

การส่งเสริมสุขภาพตามแนวพุทธ

พระครูใบฎีกา ญัฐกิต มหิสุสโร (อนุรักษตระกูล)
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม

บทคัดย่อ

การส่งเสริมสุขภาพถือเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต แต่ก็ไม่สามารถที่จะหนีโรคภัยไข้เจ็บไปได้ โรค NCDs เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม มีการสะสมมาเรื่อยๆ เมื่อถึงเวลาก็แสดงอาการของโรค จนทำให้เกิดอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ ถือเป็น การส่งเสริมตามแนวพุทธ ด้วยหลัก อปัณณกปฏิบัติ โดยเป็นการควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ พอสมควร และเป็นการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาพ; แนวพุทธ; การดำเนินกิจกรรม

วันรับ: 13 ก.ค. 2566

วันแก้ไข: 10 ส.ค. 2566

วันตอบรับ: 15 ส.ค. 2566

บทนำ

คำว่า “สุขภาพ” นั้น คนทั่วไปก็เข้าใจและใช้กันมานาน แต่มีความหมายอยู่ในขอบเขตจำกัด หมายถึงด้านร่างกาย คือ ความไม่มีโรคภัย ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยทางกาย เมื่อมีร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง ก็เรียกว่า มีสุขภาพดี⁽¹⁾ สุขภาพเป็น ความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย

โรค NCDs (non-communicable diseases หรือโรคไม่ติดต่อ) เป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลก และของประเทศไทย โดยเฉพาะกลุ่มโรค NCDs 4 โรคหลัก ได้แก่ กลุ่มโรคหลอดเลือดหัวใจ-โรคหลอดเลือดสมอง, โรคมะเร็ง, โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคเบาหวาน เป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของคนไทย ซึ่งมีปัจจัยมาจากพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ การบริโภคหวาน มัน เค็ม และมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยทางสังคม เช่น การขยายตัวของสังคมเมือง กลยุทธ์ทางการตลาด ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการสื่อสารที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตและทำให้ประชาชนป่วยด้วยโรค NCDs

เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ. 2557 คนไทย สูญเสียปีสุขภาวะ รวมทั้งสิ้น 14.9 ล้านปี โดยเพศชาย มีความสูญเสียมากกว่าเพศหญิงประมาณ 1.4 เท่า และเมื่อจำแนกตาม 3 กลุ่มโรค พบสัดส่วนการสูญเสียปีสุขภาวะ ดังนี้ กลุ่มโรคติดต่อร้ายละ 14 กลุ่มโรคไม่ติดต่อร้ายละ 71 และกลุ่มการบาดเจ็บร้ายละ 15 โดยโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการสูญเสียปีสุขภาวะของเพศชาย ได้แก่ อุบัติเหตุทางถนน โรคหลอดเลือดสมอง ตามลำดับ ส่วนเพศหญิง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจขาดเลือด ตามลำดับ ในขณะที่แนวโน้มประชากรที่เป็นกลุ่มเสี่ยงและป่วยด้วยโรค NCDs ยังคงมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลให้เกิดความสูญเสียปีสุขภาวะและต้นทุนทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรง และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง⁽²⁾ โรค NCDs เป็นปัญหาระดับโลก

ปัจจุบันมีผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ถึง 14 ล้านคน ในจำนวนนี้ต้องเสียชีวิตลงปีละกว่า 3 แสนคน สาเหตุของปัญหาจากพฤติกรรมการกินอยู่ ใช้ชีวิต นอกจากทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควรแล้วยังลดทอนคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ ปัจจุบันพบผู้ป่วยโรค NCDs

ในกลุ่มอายุที่น้อยลง หมายถึงประชากรกลุ่มนี้ต้องอาศัยยาเพื่อรักษาโรคไปตลอดชีวิตในบางกลุ่มโรค เช่น หากป่วยเป็นโรคไตเรื้อรัง ก็จะต้องฟอกไตไปตลอด หรือต้องอาศัยการเปลี่ยนถ่ายอวัยวะซึ่งจะกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างมาก แทนที่จะได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพไปจนตลอดอายุขัย⁽³⁾ พฤติกรรมการใช้ชีวิตในสภาพปัจจุบันเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อ (NCDs)

พระพุทธศาสนาถือว่าความเจ็บป่วยเป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์ เช่นเดียวกับปัญหาเรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย เพราะความป่วยนั้นเป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิต ดำเนินไปตามกฎธรรมชาติ ซึ่งไม่มีใครสามารถปฏิเสธได้ ในทางพระพุทธศาสนา การดูแลสุขภาพสามารถดูแลรักษาทั้งทางกายและใจไปพร้อมๆ กัน มีการดูแลสิ่งแวดล้อมให้เชื่อมโยงประสานกัน มุ่งชีวิตปลอดจากโรค บำบัดโรค และเชื้อโรค เพื่อเป็นฐานชีวิตและพัฒนาชีวิตให้ตั้งงามยิ่งขึ้น การแก้ไขปัญหสุขภาพและพัฒนาการดูแลสุขภาพเพื่อให้หลุดพ้นจากภาวะอาการเจ็บป่วย ซึ่งไม่สามารถแยกทำเป็นส่วนๆ และต่างคนต่างทำได้ จะต้องเกิดการบูรณาการให้ทุกภาคส่วนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพเข้ามาร่วมคิด ร่วมทำงานเพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนากระบวนการดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง อันจะเป็นประโยชน์และเป็นไปตามวิถีการพัฒนาเพื่อให้ประชาชนสามารถพัฒนาตนเองในการสร้างสุขภาพและป้องกันโรคของชุมชนให้ยั่งยืนได้ด้วยตนเอง⁽⁴⁾ พระพุทธศาสนามีส่วนช่วยในการส่งเสริม รักษา เยียวยา ความเจ็บป่วยของมนุษย์ได้

ดังนั้น บทความนี้ต้องการนำเสนอการส่งเสริมสุขภาพตามแนวพุทธ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง สามารถที่จะปฏิบัติกิจการงานต่างๆ ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการดูแล ส่งเสริมรักษาสุขภาพในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ลง

สถานการณ์โรคไม่ติดต่อในประเทศไทย

สถานการณ์ปัจจุบันสำหรับประเทศไทย พบผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ (NCDs) มากพอสมควร หรือ non-communicable diseases เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

คือ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ แต่เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรม การดำเนินชีวิต ซึ่งจะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ ค่อยๆ สะสมอาการอย่างต่อเนื่อง และเมื่อมีอาการของโรคแล้วมักจะเกิดการเรื้อรังของโรคด้วย จึงอาจจัดว่าโรค NCDs เป็นกลุ่มโรคเรื้อรังได้ ตัวอย่างของโรค NCDs เช่น โรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคมะเร็งต่างๆ โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคอ้วนลงพุง โรคตับแข็ง โรคสมองเสื่อม เป็นต้น⁽⁵⁾ ซึ่งภาพรวมมีสาเหตุของปัญหามาจากพฤติกรรม การดำเนินชีวิต

อีกทั้งยังประสบกับปัญหาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19) เป็นโรคอุบัติใหม่ ส่งผลต่อวิถีชีวิต การทำงาน การดำเนินชีวิตประจำวัน จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรในหลายพฤติกรรมของผู้คน ความไม่แน่นอน และการคาดเดาสถานการณ์ไม่ได้ ประกอบกับการได้รับข้อมูลข่าวสารถึงผลกระทบต่างๆ อาจก่อให้เกิดความเครียด ความกลัว ในจิตใจของคนไทยได้ทุกเพศทุกวัย ทำให้มีเทรนด์พฤติกรรมจากการสำรวจของซูเปอร์โพล⁽⁶⁾ มีดังนี้คือ (1) การใช้เทคโนโลยีควบคู่กับอินเทอร์เน็ต จะเข้ามามีบทบาทกับการใช้ชีวิตมากขึ้น ที่จากเดิมมีมากอยู่แล้ว แต่ในสังคมยุค new normal สิ่งเหล่านี้จะเข้าไปอยู่ในแทบทุกจังหวะชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเรียนออนไลน์ การทำงานที่บ้าน การประชุมออนไลน์ การซื้อสินค้าออนไลน์ การทำธุรกรรม และการให้ความบันเทิงกับชีวิตรูปแบบต่างๆ อย่างดูหนัง ฟังเพลง (2) การเว้นระยะห่างทางสังคม ผู้คนในสังคมจะเห็นความสำคัญของการเว้นระยะห่างที่เป็นแนวทางการใช้ชีวิตช่วงวิกฤตโควิด 19 และจะดำเนินชีวิตแบบนั้นต่อไป โดยรักษาระยะห่างทางกายภาพเพิ่มขึ้น และใช้เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนช่วยในการสื่อสารและการใช้ชีวิต ลดการปฏิสัมพันธ์ การไปในสถานที่สาธารณะ และเน้นการทำกิจกรรมที่บ้านมากขึ้น (3) การดูแลสุขภาพทั้งตัวเอง และครอบครัว โดยเกิดความคุ้นชินจากช่วงวิกฤตโควิด 19 ที่ต้องดูแลสุขภาพและความสะอาดเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ดังนั้นพฤติกรรมการใช้หน้ากากอนามัย เจล-แอลกอฮอล์ และการล้างมืออย่างถูกวิธี และหมั่นสังเกตตัวเองเมื่อไม่สบายจะยังคงมีต่อไป รวมถึงการหันมาใส่ใจสุขภาพ การออกกำลังกาย และการทำประกันสุขภาพ

จะมีแนวโน้มมากขึ้น (4) การใช้เงินเพื่อการลงทุน ยุค new normal เป็นจังหวะที่ผู้คนยังระมัดระวังการลงทุนใหม่ๆ และลดการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย เพราะแนวโน้มเศรษฐกิจยังไม่แน่นอน และ (5) การสร้างสมดุลชีวิต การมีโอกาสได้ทำงานที่บ้าน ลดจำนวนวันการเข้าออฟฟิศ หรือการลดการพบปะผู้คนในสังคม แล้วหันมาใช้ชีวิต และทำงานที่บ้าน ทำให้ผู้คนมองเห็นแนวทางที่จะสร้างสมดุลชีวิตระหว่างอยู่บ้านมากขึ้น และจะเป็นแนวทางในการปรับสมดุลชีวิตระหว่างเวลาส่วนตัว การงาน และสังคมให้สมดุลมากยิ่งขึ้น⁽⁷⁾ แม้ว่าพฤติกรรม การดำเนินชีวิตจะถูกปรับเปลี่ยนไปตามบริบทของสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ แต่ผู้ป่วยโรค NCDs ก็ยังไม่มีแนวโน้มที่จะลดลง

ด้วยเหตุที่ประชากรของประเทศไทยส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 92.52)⁽⁸⁾ และมีพระราชดำริของในหลวง รัชกาลที่ 9 ในวันพระราชพิธีทรงพระผนวช ตุลาคม พ.ศ. 2499 ว่า “พุทธศาสนา เป็นศาสนาประจำชาติ มีคำสั่งสอนให้คนประพฤติตนเป็นคนดี และเพียบพร้อมด้วยบรรดาสัจธรรมอันชอบ ด้วยเหตุผลอันน่าเลื่อมใสยิ่งนัก”⁽⁹⁾ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของพระพุทธศาสนาอย่างมาก ที่อยู่ควบคู่กับคนไทยมาอย่างยาวนาน จึงควรค่าอย่างยิ่งที่จะน้อมนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันให้เป็นรูปธรรม และก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดต่อการดำเนินชีวิต

ในทางพระพุทธศาสนาแสดงสาเหตุการเกิดโรคต่างๆ ไว้ 4 อย่างด้วยกัน คือ กรรม จิต อุตฺ (อุณฺหภูมิ) และอาหาร⁽¹⁰⁾ การนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามาใช้ โดยเน้นไปในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะโรค NCDs อันเกิดมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต เพื่อให้คนไทยมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น จึงนำเรื่องของอภินิวก-ปฏิบัติ เป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ที่ปรากฏในอภินิวกสูตร⁽¹¹⁾ ความว่าภิกษุทั้งหลายภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 3 ประการ ชื่อว่าปฏิบัติไม่ผิด และเธอชื่อว่าปรารถนาเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะธรรม 3 ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (1) คຸ່มครองทวารในอินทริย (2) ฐัประมาณในการบริโภคอาหาร (3) ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เรื่อยๆ จะเห็นได้ว่าคำสอนทางพระพุทธศาสนาทรงคุณค่าอย่างยิ่ง นอกจากจะทำให้บุคคลมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ยังส่งผลให้ถึงความบริสุทธิ์บริบูรณ์ด้วยการสิ้นอาสวะ

(กิเลส) ที่เป็นเครื่องร้อยรัดพันธนาการทั้งปวง เป็นบ่อเกิดแห่งปัญหาทั้งหลาย ถือว่าเป็นการยับยั้งโรคร้ายต่างๆ อันจะเกิดขึ้นได้ตรงสาเหตุที่สุด แต่แน่นอนว่าเมื่อนำหลักธรรมคำสอนมาปรับประยุกต์ใช้ให้เห็นเป็นแนวทางที่สามารถนำมาใช้ได้จริงในสถานการณ์ปัจจุบัน จึงต้องมีการนำเป็นแนวทางที่มีความชัดเจนเป็นขั้นตอนโดยอยู่ภายใต้กรอบหลักของอภินิวกปฏิบัติ

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามแนวพุทธ ด้วยหลักอภินิวกปฏิบัติ โดยเริ่มต้นที่

1) คຸ່มครองทวารในอินทริย เป็นการควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีสิ่งใดๆ ก็ตามเข้ามากระทบ หรือรับรู้ได้ หากไม่มีการควบคุม หรือการยับยั้งชั่งใจ ก็จะมีการไหลไปตามกระแสความชอบใจ ความถูกใจ เช่น ตาก็จะแสวงหารูปที่มีความสวยงาม หูก็จะแสวงหาเสียงไพเราะ จมูกก็จะแสวงหากลิ่นหอม ลิ้นก็จะแสวงหารสชาติที่อร่อย กายก็จะแสวงหาความสบาย ใจก็จะแสวงหาอารมณ์ที่น่าปรารถนา เมื่อกระทำไปในสิ่งเหล่านี้ ถือว่าไม่เป็นการควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่แน่นอนว่าโรคร้ายต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นตามมา

ตัวชี้วัดในการควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หากจะสังเกตว่าการดำเนินการถูกต้องหรือไม่ สามารถตรวจสอบในขณะนั้นว่า มีอยากได้ของเขามีความทุกข์ใจเกิดขึ้น แสดงว่าการปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง หากเมื่อใดที่เข้าใจตามความเป็นจริงปราศจากความคิดที่ไม่ดี เช่น ความคิดที่อยากได้ เมื่อไม่ได้สิ่งนั้นก็เกิดความทุกข์ใจ ในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส ใจได้คิดนึก ถือว่าปฏิบัติได้ถูกต้องตามตัวชี้วัดข้อนี้

2) ฐัประมาณในการบริโภคอาหาร เป็นการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ พอสสมควรแก่ร่างกายของตนในแต่ละมื้อ ค่านึงถึงคุณค่าทางโภชนาการเป็นสำคัญ

ตัวชี้วัดในการบริโภคอาหาร หากจะสังเกตว่าดำเนินการถูกต้องหรือไม่ สามารถตรวจสอบในขณะนั้นว่า เพื่อเล่น เช่น รับประทานด้วยความเพลิดเพลิน สนุกสนาน เหมือนเด็กเล่น เพื่อมัวเมา เช่น รับประทานด้วยเมาในกำลังความมีพลังกำลัง เพื่อประดับ เช่น รับประทานด้วยความต้องการให้บริบูรณ์ในอวัยวะน้อยใหญ่ เพื่อตกแต่ง เช่น รับประทานด้วยความต้องการให้ผิวพรรณผ่องใส สวยงาม เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น แสดงว่าการปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง

หากเมื่อใดที่เข้าใจตามความเป็นจริง รับประทานเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ รับประทานเพื่อกำจัดความหิว รับประทานเพื่อให้ชีวิตสามารถทำสิ่งที่เป็นโยบายขึ้น ถือว่าปฏิบัติได้ถูกต้องตามตัวชี้วัดข้อนี้

3) ประกอบความเพียรเครื่องต้นอยู่เนืองๆ เป็นการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการออกกำลังกาย การทำงาน การใช้ชีวิตในภาพรวมของแต่ละวันด้วยสติ และพักผ่อนเพียงพอ

ตัวชี้วัดในการประกอบความเพียร เป็นเรื่องของเวลา ในการพักผ่อน สามารถปรับไปตามบริบทของสถานการณ์ปัจจุบัน จะทำกิจกรรมใดๆ ก็ต้องมีเวลาในการพักผ่อนที่เหมาะสม เช่น 6 ถึง 8 ชั่วโมง ถือว่าปฏิบัติได้ถูกต้องตามตัวชี้วัดข้อนี้

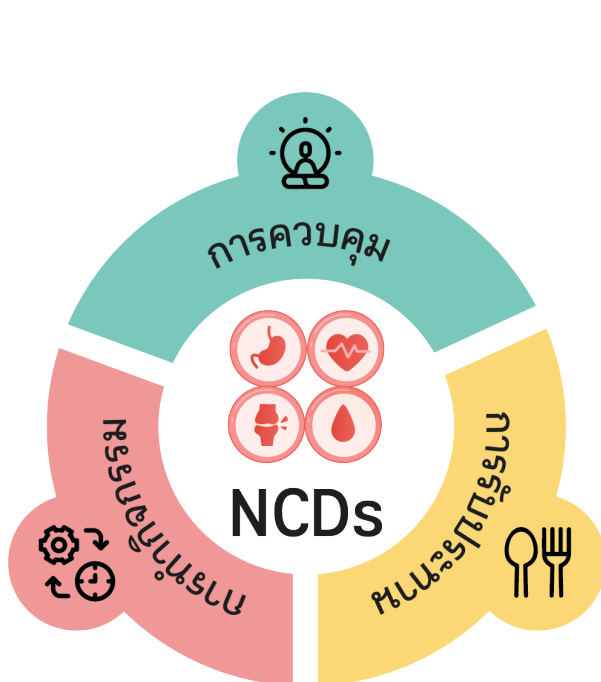
จากแนวทางดังกล่าว ถือได้ว่าเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพตามแนวพุทธ มีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ได้จริงด้วยการควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ และดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่าง

เหมาะสม เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการดำเนินชีวิตเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่ไม่อยากเป็นโรค NCDs หรือแม้ผู้ป่วยในโรคดังกล่าวก็สามารถดำเนินตามแนวทางนี้อาจทำให้ความรุนแรงของโรคเบาบางลง

สรุป

โรคไม่ติดต่อ (NCDs) เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ แต่เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมลดการดำเนินชีวิต ซึ่งจะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ ค่อยๆ สะสมอาการอย่างต่อเนื่อง และเมื่อมีอาการของโรคแล้วมักจะเกิดการเรื้อรังของโรคด้วย ในแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามแนวพุทธ เป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถใช้ได้จริง ทำได้ด้วยการควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ พอสสมควรแก่ร่างกาย และการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม มีการพักผ่อนที่เพียงพอ ดังภาพที่ 1

ภาพที่ 1 แนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามแนวพุทธ



การควบคุม

การควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น หายใจ เมื่อมีสิ่งใดก็ตามเข้ามากระทบ หรือรับรู้ได้ หากไม่มีการควบคุม หรือการยับยั้งชั่งใจ ก็เกิดการไหลไปตามกระแสความชอบใจ ความถูกใจ

การรับประทานอาหาร

เป็นการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ พอสสมควรแก่ร่างกายของตนในแต่ละมื้อ คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการเป็นสำคัญ

การทำกิจกรรม

เป็นการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการออกกำลังกาย การทำงาน การใช้ชีวิตในภาพรวมของแต่ละวันด้วยสติและพักผ่อนเพียงพอ

เอกสารอ้างอิง

1. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พื้นสุขภาวะ ยามสังคัมภิกฤต. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก; 2551.
2. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. สถานการณ์การดำเนินงานด้านการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อ (NCDs) [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [สืบค้นเมื่อ 26 มิ.ย. 2566]. แหล่งข้อมูล: <http://www.thaincd.com/document/file/download/paper-manual/NCDUNIATF61.pdf>
3. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. สืบร่องรอยโรค ภัยภัยเจ็บ NCDs. จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข 2565;19(260):1-24.
4. สมนึก หงส์ยิ้ม. พุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน. วารสารพุทธนวัตกรรมการปริวรรต 2564;1(2):27-41.
5. ศูนย์จัดการความรู้ผู้ป่วย โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. กลุ่มโรคไม่ติดต่อ (NCDs) โรคที่เกิดจากพฤติกรรม [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [สืบค้นเมื่อ 26 มิ.ย. 2566]. แหล่งข้อมูล: <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/may-2016/ncds-non-communicable-diseases-symptoms-prevention#:~:text=%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%20NCDs%20%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B8%AD%20non%2Dcommunicable,%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B8%A7%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%20NCDs>
6. สำนักวิจัย Super Poll. จริตใหม่ประชาชนหลังฟื้นโควิด-19 [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [สืบค้นเมื่อ 26 มิ.ย. 2566]. แหล่งข้อมูล: <https://storage.googleapis.com/wzukusers/user-17406417/documents/7dd008db68314e41854623f0077ad01e/Super%20Poll%20%E0%B8%88%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%8A%E0%B8%B2%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%9E%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B9%82%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%94-19.pdf>
7. Nitayaporn. New Normal ชีวิตวิถีใหม่ [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [สืบค้นเมื่อ 26 มิ.ย. 2566]. แหล่งข้อมูล: <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2288>
8. กรมการปกครอง. แผนภูมิแสดงสัดส่วนผู้นับถือศาสนาพุทธ และศาสนาอื่นๆ [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [สืบค้นเมื่อ 26 มิ.ย. 2566]. แหล่งข้อมูล: <https://e-service.dra.go.th/religion/buddhism?type=10>
9. สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ. พระราชดำรัสและพระบรมราโชวาท ของในหลวง รัชกาลที่ 9: พุทธศาสนา [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [สืบค้นเมื่อ 26 มิ.ย. 2566]. แหล่งข้อมูล <https://www.bedo.or.th/contentdetail?id=2359#:~:text=%22%E0%B8%9E%E0%B8%B8%E0%B8%97%E0%B8%98%E0%B8%A8%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%99%E0%B8%B2%20%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%A8%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%88%E0%B8%B3,%E0%B8%95%E0%B8%B8%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%A1%20%E0%B9%92%E0%B9%94%E0%B9%99%E0%B9%99>
10. มริคา ไซอ่าเอี่ยม. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมุฏฐานของรูปและโรคกับการแพทย์แผนปัจจุบัน [วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต]. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2557.
11. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 20 ข้อ 16. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2539.

Health Promotion in the Buddhist Concept

Phrakrubaidika Natthakit Mahissaro (Anuruktrakoon)

Mahamakut Buddhist University, Nakhon Pathom Province, Thailand

Abstract

Promotion healthy is very important for life, but it is not possible to escape from the disease. NCDs are behavioral diseases that continuously accumulate. When it's time, symptoms of the disease are shown and causing obstacles to life. In the Buddhist doctrine can be applied as a Buddhist promotion with the Unimpeachable path by controlling the eyes, ears, nose, tongue, body, mind, eating good and useful, moderately and carrying out daily activities appropriately.

Keywords: health promotion; Buddhist concept; daily activities