บทความทางศีลธรรมและวัฒนธรรม

ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๒๓ วันพฤหัสบดีที่ ๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๖

เรื่อง อาหารใจ

นักโภชนาการกล่าวว่า คนเราจะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และโปรตีน ถ้ารับประทานไม่ครบหมู่จะมีผลให้สุขภาพไม่สมบูรณ์ เกิดโรคภัยต่างๆ ได้ง่าย และมิใช่จะเอาใจใส่เฉพาะกายเท่านั้น แม้ใจก็จำเป็นต้องดูแลบำรุงด้วยอาหารใจให้ครบ ๕ หมู่ เช่นเดียวกัน กล่าวคือ

๑. กามาหาร อาหารคือกาม ได้แก่รูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ทางใจอันสุนทรีย์ต่างๆ

๒. สีลาหาร อาหารคือศีล หมายถึงการรักษากาย วาจา ให้ปกติ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อทุกข์ให้แก่ผู้อื่นโดยประการทั้งปวง

๓. ปุญญาหาร อาหารคือบุญ หมายถึงการทำความดีอยู่เสมอ

๔. สมถาหาร อาหารคือสมถะ ได้แก่การทำจิตใจให้สงบอยู่ในอารมณ์ที่เป็นบุญกุศลเพียงอย่างเดียว

๕. วิปัสสนาหาร อาหารคือวิปัสสนา ได้แก่ปัญญาอันมีจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็งเป็นพื้นฐาน

คนส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญแก่กามาหารเท่านั้น จึงมัวแต่เสาะแสวงหาและเสพอาหารชนิดนี้กันอย่างเดียว ทั้งๆ ที่ความจริงแล้วยังมีอาหารใจที่ดีมีรสเลิศอีกหลายอย่างที่ชีวิตควรจะได้รับ กลับปล่อยให้ใจเป็นโรคขาดอาหารกันโดยทั่วไป และจิตใจที่ได้รับอาหารไม่ครบนี่เองก็ดิ้นรนออกไปสร้างปัญหาให้แก่ตัวเอง ส่งผลให้เกิดเป็นปัญหาสังคมอีกสารพัด โปรดจำไว้ว่าแม้ร่างกายท่านจะสมบูรณ์แข็งแรงทุกอย่าง แต่ถ้าจิตใจเป็นโรคขาดอาหารทั้ง ๕ ประการข้างต้นเสียแล้วท่านจะมีความสุขในชีวิตไม่ได้เลย

จัดทำโดย กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารเรือ เผยแพร่ตามอนุมัติ ทร.

เมื่อ ๑๓ ก.ย.๒๕ ท้ายบันทึก ยศ.ทร. ที่ กห ๐๓๖๕/๖๖๒๖ ลง ๒๔ ส.ค. ๒๕

www.navy.mi.th หัวข้อ เอกสาร/วารสาร แนวคิดทางธรรม