

ภาคผนวก ๑

“การดูแลสุขภาพ : ให้ห่างไกลโรคข้อ-ปวดคอ ปวดหลัง และการปวดกล้ามเนื้อ”

โดย นายแพทย์เสก อักษรนุเคราะห์

ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู สภากาชาดไทย

* **ท่านอน** ต้องเหมือนกับคนยืนตรง เวลานอนให้ใช้หมอนหนุนคอ จงจำไว้หมอนมีไว้หนุนคอ ไม่ใช่หนุนหัว หมอนที่ดีมีลักษณะตรงกลางบางกว่าซ้ายและขวา หากไม่มีหมอนจะใช้ผ้าขนหนูม้วนเป็นแท่ง แล้วรองหนุนคอให้พอดีก็ได้

- นอนหงาย การนอนหงายจะทำให้หลังแอ่น วิธีแก้ต้องงอสะโพกและเข่า โดยมีหมอนรองใต้โคนขา หลังจะแบนเรียบติดที่นอน

- นอนตะแคง เป็นท่านอนที่ดีที่สุด หลังจะตรง นอนตะแคงข้างใด ก็ได้โดยกอดหมอนข้างใบใหญ่ ข้างล่างเหยียดตรง ขาบนงอท้ายบนหมอนข้าง

- นอนคว่ำ เป็นท่านอนที่ไม่ดี ห้ามนอนท่านี้เด็ดขาด เพราะจะทำให้กระดูกสันหลังแอ่น ทำให้ปวดหลังระดับเอวมากขึ้น กระดูกเอวและคอเสื่อม

* **การลุกจากที่นอนและการลงนอน** ห้ามสปริงตัวลุกขึ้นมาตรง ๆ เพราะหลังจะสึกมาก ควรปฏิบัติดังนี้

- ถ้านอนหงายอยู่ ให้งอเข่าขึ้นมาก่อน ตะแคงตัวในขณะที่เข่ายังงออยู่ ใช้ข้อศอกและมือยันตัวขึ้นในขณะที่ห้อยเท้าทั้ง ๒ ข้าง ลงจากเตียง ดันตัวขึ้นมาในท่านั่งตรงได้ โดยให้เท้าวางราบบนพื้น ในท่าลงนอนให้ทำสวนกับข้างบนนี้

* **การดูโทรทัศน์ หรืออ่านหนังสือ** ห้ามนอนดู TV หรือนอนอ่านหนังสือ เพราะจะทำให้หมอนรองกระดูกคอสึก ควรนั่งจะดีกว่า

* **การนั่ง** ควรนั่งเข้าให้สุดที่รองก้น หลังพิงสนิทกับพนักพิง หลังจะตรง เท้าวางบนพื้นเต็มเท้า

ส่วนสำคัญของเก้าอี้

- สูงพอดีเท้าวางราบบนพื้นได้

- ที่นั่ง รองรับจากก้นถึงใต้เข่า

- พนักพิง เริ่มจากที่นั่งสูงถึงระดับสะบัก โดยทำมุม ๑๑๐ องศา กับที่นั่งรองก้น

* **โต๊ะทำงาน** ควรจะลาดเอียงทะเข้าหาตัว แบบโต๊ะสถาปนิก คอจะได้ไม่ต้องก้มอ่านหนังสือ

*** ทำนั้งคอมพิวเตอร์และพิมพ์ดีด**

- จอคอมพิวเตอร์ควรตั้งอยู่ตรงระดับหน้า เหมือนที่ตั่งโน้ตดนตรี และอยู่สูงพอที่ระดับตาจะได้มองตรงๆได้ ระยะห่างประมาณ ๒-๓ ฟุต มีแผ่นกรองแสง คีย์บอร์ดควรอยู่ระดับเอว หรืออยู่เหนือตักเล็กน้อย ไม่ควรวางคีย์บอร์ดบนโต๊ะ เพราะต้องยกไหล่ ทำให้ปวดไหล่

*** ทำนั้งของผู้บริหาร**

- แก้วอี้ส่วนใหญ่ของผู้บริหาร จะเอนไปข้างหลังได้ จึงจำเป็นต้องก้มคอกอยู่เสมอ ทำให้เหมือนกับนอนหมอนสูง

- วิธีแก้ ควรให้พนักพิงสูงขึ้นไปจนรองรับศีรษะได้ และควรจะให้บริเวณต้นคอนูนกว่าส่วนอื่น เพื่อรองรับกระดูกต้นคอด้วย หรือ มิฉะนั้นให้นั่งแก้วอี้ที่เอนไม่ได้จะดีกว่า เมื่อจะลุกจากที่นั่งให้เขยิบก้นออกมาครึ่งหนึ่ง ก้าวเท้าออกไป มียันที่เท้าแขน แล้วลุกขึ้น

*** นั้งขับริยยนต์**

- เลื่อนที่นั่งให้ใกล้พวงมาลัย เมื่อเวลาเหยียบครัชเต็มที่ เขาควรสูงกว่าสะโพก หลังควรมีหมอนรอง ถ้าที่นั่งลึกลงไปและพนักพิงไม่ควรเอนเกิน ๑๐๐ องศา ถ้าที่นั่งนุ่มและ นั้งแล้วก้นจมลงในเบาะ ต้องมีเบาะเสริมก้นด้วย

- การเข้านั้งรถยนต์ ให้เปิดประตู หันหลังให้เบาะนั่ง ลงนั่งตรง ๆ แล้วจึงค่อย ๆ หมุนตัวไปข้างหน้า พร้อมยกเท้าเข้ามาในรถทีละข้าง การลงจากรถยนต์ ให้ทำย้อนทาง

*** การดันหรือผลักรถ** ให้หันหลังใช้ก้นดัน

*** การจุดลาก** ให้หันหลังให้วัตถุที่จะจุดลาก

*** ไอจาม** ห้ามก้มหลังขณะไอจามเด็ดขาด เพราะเวลาไอจาม จะมีแรงกระแทกมาก ให้ยืดหลังให้ตรง ใช้มือหนึ่งกดหลังไว้ อีกมือหนึ่งปิดปาก แล้วค่อยไอ หรือจาม

*** แปร่งพิน** ให้ยืนหรือนั่งแปร่งพิน ห้ามก้มหลังแปร่งพิน

*** อาบน้ำ** ให้นั่งหรือยืนอาบน้ำ โดยเวลาถูสบู่ที่ขาให้ยกขาขึ้นมาถูสบู่ ไม่ให้ก้มหลัง

*** การยืนนาน ๆ** ควรมีตั่งรองเท้าสูงประมาณครึ่งน่อง เพื่อยกเท้าขึ้นพักสลับข้างกัน ทั้งนี้ เพราะเวลาองสะโพกและเข่า กระดูกสันหลังจะตั่งตรงไม่แอ่นหรืองอ ทำให้ยืนได้นานโดยไม่ปวดหลัง และช่วยพักขาเวลาเมื่อย และสามารถเปลี่ยนสลับขาบนตั่งได้

*** ทำบริหาร** เป็นการป้องกันไม่ให้กระดูกเสื่อมเร็ว โดยมีหลักการคือทำอย่างไรให้กล้ามเนื้อทุกส่วนแข็งแรงเท่า ๆ กัน และออกแรงอย่างไรให้กล้ามเนื้อคลายตัว ทำท่าละ ๑๐ รอบ ถ้าเกินจะทำให้กล้ามเนื้อเปลี้ย มี ๖ ท่า ดังนี้

๑. กล้ามเนื้อหน้าท้อง

๑.๑ นอนหงาย งอเข่า ๒ ข้าง มือสอดใต้คอ ยกหัวนิตนึ่งพร้อมเหยียดขาตรง

๑.๒ นอนหงายขาซ้ายไขว่ห้าง มือสอดใต้คอ ยกข้อศอกและลำตัวขวาเข้าหาขาซ้ายที่ไขว่ห้างอยู่ นับ ๑-๕ ทำทั้งซ้ายและขวา

๑.๓ ยกขาลอยเหยียดตรง ๑ ข้าง บิดสะโพก (ยักสะโพก) นับ ๑-๕ ทำทั้ง ๒ ข้าง

๑.๔ ขมิบก้น นอนหงายกอดอก ขมิบก้น ให้ก้นสูงขึ้นเล็กน้อย หลังแนบพื้น นับ ๑-๕

๒. กล้ามเนื้อหลัง นอนหงายงอเข่า ๒ ข้าง มือสอดใต้เข่า ดึงเข่าชิดหน้าอก นับ ๑-๕

๓. กล้ามเนื้อสะโพก ทำแบบท่ากล้ามเนื้อหลัง แต่งอเข่าข้างเดียว นับ ๑-๕ ทำทั้ง ๒ ข้าง

๔. กล้ามเนื้อเหยียดสะโพก นอนหงาย งอเข่าข้างหนึ่งไว้แล้วใช้สันเท้าอีกข้างหนึ่งกดเข่าที่งออยู่แล้วดันเอวมา จนชิดพื้น นับ ๑-๕ ทำสลับข้าง

๕. กล้ามเนื้อโคนขา นั่งกับพื้นงอเข่าข้างหนึ่ง ขาอีกข้างเหยียดตรง เอามือแตะปลายเท้าที่เหยียดตรง นับ ๑-๕ ทำทั้ง ๒ ข้าง

๖. กล้ามเนื้อน่อง ยืนหันหน้าเข้าหาโต๊ะ เอามือยันโต๊ะ งอเข่าหน้าไปข้างหน้า ขาหลังเหยียดตรง แอนตัวไปข้างหน้า นับ ๑-๕ ทำสลับข้าง

* **ที่นอนที่ดีควรมีลักษณะเช่นไร** ควรนุ่มพอควร เวลานอนไม่จมมาก จมแค่ ๑-๒ ซม. ควรเป็นที่นอนที่ใช้ใยจากมะพร้าวจะดีที่สุด เพราะโปร่ง อากาศผ่านได้

* **การเสื่อมของกระดูก** จะเกิดขึ้นมากในขณะที่เราอยู่เฉย ๆ เช่น นอน นั่ง เพราะกินเวลานาน แต่ถ้าเคลื่อนไหวการเสื่อมจะน้อยกว่าเพราะกินเวลาน้อย

* **โยคะ** การฝึกโยคะมีผลดีต่อการฝึกลมหายใจและได้สมาธิ แต่ไม่ถือเป็นการออกกำลังกายและบางท่าจะเป็นการเคลื่อนไหวที่เสี่ยงอันตรายต่อกระดูก เพราะเกินกว่าธรรมชาติ เช่น การทรงตัวบนพื้นด้วยศีรษะ การแอ่นหลัง ทำให้กระดูกหลังเสื่อมมาก

* **ไทเก๊ก** เป็นการออกกำลังกายที่ยอดเยี่ยมมาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ได้ผลคือ เหนื่อยออกและกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นมาก

* **จ็อกกิ้งและเดินแอโรบิค** เป็นการออกกำลังกายที่หนัก และมีผลต่อกระดูกมาก ทำให้ข้อเสื่อมได้ง่ายกว่าการเดิน ยกตัวอย่าง การเดิน น้ำหนักขาที่เราวางบนพื้นเท่ากับน้ำหนักขา เช่น ขาหนัก ๑๐ กก. เวลาเดินจะเกิดแรงกระแทกเท่ากับ ๑๐ กก. แต่ถ้าวิ่ง น้ำหนักตัว ๖๐ กก. วิ่ง ๓ กม./ชม. ขณะวิ่งไปข้างหน้า ๒ ขาจะลอยจากพื้นแรงกระแทกจะคูณ ๓ เท่ากับ ๑๘๐ กก. การวิ่งทำให้กระดูกเสื่อมมากกว่าการเดิน ถ้าอยากถนอมกระดูกและข้อให้เดินดีกว่า

- การวิ่งมีข้อดี ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง แต่มีข้อเสียคือ ขาพังเข่าพัง ขณะวิ่งห้ามหยุดทันที เพราะเลือดจะตกไปที่ขาทำให้หัวใจวายได้ แม้แต่บิดาแห่งจ็อกกิ้งก็ยังหัวใจวายคาที่ ดังนั้นในการออกกำลังกายต้องเลือกทำบริหาร พื้นลู่วิ่งและรองเท้าที่เหมาะสม

*** การออกกำลังกาย**

- ต้องคำนึงถึงวัยและความเหมาะสมกับตัวเรา ในวัยหนุ่มสาวออกกำลังกายโดยการวิ่งได้ แต่เมื่ออายุมากขึ้น ๆ ต้องเปลี่ยนให้เบาลง เป็นว่ายน้ำ เดิน พออายุ ๘๐-๙๐ ปี แค่วิ่งแกว่งแขน หรือ รำมวยจีนก็พอ ขอให้คำนึงถึงสายกลางเพื่อสุขภาพ

- การนั่งสมาธิ ไม่จำเป็นต้องนั่งพับเพียบหรือขัดสมาธิ นั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งอย่างไรก็ได้ที่ทำให้เกิดสมาธิดีที่สุด

*** การรักษาโดยหมอแผนโบราณ**

- ที่ติ่งกระดุกปั๊บแล้วเข้าที่ มีความเสี่ยงสูงและไม่มีใครรับรองผล ที่ติ่งแล้วหายก็มี แต่ที่ติ่งแล้วเป็นอัมพาต หรือกระดุกหักก็มี

- ทำออกกำลังกายโดยการก้มเอามือแตะเท้า เป็นท่าที่อันตราย ทำให้กระดุกสันหลังเสื่อม

- นวด ห้ามหักหรือจอบให้ติ่งได้อย่างเดียว คือ ติ่งตรงๆจะเกิดเสียงดังเป๊าะ ในข้อนี้จะได้ลดแรงกดดันทำให้สบายขึ้น

*** การนั่งซักผ้านาน ๆ** จะทำให้ปวดหลัง ควรนั่งเก้าอี้และวางกალะมังผ้าบนโต๊ะ หรือ ยืนซักจะทำให้ไม่ปวดหลัง

*** การหยิบของที่พื้น** ห้ามก้มเด็ดขาด ให้ย่อเข่าลงแล้วหยิบ ถ้าของหนักให้ย่อเข่า แล้วหยิบของมาอุ้มไว้กับอกแล้วลุกขึ้น.

ภาคผนวก ๒

สัมภาษณ์ นายแพทย์พล หิรัญศิริ
และสังเกตการณ์ การฝึกอบรม โครงการธรรมานามัยจัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ



สัมภาษณ์ นายแพทย์ พล หิรัญศิริ



อบรมความรู้ธรรมานามัยให้ผู้สูงอายุ
ในวันที่สังเกตการณ์ มีการสอนเต้นรำ ประชุม
และจัดกิจกรรม surprise ฉลองวันเกิดให้สมาชิกที่มีวันคล้ายวันเกิดในช่วงนั้น

ภาคผนวก ๓

สัมภาษณ์ย่อย (Focus Group Discussion)



ภาพบรรยากาศสัมภาษณ์ผู้สูงอายุพร้อมการสัมภาษณ์รายบุคคล
วันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๕๗ ที่ห้องประชุมโรงงานบุญส่งโฮสเทล (ตราเด็กในพานทอง)

อ. เดิมบางนางบัว จ. สุพรรณบุรี



ภาพบรรยากาศสัมมนาผู้สูงอายุพร้อมการสัมภาษณ์รายบุคคล
วันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๕๗ ที่ห้องประชุมโรงงานบุญส่งโฮสเทล (ตราเด็กในพานทอง)
อ. เดิมบางนางบัว จ. สุพรรณบุรี



ภาพบรรยากาศสัมมนาผู้สูงอายุพร้อมการสัมภาษณ์รายบุคคล
วันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๕๗ ที่ห้องประชุมโรงงานบุญส่งโฮสเทล (ตราเด็กในพานทอง)
อ. เดิมบางนางบวช จ. สุพรรณบุรี

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : “รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุ”

ผู้วิจัย : นางสาวไฉวรรณ อาจารย์ยานนท์
 นิสิตปริญญาเอก แบบ ๑.๒ สาขาวิชา พระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมเสวนาทางวิชาการเพื่อ Focus group Discussion

๑. ศ.พิเศษ จำนงค์ ทองประเสริฐ
๒. พระเมธาวิสัยรส ผศ.ดร.
๓. ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง
๔. รศ.ดร.พรรณี ลีกิจวัฒน์
๕. ดร.นพ.อุทัย สุดสุข

สถานที่ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ห้อง ๓๐๙ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ทำพระจันทร์ กรุงเทพฯ

วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๕๙

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น.

ภาพถ่ายผู้ทรงคุณวุฒิลงนามการเข้าร่วมสัมมนาย่อย (Focus Group)
 งานวิจัย เรื่อง “รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ”
 โดย นางวิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์
 ณ ห้อง ๒๐๕ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุ
 วันที่ ๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสัมมนาย่อย (Focus Group)	
ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล
1	ศ. พิเศษ จำหงษ์ทองประเสริฐ
2	พระเมธาวิเชียร ๗๗.๓๖
3	ดร. รพีพร งามงาม
4	รศ. ดร. พรหมดี ศักดิ์วิมล
5	ดร. พ.อ. อดิศักดิ์
6	ดร. อัมพร นวลศิริ
7	รศ. ดร. สุศักดิ์ ทักษิณ



ภาพบรรยากาศงานสัมมนาย่อย (Focus Group)

เชิญผู้ทรงคุณวุฒิ ๗ รูป/คน เข้าร่วมสัมมนาเพื่อตรวจสอบคุณภาพของงานวิจัย

วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๕๙ ณ ห้อง ๓๐๙ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต



ภาพบรรยากาศงานสัมมนาย่อย (Focus Group)

เชิญผู้ทรงคุณวุฒิ ๗ รูป/คน เข้าร่วมสัมมนาเพื่อความสำเร็จของงานวิจัย

วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๕๙ ณ ห้อง ๓๐๙ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุ



ภาพบรรยากาศงานสัมมนาย่อย (Focus Group)

เชิญผู้ทรงคุณวุฒิ ๗ รูป/คน เข้าร่วมสัมมนาเพื่อความสำเร็จของงานวิจัย
วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๕๙ ณ ห้อง ๓๐๙ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัย วัดมหาธาตุ



ภาพผู้วิจัย

งานสัมภาษณ์ย่อย (Focus Group)

เชิญผู้ทรงคุณวุฒิ ๗ รูป/คน เข้าร่วมสัมภาษณ์เพื่อความสำเร็จของงานวิจัย

วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๕๙ ณ ห้อง ๓๐๙ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุ

ภาคผนวก ๕

งานวิจัย เรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ
คำถามในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป)

๑. ข้อมูลสถานภาพของผู้สูงอายุ

ชื่อ-นามสกุล _____ อายุ _____ ปี เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย

สถานภาพ ☐ โสด ☐ สมรส ☐ หย่า ☐ หม้าย จำนวนบุตร _____ คน

ที่อยู่ เลขที่ _____ ถนน _____ ซอย _____ แขวง _____

เขต _____ จังหวัด _____ รหัสไปรษณีย์ _____

ลักษณะที่อยู่อาศัย ☐ ตึกแถว ☐ บ้านเดี่ยว ☐ คอนโดมิเนียม ☐ เช่า ☐ เป็นเจ้าของเอง

สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย _____

ความสุขจากบ้าน ☐ มากที่สุด ☐ มาก ☐ พอใช้ ☐ น้อย

อาชีพ _____

๒. ขอบرابกิจวัตรประจำวันของท่านในแต่ละวัน / แต่ละสัปดาห์

รายวัน

เวลา	กิจกรรม	ทำแล้วมีความสุข	จำใจทำ
		☐	☐
		☐	☐
		☐	☐
		☐	☐
		☐	☐
		☐	☐
		☐	☐
		☐	☐
		☐	☐

หมายเหตุ

กิจกรรมที่ท่านทำอยู่ตามรูปแบบดังกล่าว ท่านปฏิบัติต่อเนื่องนานประมาณ _____ ปี _____ เดือน _____ วัน

☐ ไม่มีการเปลี่ยนหลังเกษียณอายุ ☐ เปลี่ยน

ท่านมีความสุขกับการทำกิจกรรมข้างต้นหรือไม่ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ

ท่านคิดจะเปลี่ยนแปลงรูปแบบกิจกรรมดังกล่าวหรือไม่ ?

☐ ไม่เปลี่ยน ☐ เปลี่ยน อย่างไร _____

เหตุผลในการเปลี่ยน _____

☐ เปลี่ยนแต่ยังไม่ทราบว่าเปลี่ยนอย่างไร

๓. ท่านคิดว่าความสุขของท่านคืออะไรบ้าง? ตามลำดับที่เคยได้และที่ต้องการต่อไป

[illegible]

ความสุขที่ผ่านมา ท่านคิดว่าเป็นความสุขแท้หรือความสุขเทียม?

☐ แท้ ☐ เทียม ☐ ไม่ทราบ

ท่านคิดว่าความสุข ☐ ต้องแสวงหา ☐ สร้างขึ้นได้ ☐ ทั้งสองอย่าง

ท่านยังคงแสวงหาวิธีที่จะทำให้ได้รับความสุขเพิ่มขึ้นหรือไม่อย่างไร ?

☐ ไม่ ☐ ใช่ โดย _____

๔. ปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ท่านไม่มีความสุขคืออะไร? เกิดจากอะไร? และสามารถแก้ไขได้อย่างไร?

อุปสรรคทางกาย	เกิดจาก (เช่น สุขภาพ, ทรัพย์สิน, การปฏิบัติ, เหตุทุกขอื่น ๆ)	ท่านคิดว่าท่านจะแก้ไข	
		ได้	ไม่ได้
_____	_____	☐	☐
_____	_____	☐	☐
_____	_____	☐	☐
_____	_____	☐	☐
_____	_____	☐	☐

อุปสรรคทางใจ ท่านยังมีความรู้สึกเหล่านี้หรือไม่? และมีวิธีแก้ไขอย่างไร?

- ☐ ไม่สบายใจ _____
- ☐ ไม่สมหวัง _____
- ☐ พลัดพรากจากสิ่งที่รัก _____
- ☐ โกรธที่ยังไม่หาย _____
- ☐ อยากได้อะไรแล้วไม่ได้ _____
- ☐ เสียใจ _____
- ☐ อิจฉาริษยาผู้อื่น _____
- ☐ ทุกข์ใจเกี่ยวกับร่างกาย _____
- ☐ เกลียด _____
- ☐ หลงรัก _____
- ☐ ปล่อยวางบางสิ่งไม่ได้ _____
- ☐ วิตกกังวลเสมอ _____
- ☐ เคียดแค้น _____
- ☐ แค้นใจ _____

๕. ความต้องการความสุขทางกายของท่านคืออะไรบ้าง? ท่านจะมีวิธีการอย่างไร?

๖. ความต้องการความสุขทางใจของท่านคืออะไรบ้าง? ท่านจะมีวิธีการอย่างไร?

๗. เคล็ดลับการเสริมสร้างสุขภาพทางกายของท่านคืออะไร? มีวิธีการอย่างไร?

๘. เคล็ดลับการเสริมสร้างสุขภาพทางใจของท่านคืออะไร? มีวิธีการอย่างไร?

๙. การสร้างสุขภาวะทางสังคม ท่านสร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ญาติและบุคคลในสังคมอย่างไรบ้าง?

คู่สมรส _____

บุตร / ธิดา _____

ญาติ _____

เพื่อน _____

อื่น ๆ (ระบุ) _____

๑๐. ท่านมีการวางแผนการดำเนินชีวิตต่อไปหรือไม่ อย่างไร?

- ☐ ไม่มี ☐ มี และในการวางแผนการดำเนินชีวิตต่อไปนั้นท่านต้องการปัจจัยใดช่วยให้
แผนการดำเนินชีวิตของท่านสำเร็จผล_____

๑๑. ความปรารถนาของท่านในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขคืออะไรบ้าง ?

๑๒. ท่านจะต้องทำอย่างไรเพื่อให้ความปรารถนาในข้อ ๑๑ สำเร็จ ?

๑๓. ท่านมีหลักการในการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้างหลังวัยเกษียณในการปฏิบัติเพื่อตนในด้านต่าง ๆ เช่น

- ☐ สุขภาพกาย_____

- ☐ สุขภาพใจ_____

- ☐ การเงิน การลงทุน_____

- ☐ การจัดการแบ่งปันทรัพย์สินให้ลูกหลาน_____

- ☐ ทำพินัยกรรมแล้ว ☐ ยังไม่ได้จัดการ ☐ จัดการบางส่วน

- ☐ การงานที่ยังคงอยู่_____

- ☐ ความสัมพันธ์ต่อคนในสังคม_____

๑๔. เวลาที่ผ่านมาท่านได้รับความสุขเพียงพอหรือไม่ ?

- ☐ พอ (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)_____

- ☐ ไม่พอ ยังขาด_____

๑๕. ท่านคิดว่าการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาจะทำให้ท่านน่าจะเป็นผู้มีอายุยืนหรือไม่?

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ เพราะ _____

๑๖. ท่านจะปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตของท่านเพื่อให้มีความสุขขึ้นหรือไม่อย่างไร ?

☐ ไม่เปลี่ยน ☐ เปลี่ยน เรื่องใดและอย่างไร

เรื่องที่จะปรับเปลี่ยน

วิธีการ

๑๗. ท่านมั่นใจหรือไม่ว่าการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตของท่านจะทำให้ท่านได้รับความสุขตามที่คาดหวัง ?

☐ มั่นใจ ☐ ไม่มั่นใจ

๑๘. ท่านคิดว่าพระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของท่านหรือไม่ ?

☐ ไม่เกี่ยวข้อง ☐ เกี่ยวข้อง อย่างไร

๑๙. ท่านใช้หลักธรรมใดในการดำเนินชีวิต (ตอบได้หลายข้อ)

☐ ไม่ทราบ ☐ ทราบ คือ _____

๒๐. ท่านมีข้อเสนอแนะผู้ที่เกษียณอายุให้ปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะเป็นผู้มีชีวิตอย่างมีความสุขในวัยหลังเกษียณ ?

ภาคผนวก ๕

รายชื่อผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูล (ตัวอย่างงานวิจัย)

งานวิจัยเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ลำดับ	ชื่อ/นามสกุล	อายุ	อาชีพก่อนเกษียณ/ปัจจุบัน
๑	น.ส.อุไรวัลลภ สกลวานิชธนา	๖๓	ข้าราชการกรมสรรพากร/เกษียณ
๒	น.ส.สิรินาถ ชูศรี	๗๐	อาจารย์มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (ABAC) /เกษียณ
๓	นายวิโรจน์ เศรษฐปราโมทย์	๖๒	กรรมการบริหารธนาคารกรุงศรีอยุธยา/ กรรมการบริหาร บมจ.ในตลาดหลักทรัพย์
๔	นายพิทยา มหิตชีวานิชชา	๗๒	เจ้าของบริษัทหลายแห่ง/นักลงทุน
๕	นายวันชัย เข้มทองประดิษฐ์	๖๓	พนักงานธนาคารแห่งประเทศไทย/เกษียณ
๖	น.ส.วิไลวรรณ หฤทัยธนาสันต์	๖๔	ที่ปรึกษาประกันต่อยังไม่เกษียณ ทำงานบางเวลา
๗	น.ส.สุรัสสา สุวพันธ์	๖๒	ข้าราชการบำนาญจาก สำนักงานรัฐมนตรี กระทรวงศึกษาธิการ
๘	น.ส.เน่งน้อย เจริญทวีทรัพย์	๖๓	หุ้นส่วนบริษัทตรวจสอบบัญชี ไพร์วอร์เตอร์เฮาส์ แอนด์คูเปอร์จำกัด/กรรมการสภาวิชาชีพบัญชี
๙	คุณวัชรီ คุณกิตติ	๖๓	ธุรกิจส่วนตัว (ผลิตเสาคอนกรีต)
๑๐	นางวารุณี ธนาธรรมธร	๖๔	หัวหน้าฝ่ายการเงินบริษัทJimThomsonไหมไทย/เกษียณ
๑๑	นางวีณา พัทธทรัพย์	๖๖	พนักงาน/แม่บ้าน
๑๒	นายทวีศักดิ์ ธนาธรรมธร	๖๗	ข้าราชการบำนาญจากกรมธนารักษ์/วิศวกรที่ปรึกษา
๑๓	นางสุจินต์ การะชิต	๖๘	ข้าราชการบำนาญ/เกษียณ
๑๔	นายเจริญใจ ภัทรย์	๗๓	ค้าขาย/ทำสวน
๑๕	คุณกัญญานี นิคมคณารักษ์	๗๖	ข้าราชการบำนาญ/เกษียณ
๑๖	นางกัญญกิตติกา เอกกิตติกุล	๖๙	ข้าราชการบำนาญ/นักธุรกิจเจ้าของสวนไทรโยค และแพผ้าฝักรีสอร์ท
๑๗	นางพัชนี แดงสุภา	๖๒	ข้าราชการ/เกษียณ
๑๘	นางพรณี เขาแก้ว	๖๕	ค้าขาย
๑๙	นายนิรันดร์ พันธดี	๖๕	พนักงานรัฐวิสาหกิจ (การไฟฟ้านครหลวง)
๒๐	นางกฤษณา ขาวเงิน	๖๕	ข้าราชการบำนาญ (ครู)/เกษียณ
๒๑	นางเกศินี พันธดี	๖๕	ครูโรงเรียนเอกชน/เกษียณ
๒๒	นางทรงศนีย์ เกิดสงกรานต์	๖๔	ค้าขาย/ช่วยงานสังคมท้องถิ่น
๒๓	น.ส.วิภา บำเพ็ญวิบูลย์กิจ	๖๖	พนักงานบริษัทเอกชน

ลำดับ	ชื่อ/นามสกุล	อายุ	อาชีพก่อนเกษียณ/ปัจจุบัน
๒๔	คุณสุภาพร อูยอนันต์	๖๔	ข้าราชการบำนาญ/นักลงทุน
๒๕	จ.ส.ต.สุโชติ พงศ์พฤกษา	๗๒	รับเหมาก่อสร้าง/บุตรอุปการะ
๒๖	นางสุณีย์ พงศ์พฤกษา	๖๗	ตัวแทนประกันชีวิตและวินาศภัย/ไม่เกษียณ
๒๗	นายเฉลิม ดุสิตสถิตไกวล์	๖๘	ค้าขาย/นักลงทุน
๒๘	นายวิเชียร สุขภมรินทร์	๖๕	กรรมการบริษัทสยามคันทรี่คลับจำกัด/เกษียณ
๒๙	นางเพ็ญฤทัย โชติหัตต์	๖๓	ข้าราชการบำนาญจากรัฐสภา/เกษียณ
๓๐	นางฉวี มีเอม	๖๓	ผู้จัดการสาขาธนาคารออมสิน/เกษียณ
๓๑	นายวิชาญ อมรโรจนาวงศ์	๖๔	ผู้ช่วยผู้ว่าการธนาคารแห่งประเทศไทย/เกษียณ
๓๒	ดร.สิริมงคล อุ่นใจ	๖๒	พนักงานบริษัท ป.ท.ท. จำกัด/นักลงทุน
๓๓	นางฉันทนา จุฑะกาญจน์	๖๔	ที่ปรึกษาธุรกิจ/ไม่เกษียณ
๓๔	นายวรวิทย์ อาจารย์ยานนท์	๖๕	กรรมการบริหารกิจการปิโตรเคมี/นักลงทุน
๓๕	นางมุกดา วัฒนกิจถาวรกุล	๖๘	ตัวแทนประกันวินาศภัย/ไม่เกษียณ
๓๖	นางอังสนา จุลมงคล	๖๓	ผู้จัดการนิติบุคคลอาคารชุด/ไม่เกษียณ
๓๗	นายวันเลิศ วรรณปิยะรัตน์	๖๕	ข้าราชการบำนาญจากกรมพัฒนาที่ดิน/เกษียณ

ภาคผนวก ๖



เรือโท ศาสตราจารย์ นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์
ผู้รังสรรค์
ทฤษฎี “ธรรมนามัย”

โครงการธรรมานามัย
มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา
กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

๑. ชื่อโครงการ “โครงการธรรมานามัย”

๒. ชื่อองค์กรที่ขอรับการสนับสนุน

มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ
เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

๓. ที่อยู่องค์กร

เลขที่ ๑๐๑ หมู่ที่ ๙ ถนนบรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทร. ๐-๒๓๓๘-๖๕๖๑, ๐๒-๔๔๘-๖๐๖๕, ๐-๒ ๒๔๔๘-๖๕๔๒
โทรสาร. ๐-๒๔๔๘-๖๕๖๓

๔. หลักการและเหตุผล

มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เป็นองค์การสาธารณกุศล ลำดับที่ ๔๗๒ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ ได้ก่อตั้งขึ้นโดยคณะบุคคลจากหลากหลายวิชาชีพ อาทิ แพทย์ นักบริหารราชการระดับสูง นักการธนาคาร อาจารย์มหาวิทยาลัยรวมทั้งนักธุรกิจ ด้วยปณิธานอันมุ่งมั่นที่จะดำเนินงานให้ประชากรผู้สูงอายุ กลุ่มสตรี เด็ก และกลุ่มประชากรด้อยโอกาสในประเทศไทย ได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีคุณค่าต่อสังคม โดยเฉพาะประชากรผู้สูงอายุให้มีคุณค่าสมกับเป็นวัยทองของชีวิต มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ ได้รับอนุญาตจดทะเบียนจัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๓๘ และต่อมาประธานและคณะกรรมการมูลนิธิได้เข้าเฝ้า ณ วังเลอติส กรุงเทพมหานคร ในวันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๙ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ได้ทรงพระกรุณาฯ รับมูลนิธิชีวิตพัฒนาไว้ในพระอุปถัมภ์ กิจกรรมหลักที่สำคัญของมูลนิธิฯ คือการเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่องในขณะนี้ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีศักดิ์ศรี และมีคุณค่าต่อสังคม รวมทั้งเป็นแหล่งเผยแพร่และให้บริการทางวิชาการด้านประชากรผู้สูงอายุ

มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ ได้ตระหนักว่า สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงประกอบพระกรณียกิจนานัปการด้วยพระวิริยะอุตสาหะ ทรงอุทิศพระวรกาย พระสติปัญญา และพระหฤทัยเพื่อประโยชน์สุขของพสกนิกร คณะกรรมการมูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ จึงพร้อมที่เสียสละเวลาและอุทิศตนเพื่องานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม จึงได้จัดทำโครงการ

ธรรมานามัยขึ้นโดยเล็งเห็นว่าประเทศไทยมีประชากรสูงอายุจำนวนเพิ่มมากขึ้นในแต่ละปีโดยเพิ่มขึ้นปีละ ๖% ในขณะที่ประชากรทั่วประเทศเพิ่มขึ้นเพียงปีละ ๑.๒% ซึ่งบุคคลดังกล่าวควรจะได้รับความรู้ด้านสุขภาพกายและจิตและมีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตามขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมที่ดีงาม และยึดมั่นตามหลักธรรมานามัยของศาสนา โดยเฉพาะพุทธศาสนา โดยจะนำอายุเกณฑ์มัชฌิมวัยที่มีอายุระหว่าง ๕๐ – ๖๐ ปี (มัชฌิมวัย) และผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีถึง ๗๕ ปี เพื่อให้ได้มีโอกาสเข้ามาร่วมในโครงการธรรมานามัย ซึ่งมีวัตถุประสงค์ชัดเจนในการพัฒนากาย-จิต และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เป็นแบบใหม่ ตามแนวทางการเรียนรู้และปฏิสัมพันธ์อันดีต่อบุคคลอื่นๆ และสิ่งแวดล้อมในสังคมที่ต้องเผชิญกับทุกชีวิตตลอดเวลาด้วยภูมิคุ้มกันที่ดีละมุนคง ดังนั้น **ธรรมานามัย** จึงนับว่าเป็นวิธีการที่สมบูรณ์แบบที่สุด เพื่อพัฒนาชีวิตบุคคลอย่างมีคุณค่าและเป็นประโยชน์แก่สังคมทั่วไป เพราะให้ได้ความสำคัญแก่ปัจจัยทุกอย่างที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและควมมีอายุยืน นอกจากนี้ธรรมานามัยจะช่วยให้ผู้สูงอายุและมัชฌิมวัยได้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจมีร่างกายแข็งแรง เนื่องจากได้เรียนรู้ทั้งทางภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติจากโครงการฝึกอบรมนี้ ส่วนเรื่องการบริหารจิตไม่เพียงแต่ช่วยให้อายุยืนได้แล้ว ยังช่วยให้ชีวิตมีความสุข และทำให้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น จึงถือกุศลสิ่งแวดล้อมให้มีความสมดุลเป็นธรรมชาติมากที่สุดด้วย นับว่าเป็นการฝึกปฏิบัติที่มีค่ามากเป็นพิเศษโดยผลประโยชน์ที่ได้รับจะสามารถช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือสังคมได้ตลอดไป

ในระยะเวลาแรกของโครงการนี้เมื่อได้พัฒนาจนเป็นแบบสำเร็จในการ “พัฒนาคุณภาพชีวิต” ที่เป็นมาตรฐานแล้ว ก็เข้าสู่ระยะต่อไปโดยจะมีการอบรมในแต่ละรุ่นเช่นเดียวกับในแต่ละปี โดยเริ่มที่ทำการมูลนิธิ ก่อ และจะขยายผลไปยังทุกๆ พื้นที่ระดับจังหวัด อำเภอ และชุมชนทั้งประเทศได้ตามสภาพความพร้อมที่สมควร ทั้งนี้จะต้องได้รับการสนับสนุนการเงินและทรัพยากรจากภาครัฐ และเอกชนที่มีเจตนารมณ์ร่วมกัน คงเป็นช่วงปรับมาตรฐานนานประมาณ ๓ ปี ระยะต่อไปประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๓ เป็นช่วงที่ขยายงานโครงการในระดับจังหวัดและอาจถึงระดับอำเภอ ตลอดจนถึงระดับหมู่บ้านและชุมชนได้ในอนาคต สำหรับการฝึกอบรมและถ่ายทอดความรู้ทางธรรมะและออกกำลังเพื่อเสริมสร้างร่างกายทางด้านพลานามัยเพื่อมุ่งหวังให้มวลชนได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างทั่วถึง จนกระทั่งโครงการนี้ได้ขยายออกไปสู่ตำบล หมู่บ้านของผู้เข้าอบรมอาศัยอยู่ได้ ในขั้นสุดท้ายโครงการจะจัดสร้างตัวแทนที่เป็นผู้นำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและการปฏิบัติตนตามแนวทางธรรมานามัยต่อไปในหมู่บ้านนั้นๆ

ด้วยเหตุนี้มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ จึงได้จัดทำ “โครงการธรรมานามัย” นี้ขึ้นมา เพื่อหวังให้สามารถบูรณาการเข้าไปในทุกชุมชนและครอบครัวเพื่อให้บุคคลได้บรรลุถึงการมีสุขภาพดีมีความสุขสงบในอนาคต (ประมาณ ๒๐ ปี คาดว่าจะกระจายครอบคลุมทุกแขวง/ตำบล ในอำเภอหรือเขตทั่วประเทศ) หากได้รับการสนับสนุนและอุปถัมภ์ภาครัฐ เอกชน ในพื้นที่ที่เห็นความสำคัญและความ

จำเป็นที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างยั่งยืน โดยมีมูลนิธิพัฒนาฯ เป็นศูนย์กลางในการประสานส่งเสริมและสนับสนุนเครือข่ายงานที่เกิดขึ้นมาจากทุกภาคส่วน ในภาครัฐและเอกชนจากทั่วประเทศอย่างต่อเนื่องตลอดไป ซึ่งการฝึกอบรมธรรมานามัยนี้เริ่มได้ดำเนินการสำหรับรุ่นที่ ๑ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๙ จนถึงธรรมานามัยรุ่นที่ ๙ ในทุกวันอาทิตย์ (รวม ๕ วันทำการ) มีผู้สำเร็จจากการฝึกอบรมธรรมานามัย รวม ๙ รุ่นเป็นจำนวน ๔๒๖ คน ซึ่งเราได้กำหนดชื่อผู้ที่สำเร็จจากหลักสูตรนี้ว่า “ธรรมานามัย” ซึ่งทุกๆ คนนี้ก็จะเป็กลุ่มพลังสำคัญ ที่สามารถขับเคลื่อนโครงการธรรมานามัยให้ก้าวหน้าไปได้แน่นอน ตามแผนงานที่กำหนดไว้ใน ๑๐ – ๒๐ ปีข้างหน้าได้ ใน พ.ศ. ๒๕๕๕ เป็นต้น จะมีสมาชิกได้ ๕๐๐ คนจากการจัดอบรมธรรมานามัย สำหรับรุ่นที่ ๑๐ ระหว่างวันที่ ๑๓ พฤษภาคม – ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๕ จำนวน ๘๐ คน ถ้าหากได้มีการฝึกอบรมเช่นนี้อีกอย่างน้อยปีละสองรุ่น ความสามารถในการจัดฝึกอบรมธรรมานามัยในอนาคต ไม่น่าจะมีปัญหาคณะวิทยากรจากมูลนิธิพัฒนาฯ เพราะจากธรรมานามัยรุ่นที่ ๑ – ๘ ครั้งนี้ก็ได้พัฒนาคณะวิทยากรขึ้นมาใหม่ โดยผสมผสานวิทยากรจากสมาชิกธรรมานามัย ซึ่งเราขนานนามว่าเป็น ธรรมานามัยชน (เป้าหมายที่โครงการธรรมานามัยมีความประสงค์สูงสุดจากธรรมานามัยชน ต้องพัฒนาชีวิตต่อไปเป็นบุคคลสมบูรณ์ และประเสริฐที่สังคมต้องเป็นคนดี-เอื้ออารีแก่คนอื่น ๆ และทำประโยชน์ให้แก่สังคมด้วย คือ “กัลยาณมิตร”) มีหลายท่านที่มีความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และมีคุณสมบัติพร้อมจะเป็นวิทยากรของมูลนิธิฯ ได้ จะมาร่วมกับวิทยากรหลักจากมูลนิธิฯ เอง และเป็นวิทยากรจากบุคคลภายนอกที่มีชื่อเสียงระดับประเทศ ที่มีจิตเมตตาเพื่อสังคม ที่ตั้งเป็นฆราวาสและบรรพชิต ซึ่งเป็นพระธรรมกถึกมีชื่อเสียงของกรมศาสนา ที่มูลนิธิฯ ได้เลือกเชิญเป็นวิทยากรในการฝึกอบรมธรรมานามัยแต่ละรุ่นในอดีตและอนาคต จึงคาดว่ามูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ สามารถขยายงานฝึกอบรมธรรมานามัยไปดำเนินการในระดับจังหวัด ซึ่งมูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ ได้จัดอบรมธรรมานามัยชนแล้วจำนวน ๒ รุ่น ๒๐๐ คน ที่ จ.กาญจนบุรี เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๓ และ ๒๕๕๔ โดยร่วมจัดกับสมาคมชมรมผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรี และทุนสนับสนุนจากสำนักพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดและผู้ว่าราชการจังหวัด นับว่าเป็นแบบอย่างที่ดีที่ภาคราชการและเอกชนในท้องถิ่นได้ดำเนินการเอง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนในพื้นที่เองด้วยและจะขยายงานโครงการธรรมานามัยนี้ให้กระจายเข้าไปทุกอำเภอของประเทศไทยในที่สุด มูลนิธิฯ จึงหวังว่าเมื่อเรามีกัลยาณมิตรกระจายอยู่ทั่วทุกจังหวัด ทุกอำเภอและเขตต่างๆ ในกรุงเทพมหานคร เมื่อถึงเวลานั้นในอนาคตประมาณ ๑๕ ปี ชาติบ้านเมืองของคนไทยทั้งหลายคงจะมีบุคคลทั้งหลายจะมีบุคคลทั้งหลายที่เป็น “กัลยาณมิตร” ซึ่งเป็นแกนพลังหลัก มีบทบาทหน้าที่ทำให้เกิดความสุขความสงบและสันติในสังคมได้ผลกระทบที่ตามมาเยาวชนซึ่งเป็นลูกหลานไทยคงจะได้เข้าสู่โครงการธรรมานามัยนี้ได้ในอนาคตอีกด้วย นั่นคือเราสามารถสร้างทรัพยากรบุคคลในทุกระดับให้มีคุณภาพความเข้มแข็งและเป็นประโยชน์เพื่อสังคมส่วนรวมของประเทศไทยอันเป็นที่รักของพวกเราด้วย

๕. วัตถุประสงค์

๕.๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมาศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยปฏิบัติตนให้ดีขึ้นโดยใช้หลักธรรมะ, พละนามัย และโภชนาการ ฯลฯ ที่ถูกต้อง

๕.๒ เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดความสงบทางจิตใจ และมีความคิดในทางที่ถูกต้อง และมีร่างกายที่แข็งแรง อายุยืน ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และความพิการ

๕.๓ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถปฏิบัติตนมีวินัยชีวิตให้เป็นแบบอย่างพร้อมทั้งนำความรู้ประสบการณ์ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้บุคคลอื่น โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวและบุคคลอื่น ๆ ในชุมชน

๕.๔ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เผยแพร่แนวคิดและหลักการ ตลอดจนวิธีปฏิบัติที่พัฒนาชีวิตใน ๓ มิติ ด้านกาย-จิต และการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลไปยังสาธารณชนและสื่อมวลชน

๕.๕ ผู้เข้าฝึกอบรมแล้ว ซึ่งมีจิตอาสาสาธารณะสามารถรวมตัวกันจัดตั้งเป็นคณะกรรมการหรือชมรมโครงการธรรมานามัยขึ้น และดำเนินกิจการที่เป็นประโยชน์แก่สังคมได้อย่างต่อเนื่อง

๖. กลุ่มเป้าหมาย

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในข้อ ๕ โครงการธรรมานามัยให้อาศัยการพัฒนาและกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้เกิดทักษะชีวิตของบุคคลได้สำเร็จประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้สามารถก้าวไกลและเป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่นๆ นอกจากสมาชิกในครอบครัวของตนเองแล้ว ยังต้องมุ่งมั่นช่วยเหลือบุคคลอื่นๆ ตลอดจนเอื้ออาทรต่อชีวิตสัตว์และพืช และสิ่งอื่นๆ ที่อยู่แวดล้อมในสังคมให้พบกับความสุข-สงบเพราะตนเองได้พัฒนาแล้ว ได้เป็น “กัลยาณมิตร” ทั้งนี้จากแนวทางและทฤษฎีของปรมาจารย์ของเราคือเรือโท ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ซึ่งได้ริเริ่มและรังสรรค์หลักการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลทุกอายุไว้ในอดีต ตั้งแต่ท่านยังมีชีวิตอยู่และตั้งชื่อทฤษฎีที่สามารถนำมาปฏิบัติได้ทุกคน ไม่จำกัดเชื้อชาติและศาสนาใดเรียกว่า “**ทฤษฎี ธรรมานามัย**” ซึ่งในการพัฒนาคนให้สุขสมบูรณ์และมีความมั่นคงในชีวิตได้ จะต้องยึดหลักในการพัฒนา ๓ ด้านหรือ ๓ มิติ ประกอบกันดังนี้ :-

๑. กายานามัย คือ การฝึกฝนและปฏิบัติพัฒนาร่างกายของเราให้ลดโรค ปราศจากโรค และแข็งแรง

๒. จิตตานามัย คือ การฝึกฝนปฏิบัติทางด้านจิตใจให้มีสุขภาพจิตดี สามารถประพาสจิตตนเป็นที่สงบ ไม่คิดเอาเปรียบหรือเบียดเบียนกัน แต่จิตมุ่งเมตตา เอื้ออาทรและกรุณา สามารถประพาสจิตตนเป็นที่นับถือและที่พึ่งของบุคคลในครอบครัวและบุคคลอื่นๆ ได้ พร้อมทั้งจะเป็นกัลยาณมิตรกับบุคคลทั่วไป และ

๓. ชีวิตานามัย คือ ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงชีวิตตนใหม่ให้วิถีชีวิต (Lifestyle Modification) ที่พัฒนาแล้ว และมีภูมิคุ้มกันที่ดี มีเหตุผลตามแนวทางของศาสนา ดำรงตนอย่างมั่นคงและพอเพียง มีคุณค่า เป็นประโยชน์แก่สังคมและช่วยเหลือบุคคลอื่นๆ ได้ด้วย

โครงการฯ เพื่อจัดอบรมแก่บุคคลกลุ่มเป้าหมายระหว่าง ๔๐ – ๗๐ ปี ระยะเวลารวม ๕ วันทำการ (ในวันอาทิตย์) ประมาณ ๓๕ ชั่วโมง สำหรับการเรียนการสอน ณ มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ แต่ขณะเดียวกันได้มีการมอบหมายงานพัฒนาการเรียนรู้โดยไปศึกษาค้นคว้าและฝึกปฏิบัติตนเองในวันอื่นๆ ที่เหลืออยู่ในหลักสูตร ซึ่งผู้ฝึกอบรมจะต้องนำผลการปฏิบัติและผลงานส่งเป็นการบ้านแก่คณะวิทยากรเป็นงวดสัปดาห์ที่ได้กำหนดไว้ด้วย

หลังจากจบหลักสูตรธรรมานามัยใน ๕ วันทำการ (อบรมเฉพาะวันอาทิตย์ ซึ่งผู้เข้าอบรมน่าจะใช้เวลานี้สำหรับชีวิตเพื่อพัฒนาตนและเพิ่มพูนทักษะชีวิตให้สมบูรณ์ และพร้อมทำประโยชน์แก่บุคคลอื่นๆ และเพื่อสังคมได้ด้วย) แล้ว โครงการธรรมานามัยโดยคณะทำงานจัดการฝึกอบรมธรรมานามัยจะติดตามและประเมินผลธรรมานามัยชนแต่ละคนทุกๆ ๑ – ๒ เดือน เป็นเวลานาน ๑ ปี เมื่อแต่ละท่านได้ปรับเปลี่ยนชีวิตใหม่ตามทฤษฎีธรรมานามัยเพื่อตนเองได้ครบถ้วนและทำงานและจัดกิจกรรมในรุ่นของท่านอย่างสม่ำเสมอดีแล้ว ก็ได้ผ่านการรับรองธรรมานามัยชนได้ ต่อจากนั้นจะมีการประเมินผลงานจากส่วนตัวและงานเพื่อบุคคลอื่นในสังคม กิจกรรมที่ช่วยเหลือพัฒนาชุมชนและบ้านเมืองอีกด้วย แล้วประมาณ ๓ ปีก็จะมีคณะกรรมการประเมินท่าน เพื่อรับรองและยกย่องเป็นบุคคล “กัลป์ยามมิตร” จากมูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ ต่อไป จึงถือว่าท่านเป็นคนที่มีคุณค่าต่อครอบครัว เพื่อนมนุษย์ สังคมอย่างแท้จริง นั่นคือเป้าหมายและจุดประสงค์สูงสุดที่โครงการธรรมานามัยต้องการจากท่าน คือ “คนดีศรีสังคมที่ชาติต้องการ”

๗. คุณสมบัติผู้เข้ารับการอบรม

๗.๑ ผู้เข้ารับการอบรม หมายถึงผู้สูงอายุและมัชฌิมวัย อายุตั้งแต่ ๕๐ ปีขึ้นไป ถึงประมาณอายุ ๗๕ ปี

๗.๒ จัดการอบรมจำนวนปีละประมาณ ๒-๓ รุ่นๆ ละ ๗๕ คน คาดว่าจะมีธรรมานามัยชนเพิ่มปีละประมาณ ๑๓๐-๒๐๐ คน

๘. คุณสมบัติผู้เข้ารับการอบรม

๘.๑ เป็นผู้ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

๘.๒ เป็นผู้ไม่มีโรคติดต่อร้ายแรง หรือโรคอื่นใดที่เป็นที่รังเกียจต่อสังคม

๘.๓ เป็นผู้สามารถเข้ารับการอบรมได้ตลอดหลักสูตร คือ ในทุกวันอาทิตย์เต็มวันดังกำหนดไว้ในหลักสูตร

๘.๔ ผู้เข้ารับการอบรมไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย (ฟรี) เพราะทางมูลนิธิฯ จัดหาให้โดยขอบริจาคจากผู้ที่มีศรัทธาและร่วมเป็นเจ้าของภาพ

๙. งบประมาณ

๙.๑ จากบุคคลทั่วไปที่มีจิต(ศรัทธาบริจาคให้แก่มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ

๙.๒ จากกรรมการ/ที่ปรึกษา และธรรมานามัยชนในแต่ละรุ่นที่เคยผ่านการฝึกอบรมธรรมานามัยมาแล้ว

๙.๓ จากหน่วยงานของรัฐหรือเอกชนที่ประสงค์จะร่วมเป็นผู้อุปถัมภ์หรือให้ทุนในการเป็นเจ้าภาพในการจัดการฝึกอบรมธรรมานามัย โครงการธรรมานามัย มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯเป็นผู้จัดให้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในหน่วยงานนั้นๆ ตามหลักสูตรมาตรฐานและวิทยากรจากโครงการธรรมานามัย

๙.๔ ค่าใช้จ่ายในการจัดต่อรุ่นประมาณ ๑๖๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนหกหมื่นบาทถ้วน) และ

๙.๕ ค่าใช้จ่ายจากการประชุมเชิงปฏิบัติการแก่ผู้เคยผ่านการอบรมธรรมานามัยมาแล้ว เพื่อฟื้นฟูวิชาการและเพิ่มพูนทักษะชีวิตให้มีภูมิคุ้มกันที่ดียิ่งยืนเป็นเวลา ๑ วัน ค่าใช้จ่ายประมาณ ๖๐,๐๐๐ บาท (หกหมื่นบาทถ้วน) ต่อรุ่น ประมาณ ๑๕๐ – ๒๐๐ คน โดยอบรมหลังจากผ่านการฝึกอบรมธรรมานามัยมานานเกิน ๑ ปี เป็นโครงการต่อยอดและเตรียมตนเพื่อเป็น “กัลยาณมิตร”

๑๐. ระยะเวลาดำเนินงาน

๑๐.๑ เริ่มเดือนกรกฎาคม – เดือนธันวาคม ๒๕๔๙ ในช่วงปีแรก โดยอบรมรุ่นละ ๕ วัน (วันอาทิตย์) รวม ๒ รุ่น สำหรับปีต่อไป อบรมประมาณ ๒ – ๓ รุ่น (ตามงบประมาณที่ได้รับการสนับสนุน) ที่มีพอเพียงที่จะจัดได้ ขึ้นอยู่กับยอดเงินบริจาคผู้มีจิตศรัทธาตามที่ระบุไว้ในข้อ ๙ เรื่อง งบประมาณ

๑๐.๒ โครงการธรรมานามัย จะมีการประเมินผลผู้ผ่านการฝึกอบรมธรรมานามัยในแต่ละรุ่นเมื่อครบ ๑ ปี เพื่อการเป็นธรรมานามัยชนของโครงการฯ หลังจากผ่านการอบรมธรรมานามัยแล้ว ๓ ปีขึ้นไปก็จะได้รับประเมินผลจากคณะกรรมการโครงการธรรมานามัย เพื่อรับรองและมอบเกียรติบัตรให้เป็นบุคคล “กัลยาณมิตร” ที่มีคุณสมบัติพร้อมเป็นผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ และมีคุณธรรมเป็นผู้สามารถนำประโยชน์แก่สังคมในระดับบ้านเมืองของไทยเราได้อย่าง สง่างาม อย่างมีศักดิ์ศรี ทั้งธรรมานามัยชนและกัลยาณมิตร จะมีบทบาทและหน้าที่สืบทอดเจตนารมณ์และอุดมการณ์ของธรรมานามัยต่อไปอย่างยั่งยืน ขณะเดียวกันก็จะสรรหาบุคคลเหมาะสมมาเข้าสู่โครงการเราได้มากขึ้นๆ พร้อมกับระดมเงินทุนให้เพิ่มพูนมากพอที่จะขยายโครงการให้เข้มแข็ง และกระจายไปสู่ระดับชุมชน/ตำบล/อำเภอของประเทศไทยได้ในอนาคต

๑๑.กิจกรรม

๑๑.๑ รับสมัครผู้สูงอายุ ๖๐-๗๕ ปี และมีขัณมิวัยอายุตั้งแต่ ๕๐ ข ๖๐ ปีที่สนใจเข้าร่วมโครงการธรรมานามัยได้

๑๑.๒ ผู้สูงอายุละมขัณมิวัยที่อายุตั้งแต่ ๕๐-๗๕ ปี สมัครใจพร้อมอยู่รับการอบรมได้ทุกวันตลอดหลักสูตร มาเข้าหลักสูตรฝึกอบรม ฟังธรรมะและหลักการออกกำลังกาย และวิธีปฏิบัติตนด้วยการกินอยู่ และการดำรงชีพให้เหมาะสมกับวัย และสภาพของโรคหรือสมรรถนะของร่างกายตน โดยจัดฝึกอบรมที่มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ ได้ทั้งทฤษฎีและฝึกปฏิบัติวิธีการออกกำลังกายและผสมผสานธรรมะเข้าด้วยกัน โดยใช้วิธีการฝึกกลมหายใจ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยร่วมรับประทานอาหารกลางวันที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ สำหรับผู้เข้าร่วมอบรมจะได้พักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยระยะเวลาในการอบรมหลักสูตร ๕ วัน ประมาณ ๗๕ คน ณ ห้องประชุมสลากรินแบ่งรัฐบาล มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ

๑๑.๓ รวบรวม/ผลิตสื่อการสอน โดยการแจกสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ หรือวิดีโอ ซีดี ฯลฯ หากมีงบประมาณพอเพียงให้ผู้เข้าอบรมนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติเผยแพร่ต่อไป

๑๑.๔ ผู้เข้าอบรมธรรมานามัยแต่ละรุ่น จะต้องมกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีการจัดตั้งคณะกรรมการธรรมานามัยประจำรุ่น ซึ่งจะเป็ตัวแทนรุ่นและร่วมทำกิจกรรมกับสมาชิก และเร่งรัดให้สมาชิกใหม่ในรุ่นได้ทำกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์เพื่อโครงการธรรมานามัยอย่างต่อเนื่อง

๑๑.๕ มีการติดตาม ประเมินผล หรือสัมมนาผู้ที่ผ่านการอบรมหลักสูตร “ธรรมานามัย” เพื่อมาแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ที่ได้รับนำไปปฏิบัติต่อดตนเองและผู้อื่น ซึ่งคณะผู้จัดการอบรมจะมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมอบรมทำกิจกรรมเพิ่มเติมเป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ได้ครบถ้วนตามแนวทางที่พัฒนาเพื่อความสมบูรณ์ด้านกาย จิตและวิญญาณ

๑๑.๖ ประเมินผลการฝึกอบรมและประเมินผลโครงการฯ ในระยะ ๑ ปี หรือเป็นระยะๆ เพื่อความเหมาะสม รวมทั้งเข้าสู่หลักสูตรเพิ่มเติมฟื้นฟูทักษะชีวิตสำหรับธรรมานามัยชน เพื่อให้บรรลุเป็น “กัลยาณมิตร”

๑๑.๗ เมื่อผู้ที่เคยรับการอบรมธรรมานามัยได้พัฒนาชีวิต และทำกิจกรรมส่วนบุคคลและกิจกรรมกลุ่มหรือในรุ่นที่รับการอบรมครบ ๑ ปี นับจากวันที่เริ่มเข้าอบรมแล้ว เมื่อผู้ใดสามารถผ่านการประเมินได้ก็จะรับเกียรติบัตรรับรองว่าเป็นบุคคลที่มีเกณฑ์มาตรฐานการเป็น “กัลยาณมิตร” ได้

๑๑.๘ พัฒนาจากธรรมานามัยชนให้เป็นผู้มีจิตอาสาสาธารณะ เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่สังคมได้ด้วย

๑๑.๙ รายงานผลการดำเนินงานโครงการให้สนับสนุนงบประมาณโครงการทราบเป็นรายปี

๑๑.๑๐ เผยแพร่และประชาสัมพันธ์กิจกรรมและความสำเร็จ ตลอดจนวิชาการและประสบการณ์ชีวิตต่างๆ แก่สมาชิทธรรมานามัย ผู้สนใจ และหน่วยงานของภาครัฐและภาคเอกชนในประเทศ

๑๑.๑๑ ร่วมมือและให้การส่งเสริมสนับสนุนแก่บุคคล หน่วยงานของรัฐหรือเอกชนที่อุดมการณ์เช่นเดียวกับธรรมานามัยทั้งในและต่างประเทศ

๑๑.๑๒ ร่วมมือกับคณะบรรณาธิการของ “ธรรมานามัยสารรายได้” ของโครงการธรรมานามัยเพื่อสนับสนุนทุนในการจัดพิมพ์จุลสารนี้ได้เผยแพร่กระจายความรู้และการปฏิบัติตาม “ทฤษฎีธรรมานามัย” ให้กว้างไกลทั่วประเทศ เพื่อจะได้เชิญชวนผู้สนใจหรือมีเจตนารมณ์เดียวกันมาเป็นสมาชิก และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เพียบพร้อมด้วยสุขภาพดีและเป็นคนดี มีศีลธรรม และจริยธรรมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ไม่เฉพาะแต่ผู้สูงอายุ แต่รวมทั้งบุคคลวัยทำงานและเยาวชนด้วย

๑๒.กิจกรรม

๑๒.๑ การอบรมให้ความรู้ในด้านหลักธรรมะตามตารางหลักสูตรการอบรม ๕ วัน เป็นกิจกรรมแรก

๑๒.๒ การฝึกปฏิบัติทางด้านพลานามัยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง โดยการบริหารผสมผสานกับการหายใจที่ถูกต้อง

๑๒.๓ สังสรรค์ระหว่างผู้เข้าอบรมและวิทยากร รับประทานอาหารกลางวันตามหลักโภชนาการ ให้ได้รับอาหารครบ ๕ หมู่

๑๒.๔ ฟังบรรยายธรรมะและฝึกปฏิบัติ เช่นการเสนาธรรม การสวดมนต์ และซักตอบปัญหาจากพระธรรมที่รับเชิญมาบรรยาย

๑๒.๕ ช่วงบ่ายพักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สลับกับการบรรยาย

๑๒.๖ ตรวจสอบสุขภาพผู้เข้าอบรมเป็นระยะก่อนการอบรม หลังการอบรมเป็นระยะ ๆ ทุก ๖ เดือนหรือ ๑ ปี

๑๒.๗ แสดงแบบ/ตัวอย่างชีวิตของบุคคลที่ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตแล้ว และประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งทางด้านสุขภาพกาย – จิต และการประกอบอาชีพ ตลอดจนการดำเนินชีวิตที่สุข สงบ และมีคุณค่าแก่สังคม โดยเชิญวิทยากรผู้สูงอายุมาบรรยายเล่าประสบการณ์ชีวิต และเสนอแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ถือเอาเป็นแบบอย่างที่ดีต่อไป

๑๒.๘ ได้มีการจัดกลุ่มสัมพันธ์ และมีกิจกรรมเป็นระยะๆ โดยมีคณะกรรมการธรรมานามัยในแต่ละรุ่นเป็นแกนกลางประสานและจัดกิจกรรมให้เกิดขึ้น เพื่อเพิ่มศักยภาพให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งจะส่งผลให้เกิดกับการทำงานเป็นทีม และเตรียมตนเพื่อช่วยเหลือและยังประโยชน์แก่บุคคลอื่นและสังคมได้ต่อไป

๑๓. สถานที่ อบรม/ประชุม/กิจกรรม

ห้องประชุมสลากกินแบ่งรัฐบาล/ศูนย์นิทรรศการเฉลิมพระเกียรติฯ “เวลาเป็นของมีค่า” และบริเวณสวนสุขภาพพรรณไม้โดยรอบ ซึ่งร่มรื่นประกอบด้วยพันธุ์ไม้นานาชนิด และสัตว์ที่มาอยู่เองโดยธรรมชาติ เนื่องจากเป็นเขตอภัยทาน มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์^๑

๑๔. ผู้รับผิดชอบโครงการ

มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ ได้แต่งตั้งให้มีกรรมการรับผิดชอบโครงการขึ้นตั้งแต่วันที่ ๒๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

แพทย์หญิงนันทพร นิลวิเศษ	ที่ปรึกษา
นายแพทย์นรา แววศร	ที่ปรึกษา
แพทย์หญิงอุ๋นใจ แววศร	ที่ปรึกษา
อธิบดีกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข	ที่ปรึกษา
อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย	
และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข	ที่ปรึกษา
อธิบดีกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม	ที่ปรึกษา
ผู้อำนวยการสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร	ที่ปรึกษา
๑. พลเรือเอก นายแพทย์ หม่อมเจ้าปุสธ สวัสดิวัตน์	ประธานกรรมการโครงการ
๒. นายแพทย์สุรศักดิ์ สัมปัตตะวนิช	รองประธานกรรมการ
๓. เกษัชกรหญิงเพ็ญศรี สัมปัตตะวนิช	กรรมการ
๔. อาจารย์ศลิษา ศรีธรรมบุตม์	กรรมการ
๕. ผู้อำนวยการเขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร	กรรมการ
๖. ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ	
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข	กรรมการ
๗. นายแพทย์มนู วาทีสุนทร	กรรมการ
๘. หม่อมราชวงศ์ประเดิมสวัสดิ์ สวัสดิวัตน์	กรรมการ
๙. หม่อมราชวงศ์วไลวัฒนา สวัสดิ์ชูโต	กรรมการ
๑๐. นายแพทย์ธำนิทร์ สนธิรักษ์	กรรมการ
๑๑. นางสาวไศรดา ติ๊ก	กรรมการ

^๑มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ “เอกสารประกอบการฝึกอบรม ธรรมมานามัยรุ่น ๑๒” มี.ย. ๒๕๕๗ ณ ห้องประชุมสลากกินแบ่งรัฐบาล ชั้น ๒

๑๒. นางสาววิจิตรา ธารีสุวรรณ

กรรมการและเลขานุการ

๑๓. นางสาวเยาวลักษณ์ คณาธรรม

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

๑๕. คณะทำงานจัดการฝึกอบรมธรรมนามัย

โดยประธานโครงการฯ ได้แต่งตั้งบุคคลที่เห็นสมควรและเข้าใจทฤษฎีธรรมนามัยดี สามารถพัฒนานโยบาย/ยุทธวิธีและกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคคลในทุกวัยได้ดี เพื่อดำเนินงานคิดค้น/ศึกษาและพัฒนาต่อเนื่อง สำหรับโครงการธรรมนามัยได้เจริญรุดหน้าทันสมัยแล้ว กระจายครอบคลุมได้ทั่วประเทศในอนาคต จึงมีคำสั่งแต่งตั้ง ดังนี้

๑. นายแพทย์สุรศักดิ์ สัมปัตตะวนิช	ประธานคณะทำงาน
๒. อาจารย์ศลิษา ศรีธรรมูปถัมภ์	กรรมการ
๓. หม่อมราชวงศ์ ประเดิมสวัสดิ์ สวัสดิวัตน์	กรรมการ
๔. นายแพทย์ดำรงพันธ์ วัฒนะโชติ	กรรมการ
๕. แพทย์หญิงโสเมสราญ วัฒนะโชติ	กรรมการ
๖. นางสาวไศรดา ดูก	กรรมการ
๗. นางสาววิจิตรา ธารีสุวรรณ	กรรมการ
๘. ดร. อมรทิพย์ เจริญผล	กรรมการ
๙. นางรวงทอง พันธุ์ฟุ้ง	กรรมการ
๑๐. นายอภิชัย เปรมชัยเฐียร	กรรมการและเลขานุการคณะทำงาน
๑๑. นางสาวเยาวลักษณ์ คณาธรรม	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะทำงาน

๑๖. การประเมินผล

๑๖.๑ จากแบบสอบถามก่อนเข้าอบรมและหลังอบรม

๑๖.๒ จากการสังเกตการมีส่วนร่วมในการเข้าหลักสูตรการอบรมแต่ละรุ่น

๑๖.๓ การติดตามประเมินผลผู้เข้าอบรมเป็นระยะ ๖ เดือน, ๑๒ เดือน และอื่น ๆ ตามโอกาส

๑๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๗.๑ ผู้ผ่านการอบรมของโครงการธรรมนามัย ได้รับความรู้และการฝึกปฏิบัติจากโครงการนี้ ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น สามารถดำเนินชีวิตได้เหมาะสมตามวัย

๑๗.๒ ผู้ผ่านการอบรมมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น มีสุขภาพจิตดี และมีการเจ็บป่วยน้อยลงหรือปราศจากโรค

๑๗.๓ ผู้ที่ผ่านการอบรมของโครงการธรรมานามัย สามารถปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่าง พร้อมทั้งนำความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่และถ่ายทอดให้กับบุคคลอื่นที่สนใจต่อไปได้

๑๗.๔ ทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ (มีจิตอาสาสาธารณะ)

๑๗.๕ สามารถเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มบุคคล/สมาคร/องค์กร/หน่วยงานที่มีส่วนได้เข้าไปเกี่ยวข้อง ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีเกิดขึ้น เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือเพื่อศานติธรรม

๑๗.๖ คาดว่าผู้เคยผ่านการอบรมธรรมานามัยแล้ว จะสามารถทำหน้าที่อาสาสมัครช่วยงานของโครงการธรรมานามัยที่มีกิจกรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลต่อไปได้ และ

๑๗.๗ ผู้เคยผ่านการฝึกอบรมฯ จะร่วมส่งเสริมและสนับสนุน ตลอดจนทำกิจกรรมของมูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ หากมีการร้องขอเป็นครั้งคราวได้

๑๗.๘ โครงการธรรมานามัย คาดว่าจะมีผู้เคยผ่านการอบรมธรรมานามัยมาแล้ว จะสามารถรวมกลุ่มกันเพื่อจัดตั้งเป็น “ชมรมธรรมนามัยชน” ได้ในอนาคต ถ้ามีความพร้อมหลังจากได้กำหนดข้อบังคับของชมรมฯ โดยคณะกรรมการโครงการธรรมานามัย ซึ่งผ่านความเห็นชอบและอนุมัติจากมูลนิธิฯ แล้ว เพื่อบริหารและจัดการและพัฒนากิจกรรมต่าง ๆ ของโครงการธรรมานามัยให้เจริญก้าวหน้า มีสมาชิกมากขึ้น และเป็นผู้แทนมูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ เพื่อหาทุนจากผู้มีจิตศรัทธาหรือจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชนต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศ นำมาเข้าเป็นกองทุนธรรมานามัยในโครงการธรรมานามัยได้ในอนาคตต่อไป เพื่อโครงการนี้จะดำเนินงานได้อย่างยั่งยืนตลอดไป

กำหนดการฝึกอบรม “ธรรมานามัยรุ่น ๑๒”
วันอาทิตย์ที่ ๑, ๘, ๑๕, ๒๒ และ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๗
ณ ห้องประชุมสลากรีนแบ่งรัฐบาล มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ

ครั้งที่ ๑

วันอาทิตย์ที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๗

เวลา	กิจกรรม
๐๗.๓๐-๐๙.๐๐ น.	- ลงทะเบียน รับเอกสาร ติดป้ายชื่อ - อาหารว่าง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.	- พิธีเปิดการอบรม พิธีกร : อ.โศรดา ดู่ก กรรมการโครงการธรรมานามัย - พลเรือเอกหม่อมเจ้าปุสธณ สวัสดิวัตน์ ประธานกรรมการมูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย - นายแพทย์สุรศักดิ์ สัมปัตตะวนิช รองประธานโครงการธรรมานามัย และ กรรมการมูลนิธิฯ กราบทูลรายงาน - ประธานในพิธี ประทานพระโอวาท และเปิดการฝึกอบรม - นายแพทย์สุรศักดิ์ สัมปัตตะวนิช กล่าวนำพิธีถวายราชสดุดีแด่สมเด็จพระเจ้า พี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ องค์อุปถัมภ์ มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ - กล่าวสดุดี เรือโท ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ราชบัณฑิต ผู้ก่อการนิเทศกฤษฎีธรรมานามัย - นพ. จำรูญ มีখনอน เลขาธิการมูลนิธิฯ กล่าวต้อนรับ และแนะนำมูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ - พันโทสมโภชน์ ภูระหงษ์ ประธานรุ่น ๑๑ กล่าวแนะนำหลักสูตรฝึกอบรมธรรมานามัยรุ่น ๑๒
๑๐.๐๐-๑๒.๐๐ น.	- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ละลายพฤติกรรม วิทยากร : อ.สมพร พานพิกุล และคณะจากกระทรวงสาธารณสุข
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	- อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	- หัวใจสีขาว (White Heart) วิทยากร : คุณดนัย จันทร์เจ้าฉาย ประธานกรรมการมูลนิธิธรรมดี
๑๕.๐๐-๑๕.๑๕ น.	- อาหารว่าง เครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕-๑๖.๓๐ น.	- ดนตรีบำบัด วิทยากร : อ.เสาวณีย์ สังข์โสภณ ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาคุณภาพชีวิต และคณะ

หมายเหตุ วันแรกแต่งกายสุภาพ (ผ้าไทย-ผ้าทอพื้นเมือง)

วันที่ ๒-๕ แต่งกายใส่เสื้อยืดสีฟ้า มีตรามูลนิธิฯ

กำหนดการฝึกอบรม “ธรรมานามัยรุ่น ๑๒”
วันอาทิตย์ที่ ๑, ๘, ๑๕, ๒๒ และ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๗
ณ ห้องประชุมสลากกินแบ่งรัฐบาล มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ

ครั้งที่ ๒

วันอาทิตย์ที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๕๗

เวลา	กิจกรรม
๐๗.๓๐-๐๘.๓๐ น.	- ลงทะเบียน - กิจกรรมขยับการสบายชีวิ วิทยากร : อ.สินวล เดชพรหม ประธานธรรมานามัยรุ่น ๑๐
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	- การสวดมนต์ นั่งสมาธิ วิทยากร : อ.ไศรดา ดูก กรรมการโครงการธรรมานามัย
๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.	- ฉลาดกิน ห่างไกลโรค วิทยากร : รศ.ดร. สมชาย ดรงค์เดช ประธานธรรมานามัยรุ่น ๑
๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.	- อาหารว่าง เครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕-๑๒.๐๐ น.	- จะแข็งแรงได้อย่างไรในวัยสูงอายุ วิทยากร : นพ. เฉก ณะสิริ ผู้ก่อตั้งชมรมอยู่ ๑๐๐ ปี-ชีวิเป็นสุข
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	- อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	- การปฏิบัติตนตามหลักศาสนาในชีวิตประจำวัน วิทยากร : ดร. ศุภมาส สุทธิสัมพันธ์ ประธานธรรมานามัยรุ่น ๖ และประธานชมรมธรรมานามัย
๑๕.๐๐-๑๕.๑๕ น.	- อาหารว่าง เครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕-๑๖.๓๐ น.	- กลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านคุณภาพชีวิต วิทยากร : ธรรมานามัยรุ่นพี่

กำหนดการฝึกอบรม “ธรรมานามัยรุ่น ๑๒”
วันอาทิตย์ที่ ๑, ๘, ๑๕, ๒๒ และ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๗
ณ ห้องประชุมสลากกินแบ่งรัฐบาล มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ

ครั้งที่ ๓

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๗

เวลา	กิจกรรม
๐๗.๓๐-๐๘.๓๐ น.	- ลงทะเบียน - กายบริหารซึ้ง วิทยากร : คุณเอื้อมพร ธาดานิติ ธรรมานามัยรุ่น ๑๑ คุณนิศากร วังรัตนการ ธรรมานามัยรุ่น ๑๑
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	- การสวดมนต์ นั่งสมาธิ วิทยากร : อ.ไศรดา ดู่ก กรรมการโครงการธรรมานามัย
๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.	- รู้จักความจริงของชีวิต และการเสริมสร้างกุศลจิต วิทยากร : พระธรรมปาโมกษ์ เจ้าอาวาสวัดราชผาติการามวรวิหาร เจ้าคณะเขตดุสิต
๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.	- อาหารว่าง เครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕-๑๒.๑๕ น.	- การเพิ่มพลังชีวิต วิทยากร : ดร. จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ บัณฑิตวิทยาลัย มศว.
๑๒.๑๕-๑๓.๐๐ น.	- อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	- พรหมวิหารธรรม วิทยากร : พลอากาศตรี นพ. บุญเลิศ จุลเกียรติ อดีต ผอ.รพ.ภูมิพลอดุลยเดช
๑๕.๐๐-๑๕.๑๕ น.	- อาหารว่าง เครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕-๑๖.๓๐ น.	- กลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านกายานามัย จิตตานามัย และชีวิตานามัย วิทยากร : ธรรมานามัยรุ่นพี่

กำหนดการฝึกอบรม “ธรรมานามัยรุ่น ๑๒”
วันอาทิตย์ที่ ๑, ๘, ๑๕, ๒๒ และ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๗
ณ ห้องประชุมสลากกินแบ่งรัฐบาล มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ

ครั้งที่ ๔

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๗

เวลา	กิจกรรม
๐๗.๓๐-๐๘.๓๐ น.	- รำไม้พอง วิทยากร : อ.สินวล เดชพรหม ประธานธรรมานามัยรุ่น ๑๐
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	- การสวดมนต์ นั่งสมาธิ วิทยากร : อ.ไศรดา ดู่ก กรรมการโครงการธรรมานามัย
๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.	- การดูแลสุขภาพผู้สูงวัย วิทยากร : พญ. วราภรณ์ ภูมิสวัสดิ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงฆ์
๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.	- อาหารว่าง เครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕-๑๒.๐๐ น.	- การดูแลสุขภาพผู้สูงวัย (ต่อ) วิทยากร : พญ. วราภรณ์ ภูมิสวัสดิ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงฆ์
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	- อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	- ก้าวสำคัญของผู้สูงวัย วิทยากร : อ.กิตติธเมศ สว่างวรรณ กรรมการผู้จัดการบริษัท จิตยัม จำกัด
๑๕.๐๐-๑๕.๑๕ น.	- อาหารว่าง เครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕-๑๖.๓๐ น.	- เลือกตั้งประธานธรรมานามัยรุ่นที่ ๑๒ โดยคณะกรรมการชมรมธรรมานามัย

เอกสารเผยแพร่ความรู้ “ธรรมานามัย” ให้กับสมาชิกผู้สนใจทั่วไป ของ ชมรม “อายุวัฒนา” โรงพยาบาลนครธน

เริ่มก่อตั้ง	๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐
วัตถุประสงค์	- เผยแพร่ความรู้ “ธรรมานามัย” ให้กับสมาชิกผู้สนใจทั่วไป - เสริมความรู้ “ธรรมานามัย” ให้กับบุคลากรของโรงพยาบาลนครธนที่สนใจเพื่อนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ - เป็นศูนย์ที่ให้บริการสำหรับผู้ป่วย ให้คำแนะนำแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง - เป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารด้านธรรมานามัย และเผยแพร่ไปในกลุ่มสมาชิก
สถานที่	ไทยเมดิคอลสเปา โรงพยาบาลนครธน
สิทธิพิเศษ	- ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการสมัครเป็นสมาชิก - ได้รับข้อมูลข่าวสารวิชาการในเรื่องของสุขภาพอนามัย - ทำกิจกรรมต่าง ๆ กันร่วมกับชมรม ตัวอย่างเช่น * รับการอบรมความรู้เรื่องสุขภาพอนามัย * รับการอบรมปฏิบัติธรรม เพื่อให้จิตใจสงบ * ร่วมฝึกกายบริหารด้วยท่าฤๅษีดัดตน * ร่วมสวดมนต์และนั่งสมาธิทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๑๒.๓๐-๑๓.๐๐ น. ที่ชั้น ๑๒ ไทยเมดิคอลสเปา โรงพยาบาลนครธน * ทัวร์ “ธรรมานามัย” * ร่วมทำกิจกรรมต่อเนื่องอื่น ๆ - รับประทานเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ ตรวจสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย และแนวทางแก้ไขเพื่อนำไปปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต

กายานามัย

ธาตุดินเจ้าเรือน คือ ผู้ที่เกิดเดือน ๑๑, ๑๒, ๑ หรือ เดือนตุลาคม พุศิจิกายน ธันวาคม

ลักษณะรูปร่าง รูปร่างสูงใหญ่ ผิวค่อนข้างคล้ำ ผมหดดำ เสียงดังฟังชัด ข้อกระดูกแข็งแรง กระดูกใหญ่ น้ำหนักตัวมาก ลำสัน อวัยวะสมบูรณ์

คนธาตุดิน**ควรระวังโรค**เกี่ยวกับ : หัวใจ ระบบทางเดินอาหาร ทางเดินปัสสาวะ และระบบสืบพันธุ์ อาการปวดตามข้อ ริดสีดวงทวาร มะเร็ง

ควรรับประทานอาหาร รสฝาด หวาน มัน เค็ม

ตัวอย่างผักพื้นบ้านที่จำแนกตามรส

รสฝาด เช่น เนียงอ่อน ยอดจิก ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักเม็ก ผักกระโดน ยอดฝรั่ง
กล้วยดิบ

รสหวาน เช่น ยอดพริ้ว ยอดเต้าร้าง ผักหวานป่า ผักเหนียง กะหล่ำปลี มะเขือเครือ
ผักพาย

รสมัน เช่น สะตอ เนียง หมุย กระพังโหม ฟักทอง

ตัวอย่างเมนูอาหาร ผักกูดผัดน้ำมันงา ดอกจี๊วทอดไข่ ผัดบวบงู แกงเลียงผักหวาน
สะตอผัดกุ้ง

ตัวอย่างอาหารว่าง ถั่วเขียวต้ม กล้วยน้ำว้านึ่ง ฟักทองนึ่ง

ตัวอย่างน้ำสมุนไพร น้ำฝรั่ง น้ำฟักทอง น้ำเต้าหู้ น้ำมะพร้าว

ตัวอย่างผลไม้ ฝรั่ง กล้วยน้ำว้า ฟักทอง มังคุด เงาะ ถั่วต่าง ๆ

การเจ็บป่วยมักเกิด ทุกฤดู

ควรระวัง การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา การกลั่นแอูจจาระ/ปัสสาวะ
การทำงานหนัก

ธาตุน้ำเจ้าเรือน คือ ผู้ที่เกิดเดือน ๘, ๙, ๑๐ หรือ เดือนกรกฎาคม สิงหาคม กันยายน

ลักษณะรูปร่าง รูปร่างใหญ่ น้ำหนักตัวมาก ผมหดดำ เคลื่อนไหวช้า เรียนรู้ช้าแต่จำนาน
เป็นมิตรกับคนง่าย ใจเย็น

คนธาตุน้ำ**ควรระวังโรค**เกี่ยวกับ : ทางเดินหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต โลหิตจากต่อม
น้ำเหลืองอักเสบ ระบบทางเดินอาหาร ทางเดินปัสสาวะ

ควรรับประทานอาหาร รสขม เปรี้ยว หลีกเลียงอาหารรสมันจัด

ตัวอย่างผักพื้นบ้านที่จำแนกตามรส

รสขม เช่น ขี้เหล็ก ผักเพกา สะเดา มะระขี้นก ใบยอ

รสเปรี้ยว เช่น มะนาว มะเขือเทศ มะกอก มะดัน มะขาม มะอึก

ตัวอย่างเมนูอาหาร แกงขี้เหล็กปลาอย่าง แกงส้มดอกแค แกงอ่อมมะระขี้นก ยำกระท้อน
ต้มโคล้งยอดมะขาม

ตัวอย่างอาหารว่าง กระท้อนลอยแก้ว มะยมเชื่อม ส้มลอยแก้ว

ตัวอย่างน้ำสมุนไพร น้ำกระเจี๊ยบ น้ำระกำ น้ำมะขาม

ตัวอย่างผลไม้ ส้ม สับปะรด มะยม มะเฟือง

การเจ็บป่วยมักเกิด ในฤดูหนาว

ควรระวัง การอยู่ในที่เย็น ดื่มน้ำเย็น การกลั่นแอูจจาระ/ปัสสาวะ

ธาตุลมเจ้าเรือน คือ ผู้ที่เกิดเดือน ๕, ๖, ๗ หรือ เดือนเมษายน พฤษภาคม มิถุนายน

ลักษณะรูปร่าง รูปร่างผอมบาง ผิวแห้ง หยาบ พุดเร็วเดินเร็ว อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็ว
วิตกกังวลง่าย เรียนรู้เร็ว แต่ลืมง่าย

คนธาตุลม**ควรระวังโรค**เกี่ยวกับ : ความเครียดวิตกกังวล ความดันโลหิตสูง หัวใจล้มเหลว
หน้ามืด เป็นลม ใจสั่น เหน็บชา ท้องอืดท้องเฟ้อ อัมพาต

ควรรับประทานอาหาร รสเผ็ดร้อน หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด

ตัวอย่างผักพื้นบ้านที่จำแนกตามรส

รสเผ็ดร้อน เช่น พริกไทย ดีปลี โหระพา กระพังโหม ขิง ข่า กระชาย ผักชีลาว
ยี่ห่วย

ตัวอย่างเมนูอาหาร แกงปลาตุ๋นใส่กระเทียม ต้มข่าไก่ แกงหอยขมใส่ใบชะพลู แกงแค
ต้มยำกุ้ง

ตัวอย่างอาหารว่าง บัวลอยน้ำขิง เต้าฮวย เต้าทึง เมี่ยงคำ มันต้มน้ำขิง

ตัวอย่างน้ำสมุนไพร น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำกานพลู น้ำข่า

การเจ็บป่วยมักเกิด ในฤดูฝน

ควรระวัง ความเครียด นอนไม่หลับ อากาศอับชื้น

ธาตุไฟเจ้าเรือน คือ ผู้ที่เกิดเดือน ๒, ๓, ๔ หรือ เดือนมกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม

ลักษณะรูปร่าง รูปร่างปานกลาง แข็งแรง ผิวหนังย่น ผมหงอกเร็ว พุดเสียงดังฟังชัด
หิวบ่อยกินจุ หงุดหงิดง่าย โกรธง่ายหายเร็ว ฉลาดหลักแหลม

คนธาตุไฟ**ควรระวังโรค**เกี่ยวกับ : ความผิดปกติของฮอร์โมน เบาหวาน ไทรอยด์ ระบาย
ย่อยอาหารอักเสบ ตับอักเสบ ภูมิแพ้ อาการไข้ตัวร้อนจัด

ควรรับประทานอาหาร รสขม เย็นและจืด หลีกเลี่ยงอาหาร รสเผ็ดร้อน

ตัวอย่างผักพื้นบ้านที่จำแนกตามรส

รสขม เช่น ผักโขม ใบยอ มะเขือยาว มะระ สะเดา

รสเย็น เช่น แตงโม น้ำเต้า ผักบุ้ง ตำลึง สายบัว

ตัวอย่างเมนูอาหาร ผัดผักบุ้ง แกงจืดตำลึง ผัดสายบัวใส่พริก แกงจืดมะระ ผัดผักกระเฉด
แกงส้มมะรุม

ตัวอย่างอาหารว่าง ซาหริ่ม ไอศกรีม น้ำแข็งใส

ตัวอย่างน้ำสมุนไพร น้ำแตงโมปั่น น้ำใบบัวบก น้ำใบเตย

ตัวอย่างผลไม้ แตงโม พุทรา มันแกว แอปเปิ้ล

การเจ็บป่วยมักเกิด ในฤดูร้อน

ควรระวัง การอยู่ในที่ร้อน อาหารปิ้งย่าง ทอด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

๑. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
๒. การทรงตัวดีขึ้น
๓. รูปร่างดีขึ้น
๔. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะโดยเฉพาะกระดูก
๕. ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดฟิน ซึ่งสารนี้จะลด

ความเจ็บปวด และลดการซึมเศร้า

๖. ระบบขับถ่ายดีขึ้น
๗. นอนหลับดีขึ้น
๘. พลังทางเพศดีขึ้น
๙. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้น
๑๐. ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

การออกกำลังกายแอโรบิก

หมายถึง การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมากและต้องทำติดต่อกันค่อนข้างนาน ซึ่งจะมีผลต่อระบบหัวใจ ปอด หลอดเลือด และการไหลเวียนของโลหิตทั่วร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น และมีประสิทธิภาพในการทำงานดีกว่าเดิมชัดเจน การออกกำลังกายที่เรียกว่าแอโรบิก จึงเป็นการออกกำลังกายที่หนัก ทำติดต่อกันนาน ๑๕-๔๕ นาที และทำบ่อย ๓-๕ ครั้ง/สัปดาห์

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกชนิดต่าง ๆ

๑. ว่ายน้ำ
๒. วิ่ง
๓. ถีบจักรยาน
๔. เดินเร็ว
๕. เต้นแอโรบิก
๖. กระโดดเชือก
๗. วิ่งอยู่กับที่

หลักสำคัญที่จะต้องนึกถึงในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ คือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะกับวัย และเหมาะสมกับความสามารถของร่างกายแต่ละคน

๑. การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ต้องกระทำอย่างช้า ๆ และค่อย ๆ ทำเสมอ ไม่กระทำอย่างรวดเร็วจนแรง

๒. ออกกำลังกายจนพอเริ่มรู้สึกเหนื่อยก็หยุด ไม่ทนทำต่อไปจนเหนื่อยมาก หากรู้สึกว่ายังออกกำลังกายไม่พอ ก็ทำเพิ่มเติมได้หลังจากพักจนหายเหนื่อยแล้ว ในวันหนึ่ง ๆ อาจจะออกกำลังกายหลายงวดก็ได้

๓. ไม่ออกกำลังกายประเภทที่ต้องเบ่งเกร็งกล้ามเนื้อ กระชากหรือผลักดัน คือ ต้องโหมออกกำลังกายหนักในทันที

๔. การออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน (วิ่งทน รักบี้) ไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในเมื่อไม่มีโอกาสพักในระหว่างการเล่น

๕. กีฬาที่ใช้เวลานาน และมีการออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป แม้ว่าเมื่อรวมเข้าแล้วจะมีความต้องการกำลังมาก ผู้สูงอายุก็ยังเล่นได้

จิตตานามัย

การนั่งสมาธิหรือการเจริญภาวนา เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุด ยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่าง

๑. **สมถภาวนา** (การทำสมาธิ) ทำจิตให้เป็นสมาธิ ตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน ตัวอย่างหนึ่งของการทำสมาธิคือ ใช้วิธีอานาปานสติ เอาจิต “ผูก” ไว้กับการหายใจ ประสานมือบนตัก หลังตามคอตีตามการหายใจตลอดเวลา ถ้าสมาธิดีจะสามารถ “ผูก” จิตไว้ได้นาน พยายามทำให้นานเท่าที่จะทำได้ จะรู้สึกว่ามี ความสงบและความสุข กายและจิตจะได้รับการพักผ่อน ถ้าทำต่อเนื่องจะทำให้สุขภาพกายและใจดีขึ้น

๒. **วิปัสสนาภาวนา** (การเจริญปัญญา) เมื่อจิตตั้งมั่นในสมาธิดีแล้ว ต่อไปจะเป็นขั้นพิจารณา เพื่อให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงถึงขั้น ๕ อันได้แก่ รูป และนามทั้ง ๔ อันได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนั้น ล้วนแต่มีอาการเป็นพระไตรลักษณ์ คือเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ตามกฎของธรรมชาติทั้งสิ้น

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ผู้ใดมีปัญญาพิจารณาจิตเห็นความจริงว่า ร่างกายนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตน คน สัตว์ แม้จะนานเพียงชั่วช้ำยกหูขึ้นกระดิกก็ยังดีเสียกว่าผู้ที่อายุยืนนานถึง ๑๐๐ ปี แต่ไม่มีปัญญาเห็นความเป็นจริงดังกล่าว” กล่าวคือแม้ว่าอายุของผู้นั้นจะยืนยาวมานานเพียงใด ก็ย่อมเป็นโมฆะเสียเปล่าไปชาติหนึ่ง จัดเป็น**โมฆบุรุษ “คือบุรุษที่สูญเปล่า”**

อานิสงส์ของการนั่งสมาธิเป็นประจำ “จิตใจแจ่มใส หัวใจเบิกบาน ทำงานผิดพลาดน้อยลง ดำรงความทรงจำ ทำงานสำเร็จตามมุ่งหมาย คลายความเครียด ไม่เบียดเบียนกัน ยึดมั่นในพระรัตนตรัย มีใจเมตตากรุณาต่อสังคม”

การสวดมนต์

- ประเพณีที่สืบทอดกันมาของชาวพุทธ ไม่เน้นการอ้อนวอนขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้สิ่งที่ต้องการ แต่เป็นการฝึกความมีวินัย ความอดทนทางกายและใจ อบรมทางจิต ด้วยการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยคือ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ พร้อมทั้งแผ่เมตตา ด้วยความจริงใจแก่สรรพสัตว์ เป็นกิจวัตรที่ควรทำเป็นประจำ ทำให้มีสมาธิ เกิดสติและปัญญา น้อมนำคุณธรรมที่มีจริงนั้นมาสู่ตน เพื่อใช้คุ้มครองป้องกันภัยอันตราย เพิ่มพูนภาวนาบารมี และขัดเกลากิเลสให้ลดน้อยลงเท่าที่กระทำได้
- การสวดมนต์ควรทำด้วยความตั้งมั่นแห่งจิต ในเวลาเช้าหลังตื่นนอน เพื่อก่อให้เกิดสิริมงคล เป็นอุบายสร้างสมาธิให้ได้ตลอดวัน ด้วยกำลังสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะสวดมนต์ ทำให้ไม่หงุดหงิดรำคาญใจต่อสิ่งที่มากระทบ อันส่งผลให้บุคคลรอบข้างมีความสงบร่มเย็นไปด้วย ถ้ามีโอกาสสวดมนต์ในเวลาก่อนนอนอีกรอบหนึ่งได้ก็จะเป็นการดี
- ผู้สวดมนต์ควรเปล่งเสียงทางวาจา ด้วยสัจเสียงพอดี ชัดถ้อยชัดคำ ไม่ช้าไม่เร็วจนเกินไป เพื่อให้เหล่าเทวดาอารักษ์ ผู้รักษากัน และเทวดาจากสถานที่อื่นได้ร่วมกันอนุโมทนาบุญ พระพุทธมนต์ในบทสวดมนต์ สร้างเมตตาสัมพันธ์จิตกับเทวดา มนุษย์ สัตว์ร้ายและภูติผีปีศาจทั้งหลายทั้งปวง ว่าอย่าได้มีเวรมีภัยต่อกัน
- ผู้สวดมนต์ต้องมีความเชื่อมั่นในพุทธทานุภาพ และสวดด้วยเมตตา มีสมาธิแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน สวดให้คล่องและไม่ผิดพลาดด้วยความเรียบร้อย เสียงสวดมนต์ที่เปล่งออกมาจึงจะมีอานุภาพในการบำบัด ขจัดปัดเป่า และป้องกันคุ้มครองรักษาได้ แต่จะไม่คุ้มครองรักษาถ้าผู้นั้นยังมีกรรม มีกิเลส และไม่เชื่อไม่ศรัทธา อานิสงส์ของบุคคลผู้สวดมนต์เป็นนิจนั้น ใจจะเบิกบาน ใบหน้าผ่องใส มีสง่าราศีเป็นที่เคารพของคนทั่วไป ประสบความสุขสวัสดิ์ ความเจริญรุ่งเรือง ได้รับชัยชนะแคล้วคลาดจากอุปสรรคอันตราย มีสุขภาพอนามัยดี และมีอายุยืน
- หลังสวดมนต์แล้วควรตั้งจิตอุทิศส่วนบุญและแผ่เมตตาด้วยความจริงใจ แผ่ส่วนบุญให้บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ปู่ย่าตายาย ญาติพี่น้อง เจ้ากรรมนายเวร ผู้มีอุปการคุณ เทวดารักษาตน เทวดารักษาบ้าน และสรรพสัตว์โดยทั่วไปไม่เฉพาะเจาะจง แล้วอธิษฐานให้บรรลุลุคตมุ่งหมายสูงสุดของชาวพุทธคือพระนิพพาน

ชีวิตานามัย

การแผ่เมตตา

เมตตา คุณธรรมที่ฝึกให้มีขึ้นที่จิตใจได้ตลอดเวลา

พุทธคติ “ความดีที่จะเกิดขึ้นแก่เรา ก็ต่อเมื่อเราปรารถนาความดีแก่คนอื่น”

การแผ่เมตตา มี ๒ วิธี คือ

- เมตตาที่แผ่ไปเฉพาะเจาะจงในคนที่มีบุญคุณ คนที่เรารักเช่นบิดามารดา ครูบาอาจารย์ญาติพี่น้อง บุตรธิดา เป็นต้น ให้มีความสุข อย่ามีความทุกข์ ประสบแต่สิ่งอันน่าปรารถนา
- เมตตาที่แผ่ไปไม่เฉพาะเจาะจงในคนและสัตว์ทั่วไป ทั้งคนที่เรารัก/เราชัง และคนที่ เป็นศัตรูของเรา ว่าจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด จงอย่ามีเวรต่อกันเลย จงอย่าพยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงอย่ามีทุกข์กายทุกข์ใจเลย รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “เมตตานี้ฝึกเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิต”

บุคคลพึงใช้เมตตาเป็นเพื่อนประจำใจ ทำให้มากขึ้น ให้มีเมตตาเป็นอารมณ์ไปไหนด้วยเมตตา ให้เมตตาตั้งมั่นประจำอยู่ที่เป็นพื้นฐานของใจ ผู้ที่จิตใจมีเมตตาเป็นประจำ ผู้นั้นย่อมได้รับอานิสงส์ ๑๑ ประการ คือ หลับอยู่ก็เป็นสุข ตื่นอยู่ก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาย่อมรักษา ไฟ ยาพิษ ศัตรูราวุธทำอันตรายไม่ได้ จิตเป็นสมาธิเร็ว หน้าตาผ่องใส ไกลภัยไม่หลง ดายแล้วไปเป็นพรหมในพรหมโลก

พระวชิรญาณภิกขุ “โลโก ปัตถัมภิกา เมตตา”

“เมตตาเป็นธรรมเครื่องค้าจุนโลก” ในสังคมมนุษย์ที่ยึดมั่นในหลักแห่งเมตตาธรรม สังคมนั้นก็จะมีความสงบสุข เป็นเครื่องเตือนให้ระลึกนึกถึงกันรักใคร่กัน เคารพกัน สงเคราะห์กัน ไม่วิวาทกัน มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ที่สำคัญเมตตาเป็นอุบายทำจิตให้เป็นสมาธิ

“สุชินโน วา เขมิโน โหนตุ สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา”

“ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ความเป็นอยู่อย่างสุขเกษม”

คาถาป้องกันอุบัติเหตุ โดยใช้การแผ่เมตตาจิตให้

ชาตินี้สำคัญนัก

อดีตเป็นเหตุ ปัจจุบันเป็นผล

ปัจจุบันเป็นเหตุ อนาคตเป็นผล

อดีตผ่านไปแล้วเราแก้ไขอะไรไม่ได้ อนาคตก็ยังไม่ถึง แต่ปัจจุบันเราสามารถเลือกได้ว่าเราจะใช้ชีวิตอย่างไร

บุคคลในโลกนี้มี ๔ ประเภท

๑. บุคคลผู้มามีต ไปมีต (ตโม ตมปรายโน) ผู้เกิดในตระกูลต่ำ เป็นอยู่ลำบากขัดสน ยังประกอบแต่กรรมชั่วอีก สิ้นชีพย่อมไปสู่อบายภูมิหรือทุคติภูมิ

๒. บุคคลผู้มาสว่าง ไปมีต (ตโม โขติปรายโน) ผู้เกิดในตระกูลสูง พรั่งพร้อมด้วยทรัพย์สมบัติ แต่กลับประกอบกรรมชั่ว สิ้นชีพย่อมไปสู่อบายภูมิหรือทุคติภูมิ

๓. บุคคลผู้มามีต ไปสว่าง (ตโม โขติปรายโน) ผู้เกิดในตระกูลต่ำ เป็นอยู่ลำบากขัดสน แต่ประกอบกรรมดี สิ้นชีพย่อมไปสู่สุคติภูมิ

๔. บุคคลผู้มาสว่าง ไปสว่าง (โขติ โขติปรายโน) ผู้เกิดในตระกูลสูง พรั่งพร้อมด้วยทรัพย์สมบัติ และยังได้ประกอบแต่กรรมดี สิ้นชีพย่อมไปสู่สุคติภูมิ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า การกระทำ (กรรม) ที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่สุคติภูมิ อันมีที่เกิดในชาติต่อไปในโลกมนุษย์ สวรรค์ พรหมโลก คือ การกระทำฝ่ายบุญ (บุญกิริยาวัตถุ ๑๐) และการกระทำฝ่ายกุศล (กุศลธรรม ๑๐) ต้องทำทั้งบุญและกุศลให้เป็นวิถีชีวิต จึงจะหลุดพ้นจากวิบากกรรมได้ ในทำนองเดียวกันถ้าไม่บำเพ็ญบุญและกุศลกระทำแต่บาปล่วง (อกุศลกรรมบถ ๑๐) ในภพชาตินี้ ก็จะไปสู่อบายภูมิอันได้แก่นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย ถือเป็นกรรมนำไปเกิด

ชาตินี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง อย่าปล่อยให้โอกาสผ่านไป เมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์ซึ่งนับเป็นลาภอันประเสริฐ เนื่องจากการยากที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์ ควรใช้โอกาสนี้ สร้างบุญบารมีให้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ได้พบพระพุทธศาสนา มีโอกาสได้ศึกษาหลักธรรมคำสอนที่ถูกต้อง อันจะนำชีวิตออกจากกองทุกข์ บุคคลควรหมั่นสะสมบุญอย่างต่อเนื่องเพราะบุญอยู่เบื้องหลังของความสุขและความสำเร็จ

การสร้างบุญบารมี

๑. การให้ทาน

- วัตถุทานที่ต้องบริสุทธ์
- เจตนาในการให้ต้องบริสุทธ์
- ผู้รับการทำทานต้องบริสุทธ์

๒. การถือศีล

“มนุษย์ คือ ผู้มีใจอันประเสริฐ ทรงไว้ซึ่งศีล ๕ ตลอดเวลา”

“คน แปลว่า ยุ่ง เป็นผู้ไม่มีศีล ๕ จะไม่เรียกว่า มนุษย์”

๓. การเจริญภาวนา เป็นการสร้างบารมีที่สูงที่สุด ลงทุนน้อยที่สุด ไม่ต้องเสียเงินทอง ไม่ต้องเหนื่อยแรง เพียงแต่ระวังกายสติให้ตั้งมั่นในสมาธิ แล้วเจริญปัญญา

พระปัจจิมโอวาท

“ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ตถาคตขอเตือนท่านทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมและสลายไปเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด”

พุทธโธวาท “หัวใจพระพุทธศาสนา”

๑. เว้นจากทุจริต คือ ประพฤติชั่ว ด้วย กาย วาจา ใจ
๒. ประกอบสุจริต คือ ประพฤติชอบ ด้วย กาย วาจา ใจ
๓. ทำใจของตนให้หมดจด จากเรื่องเศร้าหมอง มีโลก โกรธ หลง เป็นต้น

คุณธรรม-จริยธรรมในแง่ของทศ ๖

ความเป็นคนที่สมบูรณ์โดยรอบ

ทศเบื้องต้น คือ ทศตะวันออก ได้แก่ มารดา บิดา เพราะเป็นผู้มีอุปการะแก่เรามาก่อน

บุตร ธิดา พึ่งบำรุงมารดาบิดา

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ

- ท่านเลี้ยงเรามาแล้วต้องเลี้ยงท่านตอบ
- ช่วยทำการงานของท่าน
- ช่วยรักษาวงศ์สกุลของท่าน
- ประพฤติให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท
- เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วให้ทำบุญอุทิศให้ท่าน

มารดา บิดา ย่อมอนุเคราะห์บุตร ธิดา

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ

- ห้ามปรามจากความชั่ว
- ให้ตั้งอยู่ในความดี
- ให้ศึกษาเล่าเรียนวิชา
- หา/ให้คำแนะนำในการเลือกคู่ครอง
- มอบทรัพย์สินสมบัติให้ในโอกาสอันสมควร

ทศเบื้องขวา คือ ทศใต้ ได้แก่ ครู อาจารย์ เพราะเป็นทักษิณบุคคล ควรแก่การบูชาคุณ

ศิษย์พึ่งบำรุงครู อาจารย์

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ

- ลูกขึ้นต้อนรับ
- เข้าไปหา คอยรับใช้ ขอคำแนะนำ
- ใฝ่ใจการเรียนรู้
- ประณิบัติ ช่วยบริการ
- เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ

ครู อาจารย์ ย่อมอนุเคราะห์ศิษย์

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ

- อบรมให้เป็นคนดี
- สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
- สอนเชิงศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง
- ยกย่องให้ปรากฏในหมู่คณะ
- สอนให้รู้จักรักษาเอาตัวรอด

ทศเบื้องหลัง คือ ทศตะวันตก ได้แก่ บุตร ภรรยา เพราะติดตามสนับสนุนอยู่ข้างหลัง

สามีพึ่งบำรุงภรรยา

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ

- ยกย่องให้เกียรติสมกับฐานะภรรยา
- ไม่ดูหมิ่น
- ไม่นอกใจ
- มอบความเป็นใหญ่ในบ้านให้
- หาเครื่องประดับมาให้ เป็นของขวัญตามโอกาสอันควร

ภรรยาย่อมอนุเคราะห์สามี

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ

- จัดงานบ้านให้เรียบร้อย
- สงเคราะห์ญาติทั้งสองฝ่ายด้วยดี
- ไม่นอกใจ
- รักษาสมบัติที่หามาได้
- ขยัน ไม่เกียจคร้านในการทำงานทั้งปวง

ทิศเบื้องซ้าย คือ ทิศเหนือ ได้แก่ มิตรสหาย เพราะเป็นผู้ช่วยให้ข้ามพ้นอุปสรรคภัยอันตรายและเป็นการสนับสนุนให้บรรลุความสำเร็จ

มิตรสหายพึงบำรุงมิตรสหาย

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ

- เผื่อแผ่แบ่งปัน
- พุดจาไพเราะ มีน้ำใจ
- ช่วยเหลือ เกื้อกูล
- มีตนเสมอ ร่วมสุขร่วมทุกข์
- ซื่อสัตย์ จริงใจต่อกัน

มิตรสหายย่อมอนุเคราะห์ตอบมิตรสหาย

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ

- เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกัน
- เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์ให้
- ในคราวมีภัยเป็นที่พึ่งได้
- ไม่ละทิ้งในยามทุกข์
- นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของเพื่อน

ทิศเบื้องบน ได้แก่ สมณพราหมณ์ คือ พระสงฆ์ เพราะเป็นผู้สูงด้วยคุณธรรมและเป็นผู้นำทางจิตใจ

คฤหัสถ์พึงบำรุงพระสงฆ์

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ

- จะทำอะไร ก็ทำด้วยเมตตา
- จะพูดสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา
- จะคิดสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา
- ต้อนรับด้วยความเต็มใจ
- อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย ๔

พระสงฆ์ย่อมอนุเคราะห์คฤหัสถ์

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ

- ห้ามปรามจากความชั่ว
- สอนให้ตั้งอยู่ในความดี
- อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี
- อธิบายสิ่งที่เคยฟังแล้วให้แจ่มแจ้ง
- บอกทางสวรรค์ (ทางชีวิตที่มีความสุขความเจริญ)

ทิศเบื้องล่าง ได้แก่ คนรับใช้ และคนงาน เพราะเป็นผู้ช่วยทำการงานต่าง ๆ เป็นฐานกำลังให้

นายจ้างพึงบำรุงคนรับใช้ และคนงาน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ

- จัดงานให้ทำตามกำลังความสามารถ
- ให้ค่าจ้างสมควรแก่การงาน และความเป็นอยู่
- มีสวัสดิการดี ช่วยรักษายามเจ็บไข้ เป็นต้น
- แบ่งปันของพิเศษที่ได้มาให้ตามควร
- ให้มีวันหยุด และวันพักผ่อนตามโอกาสอันควร

คนรับใช้ และคนงาน ย่อมอนุเคราะห์นายจ้าง

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ

- เริ่มทำงานก่อนนาย
- เลิกงานทีหลังนาย
- ถือเอาแต่ของที่นายให้
- ทำการงานให้เรียบร้อยและดียิ่งขึ้น
- นำเกียรติคุณของนายไปเผยแพร่

ภาคผนวก ๗

18-JAN-2016 12:26

P. 01

26 ซอย 48 ถนนเจริญสุขนิทวงศ์
แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กทม. 10700
โทร: 089-8997659 โทรสาร 02-4349516

14 มกราคม 2559

เรียน ท่านประธานชมรมผู้สื่อข่าวแห่งประเทศไทย

ด้วยดิฉัน นางวิไลวรรณ อาจริยานนท์ เป็นนิสิตปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สาขาพระพุทธศาสนา มีความประสงค์จะใช้ความริจากหนังสือ "สุขภาพดี ชาติรักยิ่ง" มีใจความสั้นอีก" ซึ่งเป็นลิขสิทธิ์ของชมรมผู้สื่อข่าวแห่งประเทศไทย ในการทำวีซีดีเรื่อง "รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธธรรม" เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในสังคมไทยต่อไป

ดังนั้น ดิฉันจึงขออนุญาตจากชมรมเป็นลายลักษณ์อักษรด้วยจึงเป็นพระคุณอย่างสูง

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาต

ขอแสดงความนับถือ

๑๙/๑๓๗๗๓๖๒

ลงชื่อ



ผู้ขอ

นางวิไลวรรณ อาจริยานนท์

(ประธานชมรมผู้สื่อข่าว)

(นางวิไลวรรณ อาจริยานนท์)

นิสิตปริญญาเอก แบบ 1.2

เลขประจำตัว 5401505138

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สาขาพระพุทธศาสนา

ภาคผนวก ๘

หลัก ๑๐ อ. อายุยืนของนางวิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์

การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้ที่มีอายุยืนในสังคมไทย

การมีสุขภาพดี (Optimal health) เป็นสิ่งที่ประเสริฐสำหรับมนุษย์และเป็นคุณภาพของชีวิต การมีสุขภาพดีนอกจากจะเกิดประโยชน์แก่ตนเองในการดำรงชีวิต สามารถทำหน้าที่ต่างๆ ตามบทบาทของตนได้อย่างดีแล้ว ยังส่งผลดีโดยรวมต่อสังคม เพราะการที่สังคมมีประชากรที่มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพ ความรู้ ความสามารถ ย่อมเป็นสังคมที่มีความเข้มแข็ง องค์การอนามัยโลก (The World Health Organization - WHO) ให้ความสำคัญแก่เรื่องการส่งเสริมประชากรให้มีสุขภาพที่ดีโดยองค์รวมของความเป็นมนุษย์ ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพทางอารมณ์ สุขภาพทางสังคม และสุขภาพทางจิตวิญญาณ โดยเริ่มดำเนินการอย่างเป็นทางการเป็นระบบมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๐ (ค.ศ. ๑๙๘๗) และถือเป็นหน้าที่ของสถาบันสุขภาพที่จะต้องจัดทำ โครงการส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) ให้ความรู้เรื่องสุขภาพแก่ประชาชน ส่งเสริมให้มีทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องของการดูแลสุขภาพ การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี เพื่อบรรลุเป้าหมายของการมีชีวิตที่มีคุณภาพ มีความสุข^๒ ผู้มีสุขภาพดีถือว่าเป็นผู้ที่มีลาอันประเสริฐ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า อโรคยา ปรมาลาภา^๓ ข้อสงสัยที่ว่า ทำไมคนบางคนมีสุขภาพดี บางคนไข้โรค บางคนอายุสั้น บางคนอายุยืน คำตอบข้อสงสัยเหล่านี้เป็นเรื่องน่าสนใจที่จะค้นคว้าหาความรู้จากพุทธธรรม และจากผู้มีอายุยืนว่าเขามีวิธีการดูแลสุขภาพอย่างไรจึงมีอายุยืนเช่นนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาหาความรู้จาก ๒ ภาคดังกล่าว ผู้วิจัยจะนำผล การศึกษามานำเสนอแนะแนวทางในการนำองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพมาใช้ในสังคมไทย ประยุกต์ใช้องค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพอย่างง่าย มุ่งหมายเพื่อเตือนสติให้คนไทยเสริมสร้างสุขภาพของตนเพื่อประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตที่ดีและยังเป็นประโยชน์ต่อทุกภาคส่วนของประเทศไทย

สรุปผลการศึกษา ความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้ที่มีอายุยืนในสังคมไทย

การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธ กับ การเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธ และการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย (๒) เพื่อศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธ กับ การเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย (๓) เพื่อเสนอแนะแนวทางในการนำองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพมาใช้ในสังคมไทยปัจจุบัน เป็นการวิจัยเชิง

^๒ Martin R. Levy, Mark Dignan, and Janet H. Shirreffs, *Targeting Wellness : The Core*, (New York : McGraw Hill Inc., 1992), p.4.

^๓ พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๐๔/๕๓.

คุณภาพ (Quality Research) ใช้วิธีเชิงพรรณนา (Descriptive Method) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Document) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) ประกอบกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และเปรียบเทียบกัน ผลการวิจัยพบว่า

๑. องค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพในเชิงพุทธ

องค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพทางพุทธศาสนาปรากฏดังนี้ องค์ความรู้ความมีอายุยืนมีเหตุเนื่องมาจากอดีตกรรมและปัจจุบันกรรม เว้นจากปาณาติบาต เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนบริโภคละกัณห์ที่ง่าย รู้จักประมาณสิ่งที่สบาย เทียบไปในการอันสมควร ประพฤติเพียงดังพรหม ฯลฯ หลักการแห่งความมีอายุยืน คือ อิทธิบาท ๔ เหตุที่ทำให้ตนตายก่อนอายุขัย และยังไม่มีสังขาร คือ อกุศลกรรม การปฏิบัติตนไม่สม่ำเสมอ ไม่ถูกอนามัย และความพยายามของตนเองหรือคนอื่น ได้แก่ การฆ่าตัวตายและอุบัติเหตุ เหตุเหล่านี้พระพุทธศาสนาอธิบายรวมว่า คือ โรค จำแนกเป็นโรคทางกายและโรคทางใจ สาเหตุของโรคทางกายมี ๕ อย่าง คือ (๑) ความไม่สมดุลของธาตุ ๔ ในร่างกาย (๒) การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล (๓) การบริหารกายไม่สม่ำเสมอ (๔) วิชากรรม (๕) สาเหตุอื่น สาเหตุของโรคทางใจ คือ กิเลสและตัณหา การแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย พุทธวิธีใช้หลักอริยสัจ ๔ กล่าวคือ โรคเกิดจากสาเหตุใด แก้ที่สาเหตุนั้น โรคทางกายรักษาโดยใช้เภสัช สมุนไพร อาหาร การผ่าตัด ความร้อน การออกกำลังกาย การไม่ใช้เพียรเกินกำลัง การพักผ่อนอิริยาบถ การนอน การเจริญสมาธิ การอยู่กับธรรมชาติเหมาะสม การให้รับประทานของบางอย่างเช่น เนื้อสด เลือดสด ฯลฯ การสวดพระปริตรและคำพูดด้วยเมตตา ธรรมโอสธ การเสด็จเยี่ยมและพยาบาลส่วนการรักษาโรคทางใจใช้ศีล สมาธิ ปัญญา อนึ่ง คุณธรรมของผู้พยาบาลไข้และคนไข้เป็นปัจจัยสำคัญในการแก้ปัญหาสุขภาพทุกกรณี สาเหตุที่คนมีสุขภาพต่างกัน เพราะ (๑) กรรมเก่า (๒) การปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ (๓) การไม่รู้จักร่างกาย และจิตใจ แนวทางเสริมสร้างสุขภาพ คือ (๑) ทำแต่กุศลกรรมในปัจจุบัน (๒) หมั่นดูแลการปฏิบัติตนในกิจวัตรประจำวันให้สม่ำเสมอ ถูกอนามัย การบำรุงร่างกาย และจิตใจ โดยแบ่งการดูแลเป็น ๒ ด้าน คือ การดูแลสุขภาพกาย และการดูแลสุขภาพจิต การดูแลสุขภาพกายให้คำนึงถึงสุขอนามัยส่วนบุคคล สุขอนามัยส่วนรวม สุขอนามัยสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ ทั้งนี้ป้องกันมิให้เกิดโรค เกิดความขัดแย้งกับคนในส่วนรวมและการทำลายธรรมชาติ ตามลำดับ อีกด้านหนึ่งคือ การดูแลสุขภาพจิต วิธีการเสริมสร้างสุขภาพจิตมี ๓ วิธี คือ (๑) จิตภาวนา คือ การพัฒนาภาวะจิตภายในให้มีความปรโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข และมีสมาธิ (๒) ศีลภาวนา คือ พัฒนาจิตฝ่ายแผ่ขยายออกไปภายนอก เพื่อให้จิตเกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ มีภาวะจิตพรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา (๓) ปัญญาภาวนา คือ พัฒนาเพื่อให้จิตเกิดจินตามยปัญญา สุตตมปัญญา ภวานามยปัญญา หลักการพัฒนาดังกล่าวรวมอยู่ในหลักการสำคัญ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ สำหรับองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืน เป็นไปในทำนองเดียวกับองค์ความรู้ทางพุทธศาสนา

๒. ความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืน

จากการศึกษาเปรียบเทียบพบว่า มีความสอดคล้องกันในเรื่องต่อไปนี้ คือ (๑) การจำแนกโรค (๒) สาเหตุของโรค (๓) การแก้ไขปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย (๔) การเสริมสร้างสุขภาพโดยรวม การเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ความแตกต่างได้แก่การจำแนกโรคทางใจ ผู้มีอายุยืนมองว่าไม่ใช่โรค แต่ถือเป็นความเครียดชั่วขณะ โรคที่เกิดจากสาเหตุอื่นในทางพุทธศาสนา คือโรคอมนุษย์เข้าสิง ไม่ปรากฏในผู้มีอายุยืน สาเหตุของโรคทางกาย ผู้มีอายุยืนเข้าใจว่าเกิดจากความขรา สาเหตุของโรคทางใจ มีสาเหตุมาจากปัญหา เช่น หนี้สิน ถูกโกง เป็นต้น มิได้จัดว่าเป็นกิเลส การแก้ปัญหสุขภาพและความเจ็บป่วยโดยใช้ความร้อน และการรักษาโรคอมนุษย์เข้าสิง การให้กินของบางอย่าง การสวดพระปริตร คำพูดด้วยเมตตา ไม่ปรากฏในผู้มีอายุยืน การรักษาที่มีในสมัยพุทธกาลเท่านั้น ได้แก่ พุทธาณูภาพ ธรรมโอสถ การเสด็จเยี่ยมและพยาบาล การเสริมสร้างสุขภาพโดยรวม ผู้มีอายุยืนมีการตรวจสุขภาพประจำปี เหตุแห่งความมีอายุยืน ผู้มีอายุยืนมีการรับประทานยาบำรุงแผนปัจจุบัน มีการวางแผนการเงิน มีการออมเงินไว้ใช้ให้เพียงพอ มีกิจกรรมฝึกสมองและประเทืองปัญญา

๓. แนวทางในการนำองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพมาใช้ในสังคมไทยปัจจุบันมีเป้าหมายการนำองค์ความรู้มาใช้อย่างมีประสิทธิภาพใน ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพมาใช้ในสังคมไทย (๒) เพื่อปลูกฝังองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพเข้าสู่จิตใจคนในสังคมไทย (๓) เพื่อรักษาองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพไว้ใช้ในสังคมไทยแนวทางในการนำองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพใช้ในสังคมไทยปัจจุบัน คือแนวทางใน ๖ ระดับดังนี้

๓.๑ **ครอบครัว** ปลูกฝังองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพตั้งแต่เด็กเกิด พัฒนางค์ความรู้มาประยุกต์ใช้สอน ผู้ใหญ่ควรเป็นผู้นำในการใช้ความรู้ เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก องค์ความรู้จึงจะสามารถรักษาไว้ยั่งยืนต่อไป

๓.๒ **สังคม** องค์ความรู้ในด้านศีล การดำเนินชีวิตร่วมกับสังคมอย่างมีความสุข กับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม สังคมไทยควรให้ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพ ปลูกฝังไว้ในใจเด็กเสมอ การพัฒนาประยุกต์ใช้ความรู้ให้แพร่หลายต่อไป จะสามารถรักษาองค์ความรู้ไว้ได้ยั่งยืน

๓.๓ **กระทรวงสาธารณสุข** ในฐานะกำกับดูแลตามพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๔๘ ควรเร่งปลูกฝังองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพพัฒนางค์ความรู้และรักษาองค์ความรู้ให้ยั่งยืนต่อไป

๓.๔ **รัฐบาล** ในฐานะผู้บริหารทุกกระทรวงทบวงกรม ควนสนับสนุนให้หน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพ เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม ใช้องค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพให้สามารถปลูกฝังองค์ความรู้สู่จิตใจของคนไทยพัฒนางค์ความรู้เพื่อพร้อมใช้ การรักษาองค์ความรู้อย่างยั่งยืน จะเกิดขึ้นจากนโยบายดังกล่าว

๓.๕ องค์การศาสนา ในฐานะเป็นแหล่งองค์ความรู้ ควรเร่งสร้างบุคลากรเพื่อช่วยกันเผยแผ่องค์ความรู้เข้าสู่จิตใจคนทั่วไปให้เพียงพอ การพัฒนาองค์ความรู้ เช่น พัฒนาศิลปะการถ่ายทอดองค์ความรู้ การเผยแผ่และการถ่ายทอดองค์ความรู้อย่างต่อเนื่องจะสามารถรักษาองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพไว้ได้อย่างยั่งยืน

๓.๖ บุคคล ถึงแม้ว่าองค์ความรู้จะมีอยู่ ถูกพัฒนาแล้ว สามารถรักษาไว้ได้ก็ตาม แต่ถ้าบุคคลไม่ปรารถนาจะใช้องค์ความรู้ ย่อมไม่เกิดประโยชน์ ดังนั้น ตัวบุคคลที่จะใช้องค์ความรู้เขาต้องมีคามปรารถนาสุขภาวะก่อน สุขภาวะในพระพุทธศาสนามีหลายระดับ การปฏิบัติต่อความสุขเป็นหนึ่งในองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพด้วย ฉะนั้นการใช้องค์ความรู้ในระดับบุคคลเพียงใดขึ้นอยู่กับความปรารถนาความสุขของบุคคลในระดับนั้นๆ

ข้อเสนอแนะ

ควรเผย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา แพร่ความรู้ธรรมแห่งความสำเร็จ ในการเสริมสร้างพุทธไม่ได้กล่าวแต่มีสมุณโพรแผนโบราณ ในเวลาท้องผูกให้แก้ไขด้วยสมุณโพรใดๆ เช่น สุขภาพที่ผู้วิจัยเน้นพระวินัยเรื่องสุขอนามัยส่วนตัว สังคม สิ่งแวดล้อม นอนให้เพียงพออย่าใช้ความเพียรเกินกำลัง ๘ อัปมาทะ อย่าประมาท ธรรมของพระพุทธเจ้ารวมอยู่ตรง มัสถิ อย่าประมาท ประยุกต์เป็น ๑๐ อ. คือ (๑) อาหาร (๒) อากาศ (๓) อารมณ์ (๔) ออกกำลังกาย (๕) อุจจาระ (๖) อนามัย (๗) เอนนอน (๘) อัปมาทะ (๙) อารมณ์ (๑๐) อิทธิบาท ๔ ในรูปศิลปะเพลง เพื่อเข้าถึงจิตใจคนได้ง่ายและรวดเร็ว ผ่านสื่อวิทยุ โทรทัศน์ ละคร กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น แอโรบิกแดนซ์ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ วัด โรงเรียน ฯลฯ เป็นการพัฒนาองค์ความรู้ ปลุกฝังความรู้สู่จิตใจคนทุกเพศทุกวัยอย่างง่าย ๆ จำทำให้รักษาองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพได้อย่างยั่งยืนในสังคมไทย

อธิบาย

๑. อาหาร หลักการรับประทานอาหารในทางพระพุทธศาสนาไม่ได้ถึงคุณค่าแต่มองถึงการบริโภคในปริมาณพอดีที่ร่างกายต้องการไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไปโดยมุ่งจุดหมายในการบริโภคอาหารเจตนาธรมณ์ให้กินเพื่อประโยชน์ต่อร่างกาย โดยหลักโภชนาการมัตตัญญตา

๒. อากาศ อากาศดีท่ามกลางธรรมชาติเหมาะที่สุด ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเพียงพอ ฉะนั้นให้อนุรักษ์ธรรมชาติไว้ และสร้างสิ่งแวดล้อมให้มีต้นไม้ผลิตออกซิเจนเป็นการสร้างความสมดุลทุกมิติ

๓. อารมณ์ เพื่อป้องกันความร้อนรนาว เหลือบ ยุง ลิ่นไร ป้องกันความละอาย

๔. ออกกำลังกาย พระพุทธเจ้านำพระวินัยให้พระสงฆ์ปฏิบัติโดยออกกำลังกายตอนเช้าเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดี ยิ่งในอากาศตอนเช้ามีดี การเดินจงกรมก็เป็นการออกกำลังกายด้วย

๕. อุจจาระ การถ่ายอุจจาระเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายไม่สะสมเชื้อโรค หากคนเราไม่ขับถ่าย เรียกว่าท้องผูก จะทำให้ร่างกายขาดความสมดุล เกิดโรคร่าย

๖. อนามัย ความสะอาดของทุก ๆ อย่างที่เราบริโภค เป็นการป้องกันโรคได้เป็นอันดับแรก

๗. เอนนอน การนอนเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุดตามหลักสุขอนามัย การรู้จักบริหารเวลาในการพักผ่อนเป็นสิ่งจำเป็น ทำให้อวัยวะในร่างกายได้พักผ่อน ผ่อนคลายจากความเครียดได้อย่างดี

๘. อัมปมาทะ ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย พระพุทธเจ้ามีปัจฉิมวาจาเตือนหลักธรรมทั้งหมดลงที่อย่าประมาท

๙. อารมณ์ จิตใจเป็นเรื่องสำคัญ หากอารมณ์ดีจิตใจก็มีสุข อารมณ์ขุ่นมัวจิตใจก็เป็นทุกข์

๑๐.อิทธิบาท ๔ ธรรมแห่งความสำเร็จ และเป็นธรรมแห่งความมีอายุยืนด้วย ถ้าคนเรามีกุศลฉันทะ จะมีแรงจูงใจให้มีชีวิตอยู่เพื่อรอดูความสำเร็จจากการทำกุศลฉันทะ ฉะนั้น จึงมีพลังแห่งฉันทะเป็นแกนนำ ธรรมข้ออื่น คือ วิริยะ จิตตะ วิมังสา จะตามมาเอง ความภูมิใจในความสำเร็จของอิทธิบาท ๔ จึงเป็นธรรมที่สำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาว

ตัวอย่างเพลง๑๐ อ.อายุยืน (วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์ ผู้วิจัย เสรี ดาราราช ผู้ประพันธ์)

“เด็กชาย: ๑๐ อ. ใครหนอ บอกที่ อายุยืนดีวิธีอย่างไร

เด็กหญิง: ๑๐ อ. ขอเฉลยไข
ว่าทำอะไร ให้อายุยืน

เด็กชาย: อ.๑ นั่นคือ **อาหาร**
๕ หมู่ เลือกทาน ก่อนจะเคี้ยวกลืน
อย่าหนัก มือเย็นกลางคืน(ข้า)
เดี๋ยวจะพุงยื่น โรคอ้วนตามมา

เด็กหญิง: อ.๒ **อากาศ**ดี ๆ ธรรมชาติมี ป่าเขาทุ่งนา
อาภรณ์ นั่นคือ เสื้อผ้า (ข้า)
ร้อนหนาว จัดหา นั้นแหละ อ.๓

เด็กชาย: อ.๔ **ออกกำลังกาย**
จะได้ร่างกาย แข็งแรงนะเธอ
ขยับถ่าย สม่ำเสมอ(ข้า)
อ.๕ นะเธอ **อ.อุจจาระ**

เด็กหญิง: อ.๖ คือ **อนามัย**
สะอาดร่างกาย สะอาดห้องนอน

เด็กชาย: อ.๗ นั่นคือ **เอนนอน**(ข้า)
เวลาพักผ่อน หลับนอนเพียงพอ

เด็กหญิง: อ.๘ **อัปมาทะ** ต้องจำไว้นะ
ประมาท อาจตาย

เด็กชาย: อ.๙ **อารมณ์** แจ่มใส
ทุกข์ร้อนห่างไกล อย่ารับเข้าตัว

เด็กหญิง: อ.๑๐ **อิทธิบาท ๔**
คำพุทธสอนดี ต้องจำไว้
คำสอน ก็คือ ฉันทะ (ข้า)
อีกวิธียะ จิตตะ วิมังสา

พร้อมกัน: มุ่งมั่น และมีความหวัง
มุ่งสร้างพลัง ชีวิตชีวา
อายุยืนยาวถ้วนหน้าๆ (ข้า)
คงเป็นเพราะว่า เรามี ๑๐ อ.”

ภาคผนวก ๙

ลี กวน ยู “สอนวิธีชราอย่างมีคุณภาพ”

ลี กวนยู : เมื่อท่านผู้เฒ่า “ลี” สอนวิธีชราอย่างมีคุณภาพ

เพราะเคยมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตผิดมานาน เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นอดีตนายกรัฐมนตรียิ่งคงโป้ ลี กวนยู จึงหยุด

อดีตนายกฯ ลี กวนยู ปีนี้อายุ ๘๗ ปี แต่สุขภาพยังฟิตเปรี๊ยะ เพราะดูแลสุขภาพตัวเองอย่างเคร่งครัด แก่แล้วว่า ครึ่งหนึ่งตอนยังหนุ่มแน่นและเป็นนักการเมืองเต็มตัว ก็เคยใช้ชีวิตที่เป็นโทษกับสุขภาพของตนอย่างยิ่งเช่นกินเหล้า สูบบุหรี่อย่างหนักหน่วงมาก่อน

ลีเล่าว่าตอนอายุ ๓๔ ปีต้องหาเสียงอย่างร้อนแรง คืบหน้าชนะการเลือกตั้ง ทั้งสูบบุหรี่ทั้งดื่มเบียร์เต็มอัตรา พอจะขึ้นเวทีปราศรัยขอบคุณประชาชน ปรากฏว่าเสียงหาย

ได้เสียงขาดพอที่จะชนะเลือกตั้ง แต่เสียงจากลำคอแห้งเหือดไปหมด เพราะบุหรี่เหล้าตัวดี (แปลว่าตัวร้าย) นี่แหละผมหลอกตัวเองด้วยการซื้อบุหรี่ของละ ๑๐ มวน...แต่ผมต้องปราศรัย ๓ แห่งในวันเดียวกัน ก็จึงสูบไปต่อมวนอยู่ดี... นายลีเล่าให้สมาคมผู้สูงอายุฟัง เมื่อไม่นานมานี้

มาถึงจังหวะหนึ่งของชีวิต นายลีบอกว่าสุขภาพของเขาย่ำแย่ถึงขั้นต้องตัดสินใจว่าจะเป็นนักการเมืองและหนายความที่ดีต่อไปได้หรือไม่ สองอาชีพนี้ต้องใช้เสียงด้วยกันทั้งนั้น

“ผมบอกตัวเองว่า ไม่ว่าจะเป็นนักการเมืองหรือนาย ผมก็ต้องรักษาเสียงผมไว้ ผมจึงตัดสินใจเลิกบุหรี่...” นั้นยอมไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะลีสารภาพว่า เขาติดบุหรี่จอมแถม บางคืนฝันร้ายว่ากลับไปสูบบุหรี่อีก ตกใจตื่นขึ้นมากลางดึกก็บ่อย แต่พลังของความเด็ดเดี่ยวที่จะต้องเลิกบุหรี่นั้น มาจากการตอบคำถามตัวเองว่า จะทำอาชีพของตัวเองให้ได้ต่อไปหรือไม่ ถ้าจะทำให้ดีก็ต้องหยุดบุหรี่ และต้องหยุดอย่างเด็ดขาดครึ่งๆกลางๆ ไม่ได้ ตอนนั้นลียังไม่รู้เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมะเร็งกับการสูบบุหรี่ จึงไม่มีความกลัวตายนัก

แต่แปลกมากที่หลังจากนั้นลียังเกิดอาการแพ้ควันบุหรี่ยังหนักหน่วง เรียกว่าใครสูบใกล้ๆไม่ได้เลย “ผมต้องขอร้องให้รัฐมนตรี ไม่สูบบุหรี่ในห้องประชุม ถ้าจะสูบก็นอกห้องเพราะผมแพ้มันจริง ๆ...”

วันหนึ่ง ลีอยู่บ้านของเพื่อนสนิท ชื่อ ราชารัตนัม และกำลังพูดคุยกับนักข่าวต่างประเทศกลุ่มหนึ่งซึ่งรวมถึงนักข่าวจากหนังสือพิมพ์ ลอนดอนไทมส์ พอถ่ายรูปด้วยกัน ลีก็เห็นรูปของตัวเองพร้อมพวงที่ยื่นออกมาอย่างน่าเกลียด “ผมบอกตัวเองทันทีในรูปนั้นว่าไม่ไหว เพราะมันเป็นพวงที่ยื่นออกมาด้วยฤทธิ์ที่ดื่มเบียร์มากเกินไป” ลี กวนยู ตัดสินใจปฏิบัติการณ์ “ลดพวง” ด้วยการหันไปเล่นกอล์ฟ เริ่มด้วยการหวดลูกกอล์ฟเป็นร้อยๆครั้งต่อวัน แต่พวงก็หายไม่แฉะจึงบอกตัวเองอีกรอบว่า ถ้าจะให้หุ่นดีต้องลดการบริโภค และต้องเผาผลาญร่างกายให้มากกว่านี้

วันหนึ่งหลังเลือกตั้งในปี ค.ศ.๑๙๗๖ ลีบอกรู้สึกเหนื่อย จึงไม่ยืนที่สนามของทำเนียบนายกฯ พยายามหายใจลึกๆ ยาวๆ ลูกสาวคนหนึ่งที่กำลังวิชาแพทย์มาเห็นเข้าก็ถามว่า “พ่อทำอะไรอยู่” แกตอบว่า “พ่อพยายามจะสูดออกซิเจนเข้าไป” ลูกสาวตอบสวนกลับมาทันทีว่า ถ้านั้นพ่อต้องไม่เล่นกอล์ฟ ต้องหันมาวิ่ง ต้องออกกำลังกายแบบแอโรบิก...”

ตอนแรกลีใช้วิธีเดินเร็วๆ ระหว่างหลุมกอล์ฟต่อมาก็วิ่งระหว่างหลุมกอล์ฟ รู้สึกร่างกายจะตอบสนองดี หลังจากนั้นไม่นานลีก็ตัดสินใจออกกำลังกายด้วยการวิ่งหลังการตีกอล์ฟ อีกไม่กี่ต่อมาลีก็ได้คำตอบกับตัวเองว่า การตีกอล์ฟกินเวลายาวนานเกินไป ออกกำลังกายด้วยการวิ่งกินเวลาแค่ ๑๕ นาทีเท่านั้น แกจึงเลิกตีกอล์ฟ หันมาวิ่งอย่างเดียว

ลีบอกตัวเองไม่คิดว่าจะมีอายุถึง ๘๔ หรือ ๘๕ ปี คุณแม่เสียชีวิตตอนอายุ ๗๔ ปี แต่คุณพ่อจากไปตอน ๙๔ ปี เพราะคุณพ่อว่ายน้ำทุกวัน และหาเรื่องทำตลอดเวลา ดังนั้นผมคำนวณเอาเองว่า ผมจะต้องมาอายุยาวนานถึงตรงกลางระหว่างคุณพ่อกับคุณแม่ “ตอนอายุ ๗๓ ปี ขณะที่ชี้จักรยาน ลี รู้สึกแน่นหน้าอกขึ้นไปถึงคอ วันรุ่งขึ้นชี้จักรยานอีก อาการหนักขึ้นจากเริ่มต้นได้ ๕ นาที แกให้หมอตรวจก็พบว่า เส้นโลหิตบางเส้นตีบ ต้องใส่บอลลูนหัวใจ “ถ้าผมไม่รีบไปให้หมอหัวใจตรวจสงสัยอาจม่อ่งแท่งตอนอายุ ๗๔ ปี แล้วก็ได้ เหมือนแม่ผม...” เส้นตายเส้นต่อไปคืออายุ ๘๔ ปี ซึ่งเป็นปีที่คุณพ่อหกล้มจนต้องนั่งรถเข็น

“ผมต้องระวัง เพราะบางทีถ้าผมหมุนตัวเร็วไปหน่อย จะเกิดการเวียนหัวหน้ามืด จึงต้องทำอะไรช้าลง เพราะประสาทของคนวัยทองเริ่มเสื่อมถอยลง

ลีกวนอนุแนะนำคนชราแห่งสิงคโปร์ว่า จะต้องไม่แยกตัวเองไปอย่างโดดเดี่ยว เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการมีอะไรมากระตุ้นตลอดเวลาและต้องพบปะผู้คน ต้องคอยติดตามเรื่องราวของสังคมและโลก

“ผมไม่ค่อยชอบเดินทางเท่าไร แต่ผมก็บังคับตัวเองให้ไปโน่นมานี่ในตำแหน่งประธานที่ปรึกษาในหลายๆบริษัท เช่นธนาคารหรือบริษัทน้ำมัน

ผมไปจีนไปอินเดีย ได้พบปะได้ประชุม ได้ฟังคำบรรยายสรุป จะได้รู้ว่าโลกไปถึงไหนกันแล้ว...มีฉะนั้นผมว่าเราจะเหนื่อยเฉาแน่หากนั่งนอนอยู่กับบ้าน และไม่คบหาผู้คน ลี บอกว่า**ที่สำคัญสำหรับคนอายุมากขึ้นก็คือต้องมีความสนใจอะไรเป็นพิเศษ**

ถ้าคุณอายุ ๕๕ แล้วบอกตัวเองว่า จะเกษียณ เพื่ออ่านหนังสือ เล่นกอล์ฟและดื่มไวน์ ผมว่าคุณเสร็จแน่ๆ เพราะหลักจากสองสามเดือน คุณจะเริ่มเบื่อไม่มีอะไรทำ ไม่มีเป้าหมายในชีวิต คุณจะเริ่มเหี่ยวทั้งร่างกายและหัวใจ”

ดังนั้นคำแนะนำของท่านอาวุโสของสิงคโปร์ก็คือต้องหาเรื่องที่ตนเองสนใจมาทำ และต้องหาอะไรทำทลายตัวเองตลอดเวลา “ทุกวันนี้ พ่อใครมาบอกผมว่าอายุ ๖๐ ปีแล้ว กำลังจะเกษียณ จะไม่ทำอะไรแล้ว ผมถามเขาว่า คุณอยากตายเร็วหรือไง” แกฝากบอก สว.หรือคนสูงวัยทั้งหลายว่า “ถ้าคุณต้องการเห็นพระอาทิตย์ขึ้นพรุ่งนี้ ถ้าต้องหาเหตุผล คุณต้องมีอะไรมากระตุ้นให้คุณต้องการจะใช้ชีวิตที่สนุกสนานต่อไปเรื่อย...ไม่ใช่พักผ่อนนอนหลับอย่างเดียว อย่างนี้เท่ากับบอวันตายเท่านั้น”

จากประสบการณ์ของลีกวนยูซึ่งเคยมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตผิดมานาน เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น จึงเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

๑. เลิกสูบบุหรี่ เพราะเสี่ยงแทบ เลิกสำเร็จด้วยความตั้งใจอันเด็ดเดี่ยว มีความตั้งใจในการประกอบอาชีพให้ได้ต่อไปแม้ว่าขณะนั้นยังไม่รู้เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมะเร็งกับการสูบบุหรี่ จึงไม่มีความกลัวตายนัก แสดงว่า ฉันทะกุดจากความตั้งใจจะทำงานให้ดีเป็นเหตุ

๒. ลดดื่มเบียร์เพราะพุงยี่นน่าเกลียด เลือกริวิตีกอล์ฟ แต่ไม่ได้ผลในที่สุดใช้วิธีวิ่งและลดการบริโภคอาหาร

๓. ลีกวนยูอายุ ๘๗ ปีแล้ว เขารู้ตัวว่าเมื่อหมุนตัวเร็วๆ จะมีอาการเวียนหน้ามืด จึงระวังตัวทำอะไรช้าลง ยอมรับว่าประสาทของคนวัยทองเริ่มเสื่อมถอยลง

๔. ข้อเสนอแนะผู้เกษียณอายุ ต้องหาเรื่องที่ตนสนใจมาทำและต้องหาอะไรทำทลายตัวเองตลอดเวลา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ถ้าใครคิดว่าเกษียณแล้วจะอ่านหนังสือ เล่นกอล์ฟและดื่มไวน์ ลีว่าเพียง ๓ เดือนคุณจะมีเบื่อเมื่อไม่มีอะไรทำ ไม่มีเป้าหมายในชีวิตคุณจะเริ่มเหี่ยวทั้งกายและหัวใจ ดังนั้นท่านฝากบอกผู้สูงอายุทั้งหลายว่า “ถ้าคุณต้องการเห็นพระอาทิตย์ขึ้นพรุ่งนี้ คุณต้องหาเหตุผล คุณต้องมีอะไรมากระตุ้น ให้คุณต้องการจะใช้ชีวิตที่สนุกสนานต่อไปเรื่อย ๆ...ไม่ใช่พักผ่อนนอนหลับอย่างเดียว อย่างนั้นเท่ากับบรวันตายอย่างเดียวเท่านั้น”

ลี กวน ยู ถึงแก่อสัญกรรมแล้วอย่างสงบด้วยโรคปอดติดเชื้อรุนแรงที่โรงพยาบาลสิงคโปร์ เจเนอรัล เมื่อวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๘ สิริอายุได้ ๙๑ ปี

ภาคผนวก ๑๐

“ชราภา” โดย ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช

ตอนอายุได้ ๗๔ ปีได้เขียนลงในหนังสือชื่อ “ชราภา” นาคิดดังนี้^๔

ความแตกต่างของคนหนุ่มกับคนแก่อยู่ที่คนหนุ่มนั้นไม่เคยแก่ แต่คนแก่นั้นเคยหนุ่มมาแล้ว แต่ผมอาจจะมื่ออะไรพิเศษอยู่บ้างก็ตรงที่ ผมไม่ติดใจในความเป็นหนุ่ม เมื่อยังหนุ่มก็หนุ่มเต็มที่ ครั้นเมื่อความหนุ่มผ่านพ้นไปก็ไปอาลัยเสียดายยอมรับว่าชรา และความแก่เต็มที่เช่นเดียวกับที่เคยหนุ่มเต็มที่ เมื่อคิดได้แบบนี้ ใจคอมันก็เบิกบาน เหมือนกับเมื่อยังหนุ่มเต็มที่ และเมื่อรู้ตัวว่าแก่ ก็ยอมรับว่าแก่แล้ว ก็อยู่มันไปตามเรื่องแบบคนแก่ ไม่ตั้งกฎเกณฑ์จู้จี้กับคนอื่น หรือกับตนเอง และไม่เรียกร้องอะไรจากคนอื่น ไม่กะเกณฑ์ให้คนอื่นต้องมาสนใจ หรือคอยเอาใจ เพราะกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ตั้งเอาไว้ให้ตนเองปฏิบัติ หรือกิจกรรมอะไรต่อมิอะไรอีกมากมายนั้น พอแก่ต่อไปอีก มันก็จะปฏิบัติไม่ได้ เพราะแก่เกินไป เมื่อปฏิบัติไม่ได้ก็จะเป็นกังวลหงุดหงิด และขมขื่น เพิ่มน้ำหนักแห่งทุกข์ให้กับตนเอง ซึ่งไม่ควรอย่างยิ่งที่คนแก่จะทำเรื่องเหล่านั้นให้เกิดขึ้นมา

ผมจึงอยากเป็นคนแก่ที่อยู่ตามสบาย ยอมรับความแก่อย่างไม่เป็นกังวล ความแก่นั้นทำให้ผมหนุ่มลง ละมุนละไมกว่าแต่ก่อน เหมือนผลไม้สุกคาวดี หอมความแข็งแกร่งดั่งมะขามสุกคาวดี ที่เคยมีมา หอมรสเปรี้ยวรสฝาดและหมดยาง

กฎของการใช้ชีวิตในวัยทองอย่างมีความสุข

๑. อาศัยอยู่ในบ้านของตัวเองอย่างเป็นส่วนตัวและเป็นอิสระ
๒. ถือครองเงินฝากธนาคารและทรัพย์สินไว้กับตัวเอง
๓. อย่าไปคาดหวังว่าลูกเฝ้าจะดูแลตอนแก่
๔. หาเพื่อนเพิ่ม คบทุกวัย
๕. อย่าเปรียบตัวเองกับคนอื่น
๖. อย่าไปวุ่นวายกับชีวิตลูก
๗. อย่าเอาความชรามาเป็นข้ออ้าง เพื่อเรียกร้องความเคารพนับถือและความสนใจ
๘. ให้ฟังเสียงผู้อื่น แต่ให้วิเคราะห์และปฏิบัติตามที่คิดอย่างอิสระ
๙. ให้สวดมนต์ แต่อย่าร้องขอจากพระ
๑๐. ข้อสุดท้าย “อย่าเพิ่งตาย”

^๔“Samroeng” เวปบอร์ดโรงพยาบาลพนมสารคาม. วันอาทิตย์ที่ ๑๑ มกราคม ๒๐๑๕ ๖.๑๔ am. ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมชตอนอายุได้ ๗๔ ปี เขียน “ชราภา” นาคิด. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.phanomsarakhamhospital.com/phpBB3/viewtopic.php?f=7&t=331> [๒๓ ต.ค. ๒๕๕๘].

ภาคผนวก ๑๑

พฤติกรรมทำแล้วอายุสั้น^๕

- ๑) นอนดึก เพราะการนอนดึกทำให้ไม่มีฮอร์โมนด้านมะเร็งหลังออกมาหรือหลังออกมาน้อยเกินไปและเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายอื่นๆ เช่นความดันโลหิตสูง ไขมันสูง และโรคอ้วน เนื่องจากคนนอนดึกมักจะหิวและต้องหาอะไรมารับประทานซึ่งไม่มีผลดีต่อสุขภาพอย่างแน่นอน
- ๒) สูบบุหรี่และดื่มสุรา ทั้งสิ่งนี้ส่งผลเสียต่ออวัยวะภายในและภายนอก ปอดและตับทำงานหนัก ทำให้แก่เร็วและเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง นำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร
- ๓) เครียดจัด หรือเป็นโรคเครียดเรื้อรัง เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง อีกทั้งยังบั่นทอนชีวิตในทุกมิติ ทั้งเรื่องส่วนตัว ครอบครัว และหน้าที่การงาน
- ๔) ทานของร้อนจัด เช่นชาร้อนหรือกาแฟร้อน ถ้าไม่ระวังอาจไปลวกเซลล์หลอดอาหารจนอักเสบและมีโอกาสเปลี่ยนเป็นเซลล์มะเร็งทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่ร้อนจัด ขอให้อยู่ในระดับอุ่นๆก็พอ
- ๕) กลั้นปัสสาวะ อย่างที่รู้กันอยู่แล้วว่าน้ำปัสสาวะเป็นของเสียยังอยู่หนึ่งเป็นเวลานานจากการอื่น จะทำให้กระเพาะปัสสาวะสะสมสิ่งเน่าเสียส่งผลให้เกิดมะเร็ง หรือทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบได้
- ๖) เสพติตรสเค็ม มีงานวิจัยพบว่าคนที่ชอบกินอาหารเค็มจะมีอัตราการเกิดมะเร็งสูงกว่าคนกินอาหารรสจืด ดังนั้นควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชอบของเค็มให้ลดน้อยลงก่อนจะสายเกินไป
- ๗) ตากแดดบ่อยและนาน เสี่ยงมะเร็งผิวหนัง เพราะแสงแดดเป็นรังสีที่กระตุ้นเซลล์ให้แบ่งตัวต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง กลายเป็นก้อนใหญ่ขึ้นได้ วิธีป้องกันคือ หลีกเลี่ยงการเผชิญกับแดดที่แรงจัด ถ้าเลี่ยงไม่ได้ก็ควรทาครีมกันแดด การร่ม หรือใส่เสื้อผ้าปกคลุมให้มิดชิด

^๕Penthouse. ๗ พฤติกรรมทำแล้วอายุสั้น. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://men.sanook.com/5005/> [๕ ม.ค. ๒๕๕๘].

ภาคผนวก ๑๒

ปวดหลัง หมอนรองกระดูกเสื่อม อัมพฤกษ์ อัมพาต หายได้โดยไม่ต้องกินยา^๒

วิธีหนึ่งที่น่าสนใจและกำลังเป็นที่นิยมในประเทศญี่ปุ่นก็คือการกินกล้วยมือเช้า กล้วยนับเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ที่สมบูรณ์แบบที่สดชนิดหนึ่งประโยชน์ของกล้วยมีดังนี้ ในกล้วยนั้นจะมีวิตามินบี ๑ และ บี ๒ ที่ช่วยในการเร่งเผาผลาญน้ำตาลและไขมัน ทั้งยังช่วยฟื้นฟูร่างกายจากเหนื่อยล้าอีกด้วย

มีโปแตสเซียมช่วยในขับโซเดียม อันเป็นหนึ่งในตัวการที่จะทำให้ความดันเลือดสูงออกทางปัสสาวะและส่งผลให้ลดอาการบวมของร่างกายได้

แมกนีเซียมในกล้วยยังช่วยควบคุมความดันเลือดและการทำงานของแคลเซียมในร่างกาย

เส้นใยที่มีอยู่ในกล้วย จะส่งผลให้ระบบการขับถ่ายในแต่ละวันของร่างกายเราดีขึ้น

กล้วยยังมีเซโรโทนิน ที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ ป้องกันมะเร็ง มีเอนไซม์ช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานหนักลดลง

ในกล้วยดิบยังมีฤทธิ์ในการขับพิษสูง

กล้วยสุก จะทำให้ร่างกายสร้างสารสร้างภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้นกว่าปกติอีกด้วย

กล้วยมีประโยชน์หลายประการ กินตอนไหนก็ได้ แต่หากเราเฉพาะเจาะจงให้การกินกล้วยได้ผลสูงสุดต้องเป็นตอนเช้า เพื่อจำกัดการทำงานของกระเพาะ ลำไส้ ให้น้อยที่สุดและจะทำให้ร่างกายได้รับฟื้นฟูสภาพอย่างเต็มที่ การกินกล้วยตอนเช้า จะทำให้ร่างกายได้รับปริมาณน้ำที่พอดี

การไหลเวียนของของเหลวในร่างกายก็จะดีขึ้นและหากอยากให้ได้ผลอย่างจริงจังก็ต้องกินเฉพาะกล้วยกับน้ำเปล่าเท่านั้น

รวมทั้งต้องนอนก่อน ๔ ทุ่ม อีกด้วยและถ้าเกิดหิวขึ้นกลางดึกก็ควรจะกินผลไม้เท่านั้น

ในยุคปัจจุบันด้วยแล้ว ช่วงเวลาตอนเช้า เป็นช่วงที่เร่งรีบที่สุด บางคนถึงกับไม่กินอาหารเช้ากันเลย หรือไม่ก็เลือกกันเพียงแค่กาแฟกับขนมปังเท่านั้น

ดังนั้นหากลองเปลี่ยนช่วงเวลาแห่งความเร่งรีบมากินกล้วยตอนเช้าก็น่าจะสะดวกง่ายดาย แถมกล้วยยังเป็นผลไม้ที่มีเอนไซม์เยอะ ทำให้เมื่อกล้วยเคลื่อนที่เข้าไปสู่กระเพาะ การย่อยก็ไม่จำเป็น กล้วยจึงเคลื่อนที่สู่ลำไส้และเริ่มดูดซึมไปใช้กับร่างกายได้อย่างรวดเร็ว

การกินกล้วยมือเช้ายังมีส่วนช่วยทำให้อาการท้องผูกหายไปและส่งผลให้อุจจาระที่ตกค้างอยู่ในร่างกายค่อยๆลดลงอีกด้วย บางคนที่มีน้ำหนักเกินนั้นไม่ได้เพียงเพราะไขมันล้นเกินเพียง

^๒Sripaimeditation. แก้วปวดหลัง ให้เวลา ๕ นาทีก็หายได้ ถ้าไม่ซีเรียจ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=ECtckE3Lr6Q> [๕ ม.ค. ๒๕๕๘].

อย่างเดียวแต่เนื่องจากมีของเสียสะสมอยู่ในร่างกายมากเกินไปต่างหาก (บางคนมีอุจจาระสะสมอยู่ในตัวตั้ง ๑๐ กิโลกรัม) เพราะฉะนั้นหลังจากเริ่มกินกล้วยมือเข้าไปแล้ว ของเสียต่างๆจะเริ่มค่อยๆดูดซึมออกมาจนน้ำหนักลดลง การกินกล้วยมือเข้าไป เพื่อหวังผลในการลดน้ำหนักนั้นอาจไม่ได้ผลในช่วงแรกๆ แต่ต้องทำต่อเนื่องติดต่อกันสักระยะหนึ่งและหากอยากลดน้ำหนักอย่างจริงจัง ลองลดทุกอย่างที่กินเข้าไปในแต่ละวัน เริ่มตั้งแต่ตื่นเช้าจนเข้านอน การจดจะทำให้คุณได้เข้าใจมากขึ้นว่าในแต่ละวัน คุณกินอะไรเข้าไปบ้าง

การกินกล้วยมือเข้านั้นถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ที่จะช่วยทำให้คุณไม่ต้องอด ไม่ต้องทน ไม่เปลืองเวลาและไม่เปลืองเงินเพราะในระหว่างวันนั้นคุณอยากกินอะไร อยากทำอะไรก็ได้ ยกเว้นเงื่อนไชตามที่บอกไปตอนต้น แต่ถ้าคุณอยากรู้ว่าได้ผลจริงหรือไม่

วิเคราะห์ประโยชน์ของกล้วยมีมากต่อร่างกาย อาหารเข้าควรบริโภคกล้วยด้วย กล้วยเป็นผลไม้ที่จำเป็นในการรักษาระบบอวัยวะของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล สามารถต้านทานโรคร้ายได้หลายโรค ทั้งยังควบคุมน้ำหนักและช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายได้ดีอีกด้วย

ภาคผนวก ๑๓

“การดื่มน้ำเมื่อท้องว่าง ได้ประโยชน์อย่างที่คุณคิดไม่ถึง”^๗

การดื่มน้ำเมื่อท้องว่างผ่านกระเพาะอาหารเพื่อรักษาสุขภาพที่ดีในประเทศญี่ปุ่นทุกวันนี้ เป็นที่นิยมดื่มน้ำทันที หลังจากตื่นนอนตอนเช้า (ก่อนแปรงฟัน) เพื่อการรักษาสุขภาพที่ดีที่มีการทดลองทาง วิทยาศาสตร์พบว่าน้ำสามารถชะลอความแก่และสามารถบำบัดรักษาโรคเหล่านี้ได้ผล ๑๐๐% แบบค่อย เป็นค่อยไปต้องใช้ระยะเวลา ได้แก่ ปวดหัว ปวดตามตัว โรคระบบหัวใจ โรคไขข้ออักเสบ โรคหืด โรคหัวใจ เต้านมเร็ว โรคลมบ้าหมู โรคอ้วน โรคหลอดเลือดอักเสบ วัณโรค อาการเยื่อหุ้มสมองอักเสบ โรคไขสันหลัง อักเสบ โรคไตและยูริก โรคแสงสว่ คลื่นไส้ต่างๆ โรคกระเพาะ โรคท้องร่วง โรคจิตสับสนหวาด โรคเบาหวาน โรคอาการท้องผูก โรคตา โรคภายในสตรี มะเร็ง รอบเดือนไม่ปกติ โรคคอ หู จมูก วิธีปฏิบัติ

๑) ตื่นนอนตอนเช้า ก่อนแปรงฟันให้ดื่มน้ำ ๔ แก้ว (๖๔๐ ซีซี)

๒) หลังจากนั้นสามารถล้างหน้าอาบน้ำได้ แต่ต้องไม่ดื่มหรือรับประทานอะไร จนกว่า ๔๕ นาทีผ่านไป จึงจะรับประทานได้ปกติ

๓) หลังรับประทานเช้า กลางวัน เย็น ไปแล้ว ๑๕ นาทีไม่ควรดื่มน้ำหรือ รับประทานอะไรจนกว่า ๒ ชั่วโมงผ่านไป

๔) ผู้ป่วยหรือคนชราที่ไม่สามารถดื่มน้ำตอนเช้าได้ ๔ แก้ว ก็ให้ค่อยๆดื่ม ค่อย เป็นค่อยไปเรื่อยๆจนได้ครบ ๔ แก้ว

ข้อปฏิบัติ ๔ ข้อดังกล่าว จะทำให้ท่านบำบัดรักษาโรคที่เป็นอยู่ค่อยๆเบา และหายขาด ได้ในที่สุด ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น และไม่มีผลข้างเคียงใดๆทั้งสิ้น เพียงแต่อาจปัสสาวะบ่อยขึ้นและ หลังจากดื่มน้ำไปแล้วประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง จะปวดปัสสาวะ

จากสถิติข้อมูลโรคที่บำบัดรักษา ทำให้หายได้ภายในเวลาดังนี้

๑) โรคความดันโลหิตสูง ๓๐ วัน

๒) โรคกระเพาะ ๑๐ วัน

๓) โรคเบาหวาน ๓๐ วัน

๔) โรคท้องผูก ๑๐ วัน

๕) โรคมะเร็ง ๑๘๐ วัน

๖) โรควัณโรค ๙๐ วัน

๗) โรคไขข้ออักเสบจะเห็นผลภายใน ๓ วัน

สรุป ดื่มน้ำตอนท้องว่างได้แก่ ดื่มน้ำเมื่อตื่นนอนตอนเช้า (ก่อนแปรงฟัน) ๔ แก้ว (๖๔๐ ซีซี) ก่อนรับประทานอาหารเช้า ๔๕ นาที หลังรับประทานอาหารเช้า กลางวัน เย็น ไปแล้ว ๑๕ นาที ไม่ควรดื่มน้ำจนกว่า ๒ ชั่วโมงผ่านไป ผู้ป่วยผู้สูงอายุที่ไม่สามารถดื่มน้ำตอนเช้าได้ ๔ แก้ว ทำให้ ค่อย ๆ ดื่มน้ำเป็นค่อยไปเรื่อย ๆ จนได้ครบ ๔ แก้ว จะสามารถบำบัดรักษาโรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคเบาหวาน โรคท้องผูก โรคมะเร็ง โรควัณโรค โรคไขข้ออักเสบได้

^๗Forward mail. การดื่มน้ำเมื่อท้องว่าง ได้ประโยชน์อย่างที่คุณคิดไม่ถึง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://women.thaiza.com/การดื่มน้ำเมื่อท้องว่าง-ได้ประโยชน์อย่างที่คุณคิดไม่ถึง-/161160/> [๔ ม.ค. ๒๕๕๘].

ภาคผนวก ๑๔

ไขกับคอเรสเตอรอล^๔

คอเรสเตอรอลมันเกิดจากการกินอาหารเพียง ๒๐% แต่มันสร้างโดยตับเราเองถึง ๘๐% แล้วการสร้างอนุโมลิสระตัว HDL ซึ่งเป็นตัวมีประโยชน์ต่อร่างกายได้ดีที่สุดคือ การกินไขจะได้เพิ่มถึง ๔๘%

ภาวะสมองเสื่อมกับไขไก่มีประโยชน์มาก จากรายการทีวีช่องยูบีซี ๗ รายการข้อเท็จจริงวันนี้ ที่มีการพูดคุยกับ ศ.นพ.รุ่งธรรม ลัดพลี เกี่ยวกับเรื่อง ภาวะสมองเสื่อมกับไขไก่ เรื่องที่มีการสนทนานั้นพอจับใจความหลัก ๆ ได้ว่า จากค่านิยมเดิม ๆ ที่ทราบกันว่า ควรบริโภคไขทุกวันนั้นจะไปเพิ่มระดับคอเรสเตอรอลในเลือด

คุณหมอบอกว่า อยากให้เลิกค่านิยมดังกล่าวเสีย เพราะข้อเท็จจริงในปัจจุบัน ไขนั้นเป็นอาหารราคาถูก ปรุงง่าย แต่มากด้วยคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด การที่หลาย ๆ คนมีระดับคอเรสเตอรอลในเลือดสูงนั้น เป็นเพราะตับทำงานมีประสิทธิภาพเอง คุณหมอยังกล่าวอีกว่า สำหรับคนที่ มีระดับคอเรสเตอรอลสูงระดับ ๒๐๐ นั้น หากทานไขแล้วมันไปเพิ่มอีก ๒๐ แต่ตรงกันข้าม ประโยชน์ที่ได้จากการทานไขมันมากกว่าส่วนที่ไปเพิ่มระดับคอเรสเตอรอลในเลือด เป็นเพราะอาการเลือดในสมองน้อยหรือเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ การรับประทานไขทุกวันวันละอย่างน้อย ๒ ฟอง จะช่วยได้มาก

คุณหมอยังอ้างถึงและพูดถึงผู้สูงอายุว่าการบริโภคไขทุกวันนั้นไม่มีปัญหา ดังที่เราเข้าใจกันผิด ๆ คุณหมอรักษาผู้สูงอายุหลาย ๆ คน ที่มาให้การรักษาในหลาย ๆ โรค ขนาดอายุ ๘๐ กว่าคุณหมอยังแนะนำให้ทานไข วันละ ๒ ฟอง ผลคืออาการของโรคที่รักษาบรรเทาลง คนไข้มีอาการดีขึ้นกว่าเดิมมาก จากที่เดินไม่ค่อยได้ก็กลับมาเดินได้ นี่เป็นตัวอย่างหนึ่ง อย่างไรก็ตามไขมีหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นไขไก่ ไข่เป็ด ไขนกกกระทา และอีกหลาย ๆ ชนิด แต่ไขไก่ดีที่สุดในกลุ่ม ส่วนการนำมาประกอบอาหารนั้นแล้วแต่ใจชอบ ประกอบอาหารแบบไหนได้ทั้งนั้น คุณหมอเสริมว่า ส่วนของไขที่ดีที่สดนั้นอยู่ที่จุด ๆ หนึ่งในไขแดงที่มีลักษณะคล้าย ๆ เส้นใยสีส่วนอื่น ๆ ไว้ (หากไม่เคยสังเกต ก็ลองเคาะไข่ดิบดู) พร้อมกันนี้ ได้มีการยกแผนภูมินำมาประกอบว่าประเทศไทยมีการบริโภคไขต่อคนมากน้อยเพียงใด ปรากฏว่าหลาย ๆ ประเทศที่เจริญแล้ว โดยประเทศที่บริโภคไขต่อคนสูงสุดก็คือ ญี่ปุ่น รอง ๆ ลงมาก็จีนแดง สหรัฐอเมริกา ฯลฯ คุณหมอยังให้ข้อคิดว่า ประเทศสหรัฐอเมริกา ประชาชนส่วนใหญ่มีสติปัญญาที่ดี ทำไมอาหารเมื่อเช้าทุกวันยังมีไขเป็นส่วนประกอบเสมอและทานกันทุกวัน แต่เรากลับยึดถือแต่ค่านิยมเรื่องคอเรสเตอรอล การบริโภคไขจะช่วยบำรุงสมองเป็นอย่างดี

อย่าไปสนใจพวกอาหารเสริมที่โฆษณากันเลย ไขนี้แหละสุดยอดของอาหารแล้ว หากอยากฉลาด ต้องทานไข คุณหมอยังเสริมว่า ภาวะเลือดที่ข้นเกินไป จะไม่เป็นผลดี เพราะการนำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกายจะไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นควรดื่มน้ำสะอาดให้มาก ๆ ในแต่ละวัน

^๔ ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ รุ่งธรรม ลัดพลี. ภาวะสมองเสื่อม...กับไขไก่. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.maipaimairoo.com/?p=654> [๑๑ ม.ค. ๒๕๕๘].

ภาคผนวก ๑๕

๗ ทำช่วยรักษาโรคได้^๙

งานวิจัยของอาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล การทำ ๓ ทำนี้จะช่วยรักษาโรคเบาหวาน ความดัน ระบบทางเดินอาหาร ระบบขับถ่าย โรคปวดหลัง ปวดเข่า ได้โดยอาจไม่ต้องกินยา

ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหิดลว่าลดโรค ผลของเคมีในร่างกายทำงานดีขึ้น

ทำที่ ๑ นิ้วชี้จ่อปาก เป่าลมทางปากออกก่อนอย่างช้า ๆ ยาว ๆ จนลมหมด แล้วหายใจเข้าทางจมูก อันไฉนหนึ่งแล้วเป่าลมออกเช่นเดิม รวมหายใจประมาณ ๒๐-๔๐ รอบจะใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที จะลดความก้าวร้าว ลดอารมณ์ร้อน การบริหารวิธีนี้คล้ายวิธีทำสมาธิ ออกกำลังระบบทางเดินอาหาร จะเยียวเวลาเจ็บป่วย เช่นกรดไหลย้อน จะทำให้เคมีร่างกายหลังเท่ากับร่างกายในร่างกาย



ทำที่ ๒ ยืนชูมือขึ้นประกบกันแขนแนบกับหูทั้งสองข้าง หายใจออกทางปากโดยวิธีเป่าลมออกช้า ๆ ยาว ๆ จนท้องแฟบแล้วแยกมือออกไปข้างตัวค่อย ๆ ลงขณะที่หายใจเข้าทางจมูก การหายใจเข้าลึก ๆ จนเต็มปอดพร้อมกับแขนที่ลงแล้วอยู่ในท่าทางแขนออกทางซ้ายและขวา วิธีนี้เรียกว่าการออกกำลังกายแบบต้าน ทำทำนี้หายใจเข้าออกให้ได้ ๒๐-๓๐ รอบการหายใจ จะมีผลทำให้ระบบเลือดเอาของเสียในร่างกายมาใช้ใหม่ ร่างกายจะเผาผลาญน้ำตาลในร่างกายโดยเอาของเสียในร่างกายมาใช้อีกครั้งหนึ่ง การฝึกทำนี้ทำกับออกกำลังกาย ๑.๕ กิโลเมตร ทำให้ร่างกายสูญเสียพลังงานแต่จะไม่เหนื่อยเหมือนการวิ่ง จะทำให้มีกำลังวังชาเพิ่มขึ้น เหมือนการฝึกกำลังภายในลดน้ำตาลในเลือดและทำให้ความดันลดลง

^๙รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี. สมธิบำบัด SKT ทำที่ ๑-๗. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<https://www.youtube.com/watch?v=IPAPUhVqMHQ>

[๓๐ ธ.ค. ๒๕๕๗] หรือ <http://www.mahidolchannel.com/downloadview.php?id=203>

[๑๑ ม.ค. ๒๕๕๘].

ท่าที่ ๓ นั้งเก้าอี้เตี้ย ๆ หรือบันได เหยียดเท้าออกไปวางที่พื้น เอามือวางที่ต้นขาทั้งสองข้าง ยกมือทั้งสองข้างขึ้นพร้อมเอนตัวไปข้างหลัง ขณะเดียวกันหายใจออกทางปากเช่นเดียวกับ ๒ ท่าข้างต้น เอนตัวจนสุดแล้วหายใจเข้าโดยก้มลงขณะที่มือวางที่หน้าขาในท่าเดิม การเกร็งหน้าท้องในท่านี้ทำให้การเผาผลาญพลังงานเท่ากับวิ่ง ๒.๕ กิโลเมตร ท่านี้ช่วยระบบขับถ่ายและแก้โรคอัมพฤกษ์



ท่าที่ ๔ ยืนตรงเอามือไขว้หลัง สูดลมหายใจเข้า พร้อมยกขาก้าวไปข้างหน้า จากนั้นผ่อนลมหายใจออก พร้อมวางเท้าลง ทำสลับข้างไปเรื่อย ๆ โดยการสูดลมหายใจเข้า-ออก ๙๐-๑๒๐ รอบลมหายใจ ใช้เวลาประมาณ ๔๕-๖๐ นาที ท่านี้สามารถบำบัดผู้ป่วยโรคทางพันธุกรรม เบาหวาน และโรคเกี่ยวกับไขกระดูก

ท่าที่ ๕ ท่านี้แบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ชูมือ ๒ ข้างขึ้นประกบกัน ให้ต้นแขนแนบหู สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ผ่อนลมหายใจออกยาว ค่อย ๆ ก้มตัวและลดแขนลงช้า ๆ นับเป็น ๑ รอบลมหายใจ ทำ ๓๐ รอบลมหายใจ

ขั้นที่ ๒ ค้างอยู่ที่พื้น ๑๐ รอบลมหายใจ

ขั้นที่ ๓ จากนั้นค่อย ๆ ยกตัวขึ้นอีก ๓๐ รอบลมหายใจ กลับไปยืนท่าเดิม

ท่านี้สามารถแก้ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดเข่าได้

ท่าที่ ๖ ให้นอนราบกับพื้น กำหนดลมหายใจเข้าออก ให้ญาติช่วยกำหนดความรู้สึกไปตามอวัยวะต่าง ๆ หัวทั้งตัว เช่น หน้าผาก แขน หน้าท้อง ฯลฯ โดยพูดว่า “(อวัยวะ) เราเริ่มผ่อนคลายลงเรื่อย ๆ” โดยให้กำหนดอวัยวะละ ๕ รอบลมหายใจเท่ากับ ๑ ครั้ง ทำทั้งหมด ๒๕ ครั้ง ใช้เวลา ๔๕ นาที ใช้กับผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ติดเชื้อ HIV ผู้ป่วยอัมพาต



ท่าที่ ๗ ทำนี้แบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ยกแขนขึ้นมาระดับเอว หันฝ่ามือเข้าหากัน หายใจเข้า ค่อย ๆ ขยับฝ่ามือเข้าหากัน หายใจออก ขยับฝ่ามือออกจากกัน ทำแบบนี้ นับเป็น ๑ รอบลมหายใจ ทำ ๓๐-๔๐ รอบลมหายใจ

ขั้นที่ ๒ หายใจเข้า ค่อย ๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออก ลดแขนลงมาระดับเอว ทำแบบนี้ นับเป็น ๑ รอบลมหายใจ ทำ ๓๐-๔๐ รอบลมหายใจ

ใช้กับผู้ป่วยอัมพาตท่อนล่าง ผู้ป่วยระยะสุดท้าย



ภาคผนวก ๑๖

The Power of Less^{๑๐}

การใช้ชีวิตแบบไม่รีบเร่งเพื่อชีวิตที่มีสุขนั้นสามารถเริ่มต้นง่าย ๆ ด้วยบันได ๙ ขั้นดังนี้

บันไดขั้นที่ ๑ ต้องรู้จักโฟกัสมากขึ้น และทำอะไรให้น้อยลงแทนที่จะทำหลาย ๆ อย่างในเวลาพร้อม ๆ กัน ให้เลือกทำในสิ่งสำคัญที่สุดเพียงอย่างเดียวและเก็บเรื่องอื่น ๆ ไว้ก่อน

บันไดขั้นที่ ๒ ต้องมีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำอะไรให้ช้าลงคงไม่เพียงพอจะต้องมีสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน

บันไดขั้นที่ ๓ ใช้ชีวิตแบบโลว์เทค ปิดมือถือและอุปกรณ์ไฮเทคทุกอย่างในช่วงวันหยุด และโฟกัสกับสิ่งที่อยากทำจริง ๆ เป็นการยากที่จะใช้ชีวิตแบบเพียงพอ ถ้ายังวนอยู่กับอุปกรณ์ไฮเทค

บันไดขั้นที่ ๔ ใส่ใจเพื่อนฝูง ครอบครัว และคนรอบข้างให้มากขึ้น หมั่นแสดงความห่วงใยและเอื้ออาทรต่อกัน ด้วยความจริงใจ

บันไดขั้นที่ ๕ หันมาชื่นชมกับความงามของธรรมชาติบ้าง ออกมาเดินเล่นในสวน สูดอากาศบริสุทธิ์บ้าง หรือทำกิจกรรมกลางแจ้งบ้าง เช่น เดินเล่น ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เพื่อให้ร่างกายได้สัมผัสกับสายลม แสงแดดบ้าง

บันไดขั้นที่ ๖ รับประทานอาหารให้ช้าลง โดยค่อย ๆ เคี้ยว เพื่อรับรู้ความอร่อยของรสชาติอาหารบ้าง จะสร้างความรื่นรมย์ให้กับชีวิต

บันไดขั้นที่ ๗ ชัชรถให้ช้าลง นอกจากจะทำให้ความเครียดลดน้อยลง ยังช่วยลดอุบัติเหตุด้วยและเปิดเพลงเบา ๆ เพื่อผ่อนคลายอารมณ์

บันไดขั้นที่ ๘ มีความสุขง่าย ๆ และรื่นรมย์กับทุกอย่างที่พบเจอ ไม่ว่าจะทำอะไร ขอให้ทำด้วยความสุขและเต็มใจ แม้แต่การล้างจานก็สามารถหาความรื่นรมย์ได้ เพียงเปลี่ยนมุมมองเสียใหม่และจงเป็นน้ำครึ่งแก้วเสมอ

บันไดขั้นที่ ๙ ขจัดความเครียดด้วยการสูดลมหายใจเข้าไปลึก ๆ เมื่อไหร่ที่รู้สึกว่ารึบเร่งและเหนื่อยหอบ ลองสูดลมหายใจลึก ๆ ให้เต็มปอด สัก ๒-๓ เฮือก รับรองว่าจะผ่อนคลายได้อย่างเหลือเชื่อ และถ้าจะให้ดีผลยิ่งขึ้นควรมีสติกับลมหายใจเข้าออก โดยกำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ

^{๑๐}มิสแซฟไฟร์. ช้าแต่ชัวร์!! ใช้ชีวิต Slow Life เพื่อความสุขยืนยาว. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.thairath.co.th/content/339687> [๑๑ ม.ค. ๒๕๕๘].

ภาคผนวก ๑๗

Secret of old age ๓๐ ข้อสำหรับผู้เข้าสู่วัยชรา

- ๑) อย่ากลัวความแก่
- ๒) อย่าเสียใจที่แก่
- ๓) รับประทานอาหารเมื่อยังมีความสามารถ
- ๔) อย่ารอหาความสุขก่อนจะเสียดายภายหลัง
- ๕) รีบไปเที่ยวตามสถานที่ที่อยากไป
- ๖) หาเวลาเจอเพื่อนเก่า
- ๗) สัมผัสกับเขาเพราะเวลาเหลือน้อย
- ๘) เงินที่เก็บไว้ในธนาคาร ตายแล้วก็เอาไปไม่ได้
- ๙) ใช้เงินหาความสุขเมื่อยังมีชีวิตอยู่
- ๑๐) อยากกินอะไรที่ชอบก็กิน
- ๑๑) หลีกเลี้ยงอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
- ๑๒) กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
- ๑๓) การเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา
- ๑๔) อย่าวิตกกังวลกับเรื่องเจ็บป่วย
- ๑๕) ทุกคนต้องผ่านการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา
- ๑๖) ถ้าวิตกเรื่องแก่ เจ็บ ตาย แล้ว มีความสุขก็วิตกไปเถิด
- ๑๗) บริหารจัดการปัญหาเสียก่อนตาย
- ๑๘) ปลอ่ยให้หมดดูแลสุขภาพ พระเจ้าดูแลชีวิต และตนดูแลอารมณ์
- ๑๙) อย่างกังวลกับลูกหลาน พวกเค้าช่วยตัวเองได้
- ๒๐) สนใจดูแลสุขภาพของตัวเองให้มากขึ้น
- ๒๑) สนใจดูแลชีวิตที่ซราด้วยกันให้มากขึ้น
- ๒๒) เก็บเงินเกษียณไว้กับตัวเอง
- ๒๓) พบเพื่อนเก่าให้บ่อยมากขึ้น
- ๒๔) ยิ้มให้ตนเองและคนอื่นทุกวัน
- ๒๕) ทำชีวิตให้มีความสุข
- ๒๖) ถ้าอยากร้องไห้ ก็ร้องให้ดัง ๆ ไปเลย
- ๒๗) ความหวังสิ้นสุด ถ้าหยุดความเชื่อ
- ๒๘) ความรักจะสิ้นสุด ถ้าหยุดใส่ใจ
- ๒๙) ชีวิตจะสิ้นสุด ถ้าหยุดยิ้ม
- ๓๐) มิตรภาพจะสิ้นสุด ถ้าหยุดแบ่งปัน

ภาคผนวก ๑๘

๖ นิสยที่ทำให้อายุยืน



ภาคผนวก ๑๙

มัชฌิมาปฏิปทา^๑

การดำเนินชีวิตให้บริสุทธิ์	ตามหลักของพระพุทธศาสนา
สู่จุดหมายด้วยมัชฌิมาปฏิปทา	เป็นมรรคผลประเสริฐกว่าธรรมดา
การลวงพินต้นเหตุแห่งปัญหา	ต้องรู้จักใช้ปัญญาอันฉลาด
ที่ต้องสร้างทั้งภายนอกและภายใน	ก่อเกิดให้สังคมมีจริยธรรม
พุทธศา-สนิกชนฝึกฝนไว้	จักปลอดทุกข์สุขหทัยไม่ถลำ
ทางสายกลางคือวิถีที่ขึ้นนำ	มุ่งกระทำแต่ทานศีลภาวนา
เปรียบข้อคิดเป็นทิศทางการย่างก้าว	จักป้องกันรอยร้าวแห่งปัญหา
หากถึงพร้อมปฏิบัติพัฒนา	สุขहरษาเปรมฤดี...สุนิพพาน

^๑วิเชียร สุขภรณ์รินทร์ ผู้ประพันธ์

ภาคผนวก ๒๐

ธรรมผดุงวัย

วนเวียนกาลผ่านมาหลายฤดู	ควรจะรู้ทางเดินต่อยังจุดหมาย
ใช้ชีวิตอย่างไรกันในวันปลาย	ยามสูงวัยใจเย็นลงปลงปล่อยวาง
ดำเนินรอยตามหลักพุทธธรรม	ให้งามล้ำแสงสว่างทุกก้าวย่าง
ทุกทุกลมที่หายใจไปตามทาง	ลีโล่ห่างทุกข์ลวงปวงประการ
ละทำบาปทำแต่ความดีทั้งหลาย	ทั่วทั้งกายวาจาและใจนั้น
ให้ผ่องใสสะอาดไปด้วยกัน	จิตยึดมั่นบูชายิ่งแต่สิ่งดี
ทั้งอดทนกลั่นไว้ไม่ทำบาป	ไม่หยาบหยาบให้ร้ายเลิกล้ายี่
รักษากฎกติกาประเพณี	รู้พอดีประมาณในทางสายกลาง
หมั่นภาวนาสมาธิฝึกจิตประจำ	ซึ่งจะนำนิพพานให้ก้าวย่าง
จากมมมมมมมมมมมมมมมม	จักพ้นทางทุกข์นั้นพลันมลาส
พึงสำรวมสงบไว้นิ่งในกาย	ระวังอายตนะหกตกประมาท
ผูกศีลห้าประจำใจอย่าได้ขาด	อุโบสถศีลประสาธบางเวลา
ก่อนกินใช้น้ำปัญญาไตร่ตรอง	ตามครรลองจริงเกิดเลิศคุณค่า
ขจัดพินหมตฤทธิ์อวิชชา	ไตรสิกขาพาหายสิ้นไปที
นับเป็นบุญควรรักษากัลยาณมิตร	ครองชีวิตอุดมพรหมวิหาร
อนิจจังทุกขังทุกคนมี	อนัตตามีอาจหนีธรรมกฎเกณฑ์
คิดแบบโยนิโส-มนสิการ	สมผสานสมาธิสติมีเว้น
อยู่กับตัวเสมออย่าเผลอเล่น	จิตจะแผ่นล่องลอยลือไกล
ให้คิดที่อยู่ตรงนี้กับปัจจุบัน	มิใช่ฝันตาเพื่อไปไหนไหน
คิดแต่สิ่งเป็นกุศลลลจิตใจ	คิดสิ่งใดผลเป็นบวณวนวบุญ
คิดสร้างสรรค์สรรพสิ่งประเสริฐศรี	อิทธิบาทสี่เลอล้ำมาค้าหนุน
พัฒนาเพิ่มปัญญาภาวนาคุณ	สูงส่งบุญ เอกอุณฺณโมทนา

นายสุรพล ไชยเศรษฐ์ ผู้ประพันธ์

ภาคผนวก ๒๑

ปัญจธรรม ๓ กิเลสเครื่องเนิ่นช้า กิเลสที่เป็นตัวการทำให้คิดปรุงแต่งยึดถือพิศดาร ทำให้เขวห่างออกไปจากความจริงทั่วไป เปิดเผย ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ และขัดขวางไม่ให้เข้าถึงความจริง หรือทำให้ไม่อาจแก้ปัญหาย่างถูกต้องตรงไปตรงมา

ตัณหา ความทะยานอยาก ความปรารถนาที่จะบำรุงบำเรอ ประนเปรอดน ความอยากได้ อยากเอา

ทิณฺฐิ ความคิดเห็น ความเชื่อถือ ลัทธิ ทฤษฎี อุดมการณ์ต่าง ๆ ที่ยึดถือไว้โดยมมาย หรือโดยอาการเชิดชูว่าอย่างนี้เท่านั้นจริง อย่างอื่นเท็จทั้งนั้น เป็นต้น ทำให้ปิดตัวแคบ ไม่ยอมรับฟังใคร ตัดโอกาสที่จะเจริญปัญญา หรือคิดเตลิดไปข้างเดียว ตลอดจนเป็นเหตุแห่งการเบียดเบียนบีบคั้นผู้อื่นที่ไม่ถืออย่างตน ความยึดติดในทฤษฎี ฯลฯ ถือความคิดเห็นเป็นความจริง

มานะ ความถือตัว ความสำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ถือสูงถือต่ำ ยิ่งใหญ่เท่าเทียม หรือด้อยกว่าผู้อื่น ความอยากเด่นอยากยกชูตนให้ยิ่งใหญ่^{๑๒}

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมฉบับประมวลธรรม**. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ครั้งที่ ๑๒, ๒๕๔๖, หน้า ๙๔.

ภาคผนวก ๒๒

มงคลสูตร

ว่าด้วยมงคล

- [๑] ข้าพเจ้า^{๑๓} ได้สดับมาอย่างนี้
สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสา
วัตถี ครั้งนั้น เมื่อราตรีผ่านไป^{๑๔} เทวดาองค์หนึ่งมีวรรณะ งดงามยิ่งนัก เปล่งรัศมีให้สว่างไปทั่ว
พระเชตวัน เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วยืนอยู่ ณ ที่สมควร^{๑๕} ได้
กราบทูลพระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า [ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑/๖]
- [๒] เทวดาและมนุษย์จำนวนมาก
ต่างมุ่งหวังความสุขสวัสดิ์ ร่วมกันคิดถึงเรื่องมงคล
ขอพระองค์ตรัสบอกมงคลอันสูงสุดด้วยเถิด [ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/-/๕๖๑]
(พระผู้มีพระภาคจึงตรัสตอบดังนี้)
- [๓] (๑) การไม่คบคนพาล (๒) การคบแต่บัณฑิต
[ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๓/๗, ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๖๒/๕๖๒]
(๓) การบูชาคนที่ควรบูชา
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด
- [๔] (๔) การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม
(๕) การได้สร้างบุญไว้ในปางก่อน (๖) การตั้งตนไว้ชอบ
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด
- [๕] (๗) ความเป็นพหูสูต (๘) ความเป็นผู้มีศีลปะ
(๙) วินัยที่ศึกษามาดี (๑๐) วาจาสุภาสิต
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด
- [๖] (๑๑) การบำรุงมารดาบิดา (๑๒) การสงเคราะห์บุตร
(๑๓) การสงเคราะห์ภรรยา (๑๔) การงานที่ไม่อาภูล^{๑๖}
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

^{๑๓}ข้าพเจ้า ในตอนเริ่มต้นของพระสูตรนี้และพระสูตรอื่น ๆ ในเล่มนี้หมายถึง พระอานนท์

^{๑๔}ราตรีผ่านไป ในที่นี้หมายถึงปฐมยาม(ยามแรก) กำหนดเวลา ๔ ชั่วโมงตั้งแต่เวลา ๑๘ นาฬิกาถึง ๒๒ นาฬิกาแห่งราตรีที่ผ่านไป กำลังอยู่ในช่วงมัชฌิมยาม(ยามกลาง) คือกำลังอยู่ในช่วงเวลาตั้งแต่ ๒๒ นาฬิกา ถึง ๒ นาฬิกาของวันใหม่ (อง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๒๑-๒๒/๑๐๘, ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๕/๙๙)

^{๑๕}ที่สมควร (เอกมนต์) ในที่นี้หมายถึงที่เหมาะสมเว้นโทษ ๖ ประการ คือ (๑) ไกลเกินไป (๒) ใกล้เกินไป (๓) อยู่เหนือลม (๔) สูงเกินไป (๕) อยู่ตรงหน้าเกินไป (๖) อยู่ข้างหลังเกินไป (อง.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๑๖/๑๕)

^{๑๖}อาภูล หมายถึงการงานที่ทำค้างค้างไว้ ที่ทำไม่เหมาะสม และที่ทำย่อหย่อนไม่สมบูรณ์แบบ (ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๕/๑๒๑)

- [๗] (๑๕) การให้ทาน (๑๖) การประพาศิธรรม
(๑๗) การสงเคราะห์ญาติ (๑๘) การงานที่ไม่มีโทษ
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด
- [๘] (๑๙) การงดเว้นจากบาป (๒๐) การเว้นจากการดื่มน้ำเมา
(๒๑) ความไม่ประมาทในธรรม นี่เป็นมงคลอันสูงสุด
[ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๓-๘/๗]
- [๙] (๒๒) ความเคารพ (๒๓) ความถ่อมตน (๒๔) ความสันโดษ
(๒๕) ความกตัญญู (๒๖) การพึงธรรมตามกาล
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด
- [๑๐] (๒๗) ความอดทน^{๑๗} (๒๘) ความเป็นคนว่าง่าย
(๒๙) การพบเห็นสมณะ (๓๐) การสนทนาธรรมตามกาล
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด [ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๖๒-๒๖๙/๕๖๒]
- [๑๑] (๓๑) การเผผลาญบาป (๓๒) การประพาศิพรหมจรรย์^{๑๘}
(๓๓) การเห็นอริยสัจ (๓๔) การทำนิพพานให้แจ้ง
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด
- [๑๒] (๓๕) จิตของผู้ที่ถูกโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว
(๓๖) จิตไม่เศร้าโศก (๓๗) จิตปราศจากธุลี (๓๘) จิตเกษม
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด
- [๑๓] เทวดาและมนุษย์ทำมงคลดังกล่าวมานี้แล้ว
ไม่พ่ายแพ้ข้าศึกทั้งปวง ย่อมถึงความสวัสดิ์ในที่ทุกสถาน
ทั้ง ๓๘ ประการนั้น เป็นมงคลอันสูงสุด
ของเทวดาและมนุษย์เหล่านั้น^{๑๙}
- มงคลสูตร จบ** [ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๙-๑๓/๘, ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๗๐-๒๗๒/๕๖๓]

^{๑๗} **ความอดทน** ในที่นี้หมายถึงอวิสาสนขันติ (ขันติคือความอดกลั้น) ได้แก่ ความอดกลั้นต่อคำตำหนิติเตียน การถูกเบียดเบียน ตลอดจนอดกลั้นต่อทุกขเวทนา เช่น ความหนาว ความร้อน เป็นต้น ยกตนอยู่เหนือทุกข์ต่าง ๆ ดำรงตนอยู่ได้อย่างไม่หวั่นไหว (ขุ.ขุ. (บาลี) ๕/๑๒๙)

^{๑๘} **พรหมจรรย์** เป็นชื่อของ (๑) เมถุนวิริติ (ดู ที.ที. (ไทย) ๙/๘/๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๙๒/๓๒๓) (๒) สมณธรรม (ดู ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗/๓๒๓) (๓) ศาสนา (ดู ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๘/๑๑๖) (๔) มรรค (ดู ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖/๑๐) (ขุ.ขุ. (บาลี) ๑๑/๑๓๓)

^{๑๙} ดู ข้อ ๒๖๑-๒๗๒ หน้า ๕๖๑-๕๖๒ ในเล่มนี้

ขุ.ขุ. หมายถึง ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ขุ.สุ. หมายถึง ขุททกนิกาย สุตตนิบาต

ภาคผนวก ๒๓

ธรรมประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ

บนแนวทาง ของการสร้าง ความสุขสันต์

ต้องยึดมั่น ตามรอย พุทธศาสนา

ปฏิบัติ มัชฌิมา ปฏิปทา

หมายความว่า ทางสายกลาง ตั้งขึ้นนำ

หนึ่งรับรู้ ด้วยจุมูก และตาหู

เสพย์สื้อดู ด้วยกายใจ ไม่ถล่ำ

แล้วใคร่ครวญ ทบทวนดู รู้หลักธรรม

ทางชีวิต ไม่ตกต่ำ ไม่ซำอูรา

สองต้องรู้ ปริมาณ ในการบริโภค

มิเศร่ำโศก จักรื่นรมย์ สมปรารธนา

โภชนมัตถ์ญตุตา

คือแนวทาง ปรัชญา อย่าละเลย

สามนั้นคือ การกระทำ กรรมต่าง ๆ

ควรรู้จัก การปล่อยวาง ตั้งเฉลย

อย่าปล่อยให้ออกุศล ตลใจเลย

ต้องวางเฉย ใช้ปัญญา เอื้ออารี

สี่ต้องรู้จัก แก้ปัญหา คราพบเห็น

ต้องใคร่ครวญ ความจำเป็น ให้ถ้วนถี่

ตั้งสติ เพื่อหาช่อง ตรองให้ดี

ด้วยอริ- ยะสัจสี่ มิกังวล

พึงยึดถือ เป็นแนวทาง สร้างพื้นฐาน

ยามเข้าสู่ นิพพาน ประสพผล

ประเสริฐล้น ช่วยแต่งปรง คนสูงวัย

วิเชียร สุขภุมินทร์ ผู้ประพันธ์