

การส่งเสริมสุขภาพองค์รวมแก่เยาวชนตามแนวพระพุทธศาสนา Promoting holistic health for youth according to Buddhism

พระครูกิตติพิพัฒน์

Phrakru Kittipipat

สุทธิพันธ์ อรัญญวาส

Suthiphan Aranyawat

มหาวิทยาลัยมหาจุฬารามราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด

Mahachulakornrajavidyalaya University, Roi Et Buddhist College

E-mail: dwngdithanci@gmail.com

Received: 18 April 2024; Revised: 31 December 2024; Accepted: 29 December 2024

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมแก่เยาวชนตามแนวพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนที่ปฏิบัติตามหลักธรรมที่ทำให้มีอายุยืนยาว (อายุวัณณธรรม หรือ อายุสธรรม) จะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน หรือมีโรคภัยน้อย วิธีการปฏิบัติตามหลักธรรมดังกล่าว เช่น ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่สะอาด และมีประโยชน์ เป็นต้น การที่มีสุขภาพจิตที่ดีในระดับการอยู่ร่วมกันในสังคม เยาวชนต้องมีความรัก ความเมตตา ปราณนาดีต่อผู้อื่น รู้สึกสงสารและช่วยเหลือคนอื่นเมื่อเห็นเขาได้รับความลำบาก รู้สึกยินดีและแสดงความยินดีต่อความสำเร็จของผู้อื่น และวางใจเป็นกลาง เพราะเข้าใจกฎแห่งกรรม ไม่ยินดีหรือยินร้าย ไม่ซ้ำเติมผู้อื่นเวลาที่เขาเป็นทุกข์, เยาวชนต้องรู้จักเรียนรู้ตลอดชีวิต รู้จักนำวิธีการคิดตามหลักพระพุทธศาสนา คือ โยนิโสมนสิการไปใช้หรือประยุกต์ใช้ทั้งในการแก้ปัญหา รักษาสืบต่อ และพัฒนา ส่วนศีล 5 จะช่วยป้องกันไม่ให้เยาวชนสร้างปัญหาทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ส่งเสริมให้สังคมมีความสุข

คำสำคัญ: การส่งเสริม; สุขภาวะ; เยาวชน; พระพุทธศาสนา

Abstract

This academic article aims to study the promotion of holistic health for youths according to Buddhism. The results of the study found that youths who follow Dhamma principles that ensure longevity (Ayuvaddhana-dhamma - Ayussa-dhamma=things conducive to long life) will help to have a healthy body, free from disease and encroachment or have few illnesses. The ways followed these principles, such as exercising and eating clean food and useful, etc., to have good mental health at the level of living together in society. Youths must have love, kindness, and good wishes for others, feel pity and help others when see them suffering, feel happy and congratulate others on their successes and be neutral, because understand the law of karma not pleased or displeased, do not aggravate others

when they are suffering. Youth must know how to learn throughout their lives, know how to use the Buddhist thinking method, namely Yonisomanasikāra to solve problems, maintain and develops. The 5 precepts (Silas) will help to prevent youth from creating problems for themselves and others, promote a peaceful society.

Keywords: Promoting; Health; Youth; Buddhism

1. บทนำ

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ประเทศไทยมุ่งการพัฒนาประเทศในลักษณะแบบทุนนิยม กล่าวคือ เน้นการพัฒนาด้านเศรษฐกิจเป็นสำคัญ โดยเชื่อว่าเมื่อเศรษฐกิจของประเทศดีขึ้นจะส่งผลต่อการพัฒนาในด้านอื่นๆ ให้เจริญตามไปด้วย แต่ในความเป็นจริงไม่เป็นเช่นนั้น การพัฒนาเศรษฐกิจโดยไม่คำนึงถึงความพร้อมของคนในชาติ ตลอดจนไม่คำนึงถึงความเหมาะสมของภูมิสังคมของประเทศ จึงนำไปสู่ภาวะวิกฤตในที่สุดและส่งผลกระทบต่อสังคมไทยในหลายๆ ด้าน นับตั้งแต่ครอบครัว ซึ่งเป็นหน่วยทางสังคมที่เล็กที่สุด ความเป็นอยู่และวิถีชีวิตของครอบครัวเริ่มเปลี่ยนไป พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในต่อการทำงาน ต้องแข่งขันกันทำงานหารายได้ เพื่อนำมาเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว เป็นเหตุให้ชีวิตในแต่ละครอบครัวใช้เวลาอยู่ร่วมกันน้อยลง โอกาสที่จะมีเวลาเอาใจใส่อบรมเลี้ยงดูบุตรหลานน้อยลง บิดามารดาต้องแยกตัวออกมาจากครอบครัวใหญ่ เพื่อเข้ามาประกอบอาชีพ กลายเป็นครอบครัวเดี่ยว เมื่อบิดามารดาไม่มีเวลาอยู่กับบุตร ก็ทำให้เด็กมีเวลาอยู่นอกบ้านอยู่กับเพื่อนมากขึ้น ซึ่งมีความเสี่ยงในการถูกมอมเมาจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก ที่พยายามจะแสวงหาผลประโยชน์จากเด็กที่ขาดความอบอุ่น หรือถูกชักชวนให้เดินไปในทางเสื่อม ได้ง่าย เช่น การชักจูงให้เด็กติดเกมส์ การชักจูงให้เด็กใช้ยาเสพติดเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน หรือการไม่มีผู้ใหญ่ให้คำแนะนำให้การคบเพศตรงข้าม ก็จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งทำให้เกิดปัญหาสังคมด้านอื่นตามมา เช่น การตั้งครรภ์ยังไม่พร้อม ส่งผลให้มีการทำแท้งมากขึ้น หรือมีปัญหาลูกถูกทอดทิ้งเป็นจำนวนมาก ทำให้รัฐบาลและหน่วยงานต่างๆ พยายามคิดแนวทาง นโยบายมาเพื่อแก้ไขปัญหาให้กับเด็กและเยาวชนมากมาย (วรวิทย์พรหมสุนทร, 2552: 2)

นอกจากปัญหาสังคมที่กล่าวมาแล้วนี้ยังมีปัญหาอื่นๆ โดยเฉพาะปัญหาโรคอ้วนในวัยเด็กและปัญหาเด็กติดเกม ซึ่งผู้เขียนจะได้นำเสนอในมิติของสุขภาวะองค์รวม ได้แก่ กาย จิต ปัญญา สังคม

โรคอ้วนในเด็กวัยเรียนเป็นประเด็นปัญหาทางสุขภาพที่สำคัญซึ่งกำลังมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง สาเหตุเกิดจากปัจจัยที่ซับซ้อนร่วมกันของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมทำให้วิถีชีวิตของเด็กเปลี่ยนแปลงไป เด็กถูกชักจูงให้บริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงหรือออกกำลังกายน้อยลง เป็นผลให้เกิดความไม่สมดุลของการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ทำให้เกิดการสะสมของไขมันในร่างกายเกิดโรคอ้วน โรคอ้วนมีผลกระทบต่อนิสัยสุขภาพของเด็กทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและสังคม พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในด้านการสร้างเสริมสุขภาพแก่เด็กวัยเรียน ด้วยการเพิ่มศักยภาพของตัวเด็ก ผู้ปกครอง และชุมชนในการทำให้เด็กวัยเรียนที่เป็นโรคอ้วนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและออกกำลังกายที่เหมาะสมในการควบคุมน้ำหนักตัว เน้นให้ทุกภาคส่วนเข้าใจถึงสภาพปัญหาและมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนอย่างยั่งยืน บทความนี้จะนำเสนอความหมายของโรคอ้วน ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนผลกระทบของโรคอ้วน และบทบาทพยาบาลในการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนที่มีโรคอ้วน (จารุณี นุ่มพูล, 2558: 1)

ในยุคที่คอมพิวเตอร์กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเยาวชนก็เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่มีการนำคอมพิวเตอร์มาใช้กันอย่างแพร่หลายเพื่อให้สามารถก้าวทันโลกในปัจจุบันโดยใช้เป็นแหล่งการเรียนรู้ใช้เพื่อความสะดวกเพลิดเพลินผ่อนคลายและเพื่อการติดต่อสื่อสารที่เป็นไปอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะอย่างยิ่งอินเทอร์เน็ตที่มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายทั้งในด้านการศึกษาค้นคว้าและการสื่อสารและเพื่อความบันเทิงนักเรียนระดับประถมในหลายโรงเรียนเรียนรู้การใช้ประโยชน์จากเครื่องคอมพิวเตอร์สามารถสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตใช้งาน E-Learning เพื่อการศึกษาเรียนรู้โปรแกรมเพื่อพัฒนาทักษะอย่างรอบด้านแต่นอกห้องเรียนเยาวชนมักเลือกใช้ประโยชน์เฉพาะด้านความบันเทิงมากเกินไปจนความเหมาะสมเช่นการสนทนาออนไลน์การดูหนังฟังเพลงการเล่น เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เป็นต้น เกมคอมพิวเตอร์ได้ถูกพัฒนาอย่างต่อเนื่องให้มีประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าและการสื่อสารและให้ความบันเทิงควบคู่ไปกับการพัฒนาเทคโนโลยีที่ไม่หยุดนิ่งทำให้เยาวชนนิยมเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากขึ้น (ปณณธร ชัยวรรัตน์ และดลฤดี เพชรขว้าง, 2566: 40-41) ในช่วง 10 กว่าปีที่ผ่านมา เทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทำให้รูปแบบการใช้ชีวิตของเราต้องเปลี่ยนตามอย่างปฏิเสธไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นสมาร์ตโฟนที่เกือบทุกคนสามารถถือได้ โซเชียลมีเดียรูปแบบต่างๆ ความไวและการเข้าถึงของอินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยีฟลิกโลกอื่นๆ ปรากฏการณ์อย่างหนึ่งที่มีการพูดถึงกันมากขึ้นเรื่อยๆ คือ การเสพติดเกม ช่วงอายุของคนที่เสพติดเกมมักเป็นเยาวชน ไม่ว่าจะเป็นเด็กชั้นประถม มัธยม ไปจนถึงนักศึกษา แม้แต่ผู้ใหญ่เองก็สามารถเป็นโรคเสพติดเกมได้เช่นกัน ในปัจจุบันการเสพติดเกมจัดเป็นโรคอย่างหนึ่ง ผลเสียที่ตามมาจากการเสพติดเกมเกิดทั้งกับตัวเด็ก ครอบครัว ไปจนถึงสังคมส่วนรวม ดังนั้นการให้สังคมมีความตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อที่คนในสังคมจะได้ให้ความช่วยเหลือเด็กตั้งแต่แรกเริ่ม ทั้งการป้องกัน รักษา และฟื้นฟู (แพทย์หญิงปราณี ปวิณขนา, ม.ป.ป.: ออนไลน์)

สภาพปัญหาด้านสุขภาพในปัจจุบัน มีปัจจัยสาเหตุของปัญหามากมายหลากหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งปัญหาในระบบสุขภาพเอง เป็นต้น อีกทั้งในปัจจุบันนี้สถานะทางสุขภาพของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบ และสาเหตุของปัญหาไปจากอดีตที่ผ่านมา เนื่องจากปัจจุบันสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพของคนไทยนั้น มีเพิ่มขึ้นมากมาย อาทิ สาเหตุทางด้านเศรษฐกิจ สภาพทางสังคม การศึกษา การเมืองสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ พันธุกรรม จิตวิทยา วิธีการดำรงชีวิต ความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและพฤติกรรมของคนในชุมชน ล้วนแต่เป็นสาเหตุที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค ภัย ไข้ และเจ็บ เกิดโรคระบาด มีการกระจายของโรคใหม่ๆ ที่ร้ายแรง ปัญหาสุขภาพจิต ยาเสพติด ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญในปัจจุบันทั้งสิ้น และมีนักวิชาชีพและนักวิชาการทางด้านสาธารณสุขหลายท่าน กล่าวว่าปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นนั้นมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนแต่ละคน และการที่จะป้องกันปัญหา ควบคุมปัญหา รวมถึงลดความรุนแรงของปัญหา ได้เป็นอย่างดีนั้น ต้องใช้รูปแบบวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละคน

การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมต่างๆ หลายประการที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพ (health-related behavior) ของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานหรือองค์กรที่บุคคลนั้นมีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องอยู่พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจะมีความเกี่ยวข้องกับรูปแบบและสภาพการณ์การดำรงชีวิต(condition of living) อันได้แก่ สภาพด้านที่อยู่อาศัย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำงาน สิ่งแวดล้อมทั้งด้านธรรมชาติ ด้านสังคมรวมทั้งรูปแบบของวิถีการดำเนินชีวิต (lifestyle) ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยหรือการตายในปัจจุบันและในอนาคต จะเห็นว่าพฤติกรรมเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับประชาชนทุกคน ดังนั้นวิธีการที่ดีที่สุดในการป้องกันมิให้ปัญหาทางสุขภาพต่างๆ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น เกิดขึ้นหรือเป็นปัญหาก่อให้เกิดความรุนแรงมากขึ้น ก็คือวิธีการในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่

ประชาชนเพื่อให้ประชาชนสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องต่อเนื่องและเหมาะสมกับประชาชนแต่ละคน (ปริญา จิตอร่าม, 2561: 65)

คำว่า “สุขภาพ” กับ “สุขภาวะ” ถูกใช้ในความหมายทั้งเหมือนและแตกต่างกัน กล่าวคือ สุขภาพ หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ หรือภาวะที่ปราศจากโรคภัยเบียดเบียนนั่นเอง ส่วน สุขภาวะ มักใช้ในความหมายความสุขแบบองค์รวม ได้แก่ ภาวะที่มีความสุขด้านกาย จิต ปัญญา สังคม ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงหลักสุขภาวะแนวพุทธจึงสามารถศึกษาคำสอนตั้งแต่สุขภาวะเบื้องต้นคือการมีสุขภาพกายแข็งแรง สมบูรณ์ จนถึงความสุขในระดับสูงสุดคือภาวะที่จิตปราศจากกิเลส ส่วนมิติการส่งเสริมสุขภาวะ สุขภาวะวิถีพุทธ หมายถึง การใช้หลักพุทธธรรมเป็นองค์ประกอบของการสร้างแนวปฏิบัติเพื่อการพัฒนาให้เกิดสุขภาวะที่ดี ทั้งนี้หลักการสำคัญที่เชื่อมโยงให้เกิดการสร้างสุขภาวะวิถีพุทธคือการทำความเข้าใจระบบองค์รวมของความสัมพันธ์ที่จะสร้างให้เกิดสุขภาพ ซึ่งอาจแบ่งออกเป็นกลไก ภายในคือการกำหนดความคิดและการสร้างปัญญาให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและสภาพแวดล้อมที่จะเอื้อให้เกิดสุขภาวะที่ดี ขณะที่กลไกภายนอกคือการเรียนรู้ข้อกำหนดและองค์ความรู้ที่จะสามารถ ผักผ่อนให้ร่างกายสร้างวิถีปฏิบัติที่จะนำมาสู่การมีสุขภาวะที่ดีได้ อย่างไรก็ตามการพิจารณากรอบคิดเกี่ยวกับสุขภาวะวิถีพุทธ ควรยกระดับสู่การทำความเข้าใจลักษณะของชีวิต ซึ่งจะช่วยให้เห็นความหมายและเป้าหมายของการสร้างสุขภาวะวิถีพุทธ ทั้งนี้โดยมีกรอบแห่งปัญญาเป็นฐานความคิด (ชลวิทย์ เจียรจิตต์ สายชล ปัญญชิต, 2565: 89)

ดังนั้นผู้เขียนจึงสนใจศึกษาการส่งเสริมสุขภาวะแก่เยาวชนตามแนวพระพุทธศาสนา เพราะเยาวชนมีความสำคัญในฐานะเป็นทรัพยากรบุคคลที่เป็นกำลังหรืออนาคตของชาติ และพระพุทธศาสนามีคำสอนที่เหมาะสมในการสร้างเสริม พัฒนาสุขภาวะ เพื่อความสุขอย่างสมดุล การส่งเสริมให้เยาวชนมีสุขภาวะที่ดีนอกจากจะเป็นผลดีต่อเยาวชนแล้วยังมีความสำคัญในฐานะได้ส่งเสริมให้เยาวชนมีความพร้อมในการพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าด้วย

2. สุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา

ตามหลักพระพุทธศาสนา ชีวิตของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายตามหลักปัจจุสมุปบาท การพัฒนาในด้านใดด้านหนึ่งเพื่อความสุขแห่งชีวิตนั้นไม่ใช่การพัฒนาที่ถูกต้อง ชีวิตต้องได้รับการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ กาย ศีล จิต และปัญญา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. สุขภาพทางกาย (Physical) ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาด ปลอดภัยเช่น มีน้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ ฟ้าไม่สมบูรณ์สวยงาม ที่อยู่อาศัยสะอาดไม่มีขยะมูลฝอยเน่าเหม็น อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า “ภาวิตกายบุคคล” หรือบุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว

2. สุขภาพทางสังคม หรือ ศีล (Moral) ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณภาพ มีคุณธรรม จริยธรรมมีการจัดการเพื่อความสุขความเจริญของบุคคลในสังคม ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกันผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตศีลบุคคล” บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว

3. สุขภาพทางจิตใจ (Emotional) ได้แก่ มีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมและความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตากรุณาความขยันหมั่นเพียร อุตสาหะ มีสมาธิ และสติปัญญา เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตจิตบุคคล” บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว

4. สุขภาพทางปัญญา (Intellectual) ได้แก่ มีสติปัญญา ความเชื่อความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตปัญญาบุคคล” บุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้ว

บุคคลผู้ที่ฝึกฝนตนเองตามหลักภาวนาทั้ง 4 ประการ นี้ ย่อมได้รับความสุขทั้งที่เป็นโลกียะสุขหรือเป็นความสุขที่เกิดจากกิเลสความทุกข์ของสัตว์และมนุษย์ผู้เสพกามคุณ 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ ที่เกี่ยวข้องกับวัตถุธรรมทั้งหลาย ที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย มิใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขเพียงชั่วคราวและจะต้องแสวงหาสิ่งแปลกใหม่อยู่ร่ำไปและย่อมเข้าถึงโลกุตระสุข ได้แก่ความสุขที่เกิดจากความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหาเป็นความสุขที่สัมพันธ์กับความรู้สึทางจิตใจและปัญญาที่รู้จริง มีลักษณะสงบและดำรงอยู่ที่ยาวนานเป็นความรู้สึกับบรมสุขหรือภาวะแห่งการปล่อยวางไม่ยึดติดในตัวตน เรียกว่าเป็นความสุขของผู้ประพตธรรมหรือพระอรียบุคคล อันได้แก่ นิพพานอันเป็นความสุขอย่างยิ่ง (พระชัชวาลย์ ศรีสุข, อ้างใน พระครูวาปีจันทคุณ (อัสเจริย์ จันทวณโณ), 2559: 27-28)

1) หลักธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพกาย

อายุวัฒนธรรม 5

อายุ คือ ภาวะสืบต่อ ชั้เคลื่อนชีวิตให้ดำรงอยู่ได้หรือดำเนินต่อไปได้ เป็นไวพจน์ของชีวิต อายุวัฒนธรรม หรืออายุสธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/22/126/206) คือธรรมที่ช่วยให้อายุยืน มี 5 ประการ ได้แก่

- 1) สปปายการี สร้างสปปายะ คือ ทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ
- 2) สปปายะ มัตตัญญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี
- 3) ปณิตโภชิ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด)

4) กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา

5) พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2553: 21)

อายุสธรรมเป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติเพื่อสร้างสุขนิสัยที่ครอบคลุมกระบวนการดำเนินชีวิตทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นที่มีอยู่คู่กับชีวิตตลอดเวลาตามธรรมชาติของชีวิต โดยคำนึงถึงความปลอดภัย การมีสุขภาพสมบูรณ์ โดยการสร้างสมดุลตามกฎธรรมชาติแบบองค์รวม อันประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา หลักพระพุทธศาสนากล่าวถึงกระบวนการของชีวิตว่าเป็นไปตามกฎธรรมชาติ กล่าวคือ ชีวิตมีลักษณะเป็นองค์ประกอบที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่ทุกขณะ ดังนั้น การสร้างเหตุปัจจัยที่ดีให้กับกระบวนการดำเนินชีวิตนั้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับมนุษย์แล้วการสร้างสุขนิสัยเพื่อการบริหารและควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกอยู่ตลอดเวลาจึงถือได้ว่าเป็นรากฐานของชีวิต เป็นการสร้างปัจจัยแวดล้อมและเกื้อหนุนกระบวนการดำเนินชีวิตให้เป็นไปอย่างพอเหมาะพอดี โดยคำนึงถึงสมดุลของธรรมชาติภายในชีวิตและธรรมชาติภายนอกชีวิตซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันตามกฎธรรมชาติเป็นสำคัญ ด้วยการสร้างองค์ความรู้หรือหลักคิดที่มีสติปัญญากำกับกระบวนการรับรู้ซึ่งมีจุดเริ่มต้นจากผัสสะ เพื่อการรู้เท่าทันความจริงของชีวิตในฐานะเป็นองค์ประกอบหรือทรัพยากรของธรรมชาติที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับทรัพยากรอื่นๆ ในกฎธรรมชาติเดียวกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ กล่าวคือ หลักพื้นฐานของชีวิตเกิดจากองค์ประกอบขั้น 5 ตามเหตุปัจจัย และชีวิตก็ต้องพึ่งพาอาศัยทรัพยากรธรรมชาติอื่นๆ ตามกฎธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา อันมี อากาศ น้ำ อาหาร เป็นต้น เพราะเป็นองค์ประกอบจากธรรมชาติภายนอกที่สำคัญต่อความอยู่รอดของชีวิตในระดับพื้นฐาน นอกจากนี้ยังมีปัจจัยที่สำคัญอื่นๆ อันได้แก่ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นต้น องค์ประกอบดังกล่าวนี้ ล้วนเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้ชีวิตอยู่รอดภายใต้กฎธรรมชาติ เป็นปัจจัยให้ชีวิตสามารถทำหน้าที่เป็นอุปกรณ์ในการบรรลุประโยชน์สุขด้านต่างๆ ของชีวิตที่มีจุดมุ่งหมายแตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล เช่น สภาพโดยรวม กำลังกาย กำลังใจ และสติปัญญา เป็นต้น แต่ทั้งนี้ทุก

ชีวิตล้วนมีจุดมุ่งหมายสูงสุดที่เหมือนกัน คือความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงถาวรหรือพระนิพพานนั่นเอง (พระมหาทวี มหาปัญญา, อ้างใน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559: ออนไลน์)

2) หลักธรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

พรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/13/309/373-374) คือ ธรรมเครื่องอยู่อันประเสริฐ เป็นธรรมของผู้ใหญ่ ธรรมของผู้มี ธรรมของนักปกครอง ส่งเสริมให้จิตมีความรัก ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เอื้ออาทร สงสารคนอื่น ยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น และความเข้าใจกฎแห่งกรรม รู้จักปล่อยวางสิ่งทั้งหลาย

1) เมตตา หมายถึง การมีจิตที่เป็นกุศลเปี่ยมด้วยความรัก ไม่ผูกโกรธและพยาบาทต่อเพื่อนร่วมงานหรือผู้ได้บังคับบัญชา

2) กรุณา หมายถึง มีจิตคิดจะช่วยเหลือและปลดปล่อยความทุกข์ตลอดเวลา เป็นคนอาสาช่วยแบ่งเบาภาระอย่างสม่ำเสมอ

3) มุทิตา หมายถึง อธิษฐานไมตรีจิตทั้งดงามและผ่องใส ยินดีในความสุขและความสมหวังของผู้อื่น แม้มีทุกข์หรือสวเคราะห์กรรมก็ไม่คิดจะซ้ำเติมหรือเยาะเย้ยให้ต้องเจ็บช้ำน้ำใจ

4) อุเบกขา หมายถึง การประพฤติกิริยาปฏิบัติที่เที่ยงตรงและเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยความรักและความชัง คำนึงถึงผลของการกระทำของสัตว์ทั้งหลายที่ทำได้ดีชั่วได้ชั่ว เป็นที่ตั้ง เรียกว่า “ค่าของคนที่ผลของการกระทำ” ไม่ลุแก่อำนาจไม่เหิมเกริมซ้ำเติมผู้อื่น เพราะตนอยู่ในฐานะที่ได้เปรียบ (กิตติทัศน์ ผกาทอง, อ้างใน วาสนา จินดาสวัสดิ์, 2564: 38)

3) หลักธรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา

โยนิโสมนสิการ คือ วิธีการคิดตามหลักพระพุทธศาสนา จำแนกเป็น 10 ประเภท ดังนี้

3.1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

3.2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ

3.3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมตา

3.4) วิธีคิดแบบอริยสัจ หรือวิธีคิดแบบแก้ปัญหา

3.5) วิธีคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย หรือวิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์

3.6) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก

3.7) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม

3.8) วิธีคิดแบบอุปายปลูก้าคุณธรรม หรือวิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม (แบบกุศลภาวนา)

3.9) วิธีคิดแบบเป็นอยู่กับปัจจุบัน

3.10) วิธีคิดแบบวิภาษวาท หรือวิธีคิดแล้วแสดงออกเป็นวิภาษวาท (พูดจำแนก) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), อ้างใน พระปลัดเมธี เขมปัญญา, 2562: 1832)

โยนิโสมนสิการเป็นหลักธรรมภาคปฏิบัติได้รวบรวมจากคัมภีร์แล้วนำมาประมวลเป็นวิธีคิดประเภทต่าง (พร้อมที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ตลอดเวลา พึงใช้แทรกอยู่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เริ่มตั้งแต่ "การวางใจ วางท่าที การตั้งแนวความคิด หรือ ทางเดินกระแสนะคิด การทำใจ การคิดการพิจารณา" โดยอาศัยหลักธรรมที่ได้ประมวลเป็นหลักธรรม หรือ วิธีคิดแนวพุทธ 10 แบบ เมื่อเกิดการรับรู้ประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ในทางที่จะไม่ก่อให้เกิดปัญหา ไม่ให้มีโทษ แต่ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ทั้งตนเองและผู้อื่น

เพื่อความเจริญงอกงามแห่งปัญญาและกุศลธรรม เพื่อเสริมสร้างนิสัยและคุณลักษณะที่ดี เพื่อความรู้ตามเป็นจริง เพื่อฝึกอบรมตนในแนวทางที่นำไปสู่ความสุขขั้นสูงสุด คือหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นธรรมที่เป็นบุพภาคแห่งมัชฌิมาปฏิปทา ควบคู่กับ ปรัโตโมสะ เป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างบุคคลกับโลกหรือสภาพแวดล้อมภายนอก ในทางจิตใจ อันได้แก่ ท่าทีแห่งการรับรู้และความคิดซึ่งเป็นท่าทีแห่งปัญญาหรือการคิดตามความเป็นจริงนั่นเอง (พระปัลลเมธี เขมปญโญ, 2562: 1835)

4) หลักธรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางสังคม

ศีล 5

ศีล 5 หรือเบญจศีล (ศีลที่ต้องรักษาเป็นประจำ) คือข้อห้ามสิ่งที่มีมนุษย์มักทำผิดโดยมาก โดยรวมเป็นการห้ามไม่ให้มนุษย์ทำผิดทั้งโดยการเบียดเบียนผู้อื่นและเบียดเบียนตนเอง ดังนี้

ศีลข้อที่ 1 เว้นจากการฆ่าสัตว์

ศีลข้อที่ 2 เว้นจากการลักทรัพย์ หรือถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้

ศีลข้อที่ 3 เว้นจากการประพฤติดินในกาม หรือประพฤติดิพรหมจรรย์

ศีลข้อที่ 4 เว้นจากการพูดเท็จ

ศีลข้อที่ 5 เว้นจากการดื่มสุรา และเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/34/1370/341)

ศีลประการที่หนึ่ง เป็นการรักษากาย สรรวมระงับยับยั้งป้องกัน พฤติกรรมที่จะทำลายชีวิตของ คนอื่นหรือสัตว์อื่นให้ถึงแก่ความเดือดร้อน ซึ่งเป็นการประกันไม่ให้เกิดการเบียดเบียนชีวิตของเพื่อนร่วมโลก หรือสัตว์อื่น ที่เกิดร่วมกันบนโลก เพื่อยู่อารมณ์กันอย่างสันติ

ศีลประการที่สอง เป็นการรักษากายคือการระงับสำรวมป้องกันยับยั้งไม่ให้ ประพฤติหรือกระทำตามใจที่ไผ่ตามกิเลสตัณหาของตน โดยระงับป้องกันไม่ให้กระทำการลักขโมย ทรัพย์สินเงินทอง สิ่งของต่างๆ ที่มีใช้ของตนมาเป็นของตน จึงเป็นเครื่องประกันความเสี่ยงทางทรัพย์สมบัติของเพื่อนมนุษย์ไม่ให้ถูกลักขโมย เพราะมีเครื่องป้องกันคือศีลข้อที่สองที่สร้างจิตสำนึกกลายในการกระทำความชั่วต่อทรัพย์สิน หรือสิ่งของของบุคคลอื่นเพราะทุกคนย่อมหวงแหนทรัพย์สมบัติของตน

ศีลประการที่สาม เป็นการรักษากายไม่ให้กระทำผิดล่วงละเมิด ต่อคู่ครองของบุคคลอื่น เป็นการป้องกัน ยับยั้งจิตสำนึก ไม่ให้กระทำนอกใจคู่รักของตน ป้องกันไม่ให้เกิดการพลัดพรากจากคู่ครองของบุคคลอื่น ที่ไม่ใช่ของตนและไม่ได้ยินยอม และเป็นเครื่องประกันโรคร้ายไม่ให้เกิดขึ้น และป้องกันการมั่วสุมทางเพศไม่ให้เกิดขึ้น เพราะจะทำให้เกิดปัญหาตามมาอีกมากมายทำให้ครอบครัวเดือดร้อน และป้องกันการจะเสียหายทั้งทรัพย์สินเงินทอง เพื่อให้มนุษย์ได้รักเดียวใจเดียวเพื่อประกันความมั่นคง ทางสังคม

ศีลประการที่สี่ เป็นการรักษาวาจาไม่ให้พูดจาเหลวไหล หาประโยชน์มิได้ ป้องกันการกล่าวเท็จ หลอกลวง ไม่ให้เกิดขึ้นในการพูดขู่เหยียดให้เกิดความแตกแยก และเป็นการประกันทางวาจาให้สังคมไม่เกิดความขัดแย้ง เพราะปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในสังคมล้วนแต่เกิดจากวาจาอันไม่บริสุทธิ์ ที่กล่าวหลอกลวง โกหกหมดเท็จ เพื่อแสวงหาผลประโยชน์ชอบ ดังนั้น ศีลข้อที่ 4 เป็นเครื่องประกันการสนทนา แต่ในสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ ในทางสร้างสรรค์แก่ตนเอง บุคคลอื่น และแก่สังคมส่วนมาก

ศีลประการที่ห้า เป็นการรักษาพฤติกรรมทางกาย และทางสติปัญญาไม่ให้สูญเสียการดำรงตน และการใช้ชีวิตไม่ให้ประมาท เพราะน้ำเมาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท ทำให้ขาดสติในการพูดจาและ การใช้ชีวิต และเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้ายอีกด้วย เพราะการดื่มน้ำเมานั้น ทำให้เกิดโรคตามมา และเป็นการสูญเสียทั้งทรัพย์สิน และเป็นเครื่องประกันให้ผลจากการดื่มเหล้าไม่ให้เป็นคนเมาขับรถแล้วไปเกิดอุบัติเหตุ ทำให้

สูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นอีกด้วย (พระมหาปัญญาวรัณห์ สิริภทฺโท, อ้างใน คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560: 195-196)

3. การส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมแก่เยาวชนตามแนวพระพุทธศาสนา

การส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมแก่เยาวชนตามแนวทางพระพุทธศาสนา สามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทชีวิตของเยาวชน ดังนี้

1) การส่งเสริมสุขภาวะด้านกาย

อายุวัฒธรรม

หลักอายุสธรรมเป็นหลักความประพฤติ หรือการสร้างสุนิสิยในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่จำเป็นของชีวิต กล่าวคือ เมื่อต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งใดก็ให้พิจารณาอย่างมีเหตุมีผล มีจุดมุ่งหมาย เข้าใจคุณค่าและประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ เป็นการบริหารจัดการความคิดอย่างสอดคล้องประสานกันเพื่อความถูกต้องและเหมาะสมในทุกๆ ด้าน ไม่ตัดสินใจไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา ซึ่งหลงไหลไปตามกระแสโลก โดยขาดสติปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบ การซื้อหาหรือเสพบริโภคอะไรก็ตาม ควรมีหลักในการคิดพิจารณา ก่อนตัดสินใจ ว่าจุดมุ่งหมายหรือประโยชน์ที่แท้จริงคืออะไร เพื่อให้ได้รับประโยชน์ตามจริง เพราะชีวิตดำรงอยู่ได้ในเวลาจำกัด จึงต้องดูแลรักษาสุขภาพ สร้างคุณค่าและประโยชน์สุขให้มากที่สุด กล่าวโดยสรุปได้ว่า หลักอายุสธรรมเป็นการสร้างองค์ความรู้ในระดับปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตใจ สังเกตเป็นอุปนิสัยที่เป็นไปในทางกุศล หรือเรียกว่า สุนิสิย เป็นหลักปฏิบัติที่นำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันในทุกๆ เรื่อง เพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า (พระมหานิพนธ์ มหาวชิราวุธ และคณะ, 2561: 62-63) ปัจจุบันเป็นยุคบริโภคนิยม เยาวชนโดยเฉพาะคนเมืองนิยมบริโภคเกินความจำเป็นของร่างกาย แต่เป็นการบริโภคแบบคำนึงความหรูหรา ฟุ่มเฟือย ไม่นิยมออกกำลังกาย นิยมนั่งนอนทำให้มีผลเสียต่อร่างกายภายหลัง เช่น ไขมันและน้ำตาลในร่างกายสูง เป็นโรคอ้วน เป็นต้น ดังนั้นจึงควรได้ส่งเสริมเยาวชนให้รู้จักประพฤติสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อร่างกายตามหลักธรรมที่ทำให้อายุยืนโดยการพักผ่อนให้เพียงพอ งดเว้นอาหารที่มีโทษต่อร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ออกกำลังกาย อยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก เป็นต้น

2) การส่งเสริมสุขภาวะด้านจิต

พรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร เป็นธรรมที่ส่งเสริมให้คนมีจิตใจที่ดีงาม มีไมตรีจิต ปรารถนาดีต่อผู้อื่น เมื่อคนมีจิตใจดีงาม สังคมก็จะสงบสุข บทบาทของครูในการช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งเป็นต้นแบบด้านสุขภาวะทางจิตแก่นักเรียน ดังนี้

2.1) เมตตา คือ ความรัก พระท่านสอนให้คนเราทุกคนควรมีความรักซึ่งกันและกัน รักในที่นี้ไม่ใช่ความรักที่ชายมีต่อหญิง หรือหญิงมีต่อชาย รักนี้เป็นรักที่มีความใคร่ความรักที่พระท่านสอน คือความรักที่บริสุทธิ์ เหมือนความรักที่แม่มีต่อลูก เมื่อบุคคลใดมีจิตใจตั้งอยู่ในความรักที่บริสุทธิ์และมีต่อผู้อื่น พระท่านว่าจะหา ความอิจฉามาจากที่ไหนจากการศึกษาหลักของเมตตา ตามทัศนะของหน่วยงานและนักการศึกษาข้างต้น สรุปได้ว่า เมตตา หมายถึง ความรู้สึกรัก ปรารถนาดี ความผูกพัน ความไม่ผูกพยาบาท เคียดแค้นหรือผูกใจเจ็บ การแผ่ความสุขเพื่อช่วยเหลือนักเรียนเหมือนลูกหลาน

2.2) กรุณา คือ สภาวะของจิตที่หวั่นไหวไปเพราะความทุกข์ของผู้อื่น เหมือนอย่างถ้าซื้อได้ก็จะซื้อความทุกข์ของเขา คือจะช่วยทำให้ความทุกข์ของเขาหมดสิ้นไป จึงมีอาการที่ทนเฉยอยู่ไม่ได้ ต้องชวนช่วยเหลือเพื่อบำบัดทุกข์ ปราศจากความคิดเบียดเบียนซ้ำเติม เห็นใครตกอยู่ในความทุกข์ ไม่มีที่พึงกั

อดอยู่ไม่ได้ที่จะต้องคิด ช่วย กรุณาจึงเป็นพรหมวิหารธรรมอีกข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มีในจิตใจ วิธีอบรมคือ โดยเฉพาะนักเรียนที่มีปัญหาต้องช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนต่อไปได้

2.3) **มุทิตา** คือ สภาวะของจิตที่บันเทิงยินดีเมื่อบุคคลอื่นได้รับความสุข ความเจริญด้วยสมบัติต่างๆ ปราศจากความริษยา เห็นใครพรั่งพร้อมด้วยสมบัติก็พลอยมีมุทิตา เมื่อนักเรียนได้รับการดูแลจนได้รับความสุขในชีวิต ครูอาจารย์ก็ต้องยินดีด้วยความภาคภูมิใจ

2.4) **อุเบกขา** คือ การวางเฉยวางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายเมื่อสุวิสัยจะแสดง เมตตา กรุณา มุทิตาได้โดยใช้ปัญญาคิดไตร่ตรองเหตุและผลในสิ่งที่เกิดขึ้น พอมาถึงหลักข้อนี้เป็นการวางระบบที่ดีเพื่อพัฒนานักเรียนให้พวกเขามีความสุขและสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ของนักเรียนทั้งฝ่ายนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีปัญหาได้อย่างมั่นคงเป็นรูปแบบที่ดี (วาสนา จินดาสวัสดิ์, 2564: 37)

ส่วนในสังคมอื่นๆ เช่น ครอบครัว เป็นต้น ต้องปลูกฝังให้เยาวชนรู้จักและประพฤติตนตามหลักพรหมวิหาร รู้จักปรารถนาดี มีไมตรีต่อผู้อื่น เช่น การทำบุญตักบาตร การช่วยเหลือคนอื่นที่ได้รับความเดือดร้อน การแสดงความยินดีต่อความสำเร็จของคนอื่น เป็นต้น อุปนิสัยเหล่านี้จะช่วยให้เยาวชนมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งการมีสุขภาพจิตดีนี้มีผลดีหลายอย่างทั้งต่อเยาวชนเองและสังคมของเขา

3) การส่งเสริมสุขภาวะด้านปัญญา

โยนิโสมนสิการ

การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการเพื่อเสริมสร้างทักษะการคิดและการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนในศตวรรษที่ 21 โดยลักษณะของเด็กและเยาวชนในยุคศตวรรษที่ 21 ซึ่งเป็นผู้ที่ถูกหล่อหลอมด้วยวัตถุนิยมดำเนินชีวิตอย่างมีความพร้อม มีวัตถุแวดล้อมเสพความสุขสบาย ไม่ต้องเรียนรู้จากความยากลำบากอย่างในยุคก่อนๆ โลกมีความรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการต่างๆ และความรู้เกิดขึ้นมาใหม่อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเด็กและเยาวชนจำเป็นต้องพัฒนาทักษะต่างๆ เพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง จะต้องเรียนรู้ปรับตัวตลอดชีวิต เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข กระบวนการคิดและเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนในยุคศตวรรษที่ 21 ต้องเป็นผู้สร้างมากกว่าผู้เสพหรือเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ เด็กและเยาวชนต้องมีทักษะในการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้วิชาการอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องเกิดทักษะนอกจากอ่านออก เขียนได้ คิดคำนวณเป็นแล้ว จะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะด้านการสร้างสรรค์ คิดอย่างเป็นระบบ คิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ เข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของโลก มีทักษะในการใช้เทคโนโลยี การสื่อสาร รู้เท่าทัน มีภาวะผู้นำ มีทักษะการใช้ชีวิตและการประกอบอาชีพทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ เข้าใจบริบททางสังคม ซึ่งการจะฝึกให้เด็กหรือเยาวชนมีคุณลักษณะดังกล่าวมิใช่เรื่องง่ายแต่ก็ไม่ใช่เรื่องยาก แต่ด้วยสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเร็วขึ้นเรื่อยๆ โลกแคบลงและเชื่อมถึงกันหมด วิทยาการข้อมูลข่าวสารต่างๆ ทั้งด้านการศึกษา เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ค่านิยมความเชื่อต่าง ๆ ถ้าโหมเข้าใส่พลเมืองโลกและหมายถึงเด็กและเยาวชนวัยที่กำลังเรียนรู้ ซึ่งอาจเรียนรู้ข้อมูลข่าวสารทางด้านลบ ซึมซับโดยไม่รู้ตัวและเกิดปัญหามากมายต่อการเรียนรู้ ต่อพฤติกรรมการแสดงออก (วิลาสินี วัฒนมงคล, 2560) วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการดังกล่าวนี้แต่ละยุคสมัยอาจมีความแตกต่างกันตามบริบทของสังคม ปัจจุบันเป็นยุคการสื่อสารออนไลน์ เยาวชนโดยมากติดเกม ดังนั้นการคิดที่ถูกต้องเหมาะสมต้องมีลักษณะของการป้องกันปัญหาดังกล่าวนี้ ผู้ปกครอง ครู เป็นต้น ควรได้สอนให้เด็กรู้จักโทษของการติดเกม เด็กสามารถเล่นเกมได้โดยการแนะนำของผู้ปกครอง วิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม เช่น การกำหนดเวลาในการดูสื่อออนไลน์หรือเล่นเกม ให้เด็กทำกิจกรรมอย่างอื่นที่เป็นประโยชน์ดูสื่อออนไลน์หรือเล่นเกม เช่น รดน้ำต้นไม้ ดูหนังสือ ทำงานบ้านช่วยพ่อแม่ เป็นต้น

4) การส่งเสริมสุขภาวะด้านสังคม

ศีล 5

ศีลจึงเป็นกรอบป้องกันให้มนุษย์ใช้เป็นเครื่องยึดปฏิบัติดำเนินตาม หลักการสำรวมตามลำดับหน้าที่เพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมาย คือมีความประพฤติดีทางกายวาจา และสัมมาชีพ อย่างถูกต้อง ควบคุมความประพฤติสำหรับเปิดโอกาสความดีได้แสดงบทบาทได้อย่างเต็มที่ ระวังความชั่วมิให้เกิด ยับยั้งตนเองได้ มีความเพียรพยายามตั้งใจแน่วแน่ให้คู่กันกับความดี ให้ยึดมั่นในอุดมคติ ได้แล้วก็จะช่วยให้มีระเบียบวินัยมั่นคงขึ้น และมีความเชื่อมั่นในความบริสุทธิ์ของตน คือมีความบริสุทธิ์ ด้วยความประพฤติ พึงสังเกตว่า ความสำรวมระวังนั้นมีความหมายที่ครอบคลุมความประพฤติทั้งหมด เป็นสภาพจิตของผู้ไม่คิดละเมิด ไม่คิดจะเบียดเบียนผู้อื่น (พระมหาปัญญาวรรณ สิริภทฺโท, อ้างใน คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560: 199-200) ผู้ปกครอง ครู ผู้ใหญ่ต้องสอนและปลูกฝังให้เด็กรู้จักศีล เห็นคุณค่าของศีล และปฏิบัติตามศีล 5 ทั้งนี้ผู้ใหญ่ต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีด้วยจึงจะสามารถสอนให้เยาวชนทำตามได้ การส่งเสริมศีลข้อ 1 เช่น ทำบุญโดยการปล่อยนก ปล่อยปลา เป็นต้น สอนให้มีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่คดโกงหรือเอารัดเอาเปรียบคนอื่น รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่คนอื่น สอนให้ซื่อสัตย์จริงใจต่อคนรัก สอนให้เป็นคนพูดจริง ทำจริง ไม่โกหกหลอกลวงคนอื่น และสอนไม่ให้เกี่ยวข้องกับสิ่งมีนเมาทั้งหลาย

4. สรุป

ธรรมที่ทำให้มีอายุยืนยาว (อายุวัฒนธรรม หรืออายุสธรรม) จะช่วยให้เยาวชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง วิธีการปฏิบัติตามหลักธรรมดังกล่าว เช่น รู้จักทำความสบายแก่ตน หมายถึง ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่สะอาด และมีประโยชน์ งดเว้นการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่เป็นโทษต่อร่างกาย อยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก เป็นต้น, การประพฤติพรหมวิหารธรรมจะช่วยให้เยาวชนมีความรัก ความเมตตา ปรารถนาดีต่อผู้อื่น รู้สึกสงสารและช่วยเหลือคนอื่นเมื่อเห็นเขาได้รับความลำบาก รู้สึกยินดีและแสดงความยินดีต่อความสำเร็จของผู้อื่น และเมื่อเห็นคนอื่นได้รับทุกข์โดยที่ตนเองหรือใครๆ ไม่สามารถจะช่วยเหลือได้ ก็วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดีหรือยินร้าย เพราะเข้าใจกฎแห่งกรรม, การเรียนรู้เป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ การเรียนรู้ของเยาวชนไม่ได้จำกัดเฉพาะในห้องเรียนเท่านั้น ยังมีสิ่งต้องเรียนรู้อีกมากมาย เรียกว่าเรียนรู้ตลอดชีวิต วิธีการคิดตามหลักพระพุทธศาสนา คือ โยนิโสมนสิการจะช่วยให้มีวิธีการคิดที่หลากหลายทั้งในแง่การแก้ปัญหา รักษาสืบต่อ และพัฒนา นอกจากนี้ครูยังสามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวิธีคิดทั้ง 10 อย่างนี้ได้อีกด้วย ส่วนศีล 5 จะช่วยป้องกันไม่ให้เยาวชนสร้างปัญหาทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ส่งเสริมให้สังคมมีความสงบสุข

5. องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาเรื่อง “การส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมแก่เยาวชนตามแนวพระพุทธศาสนา แสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้



เอกสารอ้างอิง

- จารุณี นุ่มพูล. (2558). โรคอ้วนในเด็กวัยเรียน : บทบาทพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพ. *วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย*, 8(2): 1-12.
- ชลวิทย์ เจียรจิตต์ สายชล ปัญญชิต. (2565). *สังฆะ สังคม สุขภาวะ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โครงการการสร้างเสริมเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพระพุทธศาสนา สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- ปริญญา จิตอร่าม. (2561). สุขภาวะกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต. *วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 1(2): 65-68.
- ปณณธร ชัชรรัตน์ และดลฤดี เพชรขว้าง. (2566). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมของเยาวชน. *วารสารการวิจัย กาสะลองคำ*, 7(1): 39-48.
- พระครูวาปีจันทคุณ (อัครเจียร จันทนโณ). (2559). *การสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมแก่ผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของยุวพุทธิกสมาคมร้อยเอ็ด*. ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระปลัดเมธี เขมปญโญ. (2562). โยนิโสมนสิการ: วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*, 7(6): 1831-1835.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). *สร้างวาสนา เพิ่มค่าให้อายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระมหานรินทร์ มหารมมกรกิจโต และคณะ. (2561). อายุสสธรรม: หลักธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 5(1): 57-70.
- พระมหาปัญญาวรรณ สิริภทฺโท. (2560). อ้างใน คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต*. คณะพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แพทย์หญิงปรานี ปวีณนา. (ม.ป.ป.). *การเสพติดเกม (Game Addiction)*. สืบค้นเมื่อ 17 มีนาคม 2567, จาก <https://www.manarom.com/blog/GameAddiction.html>.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. *บทความวิชาการ*. สืบค้นเมื่อ 17 มีนาคม 2567, จาก <https://www.mcu.ac.th/article/detail/281>.
- วรัทยา พรหมสุนทร. (2555). *ความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนต่อความสำคัญของปัญหาสังคม : ศึกษาเฉพาะกรณี เด็กและเยาวชนในจังหวัดสงขลา*. หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม) คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- วาสนา จินดาสวัสดิ์. (2564). ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามหลักพรหมวิหาร 4. *วารสารวารสารบรรณการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ*, 2(2): 33-40.
- วิลาสสินี วัฒนมงคล. (2560). การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ เพื่อเสริมสร้างทักษะการคิดและการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนในศตวรรษที่ 21. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 22(1): 110-123.