

ออกก กำลังกาย กำลังใจ

ออกกำลังกาย : ร่างกายจะแข็งแรงต้องเคลื่อนไหว
ออกกำลังใจ : จิตใจจะเข้มแข็งต้องสงบนิ่ง



พระมหาสมพงษ์ สนฺตจิตฺโต, ดร.
ดร. นายแพทย์อุทัย สุขอุษ
มูลนิธิอุทัย สุขอุษ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมสำนักหอสมุดแห่งชาติ

หนังสือ : ออกกำลังกาย ออกกำลังใจ (200 หน้า)

ผู้เรียบเรียง : พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตฺโต, ดร.

ดร. นายแพทย์อุทัย สุดสุข

ISBN : 978-974-7531-90-9

ลิขสิทธิ์ : มูลนิธิอุทัยสุดสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2555 (ฉบับพิเศษ 100 เล่ม)

ออกแบบรูปเล่ม : ปี่เอสวาย

ออกแบบปก : ปี่เอสวาย

ภาพประกอบ : ปี่เอสวาย

พิสูจน์อักษร : ธีชนันท์ ศตสุข / นลินี มกรเสน

จัดพิมพ์โดย : มูลนิธิอุทัยสุดสุข

สถานที่ติดต่อ : สำนักงานมูลนิธิอุทัย สุดสุข
อาคาร 3 ชั้น 7 สำนักงานปลัดกระทรวง
สาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข 88/20 หมู่
4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000

พิมพ์ที่ : นิเวศรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด
ยานนาวา กรุงเทพมหานคร

คำนำ

จากผลกระทบของกระแสโลกาภิวัตน์ ระบบทุนนิยมและบริโภคนิยม เทคโนโลยีสื่อสารที่ทรงอิทธิพลจากโลกซีกตะวันตก มีการยึดถือความสำคัญกับการพัฒนาทางวัตถุ เอาเงินเป็นตัวตั้ง ทำให้การดำเนินวิถีชีวิตเต็มไปด้วยการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น เพื่อความอยู่รอด ความรับผิดชอบ คุณธรรม จริยธรรมต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย มีภาวะความเครียด และขาดกำลังใจ ซึ่งมักหาทางออกด้วยการกินอาหารชดเชย สูบบุหรี่ เสพสิ่งเสพติด และหันหาอบายมุข ยิ่งทำให้มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ภาวะความเครียดและสุขภาพจิตบกพร่องมากขึ้น ขาดความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เหล่านี้ ทำให้เกิดโรคเรื้อรังมากขึ้นเป็นลำดับๆ มา และมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นในอนาคต เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอดส์ เป็นต้น

ดังนั้น จึงจำเป็นต้องหาวิธีการสร้างสุขภาพและป้องกันโรคเรื้อรังเหล่านี้ไม่ให้เกิดขึ้นและควบคุมรักษาฟื้นฟูผู้ป่วยไม่ให้เกิดโรคแทรกซ้อนและพิการให้สามารถมีชีวิตอยู่ได้ด้วยมีความสุขกาย สุขใจ ตามอัตรภาพ ไม่เป็นภาระแก่ตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพดังกล่าวนี้ นอกจากเป็นวิธีการทางการแพทย์โดยตรงแล้ว ยังต้องอาศัยการพึ่งพาตนเองของประชาชนทั่วไป และผู้ป่วยเป็นสำคัญด้วยการปรับพลังกายและพลังใจให้ควบคู่และสมดุลกัน นั่นคือ เทคนิคการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย ผสมผสานกับหลักศาสนานั่นเอง

ผู้เขียนและคณะผู้จัดทำหนังสือ “ออกกำลังกาย ออกกำลังใจ” เชื่อว่าหนังสือเล่มนี้ช่วยให้ผู้อ่านนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จะนำไปสู่สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ดร. นายแพทย์อุทัย สูดสุข
กุมภาพันธ์ 2555

สารบัญ

โรคสูตร (สูตรว่าด้วยโรค)	
พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9	
สภาพปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน.....	1
ปัญหาสุขภาพทางกาย-ทางจิต.....	11
แนวโน้มการดูแลสุขภาพ.....	23
รู้จักชีวิตก่อนคิดจะออกกำลังกาย-ออกกำลังใจ.....	39
รู้จักกายรู้จักใจ.....	47
ลักษณะของกาย ธรรมชาติของใจ.....	59
รักษาแค่โรคไม่พอ ต้องต่อด้วยรักษาคน.....	69
ออกกำลังเพื่อสร้างพลัง.....	81
คุณสมบัติผู้ที่จะออกกำลังกาย-ออกกำลังใจ.....	87
รู้จักออกกำลังกาย-ออกกำลังใจ.....	93

เหตุผลที่ต้องออกกำลังกาย - ออกกำลังกาย.....	103
เป้าหมาย และประโยชน์ของการออกกำลังกาย-ออก กำลังใจ.....	121
แนวทางออกกำลังกาย-กำลังใจ.....	131
ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย.....	137
พุทธวิธีออกกำลังกาย-ออกกำลังกาย.....	157
บรรณานุกรม.....	168
ผนวก.....	170



อาเศียรวาทราชสดุดี

.....

ขอเดชะ พระมหाराชาเจ้า	จอมสยาม
ปวงข้าฯ ทิวเขตคาม	พัคตร์พร้อม
ชาวจักรวรรดิฯ วัตถุประสงค์	และราษฎรเอย
ขอ ุโรกาสม นัสน้อม	นบให้ บังคมเศียร
ทุกวัน พลันฟังข่าว ยามเช้าค่ำ	ได้ยินย้า ราชกิจ ประสิทธิผล
หลายทศวรรษศ จัดทำ ย้ายยุบล	เป็นมงคล ขวัญไทย ไฉ่ลำเค็ญ
พระราโชวาทชี้ทาง ทรงวางไว้	หลายเรื่องได้ ทรงนำ ทำให้เห็น
พระทรงจำ ทำได้ และทำเป็น	แม้ยากเย็น ก็ทรงย้า ต้องทำกัน
พระราชดำริตริตระมองการณ์กิจ	เกิดผลผลิต นับพันโครงการนั้น
อำนาจสุข สู่ประชา น่าอัศจรรย์	เป็นราชัน ทรงพลังทั้งแผ่นดิน
เป็นศูนย์รวมความรักพิทักษ์ชาติ	เป็นอำนาจ ทรงบารมี ทวีดิน
เป็นแสงทองส่องไทยให้ทำกิน	ทั่วแผ่นดิน ขวัญทองของพระองค์
ทรงเป็นเหมือน น้ำฟ้าและอากาศ	เป็นนักปราชย์ เป็เรื่องจริงสิ่งประสงค์
เป็นตัวอย่าง พอเพียง เลี้ยงพระองค์	เป็นผู้ทรง ความยุติธรรม นำขบวน
ขอเดชะพระจอมใจที่ไทยรัก	ไทยปลื้มนักเมื่อเห็นองค์ทรงพระสรวล
แต่เศร้าเหลือเมื่อพระองค์ทรงประชวร	ไทยทั้งมวล ทวนคำ พร้าห่วงใย
แปดสิบสี่พระชนม์ผ่านแล้ว	พระจักรแก้ว ทรงกลด ยังสดใส
สุขภาพ พระพลานามัย	เป็นตัวอย่างแห่งไทย ไม่ยอม-ที่
ไฉ่ ขวัญสรวงดวงมณี ศรีประเทศ	องค์นเรศวร “ภูมิพล” มงคลศรี
ทรงเป็นที่พึ่ง ที่ภูมิใจ ไทยธานี	จงทรง ที่ชาญโก ภัยโย ยิ่งยิ่งเทอญ.

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะสงฆ์ อุบาสกอุบาสิกาวัดจักรวรรดิราชาวาส
รวมหาวิหารและคณะกรรมการค้ำยสร้างสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิถีพุทธ
ในพระสังฆราชูปถัมภ์

(ประพันธ์โดย...นายอุตสาห์ พิบูลย์บุญ)

พระราชดำรัส
พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9

ขอขอบใจที่ท่านทั้งหลายมาให้พรในวันนี้ และที่
นายกฯ ได้กล่าวคำให้พร ซึ่งนับว่าเป็นคำให้พรที่ให้กำลังใจ
ใจต้องมีกำลังใจอย่างเสมอ เมื่อครั้งนี้ไม่ได้ลูก เพราะว่า
กำลังใจอาจจะมี แต่กำลังใจไม่มี ฉะนั้นจึงไม่ลุกขึ้น ถ้า
ลุกขึ้นก็เสียกำลังใจเปล่าๆ แต่ท่านก็เข้าใจที่ว่าอย่างนี้
เพราะว่า จะต้องรักษากำลังใจไว้ให้ดี ซึ่งกำลังใจไม่ค่อย
ดี ด้วยเหตุว่าการออกกำลังนี้เกินส่วนที่จะมีทางที่จะมีกำลังใจ
ก็เลยต้องประหยัดกำลังใจ แต่ในเวลาเดียวกัน ถ้ามีกำลังใจ
ไว้ก็คงเข้าใจว่า จะมีประโยชน์เพราะว่าชาติบ้านเมือง**ต้อง**
ใช้กำลังใจ **กำลังจิตใจ**ด้วย อย่างที่ท่านนายกฯ ต้อง
ออกกำลังใจ และ**กำลังจิตใจ** คนก็ได้เห็นทั้งนั้นว่าได้
ประโยชน์ ต้องอธิบายนิดหน่อย แต่การที่มี**กำลังใจ**กำลัง
กายนี้จะต้องให้ทุกคนได้ร่วมกันช่วยกัน**ออก**กำลัง
กาย **กำลังใจ**เพื่อให้ชาติบ้านเมือง รอดพ้นอันตรายได้...

วันที่ 4 ธันวาคม 2549

โรคสุตร (พระสูตรว่าด้วยโรคภัยไข้เจ็บ)

ภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้ โรค 2 อย่างอะไรบ้าง คือ

1. โรคทางกาย
2. โรคทางใจ

สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้างแม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย โรคของบรรพชิต 4 อย่างนี้โรค 4 อย่าง อะไรบ้าง คือ

1. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นคนมักมาก คับแค้น ไม่สันโดษด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชชบิหารตามแต่จะได้

2. เธอเมื่อมักมาก คับแค้น ไม่สันโดษด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชชบิหารตามแต่จะได้ ย่อมตั้งความปรารถนา ชั่วเพื่อไม่ให้ผู้อื่นดูหมิ่น เพื่อให้ได้ลาภสักการะและชื่อเสียง

3. เธอวิ่งเต้น ขวนขวาย พยายามเพื่อไม่ให้ผู้อื่นดูหมิ่น เพื่อให้ได้ ลากสักการะและชื่อเสียง

4. เธอเข้าไปหาตระกูลทั้งหลาย นิ่งกล่าวธรรม กลับอุจจาระและ ปัสสาวะเพื่อให้เขานับถือ

ภิกษุทั้งหลาย โรคของบรรพชิต 4 อย่างนี้แล เพราะเหตุนี้ เธอทั้งหลายในธรรมวินัยนี้พึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า “เราจักไม่เป็นคนมักมาก ไม่เป็นคนมีจิตคับแคบ ไม่เป็นคนไม่สันโดษด้วยจีวร บิณฑบาตเสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชชบิหารตามแต่จะได้ เราจักไม่ตั้งความปรารถนาชั่ว เพื่อให้คนอื่นรู้จัก เพื่อให้ได้ลากสักการะและชื่อเสียง เราจักไม่วิ่งเต้น ไม่ขวนขวายไม่พยายามเพื่อให้คนอื่นรู้จัก เพื่อให้ได้ลากสักการะและชื่อเสียง เราจักอดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิวกระหายต่อการถูกเหยียด ยุง ลม แดดและสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน ต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่าง ๆ จักเป็นผู้อดกลั้นเวทนาทั้งหลาย อันมีในร่างกายที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นทุกข์ กล้าแข็ง เจ็บปวด เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ พรากชีวิต”

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงสำเหนียกอย่างนี้แล

ที่มา : พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระสูตรต้นตปิฎก 21/157/217-218.



สภาพปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน

จากผลกระทบของกระแสโลกาภิวัตน์ การพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจและสังคมเกิดการขาดความสมดุลของทั่วโลกและของประเทศไทยที่มุ่งเน้นการพัฒนาทางวัตถุโดยเอาเศรษฐกิจหรือเอาเงินเป็นตัวตั้งแบบทุนนิยมที่ดำเนินธุรกิจการค้าและบริการที่ถูกรอบงำด้วยกลไกตลาดที่มุ่งแสวงหากำไรเป็นสำคัญ และการเติบโตทางเศรษฐกิจในอัตราที่สูงแต่ก็มีความผันผวนตลอดเวลาจากปัจจัยแวดล้อมภายนอก ทำให้เศรษฐกิจเกิดความเหลื่อมล้ำ สังคมเปลี่ยนไปสู่การเสื่อมสลาย จากสังคมตะวันออกเป็นสังคมที่มีลักษณะแบบตะวันตก สังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม สังคมชนบทกลายเป็นสังคมเมือง

มากขึ้น ทำให้แบบแผนในการดำรงชีวิตและแบบแผนการบริโภคเปลี่ยนไป เกิดกระแสวัตถุนิยม บริโภคนิยม ที่มีค่านิยมเลียนแบบการบริโภค ละเลยไม่เห็นคุณค่าความเป็นไทยซึ่งเน้นความเรียบง่าย เกิดความฟุ่มเฟือย ไม่เพียงพอ มีการใช้เทคโนโลยีเกินความจำเป็นและไม่เหมาะสม สถาบันทางสังคมอ่อนแอ กลายเป็นสังคมที่บกพร่องทางด้านคุณธรรม ศีลธรรม จริยธรรม มีการใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ แก่งแย่ง แข่งขัน เอาวัดเอาเปรียบ แสวงหารายได้เพื่อเลี้ยงดูตนเอง ครอบครัว และการเติบโตของธุรกิจ ขาดความเอื้ออาทรใส่ใจซึ่งกันและกัน ขาดการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ รับผิดชอบต่อผลกระทบทางด้านสุขภาพและสังคม

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการผลิต ผลิตภัณฑ์ที่ไร้คุณค่าทางโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ไม่ได้สัดส่วน ขาดความสมดุล ละเลย หรือมองข้ามคุณค่าทางโภชนาการ ไม่คำนึงถึงผลกระทบทางสุขภาพที่นำไปสู่ภาวะโรคต่างๆ ทำให้อาหารที่นิยมและเข้าถึงง่ายที่จะเกิดการขับเคลื่อนโดยอุตสาหกรรมอาหารและการเกษตรข้ามชาติและในประเทศจากการส่งเสริมการตลาดเพื่อช่วงชิงผลประโยชน์ทางการค้า อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป กึ่งสำเร็จรูป ที่หาได้ง่าย สะดวก ไม่สิ้นเปลืองเวลามาก ซึ่งส่วนมากมักเป็นอาหารประเภทผัดทอด ย่างหรืออบึ่ง อาหารประเภทเนื้อที่

มีโปรตีนและเป็นอาหารที่มีไขมันสูง เป็นอาหารที่เข้มข้น ด้วยพลังงานมากขึ้น ทางเลือกในการกินค่อย ๆ ลดน้อยลง นิยมอาหารรสจัดที่มีความเค็ม มีเกลือโซเดียมสูงและหวานมากเกินไป กินผักและผลไม้ไม่พอ ขาดการออกกำลังกาย เนื่องจากวิถีชีวิตที่ถูกขัดขวางด้วยโครงสร้างผังเมืองที่ไร้ทิศทาง ระบบขนส่งจราจรที่ผูกขาดโดยรถยนต์ส่วนบุคคล เกิดภาวะคับคั่งชะงักงัน สูญเสียเวลาในการเดินทาง และยังคงคุกคามต่อสวัสดิภาพของคนเดินเท้าหรือขี่จักรยาน สิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยมีมลพิษทำให้วิถีการเดินทางที่เอื้อต่อสุขภาพไม่เกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่ นอกจากนี้ยังเกิดความเครียดสะสม ในบางรายไม่สามารถหาทางออกได้ต้องหันไปพึ่งการกินอาหาร สูบบุหรี่ และดื่มสุรา ซึ่งมีกลไกการตลาดที่เข้มข้น ต้องมีการควบคุมได้อย่างเท่าทัน

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้น ทำให้ปัญหาทางด้านสุขภาพเปลี่ยนแปลงไป โดยมีแบบแผนการเจ็บป่วยและตายเปลี่ยนจากภาวะทพโภชนาการเป็นภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนมากขึ้น จากโรคติดต่อหรือโรคติดต่อทั่วไป เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้ ที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยงภายใต้วิถีชีวิตและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization - WHO) ได้คาดประมาณว่าในปี 2548 จำนวนการตายของประชากรโลกทั้งหมดประมาณ 58 ล้านคน มีประมาณ

35 ล้านคน (ร้อยละ 60) มีสาเหตุหลักจากโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรคไร้เชื้อเรื้อรัง จากโรคหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Disease) เป็นปัญหาอันดับต้น ๆ ของทั่วโลก มีการตายประมาณ 17.5 ล้านคน (ร้อยละ 29) และมีแนวโน้มรุนแรงขึ้น โดยคาดว่าในปี 2565 ทั่วโลกจะมีผู้เสียชีวิตประมาณ 25 ล้านคน โดยมีประชากรประมาณ 19 ล้านคน หรือร้อยละ 80 จะเกิดขึ้นในกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาและยากจน และเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญของกลุ่มประชากรวัยแรงงาน ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจของครอบครัว สังคม และประเทศชาติ และความสูญเสียปีสุขภาวะหรือภาระทางสุขภาพ (Disability Adjusted Life Year : DALY) จากโรคเรื้อรัง 6 ใน 10 อันดับแรกและมากกว่า เกือบ 2 เท่า เมื่อเทียบกับโรคติดเชื้อ

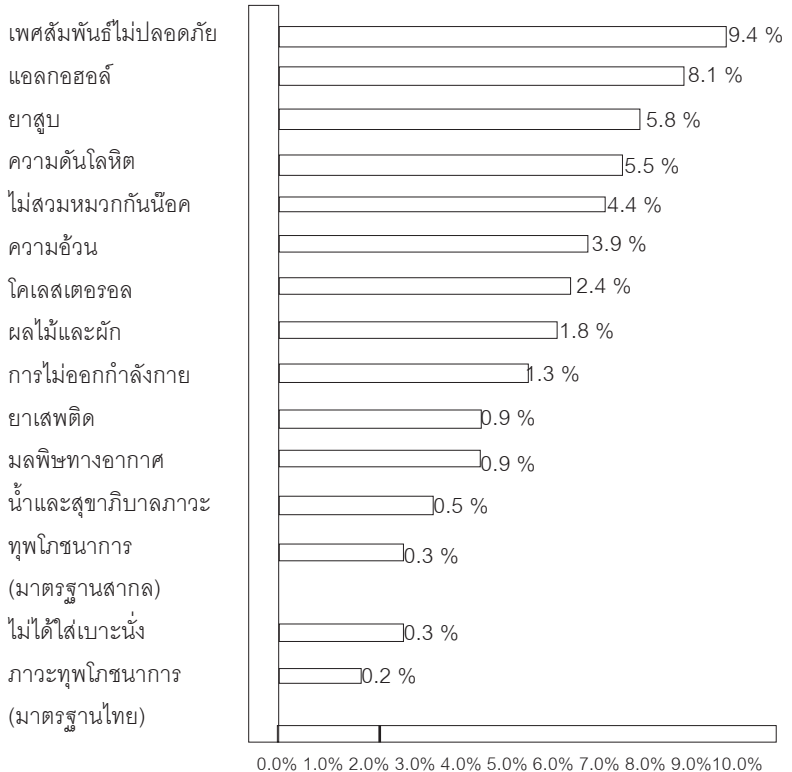
จากการศึกษาภาวะโรคและภาวะจากปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพของประชาชนไทย ในปี 2547 มีความสูญเสียปีสุขภาวะ จากโรคไม่ติดต่อ คิดเป็นร้อยละ 65 ของความสูญเสียทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็ง นอกจากนี้ยังพบว่าภาระโรค 10 อันดับแรก เกิดจากปัจจัยเสี่ยงจากการดำเนินวิถีชีวิตที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมที่สำคัญตามลำดับคือ การบริโภคสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บุหรี่ ความดันโลหิต ภาวะ

อ้วน โคเลสเตอรอล การบริโภคผักและผลไม้ กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายไม่เพียงพอ (ดูแผนภูมิที่ 1.1) โดยสถานการณ์อัตราการเจ็บป่วยเข้ารับการรักษาเป็นผู้ป่วยในด้วยโรคที่มีความสำคัญในอันดับต้น ๆ ใน 5 โรค มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากปี 2548-2551 ประมาณ 1.2.-1.6 เท่า สำหรับในปี 2554 พบว่ามีอัตราผู้ป่วยใน (ผู้ป่วยที่นอนพักรักษาพยาบาลในโรงพยาบาล) ด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคหลอดเลือดสมอง คิดเป็น 1,149 , 845 , 685 , 505 และ 257 ต่อประชากรแสนคน ตามลำดับ และมีอัตราผู้ป่วยนอก คิดเป็น 14,328 , 9,702 , 2565 , 1,023 และ 980 ต่อประชากรแสนคน ตามลำดับ (ในแผนภูมิที่1.2)และสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทยที่สำคัญ 10 อันดับแรก ในปี 2552 มาจากโรคมะเร็ง รองลงมาคือ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ในอัตรา 88.3, 29.0 , 21.0 , 11.1 และ 3.6 ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ โดยมีผู้เสียชีวิตจาก 5 โรคที่สำคัญจำนวน 97,100 คน คิดเป็นร้อยละ 24.6 ของผู้เสียชีวิตทั้งหมด

โครงสร้างประชากรไทยที่เปลี่ยนไปสู่สังคมผู้สูงอายุ ทำให้ประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้น ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานลดลง ภาวะอนามัยเจริญพันธุ์รวมอยู่ต่ำกว่าระดับทดแทน มีสัดส่วนประชากรเด็ก : แรงงาน : ผู้สูงอายุ

ร้อยละ 20.5 : 67.6 : 11.9 ในปี 2553 เป็นร้อยละ 18.3 : 66.9 : 14.8 ในปี 2559 ในขณะที่อายุขัยเฉลี่ยของคนไทยเพิ่มขึ้นเป็น 75.6 ปี (เพิ่มจากปี 2549 ชาย 68 ปี หญิง 75 ปี) แต่ยังคงต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ 80 ปี แต่มีปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้นเช่นกัน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุมีอัตรามารับบริการผู้ป่วยใน ในอัตราค่อนข้างสูงมากในปี 2551 ด้วยโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด ในอัตรา 7,213 ต่อประชากรแสนคน รองลงมาคือเบาหวาน ไชมันในเลือดสูง หัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์อัมพาต ในอัตรา 4,656 1,909 1,857 และ 995 ต่อประชากรแสนคน ทำให้ส่งผลกระทบต่อภาระค่าใช้จ่ายรักษาพยาบาลของภาครัฐในปัจจุบันและอนาคตอย่างมากมาย

แผนภูมิที่ 1.1 ร้อยละของภาวะโรคที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยงที่ศึกษาเมื่อเปรียบเทียบกับภาวะโรครวมทั้งหมด พ.ศ.2547

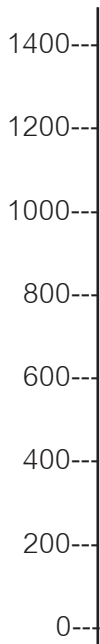


ที่มา :

รายงานการศึกษาภาวะโรคและการบาดเจ็บของ
ประชากรไทย พ.ศ.2547

แผนภูมิที่ 1.2 อัตราของผู้ป่วยต่อประชากรแสนคน ด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญ พ.ศ. 2548-2551

อัตรา ต่อ 100,000 ประชากร



ที่มา : ข้อมูลผู้ป่วยในรายบุคคลหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ประกันสังคม และสวัสดิการรักษายาบาลข้าราชการและครอบครัว สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

หมายเหตุ : นับการวิจัยโรคหลักและการวินิจฉัยโรครองแรงที่พบ และมีค่าใช้จ่าย





ปัญหาสุขภาพทางกาย-ทางจิต

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนในโรคสูตรว่ามนุษย์มีโรค 2 ชนิด คือโรคทางกายและโรคทางจิตหรือทางใจ ผู้ที่ไม่เคยเป็นโรคทางกายเลย ใน 1 ปี 2 ปี 5 ปี 10 ปี หรือแม้แต่ 100 ปี พอมิ แต่ผู้ไม่เป็นโรคทางใจเลยแม้แต่ครู่เดียวย่อมหาได้ยาก แสดงว่าโรคทางจิตเป็นกันมากกว่าโรคทางกาย แม้ในสมัยพุทธกาล ซึ่งสภาวะเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมยังไม่มีการแข่งขันแก่งแย่งกันมากนัก ความเครียดมีน้อย ในปัจจุบันนี้ได้รับอิทธิพลของโลกาภิวัตน์ การดำเนินวิถีชีวิตและวัฒนธรรมแบบวัตถุนิยม จึงทำให้มีความเครียดมากขึ้น และกลายเป็นปัญหาสุขภาพชนิดต่างๆ

ปัญหาสุขภาพทางกายเน้นการดูแลร่างกายด้วยการออกกำลังกาย สำหรับประชากรกลุ่มต่างๆ ประกอบด้วย

- เด็กและวัยรุ่น
- สุขภาพสตรี
- ผู้สูงอายุ (สูงวัยอย่างกระฉับกระเฉง)
- ผู้พิการ
- พระสงฆ์

เด็กและวัยรุ่น

การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอให้ประโยชน์ที่สำคัญทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสังคมแก่วัยรุ่น สามารถช่วยให้เด็กและวัยรุ่นสร้างและรักษาไว้ซึ่งกระดูก กล้ามเนื้อและข้อต่อที่สมบูรณ์แข็งแรง ช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดไขมันและพัฒนาการทำงานของหัวใจและปอดให้มีประสิทธิภาพ และยังช่วยพัฒนาทักษะของการเคลื่อนไหว และช่วยป้องกันรวมทั้งควบคุมความรู้สึกวิตกกังวลและซึมเศร้า

ความสนใจในการเล่นและการเล่นกีฬาให้โอกาสดับวัยรุ่นได้แสดงออกถึงธรรมชาติของตนเอง มีความเชื่อมั่น ลดความตึงเครียด บรรลุถึงความสำเร็จ การปฏิสัมพันธ์ และบูรณาการทางสังคม รวมทั้งเพื่อการเรียนรู้ถึงจิตวิญญาณของความพร้อมเพียงเป็นหนึ่งเดียวกัน และการเล่นตามกติกา ผลในเชิงบวกเหล่านี้ช่วยยับยั้งความเสี่ยงและอันตรายที่เกิดจากความอยากได้ การชิงดีชิงเด่น

ความเครียดและวิถีชีวิตที่นิ่งอยู่กับที่ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาในชีวิตวัยรุ่นทุกวันนี้ การเข้าร่วมในกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายและการเล่นกีฬาตามคำแนะนำที่

การศึกษาบางเรื่องแสดงให้เห็นว่าในระหว่างกลุ่มวัยรุ่นนั้น ถ้าพวกเขามีส่วนร่วมในกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยครั้งเท่าใด พวกเขาจะสูบบุหรี่น้อยลงเท่านั้น และยังพบอีกว่า เด็กที่มีการเคลื่อนไหวกระฉับกระเฉงมากกว่าจะมีผลการเล่าเรียนที่สูงกว่า การเล่นและการเล่นกีฬาเป็นทีมช่วยส่งเสริมการบูรณาการทางสังคมในเชิงบวก และช่วยเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมในเด็ก

พฤติกรรมการเล่นกีฬาที่ได้อาจเกิดขึ้นในวัยเด็กและวัยรุ่นดูเหมือนว่าจะดำรงติดไปจนชั่วชีวิต ซึ่งเป็นพื้นฐานสำหรับชีวิตที่มีสุขภาพและกระฉับกระเฉง ในทางตรงกันข้ามวิถีชีวิตที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ เช่น การนิ่งอยู่กับที่ การกินอาหารไม่เหมาะสมและการใช้สารเสพติดที่เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็กดูเหมือนจะยังคงอยู่เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

การเข้าร่วมในการเล่น การเล่นกีฬาหรือกิจกรรมเคลื่อนไหวต่างๆ อย่างก้าวขวาง ทั้งขณะที่อยู่ในโรงเรียนและระหว่างเวลาอิสระอื่นๆ จำเป็นสำหรับการพัฒนาสุขภาพของผู้เยาว์ทุกคน การมีสถานที่ โอกาสและเวลาที่ปลอดภัย รวมทั้งตัวอย่างที่ดีจากครู พ่อแม่ และเพื่อน

ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้แน่ใจว่าเด็กและวัยรุ่นจะเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพที่ดี โรงเรียนเป็นแหล่งโอกาสเดียวที่จะให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่พอเพียงสำหรับผู้เยาว์ทั้งหมดอย่างเท่าเทียมกัน โดยผ่านการเล่นกีฬาในโรงเรียนและความคิดริเริ่มการเคลื่อนไหวร่างกายในเวลาว่างหลังเลิกเรียน

สุขภาพสตรี

การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดและหัวใจ (โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดสมอง) ซึ่งเป็นสาเหตุการตายถึงหนึ่งในสามของผู้หญิงทั่วโลก โรคหลอดเลือดและหัวใจเป็นสาเหตุการตายถึงครึ่งหนึ่งของการตายทั้งหมดในผู้หญิงที่มีอายุเกิด 50 ปี ในประเทศกำลังพัฒนา

การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอร่วมกับการกินอาหารที่เหมาะสม เป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ในการควบคุมโรคอ้วนขนาดไม่รุนแรงถึงปานกลาง และคงสภาพน้ำหนักตัวที่พึงปรารถนาในผู้หญิงไว้ได้

ผู้หญิงมากกว่า 70 ล้านคนทั่วโลกได้รับผลกระทบจากโรคเบาหวาน และคาดว่าตัวเลขนี้จะเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัวในปี พ.ศ. 2568 การศึกษาเมื่อไม่นานมานี้แสดงการเคลื่อนไหวร่างกายแม้เพียงปานกลางและการเปลี่ยนแปลง

การกินอาหาร สามารถป้องกันผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่
ต้องพึ่งอินซูลินได้มากกว่าครึ่ง การเคลื่อนไหวร่างกายยัง
ช่วยอย่างมากในเรื่องการป้องกันและจัดการกับโรคกระดูก
พรุน ซึ่งเป็นโรคที่กระดูกเปราะบางลงและแตกหักได้ง่าย
ขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิงวัยหลังหมดประจำเดือน จะ
มีความเสี่ยงสูงกว่าผู้ชายที่เกิดโรคกระดูกพรุน

การลดความเครียด ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า
และความเหงาด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
เป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะสำหรับผู้หญิง เนื่องจากอัตราการ
เกิดความซึมเศร้าในผู้หญิงมีอุบัติการณ์เกือบเป็นสองเท่า
ของผู้ชายทั้งในประเทศพัฒนาและกำลังพัฒนา

การดำเนินนโยบายที่เหมาะสมและโครงการใน
ชุมชนที่สอดคล้องกับวัฒนธรรม จะช่วยให้เด็กผู้หญิงและ
ผู้หญิงจำนวนมากเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการเคลื่อนไหว
ร่างกาย อย่างไรก็ตามในขณะที่ผู้หญิงควรได้รับการ
สนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายแต่
ก็ไม่ควรจมองข้ามความจริงที่ว่า ในพื้นที่ชนบทและเขต
รอบ ๆ เมืองที่มีรายได้ต่ำของประเทศกำลังพัฒนา ผู้หญิง
อาจออกแรงจนอ่อนเพลียจากการเคลื่อนไหวร่างกายใน
รูปแบบต่าง ๆ “เพื่อประกอบอาชีพ” ที่ยาวนานในแต่ละ
วัน ทั้งในและนอกบ้าน ผู้หญิงกลุ่มนี้ อาจจะต้องการการ

สนับสนุนด้านอื่น ๆ เพื่อความสมดุลที่ดีกว่า เช่นโภชนาการที่พอเพียง ความคิดริเริ่มในการสร้างรายได้ ข้อเสนอแนะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับเงื่อนไขเฉพาะเขามากที่สุดและสามารถปรับให้เข้ากับเวลาพักผ่อนได้

ผู้สูงอายุ (สูงวัยอย่างกระฉับกระเฉง)

ประชากรสูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นในทุกส่วนของโลก ด้วยอัตราที่สูงอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน การเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุเป็นสัญญาณเชิงบวกของการพัฒนา อย่างไรก็ตาม สิ่งเหล่านี้อาจเป็นการเพิ่มภาระให้กับบริการสุขภาพและสังคม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสุขภาพและศักยภาพในการดำรงชีวิตของประชากรสูงอายุ

การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ช่วยเสริมสร้างและรักษาไว้ซึ่งคุณภาพชีวิตและไม่ต้องพึ่งพาผู้ใดเมื่ออายุมากขึ้น คาดว่าจำนวนประชากรอายุ 60 ปี จะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าใน 20 ปีข้างหน้า ส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุเหล่านี้ จะอยู่ในประเทศกำลังพัฒนา การลดและชะลอความพิการเนื่องมาจากความชราภาพเป็นมาตรการสาธารณสุขที่จำเป็น และการเคลื่อนไหวร่างกายมีบทบาทที่สำคัญในการสร้างและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพของทุกกลุ่มวัย

สำหรับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุแต่ละบุคคลการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายแสดงให้เห็นว่าสามารถเสริมสร้างความสมดุล ความแข็งแรง การประสานงาน ความยืดหยุ่น ความอดทน สุขภาพจิตการควบคุมกล้ามเนื้อ และประสาทการรับรู้ ความยืดหยุ่น ความสมดุล และความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่พัฒนาขึ้น สามารถช่วยป้องกันการหกล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความพิการในกลุ่มผู้สูงอายุ

การเดินหรือการออกกำลังกายที่จัดเป็นแบบแผนที่เหมาะสมกับระดับความฟิตของแต่ละบุคคล จะเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อลดความรู้สึหงอยเหงาและการถูกกีดกันทางสังคม การเคลื่อนไหวร่างกายช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นและความสันโดษแก่บุคคลนั้น

ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอจะเริ่มต้นเมื่ออายุมากแล้ว ผู้สูงอายุก็ยังสามารถได้รับประโยชน์จากการเคลื่อนไหวร่างกาย ในขณะที่การเคลื่อนไหวอย่างกระฉับกระเฉงตั้งแต่อายุยังน้อยสามารถช่วยป้องกันโรคได้มากมาย การเคลื่อนไหวและทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอตลอดชีวิตยังสามารถช่วยบรรเทาภาวะทุพพลภาพและความเจ็บปวดที่สัมพันธ์กับโรคสามัญ

ต่าง ๆ ในกลุ่มผู้สูงอายุ เช่นโรคหลอดเลือดและหัวใจ ไชข้อ
อักเสบ กระดูกพรุนและความดันโลหิตสูง

ผู้พิการ

ผู้พิการควรได้รับโอกาสและการสนับสนุนอย่างพอ
เพียงในการเล่นกีฬาและเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสมกับ
เงื่อนไขสภาพร่างกายจุดประสงค์คือต้องการช่วยให้ผู้พิการ
มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้น มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและมีคุณภาพ
ชีวิต และเพิ่มความสามารถในการดำเนินกิจกรรมประจำ
วัน การดำเนินการเช่นนี้เป็นแนวทางในการบูรณาการทาง
สังคมและเศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตของพวกเขาอย่าง
ทัดเทียมกับกลุ่มอื่นๆ

พระสงฆ์

ปัจจุบันเทคโนโลยีทำให้มีเครื่องอำนวยความสะดวก
สะดวกมากขึ้น การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน
ลดลงส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้แก่ โรคอ้วน ลงพุง(ไขมันใน
ช่องท้องมากเกินไป) ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิต
สูง และระดับไขมันในเลือดสูง ที่จะเพิ่มโอกาสเสี่ยงในการ
เกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และเกิดความ
เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่ออ่อนแรงส่ง
ผลเสียต่อคุณภาพชีวิต

จากข้อมูลปี พ.ศ. 2549 การอาพาธของพระสงฆ์ที่มีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย / ออกกำลังกาย พบว่า ร้อยละ 5.8 เป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 4.3 เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ 4.2 เป็นโรคเบาหวาน และ ร้อยละ 23 เป็นโรคอื่นๆ ได้แก่ โรคปอด หอบ หืด ตับ ไต เก๊าท์ อัมพฤกษ์

สำหรับสุขภาพจิต ในปี 2553 มีผู้ป่วยทางสุขภาพจิตไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลและหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ ดังนี้

ปัญหาสุขภาพจิตจำนวนผู้ป่วยทางจิตปี 2553 (ราย)

โรคจิต	362,855
โรควิตกกังวล	328,185
โรคซึมเศร้า	154,242
ปัญญาอ่อน	36,028
โรคลมชัก	133,102
ผู้ติดสารเสพติด	107,871
ปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ	338,623
ผู้พยายามฆ่าตัวตายหรือฆ่าตัวตาย	
- ตายสำเร็จ	3,761
- ไม่สำเร็จ	23,815
เด็กออทิสติก	6,103

จากข้อมูลข้างต้นมีจำนวนผู้ป่วยนอกทางสุขภาพจิตที่ไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลและหน่วยงานของกรมสุขภาพจิต ในปี 2553 รวมทั้งสิ้น 1,494,586 ราย คิดเป็นร้อยละ 2.35 ของประชากรทั้งหมด ส่วนผู้ป่วยในจิตเวชที่นอนพักรับการรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถภาพในโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในปี 2553 มีจำนวน 45,369 ราย หรือร้อยละ 3.0 ของผู้ป่วยนอกจิตเวชทั้งหมด จำนวนผู้ป่วยนอกก็ดี ผู้ป่วยในก็ดี ที่นำมาเสนอเป็นข้อมูลนี้ เป็นเพียงผู้ป่วยจิตเวชที่ไปขอรับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลและหน่วยงานของกรมสุขภาพจิตเท่านั้น นอกจากนั้นยังมีผู้ป่วยจิตเวชที่ไปรับการรักษายาบาลที่โรงพยาบาลและสถานบริการสุขภาพทั้งในและนอกสังกัดกระทรวงสาธารณสุข โรงพยาบาลเอกชน สถานบริการอื่น ๆ อีกจำนวนไม่น้อย

ดังนั้น การส่งเสริมสนับสนุนการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพทางจิตจึงควรทำควบคู่กับทางกายให้มีผลลดอัตราป่วย-ตาย จากโรคเหล่านี้ต่อไป





แนวโน้มการดูแลสุขภาพ

แนวโน้มการดูแลสุขภาพได้เปลี่ยนแปลงจากเดิมที่เน้นเพียงดูแลร่างกายเฉพาะเมื่อเกิดโรคขึ้นแล้วหรือเมื่อเกิดความผิดปกติเท่านั้น ปัจจุบันเน้นการดูแลคนเพื่อป้องกันการเกิดขึ้นของโรคด้วยการเน้นการออกกำลังกายป้องกันโรคภัยไข้เจ็บภายนอก โรคทางกายเป็นหลักและมีการเพิ่มโรคทางใจ ดูแลแบบครบวงจร ดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจเป็นสุขภาพองค์รวม ไม่ใช่รักษาแค่โรคเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการมุ่งเน้นรักษาคน (จิตใจ) ด้วย ทำให้เกิดมีแนวโน้มการออกกำลังกาย - ออกกำลังกาย เป็นจำนวนเพิ่มมากยิ่งขึ้น ดูแลตนเอง (ทั้งทางกาย-ทางใจ) เรียกว่า รักษาแค่โรคอย่างเดียวไม่พอ ต้องสนใจคน (ชีวิตจิตใจ) ด้วย

เช่นเดียวกัน แนวโน้มการใช้ยาในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงจากเดิมผลิตเพื่อใช้รักษาเมื่อเกิดโรคขึ้นแล้วหรือความผิดปกติ แต่จะหันมาผลิตยาเพื่อป้องกันไม่ให้เซลล์ในร่างกายอ่อนแอไม่มีกำลัง เพื่อเสริมบำรุงแต่ละเซลล์ในร่างกายให้แข็งแรงมีกำลังมีภูมิคุ้มกันและช่วยตัดวงจรไม่ให้เชื้อโรคหรือไวรัสมีการเจริญเติบโตได้ครบวงจรได้ ยาสมัยใหม่จึงเน้นหนักไปด้านการบำรุงป้องกัน เป็นอาหารเสริมหรือกินเพื่อสุขภาพโดยนำสมุนไพรมาทำเป็นยา เช่น กระเทียม มะระ ชিং กระชาย พริกไทย ฯลฯ และเน้นการป้องกันด้วยการออกกำลังกายขยับตัวยืดเส้นยืดสาย มีการเดินเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

ทั้งนี้เป็นเพราะว่า มนุษย์ประกอบด้วยกายเรียกว่ารูป และจิตใจเรียกว่า นาม กายกับจิตใจหรือรูปกับนาม ประกอบเข้าด้วยกัน เรียกว่า ชีวิต ชีวิตที่ประกอบด้วยกายและใจเท่านั้นไม่สามารถที่จะดำเนินไปได้ต้องมีสิ่งที่คอยพยุงและขับเคลื่อนไป เรียกว่า กำลังหรือพลัง เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงทำให้กายและใจดำเนินไปได้

หากมีแต่กายและใจเท่านั้นคงยังไม่สามารถดำเนินไปได้เหมือนรถจะวิ่งไปได้ แม้มีรถและคนขับพร้อม แต่ถ้าหากปราศจากน้ำมัน (พลังงาน) รถก็วิ่งไปไม่ได้ฉันใด ชีวิตคน (ร่างกายและจิตใจ) จะดำเนินไปได้และได้ดีด้วยจำเป็นต้องมีกำลังและพลัง (พลัง) ชีวิตอาศัยกำลังเกิดจากสิ่ง

ภายนอกได้รับมาจากภายนอก และพลังภายในตัวคือพลังกายและพลังใจให้มีขึ้นภายในตนให้ได้ ร่างกายและจิตใจนี้จึงสามารถไปได้

รถยนต์ต้องมีทั้งเครื่องยนต์และระบบส่งกำลัง ระบบส่งกำลังรถยนต์ [Powertrain System] เช่น เครื่องยนต์ เพลากลาง เพลาขับ เฟืองท้าย ล้อ เป็นต้น มีหน้าที่ในการแปลงพลังงานเชื้อเพลิง เช่น น้ำมัน แก๊ส ก๊าซ ใช้เป็นพลังงานกล และถ่ายทอดไปขับเคลื่อนรถยนต์ ด้วยการส่งกำลังหมุนจากเครื่องยนต์ไปที่ล้อนี้คือระดับการสร้างพลังงานของเครื่องยนต์

ร่างกายและใจนั้นมีระบบส่งกำลังเหมือนรถยนต์ เช่น ปอด ระบบหายใจ หัวใจ กล้ามเนื้อ โดยอาศัยกำลังจากอาหาร การออกกำลังกายใช้เป็นกำลังกลและถ่ายทอดไปขับเคลื่อนร่างกาย ด้วยการส่งเป็นพลังเร็วแรงจากตัวไปสู่ร่างกายทุกส่วน เช่น ขาและมือ ดำเนินไปได้ด้วยอิริยาบถหลัก ยืน เดิน นั่ง และนอน สลับเปลี่ยนกัน นี้คือ ระดับการสร้างพลังงานของร่างกาย

ดังนั้น เพื่อสอดคล้องกับสุขภาพองค์รวมทั้ง 4 มิติ การพัฒนาวิธีการและมิติทาง 4 มิติ จึงควรมีการนำเสนอประกอบไปด้วย ปกติเรามักจะรู้เพียงด้านร่างกายและออกกำลังกายเท่านั้น ทั้งนี้ เพราะกายเป็นสิ่งที่ เป็นรูปธรรม

สามารถเห็น สัมผัส จับต้องได้อย่างง่ายและชัดเจน

ในระดับตน การมีกำลังกายนั้นต้องได้มาจากอาหารที่สบายได้มาจากธาตุ 4 ที่สมดุลกันและมาจากการสืบเปลี่ยนอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 และอิริยาบถย่อยต่างๆ การนอน-ตื่นพักผ่อนให้สม่ำเสมอและการรักษาความสะอาดให้ดีจะทำให้ระบบหายใจสะดวก คล่อง

ในระดับสังคม การอยู่ด้วยกันย่อมต้องการกำลังใจจากผู้อื่นเพื่อสร้างพลังใจด้วยตัวเองคือ การสร้างแรงจูงใจจากภายในโดยมีแรงบันดาลใจจากภายนอก

ชีวิตซึ่งมีร่างกายและจิตใจรวมเข้าด้วยกันนี้ ย่อมต้องการสิ่งที่จะหล่อเลี้ยงช่วยสมบรูณ์พร้อมมากยิ่งขึ้น ทำให้กาย-ใจขับเคลื่อนดำเนินต่อไป สิ่งดี ๆ ที่ได้จากการออกกำลังกาย - ออกกำลังใจ นั้นมีเป็นอเนกอนันต์ คือ อายุ วรรณะ สุข และพละ

ผลดีที่ได้จากการออกกำลังกาย คือ ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณผ่องใส สุขภาพกาย พลังกาย การไหลเวียนของเลือด เส้นเลือด หัวใจ และกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง สมองและประสาทปกติดี ไซ้ข้อต่างๆ ในร่างกายมีปัญหาน้อย การย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น มีภูมิต้านทานโรคในร่างกาย ร่างกายมีกำลังแข็งแรง มีอายุวัฒนะ มีสุขภาพกายและส่งผลไปสู่สุขภาพใจ

ด้วย

ส่วนสิ่งที่ได้จากการออกกำลังใจ คือ จิตใจเข้มแข็ง สุขภาพจิตใจดี และมีพลังใจ ปราศจากความเครียด ความวิตกกังวล ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย นอกจากนี้มีจิตใจมั่นคง มีความเชื่อมั่น มีความมุ่งมั่น มีสติตื่นรู้เบิกบาน มีสมาธิตั้งมั่น และมีปัญญาพิจารณาทุกอย่างตามความเป็นจริง

ดังนั้น สิ่งที่ได้จากการออกกำลังกาย-ออกกำลังใจ

- อายุ มีอายุยืนยาวนาน
- วรรณะ มีผิวพรรณผุดผ่องใส
- สุข มีสุขภาพกาย สุขภาพใจ
- พละ มีกำลังพลังทางกายและใจ

การอยู่ร่วมกันในสังคมประกอบด้วยคนจำนวนมาก การได้รับกำลังจากสิ่งอื่นเป็นสิ่งสำคัญซึ่งสังคมรอบข้างจะต้องเป็นผู้หยิบยื่นมีน้ำใจให้แก่กันและกัน ถ้าพึ่งตัวคนเดียวไม่สามารถมีขึ้นได้เองต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญ กำลังที่จะได้รับมาจากสังคมรอบข้างนั้นประกอบด้วย

กำลังสิ่งของ มนุษย์ต้องการปัจจัยพื้นฐานทั้ง 4 อาหาร เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค รวมทั้งเงินทอง ทรัพย์สิน สิ่งของอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิต

ด้านร่างกาย ที่สามารถใช้เป็นเครื่องประคองชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่ได้อดร้อนนอนทุกข์

กำลังร่างกาย มนุษย์ต้องการกำลังกาย เรียวแรงทางกาย แต่กว่าจะได้กำลังทางกาย ก็ต้องได้รับกำลังที่ผู้อื่นลงทุนลงแรงทำขึ้นมา เช่น อาหาร หรือแม้แต่การออกกำลังกายอาจต้องทำเองแต่ก็เป็นสิ่งทางกายภายนอก การพักผ่อนนอนหลับ การปรับสมดุลของธาตุ หรือการบริหารร่างกายสม่ำเสมอ ด้วยการสับเปลี่ยนอิริยาบถหลักทั้ง 4 ยืน เดิน นั่งและนอน เพื่อมีสุขภาพพลานามัยทางร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ประกอบกิจต่างๆ โดยไม่เหน็ดเหนื่อย มนุษย์ย่อมได้รับจากการหิบบีน เพื่อแผ่จากคนรอบข้างเป็นประจำและเสมอๆ

กำลังใจ มนุษย์ต้องการกำลังใจ ซึ่งต้องมีคนอื่นหิบบีนให้เช่นกัน มีคนพูดจาไพเราะ และพูดจาเป็นประโยชน์ ทั้งนี้จะมีสุขภาพจิตที่ดี เข้มแข็ง ประสบอุปสรรคต่างๆ ก็มีผู้คอยช่วยเหลือให้กำลังใจตลอดเวลาเสมอเช่นกัน

กำลังความรู้ มนุษย์จะขับเคลื่อนดำเนินชีวิตไปได้ก็ต้องอาศัยความรู้ ซึ่งได้รับมาจากผู้อื่นเช่นกัน มีการศึกษาที่ดี มีสติปัญญาแก้ปัญหา และรู้จักบาปบุญคุณโทษ มีความสามารถในกิจการต่างๆ โดยเฉพาะรู้จักวิถีทางที่จะ

อยู่ในสภาพสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข จนกลายเป็นสติปัญญาภายในของมนุษย์เองที่จะพิจารณาตามความพอเหมาะพอสม

กำลังทั้ง 4 นี้มีความสำคัญมากต่อการดำเนินชีวิต ช่วยทำให้เกิดเป็นพลังขึ้นภายในตัวเอง กำลังสิ่งของ กำลังกาย กำลังใจ และกำลังความรู้ที่ผู้อื่นหยิบยื่นส่งผ่านมาให้ จะต้องสร้างแปรสภาพให้เป็นพลังขึ้น ไม่ให้สูญเปล่า พลังทั้ง 4 นี้ สรุปย่อเป็น 2 พลัง เรียกว่า พลังกาย - พลังใจ ดังนั้น มนุษย์มีชีวิตอยู่จะดำรงชีวิตต่อไปได้นั้นก็ต้องอาศัย กำลัง พลังและปรารภณา อายุ วรรณะ สุข และพละ

ชีวิตต้องการอายุยืนยาวนาน

อายุ คือ ความเปลี่ยนแปลงหรือสิ่งที้นำไปสู่ความเปลี่ยนแปลง หมายถึง เปลี่ยนแปลงสู่ความสลายและเปลี่ยนแปลงสู่ความยั่งยืน บางคนแม้จะมีอายุยืนยาว แต่เป็นอยู่ด้วยความประมาท หลงติดยาเสพติด หลงในรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส จนทำให้หลงผิด ละเว้นหน้าที่ที่ตนพึงกระทำ เชื่อว่า มีอายุความเปลี่ยนแปลงไปสู่ความสลาย แม้จะมีชีวิตอยู่ก็เท่ากับว่าเป็นผู้ตายแล้ว บางคนแม้จะมีอายุน้อย แต่เป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท ตั้งใจทำหน้าที่ของตนให้บริบูรณ์ และเว้นทางที่จะนำไปสู่ความเสื่อม เชื่อว่ามี ความเปลี่ยนแปลงไปสู่ความยั่งยืน คือ แม้จะตายไปแล้ว

ก็เป็นเหมือนมีชีวิตอยู่ในปฐมอนายุสสาสูตร พระพุทธเจ้า
ตรัสแสดงเหตุให้อายุยืนไว้ 5 ประการคือ

- (1) ทำสิ่งที่สบายพอเหมาะพอดี เป็นสัปปายะ
- (2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบายพอเหมาะพอดี เป็น

สัปปายะ

- (3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
- (4) เทียวในเวลาที่เหมาะสม
- (5) ประพฤติพรหมจรรย์ (บวชใจ)

ชีวิตต้องการวรรณะผิวพรรณผ่องใส

วรรณะมีความหมาย 4 ประการ คือ

- (1) ผิวพรรณ หน้าตาอิมเมมผ่องใส
- (2) การยกย่องสรรเสริญ ได้รับการยอมรับจาก

สังคม

(3) ยศชั้น ฐานันดร ตำแหน่งหน้าที่การงานต่างๆ
ให้เจริญก้าวหน้ามั่นคงถาวร

- (4) เพศ เป็นเพศชายเพศหญิงที่สมบูรณ์

พุทธองค์ตรัสว่า "ผู้ให้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มชื่อว่า ให้
ผิวพรรณ"

ชีวิตย่อมต้องการความสุขกาย-สบายใจ

สุขะ หมายถึง สภาพที่ทนได้ง่าย ตรงข้ามกับความ
ทุกข์ สภาพที่ทนได้ยากลำบาก ความสบาย ความสะดวก

ราบรื่น ความสุขมี 2 ทาง คือ ทางกายและทางใจ สุขทางกาย คือมีสุขภาพดี ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย การทำงานสะดวกราบรื่น ไม่มีอุปสรรคด้านร่างกาย ส่วนสุขทางใจ คือ มีจิตใจที่ดีงาม ปลอดโปร่งสดชื่น ไม่ว่าจะุ่นวิตกกังวล แม้จะมีปัจจัยภายนอกเข้ามาเบียดเบียนก็ตาม สำหรับคนทั่วไปความสุขนั้นมีหลายรูปแบบ ยกตัวอย่าง สุขเกิดจากการมีทรัพย์ สุขเกิดจากการได้ใช้จ่ายทรัพย์ สุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ สุขเกิดจากการทำงานที่ไม่มีโทษ เป็นต้น

ชีวิตต้องการกำลัง - พลัง

เพื่อสร้างเป็นพลัง สำหรับกำลังกายนั้นไม่ใช่อยู่ที่ๆ แล้วจะมีกำลังจำเป็นต้องมีอาหารมาหล่อเลี้ยง พระพุทธองค์ตรัสว่า ผู้ให้อาหาร ชื่อว่าให้กำลัง อັตถาพของคนเรานั้น จะดำรงอยู่ได้ก็ต้องอาศัยอาหารขาดอาหารแล้วชีวิตไม่อาจดำรงอยู่ได้ แม้บุคคลจะมีรูปร่างใหญ่โตแข็งแรง มีกำลังมากปานใด หากไม่ได้รับประทานอาหาร ร่างกายก็ขาดกำลัง ส่วนบุคคลผู้มีกำลังน้อย ถ้าได้รับประทานอาหารบริบูรณ์แล้ว ย่อมมีกำลังขึ้นมาได้

ร่างกายนี้ต้องการอาหารเพื่อสร้างพลัง ในการขับเคลื่อนต่อไป แต่จะมีพลังได้ ก็ต้องอาศัยอาหาร สรรพชีวิตทั้งหลายเป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร ดังพุทธพจน์ว่า "สรรพสัตว์เป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร (สพฺเพ สตฺตา อาหารภูฏิติกา)" เพราะการหิวอยากรับประทานอาหารถือเป็นความทุกข์อย่าง

ยิ่งนัก ดังพุทธพจน์ว่า "ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง (ซิมจุฉาปรมา โรคา)" อาหารจึงเป็นสิ่งบำรุงหล่อเลี้ยงที่จำเป็นโดยมีจุดประสงค์คือให้แต่ละคนมีสุขภาพดี บุคคลจึงควรเลือกอาหารอย่างระมัดระวัง และรับประทานแต่พอประมาณ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ พระเจ้าปเสนทิโกศล ผู้เสวยอาหารมากเกินไปจึงทรงอึดอัด พระพุทธองค์จึงตรัสสอนด้วยคาถาว่า "ในกาลใด บุคคลเป็นผู้กินจุ มั่งงว และมักนอนหลับ กระสับกระส่ายเป็นดุจสุกรใหญ่ ที่เขาเลี้ยงด้วยอาหาร ในกาลนั้น เขาเป็นคนมีน้มน้ำ ย่อมเข้าห้องบ่อย ๆ" พระพุทธองค์ตรัสอีกว่า "มหาบพิตร การบริโภคโภชนาแต่พอประมาณจึงควรเพราะผู้บริโภคพอประมาณย่อมมีความสุข"

ต่อจากนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสคาถาแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลว่า "ผู้มีสติทุกเมื่อ รู้ประมาณในโภชนา (อาหาร) ที่ได้มา มีเวทนาเบาบาง แก่ช้า อายุยืน" พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงมอบหมายให้สุทัสนะเรียนคาถานี้แล้วทูลคาถาในเวลาที่เขาเสวย ต่อมาพระองค์มีพระวรกายกระปรี้กระเปร่าดี ทรงลูบพระวรกายด้วยฝ่าพระหัตถ์ ทรงเปล่งอุทานว่า "พระพุทธเจ้านั้น ทรงอนุเคราะห์เราทั้งประโยชน์ชาตินี้และประโยชน์ชาติหน้า"

ชีวิตทางร่างกายต้องการพลังทางกายซึ่งการจะได้

มานั้นจำเป็นต้องออกกำลังกาย และ กำลังกิน รวมทั้งกำลัง
นอนหลับพักผ่อนด้วย ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนอิริยาบถและ
ปรับธาตุทั้ง 4 ภายในร่างกายให้สมดุลกัน เพราะชีวิตจะ
ดำเนินต่อไปได้ประกอบด้วยอายุ วรรณะ สุข พละ จะเห็น
ว่าทั้ง 4 อย่างนี้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันหากปราศจาก
อายุ เราก็คงไม่สามารถมีชีวิตได้ หากปราศจากผิวพรรณ
(วรรณะ) เราคงไม่สามารถมีผิวพรรณที่ป้องกันลม แดดอยู่
ได้ แม้แต่ความสุขจำเป็นต้องมี และสุดท้าย คือ พละ ได้แก่
กำลัง ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญ จะมีกำลังต้องออกกำลังเพื่อสร้าง
ให้เกิดพลังในการดำเนินชีวิต

สังคมตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ และ
สังคมโลกจะดำเนินต่อไปได้ เพราะคนมีทั้งกำลังกายและ
กำลังใจต่อกัน ถ้าคนในสังคมไม่ว่าระดับใดก็ตาม มีสุขภาพ
กาย-สุขภาพใจ ย่ำแย่ คนเป็นโรค อมทุกข์ ครอบครัวนั้น
ชุมชนนั้น สังคมนั้นหรือแม้แต่โลกนี้ก็จะเป็นโรค เป็นทุกข์
ด้วย เรียกว่า คนป่วยไม่พอ สังคมประเทศชาติป่วยด้วย
หรือสังคมประเทศชาติป่วยไม่พอ ก็พลอยทำให้คนภายใน
ชาติป่วยไปด้วย ความเจ็บป่วยนี้แทนที่จะมีวงจำกัดอยู่แค่
ระดับปัจเจกบุคคล เป็นคนป่วย (sick person) กลับขยาย
วงไปจนเป็นสังคมป่วย (sick society) ด้วย ถ้าเป็นประเทศ
ชาติ (sick nation or country) ก็เป็นประเทศป่วย เพราะ
คนภายในประเทศขาดการออกกำลังกาย-ออกกำลังใจ

แนวโน้มสำหรับสุขภาพปัจจุบันจึงต้องมีการเปลี่ยนแปลง
กระบวนการทัศน์หรือวิถีคิด ทัศนคติเดิม ๆ ใหม่ ดังนี้

- เปลี่ยนจากดูแลรักษาเฉพาะโรคที่เป็นแล้วมา
ป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นแทน

- เปลี่ยนจากรักษาโรคที่เป็นเท่านั้นมารักษาคนที่
เป็นโรคด้วย

- เปลี่ยนจากทานยารักษาเยียวยา (สมานนท์) ความ
เจ็บปวดมาเป็นยาบำรุงส่งเสริมสุขภาพ

- เปลี่ยนจากสุขภาพกายเท่านั้นมาดูแลสุขภาพใจ
ด้วย

- เปลี่ยนจากออกกำลังกายเท่านั้น มาออกกำลังใจ
ด้วย

- เปลี่ยนจากหวังพึ่งหมอ-พยาบาลดูแลสุขภาพ
อย่างเดียว มาเป็นดูแลตัวเองเพราะว่าตัวเองเป็นหมอที่ดีที่สุด

- เปลี่ยนจากสุขภาพเชิงเดี่ยวมาเป็นสุขภาพองค์รวม
ที่ใส่ใจมิติด้านอื่นๆ ด้วย

ในเรื่องสุขภาพองค์รวม พระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ชอบ
โดยพระองค์เองแสดงธรรมะเพื่อความพ้นทุกข์หรือดับทุกข์
คือกิเลสและละอกุศลกรรมทั้งปวง ความเจ็บป่วยต่างๆ
ทั้งทางกายและทางจิต ให้มีความสุขคือความสบายกาย
สบายใจ คือไม่เป็นโรคทางกายและโรคทางใจ รวมทั้งได้

ตรัสถึงโรคของบรรพชิตเพิ่มเติมอีก 4 ประการ สอดคล้องกับคำนิยามของคำว่าสุขภาพหรือสุขภาวะที่องค์การอนามัยโลกได้ให้ไว้เมื่อ 2541

ต่อมาในปี 2550 ประเทศไทยได้ปรับปรุงคำนิยามของสุขภาพใน พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติว่า สุขภาพหมายความว่า “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” ดังนั้น สุขภาพองค์รวมจึงหมายถึง สุขภาวะทั้ง 4 มิติดังกล่าว ที่มีความสอดคล้อง เชื่อมโยง เกื้อกูลซึ่งกันและกันอย่างสมดุล พอดี พอเพียง การดูแลสุขภาพองค์รวมจึงหมายถึงการดูแลสุขภาพของคนทั้งคนทั้ง 4 มิติ มิใช่ดูแลเฉพาะอาการโรคของเขา แต่ต้องดูแลด้านเศรษฐกิจฐานะ สังคม ขนบธรรมเนียมประเพณีและดูแลทั้งก่อนป่วยและหลังป่วยด้วยการดูแลสุขภาพทั้ง 4 มิติ ประกอบด้วย

มิติทางกาย ได้แก่ว่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่มีโรค เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ปัจจัยสร้างสุขภาพทางกายที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ คือการกินอาหารถูกหลักโภชนาการ การหลีกเลี่ยงต่อสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การปฏิบัติศีลเพื่อรักษากายและวาจาให้

เรียบร้อย เป็นต้น

มิตินทางใจ คือ มีการผ่อนคลายความเครียด เป็นบุคคลที่มีภาวะจิตใจแจ่มใส ได้แก่การสวดมนต์ ไหว้พระ เจริญสมาธิ

มิตินทางปัญญา คือมีความฉลาด ความรู้ทั่ว ความรู้เท่าทัน และเข้าใจอย่างแยกได้ ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์ มีโทษ นำไปสู่จิตใจอันดีงาม เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ บุคคลที่พร้อมด้วยปัญญาย่อมมีความรู้เท่าทันเหตุผล มีความคิดเห็นและประพฤติปฏิบัติถูกต้องในการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค เมื่อป่วยเจ็บก็มีความรู้ว่าจะดูแลตนเองอย่างไร ไปพบแพทย์เมื่อใด ปัจจัยที่สร้างปัญญาได้แก่การเรียนรู้ การฟังธรรม การสนทนาธรรม การเจริญวิปัสสนา เป็นต้น

มิตินทางสังคม คือบุคคลที่อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่เป็นภาระหรือภัยต่อสังคม ทำคุณประโยชน์ให้สังคม และเป็นที่ยอมรับนับถือของสังคม ปัจจัยสร้างสุขภาพทางสังคมคือการเป็นคนดี มีเมตตา เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ให้อภัย เสมอต้นเสมอปลาย เป็นต้น

สุขภาพะทั้ง 4 มิตินี้ต้องมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างสมดุล คือเป็นหนึ่งเดียวในแต่ละบุคคล ไม่มี

การแยกส่วนหรือดูแลสุขภาพคนทั้งคน มิใช่ดูแลเฉพาะโรค หรือเฉพาะปัญหาที่ปรากฏแต่ละมิติ แต่ครั้งแต่ละคราวเท่านั้น เมื่อกล่าวถึงตรงนี้แล้ว สรุปได้ว่าปัญหาสุขภาพในปัจจุบันมี 4 มิติ ตรงข้ามกับสุขภาพ 4 มิติ ดังกล่าวข้างต้น กล่าวคือปัญหาสุขภาพทางกาย ทางจิต(ใจ) ทางปัญญา และทางสังคม ซึ่งมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันและกัน ดังนั้นการแก้ปัญหาสุขภาพจึงต้องแก้ไขเพื่อพัฒนาทั้ง 4 มิติ ดังกล่าวไปพร้อมๆ กัน เป็นรายบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมประเทศชาติ จึงต้องบั้งเกิดสุขภาพะองค์รวมอย่างสมบูรณ์และยั่งยืนได้





รู้จักชีวิตก่อนคิดจะ

ออกกำลังกาย-ออกกำลังใจ

เมื่อเห็น "พระพุทธรูป" คนส่วนใหญ่มักให้คุณค่าหรือมองต่างกันไป ถ้าคนคนนั้นเป็นนักธุรกิจหวังผลกำไรที่ไม่ได้ทำซีเอสอาร์แท้ (รับผิดชอบต่อสังคม) ก็จะเน้นการค้าขายตีค่าหวังกำไรเพียงอย่างเดียว ถ้าเป็นนักสะสมของเก่าก็เน้นการประมูลว่าเก่าขนาดไหน อายุเท่าไร เพียงไร และราคาควรอยู่ที่เท่าไร ถ้าเป็นนักเคมีก็จะเน้นสารเคมีชนิดอะไร ทำมาจากอะไร ถ้าเป็นนักโบราณคดีมองว่าสร้างขึ้นยุคสมัยไหน ทำด้วยอะไร อายุน่าจะประมาณเท่าไร และถ้าคนคนนั้นเป็นพุทธศาสนิกชนเป็นชาวพุทธก็จะมองพระพุทธรูปด้วยความเคารพศรัทธาเลื่อมใสทำให้จิตใจสงบและเกิดปัญญา แต่ถ้าเป็นใจรักพร้อมที่จะขโมยพระพุทธรูปนำไปขายอาจตามใบสั่งหรือหารายได้

ด้วยสถานภาพและอาชีพที่แตกต่างกัน ดังกล่าว ทำให้มองเห็นสิ่งเดียวกันแต่จากหลากหลายมุมมองหรือจาก ภูมิหลังของตนเอง บางทีมีหลายสถานภาพหลากหลาย เช่น นักธุรกิจอาจเป็นชาวพุทธหรือเป็นขโมยเป็นโจรก็ได้ หรือบางคนอาจเป็นทั้งนักธุรกิจเป็นชาวพุทธและเป็นขโมย ด้วยก็ได้

เช่นเดียวกันการมองชีวิตก็แตกต่างกัน ถ้าเป็นนัก วิทยาศาสตร์ก็อีกแบบหนึ่ง ซึ่งนักวิทยาศาสตร์เองก็มีหลากหลายสาขาแยกย่อยลงไป พวกวัตถุนิยมก็อีกแบบ พุทธ ศาสนาก็อีกแบบ

ชีวิต และการมีชีวิตรอยู่จากแง่มุมทางพุทธศาสนา และวิทยาศาสตร์มีจุดเน้นต่างกัน การดำรงอยู่ของชีวิต ทางพระพุทธรศาสนาโดยปกติถือว่ามีลักษณะสำคัญอยู่ 3 ประการ คือ

- (1) อายุ ได้แก่ อินทรีย์ 5
- (2) ไออุ่น ได้แก่ ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) ที่เกิดจากกรรม
- (3) วิญญาณ ได้แก่ จิต

ลักษณะทั้ง 3 ดังกล่าวอาศัยกันและกันดำรงอยู่ ตั้ง อยู่ จึงชื่อว่ายังมีชีวิตอยู่ รูปอินทร์ หรือ อินทรีย์ 5 คือ (1) จักขุอินทรีย์ (2) โสติอินทรีย์ (3) ฆานินทรีย์ (4) ชิวหินทรีย์ (5) กายินทรีย์ มีการรับอารมณ์ต่างกัน มีที่เกี่ยว

ไปต่างกัน ไม่รับรู้อารมณ์อันเป็นที่เกี่ยวไปของกันและกัน
เมื่ออินทรีย์ 5 ประการนี้มีอารมณ์ต่างกัน มีที่เกี่ยวไปต่าง
กัน ไม่รับรู้อารมณ์อันเป็นที่เกี่ยวไปของกันและกัน มีใจ
เป็นที่อาศัยและใจยอมรับรู้อารมณ์อันเป็นที่เกี่ยวไปแห่ง
อินทรีย์เหล่านั้น และ อินทรีย์ 5 ประการนี้ อาศัยอายุดำรง
อยู่ อายุอาศัยไออุ่นดำรงอยู่ และ ไออุ่นอาศัยอายุดำรงอยู่
เหมือนกัน เปรียบเหมือนเมื่อประทีปน้ำมันกำลังติดไฟอยู่
แสงสว่างอาศัยเปลวไฟจึงปรากฏ เปลวไฟก็อาศัยแสงสว่าง
จึงปรากฏอยู่

ความเหมือนและความต่างกันระหว่างอายุสังขาร
กับเวทนียธรรม อายุสังขารกับเวทนียธรรมถือว่าไม่เป็น
อันเดียวกัน (ถ้า) อายุสังขารกับเวทนียธรรมเป็นอัน
เดียวกันแล้ว การออกจากสมบัติของผู้เข้าสัญญาเวทนิ
โรธไม่ปรากฏ มีแต่เพราะอายุสังขารกับเวทนียธรรม
ต่างกัน ฉะนั้นการออกจากสมบัติของผู้เข้าสัญญาเวทนิ
โรธ จึงปรากฏเมื่อ 3 สิ่งเหล่านี้ คือ (1) อายุ (2) ไออุ่น
(3) วิญญาณ (จิต) ละกายนี้ไปกายนี้จึงถูกทอดทิ้ง นอน
นิ่งเหมือนท่อนไม้ที่ปราศจากเจตนาคือความตายนั่นเอง

ผู้ที่ตายไปแล้วกับผู้เข้าสัญญาเวทนิโรธต่างกันตรง
ที่ผู้ที่ตายไปแล้ว (1) มีกายสังขาร วจีสังขาร และจิตตสังขาร
ดับระงับไป (2) มีอายุหมดสิ้นไป (3) ไม่มีไออุ่นมีอินทรีย์

แตกทำลาย ส่วนผู้เข้าสัญญาเวทิตนโรธแม้มีกายสังขาร
วจีสังขาร และจิตตสังขารดับระงับไป แต่อายุยังไม่หมดสิ้น
ยังมีใจอุ่นมีอินทรีย์ผ่องใส

ส่วนนักชีววิทยามองชีวิตว่า หน่วยที่ต้องใช้
พลังงาน (life is the consuming unit) หรือ อาจเรียกว่า
สิ่งที่มีลักษณะพื้นฐานประกอบด้วยโครงสร้างที่เป็นระบบ
สืบพันธุ์ เจริญเติบโต กินอาหาร หายใจ ขับถ่ายของเสีย
ตอบสนองต่อสภาพแวดล้อม เคลื่อนไหว ควบคุมสภาพ
ภายในและสามารถวิวัฒนาการได้ ทำให้สรุปได้ว่า ชีวิต
คือ สภาวะของพืชและสัตว์ที่ดำรงชีวิตของตนเองอย่างเป็น
ระบบ มีการเจริญเติบโต กินอาหาร หายใจ ขับถ่ายของ
เสีย ตอบสนองสภาพแวดล้อม เคลื่อนไหว ควบคุมสภาพ
ภายในและมีวิวัฒนาการ จึงเป็นสิ่งที่ดำรงสภาวะแห่งชีวิต
นี้ว่า สิ่งมีชีวิต

ถ้ามองถึงองค์ประกอบของชีวิต จะมีโครงสร้างที่
เป็นส่วนสำคัญ คือ อะตอม โมเลกุล เซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ
และระบบอวัยวะ

อะตอม (atom) เป็นองค์ประกอบที่เล็กที่สุดของสิ่ง
มีชีวิต ซึ่งเป็นหน่วยเล็กที่สุดของธาตุที่สามารถคงลักษณะ
ของธาตุนั้นๆ ได้

โมเลกุล (molecules) เป็นอะตอมสองอะตอมหรือมากกว่าของธาตุชนิดเดียวกันหรือต่างชนิดกัน

เซลล์ (cells) หน่วยเล็กที่สุดที่แสดงคุณสมบัติของชีวิตและสามารถสืบพันธุ์ได้โดยตัวเอง มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเซลล์เป็นจำนวนมาก

เนื้อเยื่อ (tissue) เซลล์และสารประกอบที่มารวมกลุ่มกันเพื่อทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งให้กับสิ่งมีชีวิต ประกอบด้วย (1) เนื้อเยื่อบุผิว (2) เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (3) เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ (4) เนื้อเยื่อประสาท

อวัยวะ (organs) เป็นโครงสร้างที่ประกอบด้วยเนื้อเยื่อมากกว่า 1 ชนิดช่วยกันทำหน้าที่บางอย่างในร่างกายของสิ่งมีชีวิต ประกอบด้วย หัวใจ ปอด สมอง กระเพาะอาหาร ม้าม กระจก ตับอ่อน ไต ตับ ลำไส้ ผิวหนัง มดลูก และกระเพาะปัสสาวะ

ระบบอวัยวะ (organ system) มีหลากหลายประกอบด้วย (1) ระบบสิ่งปกคลุม (2) ระบบประสาท (3) ระบบกล้ามเนื้อ (4) ระบบโครงร่าง (5) ระบบไหลเวียน (6) ระบบต่อมไร้ท่อ (7) ระบบน้ำเหลือง (8) ระบบหายใจ (9) ระบบย่อยอาหาร (10) ระบบขับปัสสาวะ และ (11) ระบบสืบพันธุ์

ในพุทธศาสนา คำว่า ปาณ หรือ ปราณ เช่น ในศีล 5 สีกขาบทข้อที่หนึ่งใช้คำว่า ปาณาติปาตา หมายถึง สัตว์ที่มีลมหายใจมีปราณ ขนบการหายใจ จะสกัดพลังงานจากอาหารที่กิน สิ่งมีชีวิตทุกชนิดจึงต้องหายใจ เพราะต้องการพลังงาน การหายใจปกติเลยต้องการให้ออกซิเจนมีลักษณะ

อาหาร + ออกซิเจน คาร์บอนไดออกไซด์ + น้ำ + พลังงาน

คำว่า ปาณะ แปลว่า สัตว์ ชีวิต ลมหายใจ หรือปราณ มีความหมาย 4 อย่างคือ (1) ชีวิต (อสุ) (2) กำลัง (พล) (3) สัตว์ (สัตต) และ (4) ลมหายใจ (หทยคานิล) คำว่า ปาณ นี้ มีความว่า สิ่งเป็นเครื่องเป็นอยู่ได้แห่งเหล่าสัตว์ หมายถึง สัตว์ทั้งหลายจะดำรงชีวิต มีชีวิตอยู่ได้ก็เพราะปาณะ คือ ชีวิต กำลัง สัตว์และลมหายใจ

การเข้าใจชีวิต การดำรงอยู่ของชีวิต หรือการมีชีวิตอยู่นี้เป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้น และการจะใช้ชีวิตอยู่อย่างไร ก็มีความสำคัญต่อไป เช่นกันจึงเน้นให้มีการออกกำลังกาย - ใจ การออกกำลังเป็นส่วนประกอบส่วนหนึ่งของชีวิตเพราะเป็นสิ่งที่ทำให้อาหารย่อย ทำให้เกิดการตื่นรู้ ไม่ท้อแท้ ให้อดอย

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในการใช้ชีวิต จึงเน้น
การออกกำลังกาย ๔ มิติ คือ

- ออกกำลังกาย
- ออกกำลังกายด้านสังคม
- ออกกำลังกายด้านจิตใจ
- ออกกำลังกายด้านปัญญา

สรุปย่อด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้นชีวิตจะเป็น
อยู่ได้ ไม่ใช่มีเพียงร่างกาย และจิตใจ แต่ต้องมีพลัง มีกำลัง
ด้วย การออกกำลังกาย ออกกำลังกายใจจึงเป็นส่วนสำคัญของการ
มีชีวิตอยู่ และอยู่อย่างมีความสุขและใช้ชีวิตเป็น





รู้จักกาย รู้จักใจ

ก่อนจะออกกำลังกายต้องรู้ว่าผู้ที่จะต้องทำความเข้าใจว่า แท้ที่จริงคำว่า กาย-ใจคืออะไรก่อน ในพุทธศาสนา แม้จะเน้นสอนธรรมเรื่องใจเป็นหลัก แต่ในเรื่องกายก็มีด้วยและสำคัญเป็นเบื้องต้นเช่นเดียวกัน เพราะชีวิตประกอบด้วยกายและจิต หากมีคำถามว่า ชีวิตคืออะไร ตามทัศนะของพุทธศาสนา ก็ต้องตอบว่า ชันธุ 5 หรือ กอง 5 กอง ประกอบกัน ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ เพราะบางสิ่งแม้จะมีชีวิต ก็อาจมีแค่ 4 กองหรือ 3 กองก็ได้

ส่วนกองที่เป็นส่วนของร่างกายนั้นเรียกว่า กงรูป ประกอบด้วยธาตุ (ส่วนเป็นที่รวมกันเข้า) ทั้ง 4 คือดิน น้ำ ไฟ และลม องค์ประกอบส่วนต่างๆ ทั้งอวัยวะภายในและ

อวัยวะภายนอก ทุกส่วนของร่างกาย สรุปลงในธาตุ 4 ไม่
อย่างไรก็ตามอย่างหนึ่ง นี้เป็นส่วนลักษณะของธาตุทั้ง 4 แต่ละ
ส่วน

- ธาตุดิน มีลักษณะแข็งแข็ง มีอยู่ในร่างกายอวัยวะ
ภายในและภายนอกประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ
เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า เรียกว่า ปฐวีธาตุ

- ธาตุน้ำ มีลักษณะเหลว เิบอบาบ ไหลซึมซาบ มี
อยู่ในร่างกาย น้ำดี เสลด น้ำหนอง น้ำเลือด เหงื่อ มันทัน
น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร เรียกว่า อาโปธาตุ

- ธาตุไฟ เป็นสิ่งที่มีลักษณะอบอุ่น ร้อน เผาผลาญ
อาหาร (ย่อย) มีอยู่ในร่างกาย ประกอบด้วย ไฟซึ่งทำให้
ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ ไฟที่ทำให้ร่างกายชำระธาตุทรุตรไหม
ไฟที่ทำให้ร่างกายเร่าร้อน ไฟที่ทำให้อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว
ลิ้มเข้าไปย่อย เรียกว่า เตโชธาตุ

- ธาตุลม มีลักษณะทำให้เคลื่อนไหว ไหวตัวได้ พุ้ง
ไป ลมในร่างกาย ประกอบด้วย ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลง
เบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตาอวัยวะน้อยใหญ่
ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรียกว่า วาโยธาตุ

ร่างกายซึ่งประกอบด้วยธาตุ 4 ดังกล่าวมานี้ มีขนาดกว้างศอกกำมายาววา หนาคืบ มี 5 กิ่ง (ปัญญาสาขา) ประกอบด้วย แขน 2 ขา 2 ศีรษะ 1

บางที่ท่านเพิ่ม ธาตุอากาศ เป็นลำดับที่ 5 มีอยู่ในบางแห่ง คือช่องว่างในร่างกายนี้ได้แก่ ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องที่อาหารล่องล้าล้าคองลงไป และช่องที่อาหารเก็บอยู่ ช่องที่อาหารออกไปในภายนอก หรือช่องว่างเหล่านี้ในร่างกายนี้ เรียกว่า อากาศธาตุ

ร่างกายนี้ท่านเรียกว่า ถ้ำ ก็เพราะร่างกายมีลักษณะเหมือนถ้ำ คือ โพรงข้างใน มีช่องทางคือประตูเข้าออกถึง 9 ช่อง คือ ช่องตา 2 ช่องจมูก 2 ช่องปาก 1 ช่องเบ้า 1 ช่องหนัก 1 ช่องเหล่านี้เป็นทางนำอาหารเข้าไปเลี้ยงร่างกายบ้าง เป็นทางถ่ายเทของบุตรของเสียออกจากร่างกายบ้าง มีจักร (ล้อ) 4 คือ อิริยาบถใหญ่ ทั้ง 4 ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง และนอน ผัดเปลี่ยนหมุนเวียนกัน เพื่อให้ร่างกายมีชีวะเป็นไป

ร่างกายของมนุษย์ มีกระดูกเป็นโครง รឹងรัดไว้ด้วยเส้นเอ็น ฉาบไว้ด้วยเนื้อและเลือด หุ้มไว้ด้วยผิวหนัง ข้างนอกดูสะอาด แต่ข้างในเป็นโพรง มีสายโยงใยไปมาอ้วนเยี้ย เต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูล

รูปหรือกาย คืออวัยวะทุกส่วนตั้งแต่ปลายผมลงไปจรดพื้นเท้า รูปคือธาตุ 4 ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดิน น้ำ ไฟ ลมนี้ประชุมรวมกันทุกส่วนเป็นรูปเป็นร่าง เรียกว่า กาย จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้

ที่นี้มาพิจารณาหน้าที่ของกาย ชีวิตในทางปฏิบัติ หรือชีวิตโดยความสัมพันธ์กับโลกนี้ซึ่งต้องใช้งานอวัยวะในร่างกายแบ่งออกได้เป็น 2 ภาค แต่ละภาคมีระบบการทำงาน ซึ่งอาศัยช่องทางที่ชีวิตจะติดต่อกับสิ่งของกับโลกได้ซึ่งเรียกว่า “ทวาร” (ประตู, ช่องทาง) ดังนี้

(1) ภาครับรู้และเสพเสวยโลก อาศัยทวาร 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับรับรู้และเสพเสวยโลกซึ่งปรากฏแก่มนุษย์โดยลักษณะและอาการต่างๆ ที่เรียกว่า อารมณ 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ

(2) ภาคแสดงออกหรือกระทำต่อโลก อาศัย ทวาร 3 คือ กาย วาจา ใจ (กายทวาร วจิทวาร มโนทวาร)

สำหรับกระทำต่อโลก โดยแสดงออกเป็นการทำ การพูด และการคิด (กายกรรม วจีกกรรม มโนกรรม) ในภาคที่ 1 มีข้อที่พึงยำเป็นพิเศษเพื่อสะดวกแก่การศึกษาต่อไป ว่า คำว่า “ทวาร” (ใน ทวาร 6) นั้น เมื่อนำไปกล่าวในระบบการทำงานของกระบวนธรรมแห่งชีวิต ท่านนิยมเปลี่ยนไปใช้คำว่า “อายตนะ” ซึ่งแปลว่า แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือทางรับรู้

ทั่วไปมีอายตนะ (แดนเชื่อมต่อ) ทั้ง 6 ด้วยซึ่งเป็น ส่วนแสดงออกไปรับข้อมูลภายนอกหน้าที่ของกายซึ่งหมายถึงอวัยวะในร่างกายโดยเฉพาะภายนอกนั้นแตกต่างกัน

- ตามีหน้าที่รับรูปร่างสิ่งทีกระทบทางตา
- หูมีหน้าที่รับเสียงสิ่งทีกระทบทางหู
- จมูกมีหน้าที่รับกลิ่นสิ่งทีกระทบทางจมูก
- ลิ้นมีหน้าที่รับรสสิ่งทีกระทบทางลิ้น
- กาย (สิ่งทีนอกจากตา หู จมูก ลิ้น)มีหน้าที่รับ

สัมผัสทีกระทบทางกาย

- ใจมีหน้าที่รับสิ่งทีมากระทบทางใจ

ดังนั้น คำว่า กาย หรือ รูป นี้เป็นการประชุมของธาตุ ทั้งสี่ มีช่องทางทีติดต่อกีวข้องกับโลกภายนอก เรียกว่า ทวาร (ช่องทางหรือประตู) และภาคแสดงออกหรือกระทำ ต่อโลกภายนอกอาศัยทวาร 6 แดนเชื่อมต่อก่อเกิดเป็น ความรู้ รับรู้ รู้สึก รู้จำ รู้คิดและรู้แจ้ง ซึ่งเรียกว่า จิตหรือใจ

คำว่า “จิต” นี้เข้าใจยาก เพราะเป็นธรรมชาติ นึกคิดและรับอารมณ์ มีหลายชื่อ เช่น วิญญาณ มโน มนัส หทัย คนเราเกิดมาทุกคนมีขันธ์ 5 ด้วยกันทั้งนั้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ, รูป หมายถึง สิ่งที เห็นได้คลำสัมผัสได้ เคลื่อนไหวไปมาได้ ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ รูปนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กาย ส่วนเวทนา ความรู้สึก สัญญา ความจำได้หมายรู้ สังขาร ความปรุงแต่ง และ

วิญญาณ ความรับรู้ เหล่านี้เรียกว่าจิต รวมทั้งสองอย่างเรียกว่า “กาย กับ จิต” คนเราทุกคนต้องมีกายและมีจิต ใครไม่มีทั้งสองนี้ไม่เรียกว่าคน คำว่า คน ในที่นี้ หมายถึง มีกายกับจิต กายมองเห็นได้ง่าย จิตมองเห็นได้ยาก แม้ คำว่าสมองก็รวมลงในกายแต่เป็นอวัยวะรับรู้เรื่องจิตใจ (mind)

คำว่า จิต นี้ เป็นนามหรือชื่อที่สมมติเรียก ได้แก่ สิ่งที่ไม่รู้อุปปาตภูมิแต่ชื่อสมมติ ตกลงกัน แต่สิ่งนั้นมีอยู่ในตัวของคนและสรรพชีวิต แต่ไม่สามารถจะเห็นด้วยตา หรือพิสูจน์ได้ด้วยวัตถุใดๆ ใช้ปรอทวัดก็ไม่รู้ ใช้กล้องจุลทรรศน์ขยายดูก็ไม่เห็น มีแต่ชื่อ ไม่มีตัวตน แต่ว่ามีจริง เรียกว่า นาม ตามภาษาทั่วไป เรียกว่า จิต คนทุกคนมีจิตเพียงหนึ่งดวงเท่านั้น แต่จิตทำหน้าที่หลายอย่าง เปรียบเสมือนคน ๆ เดียวแต่ทำงานหรือหลายหน้าที่ หลายตำแหน่ง

ที่นี้ลองมาพิจารณาดูคำศัพท์ที่ใช้ใกล้เคียงกับ คำว่า ใจ ซึ่งมีอยู่หลากหลายศัพท์ คือ คำว่า จิต ใจ มโน วิญญาณและหัวใจ

(1) คำว่า จิต หมายถึง ธาตุกายสิทธิ์ผู้สำเร็จความคิด นอกจากให้สำเร็จความคิดแล้ว (สังขาร) ยังสามารถทำการเก็บสิ่งสมสิ่งๆ ที่คิดนั้นไว้ด้วย (สัญญา) จิตให้สำเร็จความคิดด้วยให้สำเร็จการสั่งสมด้วย

(2) ใจ เป็นภาษาไทยดูเหมือนเป็นภาษาไทย หมายถึง มโนทวาร ที่มักเรียกกันว่า กาย วาจา ใจ กายก็คือ กายทวาร วาจาก็คือ วจิตวาร และใจคือมโนทวาร

(3) มโน ศัพท์นี้มีใช้มาก่อนพุทธกาลหมายถึงธาตุ กายสิทธิ์อันหนึ่งซึ่งสิงอยู่ในร่างกายของคนที่ยังมีชีวิตอยู่ สามารถรับรู้อารมณ์และให้สำเร็จความคิดได้ หมายถึง ทวารเป็นช่องทางที่รู้อารมณ์เรียกว่า มโนทวาร เช่น คำว่า มนุษย์มาจากรากศัพท์ว่า มน + อสุส มน แปลว่า ใจ อสุส แปลว่า สูง รวมเรียกว่า มนุษย์ (มนุสฺส แปลว่า ผู้มีใจสูง) เพราะมีจิตใจสูง สติปัญญาดีมาก จึงเรียกว่า มนุษย์ แต่ถ้า ใจต่ำ สติปัญญาน้อยก็เป็นคน

(4) คำว่า วิญญาณ ดูเหมือนเป็นศัพท์ที่มีความหมายในภาษาไทยไปอีกอย่าง ซึ่งความหมายเดิม หมายถึงอาการรู้ของจิตอย่างหนึ่งที่เรียกว่า วิญญาณขันธ์ อันเกิดมาจากทวารทั้ง 6 อีกอย่างหนึ่งหมายถึงธาตุรู้อย่างเดียวว่า วิญญาณธาตุ ซึ่งก็คือ ธาตุกายสิทธิ์ นอกจากให้สำเร็จความคิดเพราะการสังสมแล้ว ยังมีลักษณะรู้แจ้งอารมณ์อยู่ในตัว ด้วย ชื่อน่าสังเกตสำหรับคำว่า วิญญาณนี้ ในภาษาไทย อาจแปลมาจากภาษาอังกฤษ ว่า Soul ซึ่งมีความหมายถึงตัวอึดตา หรือสิ่งที่เป็นนิรันดร ซึ่งทางพระพุทธศาสนา ปฏิเสธ ไม่ใช่คำนี้ ดังที่มีคำว่า อนัตตา มาแย้งจึงใช้คำว่า consciousness หมายถึง วิญญาณ

(5) คำว่า หัวใจ อีกคำที่น่าสนใจ หมายถึง ก้อนเนื้อส่วนหนึ่งในร่างกาย เป็นคนละอันกับจิต จิตเป็นนามธรรม ส่วนหัวใจเป็นรูปธรรม หัวใจเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่ผู้คนไม่เข้าใจ มักเข้าใจว่า เป็นจิต จึงมีคำศัพท์ที่ใช้คำว่า หัวใจนี้ แทนจิตใจอยู่บ่อยครั้ง เป็นสัญญา เช่น คนไม่มีหัวใจ หมายถึงคนที่ไม่มีความรู้สึกนึกถึงผู้อื่นเลย แม้จะมีหัวใจเป็นอวัยวะก็ตามแต่จิตใจที่เป็นธรรมะ เป็นจิตวิญญาณภายในไม่มี

ดังนั้น ทั้งคำว่า จิต ใจ มโน และวิญญาณ เป็นคำที่มีความหมายใกล้เคียงกัน คือ ธาตุกายสิทธิ์อันเดียวกันนั่นเองแต่เรียกไปตามลักษณะและคุณสมบัติต่างหากออกไปอย่างในคัมภีร์รุ่นหลังพระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านกล่าววว่า “ วิญญาณ จิตต์ มโนติ อตฺตโต เอกํ” แปลว่า คำว่า วิญญาณ จิต และมโน โดยใจความเป็นอันเดียวกัน

สำหรับหน้าที่ใจนั้นแม้มีสิ่งเดียวแต่ทำหน้าที่ได้หลายอย่าง ใจมีหน้าที่ต้องทำหลักๆ อยู่ 4 อย่าง คือ

- รู้สึกรู้ (to feel or sense) (เวทนา)
- รู้จำ (to recognize or memorize) (สัญญา)
- รู้คิด (to think) (สังขาร)
- รู้แจ้ง (to aware of or be conscious of)

(วิญญาณ)

(1) **จิตนี้ทำหน้าที่รู้สึก** ความสุข ความทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ กลางๆ ทำอะไรไป ไม่ว่าจะ เป็น ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำอะไรไป พูดอะไรไป คิดอะไรไป ได้ผลอย่างไร เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เป็นกลางๆ ใจจึงเป็นผู้รับผล รู้สึกถึงผล เสวยผล ร่างกายเป็นแผล ตัวทุกข์อยู่ที่ใจ ใจเป็นผู้เจ็บ ใจเป็นทุกข์ นิ้วมือสวมแหวนก้อนโต ใจเป็นผู้รู้และใจเป็นผู้สุข เสวยผลความสุข หรือ นิ้วมือได้รับบาดเจ็บใจเป็นผู้รู้และใจเป็นผู้ทุกข์เสวยผลเป็นความทุกข์ (เวทนา)

(2) **จิตนี้ทำหน้าที่รู้จักจำ** เรื่องราวที่ผ่านมาไป ใจเป็นผู้จดจำ ทั้งวิทยาการทั้งหลาย ถ้าใจเป็นเล่มสมุดได้กับบันทึกได้เป็นร้อยเล่ม พันเล่ม ใจเป็นผู้จำ คนรู้จักกัน ทรัพย์สินมีเท่าไร ทำอะไรไปบ้าง พูดอะไรไปบ้าง คิดอะไรไปบ้าง จิตดวงนี้จำ ถ้านำความจำมากองไว้ก็คงจะใหญ่มาก (สัญญา)

(3) **จิตนี้ทำหน้าที่รู้คิด** ประมวลแก่งิริยาอาการของอวัยวะต่างๆ อาการของตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ คิดไปสั่งการไปลำพังกาย ถ้าจิตไม่สั่งแล้วจะทำงานเองหาได้ไม่ จึงเรียกบางครั้งว่า ใจสั่งมา (สังขาร)

(4) **จิตนี้ทำหน้าที่รู้แจ้ง** เข้าใจเป็นเจ้าก็เจ้าการ รับรู้เรื่องราวต่างๆ ตลอดวัน เฉพาะเรื่องที่จิตต้องรับรู้มีมาก ผ่านมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัสกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ (วิญญาณ)

จิตทำหน้าที่ 4 อย่างเกี่ยวเนื่องถึงกัน เหมือนจุดไฟ
ไฟยอมทำหน้าที่ 4 อย่างเนื่องถึงกัน คือ

- (1) ทำความร้อน
- (2) ทำ (ให้) เกิดแสงสว่าง
- (3) ทำลายเชื้อและ
- (4) ทำลายความมืด

ดังนั้น จิตใจจึงมีความสำคัญดังพุทธพจน์ว่า **ทุก**
อย่างมีใจเป็นประธาน มีใจเป็นหัวหน้า สำเร็จได้ก็
เพราะใจ ไม่ว่าจะทำ พูด คิด สำเร็จมาจากใจทั้งนั้น ทำ
พูด คิดไม่ดีก็เหมือนพาลโถติดตามรอยเท้าวิ่งไปอยู่
แต่ถ้า พูด ทำ คิดดี ก็เหมือนเงาตามติดตัวไป ฉะนั้น





ลักษณะของกาย

ธรรมาชาติของใจ

ก่อนออกกำลังกายนั้น สิ่งสำคัญเบื้องต้นควรทำความเข้าใจลักษณะของกาย ซึ่งทำให้เข้าใจเหตุผลที่จะต้องออกกำลังกาย กำลังใจ เพราะร่างกายนี้เปรียบเสมือนเด็กอ่อนซี่ไรคนหนึ่งซึ่งจะต้องดูแลและประคบประหงมอย่างหนัก ด้วยเรื่องอาหาร hygiene และการพักผ่อน ออกกำลังอย่างเหมาะสม เด็กอ่อนซี่ไรคนนี้จึงจะเจริญเติบโตขึ้นอย่างมีสุขภาพทั้งกายและใจ ดังนั้น งานดูแลรักษาสุขภาพของเราเองจึงเป็นงานหนักและสำคัญมาก นับเป็นงานลดความทุกข์ และเพิ่มความสุขให้แก่ตนโดยแท้ ในธรรมบท ชรารวรรค ได้แสดงลักษณะของร่างกายไว้ 5 ประการคือ

- (1) มีความคร่ำคร่าหรือเสื่อมชรา (ปรีชิตุนฺถ์)
- (2) เป็นรังโรค (โรคินิทฺถ์)
- (3) มีอันทรุดโทรม หรือเปื่อยพังไปเป็นธรรมดา (ปภงฺกุนฺถ์)
- (4) เป็นของเน่าเปื่อย (ปฺปุตฺติ)
- (5) มีความแตกสลายตายไปในที่สุด (มรณนฺตํ)

กายนี้มีความคร่ำคร่าหรือเสื่อมชรา (ปรีชิตุนฺถ์)

ร่างกายนี้ตั้งอยู่ตามหลักอนิจจัง ไม่เที่ยง คือ มีขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ลักษณะของการตั้งอยู่นี้เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตามอายุขัย จากเด็กเป็นหนุ่มสาว จากหนุ่มสาวเป็นผู้ใหญ่ จากผู้ใหญ่เป็นผู้สูงวัย อาการชรานี้มีอยู่สองลักษณะคือ

(1) ลักษณะของชราที่ปกปิด คือ ไม่ปรากฏให้เห็น เช่น เด็ก ผู้ใหญ่

(2) ส่วนลักษณะของชราที่เปิดเผยคือปรากฏอาการของความชราให้เห็นได้ชัดเจนด้วยวัยชราหรือสูงวัย

กายนี้เป็นรังโรค (โรคินิทฺถ์)

โรคทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะมีร่างกายเป็นแดนเกิด เกิดแต่ร่างกายนี้ จึงเป็นรังของโรค ประกอบด้วย โรคจรชั่วคราวคือ อาการปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้ กับ โรคประจำ

ยากที่จะรักษาให้หายขาดได้คือโรคหิวและโรคชรา หรือ โรคติดเชื่อกับโรคไม่ติดเชื้อ

กายนี้มีอันทรุดโทรมหรือเปื่อยพังไปเป็นธรรมดา (ปรภงคุณิ)

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายเพราะอะไร จึงเรียกว่ารูป (ร่างกาย) เพราะสลายไปจึงเรียกว่า ‘รูป (ร่างกาย)’ สลายไปเพราะอะไร สลายไปเพราะหนาวบ้าง ร้อนบ้าง หิวบ้าง กระจายบ้าง เพราะสัมผัสแห่งเหลือบยุง ลม แดดและสัตว์เลื้อยคลานบ้าง เพราะสลายไปจึงเรียกว่า ‘รูป (ร่างกาย)’...”

ร่างกายทรุดโทรมอันเนื่องมาจากความชรา หรือ การใช้งานตลอดตั้งแต่เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงวัย เมื่อใช้งานหรือทำงานมากก็มีความทรุดโทรม ความเสื่อมสมรรถภาพ เป็นโรคภัยไข้เจ็บ โรคภัยเบียดเบียนเป็นธรรมดา

กายนี้เป็นของเน่าเปื่อย (ปฺติ)

ร่างกายในที่สุด ถ้าโรคเบียดเบียนเสียดแทงเข้า ถ้าไม่มีกำลังบวกมาเป็นภูมิคุ้มกันและต้านทาน ก็จะเน่าเปื่อย เช่น โรคเอดส์ ในสมัยพุทธกาลมีพระตีสสะเถร มีโรคเกิดขึ้นตามร่างกาย มีต่อมทั้งหลายแรกประมาณเท่าเมล็ดผักกาด ผุดขึ้น เติบโตขึ้นตามลำดับเท่าเมล็ดถั่วเขียว แล้วเท่าเมล็ด

ถั่วดำ จากนั้นขยายเท่าเมล็ดกระเบา และเท่าผลมะขาม
ป้อม สูดหายใจโตเท่าผลมะตูมแล้วก็แตก ร่างกายของพระ
ติสสะเปื่อยยุ่ยไปทั้งตัว ท่านจึงมีร่างกายเน่าเหม็น ต่อมา
กระดูกของท่านก็แตกเต็มไปด้วยหนองและเลือดเหม็นคั่ง
ไปทั่ว ท่านจึงได้ชื่อว่า ปุติคัตติติสสะเถระ แปลว่า พระติส
สะเถระผู้มีร่างกายเปื่อยเน่า แม้ปัจจุบันมีโรคหลายชนิดที่
ทำให้ร่างกายขาดภูมิคุ้มกันเปื่อยเน่าได้

กายนี้มีความแตกสลายตายไปในที่สุด (มรณนต)

ลักษณะของร่างกายคือมีเกิดขึ้นแล้ว ก็มีตั้งอยู่และ
ดับไปในท้ายที่สุด ลักษณะดับไปนี้ คือ ความตายสลายของ
ร่างกายนี้ กลับคืนไปสู่ธรรมชาติตามกาลเวลาเหมือนเดิม
อวัยวะที่เป็นธาตุดินกลับไปสู่สภาพธรรมชาติของดิน ลม
เข้าไปสู่ลม น้ำเข้าไปสู่น้ำ และไฟเข้าไปสู่ไฟ ตามธรรมชาติ
ที่ยืมมาใช้ชั่วคราวเมื่อถึงเวลาก็ส่งคืนกลับไปสู่ธรรมชาติ
เป็นอนิจจัง ดังนั้นการออกกำลังใจพิจารณาถึงความไม่
เที่ยง-สังขารเสมอเป็นสิ่งสำคัญ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงเกรง
ว่าบรรดาสาวกทั้งหลายจะเกิดความประมาท ลืมนึกถึงชีวิต
อันสั้นและไม่เที่ยงแท้ จึงตรัสถามพระรูปหนึ่งว่า "เธอเห็น
ว่าชีวิตของคนเราอยู่ได้ในชั่วระยะเวลาเท่าไร" พระรูปนั้น
ตอบว่า "อยู่ได้ในชั่วระยะเวลาไม่กี่วัน" พระพุทธองค์ทรง
กล่าวว่า เธอยังเข้าใจไม่ถ่องแท้ แล้วถามพระอีกรูปหนึ่ง

ว่า ชีวิตของคนเราอยู่ได้ในชั่วระยะเวลาเท่าไร? พระตอบว่า อยู่ได้ในชั่วระยะเวลาแค่ฉันอาหารหนึ่งมื้อ พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า เธอก็ยังเข้าใจไม่ถ่องแท้ แล้วก็ถามพระอีกรูปหนึ่งว่า ชีวิตของคนเราอยู่ได้ในชั่วระยะเวลาเท่าไร? พระรูปนี้ตอบยิ้ม ๆ ว่า ชีวิตของคนเราอยู่ได้ในชั่วระยะเวลาแค่หายใจเข้าออกเท่านั้น พระพุทธองค์ได้ฟังดังนั้นก็ขมเสียว่า ดีมาก นี่สิถึงจะเข้าใจอย่างถ่องแท้ และทรงมีพระดำรัสอีกว่า หวังว่าท่านทั้งหลายคงจะเข้าใจถึงชีวิตอันไม่เที่ยงแท้แน่นอนของคนเรา แล้วรีบตั้งใจบำเพ็ญเพียรอย่างจริงจังเสียที

ที่นี้มาดูธรรมชาติของจิตใจ พุทกว้างๆ ลองมาดูจิตเป็นอย่างไร ลักษณะอาการของใจที่เป็นกลางๆ มีอยู่ 4 ลักษณะคือ

- จิตนี้ไปไกล (ทुरुคม)
- จิตนี้เที่ยวไปดวงเดียว (เอกจรั)
- จิตนี้ไม่มีสรีระ (อสรีรั)
- จิตนี้มีถ้าเป็นที่อาศัยหรืออาศัยอยู่ในถ้า (คฺหาสย)

(1) **จิตนี้ไปได้ไกล (ทुरुคม)** เพราะว่า บ่งบอกถึงกิริยาอาการของจิตว่า เป็นธรรมชาติไปรับอารมณ์ในที่ไกล พุดง่ายๆ ก็คือคิดไปได้ไกลนั่นเอง

(2) **จิตเที่ยวไปดวงเดียว (เอกจรั)** บ่งบอกถึง

อาการของจิตว่า จิตนั้นแม้จะสามารถคิดอะไรๆ ได้ร้อยแปดพันประการก็จริง แต่ก็คิดได้ทีละอย่างเท่านั้น จะคิด 2 - 3 อย่างพร้อมๆ กัน ในเวลาขณะเดียวกันไม่ได้ การเดินทางของใจนั้น ใช้คำว่า ชวนะที่แปลว่า วิ่ง ไม่ใช้การเดินทาง เพราะจิตมีปกติไปเร็วมาก เร็วกว่าการไปของร่างกายหลายร้อยหลายพันเท่านัก

(3) **จิตนี้ไม่มีสรีระ (อสริริ)** ใจมีลักษณะ ไม่มีตัวตน จะกำหนดหรือวัดโดยสัญญาณว่า สูง ต่ำ กลม แบน ก็ไม่ได้ จะกำหนดโดยสีว่า ดำ ขาว เขียว แดง ก็ไม่ได้ หรือจะกำหนด โดยขนาดว่า เล็กหรือใหญ่อย่างไร ก็ไม่ได้ ใจนี้เป็นสิ่งที่เห็นได้ยากที่สุด (สูญทุกทสั) และ ละเอียดที่สุด (สุนิปนุณั) เชื้อโรคตัวเล็กๆ ยังพิสูจน์ได้ด้วยกล้อง เสี่ยงในอากาศก็ใช้เครื่องดักฟังได้ เพราะเชื้อโรคและเสี่ยงเป็นวัตถุ จึงใช้วัตถุพิสูจน์ได้ ส่วนจิตไม่อาจพิสูจน์ได้ด้วยวัตถุ เพราะประณีตละเอียดยิ่งกว่าวัตถุใดใด ใจเป็นธาตุกายสิทธิ์ในจำพวคนามธรรม คือเป็นของไม่มีตัว มีแต่ชื่อ แต่ว่ามีจริง ไม่ใช่ไม่มีของอื่นที่มีแต่ชื่อ แต่ไม่มีตัวก็มี เช่น “วิชาความรู้”

(4) **จิตนี้มีถ้าเป็นที่อาศัยหรืออาศัยอยู่ในถ้า (คุหาสยั)** บ่งบอกถึงที่อยู่ของจิต คำว่า ถ้า ในที่นี้หมายถึงร่างกาย ดังที่กล่าวมาก่อนหน้านี้ ถ้าร่างกายป่วย ใจก็ป่วย เช่นเดียวกัน ถ้าใจป่วย ร่างกายก็ป่วยเหมือนกัน

ส่วนลักษณะด้านลบของจิตใจที่ต้องยอมรับเป็นเบื้องต้น จะได้วางท่าทีกับใจถูกต้อง และ จะออกกำลังใจได้อย่างเหมาะสม

ธรรมชาติด้านลบของจิตใจ คือ

- (1) จิตนี้มักดิ้นรน (ใฝ่ในอารมณ์ตามที่ใคร)
- (2) จิตนี้กวัดแกว่ง (เปลี่ยนแปลงเร็ว)
- (3) จิตนี้รักษายาก (รักษาดูแลไม่ง่าย)
- (4) จิตนี้ห้ามได้ยาก (ควบคุมยาก)

ธรรมชาติด้านบวกของจิต คือ

- (1) จิตนี้บริสุทธิ์
- (2) จิตนี้ตั้งมั่น
- (3) จิตนี้มีความพร้อม (ควรแก่การงาน)
- (4) จิตนี้ฝึกดีนำสุขมาให้

สรุปลักษณะอาการของจิตทุกแง่ ดังนี้

1. ดิ้นรน คือ รับอารมณ์มีรูปและเสียง เป็นต้น
2. กวาดแกว่ง คือ ไม่หยุดอยู่กับที่คืออารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง

3. รักษายาก คือ บังคับให้อยู่กับที่ได้ยาก
4. ห้ามยาก คือ ป้องกันมิให้คิดได้ยาก

5. ซมยาก คือ ฝึกได้ยาก ควบคุมได้ยาก ไม่ค่อยยอมให้ฝึก

6. บริสุทธิ์ คือ เป็นประภัสสร โสบริสุทธิ์

7. ตั้งมั่น คือ ตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งและที่ปรากฏได้ชัดที่สุด

8. มีความพร้อม (ควรแก่การงาน) คือ ช่วยเพิ่มในการทำกิจต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

9. ฝึกดีนำสุขมาให้ คือ ต้องฝึกให้ดี ถ้าฝึกไม่ได้ก็ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร

10. ไปเร็ว คือ เกิดดับเร็ว ต้องค่อยจับค่อยกำหนด
จึงรู้

11. ไปตามอารมณ์ คือ ชอบเรื่องใดคิดเรื่องนั้น ไม่ชอบเรื่องใดก็คิดถึงเรื่องนั้น

13. ไปได้ไกล คือ รับอารมณ์ในที่ไกลๆ ยากจะดึงกลับมาให้อยู่กับที่ได้

15. อยู่ผู้เดียว คือ เกิดกับแต่ละวาระ

16. ไม่มีรูปร่าง คือ ไม่มีรูป ไม่มีสี ไม่มีต้นทุน

17. มีที่อยู่คือถ้า คือ ที่อยู่ในกายของเราในที่เรียกว่าถ้า

18. เห็นได้ยาก คือ มองไม่เห็นด้วยนัยตา หรือวัตถุอุปกรณ์ช่วยใดๆ ต้องมองด้วยตาใน

19. ละเอียดยิ่งนัก คือ ประณีตยิ่งจนยากที่จะเข้าใจ

รับรู้ได้ง่าย ต้องทำความเข้าใจ คุณดูแล รักษา เข้าใจให้มาก
ดังนั้น การเข้าใจลักษณะของกายและธรรมชาติ
ของจิตอย่างที่เป็น จะช่วยเสริมประสิทธิภาพและ
ประสิทธิผล ในการจะออกกำลังกาย-ใจได้ดียิ่งขึ้น





รักษาโรคไม่พอ

ต้องต่อด้วยรักษาคน

การแพทย์หรือสาธารณสุขแบบเดิมจะเน้นรักษาโรค ซึ่งหมายถึง โรคทางกายเท่านั้นใส่ใจเฉพาะโรคของคนไข้เท่านั้น แต่ปัจจุบันวิถีคิดปรับเปลี่ยนใหม่มีการให้ความสนใจคนด้วย ซึ่งคนนี้ก็คือน จิตใจ และทัศนคติของคนไข้ด้วยเป็นการแพทย์หรือสาธารณสุขแบบองค์รวม (holistic health) ซึ่งประกอบด้วย กาย สังคม จิตและปัญญา

เมื่อกล่าวถึงความสัมพันธ์กันระหว่างกายและจิตนี้ จิตอาศัยอยู่ในร่างกายนี้อาศัยอยู่ที่ไหน ตรงไหน มีกล่าว

ไว้ในคัมภีร์ทางพุทธศาสนารุ่นหลังว่า จิตนี้อาศัยอยู่ในหทัยรูป คำว่า หทัยรูป คือก้อนเนื้อก้อนหนึ่งที่ตั้งอยู่ในทรวงอก ระหว่าง รววมม หทัยรูป มีสีแดงเหมือนสีหลังกลีบดอกบัวหลวง สันฐานเหมือนดอกบัวหลวงที่ตูม ซึ่งเกาะกลีบนอก ออกเสียแล้ววาง เอาปลายดอกห้อยลงไปข้างล่าง ผิวข้างนอกเกลี้ยงข้างในเหมือนข้างในของดอกบวบขม หทัยรูปของคนมีปัญญาแผ่นดินหนอยของคนโง่ที่บีบอัด ข้างในของหทัยรูปมีแองเท่าเมล็ดบุนนาควางลงได้ ภายในแองมีน้ำ (โลหิต) ชั่งอยู่ประมาณกึ่งฟายมือ

เมื่อกล่าวทางด้านวิทยาศาสตร์ เรียกว่า สสาร และพลังงาน ทางพุทธศาสนาเรียกว่า รูปนาม มี 3 ลักษณะคือ

- 1) พลังงานศักย์ สะสมคงที่
- 2) พลังงานจลน์ พลังที่ใช้จ่ายออกไปในระบบของร่างกายพลังเสียง พลังคลื่น พลังแสง และพลังรังสี
- 3) พลังงานสถิต เป็นพลังงานที่สะสมคั่งค้างและมานาน พลังบารมี

การรักษาที่เน้นแค่โรคทางกายอย่างเดียวนั้นไม่พอ พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของโรคทางใจที่ควรตระหนักไว้เช่นกันด้วย ว่า

“...บุคคลทั้งหลายสามารถพ้นจากโรคทางกายได้เป็นเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง...หรือแม้ยิ่งกว่า 100 ปี

บ้าง แต่ว่าในโลกนี้ บุคคลที่พ้นจากโรคทางใจแม้เพียงชั่วครู่ยามมีน้อยนัก นอกจากบุคคลที่พ้นจากกิเลสทั้งหลาย (คือ พระอรหันต์)..."

คำว่า โรค นี้มาจากศัพท์ว่า รุช ซึ่งแปลว่า เสียดแทง ทิ่มแทง ซึ่งหมายความว่า คอยเสียดแทงชีวิตความเป็นอยู่ปกติของเราให้ลำบากขึ้น จากเดิมเราอาจลำบากจากอุปสรรคภายนอกร่างกายที่เป็นตัวขัดขวางอยู่แล้ว เช่น ศัตรูคู่อริ ภัยธรรมชาติทั้งหลาย ส่วนโรคนั้นก็ถือว่าเป็นทั้งอุปสรรคภายในร่างกายด้วย ภายในจิตใจตัวเราด้วย ยังมีศัพท์ที่ใกล้เคียงกันกับคำว่า โรค เช่น พยาธิ อาพาธ คิลานะ อตังคะ ส่วนความทุกข์กาย ทุกข์ใจนี้ ก็ถือว่าเป็นโรค

ในความหมายที่กว้างออกไป สภาพที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสียดแทงร่างกายและใจ ทำให้เกิดความป่วยไข้ เจ็บปวดรวดร้าว เกรี้ยวกราด กระสับกระส่าย กระวนกระวาย ทำลายความสุขกายสุขใจ ตัดทอนกำลังกายกำลังใจได้ ทำให้เกิดความขัดข้องหมองใจ เมื่อเกิดมาแล้ว ทุกคนย่อมเคยถูกรโรคเบียดเบียนมาแล้วหรือ บางคนกำลังถูกเบียดเบียนอยู่ และกำลังคอยป้องกันระวังไม่ให้โรคเกิดขึ้น เบียดเบียนบ้าง ผู้ที่รักสุขภาพจึงระวังไม่ให้โรคเบียดเบียนร่างกายและจิตใจของตน และเมื่อเกิดโรคขึ้นเบียดเบียนเสียดแทง ทำอันตรายแล้ว ก็ไม่นั่งนอนใจ พยายามบำบัด

รักษาโรคให้หายไปจากร่างกายของตนเอง เท่าที่สามารถทำได้ เมื่อร่างกายมีขึ้นมาโรคก็ติดตามมาด้วย ตั้งแต่เกิดขึ้นถึงตาย

ส่วนการรักษาโรค (ทางกาย) จัดประเภทของโรคในปัจจุบันนี้นักวิชาการทางการแพทย์ได้พยายามแบ่งกลุ่มของโรคออกไปต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ในการศึกษา รวบรวม และเพื่อประโยชน์ทางด้านวิทยาการระบาดศึกษาในการรักษาควบคุมและป้องกัน ซึ่งโดยทั่วไปมีวิธีการแบ่งได้หลายวิธีการดังนี้

-กลุ่มของโรคโดยอาศัยสาเหตุ สิ่งที่ทำให้เกิดโรค แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

- (1) โรคติดเชื้อ
- (2) โรคไร้เชื้อ

-กลุ่มของโรคโดยอาศัยระยะเวลาการเกิดโรค แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

- (1) ที่เกิดขึ้นแบบเฉียบพลันและ
- (2) โรคเรื้อรัง

-กลุ่มของโรคตามลักษณะอาการ คือ โรคทางกาย และโรคทางใจ

(1) **โรคทางกาย** คือ โรคที่เกิดขึ้นแล้วทำลายสุขภาพของร่างกาย ลดทอนกำลังกาย มีมากมายหลายประการ แต่เมื่ออยู่ตามอาการที่ปรากฏมี 3 ประเภท คือ

- โรคที่รักษาก็หายไม่รักษาก็หาย
- โรคที่รักษาก็หายไม่รักษาต้องตาย
- โรคที่รักษาก็ตายไม่รักษาก็ตาย

(1) โรคที่ไม่อาจจะหายได้แม้ว่าจะทำการรักษาหรือไม่ทำการรักษาก็ตาม เกิดขึ้นชั่วคราวชั่วคราว เป็นโรคจรมาหรือ โรคอาคันตุกะ เดียวไปเดี๋ยวมาหรือไปง่ายมาง่าย ได้แก่ ความเจ็บปวด ปวดเมื่อยเล็กๆ น้อยๆ ความคลื่นเหียนอาเจียน ความวิงเวียนศีรษะ หน้ามือ ตาลาย ความอ่อนเพลียละเอียดเย็บใจ เป็นต้น เนื่องมาจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง 4 ยืน เดิน นั่ง นอนไม่สมดุลกัน เกิดจากการใช้กำลังกายกำลังใจมากเกินไปบ้าง เกิดจากการใช้กำลังกายกำลังใจมากเกินไปบ้าง โรคเช่นนี้จะหายามานำบำบัดรักษาก็หาย ไม่ต้องใช้ยารักษา เพียงแต่พักผ่อนสักชั่วครู่ชั่วขณะ หรือ สัก วัน สองวัน ก็หายไปเอง

(2) โรคที่รักษาก็หายไม่รักษาต้องตาย โรคประเภทนี้ได้แก่โรคที่เกิดจากเชื้อโรค โรคติดเชื้อ เช่น อหิวาตกโรค โรคเช่นนี้ต้องรีบรักษาทันทีจึงจะหาย ถ้าไม่รีบรักษาให้ทันท่วงทีที่ต้องตาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคไขมันในโลหิต เป็นต้น

(3) โรคที่หายได้เฉพาะที่ทำการรักษาเท่านั้น ถ้าไม่ทำการรักษาก็ไม่หาย ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บส่วนใหญ่ที่คนเราประสบกันอยู่ ได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นแล้วไม่รับรักษาหรือรักษาไม่ทัน ปล่อยให้มันกำเริบถึงขั้น เยี่ยวยากหรือแก้ไขไม่ได้ ไม่มีทางแก้ไข สุดความสามารถที่หมอจะช่วยเหลือได้ หรือตามภาษาแพทย์แผนโบราณ เรียกว่า "เข้าขั้นตรีทูต" แพทย์แผนปัจจุบัน เรียกว่า "เข้าขั้นโคมา" โรคประเภทนี้รักษาก็ตาย ไม่รักษาก็ตาย แต่อย่างไรก็ตาม ก็ต้องพยายามรักษาไปจนกว่าจะสิ้นลมหายใจ เพื่อแสดงความเมตตากรุณาต่อผู้ป่วย เพื่อแสดงความจงรักภักดีต่อผู้เจ็บป่วยหรือเพื่อความกตัญญูตเวทีบูชาคุณต่อผู้เจ็บป่วย

นอกจากโรคดังกล่าวแล้ว ยังมีโรคหิว และโรคชรา โรคหิวนี้เป็นอาการของโรคทางกาย แต่ถ้าโรคอยากอยู่ร่ำไปจากต้นเหตุเป็นอาการของโรคทางใจ โรคหิวมีเกิดขึ้นทุกวัน วันละ 2-3 เวลา หรือบางคนมากกว่านั้นวันละหลายเวลา จะรักษาก็ตายไม่รักษาก็ตาย แต่กว่าจะตายก็ต้องมีโรคชราที่ทำให้สังขารร่างกายของคนชำรุดทรุดโทรมลงทุกวันคืนไม่มีเวลาว่างเว้น เมื่อย่างเข้าวัยชราหรือสูงอายุ โรคชรานี้ยิ่งกำเริบหนักมากขึ้น โรคชรานี้จะรักษาก็ตายไม่รักษาก็ตาย ทั้งโรคหิว และโรชรานี้ต้องเฝ้ารักษากันไปจนกว่าจะถึงวันตาย บางครั้งเมื่อตายไปแล้ว ก็ยังมีคนจัด

อาหารไปเช่นไหว้อีกไม่รู้จักรักจบสิ้น โรคทั้งหลายนี้เป็นโรคทางกายเป็นหลัก

สำหรับการรักษาคน (จิตใจของคน) ที่มีโรคทางใจ คือสภาพจิตใจของคนที่เหมาะสมทุกขันธ์ทั้งหลาย ถูกกิเลส โรคกิเลสเบียดเบียน เสียดแทงทำร้าย

(2) **โรคทางใจ** สภาพจิตใจของคนได้รับการเสียดแทงทำให้เจ็บปวดทางจิตใจ คือ พลังของกิเลส ทั้ง 3 กลุ่มประกอบด้วย

1) พลังดึงดูด เข้ามาหา ได้แก่ กลุ่ม โภคะ ตัณหา รากะ อภิชฌา เป็นพลังกิเลสที่ทำให้ใจให้หิวโหย อยากได้ไม่รู้จักรพอ จัดเป็นตระกูลรากะ - โภคะ เรียกว่า โรครัก -อยาก

2) พลังผลักออก ห่างไป ได้แก่ กลุ่มโทสะ ริษยา โทสะ พยาบาท วิหิงสา เป็นพลังกิเลสที่ทำให้ใจร้อน คิดร้ายคนอื่นจัดเป็นตระกูลโทสะ เรียกว่า โรคชัง

3) พลังหมุนเวียนไปมา หาทางออกไม่เจอ ได้แก่ กลุ่ม โมหะหรืออวิชชา เป็นพลังกิเลสที่ทำให้ใจหลง หลง งมงาย จัดเป็นตระกูลโมหะ เรียกว่า โรคหลง

โรคทางใจที่มีเชื้อโรคแห่งรัก-อยากนี้ มีรากะ และ โภคะ ตัณหาเป็นรากเกิดจากรากะ มีอาการชอบ ความยินดี (รติ) ความอยาก (อิฉฉา) ความอยากมีปริมาณมาก (มหิฉฉา) ความอยากกลามก (ปาปิฉฉา) เกิดอาการโลภ

ะ (โลภะ) กลายเป็น การเพ่งจ้องจะได้จะเอา (อภิชฌา) จนเกิดจ้องจะได้จะเอาทำเดี๋ยวไม่มีที่สิ้นสุดตลอดเวลา (อภิชฌาวิสมโลภะ) เรียกว่า โรคชอบ กิน กาม และเกียรติ มีความหึงหวง ความแ่งแย่งกัน ทะเลาะวิวาทผิดเถียงกัน มีฤทธิ์อำนาจหรือพลังยิ่งใหญ่ถ่วงใจของคนใช้ ให้มีอาการ ซึมเซา หงอยเหงา หมกหมุ่น งุ่นง่าน คนใช้อาการนี้มักหลง มัวเมาเอาใจผูกพันมั่นหมายอยู่ ในเรื่องรัก ถึงขนาดยอม ทิ้งการงาน หรือการงานที่ทำอยู่ยอมหยุดชะงักดำเนินไป ได้ไม่สะดวก กระพริ่งกระพริ่ง เลอะ ๆ เลื่อน ๆ พลาด ๆ พลัง ๆ ถ้าโรครักเกิดขึ้นแล้วมีอาการรุนแรง ลูกเป็นไฟที่เร็น ร้อน เรียกว่า รากคคิ ไฟคือ รากะ เมาใจให้กัลดกุ่มร้อน กระทบกระวาย เผอร่างกายให้ทรุดโทรมลง มีโรครักเกิดขึ้น ในใจ โรคจำพวกบวิวารก็ตามมา เช่น ความโลภอยากได้ ความเห็นแก่ตัวเห็นแก่ได้ โลกอำนาจวาสนา ทรัพย์สมบัติ โลกอาหารการกิน เฉพาะอย่างยิ่งโลกกามคุณ โรคหมกมุ่น มึนเมาในความรัก ผักไฟทะเยอะทะยาน บำรุงบำเรอตน จนเกินส่วน มีการรื่นเริงในการเล่น เต็มรำ ทำเพลงจนเหลือ กินไม่เป็นเวลา นอนไม่เป็นเวลา มัวเพลินลุ่มหลง งงววย จนใจฟุ้งซ่านไม่สงบ เตือดร้อนทั้งกายและใจ คนที่เป็นโรค เพราะกามคุณมีอยู่มาก แม้ตายในเรื่องกามคุณก็นับไม่ถ้วน

โรคทางใจที่มีเชื้อโรคแห่งซัง (ไม่ชอบ) มีโทษ เป็นราก มีอาการไม่ชอบมีความขัดใจ (ปฏิฆะ) ไม่พอใจ

ไม่ชอบใจ (อโรติ) ความโกรธ โทสะ เกิดอาฆาตพยาบาท (อาฆาต) ผูกโกรธ (โกรธอุปหानะ) กลายเป็นความรุนแรง (วิหิงสา) เรียกว่า โรคโกรธ เกลียด กลัว โรคไม่ชอบหรือโรคชังนี้เป็นโรคใจชนิดมีพลัง ให้เกิดการผลักดันออกไปไกล บางครั้งเป็นเหมือนนวมเมอแรง หรือการโยนบอลกระดอน ใส่กำแพงที่โยนกลับมาที่ตัวคนโยน เกิดเป็นความ 두려าย เขี้ยมโหด เกิดจากความขัดเคือง ขุ่นแค้น เป็นไฟที่เว้าร้อน ไฟคือโทสะ (โทสัคคิ) เมื่อเกิดขึ้นย่อมเผาใจให้กลัดกลุ้มรุ่ม ร้อน แสดงอาการถึงผิวพรรณ ดันโลหิตให้ขึ้นหน้าจันตาแดง ใช้ถ้อยคำรุนแรง ชู้ตवाद่าแข่ง ใช้อวัยวะชกต่อยทุบตี จนกระทั่งมีอาวุธก็เข้าตีรันฟันแทงกันจนถึงล้มตายเป็นที่สุด โทษะที่เห็นทั่วไปของโรคชัง คือเจ็บกาย ขายหน้า ถูกฟ้อง ถูกปรับ ถูกจองจำ ทำโทษ ตีตคูก ตีตตะราง กิเลสที่อยู่กลุ่มเดียวกัน ก็จะตามมา ทั้งความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความผูกโกรธ ความพยาบาท อาฆาตจองเวร เป็นต้น

โรคทางใจที่มีเชื้อโรคแห่งหลง มีโมหะเป็นราก โรคหมุนเวียน มีความไม่รู้ (อวิชชา) โมหะ (หลง) และความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) เป็นโรคใจประเภทคลุมเครือ ทำให้เกิดการเพ้อหลงไหล งมงาย ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี ไม่รู้จักที่ควรทำและไม่ควรทำ ซ้ำยังเป็นปัจจัยให้หลงรักหลงชัง เป็นเมฆหมอกมาบดบังปัญญาให้มีมืดมัว เป็นไฟร้อนกรุ่นอยู่ภายใน เพราะเผาใจให้ร้อนระอุอยู่ภายในครอบงำจิตใจให้มีมืดมัว

ฝ้าฟาง มองไม่เห็นความเป็นจริงได้ เข้าทำนอง "กลางคืน
สุขควัน กลางวันปล่อยเพลิง" เมื่อโรคที่มีเชื้อแห่งความหลง
มีในใจ โรคที่เป็นบริวารได้ช่องเข้ามาแทรกแซง เช่น ความ
ริษยา มีลักษณะหวงความดี เมื่อเห็นคนอื่นได้ดี มีอาการ
น้อยเนื้อต่ำใจ ว่า ตนด้อยกว่าคนอื่นแล้วทนอยู่ไม่ได้ ต้อง
ดิ้นรนหาอุบาย ตัดรอนความดีเรื่อยๆ ไป โดยหารู้ไม่ว่า การ
ใช้ความริษยากับคนอื่นแล้ว ตัวเองจะต้องได้รับบาดเจ็บ

สาเหตุต้องออกกำลังใจก็เพื่อสร้างพลังบวกไป
ระงับให้พลังทั้ง 3 กลุ่มอ่อนกำลังลง มิฉะนั้น ถ้าพลังทั้ง 3
กลุ่มมีกำลังรุนแรง พลังด้านบวกก็จะอ่อนแอลง เพราะพลัง
ทั้ง 3 กลุ่มทำให้เกิดทุกข์โศก โรค ภัยเข้ามาเบียดเบียน ทั้ง
โรคทางกายและโรคทางใจนี้มีผลกระทบถึงกัน เหมือนล้น
กับพิน โรคกายทำให้ใจได้รับผลกระทบ บางครั้งโรคใจ
ทำให้กายได้รับผลกระทบ ขึ้นอยู่ว่า เมื่อโรคอย่างหนึ่งเกิด
ขึ้นแล้วควรรักษาไม่ให้ลุกลามไปอีกโรคประเภทหนึ่ง

การรักษาโรคทางกายที่เกิดขึ้นกับคนเพียงอย่าง
เดียวจึงไม่เพียงพอต้องใส่ใจดูแลรักษาคนที่มีโรคทางใจ
ด้วย กล่าวให้ชัดขึ้น รักษาโรคเป็นการรักษาทางกายหรือ
กายที่มีโรค แต่รักษาคนด้วยคือการรักษาจิตใจของคน
ป่วยทางกายด้วย ฉะนั้นจะรักษาแค่โรค (ทางกาย) เท่านั้น
ไม่พอต้องต่อด้วยการรักษาจิตใจของคนด้วย ซึ่งมาจาก

กิเลสทั้งหลาย จึงต้องออกกำลั้งกาย - ออกกำลั้งใจควบคู่
กันไปด้วย





ออกกำลัง

เพื่อสร้างพลัง

คำว่า กำลัง มีความหมายหลายอย่าง กำลัง หมายถึง สิ่งที่เคยผลักดัน ขับเคลื่อนให้ไปสู่จุดหมายปลายทาง ให้ได้รับความสำเร็จ บางที่เรียก พลังงาน หรือ กำลังงาน ถ้าเป็นกำลังทางกาย เรียกว่า เรียวแรง ถ้าเป็นกำลังทางใจ เรียกว่า กำลังใจ เกิดสิ่งที่เรียกว่า พลังใจ คำว่า กำลัง เป็น สิ่งที่มีมาจากภายนอก จากสิ่งที่ได้รับจากรอบข้างอื่นๆ

ส่วน คำว่า พลัง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากภายใน เป็นสิ่ง ที่รวมศูนย์เกิดเป็นพลังขึ้น ซึ่งสร้างขึ้นภายในได้มาจาก พลังภายนอกด้วย ถ้าจะเทียบกำลัง คือ แรงบันดาลใจ (inspiration) ที่ได้รับจากภายนอก ส่วนแรงจูงใจ (motivation) เกิดขึ้นเองภายใน ซึ่งทั้งกำลังและพลังล้วนอาศัย ฟังพาสัมพันธ์กันและกัน ไม่มีกำลังก็ไม่มีพลัง ไม่มีพลังก็ไม่มีกำลัง ทั้ง 2 จึงเป็นเสมือนหนึ่งเดียวกันเป็น (หูอินวัน)

ชีวิตที่มีพลังจะดำเนินไปได้ ต้องอาศัยพลังในการดำเนินชีวิต ไม่ใช่ว่า อยู่เฉย ไม่ทำอะไรเลย การไม่ทำอะไร ซึ่งเหมือนคนที่ตายแล้ว หรือหมดลมหายใจ แม้แต่การอยู่นิ่งๆ หรืออยู่เฉยยังต้องใช้พลังงานอยู่ แม้แต่คนที่จะนอนพักผ่อนยังต้องมีกำลังพอที่จะนอนคืออิมหรือมีกำลังระดับหนึ่งที่จะพักผ่อน หรือคนที่ออกกำลังกายต้องมีกำลังเพื่อเพิ่มพลังใหม่ต่อไป

ในพุทธศาสนา ธรรมะที่เกี่ยวกับการใช้พลังมีอยู่หลายหมวด มีวัตถุประสงค์แตกต่างกันไป เช่น พละ 4 พละ 5 พละ 6 พละ 7 พลัง (พละ) นี้มีปรากฏอยู่ในธรรมะหมวดต่างๆ เช่น พละโพชฌงค์ หมายถึง พลังหรือกำลังที่เป็นเครื่องผลักดันให้บรรลุนิพพานเป็นธรรมที่เป็นอุปการะแก่การตรัสรู้ธรรม พละ 5 ถือเป็นพลังในการปฏิบัติธรรม หรือเรียกว่า อินทริย 5 (ความเป็นใหญ่) (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา)

ส่วนพลัง 4 พละในธรรมหมวดนี้ หมายถึงพลังที่คอยผลักดันให้เจริญก้าวหน้าในการใช้ชีวิตน่าปรารถนา น่าชอบใจ ภูมิใจในปัจจุบันจึงเป็นธรรมที่เป็นอุปการะแก่การดำรงชีวิต ปฏิบัติหน้าที่ การบำเพ็ญประโยชน์ต่างๆ ทำให้กิจนั้นสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีได้รับความเจริญก้าวหน้า อำนวยผลให้เกิดความผาสุกความเกษมสำราญแก่ตนเอง

และผู้อื่นในปัจจุบัน

ในการดำเนินชีวิตประจำวันจึงจำเป็นต้องมีพลังพระพุทธเจ้าตรัสพลังในการดำเนินชีวิตไว้ เป็น 4 ประการ เรียกว่า พละ 4 คือ

- (1) พลังคือปัญญา (ปัญญาพละ) หรือพลังคือสติ (สติพละ) รวมเรียกว่า พลัง สติปัญญา
- (2) พลังคือวิริยะเพียรพยายาม มุ่งมั่น (วิริยพละ)
- (3) พลังคือกรรมที่ไม่มีโทษ (อนวัชชพละ)
- (4) พลังคือการสงเคราะห์ (สังคหพละ)

หมวดธรรมะว่าด้วยพละ 4 หรือกำลังทั้ง 4 เรียกว่าหลักธรรมเพื่อการใช้ชีวิตเน้นที่การดำเนินชีวิตทั่วไปประกอบด้วย

- **พลังปัญญาหรือพลังสติ** รู้ว่าสิ่งไหนเป็นกุศล อกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นฝ่ายดำ ฝ่ายขาว เป็นของควรเสพ และไม่ควรเสพ เป็นอริยะ และไม่ใช่อริยะ ปัญญาที่เห็นแจ้งสิ่งเหล่านั้น จัดเป็นกำลังปัญญาหรือกำลังสติ (ปัญญาพละ-สติพละ)

- **พลังความเพียรพยายาม** ความกล้าลงมือทำ กล้าลงมือปฏิบัติ เป็นคุณธรรมที่คอยพยุงใจมิให้ตก ไม่ให้เกิดความเหนื่อยหน่ายทอดอຍในการประกอบกิจ ผลักดันใจให้เดินหน้าเรื่อยไปไม่ถอยหลัง บากบั่น ความพยายาม

กล้าหาญจะเป็นเครื่องสนับสนุนปัญญาทำให้ดำเนินการไปได้ แม้มีอุปสรรคปัญหา ก็ใช้ปัญญาเข้าแก้ไข ทำกิจให้สำเร็จไปได้ ความเพียรที่สำคัญ คือ ความกล้าใช้ปัญญาให้เป็นประโยชน์นั่นเอง ความเพียรจึงเป็นกำลังสำคัญประการหนึ่งที่จะผลักดันกิจต่างๆ ให้สำเร็จได้ ดังที่พุทธพจน์ว่า คนจะพันทุกขได้เพราะมีความเพียรพยายาม จะมีสุขภาพดีได้ก็ต้องมีพลังความเพียรพยายาม มีความกล้าหาญ ไม่ท้อถอย ท้อแท้ ออกกำลังกาย ออกกำลังใจเสมอๆ (วิริยพละ)

- **พลังแห่งการทำงานไม่มีโทษ** ประกอบอาชีพโดยสุจริต มีวาจาชอบ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่ตกเป็นทาสของยาเสพติด ซึ่งทั้งหมดนี้จะป้องกันความเดือดร้อนร้อนใจ ไม่เบียดเบียนไม่ก่อความเดือดร้อนตนและผู้อื่น ในภายหลังเป็นงานสุจริต ไม่ผิดศีลธรรม นำแต่ประโยชน์สุขมาให้โดยส่วนเดียว เมื่อมีกำลังปัญญาและกำลังความเพียรสนับสนุนแล้ว จะทำงานใด งานนั้นย่อมไม่ใช่งานที่ผิดหรือมีโทษแน่แท้ แต่จะเป็นงานที่หาโทษมิได้ เป็นงานที่สุจริตถูกต้องคลองธรรมทำให้เกิดคุณเกิดประโยชน์แก่ตนและผู้อื่นโดยส่วนเดียว เพราะมีปัญญาที่จะทำงานนั้นๆ การงานที่ไม่มีโทษจึงมีกำลังและสำเร็จไปได้ด้วยดี ทำงานอย่างมีความสุขและสนุกไม่ว่าจะอยู่ในอาชีพใด เพราะถ้ารู้สึกหม่นหมอง เบื่อหน่าย ขี้รำคาญ ก็จะเป็นการบั่นทอน

ความสุข บั้นทอนสุขภาพกาย-ใจ ทำงานไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร (อนวัชชพละ)

- **พลังแห่งน้ำใจ (สงเคราะห์-อนุเคราะห์)** ชัยนขันแข็ง มีน้ำใจช่วยเหลือกิจการงาน ทำให้เป็นที่รักใคร่ของคนทั้งหลาย ซึ่งตรงข้ามกับความเกียจคร้าน ไม่มีน้ำใจ ก็จะนำความทุกข์มาให้ กำลังทั้ง 3 ก่อนหน้านี้เป็นสิ่งที่ตนได้รับผลประโยชน์โดยตรง ส่วนกำลังนี้เป็นส่วนผู้ได้รับผลประโยชน์เป็นกำลังการสงเคราะห์ อนุเคราะห์ เกื้อหนุนเอื้อเพื่อเอื้อแก่ผู้คน กำลังการสังเคราะห์เป็นเหตุให้ได้พวกพ้องมิตรสหาย ผูกใจคนไว้ได้ แม้ศัตรูหากได้รับการสงเคราะห์ช่วยเหลือแล้วก็อาจกลับมาเป็นมิตรช่วยทำกิจที่สำคัญได้ (สังคหพละ)

เมื่อมีพลังทั้ง 4 นี้แล้วย่อมได้รับความสำเร็จในกิจการทั้งในชีวิตส่วนตัวและในหน้าที่ที่รับผิดชอบทางสังคม ทั้งไม่ต้องห่วงต่อภัยที่จะมาถึง ไม่ห่วงต่ออุปสรรคปัญหาในชีวิต ย่อมกำจัดภัย 4 คือ ภัยต่ออาชีพ ภัยต่อครอบครัว ภัยต่อความครั่นคร้ามในชุมชน และภัยต่อทุกชนิดนั้น การออกกำลังภายนอกมุ่งเสริมสร้างเป็นพลังภายในเกิดเป็นสุขภาพดีทางกายและใจ



คุณสมบัติผู้ที่จะออกกำลังกาย-ออกกำลังใจ

คนที่จะขยับร่ายอ้อมมีหลักอยู่ในใจ ซึ่งอาจหมายถึง ทั้งกฎจรรยาที่บังคับจากภายนอก และกฎระเบียบหรือ คติเตือนใจภายในจิตใจของคนขยับเอง เช่นเดียวกัน ผู้ที่จะออกกำลังกาย - กำลังใจจำต้องมีหลักใจเพื่อที่จะได้ พิจารณาการออกกำลังกายใจซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ ประกอบด้วย

(1) ผู้ออกกำลังกาย-ออกกำลังใจต้องมีมั่นใจเชื่อมั่นในการออกกำลัง มั่นใจศรัทธาหรือความเชื่อ ว่า การออกกำลังกาย-ใจนี้เป็นทางนำไปสู่สุขภาพที่ดี อายุที่ยั่งยืน ผิพรรณผ่องใส และพลังกาย-ใจ คิดพิจารณาถึงหลักสุขภาพกาย สุขภาพใจจะดีขึ้นได้ การออกกำลังกาย กำลังใจ จะช่วยเพิ่มพลังกาย-ใจในการดำเนินชีวิต (ศรัทธา)

(2) ผู้ออกกำลังกาย-ออกกำลังใจต้องมีความพยายาม ความกล้าหาญ ความขยันมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย ไม่เกียจคร้านในการออกกำลังกาย-ใจ พยายามอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุดท้อ เน้นออกกำลังเรื่อยๆ เป็นประจำ ให้เกิดมีวินัยในตัวเอง (วิริยะ)

(3) ผู้ออกกำลังกาย-ออกกำลังใจต้องมีความตื่นรู้เสมอ มีสติ ระลึกตัวทั่วพร้อม สตินี้จะต้องควบคุมการออกกำลังกาย-ใจ อย่างพอเหมาะพอสมสายกลางไม่ตึง ไม่หย่อน เกินไป (สติ)

(4) ผู้ออกกำลังกาย-ออกกำลังใจต้องมีความตั้งใจ มั่น มั่นคงแน่วแน่เป็นสมาธิ มีจิตมุ่งตรงต่อการออกกำลังกาย-ใจ ไม่วอกแวก (สมาธิ)

(5) ผู้ออกกำลังกาย-ออกกำลังใจต้องมีความรู้ มีองค์ความรู้จนเกิดเป็นปัญญาภายในตนเอง รู้ชัดด้วยตนเอง ยอมรับ รู้สาเหตุของการออกกำลังกาย-ใจ รู้เป้าหมายการออกกำลังกาย-ใจ รู้แนวทางปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย-ใจ ให้ชัดเจน จนลงมือปฏิบัติ (ปัญญา)

เมื่อพิจารณาเป็นคู่และการนำไปปฏิบัติ

ประการแรกต้องมีกำลังศรัทธาคู่กับปัญญา ถ้ากำลังศรัทธาอ่อนไป ไม่มีพลัง ก็จะทำให้ไม่ยากที่จะออกกำลังกายและใจ แต่การออกจำเป็นต้องมีปัญญากำกับ

ศรัทธา กับ ปัญญา จึงต้องคู่กัน เพื่อให้สมดุล ถ้ามีศรัทธามากไปก็เผลอใจแยกแยะอะไร เชื้ออย่างเดียวจนกลายเป็นความงมงาย เหมือนท่าน พระวักกิลี มีศรัทธาในรูปกายของพระพุทธเจ้า จึงบวช บวชแล้วก็ไม่ทำอะไรนอกจากประสงค์เฝ้าติดตามพระพุทธเจ้าเพื่อจะได้เห็นรูปกาย นี้เรียกว่า มีกำลังศรัทธามากแต่ขาดกำลังปัญญา ประกอบส่วนผู้ที่มีกำลังปัญญา พิจารณาแยกแยะอย่างเดียวยังไม่ยอมเชื่อหรือมั่นใจในสิ่งใดง่าย เช่น อุปติสสะมาณพ ภายหลังเรียกว่า พระสารีบุตร นั่นเอง กว่าจะได้บรรลุธรรมก็ยาก แสหายากต้องใช้เวลามากกว่า โกลิตะมาณพ ภายหลังท่านพระโมคคัลลานะซึ่งเป็นเพื่อนกันภายหลังเป็นอัครสาวกฝ่ายซ้าย-ขวาของพระพุทธองค์

ประการที่สองกำลังความเพียรคู่กับสมาธิ ผู้ที่จะออกกำลังกาย-ใจ จะต้องมีความเพียรและมีความตั้งใจแน่วแน่มั่นคง เพราะหากขาดกำลังใดกำลังหนึ่งไปก็จะทำให้เอียงหรือเป๋ไปได้ ดังนั้นทำอะไรทุกอย่างหากเกียจคร้านอย่างเดียวทุกอย่างก็ไม่มีอันต้องทำ ความเพียรจึงสำคัญแต่หากขยันมากเกินไป โดยไม่มีกำลังสมาธิควบคู่กันไปก็จะลำบาก เหมือนคนที่ออกกำลังกายหรือกำลังใจ ใช้ความพยายามมากเกินไป ก็มีปัญหายกตัวอย่างท่านพระโสณโกลิวิสะเดินจงกรมจนเท้าแตก ท่านครั้นบวชแล้วได้ไปบำเพ็ญเพียรที่ป่าสีตวัน เขตเมือง

ราชคุณท์ ท่านเดินจงกรมอย่างหนักจนฝ่าเท้าแตกเลือดไหล เมื่อเดินด้วยเท้าไม่ได้ ท่านจึงใช้วิธีคลานด้วยเข่าและฝ่ามือทั้งสองจนกระทั่งเข่าและฝ่ามือทั้งสองแตกอีกแม้กระนั้น ท่านก็ยังไม่บรรลุมรรคผลอันใด ท่านจึงเกิดความท้อแท้เหนื่อยใจในวสานาบารมีของตนว่า "บรรดาสาวกของพระพุทธเจ้า ผู้บำเพ็ญเพียรอย่างหนักนั้น เขาก็เป็นผู้หนึ่งที่มีได้ย่อหย่อนกว่าผู้อื่น ๆ ถ้ากระไรเราควรลาสิกขาออกไปครองเพศฆราวาสทำบุญสร้างกุศลตามสมควรแก่ฆราวาสวิสัยจะดีกว่า" นี้มีความเพียรพยายามมากเกินไป โดยปราศจากสมาธิ จิตใจตั้งมั่นและสติควบคุม

การเดินจงกรมจึงสนับสนุนพลังความขยัน และถ้าเดินมีสติกำกับได้ดีก็จะมีสมาธิที่ตั้งอยู่ได้นานและมั่นคง ส่วนการนั่งสมาธิในท่าสมาธิ หรือ ดอกบัวนี้ ช่วยเพิ่มพลังความตั้งใจมั่น พลังทั้งคู่ก็ควบคุมกัน ไม่ให้กำลังใดมีพลังมากกว่าอีกกำลัง จำเป็นต้องไปพร้อมกันและด้วยกันเสมอ กำลังกายและใจจึงไปได้ด้วยดีและเสถียรมั่นคงยิ่งขึ้นอยู่นาน

ส่วนกำลังของสตินี้ เป็นตัวอิสระ ไม่คู่กับกำลังใดๆ แต่ต้องไปจับคู่กับกำลังก่อนหน้านี้ ผู้ที่จะออกกำลังกาย - ใจ จะต้องมีการตั้งสตินี้เป็นเครื่องช่วยให้สภาพร่างกาย และสภาพจิตใจ มีสุขภาพและมั่นคงตลอดเวลา พร้อมทั้งจะก้าว

ต่อไปข้างหน้า กำลังสติจึงเป็นตัวคุมทุกกำลังที่กล่าวมา ไม่ว่าจะเป็นกำลัง ศรัทธา วิริยะ สมาธิ ปัญญา ต้องได้รับความควบคุมและกำกับโดยสติเสมอ มิฉะนั้นก็จะออกนอกกลุ่มนอกทาง แทนที่จะเป็นการออกกำลังกาย-ออกกำลังใจ เพื่อให้เกิดพลังกายและพลังใจที่มีกำลังมั่นคงยิ่งขึ้น ก็จะกลายเป็นการไปสู่ความสุขชั่ว หรือสุดโต่งไปทางใดทางหนึ่ง

ถ้ามีศรัทธาอย่างเดียวมักเกินไปอาจกลายเป็นความหลงมกมาย ถ้ามีปัญญาอย่างเดียวมักเกินไปอาจกลายเป็นความเพ้อฝัน ถ้ามีความขยันมากเกินไปอาจกลายเป็นความบ้าบิ่น และถ้ามีความตั้งใจมั่น (สมาธิ) มากเกินไปอาจกลายเป็นความซึ่มเศร้าเหงาหงอยไม่ทำอะไรเลยจึงควรมีกำลังแห่งสติคอยกำกับเสมอ

ผู้ออกกำลังกาย-ใจ จะต้องให้สภาพร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน ไม่สุดโต่งไปด้านใดด้านหนึ่ง ยึดถือหลักสายกลางเป็นที่ตั้ง คือมองไปที่เป้าหมายและมุ่งสู่ทางที่นำไปสู่เป้าหมายนั้นๆ เสมอ กำลังกายและกำลังใจ จะเกิดขึ้นได้ ต้องหมั่นออกกำลังกาย ก็ต้องออกมาบ่อยๆ กำลังใจ ก็ต้องแสดงออกบ่อยๆ

การออกกำลังกายและกำลังใจ ถ้าทำเป็นประจำก็ จะทำให้เกิดเป็นพลังกายและพลังใจมากขึ้นเกิดเป็นอายุ วรรณะ สุขและพละ ทำให้ชีวิตมีพลัง มีความสุขสงบ



รู้จักออกกำลังกาย-ออกกำลังใจ

คำว่า ออกกำลัง ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า exercise ซึ่งแปลว่า การออกกำลังกาย ถ้าเน้นที่การออกกำลังกาย ใช้คำว่า physical exercise ส่วนการออกกำลังใจใช้คำว่า mental exercise จะเห็นว่า คำว่า ออกกำลัง เป็นคำกลาง ๆ ใช้ได้ทั้งกายและใจ แต่คนโดยส่วนมากมักออกกำลังกายอย่างเดียว น้อยคนมากที่จะเน้นออกกำลังใจในชีวิตประจำวัน

ทั้งที่แต่ละวันหลายคนต้องออกกำลังใจวันละหลายหนหลายครั้งแบบรู้ตัวหรือแบบไม่รู้ตัวก็มี เมื่อเป็นภาษาทางการมากขึ้นเรียกว่า บริหาร เช่น บริหารกาย - บริหารใจ คำว่า “บริหาร” หมายถึงกระบวนการการฝึกอบรม แนะนำ สั่งสอน ตักเตือน เช่น บริหารตน คน

เวลา เงิน ตลอดจนจนถึงบริหารบ้านเมือง เป็นต้น ผู้บริหารต้องรู้เรื่องที่บริหาร รู้หลักการบริหาร รู้ประโยชน์ของการบริหาร ตลอดจนรู้จักปรับปรุงยืดหยุ่นการบริหาร เช่น การบริหารตนเองต้องมีหลักธรรมาภิบาล การบริหารบ้านเมืองต้องอาศัยหลักการปกครอง หลักเศรษฐศาสตร์ หลักรัฐศาสตร์ หลักนิติศาสตร์ เป็นต้น

ในความหมายแคบๆ การออกกำลังกายคือการออกกำลังยืดเส้นยืดสายหรืออาการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย แต่ในความหมายกว้าง การออกกำลังกายรวมถึงการออกกำลังกิน ออกกำลังนอนหลับพักผ่อน การบริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอ การปรับสมดุลธาตุทั้ง 4 การปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ความหมายทั่วไป ของการออกกำลังกาย จึงเป็นเพียงการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ การสับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เป็นการเน้นออกกำลังกาย ซึ่งหมายถึง ทุกอย่างทางด้านร่างกายที่จะให้เกิดกำลัง เกิดเป็นพลังด้านร่างกาย เป็นหลัก

สำหรับร่างกายที่สมบูรณ์นั้น ปกติธาตุสี่ในร่างกายจะสมดุลกันไม่มากกว่ากัน ไม่น้อยกว่ากันมากเกินไป ถ้าธาตุในร่างกายไม่สมดุลผิดปกติ ก็จะทำให้เกิดเจ็บป่วยเป็นปกติธรรมดา ร่างกายประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

- ส่วนที่แข็งจัดเป็นธาตุดิน เช่น หนัง เนื้อ กระดูก

- ส่วนที่เป็นของเหลว เช่น น้ำ เลือด เหงื่อ จัดเป็นธาตุน้ำ

- ส่วนที่พัดไปมา ทำให้อวัยวะต่างๆ เคลื่อนไหวได้ คู้เข้าได้เหยียดออกได้ เช่น ลมพัดไปทั่วร่างกาย ลมหายใจ เป็นต้น จัดเป็นธาตุลม

- ส่วนที่ทำความอบอุ่นความร้อน เช่น ไฟที่เผาผลาญอาหารให้ย่อย ไฟที่ทำความอบอุ่นให้ร่างกาย จัดเป็นธาตุไฟ

ธาตุทั้ง 4 นี้ ต้องเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจึงเป็นผาสุกปกติ หากขาดไปพร่องไป มีมากเกินไป หรือน้อยเกินไป ร่างกายก็จะเป็นปกติ ไม่ผาสุก กล่าวให้ชัดก็คือมีโรคเบียดเบียน หรือ ลดทอนกำลังกาย หมดเรี่ยวหมดแรง สังเกตง่ายๆ คนที่มีโรคจะไม่ค่อยมีแรงหรือกำลัง จำเป็นจะต้องอาศัยกำลังหรือแรงจากที่อื่นมาช่วยสร้างแรงขึ้น ซึ่งอาจมีทั้งอาหาร การนอนพักผ่อน การเดินออกกำลังกาย และการปรับสมดุลย์ของธาตุ

การออกกำลังกายเพื่อสร้างพลังภายในในร่างกาย เป็นภูมิคุ้มกันหรือต้านทาน ทางเกิดขึ้นของโรคนั้น กล่าวสั้นๆ มี 2 ทางคือ

(1) เชื้อโรคเข้าไปในร่างกายจนร่างกายต่อต้านไม่ไหว

(2) อวัยวะในร่างกายพิการไปไม่สามารถทำหน้าที่ตามปกติได้

จึงไม่ควรประมาทในความไม่มีโรคขยันออกกำลังใจอย่างสม่ำเสมอว่า ร่างกายยังแข็งแรงดี โรคภัยไข้เจ็บอะไรก็ไม่มี ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน วันนี้สบาย พรุ่งนี้อาจป่วยหรือตายได้ ความเมาในความไม่มีโรคเช่นนั้น ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ มีแต่โทษถ้ายเดียว

ส่วน (การ) ออกกำลังใจ คือ การทำงานของใจ ภาษาพระ เรียกว่า กรรมฐาน การปฏิบัติธรรม ตามรูปศัพท์ คำว่า กรรมฐาน (กมุขฐาน) แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำ (งาน) ของจิต หรือ ออกกำลังทางใจ ซึ่งใจถ้าอยู่เฉยๆ ไม่ออกกำลังใจเลย ก็จะทำให้ใจอ่อนแอ ไม่มีภูมิคุ้มกัน หรือ ไม่มีแรงต้านทาน ไม่มีพลัง เวลาสิ่งมากระทบกระทั่งจากภายนอก เข้าก็หมดกำลังอ่อนแอไม่มีพลังที่จะดำเนินไป หากไม่มีอะไรปรากฏหรือมากระทบต่อจิตก็ยังไม่มียอะไรเกิดขึ้นกับจิต

ผู้เขียนเห็นว่า "(การ) ออกกำลังใจ" ในความหมายตรงกับภาษาบาลีคำว่า "มนสิการ" ซึ่งแปลตามรูปศัพท์ว่า การทำไว้ในใจหรือการกำหนดไว้ในใจ คำเต็มหรือที่ใช้บ่อยๆ คือ โยนิโสมนสิการ การทำไว้ในใจโดยแยบคาย หรือ การพิจารณาอย่างรอบคอบถ้วนถี่ คือ การขยันออก

กำลังใจ การต้องทำให้ไว้ในใจเสมอๆ เป็นประจำต่อเนื่อง ไม่ขาดสาย มิฉะนั้นอาจจะพลาดเป้าประสงค์ พระพุทธเจ้ามักตรัสโอวาทแก่ภิกษุและคฤหัสถ์ออกกำลังใจเสมอๆ คือการทำให้ไว้ในใจหรือพิจารณาเนื่อง ๆ เช่น เรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก และความเครียด ความโศก เศร้า วิตกกังวล เป็นต้น

โยนิโสมนสิการ (yonisomanasikara; คำอ่าน: โยนิโสมะนะสิกาณ) หมายถึง การทำในใจให้แยบคาย กล่าวคือการพิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วน ทางพุทธศาสนาถือว่า มีคุณค่าเท่ากับความไม่ประมาทหรือ "อัปมาท" ซึ่งเป็นแหล่งรวมแห่งกรรมฝ่ายดีหรือ "กุศลกรรม" ทั้งปวง นอกจากนั้นยังจัดเป็นธรรมะข้อหนึ่งในกลุ่มธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญปัญญา และเป็นธรรมะมีอุปการะมากแก่มนุษย์

นอกจากนี้ ยังมีคำพรรณนาคุณของโยนิโสมนสิการอีกมาก เช่นเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง เป็นเครื่องขจัดความลังเลสงสัยเป็นองค์ประกอบของความ เป็นพระอริยบุคคลขั้นแรกหรือ "โสดาปัตติลังกะ" อันแสดงให้เห็นว่าพุทธศาสนาส่งเสริมการออกกำลังใจ (โยนิโสมนสิการ) ว่าจำเป็นสำหรับทุกคน การใช้ความคิดถูกวิธี คือ การกระทำในใจโดยแยบคายมองสิ่งทั้งหลายด้วยความ คิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สวหาเหตุผลจนตลอดสาย

แยกแยะออกพิจารณาเหตุด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดย อูบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย เช่น

- คิดจากเหตุไปหาผล
- คิดจากผลไปหาเหตุ
- คิดแบบเห็น ความสัมพันธ์ต่อเนื่อง เป็นลูกโซ่
- คิดเน้นเฉพาะจุดที่ทำให้เกิด
- คิดเห็นองค์ประกอบที่มาส่งเสริมให้เจริญ
- คิดเห็นองค์ประกอบที่มาทำให้เสื่อม
- คิดเห็นสิ่งที่มาตัดขาดให้ดับ
- คิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ
- คิดแบบมองเป็นองค์รวม
- คิดแบบอะไรเป็นไปได้หรือเป็นไปไม่ได้

คำว่า "โยนิโสมนสิการ" ประกอบด้วยสองคำ คือ "โยนิโส" มาจาก "โยนิ" แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อูบาย วิธี ทาง ส่วนคำว่า "มนสิการ" หมายถึง การทำในใจ การคิด คำนี้ถึง ไส้ใจ พิจารณา ดังนั้น "โยนิโสมนสิการ" จึงหมายถึง การทำในใจให้แยบคาย หรือ การพิจารณาโดยแยบคาย กล่าวคือ ความเป็นผู้ฉลาดในการคิด คิดอย่างถูกวิธีถูกระบบ พิจารณาไตร่ตรองสาวไปจนถึง สาเหตุหรือต้นตอของเรื่องที่กำลังคิด คือคิดถึงรากถึงโคน

แล้วประมวลความคิดรอบด้านจนกระทั่งสรุปออกมาได้ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดี เป็นวิถีทางแห่งปัญญา เป็นธรรมสำหรับกลับกรองแยกแยะข้อมูลหรือแหล่งข่าว เรียก "ปรโตโมสะ" อีกชั้นหนึ่งกับทั้งเป็นบ่อเกิดแห่งความคิดชอบหรือ "สัมมาทิจฺฐิ" ทำให้มีเหตุผล และไม่มุงมาย อนึ่ง คัมภีร์ในพระไตรปิฎก ชั้นอรรถกถาและฎีกาได้แสดงไวพจน์ แจกแจงความหมายในแง่ต่าง ๆ ของโยนิโสมนสิการ

การคิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ การคิดอย่างมีวิธีหรือกฎวิธี ซึ่งหมายถึง การเข้าถึงความจริง สอดคล้องกับแนวสัจจะ ซึ่งทำให้รู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย (อุบายมนสิการ)

การคิดถูกต้อง ต่อเนื่องเป็นลำดับ หมายถึง ความคิดที่เป็นระเบียบตามหลักเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิงสับสน จิตไม่แว็บติดพันในเรื่องนี้ แต่เดี๋ยวลบเตลิดไปคิดอีกเรื่องหนึ่ง จิตยุ่งเหยิงนี้กระโดดไปมา ไม่เป็นขึ้นเป็นอัน แต่รวมทั้งความสามารถในการชักความนึกคิดไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง (ปถมนสิการ)

การคิดอย่างมีเหตุผล เป็นการสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ ให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องตามลำดับ (การณมนสิการ)

การคิดการพิจารณาให้เกิดกุศลธรรม เช่น การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น (อุปปาทกมนสิการ)

การนิยามความหมายทั้ง 4 นี้เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่างๆ ของความออกกำลังใจแบบโยนิโสมนสิการซึ่งการเกิดในแต่ละครั้งอาจมีลักษณะครบทั้ง 4 ข้อครบทั้งหมด หรือมี 4 ข้อ ผู้รู้เสนอสั้นๆ ได้ว่า

- ญูกวิธี
- มีระเบียบ
- มีเหตุผล
- เร้ากุศล

การออกกำลังใจนั้น ถ้าใช้ภาษาสมัยใหม่ บางที่ใช้คำว่า การบริหารจัดการ คือ การอบรมจิต (จิตตภาวนา) การอบรมจิตคือการอบรมตน ตนเองคือจิต คำว่า การบริหาร คือการรักษาดูแลคุ้มครองป้องกัน การบริหารจัดการ ก็คือการบำรุงรักษา หรือการปฏิบัติจิต มนุษย์เราได้อาศัยกายกับจิต จึงเป็นมนุษย์อยู่ได้ ดังที่ความหมายของมนุษย์ แปลว่า ผู้มีจิตใจและสติปัญญาที่สูง กว่าสัตว์ทั่วไป แต่ถ้ามีปกติจิตใจสูงแต่เกียจคร้านไม่ออกกำลังใจ ก็จะทำให้จิตตกต่ำเรียกว่า จิตตก ได้ เพราะจิตไม่มีพลังและไม่มีพลังแห่งคุณธรรมและสติปัญญากำกับอยู่ การบริหารใจหรือออกกำลังใจนี้ก็เพื่อให้

เกิดพลังใจขึ้นนั้น จำเป็นต้องมีสติเพราะสติมีความสำคัญ
ดังพุทธพจน์ว่า **สติเป็นเครื่องตื่นในโลก**

สำหรับการออกกำลังกายนั้นมีทั้งอุปกรณ์ที่ใช้ใน
การออกกำลังกาย ถ้าเป็นการเคลื่อนไหวกาย ก็ต้องมีสถานที่
ที่ออกกำลังกาย เป็นโรงยิมหรือสถานที่กว้างที่โล่งแจ้ง ถ้า
เป็นการออกกำลังกินก็ต้องมีอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ถ้า
เป็นการออกกำลังนอน (พักผ่อน) ก็มีที่นอน ที่พอเหมาะ พอ
สบาย จะสังเกตว่า ต้องมีเครื่องอุปกรณ์ที่ช่วยให้ออกกำลัง
กายได้ ไม่ใช่ว่า อยู่ดีๆ แล้วจะออกกำลังกายได้เลย

การออกกำลังใจมีจิตใจและมีอุปกรณ์ที่จะช่วยออก
กำลังใจไว้เน้นวัตถุประสงค์แบ่งเป็น 2 แนวทาง คือ

- (1) ออกกำลังใจเพื่อทำจิตใจให้สงบ
- (2) ออกกำลังใจเพื่อเจริญปัญญา

การออกกำลังใจประเภทแรก มีอุปกรณ์เครื่องมือ
ที่ใช้ออกกำลังใจถึง 40 อย่าง ส่วนประเภทที่สองมีอุปกรณ์
เครื่องมือที่ใช้ออกกำลังหลัก 4 อย่างคือทางกาย เวทนา จิต
และธรรม)

การออกกำลังกายและกำลังใจจึงเป็นการทำกำลัง
ที่อ่อนแอให้เกิดมีกำลังขึ้น ที่มีอยู่แล้วให้เข้มแข็งขึ้นกลายเป็น
พลังทางกายและพลังทางใจ พร้อมทั้งจะทำและสร้าง
ประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่เพื่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม



เหตุผลที่ต้อง

ออกกำลังกาย-ออกกำลังใจ

บุคคลเกิดมามีส่วนประกอบสำคัญ 2 ส่วนคือ กาย กับใจ ทั้ง 2 ส่วนย่อมมีสิ่งที่จะเข้ามาก่ออันตรายเป็นภัยต่อชีวิตได้ทั้งนั้น สิ่งที่ทำอันตรายแก่ร่างกาย เรียกว่า โรค เป็นสิ่งที่คอยทิ่มแทง กัดกิน เบียดเบียน ไม่ให้ใช้ชีวิตสะดวกสบาย ส่วนสิ่งที่ทำอันตรายแก่จิตใจเรียกว่า กิเลส บางครั้งเรียกว่าโรคเช่นกันแต่เป็นโรคทางใจ พุทธศาสนาจึงแบ่งโรคตามกายและใจเป็น 2 ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ เมื่อเกิดโรคขึ้นกับกายและใจ จำเป็นยิ่งที่จะต้องออกกำลังกาย-ออกกำลังใจนั้น

เพราะโรคเกิดขึ้นทางกายจึงออกกำลังกาย เคลื่อนไหว ออกแรงของร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น

มากกว่าร้อยละ 60 ของผู้ใหญ่ทั่วโลกมิได้ให้ความสำคัญและไม่สนใจกับการเคลื่อนไหวร่างกายในระดับที่เพียงพอต่อสุขภาพของตนเอง องค์การอนามัยโลกประมาณว่าการไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายในภาพรวม เป็นสาเหตุการตายของประชากร 1.9 ล้านคนทั่วโลก นอกจากนั้นยังเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ ลำไส้ใหญ่ตรง และโรคเบาหวาน ร้อยละ 10-16 และโรคหัวใจขาดเลือดประมาณร้อยละ 22 ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้น 1-5 เท่า ในประชาชนซึ่งไม่ปฏิบัติตามข้อแนะนำการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นต่ำ โรคเหล่านี้ล้วนแต่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นทั้งในคนรวย คนจนไม่ใช่โรคเฉพาะคน รวยอีกต่อไปแล้ว

การที่มีผู้ป่วยโรคเรื้อรังชุกชุมมากย่อมหมายถึงภาวะบริการสุขภาพที่เพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าในประเทศกำลังพัฒนา ซึ่งต้องแบกรับค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลของประเทศจำนวนมาก การไม่ออกกำลังกายและไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายมักพบมากในกลุ่มสตรี ผู้สูงอายุ ผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ และคนพิการ ผลเสียของการอ้วน ที่เกิดจากพฤติกรรมการกินแป้งและไขมันจำนวนมากเกินไป ควบคู่กันด้วย

การออกกำลังกายมีอยู่หลายประการดังต่อไปนี้
ร่างกายนี้ย่อมต้องกำลัง

กำลังที่ได้มามีทั้งจากอาหาร การนอนหลับพักผ่อน หรือการออกกำลังกายยืดเส้นยืดสาย คนที่ไม่ต้องการทานอาหาร คือ คนโกรธก็ไม่บริโภคอาหาร คนมีทุกข์ก็ไม่บริโภคอาหาร คนเจ็บไข้ก็ไม่บริโภคอาหาร คนรักษาอุโบสถก็ไม่บริโภคอาหาร และคนหาอาหารไม่ได้ก็ไม่บริโภคอาหาร แต่แม้จะเหตุผลอะไร ก็ตาม ร่างกายย่อมต้องการกำลังทั้งจากอาหาร ทั้งจากการพักผ่อน จากการออกกำลังกาย เมื่อไม่บริโภคอาหาร ไม่พักผ่อน ไม่ปรับอิริยาบถ ไม่บริหาร ร่างกายออกกำลังกาย โรคภัยไข้เจ็บก็ย่อมเบียดเบียนแวะเวียนเข้ามา

ร่างกายนี้เป็นรังของโรค

คนส่วนมากมักประมาทในความเป็นหนุ่ม-สาว ร่างกายเปรียบเสมือนบ้าน บ้านเป็นที่อยู่ของคน แต่ร่างกายเป็นที่อยู่ของโรค ทุกคนที่เกิดมาจะหนีความเจ็บป่วยไปไม่พ้น จะต้องพบกับความเจ็บป่วย เว้นแต่จะมากหรือน้อยเท่านั้น ยิ่งอยู่ไปนานอายุมากขึ้น ก็将与พบกับความเจ็บมากขึ้น การเกิดมาเป็นคน เมื่อมาบนโลกนี้ก็บอกได้ว่า สิ่งที่เราวางชีวิตอยู่เบื้องหน้า ต้องเผชิญต่อผู้คือความเจ็บเรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เมื่อรู้ว่า ภัยจักมาถึงตน รีบหาทางป้องกันแก้ไขไว้ก่อน ย่อมปลอดภัยจากอันตราย ไม่มากก็น้อย ทำหน้าที่ให้กลายเป็นเบาได้

คำว่า โรค นี้ หมายถึง สภาพที่เกิดขึ้นแล้วยับยั้งเสียดแทงร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความป่วยไข้ เจ็บปวด รวดร้าว เร่าร้อน กระสับกระส่าย กระวนกระวาย ทำลายความสุขกายสุขใจตัดทอนกำลังกายและกำลังใจ พุด่ง่ายๆ คือ สิ่งที่ทำให้ร่างกายและจิตใจมีสุขภาพเสื่อมโทรม หรืออาการที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งชำรุดเสียหาย ทำงานผิดปกติ หรือธาตุใดธาตุหนึ่งในธาตุสี่ มีปฏิกริยากับสิ่งแวดล้อมภายนอก ส่งผลกระทบต่อระบบและความเป็นระเบียบของร่างกาย ทำให้เกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้ ร่างกายนี้เป็นที่อยู่ ที่เกิดขึ้นของโรค สารพัดโรค ล้วนแต่อาศัยร่างกายเป็นแดนเกิด โรคหุ โรคตา โรคจมูก โรคคอ โรคตับ โรคปอด โรคปวดหัว โรคปวดท้อง เป็นโรคที่อยู่ในร่างกายทั้งนั้น สัตว์สองเท้านี้ ไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น เต็มไปด้วยซากศพต่างๆ หลังของไม่สะอาดออกทั่วทั้งร่างกาย ต้องบริหารอยู่ประจำ

ร่างกายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก

กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะโรคต่างๆ เกิดขึ้นในกายนี้ ไม่ว่าจะเป็นโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคคื่น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ไบนู โรคปาก โรคฟัน โรคไธ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่อมซึม โรคท้อง โรคลมสลบ โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคผี โรคกลาก โรคมอกรอ โรคลม บ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน

โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นเลือด โรคดี โรคเบาหวาน โรคเรื้อรัง โรคพุพอง โรคครีตีสีดวง ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวด อุจจาระ ปวดปัสสาวะ จึงควรพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ เป็นโทษในกายนี้้อย่างนี้

สาเหตุการเกิดของโรค คือ

- 1) โรคที่เกิดกับร่างกายโดยตรง
- 2) โรคที่เกิดกับกายและจิต

1) โรคที่เกิดกับร่างกายโดยตรง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ (1) โรคที่เกิดจากพยาธิ ปรสิต และ (2) เชื้อโรคที่เกิดจากการแบ่งเซลล์ เช่น จุลลินทรีย์ ไวรัส แบคทีเรีย

กลุ่มโรคที่เกิดจากเชื้อแยกออกได้ดังนี้

- โรคที่เป็นพืช เช่น เชื้อรา กลาก เกื้ออื่น แบคทีเรียหนองในวัณโรค และอีกมากมาย

- โรคที่เกิดจากสัตว์ เช่น โรคบิด ไข้จับสั่น โรคพยาธิต่างๆ เป็นอาทิ

- โรคที่เป็นไวรัส เช่น ไข้ทรพิษ โปลิโอ อีสุกอีใส คางทูม หวัดต่างๆ เป็นต้น

กลุ่มโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อ มีมากมาย เช่น โรคโลหิตจาง โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคจิต โรคประสาท โรคที่เกิดจากแร่ธาตุต่าง (สารพิษ) แม้แต่โรคที่เกิดเพราะ

อุบัติเหตุด้วย

ถ้าว่าตามหลักตำรา อายุรเวทกล่าวว่ สาเหตุแห่งต้นกำเนิดของโรคนั้นจำแนกได้ 3 จำพวกใหญ่ ๆ คือ

(1) โรคที่เกิดจากปัจจัยภายในร่างกายและจิตใจของบุคคลคนนั้น ๆ เช่น โรคพันธุกรรม (กรรมพันธุ์) โรคพิการมาแต่กำเนิด เป็นต้น (อาธยาตมิกะ)

(2) โรคที่มีสาเหตุมาจากสิ่งภายนอก เช่น การติดเชื้อโรคต่างๆ และอุบัติเหตุทั้งหลาย (อาธิภาดิกะ)

(3) โรคที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติรอบๆ ตัว เช่น การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล อิทธิพลของดวงดาว เป็นต้น (อาธิไทวิกะ)

สรุปความเจ็บป่วยทางกาย 7 ประการคือ

(1) ร่างกายขาดออกซิเจน

(2) มีปัญหากล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เส้นประสาท ดึงตัว

กระดูกทับเส้นประสาท

(3) อูจจาระตกค้างในลำไส้

(4) สารพิษที่ได้รับจากอาหารและสิ่งแวดล้อม

(5) ร่างกายได้รับเชื้อโรคที่เกิดจากพยาธิ ปรสิต

(6) ภาวะขาดสารอาหาร

(7) เกิดจากอารมณ์ของตัวเองโดยตรง

2) โรคที่เกิดกับกายและจิต เมื่อกายเจ็บป่วยส่ง

ผลให้จิตใจ อ่อนแอไปด้วย จิตเกิดความเครียด วิตกกังวล ฟุ้งซ่าน สะสมชั่วระยะเวลาหนึ่งก็ป่วยทั้งกายและใจ เป็นโรคกายและใจ พระพุทธศาสนามองสาเหตุของโรค ว่าสาเหตุสมุฏฐานของโรค ประกอบด้วย โรคมีดีเป็นสมุฏฐาน มีเสลด มีลม มีไข้สันนิบาต (ไข้เป็นพร้อมๆ กัน) โรคที่เกิดแต่ฤดูแปรปรวน การบริหารที่ไม่สม่ำเสมอ เกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง โรคที่เกิดแต่วิบากของกรรม และมีธาตุสมุฏฐานธาตุ 4 (ดิน น้ำ ไฟ ลม) เป็นที่เกิดของโรค

ธาตุทั้ง 4 จะแปรปรวนหรือผิดปกติได้ใน 3 ลักษณะคือ

ก. กำเริบ คือ การเพิ่มขึ้นของคุณลักษณะแห่งธาตุนั้นๆ ในระบบร่างกาย

ข. หย่อน คือ การลดลงของคุณลักษณะของธาตุนั้นๆ ในระบบร่างกาย

ค. พิการ คือ ผิดปกติไปจากธรรมดาของธาตุนั้นๆ

เมื่อธาตุใดธาตุหนึ่ง หรือหลายธาตุ เกิดมีอาการแปรปรวนใน 3 ลักษณะตามที่กล่าวย่อมาทำให้ร่างกายมนุษย์เสียสมดุลทำให้เกิดการเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัว ฤดูกาลเป็นที่เกิดของโรค (อุตุสมุฏฐาน) อายุเป็นที่เกิดของโรค (อายุสมุฏฐาน) เวลาเป็นที่เกิดของโรค (กาลสมุฏฐาน) ถิ่นที่อยู่อาศัยเป็นที่เกิดของโรค (ประเทศสมุฏฐาน) และ ความประพฤตินี้เป็นที่เกิดของโรค

(พฤติกรรมสมมุฏฐาน) กลุ่มสมมุฏฐาน คือโรคที่เกิดจากผลกรรมเก่าในครั้งอดีตทั้งชาติที่แล้วหรือ พฤติกรรมครั้งแต่ก่อนสะสมเรื่อยมาจนเกิดเป็นโรค เช่น เกิดมาพิการ เกิดมา มีโรคประจำตัวรักษาไม่หาย กรรมพันธ์เป็นต้น

ร่างกายนี้มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา

เพราะว่า ร่างกายเป็นรังของโรคความประมาทอย่างหนึ่งของคนคือความประมาทในความไม่มีโรค ความเจ็บป่วยเป็นระยะทางช่วงหนึ่งของชีวิต ไม่มีใครที่จะหลบหลีกได้ ทุกชีวิตจะต้องเดินเข้าไปหา บางชีวิตพบแล้วพบอีก เรียกว่า 3 วันดี 4 วันไข้ แต่บางชีวิตผ่านระยะทางช่วงนี้ไปได้อย่างรวดเร็ว แม้จะมีเจ็บไข้บ้างก็เป็นส่วนน้อย จึงถือว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง ข้อนี้เป็นความจริงคนเรา แม้จะมั่งคั่งสมบูรณ์ มีบ้านให้เช่า มีข้าวไว้ขาย มีอายุยืน มีครอบครัวอบอุ่น แต่ถ้ามีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนแล้วความสุขที่มีอยู่ก็จะขาดหาย บางโรคซึ่งไม่อาจจะให้หายได้ด้วยการเยียวยารักษา จะเห็นว่าคนรวยบางคนเจ็บป่วย มีโอกาสหาหมอหายได้ตามความประสงค์ ก็ไม่อาจจะรักษาให้หายได้ แต่เมื่อหมดเวรหมดกรรม โรคนั้นก็หายไปได้ดังปาฏิหาริย์ ส่วนโรคที่มีธาตุเป็นสมมุฏฐานนั้น ได้แก่ ความไม่เป็นปกติของดิน น้ำ ลมไฟ ทำให้ร่างกายปรวนแปรเป็นเหตุให้เจ็บไข้ไม่สบาย ความเจ็บป่วยจึงเป็นเสนาของ

พระยามัจจุราช เป็นทัพหน้า คือคอยกระตุ้นเตือนให้รู้ลึก
ว่า ชีวิตใกล้กับความตายเข้าไปทุกที จะมัวเมาประมาทอยู่
ไม่ได้

ร่างกายนี้มีความชราเสื่อมสภาพไปเป็นธรรมดา

ชีวิตของคนมักเหมือนกับการเดินทางข้ามสะพาน
เพราะสะพานจะมีลักษณะโค้ง ช่วงแรกคือการเดินขึ้น
สะพาน เปรียบเหมือน "วัยเจริญ" (แก่ปกติ) ช่วงหลังคือ
การเดินทางสะพาน เหมือน "วัยเสื่อม" หรือ "วัยชรา สูงวัย"
(แก่เปิดเผย) ความชราหรือแก่นี้จึงมาคู่พร้อมกับการเกิด
ความเจ็บและความตายในท้ายที่สุด เพราะทันทีที่เกิดมา
ความแก่ก็ปรากฏ ตามหลักการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
ของสรีรศาสตร์ (physiology) การเปลี่ยนแปลงนี้มี 2 ระยะ
คือ ระยะเจริญ และระยะเสื่อม ในพุทธศาสนา ความแก่
หรือชรา นี้ มี 2 ลักษณะเช่นกันท่านเรียกว่าแก่ปกติ และ
แก่เปิดเผย

-**แก่ปกติ** เป็นความแก่ประเภทแก่ขึ้น เรียกว่า
ระยะเจริญหรือวัยเจริญ เริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัย
หนุ่มสาว เป็นวัยเจริญ วัยกำลังเจริญเติบโต ความแก่ชรา
แบบ "วัยเจริญ" หรือ "แก่ขึ้น" นี้เรามองไม่เห็นด้วยนัยน์ตา
เรียกว่า "แก่ปกติ"

-**แก่เปิดเผย** คือแก่ที่ปรากฏให้เห็นโดยอาการทาง
ร่างกาย เช่น เริ่มมีอาการปวดหลังปวดเอว สายตาเปลี่ยน

เส้นผมบนศีรษะเริ่มเปลี่ยนสี ลักษณะเข้าแก่ประเภทนี้ เข้าทำนองที่ว่า ซอขของขม ขมเด็กสาว (เด็กหนุ่ม) เล่าความหลัง ยิ่งมีความแก่ประเภทนี้มากเท่าไร่ ความวิตกกังวลยิ่งมากขึ้นตามเท่านั้น

ร่างกายนี้มีโรคเพราะจิตเครียด วิตกกังวล ฟุ้งซ่าน

ความเครียดนำมาสู่โรคทางกาย เมื่อวัยเสื่อมมา ความกลัวก็เริ่มต้นขึ้น คือ กลัวความแก่ กลัวจะไม่สวย กลัวจะไม่งามเหมือนวัยหนุ่ม วัยสาว กลัวหน้าตาผิวพรรณที่เคยเต่งตึงก็เปลี่ยนไป ต้องซื้อเครื่องสำอาง ซื้อครีมโลชั่นทาผิว เพื่อป้องกันและปิดบังความหย่อนยาน ผมงอกก็ต้องยอมพันหักก็ใส่ฟันปลอม จำเป็นต้องการออกกำลังกายเพราะจะทำให้พลังที่มีมากมายถูกใช้ เหงื่อออกสมองจะหลังสารชื่อ "เอ็นโดฟิน" ออกมา มีผลทำให้รู้สึกสบายปลอดโปร่งสดชื่น กระปรี้กระเปร่า อาการตึงเครียดทั้งหลาย ลดลงทันที เอ็นโดฟิน คือ ผื่นที่มีอยู่ในร่างกายของแต่ละคนและมีความเข้มข้น มากกว่าผื่นถึง 200 เปอร์เซ็นต์ การมีอารมณ์ขัน สารเอ็นโดฟินจะหลั่งออกมาโดยอัตโนมัติ เมื่อท่านยิ้มอย่างมีความสุข หัวเราะร่าเริงอย่างสนุกสนานตลอดจนเมื่อท่านได้สร้างอารมณ์ขันให้เกิดขึ้นกับตนเองและเมื่อท่านได้ยินได้ฟังเรื่องราวที่ทำให้เกิดความตื่นตันใจ เกิดความปีติมีความยินดีในความสุข ความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น

ดังนั้นเหตุผลที่จะต้องออกกำลังกาย เพราะร่างกายนี้ต้องการกำลัง เป็นรังของโรค มีทุกขมีโทษมาก มีความขราเสื่อมไปเป็นธรรมดา เพราะร่างกายนี้มีโรคจากจิตที่เครียด

ส่วนด้านจิตใจนั้น เหตุผลที่ต้องออกกำลังใจ ปกติใจจะไม่สงบนิ่งอยู่กับที่ เพราะเที่ยวไปโน่นไปนี่ รับอารมณ์โน้นอารมณ์นั้น จำสิ่งโน้นสิ่งนี้ คิดโน้นคิดนี้ รู้สิ่งโน้นสิ่งนี้ เมื่อมีมากเกินไปไม่มีสติกำกับก็ทำให้เกิดใจฟุ้งซ่าน จนนำไปสู่ความวิตกกังวล ความเครียด จึงต้องเข้าใจ

จิตนี้มีความยึดมั่นถือมั่น

คนที่ยึดมั่นถือมั่นทำให้เกิดโรคได้เสมอ ทุกข์นี้เกิดขึ้นได้ประการหนึ่งคือความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นของเรา เป็นเรา เมื่อมีความยึดมั่น จึงยากที่จะปล่อยวาง จำเป็นต้องออกกำลังใจ เพราะถ้าหากยึดมั่นมากไปก็จะทำให้ยิ่งบีบรัดผูกมัดไว้ ไม่ให้โปร่งโล่งเบาสบายได้ ความยึดมั่นนี้ทำให้จิตใจร้อนรน ยึดมั่นต่อตัวตน ยึดมั่นต่อประเพณีที่ปฏิบัติสืบๆ กันมา ยึดมั่นต่อความเห็น และยึดมั่นต่อความสุขทั้งหลาย จนไม่ยากที่จะปล่อยสุดท้าย ก็จะฆ่าตัวมันเอง เหมือนสนิมที่เกิดจากเหล็กก็กัดกินเหล็ก หรือกล้วยเมื่อเกิดขึ้นก็ฆ่าต้นกล้วย

จิตนี้มีความอยาก

ทั้งอยากในกามคุณ สิ่งที่เป็นคุณหรือน่าพึงใจของ

กามทั้งหลาย รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายทั้งหลาย นอกจากนี้ยังมีความอยากที่เป็นตัวแสวงหาเอาเข้ามาสู่ตัว และความอยากที่ต้องให้การผลักออก ทำให้จิตใจมีการผูกหมัดร้อยรัดจิตใจอยู่เสมอ จำเป็นต้องออกกำลังใจ เพื่อให้คลายปมตรงนี้ไป กามคุณ 5 ย่อมลวงเบียดเบียนปुरुชนเหมือนนายพรานแอบใช้เครื่องดัก ดักเนื้อ เหมือนชาวประมงใช้เบ็ดตกปลา (และ) เหมือนพรานเนื้อใช้ตั้งดักลิง

จิตนี้มีความไม่รู้ (โง่)

ความไม่รู้ เป็นตัวที่ทำให้จิตใจหลงผิดไปยึดมั่นถือมั่น จิตใจยากไถ่ยากนี้ตลอดเวลา การออกกำลังใจจึงเปรียบเสมือนรถ รถไม่สามารถวิ่งไปได้ ถ้าไม่มีองค์ประกอบอื่น เช่น น้ำมัน คนขับ รถจะวิ่งไปได้ก็ต้องมีกำลังมีแรง คือ กำลังที่ได้มาจากการเผาไหม้ของน้ำมัน ทำให้รถวิ่งไปได้ มีทั้งน้ำมันเครื่องและน้ำมัน หรือ พลังงานทดแทนที่ใช้แทนน้ำมัน เช่น แก๊สโซฮอล ก๊าซธรรมชาติ NGV หรือ แก๊ส LPG หรือแม้แต่พลังงานแสงอาทิตย์ รถจึงสามารถมีพลังงาน วิ่งไปไกลได้ โดยมีคนเป็นผู้กำกับอยู่ เช่นกันชีวิตที่จะดำเนินไปได้ จำเป็นต้องมีกำลัง ที่กลายเป็นพลังทางกายและจิตใจ โดยเฉพาะพลังด้านจิตใจนี้ ก็ต้องออกกำลังเหมือนกัน ต้องได้รับกำลังจากปัจจัยต่างๆ อาจสร้างเองหรือได้จากสิ่งภายนอกแล้วนำมาสร้างเป็นพลังใจขึ้นเอง

กำลังใจที่ได้มาจากภายนอกสามารถได้จากกา

อยู่ร่วมในสังคม ตั้งแต่ ครอบครัว ชุมชน กลุ่ม ต่างๆ กำลังใจนี้สำคัญได้มาจากการพูดจา สื่อสาร ผ่านการพูดคุย การรับฟัง หรือแม้จากสื่อต่างๆ เกิดเป็นกำลังใจจากภายนอก แล้วนำมาสร้างเกิดเป็นพลังใจภายในด้วยตัวเอง สามารถที่จะควบคุม กำกับจิตใจให้ต่อสู้ดำเนินชีวิตต่อไปได้ กำลังใจนี้กว่าจะมีพลังได้ก็ต้องออกกำลังใจ จนแปรเปลี่ยนให้เกิดเป็นพลังใจต่อไปได้พยายามไม่กังวลเรื่องของตัวเองมากเกินไป คนที่กลัวจะเป็นโรคนั้นโรคนี้นักมีจิตใจไม่เป็นสุขและอาจเจ็บป่วยได้ให้มองไปรอบ ๆ ตัวแล้วนึกถึงคนอื่นที่ทุกข์ยากกว่าจะทำให้รู้สึกดีขึ้น

เมื่อมีสิ่งเหล่านี้ในจิตใจจึงนำไปสู่สิ่งที่ไม่สามารถทนได้ หรือหลีกเลี่ยงได้ยาก ต้องประสบพบเจอ **เรียกว่า ความทุกข์** ปกติทุกข์นี้เกิดขึ้นเสมอ บางครั้งดูเหมือนอยู่นาน ถ้าไม่ออกกำลังใจเตรียมรับมือไว้ **ทุกข์น้อยจะกลายเป็นทุกข์ใหญ่** **ทุกข์ใหม่ก็จะเกิดบ่อยยิ่งขึ้น** กลายเป็นวิกฤติ หรือ โคม่า หนักเข้าไปกันใหญ่ ดังนั้น การจะเตรียมรับมือกับความทุกข์ที่จะมาถึงหรือที่มาถึงแล้ว จำเป็นต้องออกกำลังใจเสมอ ๆ

จิตนี้มีทุกข์เสมอ

พุทธศาสนาสอนเรื่องความทุกข์ และความดับทุกข์ ความทุกข์นี้มีหลายประเภทมีทั้งทุกข์ประจำและทุกข์จร คือ

(1) ทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย

(2) ทุกข์จร หรืออาคันตุกข์คือทุกข์ชั่วคราว
ผ่านมาและผ่านไป ได้แก่ ความเศร้าโศก รำไร รำพัน

เมื่อทุกข์ของคนเรามีอยู่เสมอ โดยเฉพาะโอกาสพิเศษนี้ จำเป็นยิ่งต้องออกกำลังใจไว้ป้องกัน ถ้าใครไม่เตรียมรับมือไว้ ทุกข์ก็จะถ้ำทมเข้ามา สะสมมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้สุขภาพใจ มีปัญหาเข้าขั้นวิกฤติ หาทางออกได้ยาก

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป เป็นการจดจำกำหนดหมายที่จะละ

เมื่อกล่าวโดยละเอียด ลักษณะของทุกข์ท่าน
จำแนก ไว้ ถึง 10 ประการ คือ

- ทุกข์ตามสภาพธรรมดาของสังขารร่างกายและจิตใจ หนีไม่พ้น เลี่ยงไม่ได้ คือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย แม้
ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายดังกล่าวจะมีได้เป็นทุกข์ในตัวมันเอง แต่ก็เป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิด

ความทุกข์ขึ้นได้ (สภาวะทุกข์)

- ทุกข์แบบเบ็ดเตล็ด ทุกข์จรมาและไป บางที่เรียกว่า อาคันตฺกทุกข์ เช่น ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ การประสบพบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจหรือพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่ชอบใจก็สร้างทุกข์ให้เกิดขึ้นได้เพราะความยึด (ปกิณณกะทุกข์)

- ทุกข์เนื่องนิตย์ ทุกข์ที่เกิดจากความหิว ความกระหาย ความร้อน ความหนาว การปวดปัสสาวะ อุจจาระ ทุกข์ประเภทนี้มักมองไม่ค่อยเห็น เพราะพอทุกข์เกิดก็แก้ทันที เมื่อเริ่มหิว ก็หาอาหารมารับประทาน เพราะปกติไม่ค่อยมีใครปล่อยให้ต้องหิวมากๆ จึงทำให้มองไม่ค่อยเห็นทุกข์ที่มาจากความหิวโหย การปวดปัสสาวะหรืออุจจาระ การกลั้นไว้นานๆ จะรู้ว่าทุกข์ประเภทนี้ทรมานมากเพียงใด (นิพัทธทุกข์)

- ทุกข์อันเนื่องมาจากความเจ็บไข้ได้ป่วย (พยาธิทุกข์)

- ทุกข์เนื่องมาจากถูกกิเลสเผาให้เร่าร้อน ทุกข์เพราะราคะ มีความชอบใจ กำหนดยินดีในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ทำให้เกิดความเพ่งอยากได้ จึงต้องเสาะแสวงหา พอได้มาก็เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง ไม่ได้ก็เกิดโทสะก่อทุกข์ และ

โมหะ ความโง่เขลาเบาปัญญา ความโง่นี้ทำให้เกิดทุกข์ต่อชีวิตทั้งระบบ (สันตปาทุกข์)

- ทุกข์ที่เกิดจากผลของกรรม ได้รับวิบากกรรมที่ทำไว้ในอดีตที่ผ่านมา อาจยาวนานหรือไม่นาน ถึงคราวที่กรรมจะให้ผล ก็จะต้องใจให้ผู้นั้นเห็นผลเป็นชอบ เห็นชั่วเป็นดี ใครจะแนะนำตักเตือนก็ไม่ฟัง ทุกข์ที่เกิดจากผลของกรรม แม้จะหนีไปในทะเล ซอกภูเขา ในอากาศ นอกอวกาศก็ไม่สามารถหนีพ้นไปได้ (วิปากทุกข์)

- ทุกข์ไปด้วยกันหรือทุกข์กำกับกัน จากญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง เพื่อนเรียน เพื่อนร่วมงาน มีปัญหาชีวิต เราก็คือเป็นห่วง พ่อแม่เป็นโรคภัย ลูกๆ ก็เดือดร้อน ลูกหลานเจ็บไข้ได้ป่วย พ่อแม่ ก็วิตกกังวล ทุกข์ประเภทนี้ เป็นการพลอยทุกข์ไปกับผู้อื่นด้วย ทุกข์ประเภทนี้มีหลายรูปแบบ ทุกวันแต่เพราะความเคยชิน จึงเป็นเหมือนเรื่องธรรมดา (สหคตทุกข์)

- ทุกข์ในการแสวงหาอาหารหรือทุกข์ในการทำมาหากิน เพราะมนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหารและการแสวงหาอาหารมีหลากหลายรูปแบบ ก็ก่อให้เกิดความทุกข์เกิดความเครียด เพราะรายได้ไม่พอรายจ่าย ต้องลำบากตรากตรำเหน็ดเหนื่อยในการแสวงหา ประกอบอาชีพ อดหลับ อดนอน เพราะต้องแสวงหาเงินที่จะมาซื้ออาหาร ดัง

ที่พุทธพจน์ว่า ความหิวเป็นทุกข์ยิ่งนัก ฉะนั้น การแสวงหาอาหารหรือเงินทองเพื่อมาซื้อแลกเปลี่ยนกับอาหารเพื่อประทังชีวิตนั้น ก็เพราะความหิว ซึ่งเป็นให้เกิดทุกข์พอแล้ว แต่เพราะความอยาก นี้ยิ่งเพิ่มความทุกข์เข้าไปอีกหลายเท่า (อาหารปริเยฎฐิทุกข์)

- ทุกข์อันมีสาเหตุมาจากการทะเลาะวิวาท รวมถึงการทำร้ายร่างกาย และการเช่นฆ่า ช่มเหงคะเนงร้ายต่อกัน ซึ่งมีอยู่หลายระดับตั้งแต่ สมาชิกในครอบครัว หมู่คณะในสังคมต่างๆ ไป กลายเป็นสงคราม นำความทุกข์เดือดร้อนมาสู่คู่พิพาทและส่งผลไปยังผู้อื่นให้ได้รับความสับสนวุ่นวายทั้งระดับบุคคลและสังคม (วิวาทมูลทุกข์)

- ทุกข์รวบยอดเป็นทุกข์เนื่องมาจากขั้น 5 พุดอีกอย่าง คือ ทุกข์อันเกิดจากการยึดมั่นถือมั่น ว่า ตัวเรา ของเรา ตัวเขา ของเขา คือการยึดมั่นถือมั่นในขั้นนี้เอง ปกติขั้นทั้ง 5 ไม่เป็นทุกข์ในตัวมันเอง แต่เพราะมีความยึดว่าเป็นเจ้าของก็จะทำให้เกิดทุกข์นั่นเอง

เมื่อรู้สาเหตุชัดทำให้มั่นใจว่า ความทุกข์ทั้งหลาย ต้องมันออกกำลังใจเสมอว่า **สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น**



เป้าหมาย และประโยชน์ของ การออกกำลังกาย-ออกกำลังใจ

เป้าหมายของการออกกำลังกาย-ออกกำลังใจ คือ การมีสุขภาพกาย-สุขภาพใจดีเป็นเรื่องเบื้องต้น ในพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” (อาโรคฺยา ปฺรมา ลาภา) แม้ความไม่มีโรคเป็นสิ่งที่ประเสริฐ แม้การได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่ประเสริฐก็ตาม แต่ถ้าเป็นมนุษย์ที่ไม่มีโรคนี้อีกยิ่งประเสริฐขึ้นไปอีก เพราะชีวิตนี้แม้จะมีทรัพย์สินเงินทอง มีผิวพรรณ มีอายุยืน แต่หากสุขภาพไม่ดีก็เป็นไปด้วยความยากลำบาก สุขภาพกายใจจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งนัก

พระพุทธเจ้าตรัสแก่คฤหบดีนกุลบิดาว่า

"อันร่างกายนี้ย่อมมีโรครุมเร็ว ดุจดั่งว่า ฟองไข่ซึ่งผิวเปลือกห่อหุ้มไว้ ก็ผู้ใดที่บริหารร่างกายนี้อยู่จะยืนย่น

ว่าตนไม่มีโรคเลยแม้ชั่วครู่หนึ่งจะมีอะไรเล่านอกจากความ
เขลา เพราะเหตุฉะนั้นแล ท่านคฤหบดีท่านพึงฝึกออกกำลัง
ใจว่า “ถึงกายของเราจะป่วยออกแดดไป แต่ใจของเราจะไม่
ป่วยด้วยเลย”

นี้แบ่งได้ถึงความสัมพันธ์กาย-ใจ ซึ่งเมื่อแบ่งประเภท
ผู้ที่ป่วยแล้ว มีคนที่จะต้องออกกำลังกาย และออกกำลังใจ
มีอยู่ 4 ประเภท คือ

- (1) คนประเภท กายป่วย - ใจป่วย
- (2) คนประเภท กายไม่ป่วย - ใจป่วย
- (3) คนประเภท กายป่วย - ใจไม่ป่วย
- (4) คนประเภท กายไม่ป่วย - ใจไม่ป่วย

คนประเภทแรก บางคนอาจป่วยกายด้วย ป่วยใจ
ด้วยนี้สัมพันธ์กัน คนประเภทนี้มีจำนวนมาก เพราะบางคน
เมื่อกายป่วยใจก็ป่วยด้วย หรือแม้แต่ใจป่วย ก็พลอยทำให้
กายป่วยไปด้วย คนประเภทนี้ ยิ่งต้องออกทั้งกำลังกาย และ
กำลังใจให้มากไปพร้อมๆ กัน

คนประเภทที่สอง บางคนกายไม่ป่วยแต่ใจป่วย
ประเภทนี้ก็มีอยู่ ในเริ่มแรก กายไม่ป่วย อะไรปกติดี แต่พอดู
สภาพจิตใจแล้วก็นำไปสู่การเจ็บป่วยด้านร่างกายเช่นกัน
ประเภทนี้มีจำนวนมาก แม้ร่างกายไม่เป็นอะไร ก็อย่าพึ่ง
นิ่งนอนใจ ต้องออกกำลังใจให้มากกว่ากำลังกายเพื่อปรับ
สมดุลให้เสมอกัน

คนประเภทที่สาม บางคนกายป่วย ใจไม่ป่วย คนประเภทนี้คือคนที่สามารถฝึกจิตฝึกใจ ควบคุมใจได้ แม้ร่างกายจะเจ็บป่วยด้วยโรคที่มาเสียดแทง ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย หหมดเรี่ยวแรงกำลังไป แต่ถ้าใจไม่ป่วยก็พอที่จะช่วยฟื้นฟูร่างกายได้เร็วมากขึ้นมีตัวอย่างให้เห็นเป็นจำนวนมาก แม้พระพุทธองค์ก็มีพระวรกายที่ป่วย แต่พระทัยของพระองค์ไม่ป่วย หรือสาวกทั้งหลาย เช่น พระจักขุบาลแม้กายจะป่วย นั่นคือตาบอด แต่ใจไม่บอด เพียรพยายามมุ่งมั่นเดินจงกรมทั้งที่ตาบอดจนสามารถบรรลุธรรมได้ เพราะสุขภาพจิตดีนั่นเองซึ่งพระพุทธองค์ก็ตรัสสอนไว้เสมอว่า **“ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยด้วยเลย”** ข้อนี้สำคัญสำหรับผู้ป่วยกาย แต่ใจไม่ป่วย ประเภทนี้จำเป็นที่จะต้องออกกำลังกายให้มาก ส่วนกำลังใจมีเป็นทุนอยู่แล้วก็ต้องปรับให้สมดุลกันมากยิ่งขึ้น

คนประเภทที่สี่ บางคนกายไม่ป่วยและใจก็ไม่ป่วยด้วย คือคนปกติมีสุขภาพกายสุขภาพใจดีถือว่าหาได้ยากมาก มีเฉพาะบางคนเท่านั้น นับเป็นคนที่เขาได้ยาก ถ้าพูดถึงสมัยพุทธกาล มีพระพากุละ ถือว่าท่านเป็นคนที่มีความเจ็บไข้ได้ป่วยแทบไม่มีเลย เป็นคนที่เขาได้ยาก คนประเภทหลังสุดนี้ ถือว่าออกกำลังกายและออกกำลังใจเป็นปกติอยู่แล้ว ทำให้มีภูมิต้านทานโรคได้เป็นอย่างดี แต่ก็ไม่

ควรชะล่ำใจ จำเป็นต้องออกกำลังกาย และกำลังใจอย่าง
สม่ำเสมอ

เมื่อทราบประเภทของคนที่จะต้องออกกำลังกาย
และออกกำลังใจแล้ว การตั้งเป้าหมายถึงสุขภาพะ หรือ
สุขภาพนั้นจะต้องให้ชัดเจนระดับไหน อย่างไร ให้ออก
กำลังใจจะลึกถึงพุทธภาชิตไว้เป็นเครื่องเตือนใจไว้เสมอว่า
"ความไม่มีโรคเป็นยอดแห่งลาภ" เพราะว่ากำลังกายและ
กำลังใจนี้เป็นสิ่งสำคัญ แม้เราจะมีกำลังทรัพย์เงินทอง
เรามีเงินไปหาหมอซื้อยารับประทานได้ แต่ซื้อสุขภาพที่ดี
ไม่ได้เข้าทำนองว่า สุขภาพดีไม่มีขายอยากได้ต้องทำเอง
คือ ออกกำลังกายและกำลังใจด้วยตัวเอง ไม่มีใครออกได้
แทนเรา

แม้เราจะมีผู้อื่นเป็นผู้ส่งกำลังให้ได้ อาจส่งกำลัง
กายด้วยอาหาร ส่งกำลังใจผ่านคำพูดไพเราะ แม้จะส่ง
กำลังกายคืออาหารหรือยูกยาให้เพื่อสร้างกำลังกาย แต่เรา
จะต้องเป็นผู้ออกกำลังกายเองคือเป็นผู้ทาน รู้จักประมาณ
มีสติในการบริโภคด้วยตัวเอง หรือแม้แต่มีผู้ส่งกำลังใจมา
ให้ เราก็ต้องเป็นผู้ที่สร้างกำลังใจขึ้นด้วยตัวเอง เพราะบาง
ครั้งแม้จะมีอาหารที่ดี ยาเหมาะสมราคาแพง หรือแม้คำสั่ง
กำลังใจไพเราะเสนาะหู แต่ถ้าไม่รับด้วยใจคือไม่สร้างพลัง
ใจภายในตัวเองแล้วก็ไม่มีความประโยชน์

ดังนั้น เป้าหมายของการออกกำลังกายและออกกำลังกายใจจะมีได้ต้องสร้างขึ้นเอง โดยมีการมอบให้จากบุคคลอื่น ทั้งเป็นที่รักและรู้จักหรือไม่ก็ตาม เพื่อเป็นพลังภายในตัวเองคือสุขภาพกาย สุขภาพใจความสงบสุขภายใน ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมาย 2 ระดับ คือ (1) เป้าหมายระดับต้น คือสุขภาพกาย (2) เป้าหมายระดับปลายคือสุขภาพใจ

สำหรับประโยชน์ของการออกกำลังกาย คำว่าประโยชน์ หมายถึงสิ่งที่ดีที่ถูกและที่ควร สิ่งใดก็ตามเป็นสิ่งที่ดีที่ถูกที่ควร สิ่งนั้นเรียกว่าสิ่งมีประโยชน์ การกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตามเป็นการกระทำที่ดีที่ถูกที่ควร การกระทำสิ่งนั้นเป็นการกระทำเป็นประโยชน์ คำพูดใดเป็นคำพูดที่ดีที่ถูกที่ควร คำพูดนั้นเป็นคำพูดมีประโยชน์ ความคิดใดเป็นความคิดไม่ดีไม่ถูกไม่ควร ความคิดนั้นเป็นความคิดไม่เป็นประโยชน์ ในทางตรงกันข้าม สิ่งใดก็ตาม การกระทำใดก็ตาม การพูดใดก็ตาม ความคิดใดก็ตาม เป็นไปในทางไม่ดี ไม่ถูกไม่ควร สิ่งนั้นเป็นต้น เรียกว่าไร้ประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ สิ่งของบางอย่างมีประโยชน์มากเมื่อนำไปใช้ในทางที่ดีที่ถูกที่ควร แต่ถ้านำไปใช้ในทางไม่ดีไม่ถูกไม่ควรก็มีโทษมหาดล

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย หากร่างกายได้

เคลื่อนไหวออกแรง ออกกำลังเป็นประจำสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่ายและมีสุขภาพจิตดี มีผลการวิจัยมากมายที่แสดงให้เห็นว่าการเคลื่อนไหวออกแรง / ออกกำลังกายที่ความเหนื่อยระดับปานกลาง (หายใจเร็วขึ้นไม่ถึงกับหอบ ยังพอพูดคุยกับคนข้างเคียงได้) คืออย่างน้อยวันละ 30 นาที ประโยชน์ออกกำลังมี 3 แบบคือ

- ออกกำลังช่วยป้องกัน
- ออกกำลังช่วยลด
- ออกกำลังช่วยเสริมสร้าง

ออกกำลังช่วยป้องกัน

โรคที่เป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและตายในอันดับต้น ๆ ได้แก่

- ช่วยป้องกัน โรคทั้งหลาย โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะอ้วน ไขมันในเลือดผิดปกติ อัมพาต / อัมพฤกษ์ และมะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านม

- ช่วยป้องกัน ลดภาวะกระดูกพรุน ลดการเสี่ยงต่อภาวะกระดูกสะโพกหักในสตรี

- ช่วยป้องกันหรือควบคุมพฤติกรรมเสี่ยงโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น เช่นบุหรี่ แอลกอฮอล์ สารเสพติด การใช้ความรุนแรง ก้าวร้าว เป็นต้น

ออกกำลังช่วยลด

การออกกำลังยังช่วยลดความเสี่ยงหรือสาเหตุของโรคต่างๆ ได้

- ลดความเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันสมควร
- ลดความเสี่ยงต่ออาการปวดหลังช่วงล่าง ช่วยลดภาวะเจ็บปวด เช่นปวดหลัง หรือปวดเข่า

- ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และระดับไขมันในเลือดสูง

- ลดไขมันไม่ดีในเลือด เพิ่มไขมันดีในเลือด
- ลดภาวะผูกพร่อนของกระดูก ป้องกันโรคกระดูกพรุน

- ลดความเสี่ยงจากอัมพาต / อัมพฤกษ์ / มะเร็งลำไส้ใหญ่

- ลดอาหารอ่อนเปลี้ยเพลียแรง หดหู่ใจ ลดความเครียด ความฟุ้งซ่าน วิตกกังวล

ออกกำลังช่วยเสริมสร้าง

- เสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ลดความเครียด ลดกังวลและความซึมเศร้า นอนหลับสนิท

- ส่งเสริมร่างกายและจิตใจให้กระชุ่มกระชวย กระปรี้กระเป่า

- ช่วยเป็นเหมือนยาอายุวัฒนะ และช่วยเพิ่ม

ภูมิคุ้มกันโรคทางกายและทางจิต

- ช่วยสร้างและคงสภาพความสมบูรณ์ของกระดูก กล้ามเนื้อและข้อต่อ และช่วยให้ผู้มีภาวะพิการเรื้อรังเสริม มาสร้างคามอดทนของตนเอง

- ช่วยให้ร่างกายใช้ออกซิเจนได้ดีกว่าเดิม และเพิ่ม ประสิทธิภาพของการทำงานของสมอง

- ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว

นอกจากนี้ ประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับ ผู้บริหารบ้านเมืองเกิดความรับผิดชอบขึ้น มีสติ สมาธิ ปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริง ทันทต่อเหตุการณ์ ทันท ต่อโลก เกิดคุณธรรมประจำใจ เช่น บ้านเมืองต้องการให้ ประหยัดเพราะน้ำมันแพง ก็ต้องช่วยกันประหยัดทุกรูปแบบ พ่อค้าแม่ขายก็จะไม่ขึ้นราคาโดยคอยฟังทางบ้านเมือง มี สติระลึกรู้ได้อยู่เสมอ ไม่เป็นคนประมาท ไม่เป็นคนมักได้ ไม่ถือโอกาส ผู้บริหารที่มีจิตดีหรือออกกำลังกายแล้วยอมได้รับ สุขภาพที่ดี ดังนี้

1. ทำให้ผ่อนคลายความเครียด
2. ทำให้เกิดความผ่อนคลาย กายผ่อนคลาย จิตผ่อนคลาย มีความสงบเย็น
3. ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน จำได้เร็ว เข้าใจได้เร็ว

4. ทำให้มีความเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
สัตว์อื่น

5. ทำให้มีสมาธิ ปัญญา อยู่กับตัวตลอดเวลา

6. ทำให้มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่เสมอ

7. ทำให้มีจิตตั้งมั่น

8. ทำให้มีปัญญารอบรู้ รู้จักเหตุ ผล ตน ประมาณ
กาล บุคคล ชุมชน

9. ช่วยให้ตนเองเกิดความมั่นคง

10. ช่วยให้สำนึกในหน้าที่ ใครอยู่ในหน้าที่ใดก็ทำ
หน้าที่นั้นได้สมบูรณ์

11. ช่วยให้ไม่ประมาทในชีวิต

12. ช่วยให้สุขภาพองค์กร สุขภาพสังคม สุขภาพ
ประเทศดีขึ้น

ดั่งที่ทราบ ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย มีบั้นปลาย
ของชีวิตคือตาย มีความตายเป็นที่สุด มีความตายเป็นที่
ไปเบื้องหน้า ขณะที่เราอยู่กับขออยู่ให้สังคมพอใจ ขณะที่
เราจากไปก็ให้สังคมคิดถึง ดังคำว่า "อยู่เพื่อตัวเอง อยู่
แค่สิ้นลม อยู่เพื่อสังคม ถึงสิ้นลมแล้วก็ยังมีอยู่"



แนวทางออก กำลังกาย-กำลังใจ

สำหรับการออกกำลังหรือการบริหาร ถ้าเป็นการออกกำลังกายหรือบริหารกายเพื่อให้กายแข็งแรงต้องเคลื่อนไหวต้องออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง เดิน ยืน นั่ง นอน ทำบ่อยๆ ทำเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพกายดี

ส่วนการออกกำลังใจหรือบริหารจิต เป็นการบริหารจิตให้หยุดนิ่งอยู่กับที่และตื่นรู้พร้อม ทางศาสนาเรียกว่า มีอารมณ์เดียว บังคับไม่ให้นิรันดรกวัดแกว่ง ทำให้ความคิดอยู่กับที่นานๆ ทำบ่อยๆ ฝึกบ่อยๆ ออกกำลังเสมอๆ เป็นประจำ การทำการฝึกคือกำหนดลมหายใจให้กำหนดรู้ลมลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ยาวหรือสั้น ให้กำหนดรู้ทำได้ตลอดเวลาทุกสมัย เพราะมีลมหายใจด้วยกันทุกคน จิตของผู้ที่ทำบ่อยๆ อย่างนี้นานเข้ามีความชำนาญ

เมื่อได้รับการออกกำลังกาย ฝึกฝน ปฏิบัติ สร้างความคุ้นชิน
แล้วจะเป็นจิตบริสุทธิ์ สะอาดผ่องใส มีความตั้งมั่น ไม่
คลอนแคลน เกิดความพร้อมคือ ถ้าเป็นระดับโลกๆ พร้อม
ที่จะทำงาน เรียนหนังสือ ประกอบธุรกิจ ทำกิจกรรมต่างๆ
ได้ตลอดเวลา ถ้าระดับจิตพร้อมที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งด้วย
ปัญญา ทางพุทธศาสนาเรียกจิตที่ได้รับการออกกำลังกาย
มากแล้วเป็น

1. จิตบริสุทธิ์ (บริสุทธิ์)
2. จิตตั้งมั่น (สมาธิ)
3. จิตมีความพร้อม (กัมมณี)

แนวทางออกกำลังกาย-ออกกำลังใจจึงเป็นเสมือน
แผนที่หรือทางเดินเพื่อนำไปสู่การมีพลังกายและพลังใจจน
ทำให้เกิดสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีขึ้น

ดังนั้น ขั้นตอนออกกำลังกาย-ออกกำลังใจเริ่ม
ตั้งแต่การปรับทัศนะ ความคิดเห็น ค่านิยม หรือ ความคิด
เป็นสำคัญให้ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ไปจนถึงขั้นของการ
ระลึกตื่นรู้อย่างเท่าทัน

ประการแรกคือ ปรับทัศนคติ การมีความเห็น ปรับ
ค่านิยม ความเข้าใจว่า การออกกำลังกายและกำลังใจมี
ความสำคัญต่อชีวิต ชีวิตจะอยู่ยาวนานขึ้นต้องสร้างพลัง
กายและพลังใจในการดำเนินชีวิตขึ้น ต้องออกกำลังกาย

ออกกำลังใจ ทุกสองด้านควบคู่กันไป

ประการที่สองคือ ปรับความคิด การออกกำลังกาย-ออกกำลังใจ การสร้างพลังบวกขจัดพลังลบคือ คิดไม่หมกหมุ่นในกาม กิณ เกียรติ คิดไม่พยาบาท มุ่งร้าย อาฆาต มาดร้าย บอกร้าย และคิดไม่เบียดเบียนให้รุนแรงทางกายวาจาใจกับผู้อื่น

ประการที่สาม คือ ปรับการกระทำ เว้นจากการเบียดเบียนชีวิตอันเป็นที่รัก สิ่งของอันเป็นที่รัก บุคคลอันเป็นที่รักของผู้อื่น

ประการที่สี่ คือ ปรับคำพูด เว้นจากการพูดจาโกหก ส่อเสียด เพื่อเจ้อ คำหยาบคาย สร้างพลังบวกพูดคำจริง เป็นประโยชน์ คำพูดที่สร้างความสามัคคี สร้างสรรค์

ประการที่ห้า คือ ปรับการดำเนินชีวิต การทำมาหาเลี้ยงชีพ ที่ถูกต้อง ไม่มีโทษ ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ผิดกฎหมาย

ประการที่หก คือ ปรับความเพียรพยายาม ไม่ทำสิ่งที่ไม่ดี ละสิ่งที่ไม่ดี ทำสิ่งที่ดี และรักษาสิ่งดีๆที่ได้ทำไป

ประการที่เจ็ด คือ ปรับความตั้งใจ ตั้งใจ รักษาระดับของจิตใจ ไม่ปล่อยจิตใจให้ตกอยู่ในความเศร้า ความเครียด วิตกกังวลหรือฟุ้งซ่าน ซึ่งจะก่อให้เกิดความทุกข์ทางกายตามมาด้วย

ประการที่แปด คือ ปรับความระลึกตื่นรู้ ในกาย ความรู้สึก ความคิด และปรากฏการณ์สิ่งทั้งหลาย

การจะรักษาโรคกายและโรคใจ จะต้องเข้าใจยา เพื่อรักษาให้ถูกกับโรค จะออกกำลังกายและใจได้ดีนั้นจะต้องรู้แนวทางการออกกำลังมีฉะนั้นนี้อาจผิดที่ผิดทาง

สำหรับโรคกายนั้น ก็ต้องออกกำลังกายด้วย มีหลักธรรมไว้ ถ้าเป็นเรื่องการกิน การบริโภคอาหาร ก็เน้นที่การรู้จักประมาณมีสติในการบริโภคอาหาร (โภชนมัตตัตถุญฺจตา) ถ้าเป็นเรื่องของอริยาบถน้อยใหญ่ การปรับสมดุลของธาตุ 4 ก็ต้องมีธรรมเรื่องความเพียรพยายามเป็นเครื่องตื่นตัวอยู่เสมอๆ (ชาคริยานุโยค) และเรื่องของการสำรวจแดนต่อ อวัยวะรูปสิ่งที่มากระทบเข้าภายนอก เรียกว่า อารมณฺ์ นั้น ต้องมีการสำรวจระวังตื่นรู้ในเรื่องของแดนต่อหรือเครื่องรับทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (อินทริยสังวร)

สำหรับโรคทางใจ มีด้วยกันหลายประเภทขึ้นอยู่กับว่าจะใช้การออกกำลังใจแบบไหน

โรคประเภทรัก จะต้องออกกำลังใจด้วยการใช้สติกำกับใจ ไม่ให้ลู่ออนาถแก่ความรักพิจารณาให้เห็นไม่สวຍไม่งามแล้วใช้ปัญญาพิจารณาผลได้ ผลเสีย และทางออกโรคโลกต้องมีความสันโดษ ยินดีพอใจในสิ่งที่ตนมี ยินดีในสิ่งที่ตนได้มาและแสวงหาแต่ในทางที่ชอบ อยู่ในขอบเขตแห่งศีลธรรมรวมทั้งผลดีของการให้การเสียสละแบ่งปัน

โรคประเภทชัง จะต้องออกกำลังใจด้วยการเจริญ

เมตตา แสดงความรักปรารถนาดี มีความกรุณาความ
สงสารเป็นที่ตั้ง หวังดีมีแก่ใจอยากจะได้ดีมีความสุข
อยากจะให้คนที่ทุกข์พ้นทุกข์ มีสุขยิ่งขึ้น

โรคประเภทหลง จะต้องออกกำลังใจด้วยการใช้
ปัญญา พยายามเพิ่มพูนปัญญาในใจของตนด้วยการอ่าน
ฟัง เรียน เขียน ศึกษา คิดและฝึกฝนอบรม พัฒนาตนอยู่กัน
ประจำ เมื่อปัญญาเกิดขึ้นโรคหลงจากโมหะนี้ก็จะดับไป

เมื่อใช้ธรรมโอสถรักษาโรคใจให้หายแล้ว ใจย่อมมี
อนามัยเป็นใจเย็น สงบราบเรียบ เป็นอิสระมีกำลังเข้มแข็ง
เป็นตัวของตัวเอง เป็นใจควรแก่การงาน อาจหาญว่าเรื่อง
อนามัยของใจ คือ กำลังใจ พลังใจ กำลังใจนี้เป็นกำลัง
ที่สำคัญยิ่ง เพราะบุคคลมีกำลังใจดี กำลังกายก็พลอยมี
มาด้วยและอยู่เป็นสุข แต่บุคคลที่เสียกำลังใจมาก ย่อมมี
ความเป็นอยู่ยากลำบาก มีชีวิตอับเฉาทุกข์ร้อน และทอน
อายุให้สั้นลงได้เสมอ

แนวทางการออกกำลังใจต้อง 3 ชั้น คือ

ชั้นปรับพฤติกรรมทางกาย วาจา การกิน การนอน
การออกกำลังกาย การใช้ชีวิต ด้วยศีล

ชั้นปรับสุขภาพจิต การตั้งใจอย่างมุ่งมั่นเสมอด้วย
สมาธิ

ชั้นปรับทิวฐิติ ทัศนคติ ค่านิยม มุมมอง ความคิดเห็น
ด้วยปัญญา



ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในภาพรวมอาจแบ่งได้เป็น 2
กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

(1) การออกกำลังกายเพื่อใช้พลังงานในชีวิต
ประจำวัน

(2) การออกกำลังกายเพิ่มเติมอย่างเหมาะสมเพื่อ
สร้างเสริมสุขภาพที่ดียิ่งขึ้นหรือป้องกันหรือรักษาโรคเรื้อรัง
ต่าง ๆ

กลุ่มแรก ออกกำลังกายเพื่อใช้พลังงานในชีวิต

ประจำวัน ได้แก่ การเคลื่อนไหวร่างกายในขณะที่ทำงาน แต่ละวัน เช่นเดินตรวจงาน ส่งเอกสาร งานก่อสร้าง เป็นต้น การเคลื่อนไหวร่างกายในขณะที่ทำงานบ้าน การเคลื่อนไหวร่างกายที่เนื่องมาจากการเดินทาง เช่นเดินทางไปทำงาน เดินขึ้นบันได เป็นต้น การเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นงานอดิเรก เช่นกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ เช่นถีบจักรยานเล่น และการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการแข่งขันกีฬา เป็นต้น

กลุ่มที่ 2 การออกกำลังกายเพิ่มเติมอย่างเหมาะสมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดียิ่งขึ้นหรือป้องกันหรือรักษาโรคเรื้อรังต่าง ๆ มีอยู่ 3 ประเภทคือ

ประเภทแรก การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ได้แก่ การออกกำลังกายที่มีการใช้ออกซิเจนเป็นหลัก การให้พลังงานซึ่งต้องเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ต่อเนื่องชั่วระยะเวลาหนึ่งเช่น เดิน วิ่ง ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น

ประเภทที่สอง การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (Flexibility Exercise)

ประเภทที่สาม การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strengthening Exercise)

ความหนักเบาหรือความแรงของการออกกำลังกาย

องค์ประกอบของการออกกำลังกายที่สำคัญ ได้แก่

ความถี่ ความหนักเบา ระยะเวลา และประเภทของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) มีหลักการดังนี้

- **ความถี่ (F = frequency)**

ความถี่ในการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ อาจจะเพิ่มเป็น 5-7 วันต่อสัปดาห์ ถ้าเป็นการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกหรือระดับหนัก (เช่น การวิ่ง) ความถี่ของการออกกำลังกายอาจจะลดลง ในขณะที่ถ้าเป็นการออกกำลังกายแบบเบา (เช่น การเดิน) อาจจะทำได้ทุกวัน ทั้งนี้อาจจะออกกำลังกายที่ระดับความหนักต่างกัน ในแต่ละสัปดาห์ได้ เช่น เดิน 4 วัน สลับกับวิ่ง 2 วัน เป็นต้น

- **ความหนัก / เบา (I = intensity)**

แนะนำให้เริ่มจากการออกกำลังกายในระดับปานกลาง (moderate intensity exercise) คือที่ระดับประมาณ 40 -60 % VO₂R หรือที่ Rate of Perceived Exercise Scale ที่คะแนน 12-13 (คะแนน 6-20) ตามตารางที่ 1 และ 2 ทั้งนี้เพื่อลดโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนของระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ และค่อย ๆ ปรับระดับการออกกำลังกายเพิ่มตามความเหมาะสม การออกกำลังกายระดับปานกลางดังกล่าว อาจประมาณได้เท่ากับความเหนื่อยชั่วขณะเดินเร็วหรือในขณะที่

ที่ออกกำลังกายเหนื่อยสุดนั้นยังสามารถที่จะพูดคุยกับผู้อื่นได้ (talk test)

- ระยะเวลา (T = time)

ค่ายเพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายจนได้ 20 นาที ต่อเนื่องและปรับเพิ่มเป็น 45-60 นาที อย่างไรก็ตาม อาจจะแบ่งการออกกำลังกายเป็นช่วงได้ (intermittent exercise) โดยแบ่ง เป็นระยะเวลาช่วงละอย่างน้อย 10 นาที สะสมให้ได้ระยะเวลาทั้งหมด 30-60 นาทีต่อวัน

- ประเภทของการออกกำลังกาย (T = type)

ในที่นี้เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งหมายถึงการออกกำลังกายที่มีการใช้ออกซิเจนเป็นหลักในการให้พลังงาน ซึ่งต้องเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ อย่างต่อเนื่องช่วงระยะเวลาหนึ่ง ในที่นี้ก็คือ การเดิน วิ่ง การถีบจักรยาน การรำมวยจีน เป็นต้น นอกจาก FITT แล้วการปรับเปลี่ยนการสังเคราะห์ด้วย การออกกำลังกาย (progression) เป็นเรื่องสำคัญ เพราะหลักของการออกกำลังกายควรเริ่มจากน้อยและค่อยไปปรับเพิ่มจนได้ระดับที่เหมาะสมกับตนเอง ทั้งนี้ควรเพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายก่อนปรับเพิ่มระดับความหนัก เช่นควรเดินให้ได้อย่างน้อย 30 นาที ต่อเนื่องก่อนเพิ่มความเร็วในการเดิน

ตารางที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ของ heart rate VO2R และ RPE scales (1)

		ความหนักเบาสัมพันธ์	
ความหนักเบา	% HRR or % VO2R	% HR max	RPE
เบามาก (Very Light)	< 20	< 35	< 10
เบา (Light)	20-39	35-54	10-11
ปานกลาง (Moderate)	40-59	55-69	12-13
หนัก (Hard)	60-84	70-89	14-16
หนักมาก (Very Hard)	> 85	> 90	17-19
หนักที่สุด (Maximal)	100	100	20

ที่มา : กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

หมายเหตุ

-Moderate intensity เป็นระดับความแรงของการออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับการเริ่มต้นการออกกำลังกายสำหรับคนทั่วไป

-% HRR คือ

-VO2R คือ

- % HR max คือ

- RPE คือ RATE of Perceived Exertion หมายถึง อัตราความเหนื่อย

ตารางที่ 2 แสดงค่าระดับความเหนื่อย หรือ RATE of Perceived Exertion Scale (RPE Scale) (4)

6	
7	รู้สึกสบาย ออกกำลังกายเบามาก ๆ (Very Very Light)
8	
9	ไม่เหนื่อย ออกกำลังกายเบามาก (Very Light)
10	
11	เริ่มรู้สึกเหนื่อย ออกกำลังกายเบา (fairly Light)
12	
13	ค่อนข้างเหนื่อย ออกกำลังกายค่อนข้างหนัก (somewhat hard)
14	
15	เหนื่อย ออกกำลังกายหนัก (Hard)
16	
17	เหนื่อยมาก ออกกำลังกายหนักมาก (very hard)
18	
19	เหนื่อยที่สุด ออกกำลังกายหนักมาก ๆ (very very hard)
ที่มา : กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย	

การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (Flexibility Exercise)

ควรมีการออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพื่อป้องกันและลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต่าง ๆ ทั้งนี้ผู้ใช้แรงงานสมควรจะมีลักษณะงานเป็นการนั่งโต๊ะขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย ก่อให้เกิดอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อไม่ยืดหยุ่นเท่าที่ควร ทั้งนี้ควรมีการยืดคลายกล้ามเนื้อออกกลุ่มใหญ่ทั้งส่วนของ คอ หลังส่วนบน แขน หลังส่วนล่างและขา (ตามท่ายืดคลายกล้ามเนื้อของกรมอนามัย) โดยมีหลักดังนี้

ความถี่	อย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์
ความแรง	ค่อย ๆ ยึดกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่มีความรู้สึกว่าเริ่มตึง (Mild discomfort)
ระยะเวลา	10-30 วินาที
จำนวนครั้ง	ทำซ้ำ 3-4 ครั้งต่อท่า

ทั้งนี้ การออกกำลังกายบางประเภทจะมีส่วนของการยืดหยุ่นกล้ามเนื้ออยู่แล้ว เช่นโยคะ หรือมวยจีน เป็นต้น การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นนี้สามารถปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งของการ Warm up และ cool down ได้

การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strengthening Exercise)

ในระยะหลังมีการศึกษาถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบมีแรงต้านเพียงอย่างเดียว โดยไม่รวมกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีประโยชน์ต่อร่างกายเช่นกัน เช่น พบว่าการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน มีผลช่วยให้การควบคุมระดับน้ำตาลและเพิ่มการตอบสนองของอินซูลิน ทั้งในคนปกติและผู้ป่วยเบาหวาน และมีผลต่อการเพิ่มมวลกายไม่มีไขมัน (lean body mass) ลดอุบัติการณ์ของกลุ่มอาการ เมตาโบลิค (metabolic syndrome)

กล่าวโดยสรุปว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม ควรมีความสม่ำเสมอโดยมีความถี่

อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ อาจจะเพิ่มเป็น 5-7 วันต่อสัปดาห์ก็ได้ โดยใช้ระยะเวลาทั้งหมด 30-60 นาทีต่อวัน โดยมีอัตราการเต้นของหัวใจ นาทีละ 100 ครั้ง

ข้อแนะนำการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ดีสำหรับพระสงฆ์ คือการเดิน เช่น การเดินบิณฑบาต การเดินจงกรม การเดินทางเพื่อทำกิจ นอกจากนั้นการเคลื่อนไหวออกแรงอื่น ๆ เช่น การกวาดลานวัด / ลานวิหาร / ลานเจดีย์ การทำความสะอาดกุฏิที่อยู่ ห้องน้ำ ห้องสุขา เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพเช่นกัน

-เดินได้สุขภาพ

พระสงฆ์ควรเดินอย่างน้อยวันละ 60 นาที หรือวันละ 3-5 กิโลเมตร หรือเคลื่อนไหวออกแรงอื่น ๆ ที่ทำให้หายใจเร็วขึ้น เหงื่อซึม อย่างน้อย 45 - 60 นาที ทุกวัน

วิธีการเดินที่เหมาะสมต่อสุขภาพ

เดินลงส้นเท้าก่อน แล้วจึงวางเต็มเท้า

ลำตัวตั้งตรง หลังตรง สะโพกตรง ไม่แอ่น ไม่เกร็ง ไม่ห่อไหล่

อิริยาบถอื่นที่เหมาะสมต่อสุขภาพ

-การยืน

- ขึ้น
- ยืนยึดตัวตรงในท่าที่สบาย แยกขาเล็กน้อย
 - ยึดคอตรง ออกผาย ไหล่ผึ่ง ยึดกล้ามเนื้อหน้าท้อง
 - ถ้าต้องยืนเป็นเวลานาน ควรขยับตัวเปลี่ยนท่าบ่อย ๆ โดยยืนพักเข้าข้างใดข้างหนึ่งสลับกันไป

การนั่ง

ควรนั่งตัวตรง ไม่น้อมตัวไปข้างหน้าหรือเอนไปข้างหลังมากเกินไป เพื่อลดอาการปวดหลัง

-อาหารเพื่อสุขภาพ

ควรพิจารณาฉันอาหารให้หลากหลายชนิดครบ 5 หมู่ ดังนี้

1. ฉันข้าวกล้อง / ข้าวซ้อมมือ แทนข้าวขาว
2. ฉันเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา หากเป็นเนื้อไก่ เนื้อหมู ให้หลีกเลี่ยงหนัง
3. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเช่น เครื่องในสัตว์ ปลาหมึก และอาหารที่มีกะทิ
5. ควรฉันผักและผลไม้ทุกวัน

การออกกำลังกาย สำหรับผู้ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย โรคหัวใจ

ในอดีต คนที่เป็นโรคหัวใจมักจะถูกจำกัดให้ออกกำลังกายได้เพียงเล็กน้อย แต่ต่อมามหาวิทยาลัยได้พิสูจน์พบว่า หากร่างกายขาดการออกกำลังกายจะมีผลเสียมากกว่า โดยจะทำให้อาการของผู้ป่วยโรคหัวใจทรุดลงกว่าเดิม แต่การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอกลับช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น ทั้งยังช่วยลดไขมันในเลือด ป้องกันการเกิดลิ่มเลือด ช่วยลดความดันโลหิต ลดความเครียด ป้องกันภาวะหัวใจวายเฉียบพลัน และทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

หลักการเดินออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคหัวใจ

ให้เดินออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลา แต่ยังไม่จำเป็นต้องเพิ่มความเร็ว เช่น เดินแบบสบาย ๆ ให้ได้นานถึง 15 นาที แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มครั้งละ 1 นาที จนครบถึงครั้งละ 30 นาที เมื่อสามารถเดินได้อย่างต่อเนื่อง 30 นาที แล้วค่อยเพิ่มความเร็วในการเดิน โดยเริ่มจากเดินเร็วเป็นช่วง ๆ เช่น เดินช้า 10 นาที เดินเร็ว 1-2 นาที แล้วสลับกับเดินช้า จนสามารถเดินเร็วอย่างต่อเนื่องได้นานขึ้น สังเกตว่าตนมีขีดความสามารถแค่ไหน ซึ่งสังเกตได้ง่ายจากระดับความเหนื่อย คือให้มีความรู้สึก

เหนื่อยปานกลาง โดยยังพอพูดคุยกันได้ ถ้าเหนื่อย-หอบจนไม่สามารถคุยได้ แสดงว่าการออกกำลังกายนั้นหนักเกินไป เดินเป็นประจำสม่ำเสมอ ไม่ควรหยุดโดยสิ้นเชิง แม้จะเป็นช่วงพักผ่อนหลายวัน และไม่ควรเดินมากเกินไป ในวันที่รู้สึกสนุกกับการเดินออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกมีไข้เป็นหวัด ไม่สบาย ไม่ควรออกกำลังกายในวันนั้น ควรรอให้หายก่อนอย่างน้อย 2 วัน ขณะเดินออกกำลังกายถ้ามีอาการเจ็บแน่นหน้าอก หายใจไม่ทัน หอบ ควรลดกำลังลงและหยุดพัก ถ้ามีอาการผิดปกติ คือ วิงเวียนศีรษะ ตีงที่ขามาก ใจสั่น เจ็บแน่นหน้าอก หรืออาการผิดปกติอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์อย่างเร่งด่วน ปกติหลังออกกำลังกายไม่เกิน 5 นาที ความรู้สึกเหนื่อยควรจะลดลงจนเกือบปกติ ถ้าหลังออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยหรือเพลียทั้งวัน ควรลดปริมาณการออกกำลังกายลง หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในที่ร้อนหรือการระบายอากาศไม่ดี ไม่ใส่เสื้อผ้าคับ อึดอัดเกินไป และควรดื่มน้ำให้เพียงพอจะทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นทั้งยังอาจกระตุ้นให้หัวใจเต้นผิดปกติได้

โรคเบาหวาน

การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ ถีบจักรยาน รำมวยจีน และการบริหารร่างกายด้วยท่าต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ร่วมกับการควบคุมอาหารและใช้ยาที่เหมาะสม ไม่เพียงแต่จะช่วยให้ผู้เป็นโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลใน

เลือดได้ดี แต่ยังป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานที่จะเกิดตามมาได้อีกด้วย เพราะการออกกำลังกาย

- ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และทำให้ร่างกายสามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ดีขึ้น

- เพิ่มสมรรถภาพร่างกาย ทำให้เหนื่อยช้า ช่วยให้สามารถทำกิจวัตรประจำวันและทำงานได้อย่าง

มีประสิทธิภาพ

- ช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดไขมัน ลดความอยากอาหารและการเผาผลาญพลังงานดีขึ้น

- ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) และเพิ่มไขมันชนิดดี (HDL Cholesterol) ในเลือดได้

- ลดความดันโลหิต และลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

- ช่วยป้องกันโอกาสเกิดโรคเบาหวาน ในผู้ที่เริ่มมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินเกณฑ์ปกติ

โดยทั่วไปแล้ว ผู้ป่วยเบาหวานสามารถเลือกใช้วิธีการเดินเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หนักจนเกินไป ร่างกายจะค่อย ๆ ปรับตัว จึงทำให้เกิดอันตรายหรือผลข้างเคียงน้อยมาก ดังข้อแนะนำการเดินออกกำลังกาย ต่อไปนี้

- ควรทำแบบค่อยเป็นค่อยไป สม่ำเสมอ ไม่หักโหม

จนสามารถเดินเร็วได้วันละ 30 นาที ขึ้นไปอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ เพราะการออกกำลังกายหนักและนานเกินไปเป็นครั้งคราว แต่ไม่สม่ำเสมอ ไม่เพียงพอแต่จะไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร แต่ยังคงก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพหรือเกิดการบาดเจ็บได้

- สวมรองเท้าที่มีพื้นรองเท้านุ่มสบาย เข้ากับลักษณะฝ่าเท้า ไม่รัดเท้าจนเกินไป และมีการระบายอากาศได้ดี แต่ไม่แนะนำให้ใส่รองเท้าปลายปิด เพราะอาจเดินไปเตะของแข็ง ของมีคม ทำให้เกิดบาดเจ็บได้

- ตรวจสอบผิวหนังที่ฝ่าเท้าและนิ้วเท้าทุกครั้ง ก่อนและหลังจากการเดินออกกำลังกาย หากมีรอยผิวดำแดงเฉพาะที่มากผิดปกติ ควรแก้ไขรองเท้าหรือเปลี่ยนคู่มือ

- ลงน้ำหนักให้เต็มฝ่าเท้า ไม่ควรลงน้ำหนักด้วยปลายเท้าหรือส้นเท้าซ้ำ ๆ ที่เดิมนานเกินไป

- มีเพื่อนร่วมเดินออกกำลังกาย จะทำให้เพลิดเพลิน และยังมีคนช่วยเหลือ หากมีอาการผิดปกติ และควรพกถุงมือไปด้วย อย่างไรก็ดี ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวและปรับให้เหมาะกับสภาพร่างกายของตนเอง จะดีที่สุด

โรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิต คือ แรงดันเลือดที่เกิดจากการบีบตัวของหัวใจให้เลือดไหลเวียนไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

การเดินมีคุณสมบัติพิเศษในการช่วยปรับสมดุลโดยอัตโนมัติของร่างกายที่เรียกว่า โฮมิโอสเตซิส (Homeostasis) คือเมื่อความดันโลหิตสูงเกินไปก็จะลดลงได้จากการคลายความตึงเครียดของระบบประสาท แต่หากความดันโลหิตต่ำก็จะทำให้สูงขึ้นได้ โดยเป็นผลจากการทำหน้าที่ของฮอริโมนและระบบประสาทที่ได้รับการกระตุ้น

ความดันโลหิตสูง เกิดจากเลือดไหลเวียนไม่สะดวก อาจเป็นเพราะเส้นเลือดตีบหรือแข็งตัวจากการที่มีไขมันมาเกาะ เมื่อเราเดิน หลอดเลือดจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ พลอยทำให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่น ทำให้เลือดไหลเวียนสะดวกขึ้น เป็นการปรับสมดุลให้แก่ร่างกาย

แต่ไม่ใช่แค่การเดิน ความดันก็จะลดลงได้หมด ยังขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงแต่ละคนอีกด้วย ดังนั้น จึงควรเริ่มจากการเดินช้า ๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มช่วงระยะเวลาการเดินเร็วขึ้นเรื่อย ๆ จนถึง 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ อย่าใจร้อนเดินเร็ว ๆ ทันทีทันใด

การศึกษาจำนวนมากแสดงให้เห็นว่า การเดินออกกำลังกายครั้งละ 60 นาที อย่างน้อย 5 วัน ต่อสัปดาห์ สามารถลดความดันโลหิตขณะพักได้

โรคความดันโลหิตต่ำ

สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำเป็นเวลานาน จะทำให้กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง สมรรถภาพร่างกายด้านต่าง ๆ ลดลง กลายเป็นคนอ่อนแอในที่สุด จึงต้องหมั่นเดินเพื่อกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น การเดินก้าวยาว ๆ สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ด้วยความมั่นใจ ช่วยให้รู้สึกสดชื่นขึ้น เพราะร่างกายได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น ทำให้อาการไม่สบายตัว ปวดหัว นอนไม่พอ หรือเหนื่อยง่ายดีขึ้น และความดันโลหิตจะปรับตัวกลับเข้าสู่ภาวะปกติ แต่หากทิ้งการเดินไป อีกร่างกายก็จะกลับสู่สภาพเดิม ดังนั้นจึงควรเดินทุกวัน จนรู้สึกชอบเดิน

โรคอ้วน

- การเดิน เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคกระดืบเบา ปานกลาง (ขึ้นอยู่กับความเร็ว) ที่ไม่ทำให้ข้อต่อทำงานหนักมากเกินไป

- การเดินนานจะมีประสิทธิภาพในการเผาผลาญไขมันได้ดีกว่าการเดินเร็ว แต่ระยะเวลาสั้น

- ความเจ็บป่วยเรื้อรังที่มากับความอ้วนโดยเฉพาะโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จะมีอาการดีขึ้นภายในเวลาไม่กี่สัปดาห์ เมื่อได้เดินออกกำลังกายตามโปรแกรม และจะดียิ่งขึ้นเมื่อควบคุมอาหารและกินผัก ผลไม้เพิ่มขึ้น

- การใช้เครื่องมือสั่นสะเทือนหรือเข็มขัดรัดเอว ไม่สามารถลดไขมันส่วนเกินได้

- เพียงเดินต่อเนื่องกันอย่างน้อยครั้งละ 20 นาที ขึ้นไป ไขมันในร่างกายจะถูกเผาผลาญได้ดีขึ้นและยังเกิดการเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกระดูก และกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรค

- หากต้องการลดน้ำหนัก ๘ - 1 กิโลกรัม ต่อสัปดาห์ ควรตั้งเป้าหมายเดินต่อเนื่องกันอย่างน้อยวันละ 45-60 นาที หรือเคลื่อนไหวโดยใช้เครื่องนับก้าวตรวจนับ 12,000 -15,000 ก้าว ต่อวัน

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายควรทำควบคู่กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายทำให้โครงสร้างหลักของร่างกาย ได้แก่กระดูก ข้อต่อ กล้ามเนื้อระบบประสาท ระบบการไหลเวียนโลหิต และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย แข็งแรงสมบูรณ์ ส่วนการยืดเหยียดร่างกายนั้น ทำให้ข้อต่อ กล้ามเนื้อ เส้นประสาท เส้นเอ็น เส้นเลือด เส้นน้ำเหลือง เนื้อเยื่อต่าง ๆ มีความยืดหยุ่น ไม่เกร็งตัว ทำให้อวัยวะต่าง ๆ คลายตัว หายตึง การไหลเวียนของโลหิตนำสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดีขึ้น ขณะเดียวกันการนำสารคาร์บอนไดออกไซด์ออกจาก

เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายก็ดีขึ้นด้วย ทำให้อวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งระบบประสาทและฮอร์โมน ทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น สุขภาพและคุณภาพชีวิตดีขึ้นด้วย

ข้อแนะนำในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ประการแรก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่จำเป็นควรกระทำก่อนและหลังการเดินทางออกกำลังกาย โดยขณะที่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ทำช้า ๆ และยืดให้ได้มากเท่าที่รู้สึกว่ายังไม่เจ็บและไม่กระตุก สะบัด เพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ โดยยืดเหยียดส่วนต่าง ๆ ดังนี้

- เหยียดลำตัวด้านข้าง ยกแขนขึ้นตรงเหนือศีรษะ เอียงตัวไปด้านข้าง ไม่ก้มหรือแอ่นหลัง ค้างไว้ 10 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง

- เหยียดต้นขา ใช้มือขวาดึงเท้าขวาไปชิดกัน ให้เข่าชี้ตรงลงพื้น ค้างไว้ 10 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง

- เหยียดสะโพก ยืนหลังชิดกำแพง ให้ศีรษะ สะโพก และเท้าอยู่ในแนวเดียวกัน ดึงเข่าข้างหนึ่งไปมาระดับอก หรือยกสูงเท่าที่ทำได้ ค้างไว้ 10 นาที แล้วเปลี่ยนข้าง

- เหยียดน่อง ใช้มือทั้งสองข้างยันกำแพงหรือต้นไม้ โดยวางเท้าห่างออกมา งอเข่าข้างหนึ่งไปข้างหน้า ให้ขาหลังเหยียดตรง เท้าชี้ตรงไปข้างหน้า โดยวางเท้าให้แนบสนิทกับพื้น (ไม่ยกส้นเท้า) ค้างไว้ 10 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง

ประการที่สอง หลักการทั่วไปในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกวัน

- ควรทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำทุกวัน
- ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง

- ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนที่กำลังทำการยืดเหยียด

- ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อจนกระทั่งถึงจุดที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย

- ไม่ก้มหลังมากเกินไปในขณะที่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

- ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อทีละส่วนอย่างเป็นระบบ
- หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10 -30 วินาที

- ไม่ควรเคลื่อนไหวในลักษณะของการกระตุกกระชาก ในขณะที่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

- ควรปฏิบัติซ้ำอย่างน้อย 2 - 3 ครั้งในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละท่า เพื่อเพิ่มระยะเวลาการเคลื่อนไหวของข้อต่อและความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ

- ควรจัดทำทางในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละท่าให้ถูกต้อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสูงสุด

ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Benefits of Stretching)

- ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- ช่วยลดความตึงเครียดภายในกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- ช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย หรือลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย
- ช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการยืดของเอ็นข้อต่อและกล้ามเนื้อ
- ช่วยป้องกันและลดอาการปวดของกล้ามเนื้อหลังและข้อเข่า
- ช่วยป้องกันอาการของโรคข้อติด และข้อเสื่อม
- ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน

ข้อห้ามในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Contraindications)

- ควรงดทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณที่มีการอักเสบ ปวด บวมของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- ควรงดทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณที่กำลังอยู่ในช่วงของการบำบัดรักษาอาการเจ็บปวด
- ควรงดทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนที่มีการบาดเจ็บ

ออกกำลังกาย ออกกำลังใจ

มูลนิธิอุทัยสุดสุข

โครงการหนังสือสุขภาพดีวิถีพุทธ



กำลังกาย พุทธวิธีออก กำลังใจ

การออกกำลังกายโดยความหมายเฉพาะก็คือการออกกำลังกายเน้นเฉพาะการเคลื่อนไหวร่างกายเท่านั้น ส่วนความหมายกว้างคือการออกกำลังทางกายซึ่งมีหลายกิจกรรมและองค์ประกอบที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่ใช่ใช้เพียงแค่เคลื่อนไหวอิริยาบถเท่านั้น ผู้เขียนเสนอการออกกำลังทางกายไว้ด้วยกิจกรรมต่างๆ

ออกกำลังกิน

รู้จักประมาณในการกิน อาหารเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต พระพุทธเจ้าตรัสตอบทวดดาว่า "ผู้ให้อาหาร ชื่อว่าให้กำลัง" บุคคลแม้มีกำลังมากแต่ไม่ได้กินอาหารหลาย ๆ วัน (สองสามวัน) ก็ไม่อาจทำอะไรจะลุก

ขึ้น ส่วนบุคคลผู้มีกำลังทรมานได้กินอาหารแล้ว ก็ยอมถึงพร้อมด้วยกำลังได้ เพราะเหตุนั้น พุทธองค์จึงตรัสว่าบุคคลให้อาหาร ชื่อว่าให้กำลัง อาหารทำให้ร่างกายดำเนินไปได้ หล่อเลี้ยงร่างกาย ทางกลับกันอาหารถ้ามากเกินไปก็ทำให้ร่างกายเป็นไปได้ยากลำบาก ฉะนั้นอาหาร ถ้ากินแล้วรู้จักประมาณพอดีย่อมมีคุณอนันต์สืบต่อชีวิตให้อยู่ได้ยืนนาน ถ้าตกอยู่ในอำนาจท้องของตนจะเป็นคนฝ่ามือด้วน คอหอยลึก คือกินมาก ฟุ่มเฟือย แต่ทำงานน้อย อาหารมีโทษมหันต์ บั่นทอนชีวิตให้สั้น รู้ประมาณเลือกรับประทานอาหารที่ดีและเหมาะสมกับอายุ ฤดูกาล อย่าให้มากถึงแน่นอัดอัดมันซึม อย่าให้น้อยถึงขั้นอดโรยหิวโหยอ่อนกำลัง หลักของการออกกำลังกินมี 2 อย่าง คือ 1) พิจารณาเว้นบริโภคของที่ไม่สบาย 2) พิจารณาบริโภคของสบาย

(1) พิจารณาละเว้นการบริโภคหรือเสพของไม่สบาย

อาหารแสลงที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด หวานจัด รวมทั้งของมีเนมาสิ่งเสพติด คือ สุราเมรัย ยาบ้า ยาไอเป็นต้น คนที่ดื่ม กิน ฉืด ดม ของแสลงและของมีเนมาเหล่านี้ เรียกว่า ของไม่สบาย เพราะเป็นเครื่องทำลายร่างกาย ทำลายสมอง ทำให้ปัญญาเสื่อมโทรมความจำเลอะเลือนตลอดจนทำให้เกิดโรคร้ายมากมาย

(2) พิจารณาบริโภคนิสัยหรือเสพของสบาย

กิจการเสพหรือบริโภคนิสัย ไม่ว่าจะเป็น การกิน ดื่ม นุ่งห่ม ใช้สอย และอยู่อาศัย อาหาร ของกิน ของดื่ม ยา รักษาโรค นุ่งห่มอันเหมาะสมนิยมสมแก่ตัวเองของใช้ เครื่องประดับ ที่เป็นคุณแก่ร่างกาย รวมทั้งอาคารบ้านเรือน เหมาะแก่ภูมิประเทศสบาย

ธรรมดาคนคนหนึ่งย่อมต้องการอาหาร สำหรับอาหารนั้นมีทั้งร้อนและเย็นอาหารควาย่อมต้องการร้อนๆ อาหารหวานต้องการเย็น เมื่อกินทั้งร้อนและเย็น ทำยที่สุดต้องการน้ำเปล่า หรือน้ำที่ใสสะอาดไม่ปรุงรสแต่งสีเสริมกลิ่นใดๆ การดื่มน้ำเปล่าจึงเป็นสิ่งสำคัญ และให้ถือคติที่พึงระลึกเสมอว่า

- กินแล้วนอนพักผ่อนกายา
- กินแล้วนั่งปวดหลังเหลือเกิน
- กินแล้วเดินเจริญอายุยิ่ง
- กินแล้ววิงโรคภัยตามมา

นี่คือ การออกกำลังทางกายด้วยการออกกำลังกิน ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลายบริโภคข้าวกล้าสุกพร้อมกัน ย่อมมีอายุยืน 1 มีผิวพรรณผ่องใส 1 มีกำลัง 1 มีความเจ็บป่วยน้อย 1”

ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการกินให้ออกกำลังใจ
ไว้เสมอว่า **คนเป็นอย่างไรเพราะกินอย่างนั้น หรือกิน
อย่างไร ก็เป็นอย่างนั้น (we are what we eat)**

ออกกำลังนอนหลับพักผ่อน

รู้จักประมาณในการตื่น-นอน การใช้ชีวิตย่อม
ประกอบด้วย การกิน นอน และออกแรง กินแล้วต้องออกแรง
ครั้นออกแรงเหนื่อยแล้วต้องหยุดพักผ่อน ตามธรรมดา เมื่อ
มีค่าต้องนอน เมื่อรุ่งสางต้องตื่นเพื่อทำงาน การนอนแต่
หัวค่ำและตื่นแต่เช้าถือเป็นกฎธรรมชาติ ผู้นอนแต่หัวค่ำ
นับได้ว่า ได้กำลัง พักร่างกายและจิตใจให้อิมเอิบ และเมื่อ
ตื่นแต่เช้าใจคอจะสดชื่นเบิกบาน เพราะการนอนหลับเป็น
ยารักษาโรคได้อย่างดี โรคทุกอย่างจะทุเลาบรรเทาเวลา
หลับ การนอนหลับสบายเกิดจากอาการกินพอประมาณ ตื่น
แต่เช้า การนอนให้เป็นไปพอดี จะมีกำลังกายกำลังใจแข็ง
แรง เป็นที่มาของสุขภาพอนามัย แต่ถ้าอดนอนหรือนอนไม่
เพียงพอ ร่างกายจะอ่อนเพลียหน้าซีดตาโรย กินอาหารไม่
ได้ นอนมากไป ไม่ใช่แรง ร่างกายจะอ้วน เป็นที่มาของโรค
เช่น โรคเบาหวาน ไขมันในหลอดเลือด และโรคหัวใจ

ออกกำลังปรับเปลี่ยนทุกอิริยาบถให้เสมอ

อิริยาบถทั้ง 4 เปรียบเสมือนล้อรถ รถจะวิ่งไปได้ก็
ต้องมีล้อที่สมดุลกันเสมอ กัน ขนาดเท่ากัน เช่นกัน ร่างกาย

นี้จะดำเนินไปได้ก็ต้องมีอริยาบททั้ง 4 ที่เสมอกัน จึงจะเป็นไปโดยปกติ การรักษาอริยาบททั้ง 4 ยืน เดิน นั่ง นอน ให้เสมอ เป็นการเคลื่อนไหวแห่งร่างกายให้หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนความเป็นอยู่ร่างกายให้ดำเนินไปสะดวก รักษาข้อต่อและกล้ามเนื้อให้เป็นที่คล่องแคล่ว เป็นวิธีถ่ายทุกข์ออกแล้ว นำสุขเข้า ทางพระมีการเดินจงกรม แม้ทางสุขวิทยาถือว่า อริยาบทเดินเป็นการออกกำลังกายอย่างดี ผู้ใช้อริยาบท 4 ให้ถูกส่วนสมกัน จะเป็นผู้ที่มีกำลังกายแข็งแรงและเจริญวัย ทั้งยังจิตใจให้เจริญสุขด้วย เป็นการ **ออกกำลังกายเพื่อรักษาธาตุให้ปกติ** ปกติร่างกายของคนเราย่อมคุมเข้าเป็นรูปด้วยการประชุมของธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และมีชีวิตอยู่ได้พร้อมด้วยธาตุ 4 มีความพร้อมเพรียงกันเป็นปกติ เช่น ไม่ร้อนเกินไป ไม่เย็นเกินไป เป็นต้น คนนั้นก็ปราศจากโรค มีอาการปกติ

ทั้ง 3 อย่างข้างต้น ทั้งออกกำลังกาย ออกกำลังกิน นอนพักผ่อน และปรับเปลี่ยนอริยาบท ทั้งหมดต้องเน้นในเรื่องของการ **รักษาความสะอาด เป็นการจัดสิ่งแวดล้อมรอบๆ ให้ดี** รักษาผ้านุ่งห่มให้สะอาด รักษาสถานที่อยู่ให้สะอาด รักษาเครื่องบริโภคให้สะอาด จะได้เกิดเป็น **ความสะอาดกายเจริญวัย สะอาดใจเจริญสุข** การออกกำลังกาย จึงไม่ใช่เพียงการขยับกาย เคลื่อนไหว แต่เป็นการออกกำลังกายทางกายทุกกิจกรรมของการใช้ชีวิต

สรุปกำลังกายได้มาจากอาหาร การนอนหลับพักผ่อน การปรับเปลี่ยนอิริยาบถหลักทั้ง 4 ให้สม่ำเสมอ การปรับรักษาธาตุทั้ง 4 ให้สมดุลย์และการออกกำลังกายด้วยการรักษาความสะอาด การออกกำลังกายจึงเน้นการใช้ชีวิตโดยชอบ (สมชีวิตา) ดังกล่าว เป็นการจัดระเบียบการใช้ชีวิตโดยเฉพาะร่างกายที่จะต้องรับกำลังจากภายนอก จากการออกกำลัง **สร้างกำลังให้เกิดมีขึ้นจนเป็นพลังกาย**

ส่วนการออกกำลังใจนี้ให้ขยันออกกำลังใจเสมอๆ ถือหลักว่า **"ร่างกายจะแข็งแรงต้องเคลื่อนไหว จิตใจจะเข้มแข็งต้องสงบนิ่ง"** การออกกำลังใจมีหลายวิธีและเทคนิค แต่หลักใหญ่มีอยู่ 3 วิธี เรียกว่ากิจกรรม 3 ส. คือ

- ส. แรก คือ สันทนาธรรม
- ส. สอง คือ สวดมนต์ - แผ่เมตตา
- ส. สาม คือ สมาธิ - สติ

ส.ที่หนึ่ง คือ สันทนาธรรม ในการออกกำลังใจ การจะสันทนาธรรมได้ต้องเริ่มจากการคบหากับบัณฑิต หรือสัตบุรุษ คนที่แนะนำธรรมะได้ อาจเป็นพระสงฆ์ ผู้ผู้มีประสบการณ์ มีภูมิรู้ภูมิธรรม จากนั้นฟังธรรมด้วยการสันทนาธรรมจนนำไปสู่การพิจารณาหลักธรรมเรียกว่า โยนิโสมนสิการเป็นขั้นของการออกกำลังใจคิดพิจารณาเห็นว่า มีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร เข้าใจชัดเจน เมื่อชัดแล้วก็

สามารถปฏิบัติตามธรรมะนั้นได้ กระบวนการสนทนาธรรมนี้จึงสำคัญต่อผู้ที่ออกกำลังใจ เพราะถ้าหากได้รับสิ่งที่ยับยั้งจิตใจ แทนที่กำลังใจ ก็จะไม่สามารถออกกำลังใจได้ การสนทนาธรรม มีกัลยาณมิตร จนนำไปสู่การเกิดโยนิโสมนสิการ (ออกกำลังใจ) ด้วยตัวเองได้ ก็จะสามารถเกิดกำลังใจได้ การสนทนาธรรม คือ การได้พบปะพูดคุยกับกัลยาณมิตร ผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์ เมื่อได้พบแล้วก็ได้พูดคุยสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากนั้น ก็เกิดความคิดพิจารณารายละเอียดอย่างแยกคาง จากกระทั่งนำไปสู่การลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งเป็น ส.ที่สอง และ ส.ที่สามต่อไป

ส.ที่สองคือ สวดมนต์ คำว่า มนต์ มาจากคำว่า มน + ตร ใจ กับ ป้องกัน จึงแปลว่า สิ่งที่จะช่วยปกป้องจิตใจ (จากอกุศลทั้งหลาย) ปกติในชีวิตเรามักจะวุ่นวายกับการหาเลี้ยงชีพทางกายเพื่อให้พอกับการเป็นอยู่ขั้นพื้นฐาน จนลืมที่จะดูแลตัวเอง การสวดมนต์เป็นวิธีหนึ่งที่จะสร้างกำลังใจนั่นคือ การออกกำลังกายและใจด้วยการใช้ช่องทางทั้งกาย วาจา และใจ

- ภายนั้น พลังการสวดมนต์ทำให้ต้องเปล่งวาจาสัมพันธ์กับจังหวะระบบการหายใจ เข้าออก

- วาจา เป็นการใช้กำลังเปล่งออกมาอย่างต่อเนื่อง ฝึกระบบหายใจ

-ใจ เป็นการมุ่งเน้นความสงบ จุดใดจุดหนึ่ง ไม่ให้วอกแวกเพราะมีมนต์ (บทสวด) เป็นอารมณ์ (หรือสิ่งที่เพ่งรวมศูนย์)

สวดมนต์ภาวนาให้จิตใจจดจ่ออยู่กับคำสวด จะทำให้เกิดความสงบ มีสมาธิหรืออาจจะฝึกสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ ก็ได้ (โดยทำในช่วงก่อนนอนหรือตื่นนอนเข้าประมาณ 15 นาที ทุกวัน) หมั่นฝึกแผ่ความรัก ความเมตตา เพราะโดยปกติคนเรามักแผ่เมตตาให้ตนเองมากกว่าผู้อื่น จึงไม่ค่อยโกรธหรือโทษตัวเอง แต่กลับไปโกรธคนอื่นมากกว่าจึงควรขยันออกกำลังใจสร้างพลังบวก กำจัดพลังลบโดยเฉพาะ ความโกรธ ความหลง แม้แต่ความโลภ ความกำหนัด ความริษยา

ส.ที่สาม คือ สมาธิ - สติ การใช้สมาธิ-สติ เพื่อออกกำลังใจ คำว่า สมาธิ เป็นชื่อของสภาวะอันแน่วแน่ แต่ปัจจุบัน เวลาพูดถึงสมาธิ คนทั่วไปมักเข้าใจว่า การนั่งสมาธิเป็นหลัก อาจด้วยความคุ้นชินก็ได้ที่ครูบาอาจารย์ทั้งหลายนั่งหรือแม้แต่พระพุทธรูปประทับนั่งอยู่ในปางสมาธิเป็นหลักแต่สำหรับสมาธิ เป็นทั้งวิธีการและเป้าหมาย วิธีการคือ ใช้สมาธิเป็นพลังทางจิตเพื่อให้เกิดปัญญา ส่วนเป้าหมายคือ ความสมดุลของจิตใจที่สงบนิ่ง เปรียบเสมือนรถ หรือ เครื่องบินเวลาวิ่งหรือบินอยู่นั้น เครื่องไหนมีเสถียรหรือสงบนิ่งมักวิ่งไปได้ดี โดยเฉพาะรถที่มีราคาสูงๆ และมี

คุณภาพ ก็จะทำให้ตัวรวถ่วงไปได้ดีและไม่ค่อยมีอุบัติเหตุ ส่วนคำว่า สติ นั้นเป็นการรู้ตัวทั่วพร้อม ปรากฏอะไรขึ้นในใจก็ออกกำลังใจได้รู้ทันอารมณ์ของจิตออกกำลังใจในกาย ความรู้สึก (เวทนา) ความคิด (จิต) และ สิ่งทั้งหลาย (ธรรม)

ดังนั้น การออกกำลังใจจะมีกิจกรรม 3 ส. เป็นเครื่องช่วยออกกำลังใจมากยิ่งขึ้น

การออกกำลังกาย-ออกกำลังใจไปด้วยกันได้เมื่อออกกำลังทางกายทั้งการรับประทาน การนอนหลับพักผ่อน การออกกำลังกายในชีวิตประจำแต่ละวัน ถือว่าเป็นเครื่องมือที่จะใช้ช้ออกกำลังใจไปพร้อมๆ กันได้ ไม่ควรแยกอย่างใดอย่างหนึ่งออกจากกันแบบสุดโต่งมากเกินไป ต้องทำกาย-ใจให้สมดุลกัน

การออกกำลังกาย-ใจ ไปพร้อมกันที่ดีที่สุด ยกตัวอย่าง พระพุทธเจ้าให้ออกกำลังกายด้วยการเดิน ถ้าเป็นพระก็ให้เดินบิณฑบาต เดินมีสติเรียกว่า เดินจงกรม ซึ่งไม่ใช่การเดินที่สูญเปล่า แต่ให้เดินด้วยสติ มีสติกำกับ ซึ่งมีคุณประโยชน์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงคุณประโยชน์หรือผลดีของการเดินจงกรม 5 ประการคือ

- (1) เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
- (2) เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- (3) เป็นผู้มีความอดทนน้อย

(4) อาหารที่กิน ต็ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย
(5) สมานิติที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน
จะเห็นได้ว่าการเดินจงกรมไม่ใช่เพียงเพื่อการออก
กำลังใจเท่านั้นแต่ยังเป็นกิจกรรมที่เอื้อต่อการออกกำลัง
ทางกาย คือ ออกทั้งกำลังกาย-ใจไปพร้อมกัน เป็นคุณ
ประโยชน์ต่อสุขภาพกาย คือ มีอาหารน้อย ไม่ใช่ว่าไม่มี
เลย แต่สามารถช่วยลดอาหารที่มากก็น้อยลง ที่น้อยอยู่ก็
ไม่มี และช่วยระบบการย่อยอาหารได้ง่าย

ส่วนด้านคุณธรรมภายในใจ คือ ความอดทน เกิด
ความอดทนในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ด้วย เช่น ในการเดิน
ทางไกล และบำเพ็ญเพียรต่างๆ และคุณประโยชน์ที่สำคัญ
ต่อการออกกำลังใจ คือ สมานิติ สมานิติที่เกิดจากการเดิน
จงกรมนั้นจะตั้งอยู่ได้นานเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมขั้นสูงขึ้น

ดังนั้น การออกกำลังกายด้วยการเดิน โดยเฉพาะ
การเดินจงกรม คือการเดินอย่างมีสติกำกับ ท่านกล่าวไว้ มี
หลายจังหวะกล่าวถึง 6 รูปแบบ แต่ในพระไตรปิฎกได้กล่าว
ทั่วไปเน้นให้มีสติในการก้าวย่าง อิริยาบถหลัก อิริยาบถย่อย
และสัมพันธ์กับการมีสติการใช้ชีวิตเพื่อความต่อเนื่อง

การสลับอิริยาบถใหญ่ คือ นั่ง ยืน เดิน นอน ทำให้
เกิดพลังไม่เพียงการออกกำลังกายเท่านั้น แต่เป็นการเพิ่ม
พลังใจให้มากยิ่งขึ้นที่นำไปสู่การปฏิบัติธรรมขั้นต่อไป

การจะออกกำลังกาย-ใจไปพร้อมๆ กันนั้นเรียกอีกอย่างเป็นการปฏิบัติธรรมได้ คือ ความสมดุลระหว่างกาย-ใจ เป็นหนึ่งเดียวเป็นการปฏิบัติธรรมน้อยค่อยตามธรรมใหญ่ หรือปฏิบัติธรรมเป็นลำดับขั้นตอน (ธัมมานุวัฏฏมปฏิบัติ)



บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับ
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุขและคณะ. สาธารณสุขในพระไตร
ปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข, เทพประทาน
การพิมพ์, พิมพ์ครั้งที่ 2, นนทบุรี : 2554.

ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข และคณะ, แนวทางการดำเนิน
งานหมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ, ห้างหุ้นส่วนจำกัด
ศิริธรรมออฟเซต, อุบลราชธานี : 2554.

ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข และคณะ, แนวทางการจัด
กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับวิทยากรระดับจังหวัด
วิทยากรระดับอำเภอและแกนนำอาสาสมัคร
หมู่บ้านสุขภาพดี วิถีพุทธ, ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิริ
ธรรมออฟเซต อุบลราชธานี : 2554.

พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์
ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพฯ: บริษัทสี่ตะวัน
จำกัด, ๒๕๔๓.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. การแพทย์แนวพุทธในพฤติกรรม. ศูนย์

ประสานงานทางการแพทย์และสาธารณสุข
กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๓.

_____. กายหายไข้ใจหายทุกข์. กรุงเทพมหานคร :
กลุ่มเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อสันติภาพโลก, ๒๕๔๔.

_____. การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. กรุงเทพมหานคร
: บริษัทธรรมสารจำกัด, ๒๕๔๒.

_____. กายหายไข้ใจหายทุกข์. กรุงเทพมหานคร : กลุ่ม
เพื่อนพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อสันติภาพโลก, ๒๕๔๔.

_____. ดุลยภาพสาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์.
กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๓๗.

_____. โภชนาการพุทธวิธีเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร
: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๗.

_____. พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : มหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____. กรรมาชิกโรคพันธุกรรมในทัศนะพระพุทธศาสนา.
กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวยจำกัด, ๒๕๔๓.

ล้อเกวียน, เวลาชีวิต, บริษัทฟ้าอภัย จำกัด, กรุงเทพฯ
:2549.

สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลสังฆ
ปริณายก, พระพุทธศาสนาและปรัชญา, บริษัทส่อง
สยามจำกัด, กรุงเทพฯ : 2549.

ออกกำลังกาย ออกกำลังใจ

มูลนิธิอุทัยสุดสุข

โครงการหนังสือสุขภาพดีวิถีพุทธ

พจนก

ออกกำลังกาย - ออกกำลังใจ

สวดมนต์ไหว้พระ

บทบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะะวา
พระผู้มีพระภาคเป็นพระอรหันต์หมดจดจากกิเลสเครื่อง
เศร้าหมอง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
พุทฺธัง ภาวะะวันตัง อะภิวาเทมิ
ข้าพเจ้าขอภิวาทพระพุทฺธเจ้าผู้มีพระภาค
(กราบ)

สะหฺวากขาโต ภาวะะวะตา อัมโม
พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว
อัมมัง นะมัสสามิ
ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม
(กราบ)

สุปะฏิบันโน ภาวะะวะโต สวาจะกะสังโฆ
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคปฏิบัติดีแล้ว
สังฆัง นะมามิ
ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์
(กราบ)

บทนอบน้อมพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,
ผู้เป็นพระอรหันต์, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
(3 ครั้ง)

บทพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา, อะระหัง, สัมมาสัมพุทโธ,
วิชชาจะระณะสัมปันโน, สุคะโต, โลกะวิทู,
อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,
สัสตถาเทวะมะนุสสานัง, พุทโธ, ภะคะวาติ

- แปล -

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น พระองค์ใด
เป็นพระอรหันต์, ตรัสรู้ดีโดยชอบด้วยพระองค์เอง,
ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ(ความรู้และความประพฤติ)
เสด็จไปดี (คือไปที่ได้ก็ยังประโยชน์ให้ที่นั่น), ทรงรู้แจ้งโลก,
เป็นสาวกฝึกคนทีควรฝึก หาผู้อื่นเปรียบมิได้,
เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,
เป็นผู้ตื่น ทรงเป็นผู้แจกจ่ายธรรม,

บทธรรมคุณ

สหราชอาณาจักร ภาวะวะตา รัมโม, สันทิภูสิโก, อะกาลิโก,
เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก, ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

- แปล -

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว,
เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง,
เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล,
เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด,
เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,
เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้...

บทพระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,
อุชุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,
ญายะปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,
สามีจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัมมัสสะ ปุริสะปุคคะลา,
เอสะ ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,
อาหุเนยโยธ ปาหุเนยโย, ทักขิเนยโย,
อัญชะลีกระระณีโย, อนุตตะรัง ปุญญัญจเขตตัง โลกัสสาติ

- แปล -

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติตรงแล้ว,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติเพื่ออุ้งมือเป็น
เครื่องออกจากทุกข์แล้ว,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติสมควรแล้ว,
ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ คู่แห่งบุรุษ 4 คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้
8 บุรุษ,
นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,
เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,
เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,
เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,
เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,
เป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีเนื่อนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

คำแม่เมตตา

สัพเพ สัตตา,
สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน
ทั้งหมดทั้งสิ้น,
อะเวรา โหนตุ,
ขอจงเป็นสุข ๆ เกิด, อย่าได้มีเวรแก่กัน และกันเลย,
อัพยาปัชฌา โหนตุ,
ขอจงเป็นสุข ๆ เกิด, อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกัน และกันเลย,

อะนีฆา โหนตุ,

ขอจงเป็นสุข ๆ เกิด, อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย,

สุขี อัตตานิัง ปะริหะรันตุ,

จงมีความสุขกายสุขใจ, รักษาตนให้รอดพ้นจากทุกข์ภัยทั้ง
สิ้นเทอญ ฯ

หมายเหตุ

ใช้ออกกำลังใจสร้างพลังบวกแก่ผู้อื่น

คำอุทิศส่วนกุศล

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล ...บุญกุศลแผ่ไปให้ไพศาล

ถึงบิดามารดาครูอาจารย์ ... ทั้งลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน

คนเคยร่วมทำงานการทั้งหลาย...มีส่วนได้ในกุศลผลของฉัน

ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวัญขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เกิด

ฯ สาธุ.

คำกรวดน้ำ

อิทัง เม ญาตินิัง โหตุ สุขิตาโหตุ ญาตโย

(ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอให้ญาติทั้งหลายจงมีความสุขกายสุขใจเกิด

ออกกำลังใจฝึกสติ

ลมหายใจเข้า - ออก 16 ชั้น

1. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว
2. เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น
3. ออกกำลังใจว่า จะรู้ชัดกลมทั้งปวง หายใจเข้า
ออกกำลังใจว่า จะรู้ชัดกลมทั้งปวง หายใจออก
4. ออกกำลังใจว่า จะระงับกายสังขาร หายใจเข้า
ออกกำลังใจว่า จะระงับกายสังขาร หายใจออก
5. ออกกำลังใจว่า จะรู้ชัดปีติ หายใจเข้า
ออกกำลังใจว่า จะรู้ชัดปีติ หายใจออก
6. ออกกำลังใจว่า จะรู้ชัดสุข หายใจเข้า
ออกกำลังใจว่า จะรู้ชัดสุข หายใจออก
7. ออกกำลังใจว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจเข้า
ออกกำลังใจว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจออก
8. ออกกำลังใจว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
ออกกำลังใจว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก
9. ออกกำลังใจว่า จะรู้ชัดจิต หายใจเข้า
ออกกำลังใจว่า จะรู้ชัดจิต หายใจออก

10. ออกกำลังใจว่า จะยังจิตให้มันนิ่ง หายใจเข้า
ออกกำลังใจว่า จะยังจิตให้มันนิ่ง หายใจออก
11. ออกกำลังใจว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
ออกกำลังใจว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจออก
12. ออกกำลังใจว่า จะเปลื้องจิต หายใจเข้า
ออกกำลังใจว่า จะเปลื้องจิต หายใจออก
13. ออกกำลังใจว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า
ออกกำลังใจว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก
14. ออกกำลังใจว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า
ออกกำลังใจว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก
15. ออกกำลังใจว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า
ออกกำลังใจว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก
16. ออกกำลังใจว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า
ออกกำลังใจว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก

นี่เรียกว่า อานาปานสติ

ออกกำลังใจ : สร้างพลังบวกมีสติไม่ประมาท

การออกกำลังใจถึงความจริงที่ทุกคนควรพิจารณา เป็นประจำสม่ำเสมอ ออกกำลังใจทุกวัน จะได้ไม่ประมาท

พระพุทธเจ้าให้ออกกำลังใจ ไม่ว่าจะ เป็นสตรี บุรุษ ศฤงษณ์ หรือบรรพชิตต้องพิจารณาเป็นประจำนั่นเอง คือ

1. เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

2. เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

3. เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

4. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

5. เรามีกรรมเป็นของตนเป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

หมายเหตุ

ประการแรกเรื่องความมัวเมาในวัยหนุ่ม-สาว เพราะว่า คนทั้งหลายมักมีความมัวเมาในความเป็นหนุ่ม

สาวซึ่งเป็นเหตุให้ประพบัติชั่วคราวด้วยกาย ประพบัติชั่วคราวด้วยวาจา ประพบัติชั่วคราวด้วยใจ เมื่อพิจารณาข้อที่ 1 นี้ขึ้นอยู่กับ ๗ ย่อมละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

ประการที่สองเรื่องความมัวเมาในความไม่มีโรค เพราะว่า คนทั้งหลายมีความมัวเมาในความไม่มีโรคซึ่งเป็นเหตุให้สัตว์ประพบัติชั่วคราวด้วยกาย ประพบัติชั่วคราวด้วยวาจา ประพบัติชั่วคราวด้วยใจ เมื่อพิจารณาข้อที่ 2 นี้ขึ้นอยู่กับ ๗ ย่อมละความมัวเมาในความไม่มีโรคนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

ประการที่สาม เรื่องความมัวเมาในชีวิต เพราะว่า คนทั้งหลายมีความมัวเมาในชีวิตซึ่งเป็นเหตุให้ประพบัติชั่วคราวด้วยกายประพบัติชั่วคราวด้วยวาจาประพบัติชั่วคราวด้วยใจ เมื่อพิจารณาข้อที่ 3 นี้ขึ้นอยู่กับ ๗ ย่อมละความมัวเมาในชีวิตนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

ประการที่สี่ เรื่องความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจ เพราะว่า คนทั้งหลายมีความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจซึ่งเป็นเหตุให้ประพบัติชั่วคราวด้วยกายประพบัติชั่วคราวด้วยวาจาประพบัติชั่วคราวด้วยใจ เมื่อเขาพิจารณาข้อที่ 4 นี้ขึ้นอยู่กับ ๗ ย่อมละความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้โดยสิ้นเชิงหรือทำให้เบาบางลงได้

ประการที่ห้า คนทั้งหลายมีกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต เมื่อเขาพิจารณาข้อที่ 5 นั้นอยู่เนือง ๆ ย่อมละทุจริตได้โดยสิ้นเชิงหรือทำให้เบาบางลงได้ ทุกคนไม่ว่าจะเป็น สตรี บุรุษ คฤหัสถ์หรือบรรพชิตพิจารณาเนือง ๆ ว่า 'เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตามย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

ผลแห่งการพิจารณาทั้ง 5 ประการ คือ อริยสาวกนั้นพิจารณาเห็นดังนี้ว่า 'ไม่ใช่เราคนเดียวเท่านั้น ที่มีความแก่ เจ็บไข้ ตาย เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ เจ็บไข้ ตายไปได้ ที่จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น ที่ มีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น แท้จริง สัตว์ทั้งปวงที่มีการมา การไป การจุติ การอุบัติ ล้วนมีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้' เมื่ออริยสาวกนั้นพิจารณาทั้ง 5 ข้อนั้นอยู่เนือง ๆ มรรคย่อมเกิดขึ้น อริยสาวกนั้นย่อมเสพ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เมื่อเสพเจริญ ทำให้มากอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

ออกกำลังใจเรื่องสังขาร-ชีวิต

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,
สังขารคือ ร่างกาย จิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดสิ้น,
มันไม่เที่ยง; เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป.

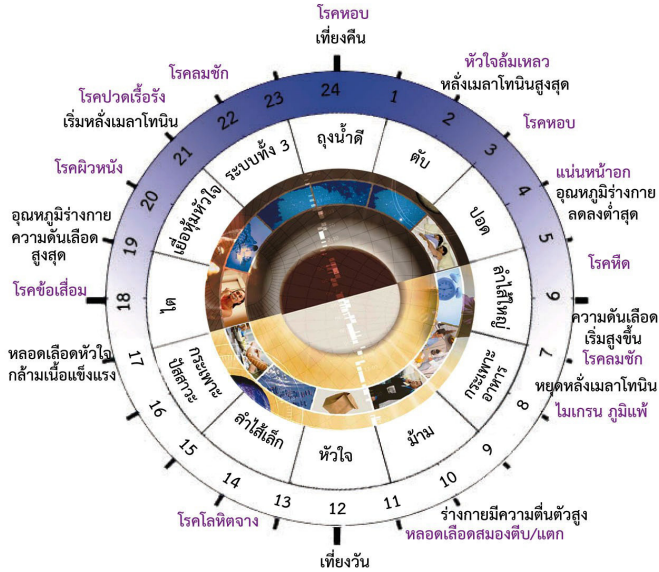
สัพเพ สังขารา ทุกขา,
สังขารคือ ร่างกาย จิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมด
สิ้น, มันเป็นทุกข์ทนยาก; เพราะเกิดขึ้นแล้ว, แก่เจ็บตายไป
สัพเพ ธัมมา อะนัตตา,

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขาร แลมิใช่สังขาร ทั้งหมด
ทั้งสิ้น, ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน; ไม่ควรถือว่าเราว่าของเรา ว่าตัว
ว่าตนของเรา.

อะภุวัง ชีวิตัง,	ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน,
ภุวัง มะระณัง,	ความตายเป็นของที่ยั่งยืน;
อะวัสสัง มะยา มะริตฺตพฺปัง,	อันเราจะพึงตายเป็นแท้;
มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง, ชีวิตของเรา	มีความตายเป็นที่สุตรอบ;
ชีวิตัง เม อะนียะตัง,	ชีวิตของเรา เป็นของไม่เที่ยง;
มะระณัง เม นียะตัง,	ความตายของเรา เป็นของเที่ยง.

วะตะ,	ควรที่จะสังเวช;
อะยัง กาโย,	ร่างกายนี้;
อะจิริง,	มิได้ตั้งอยู่นาน;
อะเปตะ วิญญาโน,	ครั้นปราศจากวิญญาณ;
ดูทโธ,	อันเขาทิ้งเสียแล้ว;
อะธิเสสสะติ,	จักนอนทับ;
ปะฐะวิง,	ซึ่งแผ่นดิน;
กะลิงคะรัง อิวะ,	ประดุจดั่งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน;
นิรัตถัง,	หาประโยชน์มิได้.

แผนผังนาฬิกาชีวิต (biological clock)



พิจารณาอวัยวะภายในร่างกายที่ทำหน้าที่ต่างๆ มีลักษณะการทำงานแบ่งตามลำดับเวลาของวัน เรียกว่า นาฬิกาชีวิตทางร่างกาย เป็นการทำงานของระบบร่างกาย นาฬิกาชีวิต ชี้ให้เห็นถึงการทำงานของอวัยวะในร่างกาย หากเราารู้จักนาฬิกาชีวิตของตัวเอง ก็อาจจะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสมดุล โรคภัยมาเยี่ยมเยียนถามหาบ่อยลง

เริ่มเวลาตั้งแต่วันใหม่

01.00 -03.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ "ตับ" ควรหลับพักผ่อนให้สนิทเป็นการออกกำลังนอนพักผ่อน อิริยาบถ

03.00-05.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ "ปอด" ควรตื่นมาสูดอากาศสดชื่น ตื่นมาประกอบความเพียร

05.00-07.00 น. เป็นช่วงเวลาของ "ลำไส้ใหญ่" ควรขับถ่าย อุจจาระ ปรับธาตุสี่ให้สมดุลย์

07.0-09.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ "กระเพาะอาหาร" ควรกินอาหารเช้า ซึ่งถือเป็นการรับอาหารเพื่อออกกำลังกิน ทานอาหารเพื่อสร้างพลังกาย

09.00-11.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ "ม้าม" ควรพูดน้อย กินน้อย ม้ามทำหน้าที่ในการดึงเอาธาตุเหล็กจากฮีโมโกลบินของเซลล์เม็ดเลือดแดง นำมาใช้ในร่างกาย และยังทำหน้าที่เอาของเสียออกจากกระแสเลือดในรูปของน้ำปัสสาวะเช่นเดียวกับตับเพื่อปรับสมดุลย์ของธาตุ

11.00-13.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ "หัวใจ" ควร

เลี้ยงการใช้ความคิด ความเครียด ระวังอารมณ์ตื่นเต้น
ตกใจ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถให้สม่ำเสมอ

13.00-15.00 น. เป็นช่วงเวลางานของ "ลำไส้เล็ก"
ควรดื่อกินอาหารทุกประเภท ลำไส้เล็กมีหน้าที่ย่อยอาหาร
ตั้งแต่คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ปรับสมดุลธาตุ

15.00-17.00 น. เป็นช่วงเวลางานของ "กระเพาะ
ปัสสาวะ" ควรทำให้เหงื่อออก ออกกำลังกาย ปรับเปลี่ยน
อิริยาบถ บริหารร่างกาย

17.00-19.00 น. เป็นช่วงเวลางานของ "ไต" ควรทำตัว
ให้สดชื่น ปรับสมดุลธาตุ

19.00-21.00 น. เป็นช่วงเวลางานของ "เยื่อหุ้มหัวใจ"
ควรทำสมาธิ สวดมนต์ เป็นการออกกำลังใจ บริหารจิต

21.00-23.00 น. เป็นช่วงเวลางานของ "ระบบความ
ร้อน" ห้ามอาบน้ำเย็น ตากลม ควรทำร่างกายให้อบอุ่น ปรับ
สมดุลธาตุทั้ง 4

23.00-01.00 น. เป็นช่วงเวลางานของ "ถุงน้ำดี"

ออกกำลังกาย ออกกำลังใจ

มูลนิธิอุทัยสุดสุข

โครงการหนังสือสุขภาพดีวิถีพุทธ

ควรดื่มน้ำก่อนเข้านอน สวมชุดนอนผ้าฝ้าย เพราะผ้า
สังเคราะห์จะดูดน้ำในร่างกาย โดยถุ่น้ำดีทำหน้าที่ในการ
เก็บสะสมน้ำดีเพื่อช่วย ในการย่อยอาหาร ปรับสมดุลธาตุ
ปรับเปลี่ยนอริยาบถ

ผู้เขียน

พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต, ดร. วัดอรุณวราราม กรุงเทพฯ
ดร.นายแพทย์อุทัย สูดสุข ประธานกรรมการมูลนิธิอุทัย
สูดสุข อดีตปลัดกระทรวง
สาธารณสุข

คณะกรรมการ

พระครูพิพิธปริยัติกิจ	วัดชัยชะอม อำเภอ
	พระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี
พระมหาสมคิด ธีรวิโส	วัดจักรวรรดิราชาวาส
นางอาริยา สัมพะเดช	มูลนิธิอุทัย สูดสุข
นางนันทนา ศรีพิณีจ	มูลนิธิอุทัย สูดสุข
นางนลินี มกรเสน	มูลนิธิอุทัย สูดสุข
นางนิพา วัฒนมงคล	มูลนิธิอุทัย สูดสุข
นางจีระวรรณ คะลีล้วน	มูลนิธิอุทัย สูดสุข
นางสุนทรี อภิญาณนทร์	สำนักบริหารการสาธารณสุข
นางพิจณา เพ็ญกิตติ	สำนักบริหารการสาธารณสุข
นางพุลศรี ไชยประสิทธิ์	สำนักบริหารการสาธารณสุข

ประวัติผู้เขียนที่ 1

พระมหาสมพงษ์ สนุดจิตโต, ดร.

ประธานกลุ่มยุวพุทธสงฆ์ประเทศไทย

วัดอรุณราชวราราม แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่

กรุงเทพฯ ๙ 10600

วันเดือน ปี สถานที่ บรรพชาอุปสมบท:

บรรพชา (บวชเณร) วันที่ 27 พฤษภาคม 2535 ที่วัดลำไพง ต. พุดชา

อ. เมือง จ. นครราชสีมา

อุปสมบท (บวชพระ)วันที่ 15 กรกฎาคม 2553 ที่วัดเชิงเลน ต. ท่าอิฐ

อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี

การศึกษา

พ.ศ. 2532 นักรรรมชั้นเอก

พ.ศ. 2544 เปรียญธรรม 7 ประโยค

พ.ศ. 2546 ปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ เอกภาษาอังกฤษ
เกียรตินิยมอันดับ 2

พ.ศ. 2549 ปริญญาโทหลักสูตรนานาชาติ มจร.

พ.ศ. 2555 ปริญญาดุษฎีบัณฑิต มจร.

ประสบการณ์การทำงาน

- อาจารย์สอนโรงเรียนหลักสูตรพระพุทธศาสนาเป็นภาษาอังกฤษ (English Programme) 2548-2553

- พิธีกรและวิทยากรรายการธรรมทอล์คที่ฝ่ายวิปัสสนาส่วนธรรมนิเทศมจร. 2546-2550

- รองประธานยุวสงฆ์โลก World Buddhist Sangha Youth (WBSY) 2547-2549

- ประธานกลุ่มยุวพุทธสงฆ์ประเทศไทย (Buddhist Sangha Youth Thailand) 2550-ปัจจุบัน

- ประธานดำเนินงานผลิตโครงการหนังสือธรรมะประยุกต์และภาษาอังกฤษแนวพุทธศาสตร์ เช่น มหาสอนภาษาอังกฤษ พุทธธรรมประจำบ้าน พุทธธรรมเพื่อสังคม พุทธธรรมเพื่อสุขภาพ เป็นต้น



ประวัติผู้เขียนที่ 2



ดร.นายแพทย์อุทัย สุตสุข

การศึกษา

พ.บ. มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ (ปัจจุบันมหาวิทยาลัยมหิดล)

ส.ม. มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ (ปัจจุบันมหาวิทยาลัยมหิดล)

D.T.P.H., London University, U.K.

D.T.M. & H., Liverpool University, U.K.

ส.ด. (กิตติมศักดิ์) มหาวิทยาลัยมหิดล

ปริญญา ว.ป.อ. (รุ่น 23)

งานและประสบการณ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ผลงาน การเขียนตำราและเอกสารทางวิชาการ บางเรื่อง

-คู่มือการปฏิบัติงานโรงพยาบาลอำเภอ สำนักงานปลัดกระทรวง
สาธารณสุข 2520

-การพัฒนาโครงสร้างการสาธารณสุขในส่วนภูมิภาค พ.ศ.2523

-นโยบายการสาธารณสุขในประเทศไทย ตำราสำหรับหลักสูตร
สาธารณสุข ศาสตราจารย์บัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2526

-คู่มือการปฏิบัติงานโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป, สำนักงาน
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2525

-มาตรฐานกิจกรรมสาธารณสุขมูลฐาน 4 องค์ประกอบที่เพิ่มขึ้นใหม่
(อาหาร อุบัติเหตุ เอดส์ อนามัยสิ่งแวดล้อม สำนักงานปลัดกระทรวง
สาธารณสุข, 2535

-ปรัชญาชั้นสูงของการสาธารณสุขและการมีสุขภาพดี, หลักสูตร
สาธารณสุขศาสตร์ดุสิตบัณฑิตและสาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก พ.ศ.2549

-พุทธธรรมนำสุขภาพองค์รวม พ.ศ.2551

-สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข พ.ศ.2554