

การสร้างเสริมสุขภาพสมัยพุทธกาล “กรณีศึกษาพระพากุลเถระ”

พระครูใบฎีกา ฌัญญิต มหิสุสโร (อนุรักษตระกูล)
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม

บทคัดย่อ

ปัจจุบันพระภิกษุและสามเณรมีปัญหาสุขภาพเป็นจำนวนมาก อาจด้วยปัจจัยหลายด้านทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไปจากเดิม จำเป็นที่จะต้องทบทวนวิถีชีวิตและวัตรปฏิบัติสมัยพุทธกาล โดยผู้ที่เป็นตัวอย่างคือ พระพากุลเถระ เพราะท่านได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้ไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียน และเป็นผู้ที่มียายุยืน ในการศึกษาข้อวัตรปฏิบัติของท่านสามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ได้ดังนี้ เริ่มจากการให้ความสนใจที่จะสร้างเสริมสุขภาพ รู้จักการดูแลตนเอง ศึกษาแสวงหาความรู้ด้านสุขภาพอยู่เสมอ การปรับระดับระครองสภาวะจิตให้เป็นผู้มีความเมตตา ความกรุณา ปราศจากดีต่อผู้อื่นอยู่เสมอ ลดการผูกพยาบาท ผูกโกรธที่จะเป็นเหตุให้เกิดความขุ่นเคืองทางจิต การจดจ่อ ระลึกรู้ตามความเป็นจริงในทุกๆ กิจกรรม ทำอย่างมีความรอบคอบระมัดระวังทุกการกระทำ ทำด้วยความพอดีและเหมาะสมต่อร่างกายของตน รวมถึงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย และเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพ

คำสำคัญ: การสร้างเสริมสุขภาพ; สมัยพุทธกาล; ประยุกต์

วันรับ: 14 ม.ค. 2567

วันแก้ไข: 17 ก.พ. 2567

วันตอบรับ: 21 ก.พ. 2567

บทนำ

การสร้างเสริมสุขภาพ (health promotion) เป็นกระบวนการในการเพิ่มความสามารถของเราในการควบคุมดูแล และพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น⁽¹⁾ เป็นผลรวมของกิจกรรมทางด้านสุขศึกษา การออกกฎหมาย เศรษฐกิจและการคลัง การจัดสิ่งแวดล้อมและการจัดการองค์กร⁽²⁾ เป็นผลรวมของการสนับสนุนทางการศึกษา และด้านสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดผลต่อการกระทำและสภาพการดำรงชีวิตอันก่อให้เกิดสุขภาพดีของบุคคล ชุมชน และสังคมโดยรวม⁽³⁾ เป็นการกระทำด้านสังคม ด้านการศึกษา เพื่อทำให้ประชาชนตระหนักในเรื่องสุขภาพ⁽⁴⁾ เป็นกระบวนการกระตุ้นบุคคล กลุ่มบุคคล ให้สามารถควบคุม

และปรับปรุงสุขภาพเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมทั้งสามารถป้องกัน และเกิดความตระหนักที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจ ทั้งบุคคล และสิ่งแวดล้อม⁽⁵⁾ เป็นผลรวมของความพยายามที่จะทำให้เกิดการมีสุขภาพดีและการป้องกันไม่ให้เจ็บป่วย⁽⁶⁾ เป็นการทำให้ทรัพยากรบุคคลมีคุณภาพ ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของบุคคลและสังคม⁽⁷⁾ เป็นกระบวนการสร้างเสริม สนับสนุนด้านสุขภาพโดยให้บุคคลมีการปฏิบัติ และการพัฒนาสุขภาพ ตลอดจนจัดการสิ่งแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพที่ดี ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข⁽⁸⁾ และเป็นกระบวนการเกื้อหนุนและสนับสนุนส่งเสริมให้บุคคล และกลุ่มคน มีความสามารถ

ในการควบคุมดูแลสุขภาพของตนเอง และพัฒนาสุขภาพของตนเอง ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ รวมถึงวิธีการดำเนินชีวิต⁽⁹⁾ จะเห็นได้ว่า การสร้างเสริมสุขภาพเป็นการสร้างความสมดุลทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีอันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ย้อนรอยถอยหลังไปเมื่อ 2,000 กว่าปีที่ผ่านมายุคพุทธกาล เป็นช่วงระยะเวลาที่พระพุทธเจ้ายังมีพระชนม์อยู่ เรียกเต็มว่า สมัยพุทธกาล ครั้นพุทธกาล หรือ พุทธสมัย⁽¹⁰⁾ นับแต่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ก็ได้สั่งสอนสัตว์โลกเป็นเวลา 45 พรรษา⁽¹¹⁾ จนมีสาวกเป็นจำนวนมากประกาศตนยอมรับนับถือพระพุทธศาสนา และออกบวชตามบ้าง มิได้ออกบวชตามบ้าง แต่ก็ได้บรรลุคุณธรรมชั้นต่างๆ เรียกว่า พุทธบริษัท 4 หมายถึง หมู่ชนที่นับถือพระพุทธศาสนา มี 4 จำพวกประกอบด้วย ภิกษุบริษัท ภิกษุณีบริษัท อุบาสกบริษัท และอุบาสิกาบริษัท⁽¹²⁾ เมื่อเวลาผ่านไป 200 กว่าปีหลังพระพุทธเจ้าปรินิพพาน เป็นช่วงการสังคายนาครั้งที่ 3 ถือว่าได้ก่อให้เกิดพระไตรปิฎกขึ้น เพราะมีครบทั้งพระวินัย-ปิฎก พระสูตรต้นตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก⁽¹³⁾ ซึ่งรวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้เป็นหมวดหมู่

สำหรับคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับความสำคัญเรื่องสุขภาพนั้นมีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกคือ มาคัณทียสูตร⁽¹⁴⁾ แสดงถึงเรื่องราวที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับมาคัณทียะ ใจความสำคัญว่า “ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถึงอมตธรรม ทางมีองค์ 8 เป็นทางอันเกษม” หรือเราอาจได้ฟังพุทธสุภาษิตที่คุ้นชินว่า อาโรคฺยปรมา ลาภา⁽¹⁵⁾ จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าได้แสดงถึงความไม่โรคนั้นมีความหมายลึกซึ้ง แสดงรายละเอียดประกอบด้วยโรคทางกาย และโรคทางใจ ที่จะเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต เป็นสิ่งที่ทำลายสุขภาพให้เกิดความไม่สมดุล

แต่ที่เป็นปรากฏการณ์ในส่วนของสถาบันสงฆ์ปัจจุบัน พระภิกษุและสามเณร มีปัญหาสุขภาพเป็นจำนวนมาก และที่น่าเป็นกังวลอย่างยิ่ง คือ พระภิกษุและสามเณรที่เป็นผู้ป่วยติดเตียงไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ อีกทั้งข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข พบว่า โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ยังเป็นการอาพาธในพระสงฆ์มากที่สุด ทั้งเบาหวาน ความดัน

โรคหัวใจ โรคอ้วน ซึ่งมาจากพฤติกรรมความเป็นอยู่ ขัดแย้งในการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกาย หรือพฤติกรรมของฆราวาสที่นำอาหารหวานมันเค็มมาถวาย⁽¹⁶⁾ ซึ่งล้วนเป็นปัญหาด้านสุขภาพของพระสงฆ์ทั้งสิ้น เป็นเหตุให้จะต้องเหลียวหลัง แลหน้า ย้อนดูวิถีชีวิตและวัตรปฏิบัติสมัยพุทธกาล เพราะสมัยนั้นมีพระภิกษุที่ได้รับยกย่องว่าเป็นผู้มีโรคน้อย อายุยืนยาวนาน และเพื่อเป็นการศึกษาวิเคราะห์ให้เกิดองค์ความรู้แล้วนำมาปรับประยุกต์ใช้กับสถานการณ์โลกปัจจุบัน

กรณีศึกษาพระพาลุเกระ

บุคคลที่ได้รับยกย่องหรือถือเป็นต้นแบบทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพสามารถเทียบเคียงกับบุคคลที่พระพุทธเจ้าได้ยกย่องว่าเป็นผู้เลิศทางไม่มีโรคาพาธ เพราะตลอดชีวิตของบุคคลนั้นปราศจากโรคาภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ทั้งโรคทางกาย และโรคทางใจ ดำเนินชีวิตได้ด้วยความผาสุกกว่าบุคคลอื่น จึงเป็นเหตุให้พระพุทธเจ้ายกย่อง สรรเสริญ เชิดชู มอบความเป็นเอตทัคคะเลิศกว่าบุคคลทั้งหลาย ซึ่งจะได้นำมาเป็นกรณีศึกษาให้เราได้เรียนรู้ทำความเข้าใจ อันจะเป็นการสร้างอุดมการณ์ อุดมคติ ยึดเป็นแม่แบบในการดูแล สร้างเสริมสุขภาพของเราให้ปราศจากโรคาภัยไข้เจ็บ สร้างความสมดุลด้านสุขภาพ และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ในทางพระพุทธศาสนามีการประกาศเกียรติคุณแก่พระสาวก โดยได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้ยอดเยี่ยมในทางใดทางหนึ่ง เรียกว่า “เอตทัคคะ” หมายถึงความสามารถพิเศษเฉพาะตัว ซึ่งไม่มีบุคคลใดจะสามารถปฏิบัติได้เทียบเท่า ยกเว้นพระพุทธเจ้า⁽¹⁷⁾ หรืออุปนิสัยที่ติดตัวมาแล้วแสดงออกทางพฤติกรรมที่ดี⁽¹⁸⁾ หรือคุณสมบัติเฉพาะตัว⁽¹⁹⁾ หรือหลักในการใช้บริหารการปกครองคณะสงฆ์สมัยพุทธกาล โดยสร้างบุคคลต้นแบบการมอบหมายหน้าที่ให้พระอรหันต์ที่ได้รับเป็นเอตทัคคะในพระพุทธศาสนา ยังเป็นการกระจายอำนาจ รวมถึงการใช้คนให้เหมาะกับงานในพระพุทธศาสนา⁽²⁰⁾ หรือการตั้งจิตปรารถนามาเพื่อความเป็นเอตทัคคะ⁽²¹⁾ หรือบุพกรรมสู่ความเป็นเลิศทางด้านต่างๆ ที่ได้รับยกย่องให้เป็นเอตทัคคะอริยบุคคลนั้น⁽²²⁾

สำหรับเหตุผลที่พระพุทธเจ้าจะทรงยกย่องความเป็น
 เอตทัคคะ⁽²³⁾ ก็ด้วยเหตุ 4 ประการ ได้แก่ (1) ได้รับการยกย่อง
 ตามเรื่องที่เกิดขึ้น เป็นการแสดงความสามารถให้ปรากฏ
 โดยสอดคล้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (2) ได้รับการยกย่อง
 ตามที่ได้สะสมบุญมาในอดีตชาติในด้านนั้น พร้อมทั้งตั้งใจ
 ปราบปราม เพื่อบรรลุตำแหน่งนั้นด้วย (3) ได้รับการยกย่อง
 ตามความเชี่ยวชาญเฉพาะเรื่องเป็นพิเศษ และ (4) ได้รับ
 การยกย่องตามความสามารถเหนือผู้อื่นที่มีความสามารถ
 อย่างเดียวกัน จะเห็นได้ว่า เอตทัคคะ เป็นการยกย่อง
 จากพระพุทธเจ้าที่ต้องอาศัยความโดดเด่น เป็นลักษณะ
 พิเศษเฉพาะตัว สำหรับกรณีศึกษาที่จะได้นำเสนอ คือ
 พระพากุลเถระ ได้รับยกย่องในทางผู้ไม่มีโรคพาธ จัดว่า
 เป็นบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องการสร้างเสริมสุขภาพที่ปรากฏ
 ในสมัยพุทธกาล โดยมีรายละเอียดดังนี้

อดีตชาติพระพากุลเถระมีกล่าวถึงไว้ 4 ยุค⁽²⁴⁾ ดังนี้
 (1) สมัยพระพุทธเจ้าพระนามว่า “อโนมทัสสี” ท่านพากุล
 ทำยานิตต่างๆ ถวายต่อมาพระอโนมทัสสีพุทธเจ้าเพื่อโรค-
 ลมในท้อง (2) สมัยพระพุทธเจ้าพระนามว่า “ปทุมุตตระ”
 ท่านได้เห็นพระปทุมุตตระพุทธเจ้า ทรงตั้งภิกษุรูปหนึ่ง
 ไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะว่าเป็นยอดของเหล่าภิกษุสาวก
 เป็นผู้ไม่มีอาพาธน้อย ท่านพากุลเถระก็ตั้งความปรารถนา
 ในตำแหน่งนี้เช่นเดียวกัน และทำกุศลคุณความดีตลอด
 ชีวิต (3) สมัยพระพุทธเจ้าพระนามว่า “วิปัสสี” ท่านรักษา
 โรคที่ศีรษะของภิกษุ เพราะถูกลมของต้นไม้มีพิษ และ
 (4) สมัยพระพุทธเจ้าพระนามว่า “กัสสปะ” ท่านสร้าง
 สาธารณกุศล ได้สร้างโรงฉัน โรงไฟ (ที่จักรม) เรือนไฟ
 กับปิยภุญ (โรงเก็บของสงฆ์) ที่พักกลางคืน และที่พักกลาง
 วัน วัจจุกฎิ (ส้วม) จัดตั้งยาใช้ และฉันสำหรับภิกษุสงฆ์
 ไว้ทุกอย่าง

สำหรับสมัยพระพุทธเจ้าพระนามว่า “สมณโคดม”
 พระพากุลเถระเป็นบุคคลที่ได้รับการเลี้ยงดูจาก 2 ตระกูล
 มีกำหนดเวลาคนละ 4 เดือน โดยท่านพากุลท่านครอง
 มรราวาสอยู่ 80 ปีเต็ม⁽²⁴⁾ ครั้นพระพุทธเจ้าได้ประกาศ
 พระศาสนาในพระนครพาราณสี พากุลกุมารได้ฟังพระธรรม-
 เทศนาเกิดศรัทธาเลื่อมใส มีความปรารถนาจะบรรพชา
 อุปสมบท จึงได้ทูลขอบรรพชาอุปสมบท ได้ฟังพระโอวาท
 ทรงสั่งสอน ในทางวิปัสสนากรรมฐาน มีความไม่ประมาท
 อุตสาหะพยายาม ทำความเพียร เจริญสมณธรรม บำเพ็ญ

วิปัสสนากรรมฐาน เพียง 7 วัน ก็ได้บรรลุพระอรหัตผล
 พร้อมด้วยปฏิสัมภทา ท่านประกอบกิจในพระพุทธศาสนา
 ปรากฏว่า ตั้งแต่บวชมาในพระพุทธศาสนา ประมาณได้
 60 ปี ท่านไม่เคยจำพรรษาในบ้านเลย และเป็นผู้ไม่มีโรคภัย
 เบียดเบียน ไม่ต้องทำการพยาบาลรักษาร่างกายด้วย
 เกสัชเลย⁽²⁴⁾ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงตั้งพระพากุลเถระ
 ไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะว่า เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย
 ฝ่ายข้างผู้มีโรคพาธน้อย (อุปปาพาธาน)⁽²⁵⁾

การดำรงตนอยู่ในสมณเพศของพระพากุลเถระ
 ได้ยึดถือปฏิบัติตรงควัตร เป็นองค์คุณเครื่องสลัดหรือ
 กำจัดกิเลส ข้อปฏิบัติประเภทวัตรที่ผู้สมัคใจจะพึงสมาทาน
 ประพฤติได้ เพื่อเป็นอุบายขัดเกลาภิเลส ช่วยส่งเสริม
 ความมักน้อยและสันโดษ เป็นต้น⁽²⁶⁾ โดยท่านได้ทำอย่าง
 เครื่องครัด 2 ข้อ⁽²³⁾ ได้แก่ (1) เนสัชชีกังคะ การสมาทาน
 ด้วยการอยู่ด้วยเพียง 3 อริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง เท่านั้น
 เว้นการนอน และ (2) อารัญญกิงคะ การสมาทานด้วยการ
 อยู่ป่าเป็นวัตร ไม่จำพรรษาในที่ใกล้บ้าน อายุของพระพากุล-
 เถระอยู่ถึง 160 ปี⁽²⁷⁾

จากหลักฐานคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา อธิบายถึง
 แรงอธิษฐานจากการขวนขวายดูแล รักษาพยาบาลผู้อื่น และ
 อธิษฐานให้ตนเองปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ความปรารถนา
 ที่จะดำรงตำแหน่งเอตทัคคะเลิศกว่าบุคคลอื่น เป็นผู้ม
 ีโรคน้อย และการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาให้ผู้อื่นพ้นจาก
 ทุกข์ทางกาย หรือการกระทำที่สร้างสาธารณประโยชน์
 ให้กับบุคคลอื่นได้ใช้สอย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยส่วนอดีต
 ที่ทำให้พระพากุลเถระได้สำเร็จตามความมุ่งหมาย ส่วนนี้
 สะท้อนหลักของเหตุและผลที่ว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะ
 สิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น⁽²⁸⁾ และอธิบายถึงวิธีการปฏิบัติ-
 ตนด้วยตรงควัตร การเว้นขาดจากการนอน อยู่ป่าห่างไกล
 จากบ้านเรือน การบำเพ็ญเพียรทางจิตรู้เท่าทันตามความ
 เป็นจริง ส่วนนี้สะท้อนระบบกลไกของชีวิตในปัจจุบันที่จะ
 ต้องดำเนินไปอย่างระมัดระวัง หรือการรู้เท่าทัน เรียกว่า
 การมีสตินั่นเอง ที่จะต้องอาศัยความไม่ประมาทเป็น
 เครื่องหล่อเลี้ยงประคับประคองให้อยู่ได้อย่างปกติสุข

จากการประพฤติวัตรปฏิบัติดังกล่าวจะเห็นได้ว่า
 พระพากุลเถระ จะเริ่มจาก

1. การตั้งแรงอธิษฐานหรือตั้งใจแน่วแน่ที่จะเป็นผู้
 มีโรคน้อย

2. ทำความเพียรด้วยการช่วยเหลือผู้อื่นแสดงถึงการมีจิตใจที่เมตตาคอยเกื้อกูลผู้อื่นอยู่เสมอ
3. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้รู้แจ้งในอริยสัจธรรม
4. การถืออุคตวัตร ด้วยการเว้นจากการนอนและอยู่ป่า แสดงให้เห็นการสร้างเสริมสุขภาพสมัยพุทธกาล “กรณีศึกษาพระพากุลเถระ” โดยพระสงฆ์ในปัจจุบันสามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ได้ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การสร้างเสริมสุขภาพสมัยพุทธกาล “กรณีศึกษาพระพากุลเถระ”

สมัยพุทธกาล	การประยุกต์ใช้	กรณีตัวอย่าง/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
การตั้งแรงอธิษฐาน	การมีความสนใจในการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับหลักอิทธิบาท 4 ที่เริ่มต้นด้วยฉันทะ เป็นความพอใจเป็นอันดับแรกที่จะเป็นจุดเริ่มให้ประสบความสำเร็จได้ การที่พระสงฆ์มีความสนใจในการดูแลตนเอง ย่อมต้องศึกษาแสวงหาข้อมูลความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพเป็นพื้นฐาน	5 หลักการพื้นฐานของความสำเร็จ (5 principles of success) ⁽²⁹⁾ ข้อ 1 รู้ผลลัพธ์ที่ต้องการ (know your outcome) แสดงให้เห็นว่า ความชัดเจนในเบื้องต้นต้องสนใจก่อนว่าเป้าหมายที่ต้องการคืออะไร ประารถนาที่จะมีสุขภาพ เพื่อความเป็นอยู่ที่ดี จึงนำมาสู่การเริ่มต้นแห่งการสร้างเสริมสุขภาพ
จิตใจที่เมตตา	การมีสภาวะจิตที่เมตตา กรุณา ปราศจากชาติต่อผู้อื่นสอดคล้องกับอายุวัฒนธรรม 5 ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ข้อ กัลยาณมิตรตะ การมีมิตรดีงาม ซึ่งการจะมีมิตรดีงามได้ ย่อมต้องมีจิตที่เมตตาต่อผู้อื่นก่อน จึงจะทำให้มีมิตรที่ดีเข้ามา เมื่อมีมิตรที่ดีย่อมชักนำไปสู่ทางเจริญ	เคล็ดลับแห่งอายุวัฒนะของชาวโอกินาวา ⁽³⁰⁾ ที่กล่าวถึงการมีเพื่อนเก่า หรือหมายถึง กัลยาณมิตรนั่นเอง ที่จะเป็นส่วนช่วยสร้างเสริมสุขภาพ
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	การทำสมาธิ การเจริญสติ รู้เท่าทันความเป็นจริง สอดคล้องกับอายุวัฒนธรรม 5 ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ข้อ พรหมจรรย์ ซึ่งจะต้องควบคุมอารมณ์ เจริญสติ รู้เท่าทันกับปัจจุบัน รวมถึงการปฏิบัติกิจต่างๆ ไม่ว่าจะข้อ ปริณตโกซี กินอย่างมีสติ ข้อ กาลจรรย์ ประพฤติปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ และเหมาะสม	สมาธิบำบัด SKT ⁽³¹⁾ เป็นการนำเทคนิคของการทำสมาธิ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ มี 7 เทคนิค
สภาพแวดล้อม	การมีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย เพื่อการปฏิบัติฝึกหัดกาย ใจ ของตนเอง สอดคล้องกับอายุวัฒนธรรม 5 ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ข้อ สัปปายะมัตตัตถุญญ การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ไม่เห็นแก่นอน ไม่ติดในที่อยู่ ไม่พัวพันกับหมู่คณะมากเกินไป	ปัจจัยสร้างสุขภาพดี ⁽³²⁾ ประกอบด้วย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อนามัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะเป็นส่วนในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยในส่วนของสิ่งแวดล้อมจะต้องเอื้ออำนวยเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

จากตารางที่ 1 สามารถเขียนเป็น 4ส ที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้ ดังนี้

ส1 สนใจ หมายถึง จุดเริ่มต้นที่จะต้องเริ่มจากการให้ความสนใจที่จะสร้างเสริมสุขภาพ รู้จักการดูแลตนเอง ศึกษาแสวงหาความรู้ด้านสุขภาพอยู่เสมอ

ส2 สภาวะจิต หมายถึง การประคับประคองสภาวะจิตให้เป็นผู้มีความเมตตา ความกรุณา ปรารถนาดีต่อผู้อื่นอยู่เสมอ ลดการผูกพยาบาท ผูกโกรธที่จะเป็นเหตุให้เกิดความขุ่นเคืองทางจิต

ส3 สมาธิ-สติ หมายถึง การจดจ่อ ระลึกรู้ตามความเป็นจริงในทุกๆ กิจกรรม ทำอย่างมีความรอบคอบระมัดระวังทุกการกระทำ ไม่ว่าจะกิน เดิน นั่ง นอน หรือการทำงานก็ตาม ทำด้วยความพอดีและเหมาะสมต่อร่างกายของตน

ส4 สภาพแวดล้อม หมายถึง การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย และเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ปราศจากการรบกวนที่จะนำมาซึ่งปัญหาต่างๆ ที่จะนำมาซึ่งความเครียด เป็นต้น

สรุป

ปัจจุบันพระภิกษุและสามเณรมีปัญหาสุขภาพเป็นจำนวนมาก อาจจะช่วยปัจจัยหลายด้านทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไปจากเดิม เป็นเหตุให้จะต้องย้อนดูวิถีชีวิตและวัตรปฏิบัติสมัยพุทธกาล คือ พระพาลกุลเถระ เพราะท่านได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้มีโรคภัยมาเบียดเบียนน้อยมาก และเป็นผู้มีอายุยืน ในการศึกษาข้อวัตรปฏิบัติของท่านสามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ได้ดังนี้ การมีความสนใจในการสร้างเสริมสุขภาพ การมีสภาวะจิตที่เมตตา กรุณา ปรารถนาดีต่อผู้อื่น การทำสมาธิ การเจริญสติ รู้เท่าทันความเป็นจริง การมีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย เพื่อการปฏิบัติฝึกหัดกาย ใจ ของตนเอง เมื่อพระสงฆ์และสามเณรได้ประพฤติปฏิบัติตามวิถีสมัยพุทธกาลย่อมเป็นส่วนช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพอีกวิธีหนึ่ง เพราะจากร่องรอยทางประวัติศาสตร์ย่อมเป็นการรับรองว่าวิถีการปฏิบัติแบบนี้ทำให้สุขภาพดี อีกทั้งเมื่อเทียบเคียงกับกรณีตัวอย่าง/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ย่อมมีหลักฐานเชิงประจักษ์อีกด้วย หรืออาจสรุปเป็น 4ส ที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้ ดังภาพที่ 1

ภาพที่ 1 4ส สร้างเสริมสุขภาพตามรอยผู้มีโรคน้อยสมัยพุทธกาล



เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Ottawa Charter of Health Promotion. Geneva: World Health Organization; 1986.
2. Tones K, Tilford S, Robinson YK. Health education, effectiveness and efficiency. London: Chapman and Hall; 1990.
3. Green LW, Kreuter MW. Health Promotion Planning: an education and environmental approach. Toronto: Mayfield; 1991.
4. Dhillon HS, Philip L. Health promotion and community action for health in developing countries. Geneva: World Health Organization; 1994.
5. Edleman CL, Mandle CL. Health promotion throughout the lifespan. 3rd ed. Maryland Heights, MO: Mosby-Year Book; 1994.
6. Downie RS, Tannahill C, Tannahill A. Health promotion models and values. Oxford: Oxford University Press; 1996.
7. นิตยา เพ็ญศิริรักษา. สารานุกรมศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2543 [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 14 ก.พ. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://ejournals.swu.ac.th/index.php/ENEDU/article/view/6053/5686>
8. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. ความหมายของนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 14 ธ.ค. 2566]. แหล่งข้อมูล: <https://www.thaihealth.or.th/>
9. ธนปัทม์ อัครวิวัฒน์, พรระณี บัญชรหัตถกิจ. การสื่อสารสุขภาพเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน. วารสารสาธารณสุขเพื่อการพัฒนา 2565;2:78-89.
10. พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันหนังสือธรรม; 2551.
11. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. 45 พรรษาของพระพุทธเจ้า เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์; 2557.
12. สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 39. กรุงเทพมหานคร: ผลิธรรม; 2565.
13. สุทัศน์ อารัมรัตน์, ประเวศ อินทองปาน. การกำเนิดและพัฒนาการของคัมภีร์พระไตรปิฎก. ธรรมสาร วารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา 2565;8:3-58.
14. มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เล่มที่ 13 ข้อ 207-222. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2539.
15. สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). หลักกรรมสำหรับคนสมัยใหม่ [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 14 ก.พ. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://www.watnyanaves.net/th/book-content-index/466>
16. กรุงเทพธุรกิจ. ปี 67 เดือนหน้าสุขภาพ “พระสงฆ์” พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 14 ก.พ. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://www.bangkokbiznews.com/health/public-health/1106851>
17. พระกิตติศักดิ์ ยโสโร (แก้วเหลา). การศึกษาบทบาทของพระสารีบุตรเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา [วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต]. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2537. 122 หน้า.
18. พระมหาจิตติภัทร อจลธมโม (จันทร์คุ้ม). การศึกษาบทบาทของพระอานนท์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา [วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต]. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2537. 242 หน้า.
19. พระมหาจรรยา ปญญาวโร (อินทรีย์รงค์). การศึกษาบทบาทของพระมหากัสสปเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา [วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต]. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2540. 114 หน้า.
20. สีน งามประโคน. การวิเคราะห์พุทธวิธีการบริหารการศึกษาในพระพุทธศาสนาเถรวาท. วารสารธรรมทรรค 2559;16:33-44.
21. พระประยูร อาจิณฺณธมฺโม (รุ่งเรือง). บทบาทการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสาวกในพระสูตรต้นตปิฎก [วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต]. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2564. 146 หน้า.
22. ดิถณ์ อินทโสฬส. ศึกษาารูปแบบของกุศลกรรมกับการได้เอตทัคคะของพระอรหันตบุคคลในพระพุทธศาสนาเถรวาท [วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต]. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2564. 146 หน้า.
23. พระครูภัฏยานสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่ ภัฏยานธมฺโม). เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2557.

24. มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. พระไตรปิฎกพร้อมมอรรดกถา แปล ชุด 91 เล่ม. เล่มที่ 32 ข้อที่ 149. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี; 2534.
25. มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. เล่มที่ 20 ข้อ 226. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี; 2539.
26. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 47. นครปฐม: ผลิตธรรม; 2565.
27. มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. พระไตรปิฎกพร้อมมอรรดกถา แปล ชุด 91 เล่ม. เล่มที่ 13 ข้อที่ 56. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี; 2534.
28. มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. เล่มที่ 12 ข้อ 404. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี; 2539.
29. อัญพร จารุไพศาล. 5 หลักการพื้นฐานของความสำเร็จ (5 Principles of success) [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 14 ก.พ. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://www.workwithpassiontraining.com/17584319/5-หลักการพื้นฐานของความสำเร็จ-5-principles-of-success>
30. สำนักอนามัยผู้สูงอายุ. เคล็ดลับอายุยืน 100 ปี ซีวีมีสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2557.
31. สมพร กันทรดุขฎี เตรียมชัยศรี. สร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิบำบัด แบบ SKT 1-7 [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 14 ก.พ. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://thaicam.dtam.moph.go.th/skt2021/>
32. สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม. การพัฒนาพฤติกรรมอนามัยสิ่งแวดล้อม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2555.

Health Promotion in the Buddhist Period: a Case Study of Phra Bā Kula

Phrakrubaidika Natthakit Mahissaro (Anuruktrakoon)

Mahamakut Buddhist University, Nakhon Pathom Province, Thailand

Abstract

Currently, monks and novices are experiencing a large number of health problems. It is necessary to review the way of life and practices of the Buddhist period, with the exemplary figure being Phra Ba Kula Thera, who is regarded as a person who does not suffer from diseases and lives a long life. We should begin by paying attention to health promotion and learning how to take care of ourselves. We should always pursue health knowledge, maintain a compassionate state of mind and kindness, and always wish well for others. We should aim to reduce vindictive ties and manage anger, as these can lead to mental resentment. Additionally, we should prioritize concentration, being realistic in every activity, and performing them with caution and care, ensuring they are suitable for our bodies and carried out in environments conducive to health promotion..

Keywords: health promotion; Buddha's time; application