

## บทที่ ๔

### แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย

การศึกษาเรื่อง “แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย” ในบทนี้ทำการบูรณาการอิทธิบาท ๔ กับแนวคิดการมีอายุยืนตามวิทยาการปัจจุบัน โดยนำข้อมูลทั้งหมดจากเอกสารที่รวบรวมมาวิเคราะห์ เพื่อสร้างแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย นำเสนอดังนี้

#### ๔.๑ แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย

ผลการวิเคราะห์แนวคิดการปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดีมีอายุยืนในสังคมไทยที่ประกอบด้วย การวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเพื่อการมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบัน แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม และแนวทางการขับเคลื่อนการมีสุขภาพที่ดี เพื่อการมีอายุยืนในสังคมไทย โดยนำหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ในพระพุทธศาสนามาบูรณาการ<sup>๑</sup> การบูรณาการในเรื่องนี้ เป็นการปรับพระพุทธศาสนาเข้าหาศาสตร์ หรือ ใช้ศาสตร์สมัยใหม่เป็นตัวตั้งและนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพิ่มเติมเข้าไปในเนื้อหาของศาสตร์สมัยใหม่ เพื่อช่วยให้เกิดความสมบูรณ์ด้วยมิติทางศีลธรรมของศาสนา จากวิธีบูรณาการการศึกษาแบบธรรมประยุกต์ โดยการปรับหลักธรรมให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ โดยอาศัยศาสตร์สมัยใหม่เป็นสะพาน ทำให้ธรรมเป็นโอกาสที่ ไม่ล้าสมัย สามารถปรับเข้ากับวิถีชีวิตของทุกคนทุกยุคทุกสมัย และเป็นการช่วยนำศีลธรรมกลับมาสู่โลก<sup>๒</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า การบูรณาการพระพุทธศาสนา เป็นการดำเนินการเข้าไปในการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่จริง ซึ่งเน้นการบูรณาการในวิถีชีวิต ด้วยระบบวิถีชีวิตที่ดีงาม วิถีชีวิตแบบพุทธ หรือวินัยชาวพุทธ หรือวินัยฆราวาส โดยมีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องหลักธรรม กลมกลืนในการดำเนินชีวิต<sup>๓</sup> เมื่อสังคมไทยมีปัญหาที่สำคัญมาก คือ พฤติกรรมคนในสังคมไทยจำนวนมากไม่รู้ไม่เข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง ทำให้ไม่

---

<sup>๑</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๑.

<sup>๒</sup> ปราโมทย์ ยอดแก้ว, “การพัฒนาแบบสหกรณ์ตามแนวพุทธ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

<sup>๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), กระแสธรรมเพื่อชีวิตและสังคม, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๗๑.

ใส่ใจหาความรู้หรือไม่เห็นคุณค่าของการส่งเสริมสุขภาพตนเอง เมื่อตนเองยังไม่ค่อยสนใจ การใส่ใจกับครอบครัว สังคม และประเทศชาติยิ่งลดลง<sup>๔</sup>

การศึกษาของผู้วิจัย เห็นว่าการดูแล ส่งเสริมการปฏิบัติตนเพื่อการมีอายุยืน ควรนำหลักธรรมอริยาบท ๔ ที่ทำความเข้าใจได้ง่ายและสังคมไทยมีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา มาสร้างแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการมีอายุยืนตามหลักอริยาบทในสังคมไทยได้อย่างเหมาะสม ดังนี้

#### ๔.๑.๑ แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกาย เพื่อการมีอายุยืนตามหลักอริยาบท ๔

หลักธรรมที่นำไปใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อความสำเร็จในงานที่มุ่งหวัง โดยพัฒนาร่างกายตามหลักอริยาบท ๔ ประกอบด้วย

๑) แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจ ตามหลักธรรม “นันทะ” มนุษย์ควรที่จะรู้จักตนเอง สนใจ ใส่ใจ รักและปรารถนาดีต่อตนเอง มีการรับผิดชอบตนเอง ดูแลเอาใจใส่ร่างกายตั้งแต่หัวจดเท้า มีการส่งเสริมเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาว พอใจใส่ใจในการกินอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในคุณค่าด้วยเลือกที่จะกิน อยู่ พักผ่อน และออกกำลังกาย ดังนี้

(๑) การเลือกกินอาหารในสิ่งที่พอใจด้วยความถูกต้องตามหลักสุขอนามัย การเลือกกินต้องพิจารณามาตรฐาน คุณค่า ประโยชน์ที่จะได้รับ วันเดือนปีที่ผลิต หมดอายุ และไม่กินของที่ไม่ใช่ มีอันตรายต่อปัจจุบันและอนาคต การกินต้องใช้ดุลพินิจหรือใช้ปัญญา

(๒) การกินอาหารให้ใส่ใจ กินในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ให้มากเกินไปจนทำให้เกิดความเดือนร้อนในปัจจุบันและอนาคต หรือกินน้อยเกินไปทำให้เกิดโรคภัย

(๓) การกินอาหารควรกินในเวลาที่เหมาะสมที่ร่างกายมีความต้องการและนำไปใช้ประโยชน์ โดยความใส่ใจเรื่องเวลาเพื่อสุขภาพที่ดี

(๔) การกินอาหารเสริม หรือยา ต้องใส่ใจพิจารณาให้เหมาะสมกับตน และควรกินเท่าที่จำเป็นให้สุขภาพแข็งแรง การกินนั้นต้องมีความพอใจเห็นถึงคุณค่าคุณประโยชน์ และพิจารณาถึงผลลัพธ์ว่าเป็นอย่างไร ควรต้องมีการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงการกินหรือไม่อย่างไร

(๕) การดื่มน้ำ หรือดื่มเครื่องดื่ม ควรใส่ใจในการดื่มน้ำที่สะอาด รู้ถึงคุณค่า คุณประโยชน์ พิจารณาใส่ใจถึงความต้องการและความจำเป็นที่แท้จริงว่าต้องการอะไร เช่น น้ำ เครื่องดื่มเกลือแร่ นมหรืออื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์และเป็นความต้องการจริง ๆ

(๖) การเลือกของใช้ ให้พิจารณาถึงความพอเพียงด้วยคุณค่าและคุณธรรม มีประโยชน์ที่เหมาะสมกับตนและมีความพอใจในสิ่งที่ตนได้ใช้ด้วยความจำเป็น รู้ถึงความประหยัด ความพอเพียงที่ได้ใช้

<sup>๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), กระแสธรรมเพื่อชีวิตและสังคม, หน้า ๒๐๔.

(๗) มีความพอใจที่ได้พักผ่อนในเวลาที่เหมาะสม ในสถานที่ที่เหมาะสม และวิธีการในการพักผ่อนที่ดี ซึ่งการพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอน

(๘) มีความพอใจที่ได้ออกกำลังกาย ซึ่งต้องกระทำด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เวลาในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และสถานที่ที่ถูกต้อง

การกระทำได้กล่าวต้องแน่ใจว่าเป็นการกระทำด้วยความพอใจเพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรงสามารถมีอายุที่ยืนยาว

๒) แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความขยัน ตามหลักธรรม “วิริยะ” มนุษย์ควรที่จะรู้จักความขยัน เข้มแข็ง อดทน และมีความพยายามมุ่งมั่นในการดูแลตนเอง เพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรง ความขยันเพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรงนั้นต้องเป็นความขยันด้วยปัญญาคือรู้จักการทำงานด้วยความเหมาะสมเพื่อให้ได้ทรัพย์สินมาเลี้ยงชีพ การขยันทำงานหนักโดยไม่ดูแลสุขภาพก็ถือว่าเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้องมีความขยันที่ผิด ความขยันต้องกระทำให้ถูกต้องเพื่อให้อายุยืน ดังนี้

(๑) ขยันทำงานให้ถูกต้อง เหมาะสมตามหลักการ รู้จักอภัย ทำงานด้วยความไม่ประมาท

(๒) ขยันออกกำลังกายตามความเหมาะสม กับเวลาโอกาสและความจำเป็น ที่เป็นมาตรฐานเพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรง

(๓) ขยันที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองในการพัฒนาร่างกาย หรือดูแลส่งเสริมสุขภาพทั้งในปัจจุบันและอนาคต

๓) แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยการมีสติมุ่งมั่น ตามหลักธรรม “จิตตะ” มนุษย์ควรที่จะเป็นผู้มีความคิดที่มุ่งมั่น มีสติตั้งจิตรับรู้ เอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพ โดยการกระทำด้วยความคิดที่ดี เอาใจใส่ฝึกฝนเพื่อให้มีอายุยืน ดังนี้

(๑) มีความคิดจากการเรียนรู้มาใส่ใจดูแลสุขภาพ กระทำร่างกายให้แข็งแรง

(๒) มีสติมุ่งมั่นในการทำงานที่ถูกต้องและพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพและใช้ร่างกายในการทำงานอย่างเหมาะสม

(๓) มีจิตที่จะเรียนรู้ รับรู้ และพัฒนาร่างกายด้วยความถูกต้อง

๔) แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยการรู้จักไตร่ตรอง ตามหลักธรรม “วิมังสา” มนุษย์ควรที่จะเป็นผู้มีวิจรรณญาณในการพิจารณาโดยใช้ปัญญา อันใคร่ครวญเพื่อตรวจสอบหาเหตุผลหรือตรวจสอบตรวาทานในสิ่งที่ทำ อย่างเป็นกระบวนการโดยมีการวางแผนงาน วัดผลสำเร็จ และคิดวิธีแก้ไขปัญหาหรือผลกระทบในเรื่องสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีอายุยืนยาว ดังนี้

(๑) ไตร่ตรองในการกินการใช้ ว่ามีผลดีหรือผลกระทบ มีประโยชน์หรือมีโทษอย่างไรควรกระทำต่อหรือควรงดเว้นกระทำ

(๒) ไตร่ตรองการทำงานการพักผ่อนว่าเหมาะสมหรือไม่อย่างไร

(๓) ไตร่ตรองการออกกำลังกาย ว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับร่างกาย กับอายุ หรือการออกกำลังกายที่ถูกต้องควรกระทำอย่างไร

#### ๔.๑.๒ แนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจ เพื่อการมีอายุยืนตามหลักอริยบท ๔

หลักธรรมที่นำไปใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อความสำเร็จในงานที่มุ่งหวัง โดยพัฒนาจิตใจตามหลักอริยบท ๔ ประกอบด้วย

๑) แนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจด้วยความพอใจ ตามหลักธรรม “ฉันทะ” มนุษย์ควรที่จะรู้จักตนเอง สนใจ ใส่ใจ รักและปรารถนาดีต่อตนเอง มีการรับผิดชอบตนเอง ดูแลเอาใจใส่จิตใจ มีการส่งเสริมเพื่อให้จิตใจร่าเริง แข็งแรง ทำให้มีอายุยืนยาว การใส่ใจต่อจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในคุณค่าถือเป็นเรื่องที่สำคัญ ดังนี้

(๑) การเลือกพัฒนาจิตใจให้เกิดพอใจด้วยความถูกต้องตามหลักสุขอนามัย เช่น การฝึกปฏิบัติการเจริญวิปัสสนา สมาธิ ซึ่งต้องใช้ดุลพินิจหรือใช้ปัญญาให้เหมาะสมกับจริต

(๒) เลือกการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับจิตใจเพื่อให้เกิดความพอใจ ที่สามารถทำให้เกิดความเข้าใจไปสู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

การกระทำได้กล่าวต้องแน่ใจว่าเป็นการกระทำด้วยความพอใจเพื่อให้ได้ความคิดและจิตใจที่แข็งแรงสามารถมีอายุที่ยืนยาว

๒) แนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจด้วยความขยัน ตามหลักธรรม “วิริยะ” มนุษย์ควรที่จะรู้จักความขยัน เข้มแข็ง อดทน และมีความพยายามมุ่งมั่นในการดูแลตนเองเพื่อให้ได้จิตใจที่เข้มแข็ง ความขยันเพื่อให้ได้จิตใจที่เข้มแข็งนั้น ต้องเป็นความขยันด้วยปัญญาคือรู้จักพัฒนาจิตใจด้วยความเหมาะสม ขยันพัฒนาจิตใจเพราะการพัฒนาจิตใจถือว่าการพักผ่อนที่ดี และการพัฒนาจิตใจเป็นการกระทำที่ถูกต้องเพื่อให้อายุยืน ดังนี้

(๑) ขยันปฏิบัติทำสมาธิ ควบคุมสติในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสมรู้จักเมตตา กรุณาด้วยความรัก แบ่งปัน และมีสติการทำงานด้วยความไม่ประมาท

(๒) ขยันเรียนรู้ตามความจำเป็นที่เหมาะสมเป็นประโยชน์ เป็นมาตรฐาน เพื่อให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาเพื่อให้อายุยืน

๓) แนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจด้วยการมีสติมุ่งมั่น ตามหลักธรรม “จิตตะ” มนุษย์ควรที่จะเป็นผู้มีความคิดที่มุ่งมั่น มีสติตั้งจิตรับรู้ เอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพจิต โดยการพัฒนาความคิดที่ดี เอาใจใส่ฝึกฝนเพื่อให้มีอายุยืน ดังนี้

(๑) มีความคิดจากการเรียนรู้นำมาใส่ใจดูแลสุขภาพจิต ให้แจ่มใส ร่าเริง

(๒) มีสติมุ่งมั่นในการคิดที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น หรือมีการคิดเชิงบวก เชิงสร้างสรรค์และพัฒนา

(๓) มีจิตที่จะเรียนรู้ รับรู้ และพัฒนาจิตใจด้วยความถูกต้อง

๔) แนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจด้วยการรู้จักไตร่ตรอง ตามหลักธรรม “วิมังสา” มนุษย์ควรที่จะเป็นผู้มีวิจยญาณในการพิจารณาโดยใช้ปัญญา อันใคร่ครวญเพื่อตรวจสอบหา

เหตุผลหรือตรวจสอบตรวจทานในสิ่งที่ทำ อย่างเป็นกระบวนการโดยมีการวางแผนงาน วัดผลสำเร็จ และคิดวิธีแก้ไขปัญหาหรือผลกระทบในเรื่องสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีอายุยืนยาว ดังนี้

(๑) ไตร่ตรองในการใช้สติ ว่ามีผลดีหรือผลกระทบ มีประโยชน์หรือมีโทษ อย่างไรควรกระทำต่อหรือควรงดเว้นกระทำ

(๒) ไตร่ตรองว่ามีสติในการทำงาน ในการพักผ่อนอย่างเหมาะสมหรือไม่อย่างไร

(๓) ไตร่ตรองว่ามีสติในการออกกำลังกาย ว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับร่างกาย กับอายุ หรือการออกกำลังกายที่ถูกต้องควรกระทำอย่างไร

การรักษาสุขภาพจิต ด้วยอิทธิบาท ๔ ในการพอใจการดูแลสุขภาพจิตด้วยความกล้าหาญใช้สติในการตัดสินใจไตร่ตรองว่าสิ่งที่ควรกระทำ โดยจะต้องเริ่มจากการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และมีการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่

๑) การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต โดยใช้อิทธิบาท ๔ ดังนี้

(๑) ใช้หลักธรรมความพอใจ ในการพยายามจำกัดการแพร่หลายทางพันธุกรรมของโรค เช่น ทำหมัน เมื่อทราบว่าคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีเชื้อสายปัญหาสุขภาพที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้เพื่อควบคุมการแพร่ของโรค

(๒) ใช้หลักธรรมไตร่ตรอง ในการวางแผนชีวิตและครอบครัวให้เหมาะสม รู้จักประหยัดและจัดสภาพของรายได้และรายจ่ายของตนเองให้เหมาะสม เพื่อป้องกันปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งจะส่งผลต่อจิตใจตามมา

(๓) ใช้หลักธรรมความขยันความกล้าหาญในการป้องกันดูแลบุคคลในครอบครัวไม่ให้ใช้ยาเสพติดหรือสิ่งเสพติดที่จะก่อให้เกิดอาการโรคจิต เช่น ผีน กัญชา เหล้า เป็นต้น

(๔) ใช้หลักธรรมอิทธิบาท ๔ ในการรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองและสมาชิกในครอบครัวให้สมบูรณ์อยู่เสมอโดยการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ พักผ่อนให้เพียงพอเพื่อให้สุขภาพจิตสมบูรณ์ไปด้วย

(๕) ใช้หลักธรรมการมีสติที่ตั้งมั่น รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีการพักผ่อนและนันทนาการที่เหมาะสมเพื่อหาทางผ่อนคลายความเครียดจากชีวิตประจำวัน

(๖) ใช้หลักธรรมไตร่ตรอง รู้จักฝึกอารมณ์ตนเอง ไม่โกรธง่าย สามารถแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้ผู้อื่นทราบได้โดยเหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของสังคม

(๗) ใช้หลักธรรมขยันกล้าหาญ มีสติ ไตร่ตรองเมื่อมีปัญหาต่าง ๆ และคิดว่าตัวเองไม่อาจแก้ปัญหาได้ ควรปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่ไว้วางใจได้ อย่าเก็บไว้คนเดียว ควรปรึกษาผู้อื่น อาจได้ข้อคิดเห็นซึ่งเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาหรืออย่างน้อยก็เป็นทางระบายความเครียดอย่างหนึ่ง

๒) การส่งเสริมสุขภาพจิตในการปรับปรุงตนเอง โดยใช้อิทธิบาท ๔ ดังนี้

(๑) ใช้หลักธรรมพอใจดูแลรักษาร่างกายให้มีสุขภาพกายดี โดยการรับประทานอาหารให้ถูกต้อง ออกกำลังกายให้เหมาะสม เพื่อที่ร่างกายจะได้แข็งแรงและส่งผลให้จิตใจพลอยสมบูรณ์ไปด้วย

(๒) ใช้หลักธรรมสติที่ตั้งมั่น ทำจิตใจให้ร่าเริง มองโลกในแง่ดีและมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น การทำใจให้ร่าเริงจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ดีกว่าการโมโหเกรงเครียด ซึ่งทำให้สมองต่อต้านไม่ปลอดโปร่งทำให้เกิดความตึงเครียดและส่งผลต่อสุขภาพจิต การมองโลกในแง่ดีเสมอช่วยให้จิตใจสบายไม่หมกมุ่นอยู่ในเรื่องที่บั่นทอนจิตใจ เช่น คิดว่าคนนั้นเป็นอย่างนั้น คนโน้นเป็นอย่างนี้ ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ไม่เกิดผลดีต่อสุขภาพจิตแต่อย่างใด

(๓) ใช้หลักธรรมไตร่ตรอง ไม่ควรตั้งความหวังของชีวิตสูงเกินไป ควรตั้งไว้พอประมาณเพื่อป้องกันความผิดหวัง

(๔) ใช้หลักธรรมความพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ตนชอบ และสมัครใจเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การไปทำกิจกรรมนอกเมืองเวลาว่าง นันทนาการช่วยให้ได้พักผ่อนจากงานประจำวัน มีความสุขใจ เพลิดเพลิน พอใจในชีวิตและสังคมยิ่งขึ้น

(๕) ใช้หลักธรรมขยันกล้าหาญและสติที่ตั้งมั่นพยายามปรับปรุงบุคลิกภาพตนเองให้เป็นที่ถูกตาคนอื่น ให้เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป จะช่วยให้ดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ง่ายขึ้น

(๖) ใช้หลักธรรมไตร่ตรองยอมรับสภาพแห่งความเป็นจริงในชีวิต ยอมรับว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นไปตามสภาพของมัน การยอมรับสภาพความเป็นจริงจะช่วยให้ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริงได้เป็นอย่างดีและทำให้สุขภาพจิตดี

การปรับปรุงตัวเองจะช่วยให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีสุขภาพจิตดีและปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี

๓) การส่งเสริมสุขภาพจิตในการปรับปรุงสิ่งแวดล้อม โดยใช้อิทธิบาท ๔ ดังนี้

(๑) ใช้หลักธรรมความพอใจทำให้สภาพแวดล้อมในครอบครัวมีความรักใคร่ปรองดองกัน ให้ความรักความอบอุ่นแก่คนในครอบครัว จากการที่องค์การอนามัยโลกได้ให้คำขวัญประจำปี พ.ศ. ๒๕๑๖ ไว้ว่า “สุขภาพดีเริ่มที่บ้าน” (Health Begins at Home) นั่นก็หมายถึงรวมถึงสุขภาพจิตด้วย ถ้าสามารถสร้างสภาพแวดล้อมในบ้านให้มีความอบอุ่น เข้าใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกันแล้วจะช่วยให้บุคคลในครอบครัวมีรากฐานทางจิตใจที่ดี สามารถออกไปเผชิญปัญหาและภาวะเครียดในสังคมนอกบ้านได้

(๒) ใช้หลักธรรมขยัน กล้าหาญปรับปรุงสภาพแวดล้อมทางด้านสุขาภิบาลภายในบ้านให้สะอาดและปลอดภัย จะช่วยให้คนในครอบครัวมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีไปด้วย

(๓) ใช้หลักธรรมสติจิตที่ตั้งมั่น และไตร่ตรองสร้างบรรยากาศการทำงานให้เหมาะกับการทำงานโดยการสร้างความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ และการช่วยเหลือซึ่งกันและ

กัน ตลอดจนถึงการจัดวัสดุ สิ่งของอุปกรณ์ต่าง ๆ ในที่ทำงานให้เอื้อต่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย<sup>๕</sup>

#### ๔.๑.๓ แนวทางการปฏิบัติต่อพฤติกรรม เพื่อการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔

หลักธรรมที่นำไปใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อความสำเร็จในงานที่มุ่งหวัง โดยพัฒนาพฤติกรรมตามหลักอิทธิบาท ๔ ประกอบด้วย

๑) แนวทางการปฏิบัติต่อพฤติกรรมด้วยความพอใจ ตามหลักธรรม “ฉันทะ” มนุษย์ควรที่จะรู้จักตนเอง สนใจ ใส่ใจ รักและปรารถนาดีต่อตนเอง มีการรับผิดชอบตนเอง ดูแลเอาใจใส่ร่างกายและจิตใจ ตั้งแต่หัวจดเท้า และหัวใจ มีการส่งเสริมเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาว พอใจใส่ใจในพฤติกรรมการกินอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในคุณค่าด้วยเลือกที่จะกิน อยู่ พักผ่อน และออกกำลังกาย ดังนี้

(๑) พฤติกรรมการกินอาหารในสิ่งที่พอใจด้วยความถูกต้องตามหลักสุขอนามัย

(๒) พฤติกรรมการกินอาหารที่พอปริมาณ การกินที่เหมาะสม ไม่ให้มากเกินไป

(๓) พฤติกรรมการกินในเวลาที่ต้องเหมาะสม

(๔) พฤติกรรมการกินอาหารเสริม หรือยา ด้วยการใส่ใจ

(๕) พฤติกรรมการดื่มน้ำ หรือดื่มเครื่องดื่ม โดยใส่ใจและเลือกดื่มที่เหมาะสม

(๖) พฤติกรรมการใช้สินค้าและบริการ ให้พิจารณาถึงความพอเพียงด้วยคุณค่าและคุณธรรม มีประโยชน์ที่เหมาะสมกับตนและมีความพอใจในสิ่งที่ตนได้ใช้ด้วยความจำเป็น รู้ถึงความประหยัด ความพอเพียงที่ได้ใช้

(๗) พฤติกรรมในการพักผ่อนเลือกให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และวิธีการในการพักผ่อนที่ดี

(๘) พฤติกรรมในการออกกำลังกาย มีการกระทำด้วยวิธีการที่ถูกต้อง ถูกเวลา ในการออกกำลังกาย และถูกสถานที่

การกระทำดังกล่าวต้องแน่ใจว่าเป็นพฤติกรรมที่ทำด้วยความพอใจเพื่อให้ได้ร่างกายและจิตใจแข็งแรงสามารถมีอายุที่ยืนยาว

๒) แนวทางการปฏิบัติต่อพฤติกรรมด้วยความขยัน ตามหลักธรรม “วิริยะ” มนุษย์ควรที่จะรู้จักความขยัน เข้มแข็ง อดทน และมีความพยายามมุ่งมั่นในการดูแลตนเอง เพื่อให้พฤติกรรมที่กระทำนั้นมีความเหมาะสม มีความขยันเพื่อให้ได้ร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง เป็นความขยันด้วยปัญญาคือมีพฤติกรรมการทำงานด้วยความเหมาะสมเพื่อให้ได้ทรัพย์มาเลี้ยง

<sup>๕</sup> ดวงพงศ์ พงศ์สยาม, มานุษยวิทยาสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๒),

ชีพ การขยันทำงานหนักโดยไม่ดูแลสุขภาพก็ถือว่าเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง มีความขยันที่ผิด ความขยันต้องกระทำให้ถูกต้องเพื่อให้อายุยืน ดังนี้

(๑) พฤติกรรมขยันทำงานให้ถูกต้อง เหมาะสมตามหลักการ รู้จักถนอมทำงานด้วยความไม่ประมาท

(๒) พฤติกรรมขยันออกกำลังกายตามความเหมาะสม กับเวลาโอกาสและความจำเป็นที่เป็นมาตรฐานเพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรง

(๓) พฤติกรรมขยันที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองในการพัฒนาร่างกาย หรือดูแลส่งเสริมสุขภาพทั้งในปัจจุบันและอนาคต

๓) แนวทางการปฏิบัติต่อพฤติกรรมด้วยการมีสติมุ่งมั่น ตามหลักธรรม “จิตตะ” มนุษย์ควรมีความคิดที่มุ่งมั่น มีสติตั้งจิตรับรู้ เข้าสู่พฤติกรรมในการกระทำในการปฏิบัติ โดยการกระทำด้วยความคิดที่ดี เอาใจใส่ฝึกฝนเพื่อให้มีอายุยืน ดังนี้

(๑) มีพฤติกรรมทางความคิดจากการเรียนรู้นำมาใส่ใจดูแลสุขภาพ กระทำร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง

(๒) มีพฤติกรรมในการใช้สติมุ่งมั่นในการทำงานที่ถูกต้องและพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพและใช้ร่างกายในการทำงานอย่างเหมาะสม

(๓) มีพฤติกรรมในการควบคุมจิตที่จะเรียนรู้ รับรู้ และพัฒนาร่างกายด้วยความถูกต้อง

๔) แนวทางการปฏิบัติต่อพฤติกรรมด้วยการรู้จักไตร่ตรอง ตามหลักธรรม “วิมังสา” มนุษย์ควรที่จะเป็นผู้มีพฤติกรรมในการใช้วิจารณ์ญาณในการพิจารณา โดยใช้ปัญญาอันใคร่ครวญเพื่อตรวจสอบหาเหตุผลหรือตรวจสอบตรวทวนในสิ่งที่ทำ อย่างเป็นกระบวนการ โดยมีการวางแผนงาน วัตถุประสงค์ และวิธีแก้ไขปัญหาหรือผลกระทบในเรื่องสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรงมีอายุยืนยาว ดังนี้

(๑) พฤติกรรมไตร่ตรองในการกินการใช้ ว่ามีผลดีหรือผลกระทบ มีประโยชน์หรือมีโทษอย่างไรควรกระทำต่อหรือควรงดเว้นกระทำ

(๒) พฤติกรรมไตร่ตรองการทำงานการพักผ่อนว่าเหมาะสมหรือไม่อย่างไร

(๓) พฤติกรรมไตร่ตรองการออกกำลังกาย ว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับร่างกาย กับอายุ หรือการออกกำลังกายที่ถูกต้องควรกระทำอย่างไร

ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ควรใช้อิทธิบาท ๔ ในการดำรงชีวิตประจำวันสร้างความเป็นอยู่ที่ดี และพัฒนาภาวะสุขภาพของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกแบบแผนชีวิตและจัดการสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้เอื้อต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตลอดอายุขัยของตน

พฤติกรรมปกป้องสุขภาพ ของบุคคล ครอบครัว กลุ่มคนและชุมชนในการลดโอกาสหรืออันตรายควรใช้หลักธรรมความขยันในการดูแลที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพในภาพรวม รัฐออกกฎหมายควบคุมเจ้าหน้าที่ก็ต้องมีความขยันในการตรวจสอบ

พฤติกรรมป้องกันโรค เป็นพฤติกรรมที่ควรใช้หลักธรรมในการไตร่ตรองสุขภาพที่หลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ การเกิดโรคและความพิการ

พฤติกรรมเสี่ยง เป็นพฤติกรรมที่ต้องใช้หลักธรรมที่มุ่งมั่น และการไตร่ตรองว่าควรหรือไม่ ในการปฏิบัติซึ่งถ้าไม่พอใจ ไม่ไตร่ตรองในความถูกต้องอาจก่อให้เกิดผลเสียกับสุขภาพ

พฤติกรรมการเจ็บป่วย เป็นการปฏิบัติของบุคคลเมื่อมีอาการหรืออาการแสดงที่ผิดปกติต้องใช้หลักธรรมในการขยันและไตร่ตรองเมื่อรู้สึกว่าจะไม่สบายหรือป่วย

พฤติกรรมบทบาทผู้เจ็บป่วย เป็นการปฏิบัติของบุคคลที่ทราบว่าตนป่วยควรใช้หลักธรรมขยันและจิตที่มุ่งมั่นเพื่อใช้ในการรักษาแต่ละระยะของการเจ็บป่วยอาจมีพฤติกรรมแตกต่างกัน เช่น เมื่อมีอาการจะพยายามหาความหมายของอาการ หาสาเหตุของอาการ บอกให้คนใกล้ชิดให้ทราบแล้วตัดสินใจที่จะเลือกการรักษา

พฤติกรรมการดูแลตนเอง ควรใช้หลักธรรมพอใจและการไตร่ตรองเป็นการกระทำเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของบุคคล ครอบครัว กลุ่มคนหรือชุมชน ตั้งแต่ระยะที่สุขภาพดี ระยะป่วย และภายหลังป่วย

#### ๔.๑.๔ แนวทางการขับเคลื่อนการปฏิบัติเพื่อการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคม

สุขภาพถูกสร้างโดยตนเอง และตนเองรับผลจากสุขภาพนั้น ในการดำเนินชีวิตทุกบริบท ไม่ว่าจะเป็นเรียน ทำงาน เล่น และมีความรัก สุขภาพจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยความสนใจในตนเองและความใส่ใจต่อผู้อื่น สามารถตัดสินใจด้วยตนเองและเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์ต่างๆในชีวิต และด้วยความมั่นใจว่าสังคมที่ตนเองอยู่เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกในสังคมทุกคนมีสุขภาพดีได้<sup>๖</sup>

ในยุศปฏิรูประบบสุขภาพ ที่เน้นระบบสุขภาพแบบส่งเสริมสุขภาพนำการรักษาสภาพ อิทธิบาท ๔ ควรมีบทบาทในการดูแล ส่งเสริม แก้ปัญหาสุขภาพเปลี่ยนไปจากเดิมที่บุคคลากรทางสุขภาพเป็นผู้รับผิดชอบเรื่องสุขภาพ ในแนวคิดใหม่ให้ความสำคัญกับผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้มีส่วนร่วมได้เสีย (Stakeholder) ที่สัมพันธ์กับชุมชนและได้รับผลกระทบจากระบบสุขภาพ ต้องมีส่วนร่วมประสานความร่วมมือเพื่อร่วมรับผิดชอบเรื่องสุขภาพร่วมกัน (Collaboration) โดยการร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ ร่วมปฏิบัติการ ร่วมประเมินผล บทบาทสำคัญของพยาบาลในยุศปฏิรูประบบสุขภาพ คือ การสร้างเสริมพลังอำนาจด้านสุขภาพให้กับผู้มีส่วนได้เสียทางสุขภาพ โดยทำให้กลุ่มนี้เกิดกระบวนการเรียนรู้ มีศักยภาพในการพิจารณาประเด็น

<sup>๖</sup> สีนคักดีชนม์ อุ่นพรมมี, พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ : รายงานการประชุมระดับโลกเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ, (นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๖), หน้า ๔-๖.

ปัญหาสุขภาพ ตลอดจนหาทางออกที่เหมาะสมโดยใช้กลวิธีการส่งเสริมสุขภาพทั้งในและนอกสถานบริการสุขภาพ

การเสริมสร้างพลังอำนาจด้านสุขภาพให้ผู้รับบริการทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน ทั้งในและนอกสถานบริการสุขภาพ สถานพยาบาลสุขภาพชุมชนควรส่งเสริมหลักธรรม อธิปไตย ๔ ให้มีบทบาทสอดคล้องกับสภาพปัญหาสุขภาพ และสภาพปัญหาการเปลี่ยนแปลงของสังคม คือ การทำงานร่วมกับผู้รับบริการในลักษณะเป็นหุ้นส่วนกัน (Partnership) โดยเน้นที่ผู้รับบริการ ญาติ ประชาชน ชุมชน หรือท้องถิ่นเป็นฐานในการทำงานส่งเสริมสุขภาพ (Community Based) โดยจะต้องหารูปแบบและวิธีการให้กลุ่มเป้าหมายได้เกิดการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกลุ่ม (Share and Learn) เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง มีความเชื่อมั่นในสมรรถนะตนเองในการตัดสินใจเพื่อปรับปรุงวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งปรับปรุงคุณภาพชีวิต บทบาทพยาบาลชุมชนในการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านสุขภาพจึงเป็นผู้คอยให้การช่วยเหลือ เป็นที่ปรึกษา ผู้สอน ผู้สนับสนุน ผู้ประสานงาน ผู้เอื้ออำนวยความสะดวก แนะนำการใช้แหล่งประโยชน์สำหรับการส่งเสริมสุขภาพหารูปแบบหรือกลวิธี เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดทักษะทางสุขภาพ ตลอดจนเป็นกระบอกเสียงและพิทักษ์สิทธิ์ทางสุขภาพให้กับกลุ่มเป้าหมายด้วยหลักอธิปไตย โดยหลักสำคัญในการเสริมพลังอำนาจด้านสุขภาพต้องใช้หลักอธิปไตย ๔ ดังนี้

๑) หลักธรรมความพอใจโดยสร้างระบบพยาบาลปรับการบริการในเชิงรุกมากขึ้น โดยให้ชุมชนหรือท้องถิ่นเป็นฐานในการทำงาน (Community Based Practice) ยึดการส่งเสริมสุขภาพที่เน้นชุมชนหรือผู้รับบริการเป็นสำคัญ (Client Center)

๒) หลักธรรมขยัน กล้าหาญ ในการพัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพ เน้นกระบวนการฝึกฝนและการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง (Learning by Doing) ภายใต้การสร้างช่องทางการสื่อสารและการทำงานอย่างมีส่วนร่วม (Community Participation)

๓) หลักธรรมสติ จิตใจมุ่งมั่นที่มีต่อสุขภาพ เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับระบบต่าง ๆ ในชุมชน (Community System) สุขภาพไม่ได้ผูกขาดอยู่กับโรงพยาบาล แพทย์ พยาบาล ผู้ที่จะต้องรับผิดชอบด้านสุขภาพ คือ ผู้มีส่วนร่วม (Stakeholder) ที่ได้รับผลกระทบจากระบบสุขภาพ ซึ่งหมายถึงประชาชนทุกคนนั่นเอง

๔) หลักธรรมความพอใจในผู้รับบริการที่มีศักยภาพ มีความสามารถในการคิด พิจารณา และตัดสินใจกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ได้เลือกไว้แล้ว พยาบาลต้องยอมรับและให้การสนับสนุน

๕) หลักธรรมขยัน กล้าหาญและไตร่ตรอง ในการมีกระบวนการสร้างเสริมพลังอำนาจด้านสุขภาพ จะสำเร็จได้ ทั้งพยาบาลและผู้รับบริการจะต้องสร้างความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน

๖) หลักธรรมสติ จิตตั้งมั่นในการสื่อสารเพื่อสร้างเสริมพลังอำนาจด้านสุขภาพ ควรเป็นแนวระนาบแบบสองทาง (Two-way Communication) พยาบาลชุมชนต้องส่งเสริมให้ผู้รับบริการได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ โดยลดบทบาทตนเองหรือลดการชี้นำ

๗) หลักธรรมความพอใจให้เกิดการยอมรับพยาบาลชุมชนและยอมรับความคิดเห็นในการจัดการด้านสุขภาพของผู้รับบริการที่แตกต่างจากความคิดเห็นของตนเอง และสร้างความร่วมมือระหว่างทีมสุขภาพ และผู้รับบริการให้เกิดขึ้น

๘) หลักธรรมพอใจและสติจิตตั้งมั่นกับผู้รับบริการหรือประชาชน เป็นผู้สร้างพลังอำนาจด้านสุขภาพให้เกิดขึ้น โดยมีพยาบาลเป็นผู้คอยสนับสนุนและให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริมความมั่นใจ ช่วยเสริมแรงจูงใจให้กลุ่มเป้าหมาย มีอำนาจในการควบคุมตนเอง รวมทั้งรับรู้ความสามารถของตนเอง พยาบาลเป็นผู้คอยประสานงานแหล่งประโยชน์ต่าง ๆ ที่จำเป็นต่ออาการเสริมสร้างพลังอำนาจสุขภาพ<sup>๗</sup>

จากที่กล่าวมาการปฏิบัติตนตาม “อิทธิบาท ๔” เพื่อให้มีอายุยืน สามารถทำให้การดูแล ส่งเสริมสุขภาพมีคุณภาพมากขึ้นเป็นที่ยอมรับสร้างมนุษยที่มีอายุยืนยาว

## ๔.๒ สรุป

แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาทในสังคมไทย นั้นเป็นการนำหลักอิทธิบาท ๔ มาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนทั้งทางกายและใจจะต้องสัมพันธ์กันด้วยดี ควบคู่ไปกับการสัมพันธ์ทางสังคม ถึงจะทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามหรือมีสุขภาพที่ดีได้ การรักษาสุขภาพแบบองค์รวมนั้นมี ๔ ด้าน ด้านกาย ต้องมีการฟื้นฟูและรักษาร่างกายทั้งระบบ โดยอาศัยยา กระบวนการบำบัดทางกาย ตลอดจนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการทำงาน ด้านจิต มีการผ่อนคลายจิต ทำให้เกิดความสงบ แ่มชื่น ผ่องใส มีเมตตา และกำลังใจ ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง ด้านปัญญา มีการเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับโรคและชีวิต เพื่อละวางความติดยึด และเป็นอิสระจากความผันผวนปรวนแปรของชีวิต และด้านสังคมการมีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกับผู้อื่น มีครอบครัว ญาติมิตร หรือชุมชนที่พร้อมเป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือ มีความเอื้ออาทรต่อกัน สุขภาพองค์รวมนั้น ไม่สามารถทำได้ด้วยคน ๆ เดียวแต่ต้องมีการเชื่อมโยงกับสุขภาพหรือสุขภาพะของสภาพแวดล้อมทั้งทางธรรมชาติและทางสังคม การขับเคลื่อนการมีสุขภาพดีเพื่อควมมีอายุยืนในสังคมไทยต้องมีการทำตั้งแต่ สุขภาพระดับบุคคล ครอบครัว สังคมและระดับประเทศ โดยการนำหลักอิทธิบาท ๔ เข้ามาปฏิบัติเพื่อควมมีสุขภาพดี มีอายุยืนอย่างมีคุณภาพ และส่งผลให้ประเทศเจริญและพัฒนาต่อไป

<sup>๗</sup> ศิราณี อินทรหนองไผ่, การบวนการพยาบาล : เครื่องมือผู้จัดการสุขภาพองค์รวมเพื่อพัฒนาสุขภาพพระดบัปฐมภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๓).