

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

An Application of Buddha Dhamma in Activities Supporting The Elders Health in Lampang Boromrajonani college

เจริญ นุชนิยม¹, นายชินชัย แก้วเรือน ²

Charoen Nuchniyom¹, Chinnachai Kaoroean²

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่¹

110/503 บ้านคณะเทคนิคการแพทย์ ถนนสุเทพ²

ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง เชียงใหม่ 50200

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus¹

110/503 Baankanatekniganpaet Suthep Road.²

Tambon Suthep Amphoe Meuang Chiang Mai 50200

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง มีวัตถุประสงค์ 3 ประการดังนี้ 1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ 2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและ 3. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

ผลการวิจัยพบว่าแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพได้แก่การดูแลสุขภาพของมนุษย์ต่อสุขภาพชีวิตของตนเองซึ่งรวมถึงทุกเพศ ทุกวัย ให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ทั้ง 4 ทางคือทางร่างกายทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญกับการดำรงชีวิตของมนุษย์เราเพื่อจะส่งผลให้การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ในหลักของความเป็นจริงการมีสุขภาพที่ดีเป็นสมบัติอันทรงคุณค่าของมนุษย์ ถึงแม้ว่าในยุคปัจจุบันจะมีเทคโนโลยีรวมถึงเทคนิคทางการแพทย์จะเจริญรุดหน้ามากเพียงใดก็ตาม หากขาดการดูแลเอาใจใส่ที่ดีต่อสุขภาพแล้วย่อมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของตนเอง

หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่การพึงธรรมนำหลักพุทธธรรม

ไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญาการทำบุญตักบาตรในวันนักขัตฤกษ์นำหลักพุทธธรรมบุญกิริยาวัตถุ มาประยุกต์ใช้ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา การไหว้พระสวดมนต์ นำหลักพุทธธรรมมาอิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา กิจกรรมกายบริหารนำหลักพุทธธรรมสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรมกิจกรรมนอกสถานที่นำหลักพุทธธรรมสังคหวัตถุ 4 มาประยุกต์ใช้ได้แก่ ทานปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตาทจากหลักพุทธธรรมดังกล่าวได้มีความสำคัญต่อการเอื้อประโยชน์ที่นำมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างได้ผลเป็นที่พึงพอใจ

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปางนั้นเริ่มต้นด้วยพัฒนากาย พัฒนาจิตใจ พัฒนาด้านปัญญา และการพัฒนาด้านสังคม ตามหลักของพุทธธรรมช่วยให้เป็นคนรู้ระเบียบชีวิตของตนเอง รู้จักการอยู่ร่วมกับคนอื่นด้วยการไม่เบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อน ประพฤติสิ่งที่ประโยชน์เกื้อกูลรวมถึงให้ความเอื้ออาทรต่อสังคม เคารพความคิดเห็นของผู้อื่นไม่ทำตัวเองให้เป็นคนที่เห็นแก่ตัว แบ่งปันความรักให้กับเพื่อนสมาชิก มีความรับผิดชอบในหน้าที่ เนื่องจากสังคมของสมาชิกศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ นอกจากจะมีกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพแล้ว ทางศูนย์ก็ยังมีกิจกรรมอื่นอีกมากมายที่จะต้องบริหารจัดการให้กับสมาชิกทุกคนได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การทำงานหรือกิจกรรมต่างๆจำเป็นต้องมีการแบ่งงานให้เหมาะสมกับสมาชิกที่มีความถนัด เช่นกิจกรรมด้านงานสงฆ์ กิจกรรมด้านกายบริหารสุขภาพ กิจกรรมเยี่ยมผู้สูงอายุรวมถึงผู้ป่วยตามสถานที่ต่างๆ เมื่อนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้แล้วทำให้สมาชิกทุกคนต่างมีความพึงพอใจ ต่างก็ได้ให้ความช่วยเหลือ ช่วยกันทำกิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นด้วยความยินดีและพร้อมเพียง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงพร้อมที่จะนำพาสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ไปสู่การพัฒนาสุขภาพที่ดีต่อไป

ความสำคัญ: หลักพุทธธรรม; สุขภาพ

Abstract

The thesis entitled 'An Application of Buddha Dhamma in Activities Supporting the Elders Health in LampangBoromrajonani College' consists of 3 objectives as: 1) to study of health concept, 2) to explore the principle

of Buddha Dhamma in the activity of health promotion and 3) to study of the application of Buddha Dhamma towards the elders' activity health promotion of the LampangBoromrajonani College.

The result revealed that the health concept refers to the human healthcare. All human beings always take care and attend of their own health and provide to be straightened in 4 ways as: physically, mentally, socially and intellectually. Health is essential to human life and its results to the happiness in life. This study has shown the truth that 'Heath is wealth' of human life. Although at present there are technologies, including medical techniques are developed in advanced, If ones lack of a good healthcare then it would affect their quality of life.

The Buddhist doctrines for health promotion can be classified as listen to the sermon and the application of the Threefold Trainings viz. Morality, concentration and wisdom. The act of offering alms food to the Buddhist monks on the celebration of a festival is the application of Puññakiriyàvatthu or bases of meritorious action: meritorious action consisting in giving, in observing the precepts and in mental development. The activity of chanting Sutta is considered as an application of Iddhipāda or the path of accomplishment: Chanda: aspiration, Viriya: energy, Citta: thoughtfulness and Vīmamsā: investigation. The activity concerning of physical exercise is denoted to the developing the Four Foundation Mindfulness: Kāyānupassanā: contemplation of the body, Vedanānupassanā: feeling, Cittānupassanā: mind and Dhammānupassanā: mind- objects. The principle of Saṅgahavatthu or the bases of social solidarity; Dāna: giving, Piyavācā: kindly speech, Atthacariyā: useful conduct and Samānattatā: even and equal treatment are practiced of the outdoor activity. The Buddhist doctrines that were mentioned above have been applied in the elders's health promotion and its results were satisfied.

The application of Buddha Dhamma in activities supporting the elder's health in the LampangBoromrajonani College, it was begun by

developing in body, mind, wisdom and social in line with the Buddhist doctrines. The development as the above mention can create the self discipline, knowing how to associate with people based on nonviolence and behave oneself beneficial to society. In addition, they have shared the loving kindness to others and have a responsibility. However, the center of health promotion has provided many activities for members, not only the activity concerning health promotion, but also the activity relating to the happiness of the members. The activities were provided by the ability or skill of members as: the religious activity, physical exercise, visiting the elders or the patients in various places. When the Buddhist doctrines were applied to the members, it made the satisfaction to them. They have assisted towards various activities with pleasure and readiness. As a result, the elders in the health promotion center of the LampangBoromrajonani College have the sound mind and sound body and ready to lead all members to develop a good health.

Keywords: Buddha Dharma; Health

บทนำ

พระพุทธศาสนานับว่าเป็นศาสนาประจำชาติไทยเพราะชนชาติไทยได้นับถือและยกย่องเทิดทูนเป็นสรณะแห่งชีวิตสืบทอดต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาช้านาน ซึ่งขนบธรรมเนียมประเพณีและศิลปวัฒนธรรมส่วนใหญ่ก็มีพื้นฐานมาจากพระพุทธศาสนา จึงกล่าวได้ว่าชาติไทยมีความเจริญมั่นคงและดำรงเอกราชอธิปไตยสืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณกาล จวบจนปัจจุบันด้วยคนไทยยึดมั่นอยู่ในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และยังเคารพบูชาพระรัตนตรัยคือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ พระพุทธศาสนาจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตของชนชาวไทย ซึ่งมีส่วนเสริมสร้างอุปนิสัยของคนไทยในชาติให้รักความสงบมีความเสียสละ มีความยึดมั่นอยู่ในสามัคคีธรรม พระพุทธศาสนาจึงมีบทบาทในการพัฒนาและค้ำชูสังคมไทยให้เจริญมั่นคงในด้านต่างๆ

หากพิจารณาตามกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาหรือเป็นธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นมาบนโลกนี้จะพบว่าการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปจะเป็นเช่นนี้

ตลอด และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายคนเราจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมออย่างที่เราเห็นได้ชัด การเปลี่ยนแปลงทางสภาพของร่างกายและการเปลี่ยนแปลงจิตใจ เมื่อคนเราเกิดมาเริ่มจากวัยทารกเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่เมื่อเป็นวัยผู้ใหญ่หรืออย่างเข้าสู่วัยอายุ 50 ปี สภาพของการเจริญเติบโตก็จะหยุดลงและเริ่มเสื่อมถอยตลอดเวลา ซึ่งเป็นสัญญาณการก้าวอย่างเข้าสู่วัยชราหรือผู้สูงอายุซึ่งการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับดูแลและเอาใจใส่สุขภาพของแต่ละคนการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสภาพของร่างกาย ผู้สูงอายุย่อมมีผลต่อสุขภาพจิตใจ ทำให้เกิดปัญหาอุปสรรคต่อการติดต่อสื่อสารรวมถึงการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและการสูญเสียในสิ่งต่างๆ เช่นการออกจากงาน ความสัมพันธ์ทางสังคมในช่วงที่มีตำแหน่งหน้าที่เมื่อหมดหน้าที่แล้วรู้สึกตัวว่าตนเองไม่มีคุณค่า ทำให้เป็นโรคซึมเศร้าเนื่องจากห่างเพื่อนรวมถึงการขาดรายได้ในแต่ละเดือนจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความลำบาก ในปัจจุบันสุขภาพของประชาชนชาวไทยได้เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งผลมาจากสิ่งแวดล้อมและวิถีการดำรงชีวิตเป็นอย่างมากการที่จะทำให้คนไทยโดยเฉพาะผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีถ้วนหน้านั้น นับว่าเป็นภารกิจค่อนข้างยากเพราะการที่จะมีสุขภาพดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับแพทย์พยาบาลหรือเทคโนโลยีการรักษาพยาบาลแต่เพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความพร้อมพร้อมของแต่ละบุคคล หลักสำคัญของการที่จะให้มีสุขภาพดีคือการที่ทุกคนทุกเพศทุกวัยต้องตระหนักว่าตนเองต้องมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองโดยมีสุขภาพที่ถูกต้องซึ่งจะเป็นประการสำคัญที่จะป้องกันตนเองและครอบครัวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ นอกจากนี้ในหลักพุทธธรรมได้กล่าวถึงการเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรงและมีอายุยืน (พระไตรปิฎก, เล่มที่ 13 ข้อ 8: 97) คือ ผู้ให้โภชนะโดยเคารพตามกาลเวลาอันสมควรแก่ผู้สำรวม บริโภคโภชนะที่ผู้อื่นให้ ชื่อว่าเพิ่มให้ฐานะ 4 ประการ คืออายุ วรรณะ สุขะ และพละ นรชนผู้ให้อายุ วรรณะ สุขะ พละย่อมเป็นผู้มีอายุยืน คำว่า “สุขภาพ” เป็นการเรียกการกล่าวถึงลักษณะของการไม่เป็นโรค สุขภาพเป็นความสมบูรณ์ของคนใน 4 มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และวิญญาณ (ปัญญา) หากสมบูรณ์อย่างสมดุลแล้วก็จะเข้าสู่ที่เรียกว่าสุขภาพะสำหรับองค์การอนามัยโลก (WHO World Health Organization) ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ในธรรมนูญขององค์การอนามัยโลกเมื่อปี พ.ศ.2491 (ค.ศ.1948) ไว้ว่า “สุขภาพ” หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจรวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข และมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้นต่อมาในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลกเมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2541 ได้มีมติให้เพิ่มคำว่า “Spiritual well-being” หรือสุขภาพะทางจิตวิญญาณเข้าไปในคำจำกัดความของสุขภาพ

เพิ่มเติมในอดีตคำว่าสุขภาพหมายถึง สุขภาพกายเป็นหลักต่อมาจึงได้กล่าวถึงสุขภาพจิตร่วมไปด้วย เพราะเห็นว่าคนที่มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรงแต่สุขภาพจิตเสื่อมโทรมหรือเป็นโรคจิตก็ไม่สามารถดำเนินชีวิตเป็นปกติสุขได้

ดังนั้น "สุขภาพ" จึงหมายถึงการมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกายมีสุขภาพจิตดีมีความสุขไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ผู้มีสุขภาพดีถือว่าเป็นกำไรของชีวิตเพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้นั่นเอง จะเห็นได้ว่าสุขภาพนั้นไม่ได้มีเพียงทางกายและทางจิตใจเท่านั้นแต่ยังรวมถึงการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุขด้วย เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็ควรจะรักษาสุขภาพของเราให้ดีอยู่เสมอเพื่อที่จะได้มีจิตใจที่มีความสุขรื่นเริงไม่ติดขัดมีเมตตา มีสติ มีสมาธิ และการที่ครอบครัวจะมีความอบอุ่นชุมชนเข้มแข็งและสังคมมีความยุติธรรมได้นั้นจะต้องเกิดขึ้นจากการจัดการทางสุขภาพในระดับต่างๆ ทั้งสุขภาพในระดับของปัจเจกบุคคล สุขภาพของครอบครัวอนามัยชุมชนและสุขภาพของสาธารณะนั่นเอง ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตภายใต้การเกื้อหนุนของเครือข่ายในชุมชนโดยความร่วมมือของผู้สูงอายุครอบครัวชุมชน และการสนับสนุนของหน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสม ผู้สูงอายุต้องมีสุขภาพะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ภูมิปัญญา อายุ ความดำรงอยู่ ความดำเนินไป ความเคลื่อนไหว ความเป็นไปความรักหา ความเป็นอยู่เปิดโอกาสให้ท่านได้ใช้ทักษะต่างๆ รวมถึงการแสดงบทบาทในสังคมในเรื่องของคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ โดยหลักพุทธธรรมสังคหวัตถุ 4 ซึ่งการจัดตั้งสภาฯ ผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำจังหวัดลำปางเมื่อปี พ.ศ. 2537 ได้มีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุรวมตัวกันจัดตั้งเป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง โดยจัดให้มีกิจกรรมทุกวันศุกร์ มีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมครั้งละประมาณ 200 คน และร่วมกันแก้ปัญหา หาวิธีการที่จะสนองความต้องการของสมาชิกเอง คณะกรรมการศูนย์ฯ ได้คิดและริเริ่มกิจกรรมขึ้นมาตามความต้องการของชมรมเอง โดยที่หน่วยงานต่างๆ จะเป็นผู้ให้การสนับสนุนเท่านั้น

ในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมให้สอดคล้องกับกิจกรรมของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง เชื่อว่าการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจะเป็นประโยชน์ต่อการมีสุขภาพกายสุขภาพจิตของกลุ่มสมาชิกผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง เพื่อเป็นศูนย์กลางในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืนตลอดไป

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพเมื่อได้กล่าวถึงสุขภาพ อาจมีคนจำนวนไม่น้อยที่ยอมรับว่า การที่ทุกคนมีสุขภาพดี หมายถึงคนที่ไม่เป็นโรคหรือปราศจากความเป็นคนพิการและทุพพลภาพเท่านั้น ซึ่งในความคิดนี้อาจมีส่วนที่ถูกบ้าง แต่ความหมายที่ครอบคลุมและมีการยอมรับในแนวคิดของคำว่า “สุขภาพ” ไว้นี้ สุขภาพ หมายถึง สภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ รวมถึงการที่ต้องดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ไม่ได้หมายถึงเพียงปราศจากโรคหรือความทุพพลภาพเท่านั้น สุขภาพเป็นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนต้องให้ความสนใจและเอาใจใส่เนื่องจากมนุษย์เราเป็นทรัพยากรอันสำคัญต่อการพัฒนาและส่งผลให้โลกมีการพัฒนาอย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อก้าวไปสู่ความเจริญต่อไป เพื่อความสันติสุขของโลกและมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หรือคุณภาพชีวิต รวมถึงการศึกษา เศรษฐกิจและศีลธรรมให้ดีแนวคิดดังกล่าวจะส่งผลนำไปสู่พฤติกรรมด้านสุขภาพที่ถูกต้องได้

1. ความหมายของสุขภาพ

ในศตวรรษที่ 2 ซึ่งนับว่าเป็นเวลาสองพันกว่าปีแล้ว กวีเอกของชาวโรมัน ชื่อ Juvenal ผู้ซึ่งชอบเขียนบทประพันธ์ต่างๆ ที่เป็นเรื่องเสียดสีสังคม ได้เขียนข้อความอมตะที่คมคายและสามารถประทับใจคนอยู่ได้นานจนกระทั่งปัจจุบัน คือ “Mensana in corpore sana” แปลว่า “A healthy mind in a healthy body” หรือ “จิตใจที่สุขสมบูรณ์ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” ครั้นต่อมา John Locke นักการศึกษาคนสำคัญของประเทศอังกฤษ ผู้ซึ่งได้รับเกียรติยกย่องให้เป็นบิดาแห่งวิชาจิตวิทยา ในยุคปัจจุบันได้กล่าวไว้ว่า “A sound mind is in a sound body” หรือ “จิตที่สดใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” (รศ.สุพัฒน์ ธีรเวชเจริญชัย, 2541: 1)

จากคำกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่ากายกับจิตจะมีความสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา ยากที่จะแยกออกจากกันได้ เนื่องจากสภาพของร่างกายและจิตใจเป็นของคู่กัน ซึ่งต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา จะเห็นได้ว่าขณะที่สภาพร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสภาพของร่างกายอยู่ในสภาพที่แข็งแรง จิตใจก็จะสดชื่นมีความสุขไม่เศร้าหมอง ตราบใดที่จิตใจเศร้าหมองได้รับแต่ความทุกข์ ก็จะส่งผลสุขภาพของร่างกายได้รับผลกระทบนั้นไปด้วย

ดังนั้น “สุขภาพ” จึงหมายถึง การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกละเอียดของร่างกาย มีสุขภาพจิตดีและยังสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ผู้มีสุขภาพดีถือว่าโชคดีและเป็นกำไรของชีวิตเพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิต

ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้นั้นเองจะเห็นได้ว่าสุขภาพนั้นไม่ได้มีเพียงทางกาย และทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการทางด้านปัญญา และการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุขด้วย เราก็คควรพึงดูแลรักษาสุขภาพของเราให้ได้อยู่เสมอ เพื่อที่จะได้มีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง ไม่ติดขัด มีความเมตตา มีสติ มีสมาธิที่ดี และการที่สังคมครอบครัวจะมีความอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และสังคมมีความยุติธรรมได้นั้น จะต้องเกิดขึ้นจากการจัดการทางสุขภาพในระดับต่างๆ ทั้งสุขภาพในระดับของปัจเจกบุคคล (Individual Health) สุขภาพของครอบครัว (Family Health) อนามัยชุมชน (Community Health) และสุขภาพของสาธารณะ (Public Health) สุขภาพย่อมมีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกรูปนาม ไม่ว่าผู้ที่มีทรัพย์ หรือยากไร้ (ศ.ดร.สุชาติ โสมประยูร, 2541: 38)

2. สุขภาพทั่วไป

คำว่า สุขภาพ หมายถึง การที่มีสภาพที่สมบูรณ์ทั้ง 4 ทางคือ ทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางปัญญาและทางสังคมสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับชีวิตคนเรา เพราะทุกคนต้องพิจารณารู้จักและเข้าใจถึงวิธีการดูแลสุขภาพ เมื่อมององค์รวมก็คือกายกับจิตเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน ในสภาพของความเป็นจริงเมื่อกายป่วยจิตก็ป่วยตาม คือจิตจะเกิดทุกข์ ขณะที่สุขภาพกายอยู่ในภาวะปกติไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียน สุขภาพจิตไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546) โลก โกรธ หลง เข้ามารบกวนได้

ถึงแม้ว่าสุขภาพที่ดีมีความสมบูรณ์เป็นสิ่งที่คนทุกคนปรารถนา แต่คนส่วนมากก็ให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพน้อย อย่างเช่นการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความแข็งแรง สมบูรณ์ของร่างกายมีน้อยมาก คนส่วนมากจะหมกมุ่นอยู่กับวิธีการดำรงชีวิตประจำวันเสียมากกว่า จึงไม่ค่อยมีเวลาที่จะดูแลใส่ใจสุขภาพของตัวเองได้มากนัก ซึ่งในหลักของความเป็นจริงสุขภาพเป็นเหมือนสมบัติอันทรงคุณค่าของทุกคน แต่คุณค่านั้นทุกคนจะมองข้าม จะเกิดความนึกเสียดายก็ต่อสมบัติก่อนนี้เริ่มเสื่อมสภาพหรือเกิดการสูญเสียเกิดขึ้น ซึ่งมารู้ตัวอีกทีตอนที่สุขภาพของตัวเองบกพร่องมีโรคเข้ามารุมเร้าทำให้เกิดความทุกข์

หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

จากการค้นคว้าคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะพระไตรปิฎก พบว่ามีหลักพุทธธรรมที่มีส่วนในการส่งเสริมสุขภาพเช่น 1.ไตรสิกขา 3, 2. ไตรลักษณ์ 3, 3. บุญกิริยาวัตถุ 3, 4. อิทธิบาท 4, 5. สติปัฏฐาน 4, 6. หลักสังคหวัตถุ 4, 7. หลักฆราวาสธรรม 4, 8. หลักอภินิหารปัจเจกชน 5, 9. โพชฌงค์ 7 ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งประเสริฐสำหรับมนุษย์ และเป็นคุณภาพของชีวิตสามารถทำหน้าที่ต่างๆตามบทบาทของตนได้อย่างดี ยังส่งผลดีต่อ

สังคม เพราะการที่สังคมมีประชากรที่มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพ ความรู้ความสามารถย่อมเป็นสังคมที่เข้มแข็ง (พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโทป.ธ.9. พธ.ด.), 2556: 1)

1 ความหมายของหลักพุทธธรรม

ในทางพระพุทธศาสนาหลักพุทธธรรมเป็นหัวใจสำคัญที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสั่งสอนแก่มวลหมู่สรรพสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากความทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2546: 135) และหลักพุทธธรรมนั้นก็ยังเป็นทั้งข้อห้ามและข้อปฏิบัติ แม้พระพุทธศาสนาจะผ่านมาแล้วถึงสองพันห้าร้อยกว่าปี แต่หลักพุทธธรรมก็ยังคงอยู่ได้โดยไม่เสื่อมคลาย ในสมัยอดีตพระภิกษุสงฆ์มีการศึกษาและสั่งสอนหลักพุทธธรรมหรือพระไตรปิฎกกันโดยวิธีบอกกล่าวและท่องจำกันปากต่อปากหรือที่เรียกว่า “มุขปาฐะ” ต่อมาในภายหลังการศึกษาและสั่งสอนหลักพุทธธรรมโดยวิธีดังกล่าวก็ค่อยๆ หายไปเพราะไม่มีพระภิกษุที่จะสามารถท่องจำหลักคำสอนเหล่านั้นได้มากเหมือนในอดีต ในกาลต่อมาเมื่อประมาณ พ.ศ.460 ที่มีการสังคายนาครั้งที่ 4 ณ อาโลกละณ-สถาน ในลังกาทวีป จึงมีการจารึกพระไตรปิฎกเป็นลายลักษณ์อักษรลงบนใบลานเพื่อให้ง่ายต่อการจดจำและป้องกันการสูญหาย เพราะคนต่อไปภายหลังจะเสื่อมถอยสติสมาธิปัญญา เช่นมีศรัทธาและฉันทะอ่อนลงไป จึงไม่สามารถรักษาพุทธพจน์ไว้ด้วยมุขปาฐะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2546: 25)

ไตรปิฎก “ปิฎกสาม” ปิฎก แปลตามศัพท์อย่างพื้นๆว่า กระดาษหรือตะกร้าอันเป็นภาชนะสำหรับใส่รวมของต่างๆเข้าไว้ นำมาใช้ในความหมายว่า เป็นที่รวบรวมคำสอนในพระพุทธศาสนาที่จัดเป็นหมวดหมู่แล้วโดยนัยนี้ ไตรปิฎกจึงแปลว่า คัมภีร์ที่บรรจุพระพุทธพจน์(เรื่องชั้นเดิมของพระพุทธศาสนา) 3 ชุด หรือ “ประมวลแห่งคัมภีร์ที่รวบรวมพระธรรมวินัย 3 หมวด กล่าวคือ วินัยปิฎก สุตตันตปิฎก และ อภิธรรมปิฎก พระไตรปิฎกมีสาระสำคัญและการจัดแบ่งหมวดหมู่โดยย่อดังนี้

(1) พระวินัยปิฎก คือประมวลระเบียบข้อบังคับของบรรพชิตที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้สำหรับภิกษุ ภิกษุณี (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 21)

(2) พระสุตตันตปิฎก หมวดพระสูตร, ประมวลพระธรรมเทศนา คำบรรยายธรรม และเรื่องเล่าต่างๆ อันยังเยื้องตามบุคคลและโอกาส

(3) พระอภิธรรมปิฎก หมวดอภิธรรม ประมวลหลักธรรมและคำอธิบายในรูปหลักวิชาล้วนๆ

2. หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรมได้สอนมุ่งเน้นเรื่องของการพ้นทุกข์และสอนให้รู้จักวิธีดับทุกข์ การส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งที่ทุกคนจะต้องเอาใจใส่อย่างต่อเนื่อง ในทางพระพุทธศาสนาจึงมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและใจโดยมีหลักพุทธธรรมที่สามารถในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเห็นผลชัดเจนดังมีหลักพุทธธรรมได้แก่ หลักไตรสิกขา 3, หลักไตรสิกขา 3, หลักบุญกิริยาวัตถุ 3, หลักอิทธิบาท 4, หลักสติปัฏฐาน 4, หลักสังคหวัตถุ 4, หลักขรรวาสธรรม 4, หลักอภินิหารปัจเจก 5, หลักโพชฌงค์ 7, มีรายละเอียดดังนี้

1. หลักไตรสิกขา

ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา 3 คำว่า สิกขา แปลว่า การศึกษา การสำเหนียก การฝึก การหัดฝึกปรือ ฝึกอบรม (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 21) ในทางพระพุทธศาสนาสุขภาพ คือ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นโดยการอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ระหว่างกายอาศัยจิตซึ่งทั้งสองส่วนประสานสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ภาวะที่มีอันนี้ๆ เป็นปัจจัย ความ เป็นไปตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย กระบวนธรรมแห่งเหตุปัจจัยกฎที่ว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้นตามศัพท์เรียกว่าหลักของอิทัปปัจจยตา

2. หลักไตรลักษณ์ 3

ไตรลักษณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 36) ในอรรถกถาบางที่เรียกว่า สามัญลักษณะ ในฐานะเป็นลักษณะร่วม ที่มีแก่สิ่งทั้งหลายเป็นสามัญเสมอเหมือนกันคือ ทุกอย่างที่เป็นสังขตะ เป็นสังขาร ล้วนไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้ เสมอเหมือนกันทั้งหมด

3. หลักกรรมบุญกิริยาวัตถุ 3

บุญกิริยาวัตถุ หมายถึง สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ เรื่องที่จัดเป็นการทำบุญทางทำความดี, คือ ทาน ศีล ภาวนา

4. หลักอิทธิบาท 4

อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลง่ายๆว่าทางแห่งความสำเร็จมี 4 อย่าง คือ 1.ฉันทะ 2.วิริยะ 3 จิตตะ 4.วิมังสา

5. หลักธรรมสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน คือการตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อ กำจัดอภินิหารและโหม่นัสในโลกให้ได้

6. หลักสังคหวัตถุ 4

ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคลและประสานหมู่ชนไว้ในความสามัคคี หลักการสงเคราะห์ 4 ประการ คือ 1. ทาน 2. ปิยวาจา 3. อุตถจริยา 4. สมานัตตตา

7. หลักฆราวาสธรรม 4. (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2545: 113)

หลักฆราวาสธรรม 4. ธรรมสำหรับฆราวาส, ธรรมสำหรับการครองเรือน, หลักครองชีวิตของคฤหัสถ์ คือ 1. สัจจะ 2. ทมะ 3. ขันติ 4. จาคะ

8. หลักอภินิหารปัจเจกชน 5 (ปัญญา ใช้บางยาง, 2548: 102)

หลักธรรมอภินิหารปัจเจกชน 5 เป็นหลักธรรมในการนำมาพิจารณาความเป็นจริง 5 ประการ 1. ขราธัมมตา 2. พยาธิธัมม 3. มรณธัมมตา 4. ปิยวินภาวตา 5. กัมมัสกตา

9. โพชฌงค์ 7

ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้หมายความว่าคนที่เข้าถึงการบรรลุมรรคผล หรือว่าเข้าถึงความดีได้ต้องมีโพชฌงค์ 7 ประการ สติสัมโพชฌงค์ อัมมวิจยะสัมโพชฌงค์

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญในเรื่องของปัญญา ซึ่งปัญญาเป็นหลักสำคัญในการดำเนินชีวิต และหลักของพุทธธรรมจะมุ่งเน้นถึงเรื่องของการพ้นทุกข์ สอนให้ทุกคนได้เข้าใจถึงความจริงของธรรมชาติ ที่ทำให้เกิดทุกข์จากกิเลส คือ โภคะ โภคะ หลง เป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แนะ เพื่อให้พิจารณานำไปใช้ในการแก้ปัญหาของชีวิต โดยให้พิจารณาเชื่อมโยงจากความจริงที่เกิดขึ้นและนำหลักของพุทธธรรมนั้นมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้เป็นประโยชน์สูงสุดต่อสังคมผู้สูงอายุได้หลายด้านดังนี้

1. กิจกรรมด้านการฟังธรรม

การฟังธรรมในทางพระพุทธศาสนา ถือว่ามีความสำคัญมากของชีวิตประจำวัน เนื่องจากการฟังธรรมเป็นการน้อมนำเอาหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ให้ไว้ ภิกษุทั้งหลาย ธรรมของตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าโดยปริยายมี 2 ประการ ธรรมเทศนา 2 ประการ คือ

1. ธรรมเทศนาว่าท่านทั้งหลายจงเห็นบาปเป็นบาป นี่จัดเป็น ธรรมเทศนาประการที่ 1

2. ธรรมเทศนา ว่าท่านทั้งหลายครั้นเห็นบาปเป็นบาปแล้ว จงเบื่อหน่าย คลายกำหนด ปลดปล่อยตนให้พ้นจากบาปนั้น นี่จัดเป็น ธรรมเทศนาประการที่ 2 (พระไตรปิฎก

ฉบับภาษาไทย, เล่มที่ 25 ข้อ 39: 387)

การฟังธรรมถือเป็นการฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง เนื่องจากข้อธรรมที่พระสงฆ์หรือว่า ผู้รู้ได้นำมาเทศน์หรือบรรยายให้ฟังนั้น เป็นข้อธรรมที่ดีผู้ที่ฟังจะต้องสงบสำรวมกาย วาจา ใจ ให้ถึงพร้อม เมื่อทุกคนได้ตั้งใจฟังธรรมแล้วจะได้านิสงส์ของการฟังธรรม การประยุกต์ใช้ใน กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ทำให้ผู้สูงอายุ มีความสุขในการที่ได้เข้ามาร่วมกิจกรรม

2. กิจกรรมด้านการทำบุญตักบาตรในวันนักษัตรฤกษ์

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าการทำบุญตักบาตรเป็นประเพณีนิยมทำกันมา ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และถือปฏิบัติสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน การทำบุญตักบาตรในวัน นักษัตรฤกษ์ ของผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ได้จัดทำขึ้น เป็นประจำในวันสำคัญต่างๆ ทุกครั้งที่ร่วมทำบุญตักบาตรจะนำหลักธรรม บุญกิริยาวัตถุ คือ ทาน ศีล ภาวนา มาประยุกต์ใช้ เมื่อได้ทำบุญตักบาตรแล้ว ทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง

3. กิจกรรมด้านไหว้พระสวดมนต์

การไหว้พระสวดมนต์ในทางพระพุทธศาสนา ถือเป็นการแสดงความนอบน้อม ต่อพระรัตนตรัย ทำให้จิตใจแจ่มใสบริสุทธิ์เนื่องด้วยขณะที่กำลังไหว้พระสวดมนต์อยู่นั้น จิต จะละทิ้งสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายลงไป เมื่อละทิ้งไปแล้วจิตก็จะน้อมนำและระลึกเอาแต่สิ่งที่ดีดีเข้า มา ส่งผลให้จิตมีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่านสับสนทำให้เกิดสมาธิ สัมมาสมาธิ และปัญญา เมื่อนำเอาหลักธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ อธิปไตย 4 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา มา ใช้ในการสวดมนต์ทำให้มีความสุข

4. กิจกรรมด้านกายบริหาร

กิจกรรมกายบริหารเป็นส่วนหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพในทาง พระพุทธศาสนา อโรคยาปรมาลาภา การมีความสุขดีเป็นลาภอันประเสริฐ การที่จะมีความสุขดี นั้นย่อมขึ้นอยู่กับ การดูแลที่ดี การออกกำลังกายเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีส่วนช่วยให้มีความสุข แข็งแรง ทางศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง จึงได้นำข้อธรรมที่เห็นว่าสอดคล้องกับกิจกรรมด้านกายบริหารคือสติปัฏฐาน 4 ที่ตั้งของสติ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ใช้ใน กิจกรรมด้านกายบริหาร ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมกาย บริหารโดยการเคลื่อนไหวได้โดยไม่เกิดปัญหา ยังสามารถทำให้มีความสุขแข็งแรง

5. กิจกรรมด้านนอกสถานที่

การจัดกิจกรรมนอกสถานที่เป็นการจัดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลาย ไม่จำเจอยู่
ที่เดียวการที่ทุกคนได้ออกไปทำกิจกรรมภายนอกสถานที่ได้นั้นย่อมนำหลักธรรมสังคหวัตถุ
ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา มาปฏิบัติกับกิจกรรมนี้ได้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพ
กายและสุขภาพใจดีแข็งแรงมีความต้านทานโรค

สรุป

สุขภาพ หมายถึง สภาวะของการที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากความ
เจ็บไข้ได้ป่วย รวมถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ทางด้านจิตใจและสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ไม่เป็นคน
ทุพพลภาพ และสามารถที่จะทำงานเลี้ยงชีพได้โดยไม่ตกเป็นภาระของคนอื่น อยู่ร่วมกับสังคม
รวมถึงใช้ความสามารถของตนเองร่วมกันแก้ปัญหาต่อสังคมได้ดี อยู่ร่วมกันด้วยการมีจิตใจ
โอบอ้อมอารีพึงพาอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าสังคมใดประเทศใดเมื่อทุกคนมีสุขภาพ
ที่สมบูรณ์แข็งแรง การที่จะนำพาสังคมของประเทศนั้นพัฒนาไปสู่ความเจริญย่อมจะง่ายขึ้น

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รศ. สุปัทม์ อีร์เวชเจริญชัย. (2541). **สุขภาพเพื่อชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศ.ดร.สุชาติ โสมประยูร. (254). **สุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อภิสิทธิ์ วิริยานนท์. (2542). **ทฤษฎีพอเพียงแห่งสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: น้ำฝน.