียงด้านอุปสงค์การบริโภคอาหาร ประกอบด้วย 1) การควบคุมและการลดการบริโภคตามความต้องการของจิตใจ (ลดความอยาก) ของสมาชิกในชุมชน 2) การบริโภคเท่าที่จำเป็น ทั้งนี้ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ ($P>0.05$) ของการจัดการอุปทานและอุปสงค์ระหว่างชุมชนภายในและภายนอก โดยดัชนีสัดส่วนของอุปทานต่ออุปสงค์ของชุมชนมีค่าเท่ากับ 1.02 ผู้เชี่ยวชาญประเมินรูปแบบการจัดการความพอเพียงทางอาหารของชุมชนมีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ความสอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงระดับมาก ชุมชนภายในและภายนอกประเมินความเหมาะสมในระดับมากที่สุด และระดับมาก ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า การจัดการความพอเพียงทางอาหารที่เหมาะสมของชุมชนเป็นการจัดการอุปทานการผลิตให้มีปริมาณอาหารที่พอเพียงด้วยหลักการพึ่งตนเองและเครือข่าย และจำเป็นต้องมีการจัดการอุปสงค์ด้วยการลดการบริโภคที่เกินความจำเป็นด้วยการน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ทั้งในด้านอุปทานและอุปสงค์

คำสำคัญ: ความพอเพียงทางอาหาร; ชุมชนมังสวิวัติวิถีธรรม; ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



Abstract

This research article aimed to study obstacle factors and to investigate the management of food availability for a vegetarian group based on the Sufficiency Economy Philosophy (SEP) during the COVID-19 crisis (2020-2022). The study employed a mixed-methods approach, in-depth interviews, group discussions, and questionnaires to select a purposive sample of 70 individuals from both within and outside the community.

The findings revealed that the majority of the community members in Phu Pha Fah Nam were women who had migrated from other areas, resulting in a lack of familiarity with the local environment and agricultural practices. The main factors affecting the community's food availability included: 1) the impact of the COVID-19 pandemic, 2) the demographic characteristic of being predominantly female, and 3) the highland area's context. Food supply availability management involved: 1) producing food within the community and using natural ingredients, and 2) managing food from external sources and networks. Food demand availability management involved: 1) controlling and reducing consumption based on psychological needs (reducing desires), and 2) consuming only what was necessary. Statistical analysis indicated no significant difference ($P>0.05$) in supply and demand food availability management between internal and external communities, with a supply-demand ratio index of 1.02. Experts assessed the community's food availability management model as highly appropriate and aligned with the SEP principles. The internal and external community members rated the appropriateness of the management model as the highest and high levels, respectively. These results demonstrate that the appropriate food availability management of the community involves balancing production and consumption through self-reliance and networking principles, and it requires managing demand by reducing unnecessary consumption according to the Sufficiency Economy Philosophy.



Keywords: food sufficiency; Dhamma Vegetarian Community; Sufficiency Economy Philosophy

1. บทนำ

การจัดการความพอเพียงทางอาหาร (Food Availability) เป็นปัจจัยหลักของความปลอดภัยทางอาหาร (Food Security) ซึ่งได้แก่ การเพิ่มผลผลิตให้มีปริมาณพอเพียงและมีหลายรูปแบบ (McLaughlin & Kinzelbach, 2015) การเพิ่มผลผลิตโดยการขยายพื้นที่เพาะปลูกที่มีการปฏิบัติมากในกลุ่มของเกษตรกรรายย่อยเป็นการบุกรุกพื้นที่ป่า ส่งผลให้จำนวนป่าไม้ลดลงโดยลำดับ (Acheampong, Macgregor, Sloan, & Sayer, 2019) ก่อให้เกิดปัญหาที่ติดตามมาส่วนอีกแนวทางหนึ่งคือ ความพยายามในการปรับตัวของเกษตรกรในการจัดการด้านการผลิตรวมถึงด้านเมล็ดพันธุ์พืชเพื่อให้สามารถรองรับต่อการเปลี่ยนแปลงต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป (Vernooy, Sthapit, Otieno, Shrestha, & Gupta, 2017) อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาถึงความยั่งยืนในกรณีที่เกิดภาวะวิกฤตที่รุนแรง เช่น การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 พบว่า ก่อให้เกิดปัญหาความพอเพียงและความไม่มั่นคงทางอาหารในหลายพื้นที่ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ เช่น ในรัฐเวอร์มอนต์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ความไม่มั่นคงด้านอาหารในครัวเรือนเพิ่มขึ้น 32.3 เปอร์เซ็นต์ (Niles et al., 2020) ทั้งนี้ สาเหตุหลักมาจากประชาชนยังขาดความรู้ความเข้าใจในการจัดการความพอเพียงทางอาหาร โดยมุ่งเน้นแต่เพิ่มการผลิตเป็นหลัก ขาดหลักความมีเหตุผล ความพอประมาณ รวมถึงการป้องกันความเสี่ยงหรือการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี ซึ่งหากประชาชนได้มีการน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ จะช่วยให้การจัดการความพอเพียงทางอาหารเกิดขึ้นอย่างยั่งยืน สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคและการผลิต มีการใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดคุ้มค่าและมีประสิทธิภาพมากที่สุด (ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ.2561 – 2580), 2561)

ชุมชนมั่งสรวีตวิธิธรรม ภูผาฟ้า น้ำ เป็นกรณีตัวอย่างของชุมชนที่เกิดขึ้นใหม่ ได้หาแนวทางการจัดการความพอเพียงทางอาหารในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ทำให้ชุมชนตกลงดำเนินมาตรการป้องกันตนเองด้วยการห้ามเข้าออกชุมชน และเพื่อให้ชุมชนสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ภายใต้สภาวะแหล่งอาหารที่มีค่อนข้างจำกัด จึงได้พัฒนารูปแบบการจัดการความพอเพียงทางอาหารขึ้นภายในชุมชนให้สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตดังกล่าวมาได้ นอกจากนี้ได้ศึกษาชุมชนภายนอกเพื่อใช้เปรียบเทียบการจัดการความพอเพียงทางอาหารโดย



ไม่มีข้อจำกัดด้านแหล่งอาหาร ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาถึงการจัดการความพอเพียงด้านอาหารของชุมชนเพื่อนำมาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์กรณีเกิดวิกฤตในครั้งต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เป็นอุปสรรคความพอเพียงทางอาหารของกลุ่มมังสวิรัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กรณีชุมชนมังสวิวัติวิถีธรรม ภูผาฟ้า น้ำ อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่ การจัดการอุปทานอาหาร (Food supply management) การจัดการอุปสงค์การบริโภคอาหาร (Food demand management)

2. เพื่อศึกษาการจัดการความพอเพียงทางอาหารของกลุ่มมังสวิรัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กรณีชุมชนมังสวิวัติวิถีธรรม ภูผาฟ้า น้ำ อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน โดยเริ่มต้นด้วยการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ ได้รับอนุมัติการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เลขที่ IRBCMRU IRBCMRU 2022/087.11.04 ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

1. **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** ประชากรเป็นสมาชิกกลุ่มมังสวิวัติวิถีธรรม โดยแบ่งเป็นสมาชิกชุมชนอาศัยประจำอยู่ในชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ตลอดช่วงสถานการณ์วิกฤตโควิด-19 (ปี พ.ศ. 2563-2565) ที่อายุไม่ต่ำกว่า 20 ปี จำนวนทั้งสิ้น 70 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่เลือกเป็นทั้งกลุ่มประชากรของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ทั้งหมด 70 คน และสมาชิกกลุ่มมังสวิวัติวิถีธรรมพักอาศัยอยู่นอกชุมชนภูผาฟ้า น้ำ จากจำนวนประชากร 397 คน สุ่มตัวอย่างให้เท่ากันจำนวน 70 คน เพื่อใช้เป็นกลุ่มเปรียบเทียบการจัดการความพอเพียงทางอาหารในบริบทที่แตกต่างกัน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่าง 140 คน

2. **การเก็บรวบรวมข้อมูล** ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ วิธีการในการดำเนินการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

2.1 แบบสัมภาษณ์ สัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group) ใช้ข้อคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เก็บข้อมูลเกี่ยวกับบริบทของพื้นที่ชุมชนมังสวิวัติวิถีธรรม ภูผาฟ้า น้ำ การปฏิบัติการบริโภคอาหาร และกิจกรรมการผลิตอาหาร

2.3 แบบสอบถาม (Questionnaire) เก็บข้อมูลเกี่ยวกับความพอเพียงทางอาหาร



2.4 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามด้วยวิธีคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ (Item Object Congruence: IOC) กับผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2553) และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha: α) (บุญชม ศรีสะอาด, 2553) ได้ค่าเท่ากับ 0.85

2.5. ทำการประเมินรูปแบบการจัดการความพอเพียงทางอาหารของกลุ่มมังสวิรัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กรณีชุมชนมังสวิวัติวิถีธรรม ภูผาพำน้ำ โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน และนำรูปแบบที่ได้ให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย คือ ชุมชนภูผาพำน้ำ ประเมินความเหมาะสม

3. การวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) หาค่า ร้อยละ ค่าความถี่ และค่าเฉลี่ย ตารางไขว้ (Cross-tabulation) ไคสแควร์ (Chi-square) Independent t-test และมาตราส่วนประเมินค่า (Likert Scale) คะแนนเต็ม 5 ด้วยการแปลผล: 4.50-5.00: เหมาะสมที่สุด 3.50-4.49: เหมาะสมมาก 2.50-3.49: เหมาะสมปานกลาง 1.50-2.49: เหมาะสมน้อย และ 1.00-1.49: เหมาะสมน้อยที่สุด (Best & Kahn, 1988, p. 247)

4. สรุปผลการวิจัย

1. ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคความพอเพียงทางอาหารของกลุ่มมังสวิรัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กรณีชุมชนมังสวิวัติวิถีธรรม ภูผาพำน้ำ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ด้านอุปทานการผลิตและอุปสงค์การบริโภคอาหาร

ในเดือน กุมภาพันธ์ ปี พ.ศ. 2563 กลุ่มแพทย์วิถีธรรมหรือกลุ่มมังสวิวัติ มีการจัดค่ายสุขภาพที่ชุมชนภูผาพำน้ำ ภายหลังเสร็จสิ้นการจัดค่ายได้เกิดเหตุการณ์การระบาดของโควิด-19 และรัฐบาลประกาศมาตรการเคลื่อนย้าย (Lockdown) ดังนั้น เพื่อให้กลุ่มสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ภายใต้สภาวะแหล่งอาหารที่มีค่อนข้างจำกัดจึงเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้ปัจจัยเบื้องต้นที่เป็นอุปสรรคต่อความพอเพียงทางอาหาร ประกอบด้วย 1) ปัจจัยสืบเนื่องจากการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 2) ปัจจัยด้านลักษณะประชากร และ 3) ปัจจัยด้านบริบทของพื้นที่

1.1 ปัจจัยสืบเนื่องจากการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 จากเหตุการณ์การอุบัติของโรคชนิดใหม่ที่ยังไม่ทราบถึงวิธีการรักษา ทำให้กลุ่มตกลงดำเนินมาตรการป้องกันตนเองภายใต้



มาตรการปิดพื้นที่ ห้ามมิให้มีการเข้าออกชุมชน โดยอนุญาตให้มีการส่งมอบ จัดหาวัตถุดิบจากภายนอกที่จำเป็นเท่านั้น

1.2 ปัจจัยด้านลักษณะประชากร ประชากรส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง สถานภาพโสด ไม่ค่อยมีพื้นฐานด้านการสาธารณสุข อยู่ในวัยกลางคนที่มีอายุประมาณ 30 ปีขึ้นไป เดินทางมาจากพื้นที่อื่น ๆ ของประเทศ ทำให้ขาดความคุ้นเคยกับสภาพพื้นที่ รวมถึงไม่คุ้นเคยกับการทำการเกษตรเพื่อเลี้ยงชีพและไม่มีประสบการณ์ในการหาวัตถุดิบจากพื้นที่ป่า โดยในเบื้องต้นสามารถหาได้เพียง 2-3 ชนิด เช่น กล้วยป่า ผักกาดนา และมะเขือพวง เป็นต้น (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจากชุมชนภูผาพ้าน้ำและชุมชนนอกภูผาพ้าน้ำ ชุมชนละ 70 คน เปรียบเทียบความแตกต่างทางสถิติด้วยไคสแควร์ (χ^2) โดย $n=140$

ข้อมูล		ชุมชนภายใน		ชุมชนภายนอก		χ^2
		(n=70)	ร้อยละ	(n=70)	ร้อยละ	
1. เพศ	ชาย	20	28.6	12	17.2	$\chi^2=2.59$ $P=0.107$ (NS)
	หญิง	50	71.4	58	82.8	
2. สถานภาพสมรส	โสด	37	52.9	23	32.9	$\chi^2=5.72$ $P=0.017^*$
	ไม่โสด	33	47.1	47	67.1	
3. พื้นฐานด้านสาธารณสุข	ไม่มี	60	85.7	44	62.9	$\chi^2=9.57$ $P=0.002^{**}$
	มี	10	14.3	26	37.1	
4. ระยะเวลาการเป็นกลุ่ม มังสวิวัติวิถีธรรม	< 5 ปี	14	20.0	10	14.3	$\chi^2=1.97$ $P=0.374$ (NS)
	5-10 ปี	40	57.1	48	68.6	
	>10 ปี	16	22.9	12	17.1	

NS ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P>0.05$) * แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P<0.05$)

** แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญยิ่งทางสถิติ ($P<0.01$)



จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่า ประชากรของกลุ่มส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และเคยผ่านการฝึกฝนการดำรงชีวิตที่เรียบง่ายในรูปแบบของกลุ่มมังสวิรัตธรรมมากกว่า 5 ปี สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยพื้นฐานต่อการจัดการความพอเพียงทางอาหารทั้งด้านอุปทานการผลิตอาหารและอุปสงค์การบริโภคอาหาร

1.3 ปัจจัยด้านบริบทของพื้นที่ สภาพพื้นที่เป็นพื้นที่ราบระหว่างแนวเขาที่มีพื้นที่จำกัด (ประมาณ 189 ไร่) และยังเป็นพื้นที่ที่ไม่เหมาะสมกับการเกษตร ประกอบด้วย สภาพดินขาดอินทรีย์วัตถุ ขาดแหล่งน้ำสำหรับการเกษตร และสภาพอากาศหนาวเย็น

2. รูปแบบการจัดการความพอเพียงทางอาหารของชุมชนมังสวิรัตวิถีธรรมภูผาฟ้า จากปัญหาการจัดการความพอเพียงด้านอุปทานการผลิตอาหารในประเด็นที่ 1 ทำให้ได้มีการพัฒนารูปแบบการจัดการความพอเพียงทางอาหาร ดังได้แสดงไว้ในตารางสรุปที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย t-test ต่อการแสดงความเห็นด้านความพอเพียงทางอาหารชุมชนในและนอกภูผาฟ้าในด้านอุปทานการผลิตอาหาร (Supply) ด้านอุปสงค์ (Demand) ด้วยมาตรวัดลิเคิร์ต (Likert type Scale) คะแนนเต็ม 5 จำนวนชุมชนละ 70 คน

ข้อมูล	ชุมชนใน			ชุมชนนอก			t	p
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ		
อุปทานการผลิตอาหาร								
1. ปัจจัยการผลิต มีแรงงานหนุ่มมีตรดี	4.81	0.62	มากที่สุด	4.60	0.79	มากที่สุด	1.79	0.076(NS)
2. กระบวนการผลิต กลไกกรรมไร่สารพิษ การกำหนดชนิดพืชที่ปลูก	4.16	0.85	มาก	4.11	0.81	มาก	0.31	0.760(NS)
3. กระบวนการเก็บเกี่ยวผลผลิต เก็บใน ปริมาณที่บริโภคในแต่ละวัน	4.51	0.79	มากที่สุด	4.46	0.76	มาก	0.44	0.663(NS)
4. กระบวนการแปรรูปอาหารและการ เก็บรักษา ทำแบบต้มสุก	4.66	0.57	มากที่สุด	4.65	0.55	มากที่สุด	1.00	0.679(NS)
รวมเฉลี่ย อุปทานการผลิต	4.42	0.54	มาก	4.39	0.45	มาก	0.40	0.690(NS)



ข้อมูล	ชุมชนใน			ชุมชนนอก			t	p
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ		
อุปสงค์การบริโภคอาหาร								
1. การบริโภคตามความอยากหรือความต้องการของจิตใจแบบมีสติ (Mindful Consumption) การปฏิบัติศีลในการบริโภค	4.69	0.67	มากที่สุด	4.64	0.62	มากที่สุด	0.39	0.694(NS)
2. การบริโภคตามความจำเป็น อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกาย	4.59	0.63	มากที่สุด	4.46	0.68	มาก	0.57	0.572(NS)
รวมเฉลี่ย อุปสงค์การบริโภค	4.60	0.54	มากที่สุด	4.51	0.48	มากที่สุด	1.07	0.286(NS)

NS ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P>0.05$) * แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P<0.05$)

2.1 อุปทานการผลิตอาหารให้พอเพียง ประกอบด้วย การผลิตในชุมชนและการใช้วัตถุดิบธรรมชาติ การจัดหาจากแหล่งภายนอกและเครือข่าย

2.1.1 การผลิตในชุมชนและการใช้วัตถุดิบธรรมชาติ เพื่อให้เกิดการพึ่งตนเองให้มากที่สุด มุ่งเน้นการผลิตพืชผักเพื่อการบริโภค (ปลูกในสิ่งที่กิน กินในสิ่งที่ปลูก) และแสวงหาวัตถุดิบตามธรรมชาติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณและมีเหตุผล โดยพบว่า การผลิตของชุมชนไม่เพียงพอสำหรับการบริโภคในชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ชุมชนในมีแรงงานที่เป็นมิตรที่มีค่ามากที่สุดคือ ค่าเฉลี่ย 4.81 ± 0.62 ทำให้เกิดการพัฒนารเรียนรู้การนำวัตถุดิบที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ผักพื้นบ้าน ผักป่า มาประกอบอาหารเพื่อการประทังชีพ

2.1.2 การจัดหาจากแหล่งภายนอกและเครือข่าย ถึงแม้อยู่ภายใต้มาตรการปิดพื้นที่แต่ด้วยความจำเป็นในด้านวัตถุดิบประกอบอาหารบางอย่างที่มีปริมาณไม่มากและไม่สามารถหาได้ในพื้นที่ เช่น น้ำมันพืช เกลือ เป็นต้น ทำให้ชุมชนจำเป็นต้องมีตัวแทนออกไปจัดหาจากตลาด นอกจากนั้นในส่วนวัตถุดิบหลัก เช่น พืชผักที่ชุมชนไม่สามารถจัดหาให้พอเพียงได้ จึงมีความจำเป็นต้องขอรับการสนับสนุนจากเครือข่ายของชุมชนจากภายนอกตามความจำเป็น โดยผ่านมาตรการป้องกันโควิด-19 อย่างเข้มงวดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณและมีภูมิคุ้มกัน



ทั้งนี้การประเมินอุปทานการผลิตอาหารให้พอเพียงของชุมชนภายในและชุมชนภายนอกไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($P>0.05$) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 ± 0.54 และ 4.39 ± 0.45 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

2.2 อุปสงค์การบริโภคอาหารให้พอเพียง ประกอบด้วย การควบคุมและการลดการบริโภคตามความต้องการของจิตใจ (ลดความอยาก) และการบริโภคเท่าที่จำเป็น

2.2.1 การควบคุมและการลดการบริโภคตามความต้องการของจิตใจ (ลดความอยาก) ซึ่งการบริโภคตามความอยากทำให้เกิดการบริโภคที่เกินความจำเป็นและไม่พอเพียง ดังนั้นกลุ่มมังสวิวัติหรือชุมชนในและนอกภูผาฟ้าฯ ทุกคนได้ผ่านการฝึกฝนทางด้านจิตใจในการควบคุมการบริโภคตั้งแต่การเข้าค่ายสุขภาพ โดยฝึกบริโภคแบบมีสติ (Mindful Consumption) ทั้งชุมชนภายในและภายนอก (ค่าเฉลี่ย 4.69 ± 0.67 เทียบกับ 4.64 ± 0.62 , $P>0.05$) ดังได้แสดงไว้ในตารางที่ 2 โดยฝึกการรับประทานอาหารที่มีการปรุงแต่งหรือปรุงรสน้อยที่สุด เช่น ไข่แค้เกลือ การปฏิบัติศีลในการบริโภค เช่น การบริโภคมังสวิวัติที่ไม่มีการใช้เนื้อสัตว์เพื่อลดการใช้วัตถุดิบ และการฝึกเคี้ยวให้ละเอียดในการบริโภค รวมทั้งไม่รับประทานตามความอยากหรือรับประทานด้วยลดการติดหลงในรูปและรสชาติของความอร่อยทั้งในอาหารปกติและอาหารปรุงแต่งต่าง ๆ เช่น อาหารกรุบกรอบ หรืออาหารของว่างต่าง ๆ

2.2.2 การบริโภคเท่าที่จำเป็น เป็นการน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ทั้งความพอประมาณ เป็นการบริโภคตามความจำเป็น อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งชุมชนภายในและภายนอก (ค่าเฉลี่ย 4.59 ± 0.63 เทียบกับ 4.46 ± 0.68 , $P>0.05$) คือ ความพอประมาณที่คำนึงถึงการบริโภควัตถุดิบอาหารที่ทำให้มีความรู้สึก สบาย ไม่อึดอัด ความมีเหตุผลที่ไม่บริโภคเกินความจำเป็นทั้งปริมาณและคุณค่าอาหารที่ทำให้ร่างกายรู้สึกอึดอัด อิ่มเกิน และอาหารไม่ย่อย ความมีภูมิคุ้มกันเป็นอาหารสุขภาพที่เรียบง่ายใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น หาง่าย ใกล้เคียง รวมทั้งความรู้ การบริโภคตามหลักโภชนาการและการเคี้ยวให้ละเอียด และคุณธรรมการไม่เบียดเบียนสัตว์ เป็นต้น

ทั้งนี้การประเมินอุปสงค์การบริโภคอาหารให้พอเพียงของชุมชนภายในและภายนอกไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($P>0.05$) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 ± 0.54 และ 4.51 ± 0.48 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)



3. ดัชนีความพอเพียง (Supply per Demand) ระหว่างอุปทานและอุปสงค์ของชุมชน มังสวิวัตวิถีสรรพ ภูผาฟ้า

จากปัจจัยที่กล่าวมา พบว่า ชุมชนมีการจัดการอุปทานเพื่อให้เกิดความพอเพียงต่ออุปสงค์ด้านปริมาณอาหาร ดังได้เปรียบเทียบในรูปดัชนีความพอเพียงที่แสดงไว้ในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ดัชนีความพอเพียงต่อวันของการบริโภคตามการปฏิบัติของชุมชนภูผาฟ้า น้ำ เปรียบเทียบระหว่างอุปทานต่ออุปสงค์ของชุมชน (ชุมชนละ 70 คน)

รายการ	อุปทาน (Supply) (รวม กิโลกรัมต่อวัน)				อุปสงค์ (Demand) (รวม กิโลกรัมต่อวัน)		ดัชนีความพอเพียง (Supply/Demand)	
	ผลิต เอง (1)	เครือข่าย (2)	ตลาด (3)	รวมผลิต (4=1+2+3)	ระดับที่ เหมาะสม* (5)	บริโภคจริงของ ชุมชน (6)	สัดส่วนที่ เหมาะสม (7= 4/5)	บริโภค จริงของ ชุมชน (8= 4/6)
1. แป้ง ข้าว	-	15	-	15	21 (300 กรัม/ คน วัน)	14 (200 กรัม/ คน/ วัน)	0.71	1.07
2. ผักผลไม้	26	17	-	43	28 (400 กรัม/คน/ วัน)	42.5 (550 กรัม/ คน/วัน)	1.53	1.01
3. ธัญพืช โปรตีน	-	-	1.5	1.5	3.5 (50 กรัม/คน/ วัน)	1.4 (20 กรัม/คน/ วัน)	0.43	1.07
รวม	26	32	1.5	59.5	52.5	57.9 (เฉลี่ย 1.6 กก. ทำบุญ)	1.13	1.02

อ้างอิงข้อมูล : * ระดับที่เหมาะสม สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563

ที่มา : ข้อมูลจากฐานงานครัวชุมชนภูผาฟ้า

จากตารางที่ 3 พบว่า หากพิจารณาดัชนีความพอเพียงของการบริโภคตามสัดส่วนอุปทานต่ออุปสงค์ (Supply/Demand) ด้วยระดับที่เหมาะสมของคนปกติที่ได้รับการอ้างอิงโดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2563) พบว่า ชุมชนไม่สามารถจัดหาปริมาณอาหารได้พอเพียงต่อความต้องการบริโภคในด้านแหล่งพลังงานพื้นฐาน ได้แก่ ข้าว หรือ



แป้ง และด้านแหล่งโปรตีน โดยมีค่าดัชนีความพอเพียงต่ำกว่า 1 คือ เท่ากับ 0.71 และ 0.43 ตามลำดับ (ผลิตน้อยกว่าบริโภค) อย่างไรก็ตามด้วยวิธีการจัดการอุปสงค์ของชุมชนด้วยลดความอยากและบริโภคเฉพาะในสิ่งที่ผลิตหรือจัดหาได้ตามความจำเป็น ทำให้ดัชนีความพอเพียงหรือสัดส่วนของอุปทานต่ออุปสงค์ด้านอาหารพื้นฐานพลังงานเพิ่มขึ้นเป็น 1.07 ด้านพืชผักผลไม้และธัญพืช เท่ากับ 1.01 และด้านโปรตีนเท่ากับ 1.07 โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 1.02 ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากระบวนการจัดการของชุมชน ทำให้ชุมชนสามารถ จัดการสัดส่วนของอุปทาน (Supply) ต่อ อุปสงค์ (Demand) ให้มีความพอเพียง โดยเน้นการบริโภคพืชผักและผลไม้เพื่อทดแทนให้มีปริมาณอาหารที่พอเพียง รวมถึงการลดความอยากในการบริโภคอาหารส่วนอื่นลง

เมื่อศึกษารูปแบบการบริโภคเท่าที่จำเป็นของชุมชนด้วยการน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งในหลักความพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน บนพื้นฐานความรู้และคุณธรรม (จิรนนท์ ทับเนียม, วัชรพงษ์ วัฒนกุล, มนัส สุวรรณ, และ ภัทรวุฒิ สมยานะ, 2565) มาปรับใช้ และทำการประเมินรูปแบบด้วยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พบว่า รูปแบบการบริโภคของชุมชน ภูผาฟ้ามีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมในระดับมากที่สุด เท่ากับ 4.73 ± 0.45 และความสอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมในระดับมาก เท่ากับ 4.40 ± 0.55

4. กระบวนการคืนข้อมูลสู่ชุมชนเพื่อการมีส่วนร่วม (Feedback Reflection Loop)

ผลการศึกษากระบวนการคืนข้อมูล (Feedback Reflection Loop) สู่ชุมชนด้วยแบบประเมินผู้มีส่วนได้เสียโดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 140 คน ประกอบด้วย ชุมชนในและนอกภูผาฟ้า น้ำชุมชนละ 70 คน พบว่า ค่าเฉลี่ยแตกต่างกันเพียงเล็กน้อยโดยรวมชุมชนในภูผาฟ้าอยู่ในระดับมากที่สุดและชุมชนนอกภูผาฟ้าอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.73 ± 0.41 และ 4.45 ± 0.55 ตามลำดับ) ดังได้ผลแสดงไว้ในตารางที่ 4



ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การประเมินความเหมาะสมของความพอเพียงทางอาหาร
 ฯ ของชุมชนมั่งสรีรติวิถีธรรมในและนอกชุมชน จำนวนกลุ่มละ 70 คน ด้วยมาตราส่วนประเมินค่า
 (Likert Scale) 5 ระดับ

รายการประเมิน	ชุมชนใน			ชุมชนนอก		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ความเหมาะสมของรูปแบบในความพอเพียงทางอาหาร (Availability)						
1. ความเหมาะสมของรูปแบบในความพอเพียงใน อุปทานการผลิตอาหาร (Supply)	4.68	0.46	มากที่สุด	4.34	0.65	มาก
2. ความพอเพียงในด้านอุปสงค์การบริโภคอาหาร (Demand) การบริโภคอย่างมีสติ (Mindful Consumption)	4.71	0.43	มากที่สุด	4.58	0.45	มากที่สุด
ความสอดคล้องของรูปแบบความพอเพียงทางอาหารกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (SEP)						
1. ด้านอุปทานการผลิตอาหารมั่งสรีรติวิถีธรรม	4.79	0.38	มากที่สุด	4.47	0.51	มาก
2. ด้านอุปสงค์การบริโภคอาหารมั่งสรีรติวิถีธรรม	4.80	0.35	มากที่สุด	4.52	0.48	มากที่สุด
ความเหมาะสมรูปแบบต่อการปรับใช้ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม						
ด้านเศรษฐกิจ						
1. ทำให้เกิดความสามารถในการพึ่งตนเอง	4.90	0.35	มากที่สุด	4.70	0.57	มากที่สุด
ด้านสังคม						
1. สังคมหมู่บ้านดี (สังคมคุณธรรม) เป็นเครือข่ายเชื่อมร้อย กัน	4.91	0.28	มากที่สุด	4.69	0.50	มากที่สุด
ด้านสิ่งแวดล้อม						
1. ระบบนิเวศมีความหลากหลายในพันธุ์พืชและสัตว์	4.79	0.45	มากที่สุด	4.74	0.47	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมด	4.73	0.41	มากที่สุด	4.45	0.55	มาก

ความหมาย ระดับประเมินค่า (Likert Scale) 5 ระดับ โดย 4.50-5.00 เท่ากับมากที่สุด, 3.50-4.49 เท่ากับมาก,
 2.50-3.49 เท่ากับปานกลาง, 1.50-2.49 เท่ากับน้อย และ 1.00-1.49 เท่ากับน้อยที่สุด



จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ชุมชนทั้งในและนอกภูมip้าน้ำมีความเห็นที่คล้ายคลึงกันเนื่องจากเป็นผู้ที่ปฏิบัติธรรมในรูปแบบเดียวกันและภายใต้สถานการณ์โควิด-19 ก็ยังมีการเชื่อมโยงข้อมูลเครือข่ายผ่านระบบการสื่อสารออนไลน์อย่างสม่ำเสมอ อย่างไรก็ตาม ชุมชนภายในมีความเห็นในด้านความเหมาะสมของรูปแบบในความพอเพียงในอุปทานการผลิตอาหาร (Supply) และด้านอุปทานการผลิตอาหารมังสวิรัติดีถีธรรมที่อยู่ในระดับมากที่สุด เพราะเป็นกลุ่มที่ถูกจำกัดอยู่ในพื้นที่ที่จำกัดและขาดแคลน ทำให้มีความจำเป็นที่ต้องมีการจัดการด้านอุปทานให้เหมาะสมอย่างมากที่สุด รวมถึงต้องมีการปรับตัวในด้านอุปสงค์ในการบริโภคลดลงอีกด้วย

5. อภิปรายผลการวิจัย

การจัดการความพอเพียงทางอาหารของกลุ่มมังสวิรัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในสถานการณ์วิกฤตโควิด-19 กรณีชุมชนมังสวิรัตินิธิธรรม ภูมip้าน้ำ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ สามารถสรุปและอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. การจัดการอุปทานการผลิตที่พอเพียง

1.1 การผลิตในชุมชนและการใช้วัตถุดิบธรรมชาติ เป็นการจัดการความพอเพียงทางอาหารเพื่อให้เกิดการพึ่งตนเอง ให้มีแหล่งอาหารสำหรับบริโภคในพื้นที่ ทั้งนี้พบว่า การผลิตในชุมชนยังไม่สามารถจัดการความพอเพียงทางอาหารได้ เนื่องจากสมาชิกชุมชนส่วนใหญ่ยังขาดประสบการณ์ในการทำเกษตร และอยู่ในช่วงของการทดลองปลูกพืชให้เหมาะสมกับสภาพอากาศของพื้นที่ที่มีอากาศหนาวเย็น ทำให้ผลผลิตที่ได้ไม่ทันต่อการนำมาบริโภคในชุมชนในแนวคิดการจัดการทรัพยากรเกษตร (ฤกษ์ณา รุ่งโรจน์วนิชย์, 2559) เห็นว่า การแบ่งเขตการปลูกพืชมีความสำคัญต้องให้สอดคล้องกับสภาพภูมิประเทศหรือสภาพอากาศ ดังการศึกษาทั้งในและต่างประเทศ เช่น การปลูกข้าวในประเทศเนปาล (Gadal, Shrestha, Poudel, & Pokharel, 2019) ที่แบ่งเขตความเหมาะสมกับการปลูกทั้งในระบบชลประทานและระบบน้ำฝน

จากปัจจัยดังกล่าวทำให้ชุมชนได้ตระหนักถึงการเรียนรู้แหล่งอาหารธรรมชาติจำนวนมากในชุมชน คือ ผักพื้นบ้านและผักป่า ซึ่งการเรียนรู้ชนิดของผักและรู้วิธีการนำมาประกอบอาหาร ทำให้อาหารมีความเพียงพอต่อการบริโภคตลอดปี เป็นการใช่วิธีการนำมารู้ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้านพอประมาณ และมีเหตุผล (สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.),



2563) ในวิถีชีวิตของกลุ่มในชนบท เช่น กรณีของชุมชน สะลงง-ซีเหล็ก อำเภอแม่อริม จังหวัด เชียงใหม่ มีการใช้ประโยชน์พืชจากป่าเป็นแหล่งอาหาร (สามารถ ใจเตี้ย และคณะ, 2565)

1.2 การจัดหาจากแหล่งภายนอกและเครือข่าย เป็นช่วงระยะเริ่มต้นของการเข้ามา ใช้พื้นที่จากกลุ่มของบุคคลที่มาจากเขตเมืองยังไม่มี ความคุ้นเคยกับบริบทของพื้นที่ ดังนั้นแหล่ง อาหารจึงได้จากเครือข่ายที่อยู่ในพื้นที่เขตภาคเหนือ และมีการจัดซื้อจากภายนอกบ้างเล็กน้อย ในสิ่งที่ชุมชนและเครือข่ายไม่สามารถผลิตได้ ในแนวคิดบันได 9 ขั้นสู่ความพอเพียง (วิภา ภิญโญโชติวงศ์ และ ลภัสนันท์ จิระพุดพัฒนา, 2564) เห็นว่า การใช้เครือข่ายเป็นสิ่งสำคัญ เกิดความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นแนวทางในพอประมาณและก่อให้เกิดภูมิคุ้มกันในปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง (สำนักงาน กปร., 2563) การช่วยเหลือกันในลักษณะนี้ในสังคมช่วงวิกฤต โควิด-19 ของคนวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการช่วยเหลือสังคมใน ภาพรวม ได้แก่ ทุนทางสังคม ตัวแบบแสดงการช่วยเหลือ และประสบการณ์ความทุกข์ (กนกวรรณ พวงประยงค์, 2564)

2. อุปสงค์การบริโภคอาหารที่พอเพียง

2.1 การควบคุมและการลดการบริโภคตามความต้องการของจิตใจ (ลดความ ออยาก) สมาชิกชุมชนทุกคนผ่านกระบวนการสร้างจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ (ใจเพชร กล้าจน, 2559) โดยมีข้อปฏิบัติหลักเกี่ยวกับการบริโภคเนื้อสัตว์ และอาหารที่มีการปรุงแต่งมาก ใช้ศีลเป็นกรอบในการ บริโภคอาหารตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา สิ่งเคຍอยากมักเป็นอาหารที่เกินความจำเป็นสำหรับใช้ ในร่างกาย เช่น อาหารประเภทให้ความรู้สึกลิ้นเมาต่าง ๆ หรืออาหารที่ได้ปรุงแต่งรสชาติให้อร่อย ทำให้เกิดการหลงติดในรสเป็นการบริโภคแบบค่านิยม (พระครูธรรมธรไพบุลย์ พิศาลวิโรภาส, 2562) การบริโภคแบบมีสติหรือการบริโภคตามแนวพุทธ ทำให้ตระหนักรู้ว่า การบริโภคนั้นมีความจำเป็น และมีประโยชน์ (อภิชัย พันธเสน, 2549; อารียา มหาวรรณ, 2557) ในขณะที่ชุมชนทั่วไปมักบริโภค ตามความอยาก โดยเฉพาะอาหารที่ปรุงรสอร่อย เช่น หวาน มัน เค็ม ดังกรณีการศึกษาของ พัทธนิยา ชูแสงศร (2566) พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาในคณะรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัย ราชภัฏมหาสารคามยังนิยมบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารตามที่ชอบ อาหารบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หรืออาหารหมักดอง เป็นต้น โดยภาพรวมของทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยที่ต่ำมาก ($\bar{X} = 1.6122$) ในปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงการดำเนินกิจกรรมใด ๆ แม้กระทั่งการบริโภคอาหาร ควรประกอบด้วยการใช้ความรู้ (สำนักงาน กปร., 2563)



2.2 การบริโภคเท่าที่จำเป็น เช่น ปริมาณอาหารที่บริโภคมีเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยใช้เกณฑ์ชีวิตแบบง่าย คือ มีความรู้สึกสบาย เบากาย ไม่มีความรู้สึกอึดอัดหลังการบริโภคอาหารและรู้สึกมีกำลัง ไม่อ่อนเพลีย (นิตยาภรณ์ สุระสาย, 2563) นอกจากนี้อาหารที่ใช้ในชุมชนมีความหลากหลายชนิด (วสุนธรา รตโนภาส, 2560) มีความสดใหม่เพราะเก็บมาให้เพียงพอสำหรับการบริโภคเฉพาะในแต่ละวัน (เทวัญ ธาณิรัตน์ และวินัย แก้วมณีวงศ์, 2553) รวมถึงเลือกบริโภคเฉพาะสิ่งที่จำเป็นเท่านั้นสอดคล้องการบริโภคตามแนวพุทธเศรษฐศาสตร์ (อภิชัย พันธเสน, 2549) ซึ่งแตกต่างจากชุมชนทั่วไปมักนิยมบริโภคอาหารที่เกินความจำเป็นสำหรับความต้องการของร่างกาย เช่น วิทยากรกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการโดยนิยมรับประทานอาหารประเภทหวาน มัน เค็ม พักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และมีความเครียดสูง (อนงค์ คำตัน, วันเฉลิม ฤทธิมนต์, และสุรงค์ พongพาน, 2566)

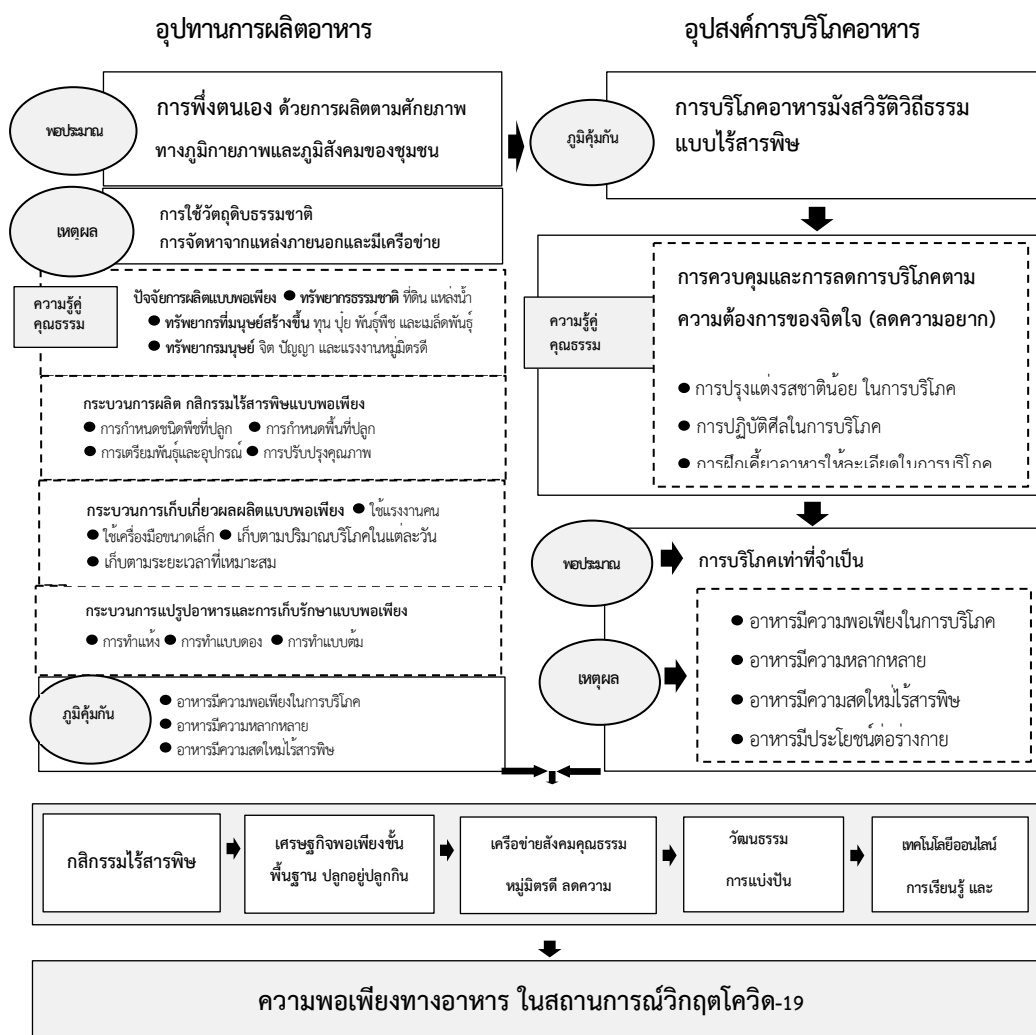
6. องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการศึกษาและเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์เนื้อหา สังเคราะห์ความเชื่อมโยงและเหตุปัจจัยข้อมูล ตามหลักแนวคิด หลักวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การนำมาจัดกลุ่มและแยกประเภทชุดข้อมูลแต่ละด้านในรูปแบบต่างๆ ตามวัตถุประสงค์ เป็นข้อสรุป เป็นร่างรูปแบบ สรุปเป็นรูปแบบการจัดการความพอเพียงทางอาหารของกลุ่มมังสวิรัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในสถานการณ์วิกฤตโควิด-19 กรณีชุมชนมังสวิวัติวิถีธรรม ภูผาฟ้า น้ำ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ผ่านการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ 5 คน และนำรูปแบบที่ได้ให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย คือ ชุมชนในและนอกภูผาฟ้า น้ำ ประเมินความเหมาะสม 140 คน

การจัดการความพอเพียงทางอาหารของกลุ่มมังสวิรัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการจัดการอุปทานการผลิตให้มีปริมาณอาหารที่พอเพียงด้วยหลักการพึ่งตนเองให้มากที่สุด ทั้งในการผลิตในชุมชน การใช้วัตถุดิบธรรมชาติ และการมีเครือข่าย ทั้งนี้สิ่งที่มีความแตกต่างจากกลุ่มอื่นด้วยการจัดการอุปสงค์ในการลดการบริโภคตามความต้องการของจิตใจ (ลดความอยาก) และการบริโภคเท่าที่จำเป็น ทั้งมีการน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้



ทำให้เกิดรูปแบบการจัดการความพอเพียงของอาหารที่เหมาะสม นำไปปฏิบัติใช้ได้จริงแม้ภายใต้สถานการณ์วิกฤตการระบาดของโรคไวรัสโควิด-19 ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1. รูปแบบการจัดการความพอเพียงทางอาหารของกลุ่มมังสวิรัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในสถานการณ์วิกฤตโควิด-19



จากภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่า การจัดการความพอเพียงทางอาหารของกลุ่มมังสวิรัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในสถานการณ์วิกฤตโควิด-19 ที่มีมาตรการห้ามบุคคลทั้งจากภายในและภายนอกเข้าออกพื้นที่ มีแนวทางในการดำเนินการใน 2 ด้าน คือ **ด้านอุปทานการผลิตอาหาร** ชุมชนมีความพอประมาณการพึ่งตนเอง ด้วยการผลิตตามศักยภาพ ภูมิกายภาพ และภูมิสังคม มีเหตุการณ์ใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ การจัดหาจากแหล่งภายนอกและมีเครือข่ายการใช้ความรู้คุณธรรมในด้านปัจจัยการผลิต กระบวนการผลิต รวมถึงกระบวนการเก็บเกี่ยวเมื่อกระทำอย่างต่อเนื่องจนเป็นภูมิคุ้มกัน ขณะเดียวกัน**ด้านอุปสงค์การบริโภคอาหาร** ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันของชุมชน คือ การบริโภคอาหารมังสวิรัตินิถีธรรมแบบไร้สารพิษ มีความแตกต่างจากชุมชนทั่วไปคือ โดยลดการบริโภคตามความต้องการของจิตใจ (ลดความอยาก) ทำให้มีความพอประมาณในการบริโภคในสิ่งที่จำเป็น และเป็นเหตุผลทำให้ชุมชนมีอาหารพอเพียงต่อการบริโภค มีความหลากหลาย มีความสดใหม่ และมีประโยชน์ต่อร่างกาย จากแนวทางดังกล่าวทำให้ชุมชนมีการทำกิจกรรมไร้สารพิษกระทั่งเป็นวิถีชีวิต เป็นเศรษฐกิจพอเพียงขั้นพื้นฐานในเบื้องต้น การสร้างเครือข่ายเชื่อมต่อชุมชนต่างๆ ร่วมสร้างวัฒนธรรมการแบ่งปันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการติดต่อสื่อสารกันด้วยเทคโนโลยีออนไลน์ โดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์วิกฤตโควิด-19

7. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในเชิงปฏิบัติ

1.1 ในระดับบุคคล ควรมีการฝึกฝนการลดความต้องการบริโภคในสิ่งที่เกินความจำเป็นของร่างกาย เพื่อรองรับต่อกรณีที่เกิดภาวะวิกฤตด้านต่าง ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อความขาดแคลนอาหาร ทำให้สามารถบริโภคเฉพาะสิ่งที่จำเป็นเท่านั้นโดยไม่เกิดความทุกข์ใด ๆ ในการแสวงหา

1.2 ในระดับชุมชน ควรตระหนักถึงความสำคัญของผักพื้นบ้านหรือผักท้องถิ่นที่สามารถเจริญเติบโตได้ง่าย มีผลผลิตหมุนเวียนตลอดทั้งปี ควรมีการส่งเสริมและช่วยกันให้มีการเพาะปลูกในพื้นที่ ทำให้ชุมชนสามารถนำมาใช้บริโภคได้ทุกช่วงเวลา ไม่ว่าในกรณีที่เกิดภาวะวิกฤต

1.3 ในระดับสังคม ควรสร้างเครือข่ายให้เกิดวัฒนธรรมการแบ่งปันและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาการนำรูปแบบการจัดการความพอเพียงทางอาหารของกลุ่มมังสวิรัติดำเนินการของเศรษฐกิจพอเพียง ไปทดลองใช้กับพื้นที่ที่เกิดภาวะวิกฤตในรูปแบบต่างๆ เพื่อดูประสิทธิผลของงานวิจัยและนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

2.2 ศึกษาและส่งเสริมการใช้ผักพื้นบ้านในชุมชนต่างๆ ด้วยปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเตรียมรับมือกับภาวะวิกฤตต่างๆ

2.3 ศึกษาการสร้างเครือข่ายสังคมออนไลน์กับกลยุทธ์การมีส่วนร่วมแบ่งปันกลุ่มอาหารมังสวิรัติดำเนินการรับมือกับภาวะวิกฤตต่างๆ ด้วยปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ พวงประยงค์. (2564). พฤติกรรมการช่วยเหลือสังคมในช่วงวิกฤตโควิด-19 ของวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 6(5), 202-223.
- กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย สำนักโภชนาการ. (2563). *ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563*. กรุงเทพฯ: เอ.วี. โพรเกรสซีฟ.
- กฤษณา รุ่งโรจน์วนิชย์. (2559). *หลักการจัดการทรัพยากรเกษตร* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จิรนนท์ ทับเนียม, วัชรพงษ์ วัฒนกุล, มนัส สุวรรณ, และ ภัทรวุฒิ สมยานะ. (2565). อาหารมังสวิรัติดำเนินการวิถีธรรมบนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง. ใน *การประชุมสัมมนาวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติเครือข่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ 22* (น. 159-170). นครสวรรค์: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.
- ใจเพชร กล่าจน. (2559). *จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ* (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, สุรินทร์.
- เทวัญ ธาณรัตน์, และ วินัย แก้วมณีวงศ์. (2553). อาหารสดเพื่อสุขภาพ. ใน *เบญจพร สุธรรมชัย, และ นภัส แก้ววิเชียร (บก.), การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ (ฉบับปรับปรุง)* (พิมพ์ครั้งที่ 2) (น. 47-56). กรุงเทพฯ: ศิริชัยการพิมพ์.



- นิตยาภรณ์ สุระสาย. (2563). รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์
วิถีธรรม (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
อุบลราชธานี.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2553). *สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ:
จามจุรีโปรดักท์.
- พระครูธรรมธรไพฑูรย์ พิศาลวชิโรภาส. (2562). คำนิยมบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสาร
มหาจุฬานาครธรรมศน์*, 6(9), 4261-4280.
- พัชนียา ชูแสงศร. (2566). พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. *Journal of Organizational Management
Excellence*, 1(1), 1-15.
- ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ.2561 – 2580). (2561, 13 ตุลาคม). ราชกิจจานุเบกษา. เล่มที่ 135
ตอนที่ 82 ก, หน้า 5.
- วสุนธรา รตโนภาส. (2560). ก็นิดีสำหรับสุขภาพดีในศตวรรษที่ 21. *สัททอง: วารสาร
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สทวท.)*, 4(1), 1-13.
- วิภา ภิญโญโชติวงศ์, และ ลภัสนันท์ จิระพัฒน์. (2564). *การพัฒนาตามหลักกิจกรรม
ธรรมชาติสู่ระบบเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิกิจกรรมธรรมชาติ.
- สามารถ ใจเตี้ย, สุรศักดิ์ นุ่มมีศรี, สิวลี รัตนปัญญา, จันจิราภรณ์ สท้านไตรภพ, ณัฏฐ์ สุขสีทอง,
ศศิภัณณ์ นามบุญจิตต์,...อัจฉรา คำพันธ์. (2565). การใช้ประโยชน์ และการมีส่วนร่วมของ
ประชาชนเพื่อการอนุรักษ์พืชอาหารจากป่าชุมชนสะลง-ชี้เหล็ก อำเภอแม่ริม จังหวัด
เชียงใหม่. *วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต*, 10(2), 180-189.
- สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน
กปร.). (2563). *แนวพระราชดำริการพัฒนาสู่ความยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: สหมิตรพรินติ้ง
แอนด์พับลิชชิ่ง.



อนงค์ คำตัน, วันเฉลิม ฤทธิมนต์, และ สุรงค์ พ้องพาน. (2566). ปัจจัยทางด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของประชากรวัยทำงานกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงในพื้นที่หมู่บ้านพัฒนาเพื่อความมั่นคงพื้นที่ชายแดนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (หมู่บ้าน พมพ.) ตำบลเวียงเหนือ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน. *วารสารโรงพยาบาลแพร่*, 31(1), 43-58.

อภิชัย พันธเสน. (2549). *พุทธเศรษฐศาสตร์ ฉบับนิสิต นักศึกษา และประชาชน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.

อารียา มหารวมการ. (2557). *เส้นทางการเปลี่ยนผ่านสู่การบริโภคอย่างมีสติ* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.

Acheampong, E.O., Macgregor, C. J., Sloan, S., & Sayer, J. (2019). Deforestation is driven by agricultural expansion in Ghana's forest reserves. *Scientific African*, 5, 1-11. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.sciaf.2019.e00146>

Best, J. W., & Kahn, J. V. (1988). *Research in education* (7th ed.) New Delhi: Prentice-Hall of India.

Gadal, N., Shrestha, J., Poudel, M. N., & Pokharel, B. (2019). A review on production status and growing environments of rice in Nepal and in the world. *Archives of Agriculture and Environmental Science*, 4(1), 83-87. Retrieved from <https://dx.doi.org/10.26832/24566632.2019.0401013>

McLaughlin, D., & Kinzelbach, W. (2015). Food security and sustainable resource management. *Water Resources Research*, 51(7), 4966-4985. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/2015WR017053>

Niles, M. T., Bertmann, F., Belarmino, E. H., Wentworth, T., Biehl, E., & Neff, R. (2020). The early food insecurity impacts of COVID-19. *Nutrients*, 12(7), 2096. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/nu12072096>

Vernooy, R., Sthapit, B., Otieno, G., Shrestha, P., & Gupta, A. (2017). The roles of community seed banks in climate change adaption. *Development in Practice*, 27(3), 316-327. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/09614524.2017.1294653>