หลักอายุสสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิต
The Ayussa-Dhamma for Promoting Healthy Life

พระมหาวิชิต อคฺคชิโต, บุญร่วม คำเมืองแสน และ พระมหาพจน์ สุวโจ
Phramaha wichit aggajito, Boonruam Khammuangsaen, Phramaha Phocana suvaco
คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Department of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University
Email: aggajita@gmail.com
Received **September** 30, 2021, & Revise December 22, 2021 & Accepted December 31, 2021

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ศึกษาหลักอายุสสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิต พบว่า อายุสสธรรม หมายถึงหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพชีวิต ทำให้ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุยืน มีสุขภาพแข็งแรง ประกอบด้วยหลัก 1) สัปปายการี ทำสิ่งที่สบายเอื้อต่อสุขภาพชีวิต 2) สัปปายมัตตัญญู รู้จักประมาณในสิ่งที่สบายหรือเอื้อต่อสุขภาพชีวิต 3) ปริณตโภชี การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) กาลจารี การจัดสรรหรือแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรมต่างๆ และ 5) พรหมจารี การถือพรหมจรรย์ การส่งเสริมสุขภาพชีวิต หมายถึง พฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิต เช่น วิธีปฏิบัติให้เกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณหรือปัญญา การปฏิบัติตามหลักอายุสสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิต เป็นการสร้างรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันให้เอื้อต่อสุขภาพชีวิต คือรู้จักประมาณหรือความพอดีในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ การบริโภคอาหารให้เป็นไปตามหลักโภชนาการและเป็นสิ่งที่ย่อยง่าย การรู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาและการรู้จักควบคุมเรื่องกามารมณ์ให้เป็นตามความเหมาะสม ด้วยการปฏิบัติตามหลักอายุสสธรรมผนวกกับแนวคิดทฤษฎีเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพชีวิต และมีวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องอันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจต่อไป

คำสำคัญ : 1.อายุสสธรรม, 2.การส่งเสริม, 3.สุขภาพชีวิต

Abstract

This academic article is intended to study of Ayussa-Dhamma for promoting healthy life. The study found that Ayussa Dharma refers to principles that promote healthy life enabling practitioners to have a good quality of life, long life, and good health consists of principles 1) Sappayakari do things that are comfortable and conducive to a healthy life 2) Sappaye mattannu know about what is comfortable or conducive to a healthy life 3) Parinatabhoji consume things that are easily digestible 4) Kalacari allocate time to suit various activities 5) Brahmacari celibacy to practice sexual abstinence. Promoting healthy life refers to behaviours that have a positive effect on life, such as practices that lead to complete physical, mental, social and spiritual well-being or intelligence. Compliance with the principles of the

Ayussa-Dhamma for promoting healthy life is to create a model for performing various activities in daily life to be conducive to a healthy life is to know the approximation or the appropriateness in performing various activities consume things that are easily digestible knowing how to allocate time and to practice sexual abstinence by following the principles the Ayussa-Dhamma with the concept of health promotion theory will allow practitioners to see the importance of life health and having the right health care methods that will lead to a happy life both physically and mentally.

Keywords : 1.Ayussa-Dhamma, 2.Promoting, 3.Healthy life.

1. บทนำ

การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่เป็นปกติและสมบูรณ์ดีจะทำให้มีความสุข ตรงกันข้ามถ้าสุขภาพกายและจิตไม่ดี ผิดปกติหรือไม่สมบูรณ์ก็จะมีความทุกข์ การรู้จักบำรุงรักษาและส่งเสริมสุขภาพกายและจิต จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตของทุกคน ในปัจจุบันโรคภัยไข้เจ็บเกิดกับร่างกายของมนุษย์ทุกคนมากมาย คนที่รู้จักดูแลสุขภาพก็จะช่วยทำให้ชีวิตมีคุณภาพที่ดี และการที่จะมีสุขภาพดีได้นั้น จำเป็นต้องมีการวางแผนดูแลใส่ใจต่อสุขภาพอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งล้วนมีหน้าที่สำคัญและทำงานประสานสอดคล้องกันอยู่ตลอดเวลา หากอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งชำรุดหรือไม่อาจทำหน้าที่ได้ก็จะส่งผลกระทบกับส่วนอื่นๆ ของร่างกายด้วย สุขภาพชีวิตจะดีได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยร่วมกันทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกายก็ได้แก่การอยู่ในสถานที่ที่เป็นสัปปายะ การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การออกกำลังกายที่เพียงพอ และการจัดการเสนาสนะให้ถูกต้องถามหลักสุขอนามัย เป็นต้น ส่วนปัจจัยด้านจิตใจ ต้องอาศัยการฝึกจิต การมีสมาธิหรือเข้าใจต่อกระบวนที่เป็นจริงกับการดำเนินชีวิต จากปัจจัยทั้งสองด้านดังที่กล่าวมา มีความเชื่อมโยงกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพชีวิตที่ดี ส่งเสริมให้มีอายุยืน ด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมที่ชื่อว่าอายุสสธรรม

ด้วยเหตุดังที่กล่าวมา ผู้เขียนเห็นว่า หากได้นำเอาวิธีปฏิบัติในหลักอายุสสธรรมอันเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพชีวิตที่ดีมาวิเคราะห์เชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิต น่าจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อการดูแลและส่งเสริมสุขภาพชีวิตต่อสังคมปัจจุบันได้

2. หลักอายุสสธรรม

คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ได้กล่าวถึงหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติตามนั้นมีสุขภาพชีวิตที่ดี และเป็นชีวิตที่มีคุณภาพ หลักธรรมที่กล่าวถึงนี้มีชื่อเรียกว่า หลักอายุสสธรรมหรือ อนายุสสสูตรว่าด้วยหลักที่เป็นเหตุให้มนุษย์มีอายุสั้นและอายุยืน ดังเนื้อความที่ปรากฏในอนายุสสสูตรที่ 1 ใจความว่า ธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้น มี 5 ประการ คือ 1) ไม่ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ 2) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก 4) เที่ยวในเวลาไม่สมควร 5) ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ ส่วนธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนก็มี 5 ประการ คือ 1) ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เที่ยวในเวลาที่สมควรเที่ยว 5) ประพฤติพรหมจรรย์ (องฺ.ปญฺจก. 22/125/205) และอีกแห่งหนึ่งพบในอนายุสสสูตรที่ 2 ใจความว่า ธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นมี 5 ประการ คือ 1) ไม่ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ 2) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก 4) ทุศีล 5) มีปาปมิตร ส่วนธรรมที่เป็นเหตุให้มีอายุยืนก็มี 5 ประการ คือ

1) ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) มีศีล 5) มีกัลยามิตร (อง.ปญจก. 22/125/206) จะเห็นได้ว่าหลักปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตดังที่ปรากฏในอนายุสสสูตร ตามเนื้อหาที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเป็นหลักธรรมเพียงส่วนหนึ่งที่อาจจะเหมาะกับเฉพาะบุคคลหรือเหมาะกับจริตอัธยาศัยในการปฏิบัติของแต่ละบุคคลเท่านั้น ซึ่งถ้าหากจะกล่าวโดยพิสดารแล้ว หลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้นยังมีอีกหลายหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนการมีสุขภาพชีวิตที่ดีได้

หลักอายุสสธรรม เป็นหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพชีวิต เพราะชีวิตหมายถึงการเป็นอยู่หรือดำรงอยู่ สภาพที่จะทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้นั้น สัมพันธ์กับคำว่า อายุ เพราะคำว่า อายุ แปลว่า เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต กล่าวคือช่วงเวลาแห่งชีวิต แต่อายุที่เป็นคำเดิมในภาษาบาลีมีความหมายลึกลงไปอีก คือหมายถึงเนื้อตัวของชีวิตหรือพลังที่เป็นแกนของชีวิตก็ได้ พลังที่ทำให้ชีวิตสืบต่อดำเนินไป พลังที่ช่วยให้องค์ประกอบต่างๆ ของชีวิตเจริญงอกงามขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ในบาลีหลายแห่งอายุจึงหมายถึงความมีชีวิตยืนยาวหรือการเป็นอยู่สืบต่อไปได้ยาวนาน อย่างที่เรียกกันทั่วไปว่า อายุยืน อายุเป็นตัวนำ เป็นแกนเป็นพื้นฐานรองรับคุณสมบัติอย่างอื่น เพราะเหตุว่า ต่อเมื่อยังมีอายุคือชีวิตเป็นไปอยู่ คุณสมบัติอย่างอื่น เช่น วรรณะ สุข ยศ และความไร้โรค เป็นต้น จึงจะมีได้และจึงจะบังเกิดประโยชน์แก่ผู้นั้นได้ ฉะนั้น อายุคือพลังขับเคลื่อนชีวิตและความมีชีวิตให้ยืนยาว จึงเป็นธรรมสำคัญที่คนทั่วไปปรารถนา ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน เรียกว่า อายุสสะ หรืออายุวัฒนธรรม คือธรรมที่ช่วยให้อายุยืน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2559)

นอกจากนั้น หลักอายุสสธรรม (สุรพล ไกรสราวุฒิ, 2557) คือหลักธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ธรรมที่ทำให้อายุยืน หรือหลักธรรมอันเป็นวิถีที่ทำให้เป็นผู้มีอายุยืน ประกอบด้วยหลักธรรม 5 ประการ 1) สัปปายการี การทำสิ่งที่สบายที่เอื้อต่อชีวิต ซึ่งในที่นี้ คือการรู้จักจัดการหรือปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ให้มีปริมาณและคุณภาพที่พอเหมาะ แล้วทำให้เกิดความสุขแก่ชีวิตทั้งทางกายและใจ เช่น การจัดวางสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นให้มีพอเพียง-ครบถ้วน เป็นระเบียบเรียบร้อย ให้น่าอยู่และถูกสุขลักษณะ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สงบไม่มีเสียงอึกทึกรบกวน ร่มเย็น อากาศบริสุทธิ์ (ไม่มีกลิ่น ไม่มีควัน) และถ่ายเทดี การจัดอุณหภูมิให้พอเหมาะกับร่างกาย หรือแม้แต่การรู้จักปรับเปลี่ยนอิริยาบถให้เหมาะสม ไม่ทำอะไรที่หักโหมหรือเกินกำลังเป็นต้น 2) สัปปายมัตตัญญุตา การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย หมายความว่า แม้จะรู้จักทำความสบายให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตแล้ว ยังจะต้องรู้จักกระทำให้มีความพอดีด้วย กล่าวคือ ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป เพราะหากมากเกินไปก็จะกลายเป็นภาระให้วุ่นวาย แต่หากน้อยเกินไปก็ไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดความสุขได้อย่างยั่งยืน 3) ปริณตโภชี การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ซึ่งนอกจากให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม ไม่เป็นโทษต่อร่างกายแล้ว ยังหมายรวมไปถึงการเคี้ยวให้ละเอียดด้วย 4) กาลจารี การประพฤติเหมาะในเรื่องเวลา ซึ่งมีความหมายให้รู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิตการทำงาน พักผ่อน และออกกำลังกายให้เหมาะสม 5) พรหมจารี ถือพรหมจรรย์ หรือรู้จักควบคุมกามารมณ์และเว้นจากเมถุนบ้าง ในประเด็นสุดท้ายนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนว่า ความรู้สึกที่หมกมุ่นในกามารมณ์หรือการประกอบเมถุนที่มากเกินไปเป็นสาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้อายุไม่ยืน ที่เป็นเช่นนี้มีคำอธิบายว่า ทุกครั้งที่มีความรู้สึกกำหนัดเกิดขึ้นจะทำให้ธาตุไฟของร่างกายเกิดเพิ่มมากขึ้น และยังไปเผาเยื่อในกระดูกให้เกิดเป็นน้ำกาม ร่างกายจึงมีความทรุดโทรมไปทุกครั้งเมื่อมีความกำหนัดหรือประกอบเมถุน การควบคุมในเรื่องเหล่านี้ไม่ให้มีมากจนเกินไป จะมีส่วนช่วยให้ร่างกายไม่ทรุดโทรมจนเกินไป ซึ่งมีผลในแง่ทำให้อายุยืนด้วย อายุสสธรรมถือว่าเป็นมิติที่มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งถึงกระบวนการอธิบายคำสอนทางด้านพระพุทธศาสนากับแนวคิดในมิติที่เป็นวิทยาศาสตร์ ที่ชี้ให้เห็นว่าทั้งสองกระบวนศาสตร์นั้นมีความเข้าใจหรือมีแนวคิดร่วมเป็นกระบวนทัศน์เดียวกัน

ในการนำเสนอมุมมองที่ร่วมสมัย เพราะการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ส่งเสริมการมีอายุยืนหรือมีสุขภาพที่ดีได้แล้ว ยังได้แนวคิดทางด้านวิทยาศาสตร์เข้ามารับรอง นั่นทำให้ความพิเศษหรือจุดเด่นของหลักธรรมพระพุทธศาสนาเป็นของไม่ล้าสมัย เป็นธรรมที่ร่วมสมัย เหมาะแก่ทุกเวลา ทุกวัย และทุกคนที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อความดีงามความสมบูรณ์ของสุขภาพชีวิตได้

กล่าวโดยสรุปได้ว่า หลักอายุสสธรรมเป็นหลักธรรมที่เน้นการสร้างความสอดคล้องของชีวิตแบบองค์รวมคือครอบคลุมสุขภาพทั้งทางกาย ทางใจ และการอยู่ร่วมกันของมนุษย์และสิ่งแวดล้อม ด้วยหลักปฏิบัติที่เน้นการมีสติปัญญาในการพัฒนาชีวิตไปพร้อมๆ กับการดำเนินชีวิตไว้อย่างครอบคลุมและครบถ้วน เพื่อเกื้อกูลและส่งเสริมต่อวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งส่วนตนและส่วนรวม และเพื่อให้เห็นความสอดคล้องกันระหว่างหลักธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพชีวิต ผู้เขียนจะได้นำเสนอแนวคิดเรื่องการส่งเสริมสุขภาพชีวิตต่อไป

3. การส่งเสริมสุขภาพชีวิต

คำว่า สุขภาพชีวิต ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้อธิบายถึงการมีสุขภาวะที่ดีอยู่ 2 ประการ คือ คำว่า อัปปาพาโธ แปลว่า มีความเจ็บป่วยน้อย และคำว่า อัปปาตังโก แปลว่า มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุในธรรมวินัยนี้.... เป็นผู้มีโรคน้อย มีโรคเบาบาง” (ม.มู.13/379/464) และได้มีพุทธภาษิตรับรองถึงภาวะของการมีสุขภาพที่ดีอีกหนึ่งที่ว่า “อาโรคยา ปรมา ลาภา แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”(ม.มู.13/215-216/254-255) ดังนั้น การมีสุขภาพชีวิตที่ดีตามความหมายของพระพุทธศาสนาจะต้องดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ การมีสุขภาพชีวิตทางด้านร่างกายที่ดีนั้นจะต้องมีโรคภัยเบียดเบียนน้อย มีโรคน้อย และการมีสุขภาพด้านจิตใจที่ดีนั้นจะต้องมีสภาวะทางจิตที่ปราศจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง คำว่าสุขภาพชีวิตที่ดี จึงหมายถึง การมีโรคทางกายน้อยและต้องมีจิตใจที่เบิกบาน

นอกจากในคัมภีร์พระไตรปิฎกแล้ว ยังมีนักวิชาการหลายๆ ท่านที่ได้ให้ความหมายหรือนิยามของคำว่า สุขภาพชีวิตไว้ดังนี้ สุขภาวะหรือสุขภาพ เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแผลง ว เป็น พ เป็นคำว่า สุขภาพ เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุขเป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า องค์รวม ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่ดีงามของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์, 2548) อีกด้านหนึ่ง สุขภาวะหรือสุขภาพชีวิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีนัยที่สะท้อนแง่มุมภาวะที่เป็นสุข 2 มิติด้วยกัน กล่าวคือ 1) มิติความสุขทางกาย (กายิกสุข) เป็นความสุขที่เกิดจากการที่กลไกทางร่างกาย สามารถทำหน้าที่ได้สอดคล้องกับวิถีของธรรมชาติที่ออกแบบมาให้อวัยวะส่วนต่างๆ ได้ทำหน้าที่ตามปกติ และประสานสอดคล้องระหว่างอายตนะภายนอกกับภายในกระทบกัน นั่นคือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัสความเย็นร้อนอ่อนแข็ง 2) มิติความสุขด้านจิตใจ (เจตสิกสุข) เป็นความสุขที่เกิดจากสภาพมีความรู้ ตื่น และเบิกบาน ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของไฟ คือความกำหนัด (ราคัคคิ) ไฟคือความโกรธเกลียด (โทสัคคิ) ไฟคือความหลง (โมหัคคิ) จำทำให้สภาพจิตประสบกับความติดตันจนสูญเสียความสมดุล (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2557) ประเด็นนี้สอดคล้องกับความเห็นว่า สุขภาพ คือความสมดุลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันจะแบ่งแยกออกจากกันไม่ได้

การขาดความสมดุลในองค์ประกอบใดประกอบหนึ่งย่อมส่งผลต่อองค์ประกอบอื่นๆ เสมอ สุขภาพเป็นสุขภาวะทางร่างกาย จิต และวิญญาณไม่เพียงแต่ปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น สุขภาพชีวิตมีความ

เป็นพลวัตจึงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในแต่ละบุคคลตอลดชีวิตอย่างต่อเนื่อง สุขภาพเป็นสิทธิ์ขั้นพื้นฐานของมนุษย์และเป็นเป้าหมายอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญสูงสุดสำหรับทุกประเทศในโลก ซึ่งเชื่อว่าคนเราทุกคนควรมีสิทธิที่จะมีสุขภาพชีวิตหรือทำเพื่อสุขภาพของตน องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่า ความพึงพอใจกับมาตรฐานทางสุขภาพที่ได้รับสูงสุดนั้นเป็นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยปราศจากการแบ่งแยกทางเชื้อชาติ ศาสนา ความเชื่อ การเมือง เงื่อนไขหรือสถานการณ์ทางเศรษฐกิจหรือสังคม (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2548) แต่ด้วยธรรมชาติของคำว่า ชีวิต จะต้องประกอบไปด้วยความเจ็บป่วยและภาวะวิกฤตอื่นๆ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ความพยายามในการแสวงหาหนทางเพื่อรักษาหรือส่งเสริมให้สุขภาพกายใจดีนั้น จึงเป็นธรรมชาติและหน้าที่ของมนุษย์จำต้องทำ เพื่อให้ผู้อ่านได้ทบทวนและทำความเข้าใจกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพชีวิต

ผู้เขียนได้สรุปทฤษฎีและแนวคิดของนักวิชาการเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้ สภาวะที่สุขสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ ความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคม สภาพร่างกายที่อยู่ในระดับที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือเป็นสภาวะของการมีชีวิตที่ดี (พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, 2557) นอกจากด้านร่างกายและจิตใจแล้วคุณภาพชีวิตยังได้กล่าวเชื่อมไปถึงความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน คำว่าสุขภาพชีวิตอาจสื่อความหมายไปถึงเวลาพักผ่อนหย่อนใจ หรือแม้กระทั่งการให้โอกาสแก่บุคคลที่จะพัฒนาตนเอง รวมทั้งการมีสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2525) ในแง่ของสิ่งแวดล้อมนั้น หมายถึงการศึกษาความเป็นอยู่ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับสถานภาพทางการศึกษา อนามัย และเศรษฐกิจ ตามลักษณะของสิ่งแวดล้อมทางชีวกายภาพ เชื้อชาติ วัฒนธรรม และวิธีการเลี้ยงดู โดยที่คุณภาพชีวิตินั้นขึ้นอยู่กับสภาพทั่วไปของสิ่งแวดล้อมทางชีวกายภาพ บุคคลอยู่ในที่ทรัพยากรสิ่งแวดล้อมที่อุดม สมบูรณ์ย่อมจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าบุคคลที่อยู่ในที่ขาดแคลนทรัพยากรสิ่งแวดล้อม คุณภาพชีวิตนั้นต้องขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ซึ่งมีความแตกต่างไปแต่ละบุคคลอีกด้วย (เกษม จันทร์แก้ว, 2540)

ผู้เขียนเห็นว่า การที่จะมีสุขภาพชีวิตที่ดีหรือชีวิตที่มีคุณภาพนั้น จะต้องเป็นชีวิตที่ประสบความสมหวัง รู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกาย และความต้องการทางอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี สามารถใช้ความรู้สติปัญญา ความรู้สึกนึกคิดของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคลอื่น และชีวิตที่จะมีคุณภาพนั้นต้องมีแนวทางในการพัฒนาทั้งในส่วนของร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด จิตใจ ปัญญา และวินัย เป็นสำคัญด้วย

ในส่วนองค์ประกอบที่จะช่วยส่งเสริมให้สุขภาพชีวิตเป็นชีวิตที่มีคุณภาพนั้น องค์การอนามัยโลก ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตเป็น 4 ข้อ ดังนี้ คือ 1) ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือการรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพละกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตร ประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าตนไม่ต้องพึ่งพายาต่างๆ หรือ การรักษาทางการแพทย์อื่นๆ เป็นต้น 2) ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึก ภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน

การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิตมีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความ สัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าตนได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์ และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าตนมีโอกาสที่จะ ได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าตนได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น (มานพ นักการเรียน, 2555)

ส่วนเกณฑ์ตัดสินว่าชีวิตจะมีคุณภาพหรือไม่นั้น อาร์ซี ชาร์มา (Sharma) ผู้เชี่ยวชาญของยูเนสโก (UNESCO) (อ้างใน มานพ นักการเรียน, 2555) ได้กล่าวไว้ว่า ชีวิตจะมีคุณภาพได้หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญอีก 5 ประการ ดังนี้ 1) มาตรฐานการครองชีพหรือระดับความเป็นอยู่ (Level of Living) ประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก 5 ประการ คือรายได้ประชากรต่อหัว สุขภาพ ที่อยู่อาศัย สวัสดิการทางสังคมและการศึกษา ระดับความเป็นอยู่ของบุคคล และครอบครัวจะดีขึ้น ถ้าประเทศมีรายได้สูงสมาชิกใน ครอบครัวมีสุขภาพดี มีที่อยู่อาศัยที่มีความมั่นคงปลอดภัย รัฐจัดการศึกษาพื้นบ้านเพื่อการมีอาชีพ และจัดโอกาสทางการศึกษาที่ดีให้พอเพียงอย่างทั่วถึง ตลอดจนการจัดหลักประกันเรื่องสวัสดิการสังคม เมื่อเจ็บป่วย พิการและเมื่อชราหรืออาจรวมถึงการตกงานและเมื่อถึงคราวที่มีรายได้ต่ำ 2) สภาวะการเปลี่ยนแปลงประชากร (Population Dynamics) ประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก 5 ประการ คือ อัตราเพิ่มประชากร อัตราการเกิด อัตราการตาย องค์ประกอบด้านอายุและการย้ายถิ่นรัฐจำเป็นต้องจัดบริการต่างๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สวัสดิการ การศึกษา การแพทย์และสาธารณสุข ศาสนา สาธารณูปโภคให้พอเหมาะกับขนาดของประชากรแต่ละชุมชน จะเป็นเพศใด ประชากรวัยเด็ก วัยทำงานหรือวัยชรา นั่นคือไม่ว่าจะมีคนเกิดที่ไหน ตายที่ไหน หรือจะตั้งหลักแหล่งที่ไหนประกอบอาชีพใด ปริมาณเท่าใด จะต้องเกี่ยวข้องกับการจัดการของรัฐทั้งสิ้น 3) ทรัพยากร (Resources) ประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยอีก 5 ประการ คือ มนุษย์ อาหาร เงินทุน ธรรมชาติ และเทคโนโลยี ทรัพยากรที่สำคัญที่สุด คือทรัพยากรมนุษย์ เพราะถ้ามนุษย์มี คุณภาพมีความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ตัดสินทางเลือกที่ฉลาดในการดำเนินชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพที่ดีจะทำประโยชน์ให้กับตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติได้อย่างมหาศาล และในทางตรงกันข้าม ทรัพยากรมนุษย์ก็อาจทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้สร้างสมไว้เป็นเวลาอันยาวนานให้สูญสิ้นในชั่วพริบตา

ในยุคของวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีเจริญมากยิ่งต้องเน้นในเรื่องจิตใจ และคุณธรรมควบคู่กันไปให้มากด้วย อย่างไรก็ตามทรัพยากรธรรมชาติที่มีอย่างจำกัด อันเนื่องจากความต้องการของประชากรที่เพิ่มอย่างรวดเร็ว ซึ่งเกินกว่าที่มนุษย์จะสามารถจัดหาทรัพยากรธรรมชาติมาตอบสนองให้ทันกับปริมาณเพิ่มของประชากรได้ ในระดับครอบครัวก็เช่นเดียวกัน ต้องพยายามอบรมเลี้ยงดูให้การศึกษา ชี้แนะให้สมาชิกเป็นคนมีคุณธรรม มีความรู้ ความสามารถ และมีคุณภาพ รู้จักวิธีจัดหา และใช้ทรัพยากรของครอบครัว และชุมชนอย่างคุ้มค่าประหยัด มีประสิทธิภาพ ยิ่งกว่านั้นครอบครัวต้องมีความสามารถจัดหาทรัพยากรให้พอเพียงกับสมาชิกในแต่ละช่วงเวลาได้เป็นอย่างดี 4) ระบบสังคมและวัฒนธรรม (Social - Cultural System) ประกอบ

ไปด้วยปัจจัยย่อยอีก 5 ประการ คือ ระบบสังคม ค่านิยมทางศาสนา วิถีชีวิต ค่านิยมทางวัฒนธรรม และระบบการปกครอง เป็นที่ทราบกันว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่สามารถจะแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ จึงต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคมเมื่อสังคมขยายตัวเพิ่มขึ้น และมีความสลับซับซ้อนมากขึ้นจึงต้องมีระบบ มีกฎเกณฑ์ที่เรียกว่ารูปแบบการปกครอง ที่นำไปสู่การปฏิบัติอันเกิดจากความเชื่อ ความศรัทธา และค่านิยมทางศาสนา จนเป็นวิถีชีวิตของสมาชิกนั้นๆ ที่เรียกว่าวัฒนธรรม ทั้งนี้เพื่อความสงบสุขร่วมกัน อันจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตทุกระดับ อย่างไรก็ตามระบบสังคม และวัฒนธรรม ของแต่ละสังคมย่อมมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน ดังปรากฏในแต่ละสังคม และ 5) กระบวนการพัฒนา (Process of Development) โดยประกอบไปด้วยปัจจัยย่อย อีก 5 ประการ คือ ลำดับความสำคัญของการพัฒนา ประสิทธิภาพ และความสามารถของบุคคล การพัฒนาเศรษฐกิจ การพัฒนาสังคม และการพัฒนาระบบการค้า การพัฒนาเป็นกระบวนการที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น โดยจะต้องกระทำอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องสัมพันธ์กันกับปัจจัยทางสังคม สภาพแวดล้อม และทรัพยากรธรรมชาติในด้านคุณภาพชีวิตทั้งระดับบุคคล ครอบครัวและประเทศนั้น ดังนั้นประชากรแต่ละสังคมจะต้องมีการพัฒนาอยู่เสมอเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายการมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามที่สังคมจะกำหนดเกณฑ์มาตรฐานได้ โดยพิจารณาจากปัจจัยสำคัญดังกล่าวแล้ว อย่างไรก็ตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตทั้ง 5 ประการ มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันประดุจลูกโซ่ (มานพ นักการเรียน, 2555)

ผู้เขียนมีความเห็นต่อภาพรวมหรือองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตนั้นประกอบไปด้วยปัจจัยย่อยมากมาย นอกเหนือไปจากปัจจัยพื้นฐาน คือเรื่องที่เกี่ยวกับปัจจัย 4 ที่เป็นพื้นฐานทางด้านร่างกายเพื่อที่จะไม่ให้โรคภัยไข้เจ็บคอยเบียดเบียน ตลอดจนการศึกษา และวิธีเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรมที่ดีเพื่อให้สามารถต่อสู้ฝ่าฟันกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และมีความเข้มแข็งที่จะพัฒนาตนเอง ส่วนในด้านจิตใจนั้น ทุกคนปรารถนาที่จะมีความสุข แต่การที่จะมีความสุขได้นั้นก็ต้องมีองค์ประกอบไปด้วยปัจจัยหลายอย่างชีวิตที่เป็นสุขควรประกอบด้วยปัจจัยใดบ้าง คำตอบน่าจะมีหลากหลายและผสมผสานกลมกลืนกันไป และเห็นว่า เกณฑ์การประเมินคุณภาพชีวิตที่ใช้วัดว่าบุคคลหรือใจอยู่ในระดับใดยังไม่อาจสรุปให้ชัดเจนแน่นอนได้ เพราะเกณฑ์ต่างๆ ที่นำมาใช้วัดมักเกิดความคิดประสบการณ์และผลการศึกษาวิจัยของนักวิชาการ ตลอดจนองค์กรที่รับผิดชอบเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรแตกต่างกัน แต่โดยรวมแล้วเกณฑ์ที่นำมาใช้ยังจะมีทิศทางและเป้าหมายเดียวกัน คือทางด้านร่างกาย จิตใจ และการได้รับรัฐสวัสดิการเป็นหลัก เช่น สภาพร่างกาย การศึกษา ที่อยู่อาศัย ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การมีงานทำ การได้รับบริการทางด้านสาธารณูปโภค สาธารณูปการ การมีส่วนร่วมทางการเมือง และการยอมรับนับถือจากสังคมเป็นสำคัญ

4. หลักอายุสสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิต

อายุสสธรรม เป็นหลักปฏิบัติเชิงพุทธเพื่อการสร้างวิถีการดำเนินชีวิตที่มีความสอดคล้องกับความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต ประกอบด้วยหลักสัปปายการี การทำสิ่งที่สบายที่เอื้อต่อชีวิต ให้มีปริมาณและคุณภาพที่พอเหมาะ หลักสัปปายมัตตัญญุตา การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย หมายความว่า แม้จะรู้จักทำความสบายให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตแล้ว ยังจะต้องรู้จักกระทำให้มีความพอดีด้วย กล่าวคือ ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป เพราะหากมากเกินไปก็จะกลายเป็นภาระให้วุ่นวาย แต่หากน้อยเกินไปก็ไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดความสุขได้อย่างยั่งยืน หลักปริณตโภชี การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ซึ่งนอกจากให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม ไม่เป็นโทษต่อร่างกายแล้ว ยังหมายรวมไปถึงการเคี้ยวให้ละเอียดด้วย หลักกาลจารี การประพฤติเหมาะในเรื่องเวลา

ซึ่งมีความหมายให้รู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ของชีวิตการทำงาน พักผ่อน และออกกำลังกายให้เหมาะสม และหลักพรหมจารี ถือพรหมจรรย์ หรือรู้จักควบคุมกามารมณ์และเว้นจากเมถุนบ้าง การควบคุมในเรื่องเหล่านี้ไม่ให้มีมากจนเกินไป จะมีส่วนช่วยให้ร่างกายไม่ทรุดโทรมจนเกินไป ซึ่งมีผลในแง่ทำให้อายุยืนด้วย หลักอายุสสธรรมยังเป็นแนวคิดและหลักประพฤติทางกาย ทางวาจา และทางใจ ที่ประกอบด้วยการมีสติปัญญาอยู่ตลอดเวลาในทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การประพฤติตามหลักดังกล่าว ส่งผลให้เกิดความสมบูรณ์และได้สมดุลของชีวิตและธรรมชาติที่เกื้อกูลไปพร้อมๆ กัน กล่าวได้ว่า หลักอายุสสธรรมเป็นหลักความประพฤติ หรือการสร้างสุขนิสัยในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่จำเป็นของชีวิต กล่าวคือ เมื่อต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งใดก็ให้พิจารณาอย่างมีเหตุมีผล มีจุดมุ่งหมาย เข้าใจคุณค่าและประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ เป็นการบริหารจัดการความคิดอย่างสอดคล้องประสานกันเพื่อความถูกต้องและเหมาะ สมในทุกๆด้าน ไม่ตัดสินใจไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา ซึ่งหลงใหลไปตามกระแสโลก โดยขาดสติปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบ การซื้อหาหรือเสพบริโภคอะไรก็ตาม ควรมีหลักในการคิดพิจารณา ก่อนตัดสินใจ ว่าจุดมุ่งหมายหรือประโยชน์ที่แท้จริงคืออะไร เพื่อให้ได้รับประโยชน์ตามจริงเพราะชีวิตดำรงอยู่ได้ในช่วงเวลาจำกัด จึงต้องดูแลรักษาสุขภาพ สร้างคุณค่าและประโยชน์สุขให้มากที่สุด กล่าวโดยสรุปได้ว่า หลักอายุสสธรรมเป็นการสร้างองค์ความรู้ในระดับปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตใจ สั่งสมจนเป็นอุปนิสัยที่เป็นไปในทางกุศล หรือเรียกว่า สุขนิสัย เป็นหลักปฏิบัติที่นำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันในทุกๆ เรื่อง เพื่อการมีชีวิตยืนอย่างมีคุณค่า (พระมหานิพนธ์ มหาธมฺมรกฺขิโต, 2561) นอกจากนั้นแล้ว หลักอายุสสธรรมยังชี้ให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาเน้นการสร้างสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิต 4 ด้านคือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา (พระมหาทวี มหาปญฺโญ, 2556)

เมื่อพิจารณาถึงหลักอายุสสธรรมดังที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า อายุสสธรรมอันเป็นหลักธรรมส่งเสริมสุขภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวมา 5 ด้าน กล่าวคือ การส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้วยหลักสัปปายการี การทำสิ่งที่สบายที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต การส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้วยหลักสัปปายมัตตัญญุตา การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย การส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้วยหลักปริณตโภชี การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย การส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้วยหลักกาลจารี การจัดสรรหรือแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆให้เหมาะสม และการส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้วยหลักพรหมจารี การถือพรหมจรรย์ หรือการรู้จักควบคุมเรื่องกามารมณ์ ทั้ง 5 กระบวนการนี้เป็นไปตามพฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้วยการบริโภคปัจจัย 4 ถ้าหากมีการวางแผนหรือจัดการให้เหมาะสม ก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพนำไปสู่ความสำเร็จในการดำเนินชีวิต เป็นชีวิตที่มีคุณภาพ

หลักอายุสสธรรมนั้นมีความสอดคล้องกับทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพชีวิตตามแนวคิดของนักวิชาการในด้านต่างๆ เช่น 1) ด้านร่างกาย ได้แก่ การบริโภคปัจจัย 4 คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค สิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัวและในการประกอบอาชีพที่เอื้อต่อการส่งเสริม สุขภาพอนามัย มีสภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีพัฒนาการสมวัย นอนหลับ และพักผ่อนได้ตามปกติ มีสมรรถนะในการทำงาน รวมถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง สภาวะแวดล้อมที่บริสุทธิ์สะอาดและเป็นระเบียบ ปราศจากมลภาวะในดิน น้ำ อากาศ และเสียง มีทรัพยากรที่จำเป็นแก่การดำรงชีพ การคมนาคมที่สะดวกและปลอดภัย 2) ด้านจิตใจ ได้แก่ การมีสติสัมปชัญญะ คุณธรรมประจำใจ ความซื่อสัตย์สุจริต ความเมตตากรุณา ความช่วยเหลือเกื้อกูล ความกตัญญูกตเวที ความจงรักภักดี ความศรัทธาในศาสนา ความเสียสละ ความมุ่งมั่นต่อการละเว้นจากอกุศลกรรมและอบายมุข ยังรวมถึงความหนักแน่นมั่นคงทางอารมณ์ การพักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณประโยชน์ ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัวและสังคม ความรักและความเป็น

เจ้าของกลุ่มความนิยมชมชอบในศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น 3) ด้านสังคม สภาพแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรม หมายถึง โอกาสใน การศึกษาและการประกอบอาชีพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ความปลอดภัยในทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาค ความร่วมมือร่วมใจในชุมชน ความเป็นระเบียบวินัย ค่านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมของศาสนา และ 4) ด้านปัญญา ได้แก่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก ชีวิตและชุมชน การดำเนินชีวิตและการปรับตัว ความตระหนักรู้และความรับผิดชอบตัวเอง ครอบครัวและชุมชน การสร้างความสำเร็จด้วยตนเอง การยอมรับตนเอง การยอมรับสังคม และการมีเป้าหมายชีวิตที่เหมาะสม จากปัจจัยหรือกุญแจสำคัญทั้ง 4 ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา ล้วนเป็นพลังในการขับเคลื่อนและส่งเสริมให้มีสุขภาพกายใจสมบูรณ์ได้ สุขภาพชีวิตที่ดีหรือชีวิตที่มีคุณภาพนั้น จะต้องเป็นชีวิตที่ประสบความสมหวัง รู้จักยับยั้งความต้องการทางร่างกาย และความต้องการทางอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี สามารถใช้ความรู้สติปัญญา ความรู้สึกนึกคิดของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคลอื่น และชีวิตที่จะมีคุณภาพนั้นต้องมีแนวทางในการพัฒนาทั้งในส่วนของร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด จิตใจ ปัญญา และวินัย เป็นสำคัญ ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพชีวิตดังที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น มีความสอดคล้องกับหลักอายุสสธรรม โดยเฉพาะการส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้วยหลัก 5 ประการอันได้แก่ หลักการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันให้เอื้อต่อสุขภาพชีวิต หลักการรู้จักประมาณหรือความพอดีในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ การบริโภคอาหารให้เป็นไปตามหลักโภชนาการและเป็นสิ่งที่ย่อยง่าย การรู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ และการรู้จักควบคุมเรื่องกามารมณ์ให้เป็นตามความเหมาะสม ด้วยการปฏิบัติตามหลักอายุสสธรรมผนวกกับแนวคิดทฤษฎีเรื่องการส่งเสริมสุขภาพนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพ และจะมีวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องอันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สมกับคำที่ว่า สุขภาพดีย่อมอำนวยให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้

นอกจากหลักอายุสสธรรมแล้ว ยังมีหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาอีกมากมายที่สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติตามมีสุขภาพที่ดี ในที่นี้ขอยกเฉพาะหลักไตรสิกขา พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขาว่า เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาปฏิบัติเพื่อผลคือความดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นอุดมคติของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ประกอบด้วยหลักที่ต้องศึกษา 3 ประการ คือ อธิศีลสิกขา ศึกษาเรื่องศีล อธิจิตตสิกขา ศึกษาเรื่องจิตและสมาธิ และอธิปัญญาสิกขา ศึกษาเรื่องปัญญา (องฺ.เอก.20/91/319) ศีลเป็นข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ถูกต้องดีงามไม่ให้ผิดระเบียบ คำว่าศีลนั้นมีที่มาจากสัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) ในอริยมรรคมีองค์ 8 (ม.มู. 12/508/388) ซึ่งเกี่ยวข้องคำเรื่องคำพูด การกระทำทางกาย และการเลี้ยงชีพ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกฝนพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกทางกายและทางวาจาที่ไปกระทำต่อสิ่งต่างๆ ภายนอก ทั้งที่เป็นบุคคล สิ่งของและสิ่งแวดล้อม ซึ่งอันที่จริงก็คือเรื่องราวในชีวิตประจำวันทั่วไปของบุคคลนั่นเอง ตั้งแต่ในเรื่องพื้นฐาน เช่น การรู้จักกิน การรู้จักอยู่ ให้ถูกต้อง การเกี่ยวข้องกับปัจจัย 4 สิ่งอำนวยความสะดวกสบาย ตลอดจนการทำหน้าที่ต่อกันระหว่างบุคคลในสังคม รวมไปถึงกิจกรรมต่างๆ เช่น การเรียน การทำงาน การมีครอบครัว เป็นต้น (สุรพล ไกรสราวุฒิ, 2560) ดังนั้น ศีลจึงเป็นหลักธรรมประการแรกที่มีผลโดยตรงต่อการส่งเสริมให้มีสุขภาพชีวิตที่ดีได้ เพราะควบการประพฤติทางด้านร่างกายโดยตรงไม่ว่าจะเป็นเรื่องการปฏิบัติและคำพูด ผู้ที่หมั่นปฏิบัติรักษาศีลอยู่เนืองนิตย์ จึงมีอานิสงส์กล่าวคือไม่ทำให้เกิดผลของการกระทำที่เป็นความเดือดร้อนหรือความกระทบกระทั่งจากภายนอกที่มารบกวนจิตใจ (องฺ.ทสก.24/1/1) ศีลจึงเป็นพื้นฐานหรือ

ความพร้อมที่จะปฏิบัติให้มีความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตส่งเสริมให้มีความสมบูรณ์ทางสุขภาพชีวิตและเป็นอุปการะต่อการปฏิบัติธรรมขั้นสูงหรือประณีตยิ่งขึ้นไปได้ ประการต่อมาคือสมาธิเป็นข้อปฏิบัติเพื่อฝึกฝนพัฒนาจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสม กล่าวคือมีพลัง มีความรอบ ไม่ประมาท มีความมั่นคง ทำให้จิตมีสภาวะดีงาม มีประสิทธิภาพ และมีสุขภาวะ สมาธิมีที่มาจากสัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ) ในอริยมรรคมีองค์ 8 (ม.มู.12/508/388) จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติสมาธิก็คือเพื่อปรับปรุงพัฒนาคุณภาพของจิต ซึ่งมุ่งเน้นเข้ามาที่ตัวจิตโดยตรง มุ่งฝึกฝนปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสมคือมีลักษณะผ่องใส ตั้งมั่น และคล่องแคล่วควรแก่การงาน มีสุขภาวะ และอยู่ในอำนาจการควบคุม จึงจะนำจิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมแล้วนี้ไปใช้งานสร้างสรรค์หรือแก้ปัญหาต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อไป (สุรพล ไกรสราวุฒิ, 2560) และปัญญาเป็นข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกฝนพัฒนาในด้านการรอบรู้และรู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ จนสามารถนำความรู้มาใช้เป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิต ทำให้มีความคิดหรือความต้องการต่อสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้อง และที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด คือการฝึกฝนให้มีท่าทีที่ถูกต้องในการรับรู้สิ่งต่างๆ จนไม่มีสิ่งใดที่จิตรับรู้แล้วจะสามารถร้อยรัดเสียดแทงจิตทำให้จิตเกิดความทุกข์ได้อีกต่อไป คำว่าปัญญามีที่มาจากสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) ในอริยมรรคมีองค์ 8 (ม.มู.12/508/388) ปัญญาจึงเป็นขั้นตอนการฝึกฝนการใช้จิตที่ได้รับการฝึกอบรมในขั้นตอนสมาธิ ไปเรียนรู้เพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริงต่างๆ เพื่อจะได้นำความรู้นั้นไปแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ของชีวิต และที่เป็นเป้าหมายหรืออุดมคติในพระพุทธศาสนาคือการดับทุกข์ให้หมดสิ้นไปอย่างเด็ดขาด จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า หลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมที่ช่วยพัฒนาส่งเสริมผู้ปฏิบัติให้ได้การส่งเสริมสุขภาพชีวิตและพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะการส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้านร่างกาย (กายภาวนา) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (ศีลภาวนา) ด้านการพัฒนาจิตใจ (จิตตภาวนา) และการพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ด้วยว่าหลักไตรสิกขาเป็นกระบวนการทำหน้าที่ที่มีความสัมพันธ์ระหว่างองค์ธรรมด้วยกันเองออกมาสู่การฝึกฝนมนุษย์เป็นขั้นตอน ออกมาสู่กระบวนการฝึกอบรมช่วงกว้าง ซึ่งจัดเป็นขั้นตอนเรียงตามลำดับตามบทบาทขององค์ประกอบประเภทที่ทำหน้าที่ออกหน้าเด่นชัดในขั้นตอนนั้นๆ โดยเริ่มจากศีล ซึ่งมุ่งฝึกอบรมการแสดงออกทางกายและทางวาจาที่เป็นชั้นภายนอก เป็นขั้นหยาบแล้วก้าวไปสู่สมาธิ ฝึกอบรมจิตใจที่อยู่ภายในและละเอียดกว่าเพื่อสนับสนุนการใช้และการฝึกปรือปัญญาให้ใช้งานอย่างได้ผลดีที่สุดต่อไป

กล่าวโดยสรุปผู้เขียนเห็นว่า อายุสสธรรม เป็นหลักธรรมส่งเสริมสุขภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนาด้วยวิธีปฏิบัติ 5 ด้าน คือการทำสิ่งที่สบายที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต การส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้วยการรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย การส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้วยการบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย การส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้วยการจัดสรรหรือแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆให้เหมาะสม และการส่งเสริมสุขภาพชีวิตด้วยการถือพรหมจรรย์หรือการรู้จักควบคุมเรื่องกามารมณ์ ทั้ง 5 กระบวนการนี้ หากมีการวางแผนหรือจัดการให้เหมาะสม ก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพนำไปสู่ความสำเร็จในการดำเนินชีวิต เป็นชีวิตที่มีคุณภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

5. สรุป

หลักอายุสสธรรม หมายถึง หลักธรรมที่เกื้อกูลส่งเสริมสุขภาพชีวิตหรือหลักธรรมอันเป็นวิถีที่ทำให้เป็นผู้มีอายุยืน ประกอบด้วยหลักธรรม 5 ประการ คือ 1) สัปปายการี การทำสิ่งที่สบายที่เอื้อต่อสุขภาพชีวิต 2) สัปปายมัตตัญญุตา รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3) ปริณตโภชี การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) กาลจารี การจัดสรรหรือแบ่งเวลาให้เหมาะสมในการทำกิจกรรมต่างๆ 5) พรหมจารี การถือพรหมจรรย์ ส่วนการส่งเสริม

สุขภาพชีวิตนั้น คือพฤติกรรมการปฏิบัติของมนุษย์ที่ส่งผลให้เกิดสุขภาวะที่แสดงถึงความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังนั้น การปฏิบัติตามหลักอายุสสธรรมจึงเป็นการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพชีวิตแบบองค์รวมที่ครอบคลุมสุขภาพทั้งทางกาย เช่น การพิจารณาก่อนบริโภคปัจจัย 4 โดยคำนึงถึงความเหมาะสม ความพอดีและพอเพียง จะทำให้เกิดสุขภาวะทางกาย สุขภาพทางจิตใจ เปลี่ยนจิตที่ว้าวุ่นหมกมุ่นด้วยกิเลส ตัณหา ของความโลภ โกรธ หลง มาเป็นจิตที่ได้รับการฝึกอบรม เป็นจิตที่พอเพียงและสะอาดบริสุทธิ์ พร้อมกันนี้ยังเป็นการพัฒนาทัศนติทางด้านอารมณ์คือสามารถบริหารจัดการเรื่องอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม มองโลกและผู้อื่นในด้านบวก สามารถยอมรับและพัฒนาแนวคิดให้เป็นประโยชน์และคุณค่าแก่ตนเองและผู้อื่นได้ ส่วนการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญานั้น ก็เป็นผลที่ได้จากการพัฒนากายและใจ ส่งผลให้มนุษย์มีจิตใจที่สูงขึ้น มีคุณภาพ เกิดปัญญาที่ดีงาม มีภูมิคุ้มกัน สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข แสดงให้เห็นว่าหลักอายุสสธรรมซึ่งเป็นหลักธรรมส่งเสริมสุขภาพชีวิตตามวิธีปฏิบัติของพระพุทธศาสนามีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสุขภาพชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง

เอกสารอ้างอิง

เกษม จันทร์แก้ว. (2540). *วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). *สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ*. พุทธจักร 59(11). พฤศจิกายน 2548.

พระมหาทวี มหาปญฺโญ. (2556). *วิเคราะห์อายุสสธรรม 5 : หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหานิพนธ์ มหาธมฺมรกฺขิโต และประยูร แสงใส. (2561). *อายุสสธรรม: หลักธรรมเพื่อการดำเนินของผู้สูงอายุ*. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2561.

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิธิบุณยากร). (2557). *พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่.* พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, เล่มที่ 12,13,20,22,24.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2548). *การสาธารณสุขทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

มานพ นักการเรียน, (2555). *แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยโดยการใช้หลักพหุการธรรม*. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *อายุยืนอย่างมีคุณค่า*. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2525). *การจัดการสิ่งแวดล้อม*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ.

สุรพล ไกรสราวุฒิ. (2557). *ชีวิตติดปัญญา (Wisdom of Living)*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรพล ไกรสราวุฒิ. (2560). *ไตรสิกขา: ระบบการศึกษาของพระพุทธเจ้า*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.