8-11/ การเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาพเชิงพุทธ
The Buddhist Enhancing in Health Quotient

พระมหาประจักษ์ กิตฺติเมธี (ทองดาษ) [๑]

บทคัดย่อ

การมีสุขภาพดี เป็นสิ่งที่คนในสังคมเมืองใหญ่ในปัจจุบันแสวงหาและให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก คนในสังคมเมืองใหญ่ปัจจุบัน จึงหันมาออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ และหันมาบริโภคอาหารที่ปลอดสารพิษ มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จนเกิดกระแสการรักสุขภาพขึ้นในสังคมเมืองใหญ่

การมีสุขภาพดี ในทางพระพุทธศาสนานั้น ได้ให้ความสำคัญในเรื่องของการดูแลสุขภาพใจมากกว่าสุขภาพกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลสุขภาพจิตใจให้เข้มแข็งตามหลักโพชฌงค์ ๗ ประการ เพราะความมีสุขภาพใจที่ดี คือ เข้มแข็ง ร่าเริง แจ่มใส และคิดบวก จะส่งผลให้บุคคลอยากที่จะดูแลสุขภาพกายของตนเองให้แข็งแรงไปด้วย ซึ่งการมีสุขภาพกายแข็งแรงและสุขภาพใจเข็มแข็งนั้น ก็คือการไม่มีโรคนั่นเอง และการที่บุคคลไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียนนี้ ก็เป็นสิ่งที่มีค่ายิ่งกว่าการได้ทรัพย์สินเงินทองทั้งปวง ดังคำที่ว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

คำสำคัญ: ความฉลาด, สุขภาพเชิงพุทธ.

Abstract

The good health is in need among people living in the big cities. They keep exercise and consume organic food for a healthy body. It is the trend in health care in people in big cities.

In Buddhism, a good health refers to mental health rather than physical health. The principles of Bojjhangha or Enlightenment Factors can strengthen the mental health because it helps keep the mind strong, cheerful and positive resulting to the way in taking care of physical health as well. A good health means no illness and the no illness is worthy than any treasure as Buddha once said “Health is wealth”.

Keywords: Quotient, Buddhist Health

---

[๑]หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงลงกรณราชวิทยาลัย.

บทนำ

การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ส่งผลต่อภาวะโภชนาการและสถานะสุขภาพซึ่งสภาพแวดล้อมด้านอาหารเป็นปัจจัยกำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่สำคัญ ปัญหาสุขภาพที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ได้แก่ โรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicablediseases; NCDs) ซึ่งขณะนี้ได้ก่อให้เกิดภาระโรคเป็นอันดับต้นๆส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและก่อให้เกิดค่าใช้จ่ายมหาศาล และปัญหาดังกล่าวมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๘: ๕) การบริโภคพลังงาน ไขมัน โซเดียม น้ำตาลมากเกินไป และบริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(Non-communicable diseases: NCDs) โรคอ้วนและกลุ่มโรค NCDs เป็นภัยเงียบที่น่ากังวล เพราะคนส่วนใหญ่ไม่ตระหนักถึงความสำคัญความเสี่ยง หรือผลเสียต่อสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในระยะยาว ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index:BMI) ที่สูงขึ้น เพิ่มความเสี่ยงทั้งโรคเบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง ความดันโลหิตสูง ข้อเสื่อม ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ฯลฯ ในขณะที่ความภาคภูมิใจในตนเองและสุขภาพจิตกลับลดลง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๘: ๑๖) ซึ่งกายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย ในทางตรงกันข้าม ถ้าจิตใจดี สบาย บางทีก็กลับมาช่วยกาย คือ มีกำลังใจหรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน โรคที่เป็นมาก ก็กลายเป็นน้อย หรือที่หายยากก็หายง่ายขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๔: ๑๗-๑๙)

ในทางพระพุทธศาสนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงได้พระนามว่า “มหาการุณิโก สตฺถา สพฺพโลกติกิจฺฉโก” แปลว่า พระศาสดา ทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล (พินิจ ลาภธนานนท์, ๒๕๕๖: ๓๐) เพราะพระพุทธองค์ทรงสั่งสอนพระสัทธรรมมุ่งผลในทางปฏิบัติ ให้ทุกคนบริหารจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่ของตนเอง เช่น ทรงสอนมนุษย์ให้รู้จักตนเองทั้งทางกายและทางใจ เพื่อบำรุงรักษาร่างกายและจิตใจของตนให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข ดังนั้น การนำหลักพุทธธรรมมาร่วมในการดูแลรักษาทั้งกายและใจของตนเองให้อยู่ในสุขภาวะ คือ การเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาพเชิงพุทธ

ความฉลาดทางสุขภาพเชิงพุทธคืออะไร

การใช้คำว่า “Health literacy” ในภาษาไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขให้ความหมายว่า “ความแตกฉานด้านสุขภาพ” สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพให้ความหมายว่า “การรู้เท่าทันด้านสุขภาพ” สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพให้ความหมายว่า “ความฉลาดทางสุขภาวะ” และกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ให้ความหมายว่า “ความฉลาดทางสุขภาพ” ที่เคยเผยแพร่ใช้กันในวงวิชาการทางด้านพฤติกรรมสุขภาพ แต่ในปัจจุบันใช้คำว่า “ความรอบรู้ด้านสุขภาพ” และ คำว่า HQ (Health Quotient) ที่แปลว่า “ความฉลาดทางสุขภาพ”แทน (อังศินันท์ อินทรกำแหง, ๒๕๕๖. หน้า ๔ – ๕) คำว่า สุขภาพ มีนักวิชาการได้ความหมายไว้ ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (๒๕๔๘ : ๕–๑๐) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

อังศินันท์ อินทรกำแหง (๒๕๕๖ : ๖) ได้สรุปว่า ความฉลาดทางสุขภาพ หมายถึง การกระทำอย่างต่อเนื่องที่เป็นการใช้ทักษะทางด้านการคิดด้วยปัญญาและทักษะปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในการเข้าถึง ทำความเข้าใจ และประเมินข้อมูล ข่าวสารทางสุขภาพและบริการทางสุขภาพที่ได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม ซึ่งทำให้เกิดการจูงใจตนเองให้มีการตัดสินใจเลือกวิถีทางในการดูแลตนเอง จัดการสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันและคงรักษาสุขภาพที่ดีของตนเองไว้เสมอ

ซาร์คาโดลาส พลีเซ้นต์ และเกียร์ ให้นิยามว่า คือ ทักษะที่ครอบคลุมความสามารถของบุคคลในการประเมินข้อมูลข่าวสารสาธารณสุขและนำแนวคิดที่ได้มาเป็นแนวทางในการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพและเพิ่มคุณภาพชีวิต (อ้างใน กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๔: ๑๓)

คิกบุซช์ และแม็ก ให้ทัศนะว่า ความฉลาดทางสุขภาพ คือ ความสามารถในการตัดสินใจด้านสุขภาพในชีวิตประจำวัน และมีความสามารถในการหาข้อมูลเพื่อดูแลสุขภาพด้วยตนเอง (อ้างใน กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๔: ๑๓)

จากความหมายดังกล่าว ผู้เขียนจึงสรุปได้ว่า ความฉลาดทางสุขภาพเชิงพุทธหมายถึง ความสามารถในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรง และรักษาสุขภาพจิตใจของตนเองให้เข้มแข็งไว้เสมอ

ความมีสุขภาพดีเชิงพุทธ

เป็นธรรมดาว่า กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิวพรรณซูบซีด เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกันในทางตรงข้าม คือในทางที่ดี ถ้าจิตใจดี สบาย บางทีก็กลับมาช่วยกาย เช่นในยามเจ็บป่วยถ้าจิตใจสบาย เช่น มีกำลังใจหรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน โรคที่เป็นมาก ก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะหายยากก็หายง่ายขึ้น ยิ่งถ้าหากว่ากำลังใจที่ดีนั้นมีมากถึงระดับหนึ่ง ก็ไม่เพียงแต่ทำให้โรคบรรเทาเท่านั้น แต่อาจจะช่วยรักษาโรคไปด้วยเลย ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำ ใจของเราหรือรักษาใจของเราได้มากแค่ไหน พระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจที่พัฒนาให้ดีงามเต็มที่มีสุขภาพด้านจิตที่สมบูรณ์แล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องการก็จึงเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที่ ถ้าไม่เหลือวิสัยของเหตุปัจจัยก็เอาของดีที่มีในใจออกมารักษากายที่เป็นโรคให้หายไปได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๔: ๑๗-๑๘) นั่นจึงแสดงให้เห็นว่า

ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสุขภาพไว้อย่างครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งสุขภาพทางกายดี ก็หมายถึง ร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนน้อย ส่วนสุขภาพทางจิตดี ก็หมายถึง ภาวะทางสภาพจิตใจที่ปราศจากกิเลส ดังนั้น คำว่า “สุขภาพดีเชิงพุทธ” จึงหมายถึง การปราศจากโรคทั้งทางกายและทางใจนั่นเอง

สาเหตุของโรคเชิงพุทธ

๑. สาเหตุของโรคทางใจ การเกิดโรคทางใจ พระพุทธศาสนากล่าวว่า เกิดจากกิเลส ตัณหา ครอบงำจิตใจ ดังพุทธพจน์ว่า สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้กล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลา แม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว (ดูรายละเอียดใน องฺ. จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗) เพราะสาเหตุหลักที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายมีอยู่ ๓ ประการ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง (ดูรายละเอียดใน ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๙. และ ม. มู (ไทย) ๑๒/๘๙/๘๓)

๒. สาเหตุของโรคทางกาย การเกิดโรคทางกายหรือสาเหตุแห่งการอาพาธนั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงสาเหตุสำคัญของการอาพาธไว้ ๘ ประการ ดังที่ปรากฏอยู่ในหลายส่วนของพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส ดังนี้ มีหลายสาเหตุ คือ โรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ในที่นี้หมายถึงธาตุลมภายในร่างกาย ดีเสมหะลมประชุมกันหรือไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การถูกทำร้าย และวิบากกรรม (พินิจ ลาภธนานนท์, ๒๕๕๖: ๓๖-๓๗)

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก ๓ อ ๒ ส

กระทรวงสาธารณสุข ได้เสนอแนะแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน เพื่อลดภาวการณ์เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังไร้เชื้อ โดยใช้หลัก ๓ อ ๒ ส ซึ่งมีรายละเอียดพอสรุปได้ดังนี้

๑. อ.๑ อาหาร มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ โดยให้ได้รับสารอาหาร ๖ ชนิด ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุและน้ำ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย คือ ข้าว-แป้งวันละ ๘ - ๑๒ ทัพพี ผักวันละ ๔ - ๖ ทัพพี นมวันละ ๑ - ๒ แก้ว ผลไม้วันละ ๓ - ๕ ส่วน เนื้อสัตว์วันละ ๖ - ๑๒ ช้อนกินข้าว ส่วนน้ำมัน น้ำตาล เกลือ วันละน้อยๆ

๒. อ.๒ ออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย อย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ ๕ วันและในแต่ละวันออกกำลังกายต่อเนื่อง อย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที การออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบ คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ ว่ายน้ำ วิ่ง ปั่นจักรยาน เดินเร็ว กระโดดเชือก แอโรบิกด๊านซ์ และโยคะ เป็นต้น จะทำปอดหัวใจ หลอดเลือดตลอดจนระบบไหลเวียนทั่วร่างกายแข็งแรงทนทาน และทำหน้าที่อย่างมประสิทธิภาพ ในการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรปฏิบัติ ๓ ขั้นตอนคือ (๑) การอบอุ่นร่างกาย (๒) การออกกำลังกาย (๓) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

๓. อ.๓ อารมณ์ มีพัฒนาการด้านอารมณ์ที่เหมาะสม ปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข และสามารถ แสดงบทบาท(สอดคล้อง

กับบทบาท) ในการเป็นแกนนำอารมณ์หรือความรู้สึก ความเป็นไปแห่งจิตใจ ในขณะหรือช่วงเวลาหนึ่งๆ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพมาก มักมีคำพูดที่กล่าวว่า “กายและจิตสัมพันธ์กัน” ถ้าอารมณ์เสีย ขุ่นมัว ก็จะสนับสนุนการเกิดสุขภาพที่ทรุดโทรม แต่ถ้าอารมณ์ดีแจ่มใสก็จะทำให้สุขภาพ สมบูรณ์

๔. ส.๑ สูบบุหรี่ ไม่เสพติดบุหรี่ เป็นบุคคลตัวอย่างของผู้ไม่สูบบุหรี่ บุหรี่เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งที่ถึงแม้ว่าจะเสพได้โดยไม่ผิดกฎหมายแต่พิษภัยของบุหรี่ก็ร้ายแรง เพราะในควันบุหรี่มีสารพิษอยู่มากมาย คือ ๑) นิโคติน มีลักษณะเป็นน้ำมัน ไม่มีสีมีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ๒) ทาร์เป็นน้ำมันเหนียวข้นสีน้ำตาล จะเข้าไปจับอยู่ที่ปอดทำให้ระคายเคือง ถุงลมในปอดขยายขึ้น ๓) คารบอนมอนอกไซด์ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง ๔) ไนโตรเจนไดออกไซด์ ทำลายเยื่อบุหลอดลม ทำให้ถุงลมโป่งพอง ๕) ไฮโดรเจนไซยาไนด์ทำลายเยื่อบุหลอดลมชนิดมีขนมีสิ่งแปลกปลอมเขาไปทำลายหลอดลมได้ง่าย ซึ่งสารเหล่านี้ล้วนเป็นอันตรายต่อผู้สูบบุหรี่และผู้ที่อยู่ใกล้กับผู้สูบบุหรี่

ซึ่งมีเคล็ดลบในการเลิกบุหรี่ คือ ๑) ตั้งใจจริงที่จะเลิก ตั้งเป้าหมายว่าจะเลิกเพื่อใคร เพราะอะไร เลือกวันที่จะเลิก ทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด เช่นบุหรี่และไฟแช็ค ๒) ตั้งสติให้มั่น เข้มแข็ง เมื่อมีอาการหงุดหงิด ตัดความเคยชิน หรือกิจกรรมว่างที่มักจะทำร่วมกับการสูบบุหรี่ หาที่พึ่งทางใจกำลังใจจากคนรอบข้าง หรือให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถทำได้เตือนตนเองอยู่เสมอว่า “คุณไม่สูบบุหรี่แล้ว” ๓) คุมอาหารด้วยการเลือกกินอาหารจำพวกผัก ผลไม้ให้มากกว่าเดิม ๔) อย่าท้อถอยเมื่อทำไม่สำเร็จให้พยายามต่อไป และปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ เช่น ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ ๑๖๐๐ เป็นต้น

๕. ส.๒ สุรา เป็นบุคคลที่เป็นแบบอย่างไม่ดื่มสุรา สุราเป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ เมื่อดื่มสุรา แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมเข้าไปสู่กระแสเลือดไปยังประสาทส่วนกลาง ซึ่งถ้าดื่มติดต่อกันเป็นประจำจะทำให้ติดสุรา ทำให้เป็นโรคต่างๆ เช่น โรคตับแข็ง โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร โรคไต อักเสบ โรคหัวใจ เป็นต้น (กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๖: ๕-๑๐)

การเสริมสร้างความมีสุขภาพดีตามหลักพุทธธรรม

หลักพุทธธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้เพื่อเสริมสร้างความมีสุขภาพดีมีมากมาย ในที่นี้ผู้เขียนขอนำเสนอหลักธรรมเป็น ๒ ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกายและด้านสุขภาพจิตใจ ดังนี้

๑. ธรรมโอสถเพื่อดูแลร่างกายให้แข็งแรง

อายุสสธรรม หรือ อายุวัฒนธรรม คือ ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ หรือธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ, ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการ ได้แก่ ๑) สัปปายการี คือ รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง ๒) สัปปาเย มัตตัญญู คือ รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๓) ปริณตโภชี คือ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เช่น เคี้ยวให้ละเอียด ๔) กาลจารี คือ ประพฤติเหมาะในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา เป็นต้น ๕) พรหมจารี คือ ถือพรหมจรรย์ ผู้เป็นคฤหัสถ์รู้จักควบคุมกามารมณ์เว้นเมถุนบ้าง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๘: ๒๕๐)

หลักอายุสสธรรม ๕ นี้ เป็นการสร้างสุขนิสัยหรือรูปแบบความประพฤติที่ถูกต้อง เหมาะสม และสอดคล้องกับธรรมชาติของชีวิต กล่าวคือ ชีวิตซึ่งประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ต้องอาศัยเหตุปัจจัยภายนอกเข้ามาเกื้อกูลเพื่อให้ชีวิตสามารถทำหน้าที่หรือทำกิจกรรมต่างๆ ให้กับตนเองหรือส่วนรวมได้ (พระมหาทวี มหาปญฺโญ (ละลง), ออนไลน์)

๒. ธรรมโอสถเพื่อดูแลจิตใจให้เข้มแข็ง

ธรรมะที่ใช้สำหรับดูแลรักษาจิตใจนั้นมีมากมาย ในที่นี้ ผู้เขียนขอนำหลักโพชฌงค์ ๗ มานำบูรณาการ กล่าวคือ โพชฌงค์ หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มี ๗ ประการ ได้แก่

๑) “สติ” สติเป็นธรรมที่เรารู้จักกันดี แปลว่า ความระลึกได้ ระลึกได้อย่างไร ท่านบอกว่า สตินั้นมีลักษณะที่เป็นเครื่องดึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ คือ ดึงจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เราควรจะเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หลุดลอย ไม่หล่นหลาย ไม่พลัดกันไปเสีย นี่คือหน้าที่ของสติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๔: ๒๔-๒๗)

๒) “ธัมมวิจยะ” หรือ “ธรรมวิจัย” แปลว่า การวิจัยธรรม วิจัย นั้นแปลว่าการเฟ้นหรือเลือกเฟ้น คือการใช้ปัญญาไตร่ตรอง พิจารณา สอดส่อง ค้นคว้า ธรรมก็คือความจริง ความถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล หรือคำสอนที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความจริง ความถูกต้องดีงาม และสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลนั้น การทบทวนธรรมที่ได้ยินได้ฟังมาแล้ว เอามาเลือกเฟ้น นำมาใช้ให้ถูกกับโอกาส ใช้ให้เหมาะกับกิจเฉพาะหน้าหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของเราให้ถูกต้องได้ ให้พอดี การเลือกเฟ้นออกมาให้ถูกต้องนี้ก็เรียกว่าธรรมวิจัย เหมือนกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๔: ๒๗-๓๐)

๓) “วิริยะ” วิริยะ แปลว่าความเพียร ความเพียรนี้แปลตามศัพท์ว่าความเป็นผู้กล้าหาญ หรือความแกล้วกล้า หมายถึงพลังความเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะเดินที่จะก้าวหน้าต่อไป ถึงจะเผชิญอุปสรรคความยุ่งยาก ความลำบาก ก็ไม่ครั่นคร้าม ไม่หวั่นหวาด ไม่กลัว ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่ท้อถอย และไม่ท้อแท้ มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๔: ๓๑)

๔) “ปีติ” ปีติ แปลว่าความอิ่มใจ หรือความดื่มด่ำ ความซาบซึ้ง ปลาบปลื้ม จิตใจของเราก็ต้องการอาหารหล่อเลี้ยงคล้ายกับร่างกายเหมือนกัน ปีตินี้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสำคัญของจิตใจที่จะทำให้ใจผ่องใส กระปรี้กระเปร่า เมื่อจิตใจกระปรี้ประเปร่า ร่างกายก็พลอยเอิบอิ่มมีผิวพรรณผ่องใสไปด้วยได้เหมือนกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๔: ๓๒-๓๓)

๕) “ปัสสัทธิ” ปัสสัทธิ แปลว่าความผ่อนคลายหรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด ท่านแบ่งเป็นกายผ่อนคลายกับใจผ่อนคลาย หรือสงบเย็นกายกับสงบเย็นใจ คือไม่กระสบกระส่าย ไม่เขม็งเครียด คนเราถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้ว มันจะเครียดทั้งกายและใจ ฉะนั้น ท่านจึงให้เจริญธรรมที่ตรงข้ามกับความเครียดนี้นั่นก็คือ ปัสสัทธิ ร่างกายก็ผ่อนคลาย จิตใจก็ผ่อนคลาย ภาวะนี้เรียกว่าปัสสัทธิ เป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นตัวที่มักจะมาตามปีติ คือ พออิ่มใจก็เกิดความผ่อนคลาย สบาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๔: ๓๔-๓๕)

๖) “สมาธิ” สมาธิ แปลว่าความตั้งจิตมั่นหรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้นๆ สิ่ง

ทั้งหลายที่เข้ามาสู่การรับรู้ของเราหรือสิ่งที่ใจเรารับรู้นั้น ผ่านเข้ามาทางตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง ลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ปรากฏขึ้นมาในใจบ้าง เราต้องให้จิตตั้งมั่นหรือแน่วแน่อยู่กันสิ่งนั้นๆ เพื่อจะได้พิจารณาดู และทำอะไรๆกับมันได้ตามต้องการ หรือใช้ปัญญาเพื่อปัญหานั้นๆ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๔: ๓๗-๔๐)

๗) “อุเบกขา” แปลกันง่ายๆ ว่า ความวางเฉย ในที่นี้ หมายถึง ความเรียบสงบของจิตที่เป็นกลางๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้ และเป็นความเฉยรู้ คือ รู้ทันจึงเฉย ไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยดูอย่างรู้ทันและพร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๔: ๕๐-๕๑)

บทสรุป

ทางพระพุทธศาสนามองว่าร่างกายกับจิตใจเป็นสิ่งเกี่ยวเนื่องกัน ถึงกายป่วยก็ขออย่าให้ใจป่วย เพราะมนุษย์ทุกคนมีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน จะสำเร็จได้ด้วยใจ ดังคำที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ดังนั้น นอกจากที่เราจะดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงด้วยการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนา ด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ด้วยการไม่สูบบุหรี่ และด้วยการไม่ดื่มสุราแล้ว เราควรที่จะดูแลจิตใจของตนเองให้เข้มแข็งด้วยการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนมนุษย์ให้รู้จักพัฒนาจิตใจของตนเอง เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ตามหลักโพชฌงค์ ๗ ประการ คือ ใช้หลักสติเพื่อให้จิตใจอยู่กับปัจจุบันไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดวิตกกังวลมากเกินไป ให้หลักธรรมวิจัยเพื่อพิจารณาเลือกสรรสิ่งดีๆมีประโยชน์แก่ตน ใช้หลักวิริยะทำจิตใจไม่ให้ไม่ย้อท้อ ไม่ให้ท้อถอย ไม่ให้ท้อแท้ กล้าที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ใช้หลักปีติเพื่อทำจิตใจให้กระปรี้ประเปร่า ร่าเริงแจ่มใจ ใช้หลักปัสสัทธิเพื่อทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่ให้เครียดมาก ใช้หลักสมาธิเพื่อทำจิตใจให้ตั้งมั่นแน่วแน่ในสิ่งดีที่ทำและสุดท้ายก็ใช้หลักอุเบกขาเพื่อทำจิตใจให้เข้าใจชีวิต รู้จักการปล่อยวางด้วยปัญญาความรู้คิด เมื่อทำได้ดังนี้ก็จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตใจเข้มแข็ง เรียกว่า เป็นผู้มีความฉลาดทางสุขภาพเชิงพุทธนั่นเอง

บรรณานุกรม

กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือ อสม. นักจัดการสุขภาพชุมชน.** กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๖.

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. **ความฉลาดทางสุขภาพ.** กรุงเทพฯ : นิวธรรมดาการพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”. **พุทธจักร.** ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘) : ๕–๑๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๑. กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์, ๒๕๕๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **โพชฌงค์พุทธวิธีเสริมสุขภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗), ๒๕๕๔.

พระมหาทวี มหาปญฺโญ (ละลง). **“วิเคราะห์อายุสสธรรม ๕: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=1697&articlegroup_id=290

พินิจ ลาภธนานนท์. **ประเด็นสุขภาวะในพระไตรปิฎก.** พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพฯ : จรัลสนิทวงศ์การพิมพ์, ๒๕๕๖.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. **อาหารและโภชนาการในประเทศไทย : เราอยู่ตรงจุดใดในปัจจุบัน,** กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๘.

อังศินันท์ อินทรกำแหง. “การสังเคราะห์และการพัฒนาดัชนีวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพของคนไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ในการส่งเสริมด้านอาหาร ออกกำลังกาย จัดการอารมณ์ งดสุราและสูบบุหรี่ (Synthesis and Development of ABCDE-Health Literacy Scale of Thai Adults)”. **รายงานการวิจัย.** กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๖.