

การศึกษาความสัมพันธ์ของอาหาร 4 ในสัมมาทิฏฐิสูตร
ต่อพัฒนาการของมนุษย์
A STUDY OF THE RELATIONSHIP OF FOURFOLD ĀHĀRAS
(FOOD) IN SAMMĀDIṬṬHI SUTTA FOR HUMAN BEING
DEVELOPMENT

¹พระธงชัย โกวิท และ ²บุญสง สินธุ์นอก

¹Phra Thongchai Kovito and ²Boonsong Sinthunok

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Thongchai_k@gmail.com

Received December 25, 2021; Revised February 12, 2022; Accepted March 20, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้เป็นการนำเสนอแนวคิดอาหาร 4 ในสัมมาทิฏฐิสูตรนั้น ประกอบด้วย 1. กวฬิงการาหาร อาหาร คือ คำข้าวและสิ่งที่มนุษย์ต้องดื่มกินหรือรับประทานเพื่อประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย 2. ผัสสาหาร อาหาร คือ ผัสสะ ได้แก่ การกระทบกันของอายตนะภายนอกและอายตนะภายใน 3. มโนสญฺเจตนาหาร อาหาร คือ มโนเจตนา ได้แก่ ความตั้งใจ และ 4. วิญญานหาร คือ วิญญาน ได้แก่ การรับรู้ ทั้ง 3 ข้อหลังที่กล่าวมานี้ เป็นอาหารที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสเรียนรู้ผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งสัมพันธ์ต่อพัฒนาการทางสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านพันธุกรรม และด้านสังคม และอาหาร 4 ในสัมมาทิฏฐิสูตรเมื่อเรียนรู้และเข้าใจในหลักการเหล่านี้ก็จะทำให้มนุษย์เข้าใจหลักการปฏิบัติตัวและเข้าใจในบริบทของตัวเองและสังคมนั้นหมายถึงพัฒนาการด้านสติปัญญาทางสังคม ในการอยู่ร่วมกันต่อกฎเกณฑ์ วัฒนธรรม ประเพณี กฎหมาย เพื่อให้ชีวิตมีความสุข เกิดความรัก ความสามัคคี และความสงบสุขในสังคมขึ้น ดังนั้น อาหาร 4 ในสัมมาทิฏฐิสูตรจึงครอบคลุมชีวิตมนุษย์ทั้งระบบ การศึกษาและทำความเข้าใจต่อการบริโภค

¹ นิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

จะทำให้มนุษย์รู้จักในการจัดระบบระเบียบในการดำรงชีวิต อาหาร 4 ในสัมมาทิฏฐิสูตรจึงมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งโดยเฉพาะต่อพัฒนาการของมนุษย์

คำสำคัญ : ความสัมพันธ์, สัมมาทิฏฐิสูตร, พัฒนาการ

Abstract

This academic article presents This academic article presents the four food concepts in the Sammaditthi Sutra, which consist of 1. Kowling, food, which is rice, and what humans have to drink or eat for the benefit of the growth of the body. Touch is the interplay of external and internal senses; 3. Manosanna is the rationale for food, which is the intentional intention, and 4. The spirit is the consciousness, which is the perception of the three points mentioned above. It is food that arises from touch and learning through eyes, ears, nose, tongue, body and mind, which is related to the development of intellectual, emotional, genetic and social aspects. Understanding the principles of behavior and understanding in one's own and social contexts means the development of social intelligence. In coexistence with rules, cultures, traditions, laws in order to lead a happy life, create love, unity and peace in society. Therefore, the four foods in the Sammaditthi Sutta cover the whole system of human life. Studying and understanding the consumption will make people know how to organize the system of living. The four foods in the Sammaditthi Sutta are therefore highly related, especially to the development of human beings.

Keywords : Relationship, Sammādiṭṭhi Sutta, Development

บทนำ

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต อาหาร คือ สิ่งที่ได้รับประทานเข้าสู่ร่างกายแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยแข็งแรงสมบูรณ์ได้เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย สารอาหารเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในอาหารซึ่งมีประโยชน์ นำไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยควบคุมระบบการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ มีสุขภาพจิตใจดี และยังส่งผลต่อการเจริญเติบโตของสมอง สติปัญญาและพัฒนาการของ

มนุษย์ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพัฒนาการการเรียนรู้ต่อปัจจัยสิ่งแวดล้อมในการดำรงชีวิต เช่น ภูมิประเทศ สภาพอากาศ ที่อยู่อาศัย การถูกเลี้ยงดู การศึกษา สภาพสังคม วัฒนธรรม การเมือง ตลอดจนระบบสาธารณสุข (Frankenburg WK, 1994 ; 93) สิ่งเหล่านี้ เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อคุณภาพของความเป็นมนุษย์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดศักยภาพของมนุษย์ อาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่เอื้ออำนวยต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านสติปัญญาของมนุษย์

ในหลักพุทธศาสนา อาหาร คือ ปัจจัยสำคัญของมนุษย์สิ่งสำคัญที่เรากินเพื่อดำรงชีวิต โดยทำหน้าที่ค้ำจุนรูปธรรมและนามธรรมให้ดำรงอยู่และเจริญเติบโตทั้งยังเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกายของคนสัตว์ให้ดำรงอยู่และเจริญสืบต่อไป (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 11/17/287) อาหารตามหลักพุทธศาสนาในสัมมาทิฎฐิสูตร แบ่งออกเป็น 4 ชนิด คือ

1. กวฬิงการาหาร อาหาร คือ สิ่งที่คุณจะต้องกลืนกินเข้าไปทางปาก เช่น คำข้าว และสิ่งที่ต้องกิน ดื่มน้ำ ลืมอย่างอื่น ๆ เมื่อบุคคลเหล่านี้บริโภคอาหารเข้าไป อาหารย่อมนำผลมา 3 ประการ คือ บรรเทาความหิวเก่าป้องกันความหิวใหม่ ทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถประกอบกิจ การงานอันเป็นหน้าที่ของตนได้ ทั้งทำให้ร่างกายเจริญเติบโต หากขาดอาหารชนิดนี้ชีวิตของคนและสัตว์จะดำรงอยู่ไม่ได้ เพราะสัตว์ทั้งหลายดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร

2. ผัสสาหาร อาหาร คือ ผัสสะ ได้แก่ การกระทบกันระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก และวิญญาณ เมื่อมีผัสสะ คือการกระทบกันแล้วจะทำให้เกิดเวทนา คือ การเสวยอารมณ์และสัญญาความจำตลอดจนถึงเจตสิกธรรม คือ ธรรมอันปรุงแต่งจิตใจอย่างอื่นก็จะเกิดขึ้นติดตามมา เมื่อบุคคลกำหนดรู้ผัสสาหารได้แล้ว จะทำให้สามารถกำหนดรู้เวทนา 3 คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา รวมทั้งสัญญา คือความจำได้ด้วย

3. มโนสัญเจตนาหาร อาหาร คือ มโนสัญเจตนา ได้แก่ ความจงใจหรือความตั้งใจทำอะไรก็เป็นมโนสัญเจตนาในการทำนั้น มโนสัญเจตนาหารได้นำผลคือกรรม ที่บุคคลมีความจงใจกระทำทางกาย วาจา ใจ การกระทำพูดคิดจึงเป็นอาหารชนิดหนึ่ง

4. วิญญาณหาร อาหาร คือ วิญญาณ คำว่า วิญญาณ หมายถึง ชาติรู้จากการสัมผัส (ผัสสะ) และสืบเนื่องไปเป็นเวทนาเป็นต้น (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 17/287/438)

ดังนั้น อาหารโดยความหมายตามหลักพุทธศาสนาในสัมมาทิฎฐิสูตรมีลักษณะ 2 ประการ คือ อาหารที่เป็นรูปธรรม (กาย) และอาหารที่เป็นนามธรรม (ใจ) ซึ่งอาหารกาย คือ สิ่งที่เราต้องรับประทานผ่านเข้าไปทางช่องปาก เพื่อนำไปบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต ส่วนอาหารใจ คือ สิ่งที่เราต้องรับรู้ เรียนรู้ ผ่านประสบการณ์ และการปฏิบัติ

อาหาร 4 ในสัมมาทิฏฐิสูต

ในสัมมาทิฏฐิสูต เป็นพระสูตรแสดงความหมายต่างๆ แห่งสัมมาทิฏฐิ เป็นภาคิตของพระสารีบุตร สูตรที่ 9 ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกั พระสุตตันตฎก ตามหลักการทางพุทธศาสนาเกี่ยวกับอาหารนั้นได้แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนเจตสัญญาหาร และวิญญาหาร ซึ่งอาหารทั้ง 4 ประเภทนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ อาหารที่เป็นรูปธรรม และอาหารที่เป็นนามธรรม ซึ่งจะได้ทำการศึกษาและวิจัยในบทนี้เกี่ยวกับอาหาร 4 ในพระพุทศาสนาที่มีลักษณะความสัมพันธ์และต่อพัฒนาการทางสติปัญญาต่อไป

1. ความหมายของอาหาร 4

อาหาร 4 หมายถึง อาหาร 4 ชนิด คือ กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร ซึ่งคุณลักษณะย่อมมีเพื่อความดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้วหรือเพื่ออนุเคราะห์เหล่าสัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด (มหาวิทาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทาลัย, 2539 : 12/90/84) อาหาร แปลว่า สิ่งที่น่าผลมาโดยทำหน้าที่ค้ำจุนรูปธรรมและนามธรรมให้ดำรงอยู่และเจริญเติบโต สิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกายของคนสัตว์ให้ดำรงอยู่และเจริญสืบต่อไป อาหาร (Food) หมายถึง สิ่งที่เรากินและดื่มหรือรับเข้าสู่ร่างกายเพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกายและช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ปกติ เป็นสิ่งที่เราบริโภคเข้าไปเพื่อการใช้ประโยชน์ของร่างกาย ได้แก่ ธัญพืช ผัก ผลไม้ น้ำมัน แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมันในอาหารเหล่านั้นมีองค์ประกอบภายในเป็นสารเคมีอินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (อัจฉรา ดลวิทาศุณ, 2550 : 1)

2. ประเภทของอาหาร

ในสัมมาทิฏฐิสูตได้กล่าวถึงประเภทของอาหาร 4 ไว้ดังนี้ ภิกษุเหล่านั้นขึ้นขมยินดีภาคิตของท่านพระสารีบุตร ว่า “ดีจริง ขอรับ” แล้วได้ถามปัญหาเกี่ยวกับท่านพระสารีบุตรต่อไปว่า “อธิบายเป็นอย่างอื่นเป็นเหตุซึ่งบอกว่า พระอรียสาวกชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นตรง มีความเลื่อมใสอันแน่วแนในธรรม มาสู่พระสัทธิธรรมนี้ จะพึงมีอยู่หรือ” ท่านพระสารีบุตรตอบว่า “พึงมีอยู่ เมื่อใด พระอรียสาวกรู้ชัดอาหาร เหตุเกิดแห่งอาหาร ความดับแห่งอาหาร 1 และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหารเมื่อนั้น แม้ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ พระอรียสาวกก็ชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นตรง มีความเลื่อมใสอันแน่วแนในธรรม มาสู่พระสัทธิธรรมนี้ อาหารเป็นอย่างไร เหตุเกิดแห่งอาหาร เป็นอย่างไร ความดับแห่งอาหารเป็นอย่างไร ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหาร เป็นอย่างไร

คือ อาหาร 4 ชนิดนี้ ย่อมมีเพื่อความดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์เหล่าสัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด อาหาร 4 ชนิด อะไรบ้าง 1. กวฬิงการาหาร (อาหารคือ คำข้าว) หยาบบ้าง ละเอียดบ้าง 2. ผัสสาหาร (อาหารคือการสัมผัส) 3. มโนสัญเจตนาหาร

(อาหารคือความตั้งใจ) 4. วิญญาณอาหาร (อาหารคือวิญญาณ) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 12/90/84) ดังนี้

2.1 กวฬิงการาหาร คือ (อาหารคือคำข้าว) หยาบบ้าง ละเอียดบ้าง ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องกลืนกินเข้าไปทางปาก เช่น คำข้าว และสิ่งที่ต้องกิน ดื่มน้อยอื่นๆ เมื่อบุคคลเหล่านี้บริโภคอาหารเข้าไปอาหารย่อมนำผลมา 3 ประการ คือ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ ทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถประกอบกิจการงานอันเป็นหน้าที่ของตนได้ทั้งทำให้ร่างกายเจริญเติบโต หากขาดอาหารชนิดนี้ ชีวิตของคนและสัตว์จะดำรงอยู่ไม่ได้เพราะสัตว์ทั้งหลายดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร ซึ่ง กวฬิงการาหารนี้เป็นโอชะที่มีข้าวสุก และขนมสด (กুমมาส) เป็นต้น (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 12/90/84.)

2.2 ผัสสาหาร หมายถึง การสัมผัส การรับรู้ การเรียนรู้ และคำว่า อาหาร หมายถึง วัตถุ สิ่งที่มีมนุษย์และสัตว์ใช้ในการบริโภคเพื่อการดำรงอยู่ของชีวิตและร่างกาย ผัสสาหาร จึงหมายถึง อาหารที่เกิดขึ้นจากการสัมผัส การรับรู้ การเรียนรู้ของมนุษย์ ซึ่งในสัมมาทิฏฐิสูตตรได้กล่าวถึงการสนทนาของพระสารีบุตรไว้ว่า ภิกษุเหล่านั้นชื่นชมยินดีภษิตของท่านพระสารีบุตรว่า “ดีจริง ขอรับ” แล้วได้ถามปัญหาที่ท่านพระสารีบุตรตอบไปว่า “ ฯลฯ จะพึงมีอยู่หรือ ” ท่านพระสารีบุตรตอบว่า “ พึงมีอยู่ เมื่อใด พระอริยสาวกรู้ชัดผัสสะ เหตุเกิดแห่งผัสสะ ความดับแห่งผัสสะ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งผัสสะ เมื่อนั้น แม้ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ พระอริยสาวกรู้ว่ามีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นตรง มีความเลื่อมใสอันแน่วแน่มั่นในธรรม มาสู่พระสัทธรรมนี้ ผัสสะ เป็นอย่างไร เหตุเกิดแห่งผัสสะ เป็นอย่างไร ความดับแห่งผัสสะ เป็นอย่างไร ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งผัสสะ เป็นอย่างไร ผัสสะ 6 ประการนี้คือ 1) จักขุสัมผัส (สัมผัสทางตา) 2) โสตสัมผัส (สัมผัสทางหู) 3) ฆานสัมผัส (สัมผัสทางจมูก) 4) ชิวหาสัมผัส (สัมผัสทางลิ้น) 5) กายสัมผัส (สัมผัสทางกาย) 6) มโนสัมผัส (สัมผัสทางใจ)

จากลักษณะของผัสสาหารซึ่งเมื่อพิจารณาอาหารชนิดนี้เป็นลักษณะการรับรู้ผ่านการกระทบกันทางประสาทสัมผัส อันเกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมีใจ เป็นเครื่องรู้เรื่องภายใน อีกนัยหนึ่ง อาหาร คือ ความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้ เกิดจากประสบการณ์ที่มนุษย์เราใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่างๆ จากการเล่าเรียน การทำงาน จากเรียนรู้จากสังคมวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมต่างๆ เหล่านี้ เป็นต้น เหตุนี้แสดงให้เห็นว่า ในพุทธศาสนา ผัสสาหารนี้เป็นอาหารที่เกิดขึ้นกับมนุษย์เราตลอดชีวิตเพราะมนุษย์นั้นต้องอยู่ในสังคมเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในบริบทรอบข้างของตัวเอง ข้อมูล ข่าวสาร ก็มีทั้งส่วนที่ดีและไม่ดี ดังนั้นในการบริโภคจึงต้องสำรวจระวางในการเสพบริโภคเพื่อมิให้เป็นการบริโภคที่ไร้โทษ แต่เพื่อเป็นการที่เราจะได้ประโยชน์จากการสัมผัส ดุจดั่งแม่โคที่ไม่มีหนังหุ้มต้องมัสติ รมัตระวางภัยที่จะเกิดกับตัวอยู่ตลอดเวลา นั่นคือภัยที่เกิดจากการการรับรู้ สัมผัส จากสิ่งแวดล้อมรอบข้างที่มนุษย์ต้องพึงระวังต่อการกระทบของอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง

2.3 มโนสัญญาเจตนาอาหาร คือ ความจงใจได้แก่ ความจงใจ หรือ ความตั้งใจ ตั้งใจทำอะไรก็เป็นมโนสัญญาเจตนาในการทำนั้น คือ ตั้งใจทำ พูด คิดอะไร ก็เป็นมโนสัญญาเจตนาอาหารในการทำพูดคิดนั้นๆ มโนสัญญาเจตนาอาหารได้นำผล คือ กรรมที่บุคคลมีความจงใจกระทำทางกาย วาจา ใจ การกระทำ พูด คิด จึงเป็นอาหารชนิดหนึ่งซึ่งเป็นผลกรรม เป็นเหตุในการสร้างภพ สร้างชาติให้แก่คนทั้งหลายด้วย เมื่อบุคคลกำหนดรู้มโนสัญญาเจตนาอาหารได้แล้วย่อมได้ชื่อว่ากำหนดตัณหา 3 ประการ คือ 1) กามตัณหา คือ ความอยากด้วยอำนาจกิเลสกามในวิถุกามทั้งหลาย หมายถึง ความอยากในกามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ เป็นความชื่นชมยินดี ความติดใจ ความพึงพอใจในการกระทบสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่มีต่อ รูป เสียง กลิ่น รส และการรับรู้ความรู้สึกต่อการสัมผัสทางกาย ซึ่งเป็นลักษณะธรรมชาติของมนุษย์ผู้ดำเนินชีวิตตามธรรมชาติที่อาศัยลักษณะสัญญาธาตุญาณของความเป็นเผ่าพันธุ์และลักษณะทางธรรมชาติของตัวเองต่อภาวะพื้นฐานซึ่งพร้อมมูลด้วยกาม คือ ความปรารถนาต่ออารมณ์ที่สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ 2) ภวตัณหา คือ ความอยากแห่งใจในความมีความเป็นและในภาพทั้งหลายคือ ความอยากมี อยากเป็นในสิ่งที่ตนเองปรารถนาและพึงพอใจจะเป็นไปตามความต้องการของตัวเอง เป็นภาวะความกำหนดยินดีในรูปภพ หรือสิ่งที่เป็นรูปธรรม สัมผัสแต่ต้องได้ คือ ความพอใจติดใจ เป็นความยินดีที่อยากให้สิ่งที่ตนพึงพอใจเป็นอย่างที่ใจปรารถนาตลอดไป ภวตัณหา เป็นอารมณ์ที่เกิดการต่อเนื่องจากกามตัณหา เพราะเมื่อเกิดการกระทบสัมผัสก็ทำให้เกิดการปรุงแต่งต่ออารมณ์เหล่านั้น เกิดเป็นปรารถนาต่อสิ่งนั้นไม่ยอมให้มีเปลี่ยนแปลงไปจากสิ่งที่ใจคิด 3) วิภวตัณหา คือ ความอยากในการไม่ต้องการมี ไม่ต้องการเป็นจนถึงต้องการขาดสูญไป หมายถึง ความไม่ยอมให้มี ไม่อยากเป็น คือ อยากจะพ้นจากภาวะที่ตนไม่ต้องการไม่ยอมได้ เช่น อยากพ้นจากความยากจนความเจ็บไข้ หรือไม่อยากเจอหน้าคนที่เราไม่ชอบใจ เป็นต้น (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 12/90/84)

ดังนั้น อาหารชนิดนี้จึงหมายถึงความตั้งใจความจงใจที่จะกระทำ จะพูด จะคิด อันทำให้เกิดการทำ การพูด การคิด ในเรื่องนั้นๆ ซึ่งเรียกว่ากรรมหรือผลของการกระทำอันเป็นเหตุให้อาหารชนิดนี้เป็นเหตุหรือเป็นตัวการในการสร้างภพสร้างชาติ ด้วยภาวะของอาหารแห่งกิเลส อาหารชนิดนี้ จึงต้องมีสติและปัญญาในการที่จะบริโภค เพราะจะเป็นผลทางด้านจิตใจอันหมายถึงลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญาเป็นสำคัญ

2.4 วิญญาณาหาร อาหาร คือ วิญญาณ วิญญาณเป็นอาหารคือปัจจัยอุดหนุนหล่อเลี้ยงให้เกิดนามรูป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551 : 367) วิญญาณ คือ ธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ หมายถึง สภาพของจิตนั้นเป็นสภาพที่รู้แจ้งอารมณ์ต่างๆ เป็นสภาพที่รู้แจ้งโดยความเป็นรูปารมณ คือ สีต่างๆ สัททารมณ คือ เสียงต่างๆ เป็นต้นเท่านั้น เรียกว่ารู้แจ้งอารมณ์ หมายถึง รู้โดยไม่มีอาการคลุมเครือในสภาพของอารมณ์นั้นๆ ในหลักปฏิจจสมุปบาท (causality law) ซึ่งเป็นกฎแห่งเหตุและปัจจัยของสิ่งทั้งหลายได้กล่าวไว้

ว่า “วิญญูณปจจยา นามรูป- เพราะวิญญูณเป็นปัจจัยนามรูปจึงมี” หมายความว่า เพราะวิญญูณเป็นปัจจัยนามรูปจึงเกิดวิญญูณกับนามรูปจึงอาศัยซึ่งกันและกันในปฏิจกสมุพบาท จึงแสดงให้เห็นว่าสังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญูณ วิญญูณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ในที่นี้อาจแยกภาวะที่วิญญูณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูปได้ดังนี้ 1) ที่ว่าจิตรับรู้ต่ออารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เห็นสิ่งของสิ่งหนึ่ง ได้ยินเสียงอย่างหนึ่ง เป็นต้น แท้จริงก็คือรับรู้นามรูป (ในที่นี้หมายถึง รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ และสังขารขันธ์) กล่าวคือ เป็นการรับรู้สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลในขณะนั้นๆ เป็นการทำหน้าที่ของจิต หรือวิญญูณที่ไปรับรู้นามรูปที่ถูกรับรู้ทางประสาทสัมผัสหรือทางมโนทวารในขณะนั้นๆ เท่านั้น และไม่ได้ผิดแปลกไปจากความรู้เดิมที่เกิดขึ้นจากเวทนา สัญญา และสังขาร ที่มีอยู่ในขณะนั้นๆ เลย 2) นามรูปที่เนื่องอาศัยวิญญูณ หมายถึง ความสอดคล้องกันของลักษณะนามธรรม คือ วิญญูณหรือจิตกับลักษณะทางกายภาพหรือรูปนาม ซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่คิดปรุงแต่งสังขาร เช่น เมื่อวิญญูณรับรู้อารมณ์ที่ตึงามในขณะที่จิตใจผ่องใสเบิกบาน ก็ทำให้ส่งผลต่ออากัปภิกิริยา หรือพฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นไปในทิศทางที่ดีไปด้วย แต่หากวิญญูณรับรู้อารมณ์ไม่ดี หรือ ชั่ว ก็พลอยทำให้จิตใจขุ่นมัว อากัปภิกิริยาหรือพฤติกรรมก็จะแสดงออกมาหรือปรากฏรูปลักษณะที่ก้าวร้าว รุนแรง หม่นหมอง ตามกำลังการปรุงแต่งของจิตทั้งที่เป็นทางฝ่ายกุศลและอกุศล

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า วิญญูณาหาร เป็นธรรมชาติของจิตหรือลักษณะของจิตที่มีหน้าที่เป็นเหตุให้เกิดนามรูปก็เพราะจิตต้องทำงานคือการรับรู้อารมณ์โดยผ่านทางรูปนาม คือ ผ่านทางประสาทรูป หรือ ทางมโนทวารต่างๆ และนอกจากนี้ นามรูปยังเนื่องอาศัยวิญญูณ คือ ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกทาง กาย วาจา ใจ นั้นเป็นผลสืบเนื่องมาจากการรับรู้ของจิตหรือวิญญูณ และเป็นไปในทิศทางที่เกิดการปรุงแต่งของจิตให้ดีหรือชั่ว ซึ่งเป็นความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดของกายกับจิต ซึ่งอาหารคือ วิญญูณ นั่นคือข้อมูล ขาวสาร อารม ความรู้สึก เป็นอาหารจากการรับรู้ที่ผ่านทางอายตนะ 6 นั่นเอง

3. ลักษณะสำคัญของอาหาร 4 ในสัมมาทิฎฐิสูต

ดังที่ได้กล่าวเกี่ยวกับประเภทของอาหารในข้างต้นข้อควรสังเกตในเรื่องอาหาร 4 ในสัมมาทิฎฐิสูตตามหลักพุทธศาสนาจะเห็นได้ว่าอาหารนั้น มีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ อาหารที่เป็นรูปธรรม และนามธรรม

3.1 อาหารที่เป็นรูปธรรม ลักษณะของอาหารที่เป็นรูปธรรม คือ กวฬิงการาหาร อาหารคือคำขำขำนั้นทำหน้าที่หล่อเลี้ยงบำรุงสนับสนุนร่างกายคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่า กวฬิงการาหาร หรืออาหารคือคำขำในพุทธศาสนานั้นเป็นอาหารที่เป็นรูปธรรมที่มนุษย์หรือสัตว์รับประทานเข้าไปแล้วสามารถนำสารอาหารช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกายในลักษณะโครงสร้างทางร่างกาย ซึ่งโดยหลักการในข้อนี้ พระพุทธเจ้าได้กล่าวสอดคล้องกันกับหลักโภชนาการในปัจจุบันในหลักโภชนาการ อาหารหมายถึงสิ่งที่เรารับประทานหรือรับประทานเข้าสู่ร่างกายเพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซม

ส่วนที่สี่หรือ และช่วยในการเจริญเติบโตของสมองและสติปัญญา (อัจฉรา ดลวิทยาคุณ, 2550 : 3) ปัจจัยหลักที่ส่งผลทั้งในด้านส่งเสริมและควบคุมพัฒนาการของสมองสามารถแบ่งออกได้ 3 ปัจจัยใหญ่ๆ คือ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและอาหาร โดย 2 ปัจจัยแรกนั้นเป็นปัจจัยที่เราไม่สามารถควบคุมได้อย่างเต็มที่ ในขณะที่อาหารเป็นปัจจัยเดียวที่เราสามารถควบคุมได้มากที่สุด ด้วยความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ทำให้ความรู้ทางโภชนาการของเรากว้างขวางขึ้น ทำให้ทราบว่าอาหารมีบทบาท ในการกระตุ้นพัฒนาการของสมองและยังมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม สติปัญญา และความเฉลียวฉลาดของเด็กเป็นอย่างมากซึ่งเป็นไปในหลักการเดียวกันไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์จะต้องรับประทานอาหารชนิดนี้เพื่อการดำรงอยู่ได้ของชีวิต

3.2 อาหารที่เป็นนามธรรม อาหารที่เป็นนามธรรมคือความรู้สึกที่เกิดจากการรับรู้ภายในได้แก่ ผัสสาหาร มโนเจตสญญาหาร และวิญญาณหาร อาหารทั้ง 3 อย่างนี้ ถือเป็นผลกระบวนการกระทบสัมผัสระหว่างอายตนะภายนอกและอายตนะภายในของแต่ละช่องทาง (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) เช่น เมื่อตาเห็นรูป การกระทบสัมผัสระหว่างตากับรูปเราเรียกว่า “ผัสสะ” หรือผัสสาหาร ซึ่งมนุษย์รู้จักใช้ประสาทสัมผัสบอกตัวเอง และบอกบุคคลอื่นในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ผ่านการสัมผัสและความพึงพอใจในระดับต่างๆ ได้ตั้งแต่แรกเกิดและมนุษย์ค่อยๆ พัฒนาการเรียนรู้ และการรับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสของมนุษย์เอง ในการรับรู้ หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการกระทบสัมผัสในหลักการทางพุทธศาสนานั้นเป็นอาหารชนิดหนึ่ง แต่เป็นอาหารที่เป็นนามธรรมเรียกว่า “ผัสสาหาร” และเมื่อเกิดความพึงพอใจ ไม่ชอบใจเฉยๆ หรือเกิดการปรุงแต่งต่อการรับรู้ทำให้มนุษย์เกิดความจงใจหรือตั้งใจ กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อการรับรู้ที่เรียกว่า “มโนสญเจตนาหาร” และเกิดความเข้าใจรู้แจ้งต่ออารมณ์ในการรับรู้ที่เกิดขึ้นพุทธศาสนาเรียกว่า “วิญญาณหาร” อาหาร คือ วิญญาณ (พระโมคคัลลานะเถระ, 2517 : 577) แต่ในการบริโภคอาหารซึ่งหลักสำคัญในพุทธศาสนาที่แสดงไว้ในสัมมาทิฎฐิสสูตร อาหารนั้นเป็นปัจจัยให้มนุษย์นั้นเวียนว่ายตายเกิด ในวัฏฏสงสารนั้นคือ ความทุกข์ที่เกิดจากอาหารที่ไม่มีวันสิ้นสุด หากการบริโภคนั้นยังคงปนเปื้อนด้วย ตัณหา รากะ และนันทิ ซึ่งจะเกิดเป็นความยึดติดในรูปและรสแห่งสัมผัส การเรียนรู้และจะไม่สามารถทำให้มนุษย์หลุดพ้นสภาวะแห่งความทุกข์ทั้งปวงได้

ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่าในทางพุทธศาสนานั้นอาหาร 4 ในสัมมาทิฎฐิสสูตรนั้นเมื่อใด พระอริยสาวกผู้ช้ตอาหาร เหตุเกิดแห่งอาหาร ความดับแห่งอาหาร 1 และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหารเมื่อนั้น แม้ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ พระอริยสาวกก็เชื่อว่ามีสัมมาทิฎฐิ มีความเห็นตรง มีความเลื่อมใสอันแน่วแน่ในธรรม มาสู่พระสัทธรรมนี้ อาหาร เป็นอย่างไร เหตุเกิดแห่งอาหาร เป็นอย่างไร ความดับแห่งอาหารเป็นอย่างไร ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหาร เป็นอย่างไรเป็นสิ่งที่ช่วยในการดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์และสัตว์ แต่พุทธศาสนานั้นไม่ได้มุ่งเน้นที่อาหารที่เป็นรูปธรรมเท่านั้นยังหมายรวมถึงอาหารที่เป็นนามธรรม ซึ่งอาหารทั้งสองลักษณะนี้เป็นสิ่งเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน อาหารที่เป็นรูปธรรมช่วยให้มนุษย์มีพัฒนาการ

ทางร่างกายการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์และในส่วนของอาหารที่เป็นนามธรรมช่วยให้มนุษย์ได้มีความเจริญทางด้านจิตใจมีความรู้มีสติปัญญาในการดำเนินชีวิตและสามารถเอาตัวรอดและมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข

ความสัมพันธ์ของอาหาร 4 ในสัมมาทิฏฐิสูตรต่อพัฒนาการมนุษย์

จากศึกษาหลักการสำคัญของอาหาร 4 ในสัมมาทิฏฐิสูตรแล้วถึงแม้ว่าวัตถุประสงค์สำคัญคือการหลุดพ้นจากวิภวสงสารที่เป็นเป้าหมายหลักในพุทธศาสนา แต่ผู้วิจัยก็นำเสนอประโยชน์ที่จะได้รับจากอาหาร 4 ที่จะเอื้อต่อชีวิตประจำวัน และสามารถนำไปปฏิบัติที่จะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจจากการบริโภคอาหารทั้ง 4 อันเป็นหนทางแก้ไขปัญหาละเพื่อพัฒนา สร้างสรรค์บุคคลในยุคปัจจุบัน

1. อาหาร 4 กับพัฒนาการความสัมพันธ์ด้านร่างกาย

อาหารเป็นสิ่งที่ยังสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการด้านร่างกายโดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่เป็นรูปธรรม หรือ กวฬิงการอาหาร ในทางพระพุทธศาสนา อาหาร คือ คำข้าว หรือ สิ่งที่เรา กิน ดื่ม บริโภคในแต่ละวันที่เรารับประทานเข้าไป แล้วร่างกายนำเอาไปใช้ เพื่อการทำหน้าที่อย่างสม่ำเสมอของอวัยวะเพื่อสร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เราสามารถแบ่งความสัมพันธ์ของอาหาร 4 ต่อพัฒนาการด้านร่างกาย คือ อาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพที่สมบูรณ์ เมื่อได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ถูกลักษณะ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษหรือสิ่งเจือปนที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายซึ่งมีผลทางร่างกายคือ 1). ขนาดของร่างกาย ปัจจัยที่มีอิทธิพลสำคัญต่อขนาดของร่างกาย มี 2 ปัจจัยคือ พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม เด็กแต่ละคนจะเติบโตได้สมบูรณ์ตามขอบเขตของเผ่าพันธุ์ของตนได้มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดต่อการเจริญเติบโตของเด็กนั้นคือ อาหารและโภชนาการ เพราะโภชนาการเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกำหนด ดัดแปลงแก้ไขได้ แต่พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ 2). การตั้งครรภ์และสุขภาพของทารก โภชนาการที่ดีจะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตอันเกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ เช่น ครรภ์เป็นพิษ แท้ง คลอดก่อนกำหนด ทั้งยังช่วยให้มารดามีสุขภาพโดยทั่วไปดีอีกด้วย สำหรับทารกในครรภ์ ถ้าภาวะโภชนาการดีตลอดการตั้งครรภ์ ทารกจะแข็งแรงสมบูรณ์มีอวัยวะครบถ้วน และจะเติบโตได้อย่างปกติ มีสติปัญญาดี และสามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้ 3). ความสามารถในการต้านทานโรค ร่างกายของผู้ที่มีภาวะโภชนาการดีจะมีความสามารถในการต้านทานโรคได้ดีกว่าผู้ที่มีภาวะทุพโภชนาการ และเมื่อมีการติดเชื้อจะมีอาการรุนแรงน้อยกว่าและสามารถหายป่วยได้เร็วกว่า 4). ความมีอายุยืน ผลนี้สามารถเห็นได้ชัดในประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น ญี่ปุ่น เนื่องจากการมีภาวะทางโภชนาการที่ดี รู้จักการเลือก

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกาย อย่างเพียงพอไม่มากหรือน้อยเกินไป

5). การให้พลังงานและความอบอุ่น คนเราจำเป็นต้องมีพลังงานสะสมเพื่อใช้ในการเคลื่อนไหวประจำวัน และปฏิบัติงานในการประกอบอาชีพ แม้แต่การเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ก็ต้องใช้พลังงาน หากร่างกายจะทำงานได้ดีจะต้องมีอุณหภูมิที่เหมาะสม ทั้งหมดนี้ล้วนได้มาจากการเผาผลาญพลังงานซึ่งมาจากการบริโภคอาหาร

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า กวฬิงการอาหาร หรือ อาหาร คือ คำข้าว ในสัมมาทิฏฐิสูตรนั้น สอดคล้องกับหลักการทางด้านโภชนาการศาสตร์ เพราะอาหารชนิดนี้จะมีคุณค่าจากสารอาหารต่างๆ ซึ่งมีส่วนในการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางด้านร่างกายของมนุษย์ อาหารชนิดนี้จึงเป็นปัจจัยหลักที่มนุษย์จะต้องดื่ม กิน และบริโภคในแต่ละวันเพื่อการดำรงอยู่ได้ของชีวิต และพัฒนาการทางด้านร่างกายในการเจริญเติบโตอย่างเป็นปกติ

2. อาหาร 4 กับความสัมพันธ์ต่อพัฒนาการด้านอารมณ์

เนื่องจากในพระพุทธศาสนานั้นอาหาร คือ อารมณ์ อารมณ์ คือ อายตนะภายนอก ประกอบด้วย รูป รส กลิ่น เสียง โสภณูปะ และธรรมมารมณ์ ที่เกิดจากการบริโภคของอายตนะภายใน มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพราะชีวิตมนุษย์เกิดมาเพื่อแสวงหาอารมณ์ อารมณ์คือเครื่องหล่อเลี้ยง ชีวิต "อารมณ์" ดังพุทธพจน์ที่ว่า "อารมณ์จินตตติ จิตตวิชานา ตติ อตถโธ ธรรมชาติใด ย่อมรู้อารมณ์ คือ ได้รับอารมณ์ธรรมชาตินั้นชื่อว่า จิต" หรือ "จิตตมตตจิตต ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ได้รับอารมณ์ นั้นแหละชื่อว่าจิต" (พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมจริยะ, 2530 : 5) กล่าวคือ จิตนั้นเป็นธรรมชาติฝ่ายรู้ คือ รับรู้โลกที่ปรากฏในลักษณะอาการต่างๆ แก่เรา ทางอายตนะต่างๆ ซึ่งโลกในที่นี้หมายถึงอารมณ์ก็คือสิ่งที่จิตรับรู้ หรือสิ่งที่ถูกรับรู้ โดยอาศัยทวารทั้ง 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ (สัมผัสต่อร่างกาย) และธรรมมารมณ์ (ความนึกคิดต่างๆ) ทุกขณะจิตของเรา เพราะจิตเป็นปรากฏการณ์จากกายซึ่งมีอวัยวะรับสัมผัสทั้ง 6 (สมักร บุรราวาศ, 2552 : 141) เราจะรับรู้สิ่งที่เห็นทางตา ได้ยินเสียงทางหู ได้กลิ่นทางจมูก รับรู้รสทางลิ้น รับรู้สัมผัสทางกาย การนึกคิดทางใจได้ตลอดเวลาที่มีสิ่งต่างๆ เข้ามากระทบ และในขณะที่เดียวกันอารมณ์ที่ผ่านเข้ามากระทบ สิ่งทั้งหลายนั้นไม่มีอยู่จริงเป็นสิ่งสมมุติเพราะอารมณ์ความจริงก็คือ ปฏิภาณที่ถูกระตุ้นด้วยสัญญาณแม่เหล็กไฟฟ้า (Electromagnetic) ส่งเป็นสัญญาณไฟฟ้าให้เซลล์ต่างๆ ทำงานอารมณ์เกิดได้ทั้งภายนอกและภายในโดยจะรับมาจากภายนอกแล้วนำเข้าไปสู่ภายใน กล่าวคือ เมื่ออายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้รับการกระตุ้นจากอารมณ์ภายนอก ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมผัสก็จะเกิดการเทียบเคียงข้อมูลในสัญญาเดิม (DNA) หรือข้อมูลที่ได้นบันทึกไว้ในการจำได้หมายรู้ต่างๆ จากนั้นคลื่นความถี่ (Frequency) วัตถุภายนอก หรือ อาร์เอ็นเอ (RNA) จะทำการถ่ายแบบ ถอดรหัส ส่งสัญญาณไฟฟ้าไปผลิตฮอร์โมน โปรตีน กลายเป็นการกระทำหรือพฤติกรรม อารมณ์จัดเป็นภาษาสากลที่สามารถรับรู้ได้ แม้ไม่ต้องสัมผัสหรือใช้

สัญญาณใดๆ เช่นความเมตตาความรัก ก็สามารถสื่อสารกันได้แม้ยู่คนละซีกโลก โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือสื่อสารใดๆ ดังนั้นอารมณ์จึงจัดเป็นภาษาสากลแห่งจักรวาลที่ทุกสรรพสิ่งย่อมสามารถสื่อสารรับรู้กันได้

เพราะฉะนั้น การรับรู้อารมณ์ในพุทธศาสนา ก็คือการรับรู้ รูป รส กลิ่น เสียง และการสัมผัส ที่เกิดทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ซึ่งหมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมอันเป็นบริบททางสังคม นั้นหมายถึง อาหารที่เกิดขึ้นจากการสัมผัส หรือ ผัสสาหาร มโนเจตสัญญาณหาร และวิญญาณหาร ซึ่งหลักคำสอนของพุทธศาสนา สิ่งที่ได้รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือ อารมณ์ นั้นล้วนแล้วเป็นสิ่งสมมุติซึ่งไม่มีอยู่จริง ดังนั้น การบริโภคอาหาร 3 อย่าง ผู้วิจัยจึงแยกเป็นการบริโภคอาหารตามช่องทางของการเกิดอารมณ์ คือ ทางอายตนะภายใน 6 ตามวิถีที่เป็นปัจจัยให้เกิดต้นหา

3. อาหาร 4 กับความสัมพันธ์ต่อพัฒนาการด้านพันธุกรรม

ตามหลักพุทธศาสนาในการเกิดมาเป็นมนุษย์นั้นเป็นผลของกรรม คือ ผลของการกระทำอันเป็นวิบากที่ทำให้เกิดมาเป็นมนุษย์ และมาพร้อมกับความรู้ ความสามารถสติปัญญา เหล่านี้เป็นสิ่งที่ได้ทำเอาไว้แล้วในอดีตชาติ และติดตัวมาในภพชาติใหม่ในปัจจุบัน เรียกว่า “กรรมพันธุ์” หรือพันธุกรรมในปัจจุบัน

กรรม หรือ วิบากนี้จะแยกเป็นสองส่วนคือกุศลวิบาก (บุญ) จะส่งผลในด้านความเจริญ ความดีงามกับอกุศลวิบาก (บาป) จะส่งผลให้ในทางที่ไม่ดี เลว ต่างกัน"วิบาก" จึงเป็นตัว "รหัสชีวิต"ตามหลักพุทธศาสนาคำว่า “กมฺมฺนา วัตฺตีโลโล สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม” คือ ผู้ที่ตกอยู่ภายใต้การกำหนดของรหัสกรรมหรือวิบากกรรมที่ทำเอาไว้ ชีวิตก็ต้องเป็นไปตามกรรมไม่อาจหลีกเลี่ยงได้แต่ผู้ที่ปฏิบัติชอบตามแนวทางในพุทธศาสนาสามารถอยู่เหนือกฎแห่งกรรมเพราะสามารถที่จะเปลี่ยน "วิบาก"อันเป็นรหัสชีวิตได้ ในทางพระพุทธศาสนา รหัสพันธุกรรม หรือ ดีเอ็นเอ เกิดจากกรรมในอดีตและปัจจุบันกรรม เรียกว่า "สัญญาณ" ซึ่งจะไม่มียีนดับสูญ ไม่ว่าจะเกิดตายเวียนว้ายไปก็ร้อยพันชาติ จนกว่าจะบรรลุนิพพานซึ่งการที่พระโยคาวจรจะเข้าถึงพระนิพพานได้ก็ต้องทำลายรหัส หรือ “สัญญาณ” ที่เปรียบเสมือนด่านสุดท้ายนี้ด้วยอำนาจพลังแห่ง "ญาณ" เรียกว่า "สัญญาณาสัญญาณตนญาณ, เนวสัญญาณาสัญญาณตนญาณซึ่งทั้งนี้จะต้องหยุดยั้งกระบวนการแปลรหัสของอาร์เอ็นเอให้ได้ก่อน ซึ่งก็คือ "สัญญาณเวทนิโรธ"

สำหรับวิทยาการพันธุกรรมหรือ“กรรมพันธุ์”ในพุทธศาสนาที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้านำมาถ่ายทอดแก่พุทธศาสนิกชนซึ่งเป็นเรื่องของลักษณะการถ่ายทอดทางพันธุกรรมในทางวิทยาศาสตร์จะถูกถ่ายทอดโดยสารพันธุกรรมที่เรียกว่า ดีเอ็นเอ ซึ่งเป็นตัวเก็บข้อมูลทางรหัสพันธุกรรมที่ถาวรดีเอ็นเอ หรือ สัญญา ในอภิธรรมเรียกว่า“วิบาก”คือ ผลของกรรมที่ติดมาตั้งแต่อดีต รหัสทางพันธุกรรมจะถูกคัดลอกออกมาโดยอาร์เอ็นเอแล้วแปลรหัสส่งไปยังเซลล์ประสาทต่อมไร้ท่อให้เกิดพฤติกรรม การแสดงออกต่างๆ นี่เป็นหน้าที่เฉพาะของอาร์เอ็น

เอที่จะนำเอนิวคลีโอไทด์ เข้าไปจับกับเบส (Base) ของดีเอ็นเอเพื่อนำข้อมูลจาก ดีเอ็นเอแม่แบบออกมา โดยอาศัยเอนไซม์ของอาร์เอ็นเอพอลิเมอเรส (RNA polymerase) การที่อาร์เอ็นเอแปรรหัส หรือนำข้อมูลจากดีเอ็นเอ ออกมาดังกล่าวนั้นจะเกิดขึ้นโดย "ปัจจัยหรือคลื่นที่ทำให้เกิดแรงกระตุ้นเรียกว่า "Electromagnetic" หรือ "กระแสพลังแม่เหล็กไฟฟ้า" ซึ่งจะมี 2 ประเภท คือ 1) คลื่นที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติในร่างกายมนุษย์เองเรียกว่า คลื่นสัญญาณไฟฟ้าชีวภาค (Bio-Electromagnetic) เป็นพลังงานที่เกิดจากการปฏิบัติ 2) คลื่นที่เกิดขึ้นจากภายนอกร่างกายมนุษย์ เช่นสนามแม่เหล็กโลก คลื่นวิทยุ รังสีต่างๆ เป็นต้น

การเกิดผลให้อาร์เอ็นเอทำงานส่วนใหญ่จะมาจากปัจจัยภายนอกซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนในการส่งผลของสนามแม่เหล็กโลก กับกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในแต่ละประเทศหรือซีกโลก จะมีพฤติกรรมแตกต่างหรือเหมือนกัน เช่น คนไทย ก็มีนิสัยพฤติกรรมร้ายแรง ให้อภัย เหมือนๆ กัน ผิวสี หน้าตาคล้ายๆ กันซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ได้รับผลถึงอิทธิพลของสนามแม่เหล็กโลก ที่มีผลต่อการทำงานของ อาร์เอ็นเอ ที่เป็นปฏิกริยาสนามแม่เหล็กกับมนุษย์ จุดสำคัญที่สุด ในการบังคับใช้ ให้อาร์เอ็นเอทำงานนั้นก็คือ "การสร้างแรงกระตุ้นอาร์เอ็นเอด้วย "ธรรมชาติของมนุษย์นั่นเอง" ซึ่งหมายถึงการกระตุ้นจากร่างกายในร่างกายมนุษย์ไม่ใช่จากอุปกรณ์ หรือกระแสจากร่างกายนอกกระแสที่เกิดขึ้นภายในนี้เรียกว่า "พลังแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาค" หรือ "Bio-Electromagnetic" หรือดังได้กล่าวไปแล้วว่า อาร์เอ็นเอ จะปฏิบัติการถ่ายทอดรหัสจากดีเอ็นเอเมื่อได้รับการสั่นสะเทือน (Vibration) จากคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาค (Electro-Magnetic) ซึ่งจะเกิดได้ทั้งจากร่างกายในร่างกายและภายนอกร่างกายอารมณ์และความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็นการเห็นรับรู้ สัมผัสเกิดจากการกระบวนการทำงานสังเคราะห์โปรตีน-ฮอร์โมนของอาร์เอ็นเอซึ่งได้รับกระแสจากร่างกายสนามแม่เหล็กโลกที่ก่อให้เกิดความสั่นสะเทือน (Vibration) ที่แตกต่างกันไปตามย่านความถี่ (Frequency) และความต่างศักย์ (Potential) ซึ่งจะมีความเข้มแตกต่างกันไปตามพื้นที่ หรือสถานที่กระแสคลื่นนี้แหละที่เป็นตัวกระตุ้นให้อาร์เอ็นเอเริ่มกระบวนการผลิตโปรตีน-ฮอร์โมนออกมาเรียกว่า "อารมณ์ความรู้สึก" ดังนั้น จึงเป็นเรื่องปกติทั่วไปของมนุษย์ เมื่อต้องการเปลี่ยนอารมณ์ก็จะเปลี่ยนสถานที่ เช่น การพักผ่อนหย่อนใจ ที่ชายทะเล หรือสถานบันเทิง การเข้าวัดปฏิบัติธรรม เป็นต้น เพราะอารมณ์ของเราจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะแวดล้อมนั้นๆ ได้ เพราะว่าภายในร่างกายมนุษย์ก็มีสนามไฟฟ้าแม่เหล็กเหมือนกันแต่เล็กนิดเดียวเมื่อเทียบกับโลกเมื่อเข้าไปอยู่ในย่านความถี่ของสนามแม่เหล็กโลกที่มีความเข้มกว่าสนามแม่เหล็กชีวภาคในตัวมนุษย์ผู้นั้นจึงเปลี่ยนไปตามเนื่องจากอาร์เอ็นเอได้เข้าสู่กระบวนการ ส่งสัญญาณไฟฟ้า ถอดรหัส ให้เกิดการจัดเรียง "โมเลกุล"ใหม่เป็นหนึ่งเดียวกับย่านความถี่ ของสนามแม่เหล็ก (Electromagnetic Field) นั้น ดังนั้น อารมณ์ในพระพุทธศาสนา คือ คลื่นความถี่สัญญาณไฟฟ้าชีวภาค จาก รูป เสียงกลิ่น รส และการสัมผัส ที่เกิดทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ทางวิทยาศาสตร์ภาพหรือเหตุการณ์ที่เรามองเห็นนั้น สิ่งเหล่านั้นล้วนแล้วแต่เป็นเพียง

การตกกระทบของแสงต่อวัตถุที่เข้าตาเรา สิ่งที่เรามองเห็นเป็นเพียงแถบสี หรือ สเปกตรัมซึ่งเป็นเพียงคลื่นความถี่ การมองเห็นจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีแสงจากวัตถุที่เรา กำลังมองอยู่ตกกระทบกับตัวรับภาพในดวงตา (Photoreceptor) และส่งข้อมูลหรือการนำสัญญาณประสาทเข้าสู่สมอง สมองส่วนรับภาพจะจัดเรียงแปลผลข้อมูล และสร้างเป็นภาพให้รู้สึกมองเห็นได้ (H. Wagner & K.Silber, 2004 : 77)

ดังนั้น สัญญาณคลื่นความถี่ คือ อาร์เอ็นเอที่เป็นข้อมูลใหม่ ที่ป้อนเข้าไป ซึ่งอาร์เอ็นเอก็จะรับเอาข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมภายนอกส่งไปยังดีเอ็นเอตัวที่เปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมและการกระทำ และจะบายพาส (Bypass) ไม่เอาข้อมูล (รหัสพันธุกรรม) จากดีเอ็นเอตัวเดิม และข้อมูลอาร์เอ็นเอที่ถูกป้อนเข้าไปใหม่เมื่อทำบ่อยเข้าก็จะถูกนำไปบันทึกเป็นดีเอ็นเอถาวรทับของเก่า การบันทึกนี้เรียกทางอภิศาสตร์ว่า "อัปนาชวนะ (อัปนา แปลว่า แนบแน่น ชว แปลว่า บันทึก นะ แปลว่า ไม่แปรเปลี่ยน ถาวร) ดังนั้น จึงเรียกว่า "หลุดพ้น" หรือพ้นจากโลก หมายถึงโลกุตระ นี่คือการบายพาสดีเอ็นเอทางหลักพุทธศาสนา เพราะผลของกรรมนั้นเปลี่ยนแปลงได้ด้วยปัจจุบันกรรม ด้วยการปฏิบัติ พร้อมด้วยข้อมูลที่เป็นบุญกุศลเพื่อที่จะข้ามผ่านรหัสกรรมเดิม และสร้างรหัสกรรมใหม่แทนที่และดีกว่าเดิม

ในทางพันธุกรรมอาร์เอ็นเอ คือ อารมณฺ์จากภายนอก คือคลื่นความถี่ คือสนามแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาคที่ส่งผลต่อดีเอ็นเอตัวที่มีผลต่อพฤติกรรมและการกระทำมีทั้งส่วนดีและไม่ดีเมื่อเกิดการรับรู้ต่างๆ เขาก็จะกลายเป็นสันดานที่แก้ไม่ได้ นั่นคือ ดีเอ็นเอตัวถาวร แต่ถ้าอาร์เอ็นเอที่เรารับเข้าไปเป็นเรื่องดี เรื่องของบุญกุศลมันก็จะส่งผลต่อดีเอ็นเอที่ส่งผลทั้งต่อพฤติกรรม และการกระทำ และจะบันทึกเป็นดีเอ็นเอตัวถาวรต่อไป และนี่คือลักษณะอาหารคืออามณฺ์ที่มีผลต่อพัฒนาการทางด้านพันธุกรรม

4. อาหาร 4 กับความสัมพันธ์ต่อพัฒนาการทางสังคม

ในพุทธศาสนาอาหาร คือ การรับรู้การสัมผัส ซึ่งนั่นก็หมายถึงว่าเมื่อมนุษย์เกิดการเรียนรู้รับรู้ความรู้ได้ มนุษย์ก็เริ่มบริโภคอาหารชนิดนี้ตั้งแต่รับรู้ต่ออามณฺ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น อาหารชนิดนี้มีผลต่อพัฒนาการทางสติปัญญาได้นั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายปัจจัย ดังนี้

4.1 พัฒนาการการรับรู้ของอายตนะ การรับรู้ทางอายตนะข้อมูลความรู้แสดงให้เห็นทิศทางของความรู้ที่เกิดขึ้น ซึ่งข้อมูลที่ได้รับนั้นจะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคนั้นขึ้นอยู่กับพัฒนาในการรับรู้ของผู้รับสาร ซึ่งเป็นการฝึกฝนความเชี่ยวชาญ ความชำนาญในการใช้อายตนะในการสื่อสารตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนาในหลักภาวนา หรือ การพัฒนาชีวิตไว้ 4 อย่างด้วยกันดังนี้ 1) ภาวนา แปลว่าการทำกายให้เจริญ หรือการพัฒนากาย 2) ศิลภาวนา แปลว่า การพัฒนาศีล คือการพัฒนาในด้านการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม 3) จิตภาวนา แปลว่า การพัฒนาจิตใจ หรือการทำจิตใจให้เจริญองอกงาม 4) ปัญญาภาวนา เป็นการแก้ปัญหาให้เจริญองอกงามหรือพัฒนาปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2541 : 7) หลัก

4 ข้อนี้เป็นการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ซึ่งถือได้ว่าหลักการนี้เป็นเรื่องของการพัฒนาชีวิตนั่นคือ หลักการในการรับรู้ซึ่งจะได้แสดงตามหลัก 4 ข้อนี้ได้ดังนี้

4.2 พัฒนาการทางกาย ภายภาวนา หมายถึงสุขภาพ หรือ Health โดยทางพระพุทธศาสนาคือการให้รู้จักบ่มเพาะฝึกอบรมตัวกายของเราที่จะติดต่อเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมต่างๆ ให้เป็นไปอย่างปกติเป็นไปด้วยดีไม่เกิดโทษเป็นไปในทางที่เป็นคุณ หมายถึงความพยายามสร้างหรือบ่มเพาะให้คนมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมกับทางกายภาพได้อย่างราบรื่นเป็นเรื่องของการพัฒนามนุษย์ที่จะมีการดำรงทำที่ต่อสิ่งที่มากระทบการพัฒนาทักษะทางกายเป็นการสร้างสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) เป็นศักยภาพของร่างกายในการปฏิบัติกิจกรรมหนักๆ และมีความสำคัญต่อคุณภาพของสุขภาพส่วนบุคคล ตลอดจนความเป็นอยู่ที่ดีตามปกติสมรรถภาพจะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับทักษะกลไก (Motor Skill) ที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเฉพาะอย่าง ส่วนความสามารถทางกลไก (Motor Ability) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องข้อกับหน้าที่การงาน (Job) ที่ทำและบทบาทที่มีต่อชีวิต หรือกิจวัตรประจำวัน

ภายภาวนา การพัฒนาทางกาย หรือ การพัฒนาทางกาย คือ การทำให้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เจริญงอกงาม เต็มโตแข็งแรงมีสุขภาพดี และมีการพัฒนาฝึกฝนการใช้ร่างกาย การใช้มือ ใช้แขน ขา และอวัยวะของร่างกาย ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการทำหน้าที่ เป็นการพัฒนาอินทรีย์ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมพันธ์กับโลกภายนอก สภาพแวดล้อมทางวัตถุ และทางธรรมชาติ การฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์ในด้านการใช้งาน คือ การทำให้อินทรีย์เหล่านั้นมีความเฉียบคม มีความละเอียดอ่อน มีความไว มีความคล่อง มีความชัดเจน เหล่านี้เป็นการฝึกฝนเพื่อฝึกให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาความสามารถ ศักยภาพของมนุษย์ในการทำงาน และปฏิบัติหน้าที่ให้มีประสิทธิภาพและมีความปกติสมบูรณ์มากขึ้น มีการพัฒนาอินทรีย์และมีความเจริญทางกายอย่างถูกต้อง และจะส่งเสริมให้พัฒนาการด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ได้ผลดีตามไปด้วย

4.3 พัฒนาการศีล ศีลภาวนา หรือการพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมด้วยดีศีล มาจาก ศิระ ซึ่งแปลว่า ศิระจะแปลว่า ศิระชะ หรือ ยอด คือ ความประเสริฐสุด ศีล มาจาก คำว่า “สีละ” แปลว่า ปกติ คือ ความเป็นคนที่ปกติสมบูรณ์ ศีล มาจากคำว่า “สีตะละ” แปลว่า เย็น เพราะผู้รักษาศีล จะมีความเย็นกาย เย็นใจ ความสงบเยือกเย็น ศีลมาจากคำว่า “สีวะ” แปลว่า ปลอดภัย เพราะผู้บริสุทธิ์ไม่ว่าจะนึกถึงการกระทำตนเรื่องใด ก็ไม่มีสิ่งใดเดือดร้อนกังวลใจ ชีวิตจึงมีความปลอดภัย โส่งใจ และปลอดภัยจากเวรภัยทั้งหลาย ความมุ่งหมายในการรักษาศีลที่แท้จริงก็คือ การเว้นจากการกระทำที่ไม่ดีทั้งหลาย เช่น การฆ่าการทำลาย, การลักขโมย ผิดลูก ผิดผี ผิดเมียคนอื่น การโกหกหลอกลวง และการดื่มสุราเมรัยเครื่องดองของเมา สิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทศีลเป็นเรื่องของระเบียบวินัยการจัดการต่อความคิด การประพฤติปฏิบัติที่มีแบบแผนซึ่งเมื่อเรานั้นปฏิบัติตามได้ก็สามารถสร้างความสุข ความสงบ ความมี

ระเบียบวินัยต่อตนเองและและสังคมได้ ซึ่งการพัฒนาทางด้านศีลสามารถแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านศาสนา และด้านสังคม (พระครูภาวนาโพธิคุณ, 2557 : 2)

ด้านศาสนา พระพุทธศาสนาได้แบ่งระดับของศีลหลักๆ ไว้สามระดับ คือ ศีลระดับพื้นฐาน คือศีลที่เป็นข้อควรประพฤติปฏิบัติ เป็นระเบียบวินัยที่อยู่บนพื้นฐานทางศาสนาที่เป็นข้อควรเว้น หรือเมื่อปฏิบัติตามย่อมนำมาซึ่งความสุข ความสงบ ของตนเองและสังคม อันเป็นข้อบัญญัติไว้สำหรับบุคคลที่ดำเนินชีวิตในระดับชาวบ้านทั่วไป คือ ศีล 5 ประกอบด้วย 1. เว้นจากฆ่าสัตว์ 2. เว้นจากการลักทรัพย์ 3. เว้นจากการประพฤติดินในกาม 4. เว้นจากการพูดเท็จ 5. เว้นจากการดื่มสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ศีล 5 เป็นคุณธรรมพื้นฐาน เป็นเครื่องช่วยควบคุมกาย วาจา ของมนุษย์ให้เรียบร้อย เพื่อให้มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุขพอสมควรซึ่งหากมีใครคนใดคนหนึ่งละเมิดข้อควรเว้น ก็จะแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำที่ผิดปกติของมนุษย์ออกมา ซึ่งจะก่อให้เกิดความสับสน วุ่นวาย เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตนเอง หมู่มาก และสังคมส่วนรวม และสำหรับผู้ครองเรือนผู้ประกอบด้วยศรัทธา อุตสาหะ ประสงค์จะฝึกฝนตนเอง ด้านกาย วาจา ให้ยิ่งไปกว่าผู้ครองเรือนทั่วไป เป็นการรักษาศีลเพิ่มขึ้นมาอีก 3 ข้อ จากศีล 5 เพื่อต้องการขัดเกลาตนเองเพิ่มพูนความดีงามให้ยิ่งขึ้นไป

4.4 พัฒนาศีลสังคมวัฒนธรรมและจารีตประเพณี ในระดับของศีลสังคม คือ ข้อซึ่งเป็นระเบียบวินัยของชุมชน ในแต่ละกลุ่มเป็นข้อที่บุคคลในท้องถิ่นนั้นๆ ต้องสร้างทักษะทางข้อควรเข้าใจ เรียนรู้ และปฏิบัติร่วมกัน ซึ่งมีในด้านของ จารีตประเพณี ขนบธรรมเนียม และกฎหมาย 1) จารีตประเพณี (Mores) คือ ประเพณีที่ต้องประพฤติเป็นเรื่องเกี่ยวกับศีลธรรมและจรรยาของสังคมถือกันว่ามีคุณค่าต่อบุคคลในสังคมนั้นๆ ใครฝ่าฝืน หรือ เหยยเมยถือว่าเป็นการละเมิดกฎของสังคม ผิดประเพณีของสังคม ถือเป็นความผิดความชั่วมีโทษ เช่น ประเพณีการแต่งงานเป็นต้น 2) ขนบประเพณี (Institution) คือ ประเพณีที่วางเป็นระเบียบไว้ จะเป็นโดยตรงหรือโดยอ้อมก็ตาม โดยตรง เช่น เขียนเป็นกฎหรือระเบียบให้กระทำร่วมกันมีข้ออ้างอิงเป็นตัวบทกฎเกณฑ์ โดยอ้อมหรือโดยปริยาย คือ รู้กันเอง ถือสืบๆ กันมาคนในถิ่นนั้นปฏิบัติกันอย่างนั้นๆ เช่น ประเพณีทำบุญเลี้ยงพระของไทย เป็นต้น 3) ธรรมเนียมประเพณี (Convention) คือ เรื่องเกี่ยวกับธรรมเนียมของสามัญชน ไม่ถือเอาผิดเอาถูก ไม่มีการลงโทษ ปรับไหมเหมือนจารีตประเพณี ไม่มีระเบียบเคร่งครัดเหมือนขนบประเพณี ผู้ทำผิดประเพณีนี้ไม่ถือเป็นเรื่องเสียหายหรือมีโทษมากนัก เพียงแต่ถือว่าผู้ผิดประเพณีเป็นผู้ไร้การศึกษา ขาดคุณสมบัติผู้ดี เช่น การแต่งกายไม่ถูกกาลเทศะ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน อันไม่เหมาะสม เป็นต้น 4) กฎหมาย มนุษย์เป็นสัตว์สังคมอยู่ร่วมกันเป็นหมู่ เป็นเหล่า ความเจริญของสังคมมนุษย์นั้นยังทำให้สังคมมีความ สลับซับซ้อน ตามสัญชาตญาณของมนุษย์แล้ว ย่อมชอบที่จะกระทำสิ่งใดๆ ตามใจชอบ ถ้าหากไม่มีการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์แล้ว มนุษย์ก็จะกระทำในสิ่งที่เกินขอบเขต ยิ่งสังคมเจริญ

ขึ้นเพียงใด ความจำเป็น ที่จะต้องมีมาตรฐานในการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ ที่จะต้องถือว่าเป็นมาตรฐานอันเดียวกันนั้นก็ยังมี มากขึ้น เพื่อใช้บังคับเป็นการทั่วไปแก่ทุกคนในลักษณะของกฎเกณฑ์และข้อบังคับต่างๆ ซึ่งจะกำหนด วิธีทางการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันตั้งแต่เกิดจนตาย กฎเกณฑ์และข้อบังคับหรือวิธีการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์มีการพัฒนา และมีวิวัฒนาการต่อไป อย่างไม่หยุดยั้ง

ดังนั้น เราจะปฏิเสธไม่ได้เลยว่ากฎหมายไม่มีความจำเป็น และเกี่ยวข้องกับชีวิตคนเรา ในปัจจุบันนี้ กฎหมายได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตเรามาก ตั้งแต่เราเกิดก็ต้องแจ้งเกิดเพื่อขอสูติบัตร เมื่ออายุครบ 15 ปีบริบูรณ์ ก็ต้องทำบัตรประจำตัวประชาชน จะสมรสกันก็ต้องจดทะเบียนสมรสจึงจะ สมบูรณ์และในระหว่างเป็นสามี ภรรยา กฎหมายก็ยิ่งเข้ามาเกี่ยวข้องกับถึงวงศาตณญาติอีกหรือจน ตายก็ต้องมีใบตาย เรียกว่าใบมรณบัตรและก็ยังมีการจัดการมรดกซึ่งกฎหมายก็ต้องเข้ามาเกี่ยวข้องเสมอนอกจากนี้ในชีวิตประจำวันของคนเรายังมีความเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่นไปตลาดก็มีการซื้อขายและต้องมีกฎหมายเข้ามาเกี่ยวข้องในเรื่องการซื้อขายหรือการทำงานเป็นลูกจ้างนายจ้างหรืออาจจะเป็น ข้าราชการก็ต้องมีกฎหมายเข้ามาเกี่ยวข้องอยู่ตลอดเวลาและที่เกี่ยวข้องกับชาติบ้านเมืองก็เช่นกัน ประชาชนมีหน้าที่ต่อบ้านเมืองมากมาย เช่น การปฏิบัติตนตามกฎหมาย หน้าที่ในการเสียภาษีอากร หน้าที่รับราชการทหาร สำหรับชาวไทย กฎหมายต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องก็มีมากมายหลายฉบับ เช่น กฎหมายรัฐธรรมนูญ กฎหมายแรงงาน กฎหมายภาษีอากร กฎหมายแพ่ง กฎหมายอาญา "คนไม่รู้ กฎหมายไม่เป็นข้อแก้ตัว" เป็นหลักที่ว่า บุคคลใดจะแก้ตัวว่าไม่รู้กฎหมายเพื่อให้หลุดพ้นจากความผิด ตามกฎหมายมิได้ ทั้งนี้ ถ้าหากต่างคนต่างอ้างว่าตนไม่รู้กฎหมายที่ทำไปนั้น ตนไม่รู้จริงๆ เมื่อกล่าวอ้าง อย่างนี้คนทำผิดก็คงจะรอดตัวไม่ต้องรับผิด ไม่ต้องรับโทษกันก็จะเป็นการปิดหูปิดตาไม่ยอมรับกฎหมาย และถ้าใครรู้กฎหมายก็ต้องมีความผิด รู้มากผิดมากรู้น้อยผิดน้อย ต่อจะอ้างเช่นนี้ไม่ได้เพราะถือว่าเป็น หลักเกณฑ์ของสังคมที่ประชาชนจะต้องมีความรู้ เรียนรู้กฎหมาย เพื่อขจัดข้อปัญหาการขัดแย้ง ความ ไม่เข้าใจกัน ด้วยวิธีการที่เรียกว่า กฎเกณฑ์อันเดียวกันนั้นก็คือ กฎหมายนั่นเอง

ดังนั้น ประโยชน์ในการพัฒนาศีล ก็คือ การรักษาปกติ รักษากาย วาจา ใจ ให้ปกติ หรือการรักษา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเราให้มีความปกติ มีความสุข สงบ เรียบร้อยตามสภาวะและสถานะของแต่ละบุคคล เป็นการฝึกวินัยทั้งในด้านส่วนตัวและส่วนรวม

4.5 การพัฒนาจิต หรือ จิตภาวนา เป็นเรื่องที่กว้างขวางมากเพื่อสะดวกได้แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 การพัฒนาคุณภาพจิต จิตใจเราจะมีคุณภาพก็เริ่มแต่มีคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจเราประณีตดีงาม เช่นมีความเมตตา มีศรัทธา มีความกตัญญู เป็นต้น ด้านที่ 2.การพัฒนาสมรรถภาพจิตหรือสมรรถภาพของจิตใจ หมายถึง ความสามารถของจิต ซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานที่ดี การที่เราจะใช้ปัญญาและความคิดจิตใจเราก็ต้อง

มีสมรรถภาพจิตที่ดีด้วย สมรรถภาพจิตนี้เน้นที่สมาธิ สติ มีวิริยะ คือความเพียร พยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ ความรับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน ซึ่งเป็นเรื่องของ สมรรถภาพจิต และ ด้านที่ 3. การพัฒนาสุขภาพจิต คือจิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตใจที่มีความ เบิกบาน มีปีติ มีความอิมใจ เป็นต้น จิตใจที่มีความสุขเป็นสิ่งสำคัญที่เน้นอย่างมากใน พระพุทธศาสนา การขาดสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่สำคัญในยุคปัจจุบัน จึงต้องเน้นเรื่อง สุขภาพจิต หรือ การพัฒนาจิต

4.6 การพัฒนาทางปัญญา ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญา ซึ่งการพัฒนา ปัญญามีหลายระดับ ถ้ามองง่ายๆ ก็คงนึกถึงเรื่องการเรียนรู้อะไรต่างๆ หรือสิ่งที่เราได้ไป พบเห็นกับสิ่งต่างๆ แล้วก็มีความเข้าใจในสิ่งนั้น อย่างนี้เรียกว่ามีปัญหา ขั้นตอนแรกคือการ รับรู้เข้ามาเป็นประสบการณ์ ไม่ว่าจะเรียนรู้อะไรต่างๆ และได้มีการฝึกฝน จึงจะทำให้เกิดปัญญา อย่างแท้จริง และการรับรู้จะต้องรับรู้ตรงตามสภาพของมัน ทางพระเรียกว่ารับรู้ตาม ความเป็นจริงซึ่งสำคัญมาก คือถ้าเป็นปุถุชนยังไม่ได้เรียนรู้หรือศึกษาสิ่งที่รับรู้เข้ามานั้นอาจ ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ยินดีกับยินร้าย แล้วคิดปรุงแต่งทำให้เกิดการคลาดเคลื่อนจากความ เป็นจริง ถ้ารับรู้เข้ามาแล้วไม่เปิดเผยนภาพจากความเป็นจริง ในขั้นตอนนี้ ถ้าปฏิบัติอย่าง ถูกต้องก็จะได้รับความรู้ที่ถูกต้อง การคิดพิจารณาก็จะดำเนินไปอย่างถูกต้อง ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญา ปัจจุบันการพัฒนาปัญญามีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะเข้าสู่ ข่าวสารข้อมูล ที่พร้อมจะสร้างเสริมสติปัญญา แต่มีการปฏิบัติที่ถูกต้องต่อข่าวสารข้อมูลนั้น แต่ปัญหามันมีอยู่ว่า เราเชื่อมโยงข่าวสารข้อมูลนั้นอย่างไรเพื่อจะทำให้เกิดปัญญา ในทาง พุทธศาสนา ท่านเรียกข่าวสารข้อมูลว่า “สุตตะ” แปลว่าสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง ในการปฏิบัติต่อสุตตะ นี้เพื่อให้เกิดทางปัญญา จะต้องมีการแยกเป็นเรื่องให้ชัดเจนและรู้จักแยกแยะเอาขยะของ ข้อมูลทิ้งออกไปซึ่งเป็นปัญญาขั้นแรกๆ ซึ่งข้อมูลนั้นมีทั้งส่วนที่เป็นข้อมูลแท้และข้อมูลเท็จ เมื่อเราไม่รู้จักคัดข้อมูลขยะออกมีข้อมูลมากแต่ไม่มีประโยชน์ ปัญญาก็ไม่เกิดและไม่พัฒนา เราต้องรู้จักคัดเลือกสุตตะ รู้จักเลือกข้อมูล แล้วมุ่งทำสุตตะให้ชัดเจน คือทำแต่ละเรื่องให้ชัดเจน

บทสรุป

อาหาร 4 ในสัมมาทิฏฐิสูตตามหลักพุทธศาสนานั้นเป้าหมายสำคัญคือการให้รู้จัก เหตุของการเกิดขึ้นของอาหารว่าอาหารเกิดจาก รากะ นันทิ และตัณหาซึ่งเป็นตัวก่อให้เกิด ภาวชาติใหม่ ซึ่งท่านให้รู้จักกับความทุกข์ที่มาพร้อมกับอาหาร เห็นภัยในอาหาร และรู้จัก วิธีการปฏิบัติเพื่อดับอาหาร อันเป็นเหตุของวิบากกรรม ซึ่งเป้าหมายสูงสุดก็เพื่อการหลุดพ้น ตามเส้นทางแห่งพุทธองค์ คือ นิพพานและอาหาร 4 มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ต่อพัฒนาการ ของมนุษย์ทุกด้านเช่นเดียวกัน เพราะ อาหาร 4 ในสัมมาทิฏฐิสูตตามหลักพุทธศาสนานั้น มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ต่อพัฒนาการชีวิตมนุษย์ทุกด้าน เพราะอาหาร 4 ในพระสูตรนั้นเป็น

ความเชื่อมโยงทุกด้านของชีวิตมนุษย์ ทั้งอาหารชนิดที่ต้องดื่มกินและบริโภคซึ่งส่งผลต่อทาง สรีระร่างกายภาพ ความเจริญเติบโตที่ความสมบูรณ์ด้วยการรับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ก็ ช่วยให้มนุษย์มีพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญาได้ดี และอาหารที่เกิดจากการเรียนรู้และ ประสบการณ์ยังช่วยให้มนุษย์มีพัฒนาการต่อความเข้าใจทั้งต่อตัวเองและสังคม และการ ดำรงชีวิตได้อย่างมีปกติสุขและนำความรู้จากประสบการณ์เหล่านี้ไปใช้เพื่อการพัฒนาชีวิตและ สังคมให้เกิดความปกติสุขได้

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด.
- _____. (2551). *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม
- พระโมศคัลลานะเถระ, (2512). *คัมภีร์อภิธานปิฎกปิฎก, แปลโดยพระมหาสมปอง มุทีโต*, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมสภา
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, (2530). *ปรมัตถโชติกะ*, พิมพ์ครั้งที่ 6, กรุงเทพฯ : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ
- พระครูภาวนาโพธิคุณ, (2557). *ศีล 5 ที่ท่านยังไม่รู้จัก*, ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- สมัคร บุราวาศ, (2552). *พุทธปรัชญามองพุทธศาสนาด้วยทรรศนะทางวิทยาศาสตร์*, พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพฯ : ศยาม
- อัจฉรา ตลวิทยาคุณ, (2550). *พื้นฐานโภชนาการ*, กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- Frankenburg WK, (1994). *Preventing Development Delay: is developmental screen sufficient?* Pediatrics.
- H. Wagner & K.Silber, (2004). *Instant Notes Physiological Psychology*, 2^{ed}, (BIOS Scientific Publishers : New York.