

บทที่ 3

ธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์

ความต้องการของมนุษย์

มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความต้องการหรือทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า "ตัณหา" นั่นเอง บุคคลทั่วไปจึงพยายามดิ้นรนไต่หาสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอตั้งแต่เล็กจนโต ถ้ามองในแง่กัลยาณชนทั่วไปแล้ว การมีตัณหาพอประมาณมิใช่เรื่องเสียหาย กลับเรียกได้ว่าเป็นปรกตินั้น ถ้าหากมีตัณหามากไปเราก็เรียกคนนั้นว่า "บ้าตัณหา" บ้าง "เข่าหัวงู" บ้าง

ในทางตรงกันข้ามถ้าคนนั้นไม่มีตัณหาเลย กินน้อย ใช้น้อย ทำงานเพื่อสังคมให้มาก เราก็เรียกคนนั้นว่า "อริยมุคคล"

ในทัศนะของทางตะวันตกถือว่าการที่คนเรามีกิเลสตัณหาที่มีใช้เรื่องเสียหาย เพราะกิเลสนี้ทำให้มนุษย์ไม่หยุดนิ่งที่จะคิดค้นหาวิธีต่าง ๆ ที่จะใช้อำนวยความสะดวกสบายแก่มนุษยชาติ ดังที่ปรากฏผลงานทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เราเห็นอยู่ในปัจจุบัน

เมื่อพิจารณาถึงความต้องการของมนุษย์แล้ว มีความต้องการหลัก ๆ 4 ประการ คือ

1. ความต้องการปัจจัยขั้นมูลฐาน
2. ความต้องการปัจจัย (สมัยใหม่)
3. ความต้องการทางสังคม
4. ความต้องการทางจิตใจ
 - 4.1 ความต้องการความอบอุ่นใจ ความปลอดภัยและหลักคำประกัน
 - 4.2 ความต้องการความดี ความสมบูรณ์ และความสงบสุข
 - 4.3 ความต้องการที่จะทราบความจริงของชีวิต-จุดหมายปลายทางของชีวิต
 - 4.4 ความต้องการความสุขแบบพิเศษ

1. ความต้องการปัจจัยขั้นมูลฐาน

คำว่า **"ปัจจัยขั้นมูลฐาน"** คือปัจจัยที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ทุกคนทุกสมัย ปัจจัยที่จำเป็นดังกล่าวนี้คือ

1. อาหาร
2. เครื่องนุ่งห่ม
3. ที่อยู่อาศัย
4. ยารักษาโรค

1. ปัจจัยมูลฐานที่ 1 อาหาร

อาหารเป็นสิ่งที่จำเป็นอันดับแรก ไม่ว่าคน-สัตว์ ถ้าขาดอาหารแล้วชีวิตก็ดำรงอยู่ไม่ได้ จึงจำเป็นต้องกินอาหารอยู่เสมอ ในสมัยก่อนนั้นข้าวปลาอาหารหาได้ง่าย ผู้คนก็น้อย ปัญหาเรื่องการแก่งแย่งกันกินก็ไม่มีเพราะทรัพยากรมีมากพอแล้วในธรรมชาติ ต่อมาปัญหาเรื่องการกินเริ่มมีความสลับซับซ้อนมากขึ้น เมื่อคนป่าคนหนึ่งถือกล้วยหวีหนึ่งเข้าไปเก็บไว้ในถ้ำ นักสังคมวิทยาบอกเราไว้อย่างนั้น เมื่อคนป่าเริ่มรู้จักกักตุนอาหารเช่นนั้นสภาพของสังคมก็เริ่มเปลี่ยนไป เป็นการศึกษาที่ทำกินเขตของใครเขตของมัน ครอบครัวยุคของใครของมัน สัตว์เลี้ยงของใครของมัน ดังนั้นจึงเกิดเป็นสถาบันครอบครัวขึ้น ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเพราะเรื่องการกินแท้ ๆ ทำให้สังคมเปลี่ยนไป อย่างไรก็ตาม เรื่องอาหารการกินก็เป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตดังกล่าว มีอยู่คราวหนึ่งที่นักปราชญ์ขงจื้อตอบคำถามของคนซึ่งสงสัยคนหนึ่งที่เขาถามว่า "เราควรปฏิบัติต่อวิญญาณอย่างไร โดยขงจื้อตอบว่า "เรื่องของวิญญาณนั้นเป็นเรื่องของคนตาย หมอดูพูดไปแล้ว ทำไมไม่สนใจกับคนที่ยังมีชีวิตอยู่เล่า" ใช่ คนที่ยังมีชีวิตเป็นพวกมีปัญหาเรื่องการหาอยู่ หากินจนกว่าจะตายจากไป

อาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

1. อาหารที่จำเป็นต่อร่างกายของคนในวัยที่ต้องการอาหารเพื่อความเจริญเติบโตตามหลักโภชนาการคือ อาหาร 5 หมู่ 1. โปรตีน 2. วิตามิน 3. ไขมัน 4. เกลือแร่ 5. คาร์โบไฮเดรต ในที่นี้จะไม่พูดในรายละเอียด เพราะส่วนใหญ่ก็รู้ ๆ กันอยู่แล้ว อาจจะเสนอแนวคิดของคอลัมน์นิสต์ไทยรัฐคนหนึ่งคือ "ช่ออารีย์" ได้เสนอหลักการกินที่น่าคิดไว้ดังนี้

อาหารขยะคืออะไร?

"คุณสมบูรณ์ นพเกล้า ลาดพร้าว กทม. ถามมาสรุปได้ว่า "อาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด

มีประโยชน์อะไรบ้าง? ประโยชน์และโทษอย่างไหนมากกว่ากัน? ทำไมเขาจึงเรียกพาสต์ฟูดว่า "อาหารขยะ" และพาสต์ฟูดกับจังก์ฟูด เหมือนกันหรือไม่?

- พาสต์ฟูดกินมาก ๆ แล้วจะมีไขมันในเลือดสูง

นายแพทย์หทัย ชิตานนท์ รองอธิบดี กรมการแพทย์ ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้เมื่อ 4 ก.ค. 30 ถึงการกินอาหารประเภทพาสต์ฟูดว่า ถ้ากินมาก ๆ ก็อาจจะทำให้เกิดโรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ถ้านาน ๆ กินทีก็ไม่เป็นไร ถ้ากินมากเกินไปหรือกินบ่อย ๆ ก็ไม่ค่อยดีเสีย เศรษฐกิจด้วย (เพราะแพงกว่าอาหารธรรมดาที่บ้านเรา) กินข้าวราดแกงดีกว่า เพราะถูกสต่างค์ด้วย และแกงต่าง ๆ นั้นก็คือสมุนไพรดี ๆ นั่นเอง

ในสังคมตะวันตก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสหรัฐอเมริกาทุกอย่างต้องรีบรัดไปหมด เพื่อประหยัดเวลา (ตามลักษณะสังคมอุตสาหกรรมและธุรกิจ) จึงมีการปรุงอาหารสำเร็จรูปไว้ขาย เช่น ขนมปัง 2 ชั้นประกบไส้กรอก เรียกว่า "ซอสดอก" เอาขนมปังสองชั้นประกบเนื้อมด เรียกว่า "แฮมเบอร์เกอร์" ซึ่งมีหลายขนาดเรียกชื่อต่าง ๆ กันไป และมีผักกาดหอมกับมะเขือเทศสอดอยู่ด้วยเล็กน้อย

อาหารที่กล่าวนี้ ตอนแรก ๆ เข้าใจกันว่ามีสารอาหารครบเพราะมีทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมันและแร่ธาตุต่าง ๆ แต่ในตอนที่ได้มีการศึกษาค้นคว้าทางโภชนาการพบว่า เนื้อที่บดเก็บไว้นาน ๆ (จำนวนมาก ๆ เพื่อความสะดวกและประหยัด) นั้นคุณค่าทางอาหารเสื่อม และไขมันก็ถูกออกซิไดส์ซึ่งเป็นโทษมากกว่าคุณ ไส้กรอกนั้นก็มีส่วนบูดและสารปรุงแต่งอื่น ๆ ถ้ากินมาก ๆ ก็เกิดโทษ ในสังคมตะวันตก พาสต์ฟูดก็ได้ให้ประโยชน์ทางรวดเร็วและประหยัด แต่ให้โทษทางสุขภาพไปเสียแล้ว

ฉะนั้น เรามากินพาสต์ฟูดไทยกันดีกว่า นั่นคือข้าวราดแกงจานละประมาณ 7 บาทเท่านั้น (ใน มร. 5 บาท) เนื้อหมู หรือไก่ก็สดกว่ายังไม่เสื่อมคุณภาพ เครื่องแกงสมุนไพรของเราก็อุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามิน ยิ่งกว่านั้น ถ้าใครเป็นนักมังสวิรัต ก็อาจกินข้าวราดแกงมังสวิรัตราคายิ่งถูกลงไปอีก คือจานละ 5 บาท แกมถ้วยเหลืองไม้อื่นให้อีกด้วย

สำหรับไก่ทอดนั้น คนไทยเรานาน ๆ เจอทีรู้สึกว่ามันดี และเห็นเป็นของฝรั่ง ชื่อเป็นฝรั่งก็โก้ ความจริงเมืองฝรั่งเขาเบื่อแล้ว พาสต์ฟูดทั้งหลายกำลังเสื่อมที่เมืองนอก อเมริกาก็เลยต้องขยายตลาดมาทางประเทศที่กำลังพัฒนา เช่นเดียวกับบุหรี่ปั๊พที่กำลังเสื่อมในเมืองของเขา

แต่เขาก็พยายามจะขายให้ประเทศกำลังพัฒนาประเทศที่กำลังพัฒนาที่รับเอามาทั้งนั้นแบบไม่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ส่วนโคโค นัต ไอศกรีม เค้ก น้ำอัดลม ฯลฯ เหล่านี้ วงการโภชนาการอเมริกันเรียกว่า "อาหารขยะ" หรือจังก์ฟู้ด เพราะมีแต่ไขมันแป้งและน้ำตาลเป็น Empty Calory คือให้แต่พลังงานเฉย ๆ ไม่มีคุณค่าอื่น เช่น โวตามินและแร่ธาตุเลย ถ้ากินมาก ๆ กินอาหารอื่นไม่ลงบ่อย ๆ เข้าก็เลยเป็นโรคทางโภชนาการ คือขาดวิตามินและแร่ธาตุไปในที่สุด

2. กินจนเป็นอัมพาต "ซ้ออารีย์" ไทยรัฐ 10 พ.ค. 30

"มีสุขภาพสตรีคนหนึ่งโชคร้ายมาก ลำบากเอาเมื่อแก่ คือมีอายุเกือบ 70 แล้ว แทนที่จะได้พักผ่อนกลับต้องทำหน้าที่ดูแลพยาบาลลูกสาวซึ่งช่วยตัวเองไม่ได้เลย ไม่ว่าจะกินหรือขับถ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น สมองใช้การไม่ได้ ใครถามอะไรก็ตอบเหมือนกัน แต่ตอบไปคนละเรื่อง คุณแม่ท่านนี้ได้พยาบาลลูกสาวมาตั้งแต่เรียนจบวิทยาลัยครูก็เจ็บป่วยเรื่อยมาจนบัดนี้ เป็นเวลา 10 กว่าปีแล้ว ตามธรรมชาติลูก ๆ นั้น ควรจะดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือพ่อแม่เมื่อยามชรา แต่สำหรับรายนี้กลับกัน คุณแม่ต้องทำงานหนัก คือเลี้ยงลูกเป็นเวลาหลายสิบปี จนฝ่ายผสม ตรงกันข้ามกับลูกสาวซึ่งไม่ต้องทำอะไร (เพราะทำอะไรไม่ได้) จึงอ้วนเอา ๆ ไม่ใช่ความอ้วนหัวนมสมบูรณ์ แต่เป็นความอ้วนที่มีโรค

เวลาคุณแม่จะไปนอกบ้านนาน ๆ ต้องมีคนลูกสาวทิ้งไว้กับเก้าอี้ตัวยาว (มัตหลวม ๆ) เพราะเกรงจะเคลื่อนไหวไปทำอะไร เข้าจนเกิดอันตราย นับว่าทั้งคุณแม่ทั้งลูกสาวต่างก็มีเคราะห์ไม่ทราบว่าจะทำกรรมใดไว้แต่ปางก่อน แต่กรรมในชาตินี้นั้น พอจะทราบสาเหตุส่วนหนึ่ง นั่นคือลูกสาวเป็นโรคถุง (ซีสท์) ของพยาธิตัวตืดชั้นสมอง มีซีสท์ของพยาธิตัวตืดก็เพราะกินเนื้อสัตว์ดิบ ๆ เข้าไป เนื้อหมู เนื้อวัวดิบ ๆ เช่นมาในรูปของแหนม ลาบ (หรือชาวอีสานเรียกว่า ก้อย หรือโซ้ก เล็ก) พยาธิตัวตืดนั้นมีทั้งตืดหมูและตืดวัว ถ้าซีสท์ของตืดหมูเรียกว่า "ซีสท์เซอร์คัสโอบิซิส" ซีสท์ของตืดวัวเรียกว่าซีสท์เซอร์คัสเซลลูโลซี" ที่นำเรื่องนี้มาเล่าสู่กันฟังนั้นมิได้มีเจตนาประจานหรือลบหลู่ประการใด ผู้เขียนขอกราบประทานโทษผู้เคราะห์ร้ายดังกล่าวไว้ ณ ที่นี้ด้วย แต่ใครจะบอกกล่าวเพื่อป้องกันอันตรายแก่สาธารณชนต่อไปภายหน้าตามสมควร ดิฉันคิดว่าคงจะทราบกันโดยทั่วไปแล้ว เรื่องโทษของการกินเนื้อสัตว์ดิบ ๆ เพราะกระทรวงสาธารณสุขก็เคยเตือนเรื่องนี้มาช้านาน แต่คนที่หลงลืมไปหรือคนที่ประมาทก็คงจะมีมาก จึงขออนุญาตเรียนเตือนโดยยกตัวอย่างของจริงมาให้ทราบอีก กุศล

อันใดที่มันขึ้นจากการที่ประชาชนได้รอดพ้นจากอันตรายของการกินเนื้อสัตว์ที่ไม่สุกชุกสุกนั้นจึงได้มี
แต่ท่านผู้เคราะห์ร้ายทั้งสองเกิด

ถุงซีสต์ของพยาธิตัวดีที่เข้าไปในสมองนั้นถ้ามีไม่มากพอ ก็อาจเป็นเพียงแค่อัมพาต หรือตาบอด
แต่ถ้ามีมาก ๆ ก็ตายได้ แม้แต่แพทย์ก็ไม่เว้น

เคยอ่านวารสารหมอชาวบ้าน มีแพทย์คนหนึ่งปวดหัวรุนแรงสาหัสและเป็นอัมพาตไม่กี่
วันก็ตาย ผ่าศพตรวจปรากฏว่าในสมองมีซีสต์ (ถุง) ของพยาธิตัวดีคือนับร้อยถุง แสดงว่าได้รับ
ไข่พยาธิตัวดีคามากมายไม่ทราบว่าจะรับมาโดยวิธีใด

ขอวิงวอนต่อท่านที่ชอบกินเนื้อสัตว์ดิบ (กินสุกก็บอกว่ามันบ่แซบ) เช่น แหนม ลาบ ลู
ก้อย ฯลฯ ที่ไม่สุก โปรดระวังด้วยนะ ถึงแม้ท่านจะไม่กลัว แต่ขอให้ระลึกไว้เถิดว่า ถ้าเกิดพลุค
ขึ้นมาแล้ว ผลเสียหายนั้นร้ายแรงนัก"

ทัศนคติแพทย์ท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า

ทุกประเทศถ้าเพื่อมีการพัฒนาและเศรษฐกิจ เริ่มกระเตื้องขึ้นจะเข้าสู่ปัญหาการรับประ-
ทานมากเกินไป มีข้อเสนออย่างไรต่อประชาชน เรื่องการกินอาหาร

คนไทยขณะนี้ยังไม่รู้ว่าอาหารดีเป็นอย่างไร? อาหารแพงเป็นอย่างไร? การกินอย่า
ไปคำนึงเฉพาะความอร่อยรสชาติอย่างเดียวต้องคำนึงถึงว่าร่างกายจะได้อะไรบ้าง ต้องคำนึง
ว่าขณะนี้อาหารตะวันตกได้เข้ามามาก กลายเป็นแฟชั่น อย่าคิดว่ามันเป็นอาหารวิเศษ อาหารไทย
ข้าวเป็นอาหารดี แต่ผมก็ไม่เคยพูดว่าอย่าไปกินเพราะการกินของแต่ละคนขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย
อย่าง เช่น บางครั้งก็กินตามเพื่อนฝูงหรืออยากนึกโก้ขึ้นมาสักครั้ง แต่อาหารนี้ไม่ได้ดีกว่าอาหาร
ของไทยเลย เพราะเหตุว่าอาหารพวกนี้มีไขมันสูง มีกากน้อย และราคาแพง พวกกวยเตี๋ยวของ
เรามีจำนวนแคลอรีมากเหมือนกันควรจะหันมากินอาหารไทยดีกว่า

เห็นว่าการกำลังวิจัยอาหารที่ใช้ลดความอ้วน

คือตอนนี้เรากำลังทำอาหารที่มีกากมาก ซึ่งเรากำลังพัฒนาอยู่และโชคที่ป็นสำนักงานบ-
ประมาณเรียกว่า รัฐสภาดีกว่า ได้ให้โอกาสเราหาสูตรอาหารนี้ ซึ่งมีกากมาก มีแคลอรีน้อย
เพราะคนอ้วนต้องกินมาก แต่ถ้ากินมาก แต่แคลอรีน้อยเขาก็พอใจ การหิวมันอยู่ที่ปัจจัยที่กระเพาะ
อาหาร

อยากมีอายุยืนยาว สุขภาพแข็งแรง ควรกินอาหารอย่างไร?

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายของคนเรา นับตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาดูโลก นานนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดพิเศษที่สุดสำหรับทารก จากนั้นจึงควรได้รับอาหารเสริมให้เหมาะสมกับวัย และเมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่จนกระทั่งถึงวัยชราคนเราควรได้รับอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ คือ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว แป้ง ข้าว น้ำตาล น้ำมันพืช และน้ำมันสัตว์ ผักและผลไม้ แต่เพียงการที่จะกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ อย่างเดียวโดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสม คุณค่าของอาหารแต่ละชนิด กรรมวิธีการปรุง ฯลฯ ก็อาจทำให้ท่านไม่ประสบความสำเร็จได้ ดังนั้น หากต้องการมีอายุยืนยาว มีสุขภาพแข็งแรง จึงควรกินอาหารดังนี้ คือ

1. **หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง** เช่น อาหารทอด อาหารที่มีกะทิชั้น ๆ เนื้อติดมัน ไขมันที่ใช้ในการปรุงอาหารควรเป็นน้ำมันพืช เพราะในน้ำมันพืชมีกรดไขมันจำเป็นซึ่งร่างกายต้องการ น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันจำเป็น เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด ยกเว้นน้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว

2. **หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง** เช่น หนังสัตว์ต่าง ๆ อาหารทะเลบางชนิด เช่น กุ้ง ปลาหมึก พยายามกินอาหารประเภทผัก ผลไม้ และอาหารที่เป็นธรรมชาติคืออาหารที่ไม่มีการปรุงแต่ง อาหารสำเร็จรูป เนื่องจากผักและผลไม้มีใยอาหารทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ และอาหารที่เป็นธรรมชาติจะไม่มีสารปนเปื้อนหรือสารเคมีใด ๆ ที่จะเป็นสารก่อมะเร็ง

3. **หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด** เนื่องจากกินอาหารที่มีรสเค็มจัดนั้นทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ (ซึ่งจะมีผลให้เกิดโรคอื่น ๆ ได้)

4. **หลีกเลี่ยงอาหารหวาน** เนื่องจากอาหารหวานจะทำให้อ้วนได้ง่าย แล้วยังทำให้เกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ฯลฯ

5. **หลีกเลี่ยงอาหารที่มีพิษภัย** เช่น

- อาหารปิ้ง ย่าง ร่มควัน เพราะอาหารเหล่านี้จะมีสารพิษซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งได้
- อาหารที่มียาฆ่าแมลง เราสามารถจะหลีกเลี่ยงยาฆ่าแมลงได้ โดยการล้างผักและผลไม้ให้สะอาด วิธีการล้างที่ถูกต้องคือควรล้างผักและผลไม้ในน้ำที่กำลังไหล เช่น เปิดก๊อกล้างผัก หรือถ้าเป็นใบไม้ควรปลุกผักส่วนครัวกินเอง และการเลือกซื้อผักควรเลือกผักที่มีรูพรุนเนื่อง

จากถูกแมลงกิน เพราะผักเหล่านี้จะปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง หรือไม้ก็เป็นผักที่มีปริมาณของยาฆ่าแมลงค่อนข้างน้อย

อาหารที่มีแอลกอฮอล์ เป็นสารที่เกิดจากเชื้อราชนิดหนึ่งที่ชอบขึ้นในอาหารที่มีความชื้น เช่น ในถั่วลิสงบ่น ข้าวโพด ฯลฯ สารพิษนี้จะก่อให้เกิดมะเร็งในตับได้

- ต้มเห็ดหรือกินอาหารที่มีแอลกอฮอล์ให้น้อยที่สุด
- ควรออกกำลังกายเป็นประจำ

การที่แนะนำให้หลีกเลี่ยงอาหารข้างต้นนั้น มิได้หมายความว่าให้งดอาหารเหล่านั้นทีเดียว แต่ไม่ควรกินอาหารพวกนี้เป็นประจำ เพราะจะทำให้เกิดการสะสมของสารพิษได้ แต่หากนาน ๆ กินครั้งร่างกายของคนเราก็จะสามารถขับสารพิษออกจากร่างกายได้ ดังนั้น หากท่านต้องการมีอายุยืนยาว และสุขภาพแข็งแรง นอกจากจะกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เป็นประจำทุกวันแล้ว ควรจะปฏิบัติตนดังที่แนะนำมาข้างต้นด้วย

จุดประสงค์ของอาหาร

- เพื่อความดำรงอยู่ของชีวิต
- เพื่อบำรุงและซ่อมแซมส่วนชำรุดสึกหรอ
- เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ถ้ามนุษย์กินอาหารตามความต้องการของชีวิต กินเพื่อให้ชีวิตคงอยู่ เพื่อใช้ชีวิตนั้นให้เป็นประโยชน์ ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นเพราะการกินก็จะลดน้อยลงหรือไม่มีเลย

แต่เท่าที่ปรากฏในปัจจุบัน มนุษย์มิได้กินอาหารตามความจำเป็น มิได้กินเพื่อบำรุงแต่กินเพื่อบำเรอ มนุษย์ตกเป็นทาสของรสอาหาร และแสวงหาการกินอาหารที่มีรสแปลก ๆ

มนุษย์บางพวกได้ฉวยโอกาสนี้แสวงหาผลประโยชน์โดยการประดิษฐ์อาหารให้มีรูปร่างสี กลิ่น รส แปลก ๆ ขึ้น แล้วจัดตั้งสถานที่สำหรับประกอบการขายโดยเฉพาะ ทำเป็นสถานที่พิเศษเพียบไปด้วยสิ่งเย้ายวนใจต่าง ๆ เช่น ร้านอาหารแบบครบวงจร ส่วนอาหารที่มีฟลอร์โชว์ มีผักบุงลอยฟ้า นอกจากขายอาหารธรรมดาแล้ว ยังปรุงแต่งเครื่องดื่มทั้งที่มันเมาและไม่มันเมา มากมายหลายชนิดล้วนแต่มีสีกลิ่นรสไว้ให้เกิดความโลภทั้งสิ้น มนุษย์ต่างหลงใหลเข้าไปอุดหนุน มีประกาศรายการอาหารที่สะดุดตา ชวนชิม ไข่มุกเห่าผัดเผ็ด, ปลาไหลต้มเปรต, ซุปหางจระเข้ ฯลฯ ดังนั้น สิ่งที่จะเป็นอาหารได้ในธรรมชาติก็ถูกขูดคัมเอาไปบำเรอความอยากของมนุษย์

จนอาหารธรรมชาติย่อยหรือลงทุกวันทำให้มนุษย์ต้องแย่งกันกิน ต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อจะได้เพียงไปชิมรสอาหารแปลก ๆ เหล่านั้น

เมื่อมีค่านิยมในด้านการบำเรอมากกว่าบำรุง มนุษย์ต้องกระเสือกกระสนดิ้นรนกันหนักขึ้น พร้อมกับบ่นว่า รายได้ไม่พอจ่ายทั้ง ๆ ที่อาหารที่เสพลีรสเหล่านั้น บางอย่างไม่มีคุณค่าต่อร่างกายแม้แต่น้อย มีหน้าซ้ำกลับเป็นพิษต่อร่างกายเสียอีก ดังนั้น จึงปรากฏว่ามีคนตายเพราะกินอาหารมากกว่าตายเพราะขาดอาหาร

วิธีทำความเข้าใจ เรื่องการกินอาหาร

เพื่อให้ทำความเข้าใจในสาเหตุแท้ของการกินอาหาร มนุษย์เราควรกลับไปศึกษาจุดประสงค์เดิมในการกินอาหารให้ดี นั่นคือมนุษย์ควรจะต้องรู้สึกสำนึกว่าการกินอาหารนั้นมีจุดประสงค์เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่เพื่อบำรุงร่างกาย เพื่อบรรเทาความหิวและจะได้ทำประโยชน์แก่ตัวเองและผู้อื่น มนุษย์ควรจะรู้จักประมาณในการกินอาหาร บางทีอาจจะต้องสวดปฏิสังขาย (อย่างพระกัมมัฏฐาน) ทุกครั้งที่กินอาหาร เพื่อจะได้เตือนตนเองให้ทราบถึงจุดประสงค์ของการกินอาหาร

เมื่อมนุษย์เกิดสำนึกในเรื่องการกินดังกล่าว รายได้ก็จะเพียงพอ เงินที่เคยใช้จ่ายไปเพื่อบำเรอสิ่งก็จะถูกนำไปใช้ในสิ่งที่เป็ประโยชน์กว่านี้ อาหารในธรรมชาติก็จะมีเพียงพอหรือเกิดทันกับความต้องการของมนุษย์ การเข่นฆ่าทะเลาะกันเรื่องปากท้องก็จะบรรเทาลง

2. ปัจจัยมูลฐานที่ 2 เครื่องนุ่งห่ม

เมื่อมีอาหารการกินแล้ว อันดับต่อไปก็คือความอบอุ่นหรืออุณหภูมิทางกาย ความต้องการชนิดนี้เพราะมนุษย์โดยธรรมชาติเป็นสัตว์มีผิวกายละเอียด ไม่สามารถจะทนต่ออุณหภูมิที่สูงเกินไปหรือต่ำเกินไปได้ ถ้าอุณหภูมิสูงเกินไปหรือต่ำเกินไปและถ้าไม่มีอุปกรณ์แก้ไข ป้องกัน มนุษย์อาจจะตายลงไปได้ ดังนั้น สิ่งที่สองของความต้อการขั้นนี้ได้ก็คือ เสื้อผ้าชนิดต่าง ๆ

ในยุคดึกดำบรรพ์ มนุษย์คงจะรู้จักใช้เสื้อผ้าเพื่อป้องกันความร้อนหนาวอย่างเดียว ต่อมากงใช้ปกปิดอวัยวะสำคัญเพื่อความปลอดภัย และเพื่อมิให้ประเจิดประเจ้อ และกันการเกิดเป็นปัญหาทางเพศขึ้นมา ผู้นำหมู่จึงคิดให้มีเครื่องปกปิดเรือนร่างเสีย เมื่อปกปิดจนเป็นนิสัยแล้วถ้ามีการเปิดเผยความละอายก็จะเกิดขึ้น ฉะนั้น เสื้อผ้าก็พลอยมีไว้ป้องกันความละอายด้วย แต่ในสมัยโน้น เสื้อผ้าก็ยังคงไม่มีแฟชั่น และยังไม่มิจุดหมายเพื่อความงาม

การที่มนุษย์ยุคใหม่เริ่มมีแฟชั่นเสื้อผ้าแปลกใหม่ไม่วันแต่ละวัน โดยเฉพาะแฟชั่นสตรีรู้
สึกล้าหน้าไปกว่าบุรุษ เป็นการใช้เพื่อการบำเรอมากกว่าความจำเป็น โดยการนำเอาทรงทรง
สีสรรและหน้าที่เข้ามาใส่ในเสื้อผ้าด้วย ความยุ่งยากต่าง ๆ จึงตามมาจนเกิดเป็นวัฒนธรรมใน
การใช้เสื้อผ้าไปในงานมงคล อวมงคล ฯลฯ

วิธีทำความเข้าใจในเรื่องการใช้เสื้อผ้า

มนุษย์จะต้องย้อนกลับไปมอง วัตถุประสงค์อันแท้จริงของเสื้อผ้าว่าใช้เสื้อผ้าเพื่อสิ่งใด
มนุษย์ควรจะยกจิตใจให้สูงเหนือแฟชั่นต่าง ๆ ไม่ตามแฟชั่น ควรจะใส่เสื้อเพียงสีเดียวหรือสองสี
ที่ไม่ฉูดฉาดหรูหรา จะต้องใช้แบบเสื้อที่เรียบง่ายเพียงแบบเดียวหรือสองแบบ โดยมุ่งไปที่ความ
สะดวกสบายความคล่องตัวในการทำงานและความคงทนของเสื้อผ้าเป็นสำคัญ ความงามและแฟชั่น
ต่าง ๆ ควรจะถูกกำจัดออกไปจากเสื้อผ้า

ถ้าทำได้อย่างนี้หวังว่าคนที่มียาได้น้อยก็จะไม่เค็ดร้อน เพราะค่านิยมเรื่องแฟชั่นนั้น
คนที่รายได้มากต้องทุ่มไปเพื่อแฟชั่นอย่างเดียวย รายจ่ายก็เพิ่มมากขึ้น ถ้ารู้จักวัตถุประสงค์ในการ
ใช้เสื้อผ้าดีแล้ว ก็จะนำรายได้ที่สูญเสียไปกับแฟชั่นไปทำประโยชน์อย่างอื่นที่จำเป็นกว่า เช่นช่วย
เหลือเพื่อนมนุษย์ผู้ยากไร้ เป็นต้น

3. ปัจจัยมูลฐานที่ 3 ที่อยู่อาศัย

ความต้องการอันดับต่อไปของมนุษย์คือความสะดวกสบายเรื่องที่อยู่อาศัย ความจริงจุด
ประสงค์ของการใช้ที่อยู่อาศัยก็คล้าย ๆ กับการใช้เสื้อผ้า คือป้องกันลม ผน แดดร้อน สัตว์ร้าย
และปกป้องความละเอียดแต่เป็น เสื้อสำหรับคนจำนวนมากและตั้งอยู่กับที่ ในยุคแรก ๆ เมื่อคนยังมีน้อย
ถ้าและเง่อมภูเขา โพรงไม้ ก็ทำหน้าที่แทนบ้านได้เป็นอย่างดี แต่เมื่อจำนวนคนเพิ่มขึ้น ที่อยู่อาศัย
แบบธรรมชาติไม่เพียงพอ มนุษย์จึงจำเป็นต้องสร้างบ้านขึ้นเอง ครั้งแรกก็คงสร้างแบบง่าย ๆ
เพราะอยู่ไม่ประจำที่ต้องพเนจรไปบ่อย ๆ ตามแหล่งที่มีอาหารอุดมสมบูรณ์ ในระยะแรก ๆ บ้าน
คงไม่มีแบบแปลน เพื่อความสวยงามคงทนอะไร ต่อเมื่ออยู่กันเป็นหลักแหล่งแล้วจึงได้คิดกัน
เรื่องแบบและความสวยงาม

วิธีทำความเข้าใจเรื่องที่อยู่อาศัย

เราลองมาพิจารณาคูจุดประสงค์เดิมของการใช้ที่อยู่อาศัยกันบ้าง ตามจุดประสงค์มูลฐาน

เพื่อป้องกันหนาว ร้อน แดด ฝน สัตว์ร้าย เป็นที่พำนักของครอบครัว เป็นที่พักผ่อน เป็นที่เก็บวัตถุ
สิ่งของอุปโภคบริโภค แต่สมัยปัจจุบันคนได้นำเอาความงาม แฟชั่นและวัฒนธรรมแบบต่าง ๆ เข้า
ไปใส่ไว้ในที่อยู่อาศัยด้วย ดังนั้น จึงพลอยทำให้จุดประสงค์เปลี่ยนไป มนุษย์ปัจจุบันจึงได้ใช้เงิน
จำนวนแสน ๆ ล้าน ๆ เพื่อสร้างบ้านให้ใหญ่โต กว้างขวาง สวยหรูจนเกินฐานะ เพื่อความมีหน้า
ตาในสังคม บางคนสร้างไว้ใหญ่โต แต่เวลาอยู่จริง ๆ กลับไปสร้างกระท่อมเล็ก ๆ หลังบ้านอยู่
แทน

ถ้ามนุษย์จะคำนึงถึงจุดประสงค์เดิม ความเดือดร้อนเรื่องที่อยู่อาศัยก็จะมีปัญหาหาก
มาย

4. ปัจจัยมูลฐานที่ 4 ยารักษาโรค

ความจำเป็นปัจจัยอันสุดท้ายคือยารักษาโรค โดยที่เมื่อเทียบกับสัตว์ชนิดอื่น ๆ แล้ว
มนุษย์มีเรือนกายที่บอบบาง โดนภัยธรรมชาติเข้ามกจะไม่สบาย ความละเอียดอ่อนของร่างกาย
ทำให้เกิดบาดแผลและจะตายเอาง่าย ๆ

เมื่อเจ็บป่วยขึ้นมากก็ต้องมีการแก้ไขโดยที่มนุษย์มีสมองพิเศษกว่าสัตว์โลกประเภทอื่น จึง
คงจะต้องหาทางแก้ไขโดยกินใบไม้ เบื้องไม้เข้าไปบ้าง พอกทาบ้าง เมื่อหายเจ็บป่วยจากพืช-
พันธ์ไม้หรือกรรมวิธีอย่างใดก็จดจำไว้ เมื่อมีอุบัติเหตุบาดเจ็บหรือไม่สบายก็นำเอาวิธีที่เคยใช้นั้น
มารักษาอีกแล้วบอกต่อ ๆ กันไป นี่คือการมาของหมอยาสมุนไพร

ยารักษาโรคจัดว่าเป็นปัจจัยสำคัญ เพราะการเจ็บป่วยอาจทำให้ร่างกายหยุดทำงาน
ได้ แต่ในยุคแรก ๆ คงมีเฉพาะยาจำพวกแก้เท่านั้น ไม่มียาประเภทกินและบำรุงอย่างในปัจจุบัน

ปัจจัยมูลฐานข้อที่ 4 นี้ ปัจจุบันขยายออกไปมาก เพราะสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดโรคร้าย
ไข้เจ็บนานาชนิดเฉพาะอย่างยิ่งโรคบางอย่างรักษาไม่หาย แม้แต่หมอสสมัยใหม่ เช่น โรคมะเร็ง
โรคเอดส์ จึงทำให้มนุษย์ปัจจุบันต้องหาเงินตัวเป็นเกลียวเพื่อจะได้ใช้จ่ายเวลาเจ็บป่วยในหลาย ๆ
เรื่อง เช่น

- ค่าห้องพิเศษ
- ค่ารักษาพยาบาล
- ค่าจ้างพยาบาลคอยเฝ้าดูอย่างใกล้ชิด

วิธีทำความเข้าใจในการใช้ปัจจัยที่ 4

จุดมุ่งหมายของการกินยารักษาโรค ก็คือใช้บำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ให้หายไป ทุกวันนี้ การแพทย์เจริญขึ้นแทนที่จะมีแต่ยารักษาโรคเท่านั้น ยังมียาประเภทบำบัดกำลังนานาชนิดเกิดขึ้น ยาบางอย่างอาจมีประโยชน์ แต่บางอย่างก็มีคุณสมบัติเป็นการกระตุ้นชั่วคราว (อย่างที่เรียกว่า ยาม้า ยาโต๊ป ที่นักขับรถ นักมวย นักกีฬานำไปใช้ตามที่เป็นข่าว) เร่งเร้าให้อวัยวะบางส่วนกระชุ่มกระชวยชั่วคราวแต่แล้วก็กลับทรุดลงตามเดิม

นอกจากนี้ ยาประเภทเสพติดและให้โทษอีกมากมาย เช่น กัญชา ฝิ่น เฮโรอีน และ LSD เป็นต้น บางชนิดเป็นภัยอย่างร้ายแรง และมีราคาแพงเมื่อเกิดหิวขึ้นมาทั้งไม่มีเงินจะซื้อหาเสพความหิวจะบังคับให้แสวงหาในทางทุจริต เพราะคนประเภทนี้ขาดจิตสำนึกในด้านศีลธรรม ความรับผิดชอบและความผิดถูกต่าง ๆ มีแต่สัญชาตญาณดิบเท่านั้น

2. ปัจจัยสมัยใหม่

ปัจจัยสมัยใหม่เป็นปัจจัยที่เกิดจากความวิวัฒนาการของสังคมที่ก้าวไปไม่หยุดยั้ง เพราะมันสมองของมนุษย์คิดประดิษฐ์ค้นคว้าในด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีใหม่ ๆ ในอันที่จะเอาชนะธรรมชาติ ดังนั้น ปัจจุบันนี้จึงมีเทคโนโลยีใหม่ ๆ แปลก ๆ ออกมาไม่วันแต่ละวัน

ล่ำฟังปัจจัย 4 อย่างเดียว ไม่เพียงพอแก่มนุษย์สมัยใหม่เสียแล้ว ดังนั้น จึงเกิดมีปัจจัยใหม่ขึ้นอีกดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยสมัยใหม่หนึ่ง-การศึกษาหาความรู้

ล่ำฟังมนุษย์มีเพียงอาหารกิน มีเสื้อผ้าสวมใส่ มีบ้านอยู่อาศัย และมีตุ้ยาประจำบ้านเท่านั้นไม่เพียงพอ มนุษย์จำเป็นต้องไฝหาคำรู้ ต้องได้รับการศึกษาอย่างดีที่สุดที่จะได้

ในสมัยโบราณ เมื่อชีวิตและสังคมเป็นไปอย่างง่าย ๆ ไม่มีภาระหน้าที่มากมาย นอกจากตระเวนหาอาหารเลี้ยงปากเลี้ยงท้องไปวัน ๆ ไม่ได้ใช้สมองหรือวิชาความรู้ใช้แรงกายเพียงอย่างเดียวก็สามารถหาปัจจัย 4 มาเป็นเครื่องอุปโภค-บริโภคได้

แต่สภาพของสังคมอันสลับซับซ้อน เช่นปัจจุบันนี้ภาวะที่เคยเป็นสังคมเกษตรกลับกลายเป็นสังคมอุตสาหกรรมและธุรกิจ เคยเอื้ออาหารต่อกันกลับกลายเป็นอยู่อย่างตัวใครตัวมัน เคยมี

หัวทักทายกัน กลับกลายเป็นต้องวิ่ง วุ่นออกจากบ้านจนไม่มีเวลาหยุดทักทายกัน ทั้งนี้ เป็นการหาเงินมากินมาใช้ในครอบครัวสมัยใหม่

ดังนั้น ความรู้จึงเป็นปัจจัยในการอยู่ในสังคมสมัยใหม่ที่จำเป็นที่สุด คนที่ไม่มีความรู้จะไม่สามารถอยู่ในสังคมอันซับซ้อนได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จเลย ถึงจะอยู่ได้ก็จะอยู่ในฐานะต่ำต้อย อยู่ในฐานะเป็นเครื่องมือของคนมีความรู้ ค่านิยมในการรับคนเข้าทำงานของรัฐและเอกชน ยังคงใช้วุฒิและปริญญาและประกาศนียบัตรตลอดจนความสามารถพิเศษอื่น ๆ ที่คน ๆ นั้นฝึกฝนเอาไว้ก็ย่อมจะมีโอกาสเหนือคนที่ไม่มีความรู้ในการจะได้เข้าทำงาน

2. ปัจจัยสมัยใหม่ที่สอง-ยานพาหนะ

ความต้องการต่อมาของคนสมัยใหม่นั้นคือยานพาหนะ เพราะคนสมัยนี้ต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างแข่งขันเร่งรีบ เพื่อให้ทันการณ์ ต้องเดินทางไกล ๆ เป็นประจำหรือเป็นครั้งคราว เพื่อประกอบภาระงาน เพื่อการศึกษา เพื่อการพักผ่อน และพบปะสังสรรค์กับญาติหรือเพื่อนฝูง ฯลฯ ความจำเป็นดังกล่าวทำให้มีความต้องการพาหนะอันรวดเร็วต่าง ๆ เช่น รถไฟ รถยนต์ เครื่องบิน รถมอเตอร์ไซด์ ดังนั้น จึงกลายเป็นปัจจัยสำคัญของคนสมัยใหม่อีกปัจจัยหนึ่ง

3. ปัจจัยสมัยใหม่ที่สาม-เครื่องมือสื่อสาร

เนื่องจากหน้าที่การงาน ของคนปัจจุบันขยายวงกว้างออกไปครอบคลุมหลาย เมืองหรือหลายประเทศ จึงจำเป็นต้องติดต่อกันอย่างใกล้ชิดเพื่อทราบความเคลื่อนไหวของธุรกิจ การงานทุกระยะ ลำพังมียานพาหนะดังกล่าวแล้วยังไม่เป็นการเพียงพอ ฉะนั้น มนุษย์จึงต้องการเครื่องมือสื่อสารต่าง ๆ ที่มีศักยภาพทันการณ์ ยิ่งกว่านั้น นั่นคือ โทรศัพท์ โทรเลข โทรพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น เครื่องมือสื่อสารดังกล่าวจึงกลายเป็นปัจจัยสำหรับคนสมัยใหม่อีกปัจจัยหนึ่ง

4. ปัจจัยสมัยใหม่อันที่สี่- เครื่องอิเล็กทรอนิกส์

เนื่องจากจำนวนคนเพิ่มขึ้น ความต้องการของคนมีมากขึ้นตามอัตราส่วนประชากร ฉะนั้น การผลิตจะทำอะไรต้องให้รวดเร็วและให้ได้จำนวนมาก ๆ จึงจะทันกับความต้องการของคน ลำพังความสามารถหรือร่างกายของมนุษย์ย่อมไม่เป็นการเพียงพอ ดังนั้น มนุษย์จึงคิดประดิษฐ์ เครื่องจักร เครื่องยนต์สำหรับผ่อนแรงขึ้น เพื่อแทนแรงคนหรือช่วยแรงคน เช่น พิมพ์ดีด

เครื่องคิดเลข เครื่องสูบน้ำ เครื่องจักรไถนา นวดข้าว เครื่องตัดหญ้า โรงงานทอผ้า โรงงาน
ทำรองเท้า เครื่องคอมพิวเตอร์ และหุ่นยนต์ เป็นต้น ฯลฯ

เครื่องจักร เครื่องกลเหล่านี้ผ่องาดเข้ามาทำหน้าที่ช่วยคนไม่ใช่สิ่งแปลกใหม่อีกแล้ว

5. ปัจจัยสมัยใหม่อันที่ห้า-การพักผ่อนหย่อนใจ

การทำงานที่สลับซับซ้อนและมีปริมาณมากทำให้มนุษย์ยุคใหม่ต้องทำงานหนักมากและ
ต้องทำตามกำหนดเวลา ตามระบบอุตสาหกรรมและธุรกิจซึ่งถือว่าเวลามีค่ากับหรือเวลาเป็นเงิน
เป็นทอง มนุษย์จึงทำงานคล้ายเครื่องจักรที่เขาประดิษฐ์ขึ้นมานั่นเอง

ดังนั้น มนุษย์จึงต้องการพักผ่อนเพื่อถนอมเครื่องยนตร์คือร่างกายของตน และเพื่อ
ชาร์จแบตเตอรี่ชีวิตใหม่เพื่อจะได้ไปใช้ทำงานแข่งขันกับเครื่องจักร เครื่องกลต่อไป

การพักผ่อน หมายถึง เวลาว่างที่มนุษย์สามารถจะนำไปใช้อย่างอิสระตามใจชอบ
การพักผ่อนอาจไม่ได้หมายถึงการนอนอยู่เฉย ๆ การทำอะไรบางอย่างที่ตนรัก เช่นปลูกต้นไม้
เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ เล่นกีฬา ฯลฯ ก็เป็นการพักผ่อนเหมือนกัน

ในสมัยก่อน การพักผ่อนอาจไม่จำเป็นเพราะมนุษย์ไม่ต้องทำงานหนัก และไม่ต้อง
ทำงานมากมาย อาจจะทำงานพลางพักผ่อนพลางไปในตัว เพราะไม่รีบร้อนและแข่งกับเวลา แข่ง
กับเครื่องจักร หรือแข่งกับใคร ทำไปสนุกสนานไป เป็นการพักผ่อนไปในตัวแบบคนไทยทั่ว ๆ ไป
ขณะทำงาน

3. ความต้องการทางสังคม

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ชอบรวมกันเป็นหมู่เป็นพวกเพื่อความอุ่นใจ เพื่อรวมกำลังกันป้องกัน
อันตรายต่าง ๆ และทำงานใหญ่ ซึ่งไม่อาจจะทำคนเดียวได้

ในสมัยโบราณ เมื่อมนุษย์มีความต้องการเพียงปัจจัย 4 การรวมกันอาจจะไม่จำเป็นนัก
กลุ่มคนในยุคนั้นอาจเป็นเพียงสถาบันครอบครัวประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก ๆ เท่านั้น ยกโขยงเร่ร่อน
ไปแสวงหาอาหาร

ต่อมาครอบครัวแต่ละครอบครัวอาจจะมีการต่อสู้แย่งชิงอาหารกัน แย่งชิงที่อยู่อาศัย
ล่าพึงครอบครัวไม่อาจสู้เขาได้จึงเรียกร้องเอาครอบครัวอื่น ๆ ที่มีสายโลหิตมาอยู่ด้วยกัน กลายเป็น
กลุ่มวงศ์ญาติญาติที่ใหญ่อัน

ต่อมา เมื่อกลุ่มวงศาตญาณาคิ เร่ร่อนไป และไปปะทะกับกลุ่มวงศาตญาณาคิอื่น เมื่อประ-
ลองกำลังกันสู้ เขาไม่ได้ก็รวมกลุ่มหลาย ๆ วงศาตญาณาคิ เข้าด้วยกัน ทำงานร่วมกันกลายเป็นเผ่า
หรือเป็นชาติไปก็มี การต่อสู้กันในระดับชาติ เมื่อยกชาติเข้าสู่กันก็กลายเป็นสงครามโลกประเทศไป

ความต้องการทางสังคม ก็คือความต้องการที่จะรวมกับคนอื่น จุดประสงค์ก็เพื่อ "ความ
คงอยู่" (ในทำนองที่เรียกว่า "รวมกันเราอยู่ แยกกันเราตาย") ของตนเองและของกลุ่ม

การรวมกันเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการมีชีวิตอยู่ ดังนั้น มนุษย์จึงต้องการรวมตัวและ
อยู่รวมกันอันเป็นผลให้มนุษยชาติต่าง ๆ ดำรงอยู่จนบัดนี้

4. ความต้องการทางจิตใจ

ถ้าพิจารณาดูความต้องการของมนุษย์อย่างถี่ถ้วนแล้ว เราจะเห็นว่ามนุษย์ยังมีความต้อง
การอื่น ๆ อีกนอกเหนือไปจากความต้องการทางกายและทางสังคมดังกล่าว ความต้องการประ-
เภทที่กล่าวถึงเป็นความต้องการที่ลึกซึ้ง และอยู่เบื้องหลังความต้องการต่าง ๆ เหล่านี้ อีกทีหนึ่ง

ความต้องการทางจิตใจ หรือวิญญาณี่พอจะจำแนกออกเป็น 4 ประการด้วยกันคือ

4.1 ในความต้องการทางกายอันเป็นปัจจัยมูลฐานและปัจจัยสมัยใหม่รวมแล้วเป็นปัจจัย
ทั้งที่มนุษย์ได้พยายามอย่างเต็มที่แล้วบางทีก็ ได้ส้อมใจบางทีก็เพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ บางทีก็ไม่ได้เลย
เพราะฉะนั้นจึงเห็นว่าไม่มีอะไรเป็นของแน่นอน

ในกิจการงานทั้งหลายของมนุษย์ ความรู้ ความสามารถ ความพยายามและอิทธิ-
พลใด ๆ ไม่ใช่หลักประกันอันแน่นอนว่ามนุษย์จะต้องประสบผลสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง

เมื่อ เป็น เช่นนี้มนุษย์จึงหันไปพึ่งสิ่งที่เชื่อว่ามีอำนาจสูงสุด

อำนาจสูงสุดคืออะไร?

- ศาสนาฝ่ายเทวนิยม- เทพเจ้า พระผู้เป็นเจ้า พระเจ้า

- ศาสนาฝ่ายอเทวนิยม- พระรัตนตรัย, หลักธรรม

- ศาสนาฝ่ายวิญญาณนิยม- วิญญาณ ผี เจ้าพ่อ ศาลพระภูมิ ต้นไม้ ภูเข แม่ น้ำ

ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ฯลฯ

เมื่อคนเราเกิดความวิตกกังวลในเรื่องใดขึ้นมา และไม่แน่ใจว่าหลักประกันอื่น ๆ

จะนำความสำเร็จมาให้ได้อย่างเต็มใจ คนต้องหันเข้าหาหลักประกันทางศาสนาเป็นแหล่งสุดท้าย โดยการกราบไหว้ วิงวอน บวงสรวง สั่งเวทย์ เพื่อให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์บันดาลให้ตนประสบผลสำเร็จ ตามที่มุ่งหมาย

ถ้าเป็นงานเล็กน้อยที่มีหวังสำเร็จแน่นอน มนุษย์ก็อาจจะไม่ต้องหวังพึ่งอำนาจศักดิ์สิทธิ์จริงอยู่ การหวังพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์อาจจะมีความไม่แน่นอนยิ่งกว่าหลักประกันอื่น ๆ เสียอีก ทั้งนี้เพราะสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นสิ่งลึกลับ มองไม่เห็นตัว ดังนั้น จึงไม่มีใครแน่ใจเต็ม 100 เปอร์เซ็นต์ว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์มีอยู่จริงหรือไม่ เพราะแม้สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะมีก็จริงอยู่ก็ดูเหมือนจะมีได้ติดต่อสื่อสารใกล้ชิดกับมนุษย์ไม่มีการตอบสนองให้คำรับรองหรือสัญญาใด ๆ แก่มนุษย์ว่าสิ่งที่ร้องขอนั้นจะสำเร็จหรือไม่? ดังนั้น การไหว้วิงวอนจึงเป็นการกระทำข้างเดียว ไม่มีปฏิกริยาจากอีกฝ่ายหนึ่ง

เมื่อมนุษย์วิงวอนบวงสรวงสิ่งศักดิ์สิทธิ์แล้ว และผลปรากฏออกมาความไม่แน่นอนก็ปรากฏออกมาให้เห็นชัด เพราะบางทีสิ่ง ๆ ที่ตั้งเครื่องบวงสรวงสั่งเวทย์อย่างดีที่สุด ถูกต้องตามวิธีทุกอย่างแล้ว ผลออกมากลับไม่สำเร็จบางครั้งกลับไม่ได้เช่น สั่งเวทย์เลยกลับสำเร็จ

ถ้าจะพิจารณาในแง่เหตุผลแล้ว อาจกล่าวได้ว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่มีอำนาจแน่นอน อาจสรุปได้อย่างตรงไปตรงมาว่า เชื่อถือไม่ได้

ผลสำเร็จของมนุษย์ขึ้นอยู่กับตัวมนุษย์เอง คือถ้าทำดีที่สุดแล้วแม้จะไม่กราบไหว้วิงวอนต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ เลย ก็มีหวังประสบผลสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว ดังนั้น พระพุทธศาสนาสอนให้พึ่งตนเอง ไม่ให้หวังพึ่งอำนาจศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ

คนเราแม้จะผิตหวังจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็มักจะไม่ดำเนินสิ่งศักดิ์สิทธิ์แต่อย่างใด ที่เป็นเช่นนั้นเพราะว่ามนุษย์หันเข้าหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพียงเพื่อให้คลายความวิตกกังวล ให้เกิดความสบายใจ เพราะคนเราไม่ชอบความวิตกกังวลมันไม่สบายใจ เมื่อสิ่งใดพอจะบรรเทาความวิตกกังวลได้ก็ย่อมหันเข้าหาสิ่งนั้นเป็นธรรมดา ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีจริงหรือไม่? จะเห็นตัวหรือไม่?

อีกประการหนึ่งการที่ไม่ดำเนินสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็มีความคิดอีกว่า ตนเองอาจตั้งเครื่องเช่นสั่งเวทย์ไม่ถูกวิธี จึงไม่สามารถสื่อสารกับท่านได้แล้วก็ทำใหม่อีก จนบางทีในที่สุดก็ประสบผลสำเร็จ เมื่อประสบผลสำเร็จแทนที่จะยอมรับว่าเป็นความสำเร็จของตนเอง กลับยกให้เป็นผลงานของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทำฐานะของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้มั่นคงยิ่งขึ้น

เมื่อศาสนาฝ่ายหนึ่งนิยามสามารถสนองความต้องการด้านนี้ได้ ศาสนาประเภทนี้จึงยังมีความจำเป็นในสังคมสำหรับบางคนอย่างแน่นอน ส่วนบางคนที่ไม่มีความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีจิตใจเข้มแข็งพอที่จะรับฟังความสำเร็จและความล้มเหลว สิ่งศักดิ์สิทธิ์อาจไม่มีความจำเป็นสำหรับเขาเลย

4.2 ความต้องการความดี ความสมบูรณ์ และความสงบสุข มนุษย์มีความต้องการตรงกันอยู่อย่างหนึ่งคือความอยากได้แต่สิ่งดี ๆ อยากเป็นแต่สิ่งที่ดี ๆ แม้แต่โจรก็ยังอยากได้สิ่งแวดล้อมดี เช่น บุตร-ภรรยาดี คงไม่มีโจรคนใดที่อยากให้คนอื่น ๆ มาเป็นโจรอย่างตน (เพราะถ้าทุกคนเป็นโจรแล้วหากินไม่ได้)

อาจเป็นความมั่งเอื้อหรือความตั้งใจก็ได้ที่ศาสนาทุกศาสนาล้วนแต่สอนความดี สอนให้พัฒนาความดี เช่น ความรัก-ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่-ความยุติธรรม-ความขยัน เป็นต้น

คำสอนเรื่องนี้ซึ่งเรียกว่า "จริยธรรม" ทุกศาสนาสอนไว้ทั้งนั้น จะต่างกันบ้างก็เพียงขอบเขตและความยิ่งหย่อน เช่นกรณีเรื่องการฆ่า

ศาสนาเซิน เกรงกว่าศาสนาอื่น โดยถือว่าฆ่าสัตว์เล็กใหญ่ จะมีเจตนาหรือไม่ก็ตาม เป็นบาปทั้งสิ้น

พุทธศาสนา หย่อนลงมา ฆ่าสัตว์ด้วยเจตนาเป็นบาป ถ้าไม่เจตนาไม่เป็นบาป

ศาสนาคริสต์ หย่อนลงไปอีก ฆ่ามนุษย์เท่านั้นจึงเป็นบาป ฆ่าสัตว์อื่นไม่บาป

ศาสนาอิสลาม หย่อนลงไปอีก แม้ฆ่ามนุษย์ก็ไม่บาป ถ้าฆ่าในนามของพระเจ้า ฆ่าเพื่อประโยชน์แก่พระศาสนา

คำสอนทางจริยธรรมของศาสนามีอิทธิพลต่อจิตใจมนุษย์อย่างมาก ทำให้มนุษย์กลัวบาป เว้นจากบาปทำให้มนุษย์รักบุญ และทำความดีต่อกัน ทำให้มาตรฐานทางจริยธรรมของมนุษย์อยู่ในระดับสูง ทำให้สังคมสงบสุข

ถ้าคนไม่มีศาสนา ไม่ปฏิบัติตามจริยธรรมทางศาสนา เข้าใจว่าสังคมจะไม่มีความสุข กฎหมายและผู้รักษากฎหมายจะต้องทำงานอย่างหนักและจะไม่ประสบผลสำเร็จ

ในเมื่อคนยังรักในความดี และศาสนาก็สนองความต้องการของคนด้วยหลักจริยธรรม เช่นนั้น ศาสนาจึงจำเป็นต่อสังคม เว้นเสียแต่ว่า ถ้าเมื่อใดคนเลิกอยากดีนั้นแหละ ศาสนาจึงจะไม่จำเป็นอีกต่อไป

4.3 ความต้องการที่จะทราบความจริงของชีวิต และจุดหมายปลายทางของชีวิต เป็นที่น่าสังเกตว่า มนุษย์ส่วนมากมีความรู้เกี่ยวกับโลกภายนอกอย่างกว้างขวาง และละเอียดถี่ถ้วน อย่างน่าพิศวง แต่เป็นเพราะมีวุฒิพลิตศึกษาค้นคว้าโลกภายนอกจนเกินไป มนุษย์จึงลืมหันหน้าเข้าศึกษาตัวเอง เลยไม่รู้ว่าตัวเองคืออะไร? เกิดมาทำไม? ตายแล้วไปไหน? อะไรคือจุดหมายสูงสุดของชีวิต?

ในวิทยาการทางโลก เรายังไม่พบคำตอบที่น่าพอใจต่อคำถามเหล่านี้ ในปฐมวัยของชีวิต เมื่อคนเรากำลังตื่นตัวอยู่กับโลกภายนอก เขาอาจลืมตัวเองไปบ้าง แต่เมื่อรู้อะไรต่าง ๆ ในวิถีโลกมากพอแล้ว หรือในเมื่อเขารู้สึกว่าชีวิตของเขาจะอยู่ต่อไปในโลกอีกไม่นานนัก เขาก็จะเริ่มหันเข้าหาปัญหาชีวิตและอนาคตชีวิตของตนทันที ดังที่นักคิดได้เสนอไว้

- | | | |
|-----------|--|--|
| Fran Klin | { <ul style="list-style-type: none"> -20 คือวัยแห่งความพยายาม - 30 วัยแห่งสติปัญญา - 40 วัยแห่งการพิจารณา | |
| | | { <ul style="list-style-type: none"> - วัยหนุ่มรู้ทุกอย่าง - วัยกลางคนสงสัยในทุกอย่าง - วัยชราเชื่อในทุกอย่าง |
| | | |

ด้วยเหตุนี้เอง นักวิทยาศาสตร์ หรือข้าราชการที่เกษียณอายุ จึงกลายมาสนใจเรื่อง จิต ญาณ เรื่องสมาธิวิปัสสนา และเป็นนักปรัชญาไปก็มี คนเข่าคนแก่จึงสนใจเรื่องวัชวาศาสนาโดยไม่ต้องบังคับ

เป็นที่น่าสนใจว่า ศาสนาทุกศาสนาได้ให้คำตอบต่อปัญหาเหล่านี้ไว้อย่างชัดเจน ตัวอย่างเช่น พระพุทธศาสนาได้วิเคราะห์เรื่องราวชีวิตไว้อย่างละเอียดแยกแยะส่วนประกอบของชีวิตไว้อย่างละเอียด ส่วนใหญ่ก็เข้ากันได้กับความจริงทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาในปัจจุบัน

พระพุทธศาสนาให้รายละเอียดถึงการเวียนว่ายตายเกิดของมนุษย์ตามอำนาจของกรรม และจะบรรลุนิพพานในนิพพานในเมื่อปฏิบัติตามมรรค 8 จนสามารถกำจัด อวิชชา ตัณหา อุปทาน อันเป็นรากแก้วของทุกข์ได้แล้ว

คริสต์ศาสนา กล่าวว่า มนุษย์เกิดจากการสร้างสรรค์ของพระเจ้าในชาตินี้เป็นชาติแรก ไม่มีชาติก่อน ไม่มีชาติหน้า มนุษย์ช่วยตัวเองไม่ได้จะต้องเชื่อ รัก เคารพในพระเจ้า

ในเพื่อนบ้าน ตายแล้วพระเจ้าจะรับเอาวิญญาณไปอยู่ในสวรรค์นินรันคร มีความสุขตลอดกาล

แม้ว่าคำตอบของศาสนาจะยังพิสูจน์ไม่ได้ว่าเป็นความจริงแต่อย่างน้อยที่สุดมันก็เป็นคำตอบที่ชัดเจนแน่นอนกว่าแหล่งอื่น ๆ

จริงอยู่ วิทยาการทางโลกบางประเภทอาจให้คำตอบไว้บ้างเป็นประปราย แต่คำตอบเหล่านั้นมีลักษณะลบ (Negative) มากกว่าบวก (Positive) คือคำตอบว่ามนุษย์ไม่มีจิตวิญญาณ ตายแล้วก็สูญ คำตอบแบบนี้ไม่มีเสน่ห์ดึงดูดจิตใจคน เพราะคนเราโดยธรรมชาติแล้วรักตัวกลัวตาย กลัวความสูญสิ้น ฉะนั้น จึงไม่มีใครอยากสูญ อยากจะมีชีวิตอยู่อีกในรูปใดรูปหนึ่ง

4.4 ความต้องการความสุขแบบพิเศษ บรรดาความสุขที่เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นที่มนุษย์ได้รับอยู่นั้นย่อมเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าเป็นสุขที่เจือด้วยความทุกข์ เป็นสุขเพียงชั่วคราว จะต้องแสวงหากันรำไป เช่น ความอิมจากการกินอาหาร แม้จะเป็นความสุขแต่ก็มีอยู่เพียงขณะที่อาหารยังอยู่ในกระเพาะเท่านั้น เมื่อใดกระเพาะว่างลง เมื่อนั้นความหิวก็มาเยือนทรมาณรบกวนอีก จะต้องหากินอีกรำไป

ความสุขทางกามคุณก็เช่นเดียวกัน แทนที่จะเป็นการสร้างความสุขกลับเป็นเพียงการบรรเทาอันไม่รู้จักจบสิ้น ด้วยเหตุนี้ผู้มีความสุขทางกามคุณอย่างเต็มที่ในที่สุดก็เบื่อหน่ายต่อความสุขอันผิวเผินนั้น เริ่มจะมีปัญหาถามตัวเองว่าเกิดมาเพื่อต้องการอันนั้นเท่านั้นหรือ? ยังมีอะไรอื่นอีกหรือไม่ที่เราจะสามารถขุดค้นเอาได้จากชีวิต?

คนประเภทนี้มีมาก และมักจะเกิดในสังคมที่เจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เช่น สหรัฐอเมริกา และเยอรมนี เป็นต้น ล้วนเกิดจากความเบื่อหน่ายต่อโลกีย์สุขหึ่งสิ้น

ฉะนั้น เราอาจหวังได้ว่า เมื่อโลกเจริญถึงขีดสุดแล้ว กล่าวคือ เมื่อเขาได้รับความสุขทางกายเต็มที่แล้ว มนุษย์ก็มักจะหันเข้าหาความสุขทางศาสนา หรือกระบวนการที่ว่าด้วยจิตวิญญาณ

เพราะฉะนั้นจึงไม่ต้องวิตกว่า โลกเจริญขึ้น ศาสนาจะเสื่อมทรามเท่าที่ศาสนา ยังมี ความสุขอีกแบบหนึ่งไว้สนองความต้องการของตน ถ้าศาสนาไม่มีความสุขพิเศษใด ๆ ไว้สนองความต้องการของคนนั้นแหละจึงควรจะวิตก

พระพุทธรศาสนาได้ชี้ทางออกในการไปสู่ความสุขพิเศษโดยชี้ถึงการกำจัดต้นตอของความทุกข์และความสุขแบบโลก ๆ อย่างสิ้นเชิง ต้นตอ นั่นคือตัณหา หรือความอยาก แทนที่จะบำรุง

เลี้ยงรักษาตัณหา กลับทรمانตัณหาให้อดอยากแล้วข้ามมันเสีย เมื่อตัณหาตายแล้ว ความอยาก ความหิวทางใจก็ไม่มี เมื่อไม่มีความอยากก็ไม่มีความหิวทางใจ จิตใจอิ่มเอิบ สงบสุขทุกเมื่อ เมื่อไม่อยากก็ไม่มีการต่อสู้ดิ้นรน แสงหาอะไร เมื่อไม่มีภาระกังวลใด ๆ ก็จะเป็นชีวิตที่อิสระ เต็มที่ มีความสุขเต็มที่ตลอดกาล นั่นคือความสุขทางพระพุทธศาสนาที่มีลักษณะพิเศษ ไม่สามารถหาได้จากวัตถุภายนอกใด ๆ

วิธีการเข้าถึงความสุขพิเศษ

นอกจากจะชี้แจงลักษณะแห่งความสุขไว้อย่างแจ่มแจ้งแล้ว พระพุทธศาสนายังบอกวิธีปฏิบัติเพื่อถึงความสุขชนิดนี้ไว้อย่างละเอียดปราศจากข้อสงสัยใด ๆ กล่าวคือ ต้องเริ่มต้นด้วย

"สัมมาทิฐิ" ความเห็นถูกต้องต่อชีวิต

เมื่อมีความเห็นถูกต้อง มีศีล คือการงดเว้นจากการทำความชั่วเสียหาย ซึ่งเท่ากับเป็นการจำกัดขอบเขตอิทธิพลของตัณหาไว้มิให้แสดงออกมาในทางที่จะเป็นพิษเป็นภัยแก่คนอื่น

พร้อม ๆ กับศีล จะต้องมีอินทรีย์สังวร คือสำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิให้แลไปรับเอาสิ่งที่เป็นเครื่องบำรุงเลี้ยงตัณหา ต้องมีโภชนะ มัตตัญญูตา รู้จักประมาณในการกินอาหาร เพื่อมิให้ตัณหาอึดมั่นสำราญเกินไป

ต้องมีชาคริยานุโยค คือพยายามตื่นอยู่เสมอ ไม่หลับมากจนเกิดความเกียจคร้าน

ต่อจากนั้นก็ก้าวไปสู่สมาธิ คือการฝึกสติให้ตื่นอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ฝึกจิตให้สงบระงับให้เชื่อง สามารถจับมาใช้งานได้ พัฒนาพลังจิตใจต่าง ๆ เช่น ความรู้ เป็นต้น ให้เข้มแข็งจนกระทั่งนิเวศสงบระงับจิตใจสะอาดบริสุทธิ์สงบนิ่ง มีกำลัง มีแสงสว่าง ต่อจากนั้นก็นำไปพิจารณา ทุกขัง อนิจจัง และอนัตตา จนเกิดญาณเห็นจริงแจ้งชัด

เมื่อเกิดญาณคือความรู้ขึ้นแล้ว ญาณนี้ก็กำจัดอวิชชา ความไม่รู้ให้หมดสิ้นไป เมื่ออวิชชาดับไปแล้ว ตัณหา-อุปาทาน-โลภ-โกรธ-หลง ก็จะดับไปด้วย นั่นคือยอดของความสุขในพระพุทธศาสนา

ความสุขทางพระพุทธศาสนาดังกล่าวมานี้ อาจฟังดูแปลกและต่างจากความสุขตามที่มนุษย์เข้าใจ หลายคนอาจจะเห็นว่าเป็นไปไม่ได้เสียอีก แต่พระพุทธศาสนายืนยันคัดท้ายว่าเป็นไปได้แน่และยังบอกวิธีพิสูจน์ไว้อย่างดีอีกด้วย

ฉะนั้น ผู้ที่ยังลังเลสงสัยไม่ควรพูดพล่อย ๆ เป็นการเยาะเย้ยล้อเลียน วิจารณ์อย่างจริงจัง ถ้าพิสูจน์อย่างจริงจังแล้วไม่พบความจริงจึงควรประณาม

"คำโบราณท่านว่าช้าเป็นการ
ถึงจะนานก็เป็นคุณ อย่าว่านวย"

พระอภัยมณี

แนวคำตอบบทที่ 3

1. เมื่อพิจารณาถึงความต้องการของมนุษย์แล้ว มนุษย์มีความต้องการอะไร?
- ปัจจัยมูลฐานและปัจจัยสมัยใหม่
2. ลำพังปัจจัยมูลฐานอย่างเดียวเป็นการเพียงพอแก่การดำรงชีวิตในสังคมสำหรับมนุษย์ยุคนี้หรือไม่?
- ไม่เพียงพอ
3. ปัจจัยมูลฐานแรกของมนุษย์ที่จำเป็นและสำคัญที่สุดคืออะไร?
- อาหาร
4. คนที่หมดสติเพราะเรื่องการเงินไปแล้ว ในทัศนะของขงจื้อคือใคร?
- คนที่ตายไปแล้ว
5. โทนี่, ไอศกรีม, เค้ก, น้าอัดลม มีชื่อเรียกในหลักโภชนาการสมัยใหม่ว่าอะไร?
- อาหารขยะ หรือ จังก์ฟู้ด
6. คนที่เป็นโรคคอเลสเทอรอล ส่วนมากเป็นเพราะอะไร?
- รับประทานอาหารจุก และทานบ่อย ๆ
7. คนที่ชอบรับประทานผลไม้แปรรูปจากสหรัฐ จะได้รับสารเคมีอันตรายชื่ออะไร?
- อะลาร์
8. ซอคคอก และแฮมเบอร์เกอร์ เป็นอาหารประเภทใด?
- ฟาสต์ฟู้ด
9. จุดประสงค์ของการบริโภคอาหารคือการกินเพื่อบำรุงหรือกินเพื่อบำเรอ
- กินเพื่อบำรุง
10. การที่คนเราชอบนิยมอาหารรสแปลก ๆ เช่น งูเห่าผักเผือก, ปลาไหลต้มเปรต, ผักบั้งลอยฟ้า ฯลฯ เพราะอะไร?
- ค่านิยมกินเพื่อบำเรอ