



วารสารพุทธศิลปกรรม

JOURNAL OF BUDDHIST ARTS

02

ISSN : 1905-534x (Print)
ISSN : 2697-6099 (ONLINE)

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2561 |
Vol.1 No. 1 | January - June 2018 |

บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยหลักอายุสธรรม 5 ประการ Health Promotion with the Five Āyussadhammas

สุทธิรักษ์ นภาพันธุ์

Sutthirak Naphaphan

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai

สยาม ราชวัตร

Sayam Ratchawat

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Chiangmai University

Email: sutthirak001@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่ออธิบายการสร้างเสริมสุขภาพด้วยหลักอายุสธรรม 5 ประการ ผลการวิเคราะห์พบว่า การสร้างเสริมสุขภาพเป็นหลักสำคัญของการมีชีวิตหรือมีอายุยืน การปรับสภาวะสมดุลของทั้งร่างกายและจิตใจให้เหมาะสมเป็นการเกื้อกูลแก่ชีวิตเพราะเมื่อสุขภาพร่างกายดีชีวิตก็จะยืนยาว หลักอายุสธรรม 5 ประการได้แก่ 1) ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย 4) เทียวในเวลาที่เหมาะสม และ 5) ประพฤติพรหมจรรย์ เป็นข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุที่มีความสอดคล้องกับแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา เป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงวิถีการดำเนินชีวิตที่ดำรงและถูกต้องตามกฎธรรมชาติเข้ากับประโยชน์สุขอันเป็นจุดหมายหมายของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน หลักอายุสธรรมจึงเป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลแก่การสร้างสุขภาพอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: สุขภาพ, สร้างเสริม, อายุสธรรม

Abstract

This academic article aims to explain the 5 principles of Àyussadhammas. The results of the analysis are as follows, Health promotion is the important principle of the live and the age. The balance of the body and mind is appropriate to support life, because when good health, life will be long. There are 5 principles of Àyussadhammas. They are: 1) to do what is suitable for oneself and favourable to one's health 2) to be moderate even as to things suitable and favourable 3) to eat food which is ripe or easy to digest 4) to behave oneself properly as regards time and the spending of time 5) to practise sexual abstinence. These 5 principles of Àyussadhammas are suitable for the age which are in compliance with the way of protecting the health or the united happy states of life on four sides, namely: the bodily one, the social one, the mental one and the intellectual one. It is the idea or the principle of practice which unites the method of carrying out the good and right life according to the natural law to be in compliance with the happiness which is in compliance with the aim of life. Àyussa dhammas are things conducive to the building up of the health truly.

Keywords: Health, Promotion, Àyussadhammas

บทนำ

ผลการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีการคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ จากข้อมูลพบว่าในปี พ.ศ. 2556 ประเทศไทยมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปีมีจำนวน 9.52 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 14.7 ของประชากรทั้งหมดของประเทศ และคาดว่าจะเพิ่มเป็นร้อยละ 25.1 ในปี พ.ศ. 2573 (สถาบันวิจัยประชากร

มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559: 195) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการจัดบริการสุขภาพ ภาวะพึ่งพิงและความต้องการบริการด้านสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น ทำให้ส่งผลต่อการเตรียมบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่มีความเฉพาะทางมากขึ้น และภาระรายจ่ายสุขภาพของภาครัฐที่เพิ่มขึ้น อันเนื่องจากแบบแผนการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังมากขึ้น เช่นโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง สมองเสื่อมและโรคมะเร็ง ทำให้รัฐต้องมีการงบประมาณในการรักษาพยาบาลผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2559: 195) จึงเกิดคำถามว่า ทำอย่างไรจึงจะทำให้ประชากรที่มีอายุยืนยาวขึ้น มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นภาระของบุตรหลาน ช่วยเหลือตนเองได้ทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจากในอดีตคนส่วนใหญ่เข้าใจว่า การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องของแพทย์ โรงพยาบาล และการใช้ยารักษาโรค จึงเน้นรักษามากกว่าการป้องกัน ทั้งที่คนเราต้องมีการสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าการรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกาย ประชาชนจึงมีหน้าที่สร้างเสริมปกป้องดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม รวมไปถึงการสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาวะด้วย

การที่จะมีสุขภาพที่ดีได้เริ่มที่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี การสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นหลักสำคัญของการมีชีวิตหรือมีอายุยืน พระพุทธศาสนากล่าวถึงการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่อภัยกับอดีตและไม่พะวงกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิตผ่านโอกาสและเวลาปัจจุบันของตนเอง เพื่อประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่อายุและมองว่าอายุคือสมบัติที่มนุษย์สามารถทำให้ยืนยาวได้ถ้าหากรู้จักปฏิบัติต่ออายุอย่างถูกหลัก โดยการปรับสภาวะสมดุลของทั้งร่างกายและจิตใจให้เหมาะสม เกื้อกูลแก่การทำให้มีอายุยืนอย่างแท้จริงอันเป็นการเกื้อกูลแก่ชีวิต บทความนี้ขอเสนอการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ อายุสัทธิธรรม 5 ประการ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุที่มีความสอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิตและทางปัญญา เพื่อเป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีงามและถูกต้องตามกฎธรรมชาติเข้ากับประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน

หลักอายุสธรรม 5 ประการ

อายุสธรรม หมายถึง ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ หรือธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551: 183) ปรากฏในปฐมอนายุสสสูตร อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 205: 125) ในปฐมอนายุสสาสูตรว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืนสูตรที่ 1 กล่าวถึงเหตุให้อายุสั้น 5 ประการ คือ 1) ไม่ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ 2) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก 4) เทียวในเวลาไม่สมควรและ 5) ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ ส่วนเหตุที่ทำให้อายุยืน คือ 1) สปปายการี ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ 2) สปปายะ มตตถณู รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ 3) ปณิตโกชิ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) กาลจารี เทียวในเวลาที่เหมาะสม และ 5) พรหมจารี ประพฤติพรหมจรรย์ตามควร โดยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนนั้นเรียกว่า “อายุสธรรม” มี 5 ประการดังได้กล่าวมาแล้ว

ในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น อายุสธรรมได้แสดงหลักปฏิบัติเพื่อสร้างสุขนิสัยที่ครอบคลุมกระบวนการดำเนินชีวิตทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นที่มีอยู่คู่กับชีวิตตลอดเวลาตามธรรมชาติของชีวิต โดยคำนึงถึงความประพฤติชอบ การมีสุขภาพสมบูรณ์ โดยการสร้างสมดุลตามกฎธรรมชาติแบบองค์รวมอันประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เน้นสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ทำให้สุขภาพร่างกายสอดคล้องกับการส่งเสริมสุขภาพขององค์การอนามัยโลกและทางสาธารณสุข การได้มาซึ่งอัตภาพแห่งชีวิตและอายุเป็นอริยทรัพย์ภายในของบุคคลที่มีค่าเหนือกว่าทรัพย์ภายนอกทั้งปวง จึงต้องดูแลรักษาสุขภาพให้มั่งคั่งประกอบสมบูรณ์ สามารถทำหน้าที่เป็นอุปกรณ์เพื่อความอยู่รอดและนำพาชีวิตไปสู่ประโยชน์สุขในระดับต่าง ๆ (พระมหาทวี มหาปณฺโณ, ผ.ศ.ดร., 2564: ออนไลน์)

สุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพ

สุขภาพ ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานปี พ.ศ. 2554 คือ “ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ” (ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554, 2560: ออนไลน์) ในปี พ.ศ. 2491 องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความคำว่าสุขภาพ คือ สภาวะที่มีความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มิใช่เพียงแต่ปราศจากโรคและความ

พิการเท่านั้น (Pender, N.J. 1996: 17) ต่อมาในปี 2541 องค์การอนามัยโลกในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลก ได้เพิ่มเติมคำว่า spiritual well-being หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และคำว่า พลวัต (Dynamic) ดังนั้น ความหมายของสุขภาพจึงได้แก่ สภาวะที่มีความสมบูรณ์และมีความเป็นพลวัตของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มิใช่เพียงแต่ปราศจากโรคเท่านั้น (พิสมัย จันทวิมล, 2541: 3) เป็นที่น่าสังเกตว่า ในคำจำกัดความใหม่นี้ทางองค์การอนามัยโลกได้เน้นถึงความเป็นพลวัตหรือการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากสุขภาพนั้นอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาของช่วงชีวิต

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ปี 2550 ได้ให้ความหมายคำว่า สุขภาพ หมายถึง “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” (ราชกิจจานุเบกษา, เล่ม 124 ตอนที่ 16 ก: 1, 19 มีนาคม 2550) ในความหมายนี้พระราชบัญญัติพยายามให้ประชาชนมองคนทั้งคนที่มีองค์ประกอบหลายด้าน และได้วางระบบสุขภาพที่มุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายเพื่อประโยชน์สุขของการอยู่ร่วมกันและสร้างสภาวะแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาวะด้วย ในองค์ประกอบสุขภาพทั้ง 4 ด้านนั้น แต่ละด้านยังมี 4 มิติ คือ (1) การส่งเสริมสุขภาพ (2) การป้องกันโรคเรื้อรังรวมกันว่า “การสร้างสุขภาพ” เป็นการทำก่อนเกิดโรค (3) การรักษาโรค และ (4) การฟื้นฟูสภาพเรียกรวมกันว่า “การซ่อมสุขภาพ” เป็นการทำให้หลังจากเกิดโรคแล้ว และเป็นที่เชื่อกันว่า “การสร้างสุขภาพ” มีประสิทธิภาพดีกว่าและเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่า “การซ่อมสุขภาพ” เนื่องจาก “การสร้างสุขภาพ” เป็นสิ่งที่ประชาชนสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ส่วน “การซ่อมสุขภาพ” ต้องอาศัยหน่วยงานด้านการแพทย์เป็นหลัก

การสร้างเสริมสุขภาพตามทฤษฎีองค์การอนามัยโลกได้จัดประชุมนานาชาติ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพที่กรุงออตตาวา ประเทศแคนาดา เมื่อปีพ.ศ. 2529 ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ (องค์การอนามัยโลก, 2556: 1) หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มความสามารถในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพของตนเอง ให้ดีขึ้น เพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ปัจจุบันบุคคลหรือกลุ่มบุคคลต้องมีความสามารถในการบ่งบอกและตระหนักถึงความสามารถของตนเอง สามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของตนเองได้ สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ โดยที่สุขภาพมี

ความหมายในทางบวกหรือเป็นวิถีชีวิต เน้นที่ความสำคัญของบุคคล สมรรถภาพของร่างกายและสังคม การส่งเสริมสุขภาพมิใช่ความรับผิดชอบขององค์กรในภาคสุขภาพเท่านั้น หากรวมไปถึงความรับผิดชอบของบุคคลที่จะต้องดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายเพื่อความสุขภาพที่ดี อันจะนำไปสู่ความผาสุกโดยรวม

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญที่สุดในการปฏิรูประบบสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพประกอบด้วยการที่สังคมที่มีจิตสำนึกหรือจิตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพที่ดีและเกิดพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ระบบการสังคม สื่อมวลชน ตลอดจนนโยบาย อาจจะเรียกการนี้ว่า การสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนทั้งมวล (Health Promotion for All) คนทั้งมวลสร้างเสริมสุขภาพ (All for Health Promotion) (ประเวศ วะสี, 2541: 15) การส่งเสริมสุขภาพให้บุคคลเพิ่มความสามารถในการควบคุมดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและสังคมให้ดีขึ้น จะก่อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมถึงการควบคุมดูแลสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อภาวะสุขภาพทั้งต่อบุคคลและชุมชนโดยรวม อีกทั้งการดำเนินชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ซึ่งส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีในที่สุด

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยหลักอายุสธรรม 5

วิถีชีวิตที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา คือ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ มีความปลอดภัย เป็นบุคคลที่มีคุณค่า ที่สำคัญคือความต้องการมีอายุที่ยืนยาวดำเนินชีวิตไปได้อย่างกลมกลืนสอดคล้องกับวิถีแห่งธรรมชาติ การมีสุขภาพดีไปพร้อม ๆ กับการดำรงชีวิตอยู่ เพราะสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นเหตุปัจจัยส่งเสริมให้มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณค่า และประสบความสำเร็จในการงานต่าง ๆ ของชีวิต การมีสุขภาพร่างกายดี คือ การมีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และมีอายุชยยืนนาน ส่วนการมีสุขภาพจิตใจดี คือ การที่มีจิตใจบริสุทธิ์ ผ่องใสอยู่เสมอ การดูแลสุขภาพร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนได้นั้นควรใช้หลักอายุสธรรมในการดูแลสุขภาพร่างกาย 5 ประการ ดังนี้

1) ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ

ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ หมายถึง ทำในสิ่งที่ทำให้มีความสบายต่อสุขภาพของตนเอง โดยหลักธรรมชาติทั่วไปถือว่าสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อความเป็นอยู่ของบุคคลต่อความเสื่อม ความเจริญของบุคคล ถ้าบุคคลอาศัยอยู่ภายใต้

สิ่งแวดล้อมที่ดี ก็จะก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิตได้มาก ในทางพระพุทธวิถีนีติปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการประพฤติปฏิบัติธรรมเรียกว่า สัปปายะ ซึ่งสัปปายะมี 7 ประการ ซึ่งนอกจากเป็นเครื่องสนับสนุนให้การเจริญสมาธิภาวนามีความก้าวหน้าแล้ว ยังมีผลโดยตรงต่อการดูแลสุขภาพ ดังต่อไปนี้

อवास อवासเป็นที่สบายต่อสุขภาพ หมายถึง อวาสที่มีสิ่งแวดล้อมดี มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษ ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป เป็นต้น การได้อยู่ในอวาสเช่นนี้จะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและอายุยืน การอาศัยอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ เพราะหากมนุษย์เราอาศัยอยู่ในบริเวณที่มีสิ่งแวดล้อมไม่ดี มีความสกปรกหรือมีการสะสมของสารพิษที่เป็นอันตรายอยู่มากบริเวณดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพที่ไม่ดีหรือเกิดความเจ็บป่วยตามมานั่นเอง

โคจร การเดินทางไปยังแหล่งการกิน การเดินทาง สถานที่ที่สำคัญต่างๆ มีระยะพอเหมาะ ไม่ไกลเกินไปนัก เดินทางสะดวกสบาย หรือสถานที่ที่เราพักอาศัยนั้นต้องมีทางโคจรหรือทางเดินที่เหมาะสมโดยเฉพาะบ้านที่มีผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น สายตาพร่ามัว ข้อเข่าเสื่อม ทำให้สภาพแวดล้อมเดิมไม่เอื้อต่อการดำรงชีวิตและความปลอดภัย การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวันไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุ เช่น การมีแสงสว่างเพียงพอ พื้นราบเรียบ ไม่มีสิ่งของวางเกะกะกีดขวางทางเดิน ซึ่งควรครอบคลุมถึงที่อยู่อาศัย สถานที่ สาธารณะสิ่งอำนวยความสะดวกในชุมชน เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ง่ายขึ้นโดยเฉพาะเมื่อต้องอยู่ตามลำพังลดโอกาสเสี่ยงหรือป้องกันอุบัติเหตุจากหกล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความพิการหรือทุพพลภาพในวัยผู้สูงอายุ

การสนทนาและบุคคล การพูดคุยที่เหมาะสมในหมู่คนดีเป็นไปในทางธรรม ไม่พูดมากหรือน้อยเกินไป ใช้หลักสัมมาวาจา คือ เว้นจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ทั้งคบหาบุคคลที่ถูกต้องกันเหมาะสมกัน พวกกันไปในทางที่ดีมีผู้รู้เป็นที่ปรึกษา มีมิตรแท้ที่จริงใจ

การสนทนาและการคบหาบุคคลมีความสำคัญมากในสังคมปัจจุบัน จากการเปลี่ยนแปลงของสังคม เศรษฐกิจ การแข่งขันที่สูงในเรื่องการทำงาน ทำให้เกิดความกดดันในการดำเนินชีวิตสูงมาก โดยเฉพาะคนทำงาน หากมีความกดดันกับ

การทำงาน ภาวะการเมือง ค่าครองชีพสูง หรือภาวะว่างงาน อาจเกิดปัญหาสุขภาพจิตซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้างได้ และบางรายไปหาทางออกที่ผิดๆ เช่น ดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติดเพื่อระบายความเครียด จำเป็นที่ทุกคนควรรู้จักวิธีรับมือกับความเครียด เพราะถ้าไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมแล้ว โอกาสเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาได้อีกมาก การสร้างเสริมสุขภาพจิตในทางจิตใจ ด้วยการปรึกษาผู้อื่นที่สามารถพึ่งพาได้ได้แก่ พ่อแม่ พี่น้อง ครูอาจารย์ เพื่อน ผู้บังคับบัญชา หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อแสวงหาข้อมูล ทางเลือก ทางแก้ปัญหาในมุมมองอื่น สามารถระบายความไม่สบายใจ กับคนที่ใกล้ชิดไวใจได้ รับฟัง และใช้คำแนะนำจากผู้อื่นแก้ปัญหาได้ การเรียนรู้เตรียมตัวและฝึกฝนให้เผชิญกับชีวิต มีกัลยาณมิตร มีสุขภาพจิตที่ดี จะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและมีความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป

โภชนะ อาหารเป็นที่สบายต่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนและปลอดจากสารพิษ เป็นต้น กระทรวงสาธารณสุขโดยกองโภชนาการ กรมอนามัย ได้มี “ข้อแนะนำการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย” (Food Based Dietary Guidelines) 9 ข้อ (ประไพศรี ศิริจักรวาล และ อุมพร สุทัศน์วรวิฑูรี, 2555: 24-26) สรุปได้ดังนี้ (1) กินอาหารครบ 5 หมู่ (2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก (3) กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ (4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ (5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ปริมาณที่แนะนำคือ เด็กควรดื่มวันละ 1-2 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุควรดื่มวันละ 1 แก้ว (6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ลดอาหารที่มีไขมัน เน้นไขมันที่มาจากธรรมชาติเป็นหลัก (7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด (8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน (9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ข้อแนะนำการบริโภคอาหารสำหรับคนไทยทั้ง 9 ข้อดังกล่าวเป็นประโยชน์สำหรับชาวไทยทุกคน เป็นการให้คำแนะนำในทางปฏิบัติได้ชัดเจนขึ้นและมีความยืดหยุ่นในตัวที่แต่ละคนสามารถปรับให้เหมาะสมกับตนเองได้เพื่อสุขภาพที่ดี

ฤดู ฤดูนั้นเป็นสาเหตุแห่งการเจ็บป่วยอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในช่วงรอยต่อของการเปลี่ยนแปลงฤดู หากร่างกายปรับตัวไม่ทันก็อาจจะเจ็บป่วย หรือ ถึงขั้นเสียชีวิตได้ เหตุที่ช่วงเปลี่ยนฤดู มีคนไม่สบายมาก ส่วนใหญ่เป็นเพราะไม่ได้ปรับความเป็นอยู่ให้ทันกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนไป เช่น ในหน้าร้อน ก็ใส่เสื้อบางเบา กลางคืน

ก็ไม่ห่มผ้าหรือห่มผ้าห่มผืนบาง พอวันไหนมีอากาศหนาวขึ้นมาทันทีทันใด อุณหภูมิอาจลดลง 5-10 องศา แต่ยังคงเย็นขึ้นกับการใส่เสื้อผ้าบาง ห่มผ้าผืนบางอยู่ ก็มีโอกาสนอนสบายสูง เป็นต้น

อิริยาบถ อาการที่ร่างกายอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถนั้นก็มีความสำคัญต่อสุขภาพมาก ในแต่ละวันเราจะต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอ ให้เกิดความสมดุลกัน เลือดลมในตัวจึงจะไหลเวียนได้สะดวก ไม่เกิดการเมื่อยล้าเพราะอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานเกินไป ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยได้ กิจวัตรของพระภิกษุในสมัยพุทธกาลนั้นมีหลากหลายจึงทำให้ภิกษุได้ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เรื่อย ๆ กล่าวคือ มีทั้งการนั่งสมาธิ ปิณฑบาท เดินจงกรม กวาดลานวัด และนอนอย่างมีสติ เป็นต้น โดยเฉพาะการเดินจงกรมนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าช่วยให้ “อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ลืมแล้วย่อยได้ง่าย และทำให้มีอาพาธน้อย” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 41: 29) นอกจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอแล้ว ในแต่อิริยาบถจะต้องมีความถูกต้องอีกด้วย จึงจะไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งการนั่ง เดิน ยืน และนอน ในการนั่งโดยเฉพาะนั่งสมาธินั้น พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำเสมอว่าจะต้องนั่งให้ตัวตรง ดังพระดำรัสว่า “...ภิกษุในธรรมวินัยนี้ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติบายหน้าสู่กรรมฐาน...” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 1 ข้อ 136: 165) ส่วนการนอนหรือจำวัดนั้น พระองค์ตรัสสอนให้นอนแบบราชสีห์คือนอนตะแคงขวา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 21 ข้อ 366-367: 246) สาเหตุที่ต้องนอนตะแคงขวาเพราะจากการศึกษาของ นพ.ชินนทร์ ลีวานันท์ ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (ชินนทร์ ลีวานันท์, 2560: ออนไลน์) พบว่า ท่านอนตะแคงขวาเป็นท่าที่ถูกหลักอนามัยที่สุด เนื่องจากร่างกายจะไม่กดทับหัวใจ ช่วยให้หัวใจเต้นสะดวก ไม่ทำงานหนักจนเกินไป อาหารจากกระเพาะจะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้ด้วย ท่านอนตะแคงซ้ายอาจทำให้เกิดลมจุกเสียดบริเวณลิ้นปี่ เนื่องจากอาหารที่ยังย่อยไม่หมด ในช่วงก่อนเข้านอนค้างค้ำในกระเพาะอาหาร ขณะนอนหลับท่านอนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลให้ผู้นอนหลับสนิทตลอดคืน และตื่นนอนด้วยความสดชื่น ไม่รู้สึกปวดเมื่อย

2) รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปายะ

รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปายะในที่นี้คือ การรู้จักความพอดี เช่น เรื่องอาหาร เมื่อเราจัดหาอาหารที่ดี มีประโยชน์ได้แล้ว อาหารนี้ก็ได้อีกว่าเป็นอาหารสัปายะ แต่ในเวลารับประทานอาหารนั้นเราจะต้องรู้จักประมาณ ต้องรู้จักความพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ในโถกปากสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 145: 124) กล่าวถึงพระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระสุธาหารหุงด้วยข้าวสารหนึ่งทะนาน เมื่อเสวยแล้วทรงอืดอืด เสด็จเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่าเป็นเหตุว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลนั้นเสวยแล้วทรงอืดอืดเพราะไม่ทรงรู้จักประมาณในโภชนะ จึงได้ทรงภาษิตพระคาถานี้ในเวลานั้นว่า

“มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้มา

ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า ครองอายุได้ยืนนาน”

พระเจ้าปเสนทิโกศลจึงให้สุทนต์สนมมาทอ้งจำและกล่าวภาษิตนี้ในเวลาทีพระองค์บริโภคอาหาร ในลำดับต่อมาพระเจ้าปเสนทิโกศลมีพระวรกายกระปรี้กระเปร่าดี

การรับประทานอาหารอย่างพอดีนั้น เราจะอยู่เป็นสุข ไม่หิว และไม่อืดอืด นอกจากนี้คนที่รับประทานอาหารมากเกินไป จะเป็นเหตุให้อาหารไม่ย่อยและเสียชีวิตได้ เช่น นายโกตุลลิก ภักทวตฺติยเศรษฐี และนักบวชเปลือยชื่อโกรกขัตติยะ เป็นต้น

ความพอดีของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและเพศภาวะ สำหรับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระภิกษุในสมัยพุทธกาลนั้นฉันภัตตาหารเพียงมือเดียวก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว เพราะหน้าที่ของนักบวชคือการปฏิบัติธรรมและสอนธรรมะ ไม่ได้ทำงานที่ใช้แรงงานหนักเหมือนฆราวาสบางอาชีพ จึงไม่จำเป็นต้องฉันภัตตาหารมาก พระพุทธองค์ตรัสอานิสงส์การฉันมือเดียวไว้ว่า “เราฉันอาหารมือเดียว... สุขภาพมีโรคพาลน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 150:134)

สำหรับวิธีการรับประทานอาหารให้พอดีในแต่ละมือนั้น พระสารีบุตรกล่าวไว้ว่า “...พึงเลิกฉันก่อนอิ่ม 4-5 คำ แล้วดื่มน้ำเท่านั้น ก็เพียงพอเพื่ออยู่ผาสุกของภิกษุผู้มีใจเต็แต่ียมุ่งนิพพาน”(พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 26 ข้อ 500: 981) เหตุที่ต้องเลิกก่อนฉันอิ่ม 4-5 คำนั้น ก็เพื่อสำรองพื้นที่ในกระเพาะไว้สำหรับอาหารที่อยู่

ระหว่างเดินทางในหลอดอาหาร และน้ำที่จะดื่มหลังเลิกอาหารแล้ว เมื่ออาหารในหลอดอาหารตกถึงกระเพาะ และดื่มน้ำเข้าไปแล้วก็จะทำให้รู้สึกอิ่มพอดี

ความพอดีจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ การกินเพราะความโลภอยากให้อาหารได้สารอาหาร วิตามินและเกลือแร่เยอะ ๆ นั้นเป็นสิ่งที่ผิด ร่างกายบางเวลาต้องการอาหารที่เป็นประโยชน์มาก หลังจากได้รับประโยชน์มาก ในบางเวลาต้องการประโยชน์น้อยลง จุดพอดี คือ ร่างกายเบา สบาย มีแรง ไม่นึกเนื้อหนักตัว ร่างกายไม่แข็งตึงนอนหลับสนิท หลังจากอิ่มแล้วจะต้องไม่หิวเร็ว

3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย

อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วจะย่อยง่ายหรือย่อยยากขึ้นอยู่กับเหตุอย่างน้อย 2 ประการ คือประเภทของอาหาร และความคุ้นเคยกับอาหาร โดยประเภทของอาหารนั้น หากเป็นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์จะย่อยยาก แต่ถ้าเป็นผักผลไม้จะย่อยง่าย ส่วนความคุ้นเคยกับอาหารนั้นคือคนแต่ละท้องถิ่นและแต่ละชาติจะคุ้นเคยกับอาหารแตกต่างกันไป หรือบางคนคุ้นเคยกับอาหารดี ๆ ประณีต แต่เมื่อต้องไปรับประทานอาหารที่ไม่ประณีต ก็เป็นเหตุให้ระบบการย่อยทำงานไม่เป็นปกติหรือไม่ย่อยเพราะไม่คุ้นเคยกับอาหารนั้น บางคนถึงกับเสียชีวิตด้วยเหตุนี้ได้เช่น พระเจ้าปเสนทิโกศล ก่อนสวรรคตพระองค์เสด็จไปเมืองราชคฤห์ ระหว่างเดินทางได้เสวยพระกระยาหารที่ไม่คุ้นเคยอาหารจึงไม่ย่อยด้วยดี และเพราะทรงเหน็ดเหนื่อยจากการเดินทางไกลจึงเป็นเหตุให้พระองค์สวรรคตในที่สุด

การที่อาหารไม่ย่อยหรือย่อยยากนั้นจึงมีโทษมาก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระภิกษุในสมัยพุทธกาลจึงแก้ไขด้วยการฉันยาคุหรือข้าวต้มในเวลาเช้า เพราะยาคุมีอานิสงส์ 5 ประการ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 350: 207) คือ “บรรเทาความหิว ระวังความกระหาย ให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ และเผาอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อย”

ระบบการย่อยอาหารของคนเป็นระบบที่ละเอียดอ่อน ดังนั้น สุขภาพจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับอาหารที่กินเข้าไปและระบบการย่อยอาหารเป็นสำคัญ การให้ความสำคัญต่อการเคี้ยวอาหารจะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพจะช่วยลดปัญหาอาหารไม่ย่อยหรืออาหารย่อยยากโดยการค่อย ๆ เคี้ยวให้ละเอียดขณะกินอาหารและให้เวลากับการกินอาหารพอสมควร การเคี้ยวอาหารให้ถูกต้องนั้น คือ เคี้ยวประมาณ 10 ครั้งสำหรับอาหารที่นุ่ม เช่น ข้าวหรือขนมปัง ขณะเดียวกันให้เคี้ยวประมาณ 20-30 ครั้งสำหรับ

เนื้อสัตว์และผัก การบดเคี้ยวอาหารให้ละเอียดเป็นการช่วยลดภาระของระบบการย่อยอาหารให้ไม่ต้องทำงานหนักเกินไปเนื่องจากอาหารถูกบดจนละเอียดและพร้อมที่จะไปสู่ขั้นตอนต่อไปซึ่งเป็นหน้าที่ของอวัยวะภายในของร่างกาย ข้อดีที่เห็นชัดเจนจะช่วยให้ระบบย่อยทำงานน้อยลงแล้วยังมีผลต่อการทำงานของสมองในหลาย ๆ ด้าน นอกจากนั้นยังช่วยกระตุ้นพลังแห่งการขบคิดและสมาธิ ตรงข้ามกับผู้ที่เคี้ยวอาหารไม่ค่อยได้หรือเคี้ยวเร็วไป สมองก็จะอ่อนแอตามไปด้วย ผลที่ตามมาคือ สุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาว ฉะนั้น จึงไม่ควรมองข้ามสิ่งเล็ก ๆ อย่างการเคี้ยวอาหารเพราะส่งผลดีต่อทั้งสมองและสุขภาพของคนเรา โดยไม่ต้องเสียเงินเสียทองอะไรเลยเพียงแค่เสียเวลาเคี้ยวเท่านั้นเอง

3) เป็นผู้เที่ยวในกาลสมควร

ประเด็นนี้มุ่งการงดเที่ยวในเวลาไม่สมควรโดยเฉพาะการเที่ยวกลางคืน รวมไปถึงการทำงานที่เลยเวลาพักผ่อน เพราะจะเป็นเหตุให้ต้องนอนดึกหรือบางครั้งไม่ได้นอนซึ่งจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมอย่างรวดเร็ว การพักผ่อนเต็มที่ สุขภาพก็จะสมบูรณ์แข็งแรง การแพทย์ในปัจจุบันพบว่า การนอนเป็นเรื่องใกล้ตัว และไม่ควรมองข้ามได้เลย เนื่องจากมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การนอนน้อยหรือนอนไม่พอมีผลต่อร่างกาย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560: ออนไลน์) ดังนี้

(1) ทำให้อ้วนขึ้น เพราะร่างกายหลั่งฮอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโตทางกายภาพและควบคุมสัดส่วนของไขมันต่อกล้ามเนื้อในร่างกายน้อยลง ส่งผลต่อฮอร์โมนที่เป็นผลต่อระบบประสาท แปรปรวน ว่าควรจะอ้วนเร็วหรือช้าและจะทำให้รู้สึกอยากอาหารมากขึ้น

(2) ไม่มีภูมิต้านทาน สิ่งที่จะป่วยจากเชื้อโรคได้ง่ายขึ้นบางคนอาจจะพบว่ามีปัญหาระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นสูงขึ้นและควบคุมยากซึ่งเกือบจะเป็นเหมือนโรคเบาหวาน จากการเจาะตัวอย่างเลือดของพวกเขาเหล่านั้นเอง

(3) อาจทำให้เป็นมะเร็ง การแปรปรวนทางฮอร์โมนของร่างกายส่งผลให้ก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้

(4) ทำให้โง่งม การอดนอนส่งผลต่อร่างกาย คือ จะทำให้ประสิทธิภาพการจดจำลดลง หรือสัญญาณเตือนแห่งความโง่งมนั่นเอง

ดังนั้น ทางที่ดีคนเราควรต้องนอนให้ได้อย่างน้อย 7 ชั่วโมงก็เพียงพอในแต่ละวัน วิธีการนอนที่ถูกต้องมีดังนี้ เข้านอนช่วง 21.00 น.-23.00 น. ยานอนดีกว่าเตียงคั่นเด็ดขาด อย่าเล่นมือถือ คอมพิวเตอร์ หรือดูโทรทัศน์ ช่วง 30-60 นาทีก่อนนอน แสงสว่างจากเครื่องใช้ไฟฟ้าเหล่านี้อาจส่งผลให้นอนไม่หลับได้ อย่าดื่มชา กาแฟ 6 ชั่วโมงก่อนนอน เพราะคาเฟอีนจะรบกวนการนอนได้ ห้องนอนควรมืดสนิท เงียบ อุณหภูมิเย็นสบาย แสงไฟในห้องนอนจะรบกวนการหลั่งของเมลาโท닌 ส่งผลให้นอนไม่หลับได้ ตื่นนอนในเวลาใกล้เคียงกันทุกวัน การตื่นสายผิดปกติในวันหยุด จะส่งผลให้นอนไม่หลับได้ง่าย และการสวดมนต์หรือนั่งสมาธิก่อนนอน จะช่วยให้จิตใจสงบและหลับได้สบายขึ้น

จะเห็นได้ว่า การนอนดีมากเกินไปหรือนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้สุขภาพของร่างกายเสื่อมโทรมมาก ทั้งกายและจิตใจ ร่างกายจะอ่อนเพลีย หดหู่ ทำงานไม่ไหว จะเกิดอาการมึนงง ปวดหัว กินไม่ได้ ท้องอืด ท้องแน่น ท้องเฟ้อ มีนชาตามตัว ทางด้านจิตใจจะทำให้หงุดหงิด โมโห โกรธง่าย จิตใจไม่มีสมาธิ ฟุ้งซ่าน การนอนให้เพียงพอไม่ขัดกับอาชีพและการยอมรับของสังคม จึงเป็นยารักษาความอ่อนเพลียที่ถูก และวิเศษที่สุดในโลก

(5) ประพฤติพรหมจรรย์ “พรหมจรรย์” เป็นคำที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกหลักคำสอนของพระองค์เมื่อทรงเริ่มประกาศพระศาสนา พรหมจรรย์มีความหมายตามศัพท์ คือ จริยะอันประเสริฐ ตามที่เข้าใจกันทั่วไปหมายถึงความประพฤติเว้นเมถุนหรือการครองชีวิตดั่งเช่นการบวชที่ละเว้นเมถุน กล่าวคือไม่ร่วมประเวณีเป็นหลักสำคัญ และตั้งหน้าขัดเกล้าจิตให้บริสุทธิ์ แต่พรหมจรรย์ยังมีความหมายอีกมากมายคือ ความประพฤติอันประเสริฐ หรือประพฤติบริสุทธิ์ อย่างพรหม การดำเนินชีวิตอันประเสริฐ การครองชีพอย่างประเสริฐ หรือความเป็นอยู่อย่างประเสริฐ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556: 257-258) ดังที่มงคลที่ปณิได้ประมวลข้อวัตรที่เรียกว่าพรหมจรรย์ไว้ 10 อย่าง คือ (1) ทาน (2) ไวยาวัจจะ คือ การชวนช่วยช่วยเหลือรับใช้ทำประโยชน์ (3) เบญจศีล (4) อปัมัญญา ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา (5) เมถุนวิริติ คือการเว้นเมถุน (6) สทาร์สันโดช คือความพอใจเฉพาะภรรยาหรือคู่ครองของตน (7) วิริยะ ความเพียร (8) การรักษาอุโบสถ (9) อริยมรรค (10) พระศาสนา อันรวมไตรสิกขาทั้งหมด (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540: 37)

เป็นที่ทราบกันว่า จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาหรือพรหมจริยนี้ คือ พระนิพพาน ซึ่งมีชื่อเรียกอย่างหนึ่งว่า “ปรมัตถ์” แปลว่าประโยชน์อย่างยิ่งหรือจุดหมายสูงสุด แต่พระพุทธศาสนามีได้มองข้ามประโยชน์หรือจุดหมายชั้นรองลงมาที่มนุษย์จะพึงถึงได้ตามระดับความพร้อมของตน พระพุทธเจ้าทรงยอมรับความสำคัญของจุดมุ่งหมายเหล่านั้นทุกชั้น โดยสัมพันธ์กับระดับความเป็นอยู่ การครองชีพ สภาพแวดล้อม และความพร้อมของบุคคลนั้น ๆ การประพจน์พรหมจรรย์ในความหมายของบุคคลทั่วไป คือ “กามสังวร” หมายถึง การสำรวมในกาม ไม่ให้หลงใหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส และหมายรวมถึง “สทาธสันโดษ” คือ ความพอใจด้วยภรรยาของตน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551: 175-176) โดยระมัดระวังตนมิให้ประพจน์มากเกินไปในกามารมณ์ เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์ ผุดผ่องแห่งชายและหญิง ทำให้ไร้มลทิน พ้นจากการตำหนิติเตียน มีสง่าราศี เป็นการป้องกันความเสียหายซึ่งเกิดจากการล่วงละเมิดในสิทธิของกันและกันในด้านความประพจน์เกี่ยวกับการมีคู่ครอง การสำรวมในกามสำหรับชาย คือ ความยินดีพอใจเฉพาะภรรยาของตน ไม่มีใจผูกสมัครรักใคร่กับหญิงอื่น เป็นคุณธรรมที่ดีสำหรับเขา แต่ตรงกันข้ามชายผู้ไม่มีสันโดษในภรรยาของตน เทียวเจ้าชู้คบหาผู้หญิงอื่นหรือหญิงโสเภณี นอกจากผิดศีลแล้วยังเป็นเหตุเสื่อมบางอย่างด้วย เช่น เสียทรัพย์ เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือได้รับเชื้อเอชไอวี จากข้อมูลของสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ในช่วง 5 ปี ที่ผ่านมา (พ.ศ. 2553-2557) พบว่า อุบัติการณ์ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่ โรคหนองใน ซิฟิลิส หนองในเทียม แผลริมอ่อน และกามโรคของต่อมน้ำเหลืองและท่อน้ำเหลืองทั่วประเทศมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ในขณะที่อัตราการใช้ถุงยางอนามัยมีแนวโน้มลดลง (สำนักกระบาดวิทยาและกลุ่มโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค, 2559: 172) นอกจากนี้การไม่ยินดีในภรรยาของตนยังเป็นเหตุให้ครอบครัวแตกแยกได้ ส่วนผู้หญิงควรยึดหลักสันโดษยินดีพอใจกับสามีของตน ไม่ควรคิดสมัครรักใคร่กับชายอื่นใด ประพจน์ตนอยู่ในความซื่อสัตย์ไม่นอกใจสามี ความดีงามย่อมเกิดกับตัวเองอย่างแน่นอน การประพจน์สันโดษนี้ถือว่าเป็นพรหมจรรย์อย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาและเป็นการดำเนินชีวิตที่ควรยกย่องอย่างสูงในพระพุทธศาสนา

การเจ็บป่วยโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุเป็นผลสะท้อนมาจากละเลยดูแลสุขภาพตั้งแต่อยู่ในวัยแรงงานคืออายุ 15-59 ปี จึงขอแนะนำวัยแรงงานสร้างพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้องโดยใช้หลักอายุสธรรม 5 ประการ เพื่อเข้าสู่ภาวะสูงวัยอย่างมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคเรื้อรัง การดูแลสุขภาพที่ดีและใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาทจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคร้ายไข้เจ็บตลอดอายุขัยในปัจจุบันชาติ

สรุป

หลักอายุสธรรมเป็นหลักปฏิบัติเชิงพุทธโดยมีรูปแบบหลักที่สำคัญ คือ การสร้างวิถีชีวิตที่เป็นไปเพื่อความมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า ผ่านสุขนิสัยหรือความประพฤติด้านสุขภาพของตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งครอบคลุมทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรมด้วยการมีสุขภาพดีแบบองค์รวม คือ ทางด้านกาย ทางด้านสังคม ทางด้านจิต และทางด้านปัญญา ตามหลักการมีสุขภาวะและความเป็นอยู่ที่ดี การนำหลักการสร้างสุขนิสัยตามหลักอายุสธรรมนี้ไปใช้ปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ โดยมีความรู้ความเข้าใจ มีหลักในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ผ่านการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง และน้อมนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นหลักในการสร้างสุขนิสัยที่ดีให้แก่ตนเองได้แล้ว ย่อมส่งผลต่อภาพรวมในทุก ๆ ด้านของการบริหารประเทศ เช่น ด้านสาธารณสุข ด้านเศรษฐกิจ ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น อีกทั้งยังส่งผลต่อชีวิตและโลกในภาพรวมอีกด้วย

บรรณานุกรม

- ชนินทร์ ลีวานันท์, (2 ธันวาคม 2549). “ตะแคงขวา ทำสุดสบาย แคมดีต่อสุขภาพ”. ผู้จัดการ. สืบค้นเมื่อ. (10 สิงหาคม 2560). แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/QoL/ViewNews.aspx?NewsID=9490000148545>.
- ประไพศรี ศิริจักรวาล และ อุมาพร สุทัศน์วรวิ. (2555). **ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี: การทบทวนและวิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ประเวศ วะสี. (2541). **บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพ อภิวัฒน์ชีวิตและสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). (2549). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก.
- _____. (2551). (2556). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- _____. (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์.
- พระมหาทวี มหาปัญญา. “วิเคราะห์อายุสสธรรม 5 : หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน 5 ประการ ในคัมภีร์พระพุทธานุญาตเถรวาท”. **บทสังเคราะห์งานวิจัย**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย บทสังเคราะห์งานวิจัยลำดับที่ 03.
- พิสมัย จันทิมล. (2541). **นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2541**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทไชน่า จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2540). **มงคลัตถที่ปนิแปล เล่ม 5**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

ราชกิจจานุเบกษา. พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ปี 2550. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 124 ตอนที่ 16 ก หน้า 1 19 มีนาคม 2550

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. สืบค้นเมื่อ. (7 สิงหาคม 2560). แหล่งที่มา: <http://www.royin.go.th/dictionary/index.php>.

รายการพบหมอรามา โรงพยาบาลรามาธิบดี. “4 ผลเสียจากการนอนน้อย” ใน สารสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ. (10 สิงหาคม 2560). แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/Content/ผลเสียจากการนอนน้อย.html>

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2559). การสาธารณสุขไทย 2554-2558. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

องค์การอนามัยโลก. “กฎบัตรอตตาวา เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ” (2556) ใน พัฒนาการสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ. สิ้นศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี ผู้แปลและเรียบเรียง. นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.

Pender, N.J.. Health Promotion in Nursing Practice (3rd). (1996). Stamford Connecticut: Appleton& Lange”