

หลักสุขบัญญัติไทยสมัยใหม่กับหลักการพัฒนามตามแนวคิดไตรสิกขา

ดร.สุนทร สุริยะรังษี

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาหลักการดูแลสุขภาพพื้นฐานในแนวทางหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการกับหลักแนวคิดไตรสิกขา ๒) ศึกษาหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการกับการพัฒนาตนในการดูแลสุขภาพองค์รวมตามหลักไตรสิกขา ในโลกปัจจุบันนานาประเทศต่างให้ความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตและการดูแลสุขภาพ เพราะปัญหาด้านสุขภาพจะส่งผลก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสังคมตามมา ประเทศไทยก็เช่นกันที่เล็งเห็นความสำคัญในด้านสุขภาพ จึงได้วางหลักสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ ได้แก่ ๑) การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด ๒) รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง ๓) ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย ๔) กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด โดยกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ถูกหลักโภชนาการ ๕) งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ ๖) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ๗) ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท ๘) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี ๙) ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ โดยมองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก ๑๐) มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม โดยใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด หลักสุขบัญญัติแห่งชาติทั้ง ๑๐ ประการ เมื่อนำมาปฏิบัติจนเป็นสุขนิสัย จะทำให้เกิดประโยชน์ ดังนี้ ๑) มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ๒) มีความสัมพันธ์อันดีทั้งในครอบครัวและในสังคม ๓) อยู่ร่วมกันในสังคมภายใต้สภาพแวดล้อมที่ดีได้อย่างมีความสุข ๔) ดูแลและป้องกันตนเองจากโรคภัยไข้เจ็บและอุบัติเหตุได้ ๕) ป้องกันตนเองจากสารเสพติดและอบายมุข

การป้องกันตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ เป็นข้อปฏิบัติการพัฒนาทางกายที่มุ่งให้ดูแลและรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัยต่างๆ และสามารถป้องกันตนเองจากสิ่งเสพติดและอบายมุข ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของตนเองและการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม จึงเป็นการพัฒนาตนเองที่มีจุดหมายในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดประโยชน์ในปัจจุบัน ที่เรียกว่า ระดับโลกียะ ชั้นทวิภูมิจึงมีกัตถะในด้านพัฒนาการตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อการดูแลสุขภาพ พบว่าการที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบครัวจะต้องเป็นแบบองค์รวม คือการดูแลร่างกายและจิตใจ การมีสังคมและอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีซึ่ง

* อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่



เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง โดยแนวคิดทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงองค์รวมในการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วย ๓ ด้านในลักษณะเป็นองค์รวมที่มีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (๒) การพัฒนาภาวะจิต และสุขภาพให้เป็นที่จิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพที่เอื้อต่อความร่วมมือในทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมာธิ (๓) พัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง การดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้าน ต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง เมื่อทั้ง ๓ ด้านมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา จะเป็นเกราะป้องกันชีวิต ช่วยให้มีสุขภาพที่ดี

หลักไตรสิกขาเป็นหลักการที่นำไปใช้พัฒนา ๔ ด้าน หรือที่เรียกว่า หลักภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนาโดยบุคคลที่ประยุกต์หลักภาวนา ๔ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผลลัพธ์จากการพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน คือความสุข บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมาจึงเป็นการดูแลสุขภาพแบบไตรสิกขาอย่างแท้จริง ที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองให้ดำเนินชีวิตที่มีจุดมุ่งหมายขั้นสูงหรือเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในพระพุทธศาสนาหมายถึง การมีปัญญารู้เท่าทันความจริงเข้าถึงธรรมชาติของโลกและชีวิต อันทำให้จิตใจเป็นอิสระ ที่เรียกว่า ระดับโลกุตระ

คำสำคัญ: สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ, ไตรสิกขา

Abstract

This article consists of two objectives as: 1) to study the health care based on the 10 points of the National Health Commandments and the Threefold Training and 2) to investigate the 10 points of the National Health Commandments and self – development in the holistic health care based on the Doctrine of Threefold Training.

In the current, many countries give the priority to a person's lifestyle and health care, due to the fact that health problems can result the social issues.

In Thailand, the government has recognized the importance of health and established the 10 points of the National Health Commandments as follows: 1) Take care of your body and keep things clean, 2) keep teeth healthy And brush your teeth properly every day,3) Wash your hands through before eating and after toilet, 4) Eat cooked food clean and free of hazardous materials Avoid spicy foods and colorful, 5) No smoking ,alcohol , drugs , gambling and sexual promiscuity, 6) To create a warm family relationships, 7) Prevent accidents by not negligent, 8) Exercise regularly and have an



annual health check, 9) Always cheerful mind and be an optimistic and 10 being a social-minded person and use resources rationally.

When the 10 points of the National Health Commandments put into practice regularly, it will bring the benefits as: 1) Having a sound mind and a sound body, 2) Having a better relationship with family and society, 3) Living happily in a society under the favorable environment, 4) Having an ability of self – protection from the illness and the accident and 5) Having an ability of self – protection from the addictive substance and path of ruin.

According to the self – protection based on the 10 points of the National Health Commandments, it is considered as the practice for achieving the health and self-protect from the addictive substance and path of ruin. For the benefits oneself and others, it is reflected as the path of living to gain the benefits in the present that is called ‘Ditthadhammikatha’.

In case of the development of the Buddhist concept towards the health care, it revealed that the concept of Buddhist health care is a holistic that covered the physical, mental, social and environmental. The Buddhist holistic health care consists of 3 aspects in line with the Threefold Training or Sikkhàttaya viz., 1) The development of the relationship with the environment, both the physical environment and the social environment collectively called morality or *siāa*, 2) The mental development or training to be unshakable mind and strong faith, it is shortly called concentration or *Samādhi*, 3) The intellectual development or training higher wisdom or to understand things as they are- It is a holistic lifestyle that all three aspects are interrelated and must be linked to each other constantly. Therefore, the morality, concentration and wisdom will be a safeguard and promote a good health.

Regarding to the Threefold Training, it is a developmental principle that can be applied in 4 aspects with the *Bhàvanà* viz., *Kāya-bhàvanà*: physical development, *Sālabhàvanà*: moral development and *Paṇṇà-bhàvanà*: intellectual development. Ones who live their lives by the principle of *Bhàvanà* will achieve a peaceful life and they are considered as keeping the holistic health care based on the Threefold Training. As a matter of fact, the holistic health care is the path of life development that leads to the



Ultimate Goal. According to Buddhism, it is the intellectual training for understanding the world as it is and achieve the freedom of mind.

Keywords: 10 points of the National Health Commandments, holistic health care, Three-fold Training

๑. บทนำ

องค์การอนามัยโลกได้จัดตั้งขึ้น (WHO: World Health Organization ค.ศ. ๑๙๔๘) โดยให้คำจำกัดความว่า สุขภาพ (Healthy) สมัยใหม่ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจและการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข และมีได้หมายความว่าเฉพาะแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น^๑ รัฐบาลก็จะประกาศรัฐธรรมนูญนี้ให้สอดคล้องกับกฏบัตรของสหประชาชาติว่าหลักการที่เป็นพื้นฐานแห่งความสุข ความสัมพันธ์ความสามัคคีและความปลอดภัยของประชาชนทั้งหมด^๒ สุขภาพเป็นเรื่องของทางกายภาพที่สมบูรณ์, จิตใจ และสังคม ความเป็นอยู่และไม่ใช่เพียงแค่กรณีที่ไม่มีการเจ็บป่วยหรือทุพพลภาพ สุขภาพเป็นการบรรลุมาตรฐานสูงสุดของสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนโดยไม่มี ความแตกต่างของเชื้อชาติ ศาสนา, ความเชื่อทางการเมือง เศรษฐกิจหรือสังคม สุขภาพของมนุษย์ทุกคนเป็นพื้นฐานของความสำเร็จ

แม้แต่ความสงบและการรักษาความปลอดภัยขึ้นอยู่กับความร่วมมืออย่างเต็มที่ของบุคคลและรัฐ ความสำเร็จของรัฐใดๆ ต้องให้การส่งเสริมและคุ้มครองสุขภาพซึ่งเป็นสิ่งมีค่ากับทุกคน^๓

ในปัจจุบันได้นำเอาคำว่าสุขภาวะ (Well-being) หมายถึง สุขภาพองค์รวมของชีวิตทั้งหมดคือ รวมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมและปัญญา โดยในด้านมิติทางพระพุทธศาสนาได้แยกคำว่าสุขมี ๒ อย่าง คือ กายิกสุข คือ สุขทางกาย และเจตสิกสุข คือ สุขทางใจ^๔ นอกจากนี้ คำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” ในภาษาบาลีเดิมเป็นคำเดียวกัน และ “สุขภาวะ” เป็นคำเติมในภาษาบาลี เราใช้คำในภาษาไทยที่แผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เรื่อยมา เมื่อความหมายของคำว่าสุขภาพคือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม ปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธ หรือ สุขภาพแนว

^๑ www.WHO.int/about/definition/en/print.html, [๑๗ มีนาคม ๒๕๕๙].

^๒ Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement, October 2006, This text replaces that on pages 1-18 of the Forty-fifth edition of Basic documents, following the coming into force of amendments adopted by the Fifty-first World Health Assembly. แหล่งที่มา : http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf [๑๗ มีนาคม ๒๕๕๙].

^๓ About WHO, Who are we, แหล่งที่มา : <http://www.who.int/about/en/>, [๑๗ มีนาคม ๒๕๕๙].

^๔ (ไทยช.ป.) ๓๑/๑๗๓/๒๗๑-๒๗๒.



พุทธ ประกอบกายลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่าง ผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบ ไม่ร้อนรน กระวนกระวาย) ซึ่งเป็นอารมณ์ เป็นความดีงามของชีวิต^๕ ดังพระพุทธภาษิต ที่ว่า อาโรคยปรมา ลาภา แปลว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ^๖

ดังนั้น ในปัจจุบันการดูแลสุขภาพจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ทุกคนจะต้องหันมาสนใจตามแนวทางของรัฐบาลในหลักสุขภาพดีแห่งชาติ ๑๐ ประการ ที่จะการนำไปพัฒนาตนเองในการดูแลสุขภาพให้มีสุขภาพองค์รวมของชีวิตตามหลักแนวคิดไตรสิกขา

๒. หลักการพัฒนาในการดูแลสุขภาพ

มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาจะมีชีวิตหรืออายุที่ยืนยาว ที่จะดำรงตนอยู่ในโลกมนุษย์ให้ยาวนานที่สุดไม่มีใครปรารถนาที่จะด่วนจากโลกมนุษย์ไป ในสังคมโลกปัจจุบันนานาประเทศมีการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของคนในสังคมของตนให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยต่างๆ ในวงการแพทย์ทั่วโลกมีการตื่นตัวกันมากที่มีแนวทางให้ประชาชนในประเทศของตนให้เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเอง แม้แต่ประเทศไทยกระทรวงสาธารณสุขได้จัดวางหลักสุขภาพดีแห่งชาติไว้เช่นกัน ดังนี้

๒.๑ หลักสุขภาพดีไทยสมัยใหม่กับการดูแลสุขภาพ แนวทางการปฏิบัติตามหลักสุขภาพดีแห่งชาติของประเทศไทย ได้บัญญัติในการดูแลสุขภาพที่เป็นข้อกำหนดพื้นฐานในการเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย และจิตใจ สามารถปฏิบัติได้ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

๑.๑ ความสะอาดของร่างกาย อาบน้ำให้สะอาดอย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง โดยฟอกสบู่และถูให้ทั่วทุกซอกทุกมุมของร่างกาย แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด หมั่นสระผมเป็นประจำอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ควรเช็ดผมให้แห้งด้วยผ้าสะอาด ไม่ควรนอนในขณะที่ผมเปียก เพราะความอับชื้นอาจทำให้เกิดเชื้อราบนหนังศีรษะได้ ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ เพราะเล็บเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคและสิ่งสกปรกต่างๆ ที่จะนำเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย

๑.๒ ความสะอาดของใช้ สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และเหมาะสมกับสภาพอากาศ ซักเสื้อผ้าที่ใส่แล้ว ซักถุงเท้า รองเท้า ผ้าใบ ให้สะอาด และตากแดดให้แห้งเพื่อกำจัดเชื้อโรคและกลิ่น และไม่ใส่ขณะที่เปียกชื้น ควรทำความสะอาดห้องนอนทุกวัน จัดของใช้ให้เป็นระเบียบและเปลี่ยนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน เป็นประจำ และนำผ้าห่ม ที่นอน หมอน มุ้ง ไปตาก

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ*, (พิมพ์ครั้งที่ ๑๑), (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๙), หน้า ๓.

^๖ ม.ม.(ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.



แดดเพื่อกำจัดฝุ่นละอองและเชื้อโรคที่เป็นต้นเหตุของโรครุุมิแพ้และหอบหืด ทำความสะอาดและเก็บของในบ้านให้เป็นระเบียบ ทำความสะอาดตู้เย็น ตู้กับข้าว ทุกเดือน ทำความสะอาดสิ่งของที่ใช้มือจับสัมผัสเป็นประจำ เช่น โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เมาส์ คีย์บอร์ด ราวบันได โดยใช้ น้ำผสมผงซักฟอก เช็ดทำความสะอาด

๑.๓ การดูแลสุขภาพอนามัยประจำวัน กินผักและผลไม้เป็นประจำ และดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว ฝึกขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน

๒. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง โดยแปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วทุกซี่ ทุกด้าน นาน ๒ นาที โดยแปรงทุกวัน หลังตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอนตอนกลางคืน ล้างแปรงสีฟันให้สะอาดทุกครั้งหลังแปรงฟัน เคาะหรือสะบัด และวางตั้งขึ้น หรือแขวนในที่ที่มีอากาศถ่ายเท กินผักและผลไม้ เพื่อช่วยเสริมสร้างฟันให้แข็งแรง และมีเส้นใยทำความสะอาดฟัน หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ขนมหวาน ทอฟฟี่ หรือขนมหวานเหนียว บ้วนปากให้สะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร ไม่ใช่ฟันกัด ขบ ของแข็งๆ หรือใช้ฟันผัดหน้า ที่ เช่น เปิดฝาขวด กัดดินสอ ฉีกถุงพลาสติก กัดเส้นด้าย เป็นต้น และพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปาก ปีละ ๒ ครั้ง

๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังขับถ่าย โดยล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี ด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกครั้ง ห้ามใช้มือที่ไม่ได้ล้างจับต้องบริเวณใบหน้า เพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูกและตา รวมทั้งทำให้ใบหน้า

สกปรก และมีโอกาสเกิดสิวได้

๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด โดยกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ถูกหลักโภชนาการ โดยกินในปริมาณที่เหมาะสมกับอายุ เพศ และกิจกรรมประจำวัน ดื่มนมวันละ ๒-๓ แก้ว และดื่มน้ำวันละ ๘ แก้ว กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่กินอาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด เช่น กินหวานมาก เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน กินเค็มจัด เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ไม่กินอาหารประเภทหมักดอง อาหารที่ใส่สีสูดฉาด เพราะมีสารอันตรายต่อสุขภาพ ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น ใช้ผ้าเช็ดออบอาหาร ป้องกันแมลงวันตอมอาหาร

๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ โดยไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่เล่นการพนัน และไปสำส่อนทางเพศ สร้างเสริมค่านิยม การรักเดียวใจเดียว รักนวลสงวนตัว ไม่ซิงสุกก่อนห่ม และมีคูครองเมื่อถึงเวลาอันสมควร

๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น โดยหาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน มีเวลาใกล้ชิดกันในครอบครัวอยู่เสมอ เคารพเชื่อฟังผู้ที่มีอาวุโสกว่า มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ในครอบครัว ให้ความสำคัญและให้เกียรติกัน มีน้ำใจ เป็นห่วงและถนอมน้ำใจกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นควรพูดคุยกัน ปรึกษา และแก้ปัญหาาร่วมกัน ส่งเสริมค่านิยมการมีความสุขร่วมกันในครอบครัว

๗. ป้องกันอุบัติเหตุภัยด้วยการไม่ประมาท โดยระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุใน



บ้าน เช่น ไฟฟ้า เต้าแก๊ส ของมีคม การจัดรูปเทียน บูชาพระ ไม้ขีดไฟ เป็นต้น ระมัดระวังในการ ป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมาย แห่งความปลอดภัยจากการจราจรทางบก ทางน้ำ เป็นต้น

๘. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี โดยออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง โดยเลือกออกกำลังกายตาม ความเหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ด้วยความสนุกสนาน ตรวจ สุขภาพโดยแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่ เสมอ โดยมองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก รู้จักเอาใจ เขามาใส่ใจเรา พักผ่อนให้เพียงพอ รู้เท่าทันอารมณ์ ของตนเอง และฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ ของตนเอง เมื่อเกิดปัญหาให้ปรึกษา พ่อ แม่ ญาติ ผู้ใหญ่ หรือคนสนิทที่ไว้ใจได้

๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์ สังคม โดยใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด เช่น ปิดไฟ เมื่อไม่ใช้แล้ว เป็นต้น อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ป่าไม้ แหล่งน้ำ สัตว์ป่า เป็นต้น และ หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะ ต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก แยกขยะเพื่อลด ปริมาณขยะ และการนำวัสดุบางอย่างหมุนเวียน กลับมาใช้ใหม่ มีสำนึกในการป้องกันการแพร่

กระจายของเชื้อโรคไปสู่บุคคลอื่น เช่น ใส่หน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด เป็นต้น หลักสุขบัญญัติแห่ง ชาติทั้ง ๑๐ ประการ” เมื่อนำมาปฏิบัติจนเป็นสุข นิสัย จะทำให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

๑. มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
๒. มีความสัมพันธ์อันดีทั้งในครอบครัว และในสังคม

๓. อยู่ร่วมกันในสังคมภายใต้สภาพ แวดล้อมที่ดีได้อย่างมีความสุข

๔. ดูแลและป้องกันตนเองจากโรคร้ายไข้ เจ็บและอุบัติเหตุได้

๕. ป้องกันตนเองจากสารเสพติดและ อบายมุข

การป้องกันตนตามหลักสุขบัญญัติ แห่งชาติ ๑๐ ประการ จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดีทั้ง ร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่าง มีความสุข มีความปลอดภัยในการใช้ชีวิต และเกิด สันติสุขในครอบครัวและสังคม กลายเป็นสังคมที่ น่าอยู่และมีคุณภาพ

๓. ทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม (self-care theory)

ทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม (Orem) เป็นแนวคิดที่สร้างขึ้นหรือค้นพบจากความเป็นจริง เกี่ยวข้องกับการพยาบาล มีวัตถุประสงค์เพื่อ บรรยาย อธิบาย ทำนาย หรือ กำหนดวิธีการ

“ สุขบัญญัติ เป็นข้อกำหนดพื้นฐานในการเสริมสร้างสุขภาพ ซึ่งพัฒนามาจาก “ กติกาอนามัย ” ที่เริ่มใช้ตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๓๕ ในปี พ.ศ. ๒๕๓๙ คณะกรรมการสุขศึกษาซึ่งแต่งตั้งโดย คณะรัฐมนตรีได้ร่วมกันพิจารณาสุขบัญญัติ และ นำเสนอรัฐมนตรีพิจารณาอนุมัติและประกาศใช้เป็น “ สุขบัญญัติแห่งชาติ ” ในวันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๓๙ กระทรวง สาธารณสุขจึงกำหนดให้วันที่ ๒๘ พ.ค. ของทุกปี เป็นวันสุขบัญญัติแห่งชาติ



พยาบาล เป็นทฤษฎีทางการพยาบาลที่รู้จักแพร่หลายในวิชาชีพพยาบาล และมีการนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติการพยาบาล เป็นพื้นฐานของการสร้างหลักสูตรในโรงพยาบาลบางแห่ง และเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยทางการพยาบาล

โอเร็ม อธิบายมโนทัศน์ของการดูแลไว้ว่า “การดูแลตนเองเป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในการดำรงไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และความเป็นอยู่อันดี” การสร้างทฤษฎีการดูแลตนเอง โอเร็ม ใช้พื้นฐานความเชื่อที่นำมาอธิบายมโนทัศน์หลักของทฤษฎีได้แก่

๑. บุคคล เป็นผู้มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง
๒. บุคคลเป็นผู้ที่มีความสามารถและเต็มใจที่จะดูแลตนเองหรือผู้ที่อยู่ในความปกครองของตนเอง
๓. การดูแลตนเองเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นความจำเป็นในชีวิตของบุคคลเพื่อดำรงรักษาสุขภาพชีวิตการพัฒนาการ และความเป็นปกติสุขของชีวิต (Well being)
๔. การดูแลตนเองเป็นกิจกรรมที่เรียนรู้และจดจำไว้ได้จากสังคม สิ่งแวดล้อมและการติดต่อสื่อสารที่ซ้ำกันและกัน

ทฤษฎีการดูแลตัวเอง^๔ เป็นแนวคิดที่อธิบายการดูแลตนเองของบุคคล และการดูแลบุคคลที่พึ่งพียง กล่าวคือ บุคคลที่มีภาวะเป็นผู้ใหญ่และกำลังเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเรียนรู้ใน

การกระทำและผลของการกระทำเพื่อสนองตอบความต้องการดูแลตนเองที่จำเป็น โดยการควบคุมปัจจัยที่มีผลต่อหน้าที่ หรือพัฒนาการของบุคคล เพื่อคงไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และความผาสุก การกระทำดังกล่าวรวมไปถึงการกระทำเพื่อบุคคลที่ต้องพึ่งพาซึ่งสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลอื่น

โอเร็ม (Orem) กล่าวว่า ความต้องการดูแลตนเองทั้งหมด (Therapeutic Self-care Demand) และความสามารถในการดูแลตนเอง (Self-care Agency) เป็นปัจจัย พื้นฐานบางส่วนของ การดูแลตนเอง ความต้องการการดูแลตนเองทั้งหมด ซึ่งหมายถึง กิจกรรมการดูแลตนเองทั้งหมด ที่บุคคลควรจะทำภายในระยะเวลาหนึ่ง การดูแลตนเองที่จำเป็นทั่วไป (Universal Self-care Requisites) เป็นการดูแลตนเองเพื่อการส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพ และสวัสดิภาพของบุคคล การดูแลตนเองเหล่านี้จำเป็นสำหรับบุคคล ทุกคน ทุกวัย แต่จะต้องปรับให้เหมาะสมกับระยะพัฒนาการ จุดประสงค์และกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป มีดังนี้

๑. คงไว้ซึ่งอากาศ น้ำ อาหารที่เพียงพอ
 - ๑.๑ บริโภคอาหาร น้ำ อากาศ ให้เพียงพอกับหน้าที่ของร่างกายที่ปกติ และคอยปรับตามความ เปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก
 - ๑.๒ รักษาไว้ซึ่งความคงทนของโครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะที่เกี่ยวข้อง
 - ๑.๓ หากความเพลิดเพลินจากการหายใจ การดื่ม และการรับประทานอาหารโดยไม่

^๔ แหล่งที่มา : <http://www.gotoknow.org/blog/benbenblogtheory/115427?Class=yui-menuitemlabel> [๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙].



ทำให้เกิดพิษ

๒. คงไว้ซึ่งการขยับถ่ายและการระบายให้เป็นไปตามปกติ

๒.๑ จัดการให้มีการขยับถ่ายตามปกติ ทั้งจัดการกับตนเอง และสิ่งแวดล้อม

๒.๒ จัดการเกี่ยวกับกระบวนการในการขยับถ่าย ซึ่งรวมถึงการจัดการโครงสร้าง และหน้าที่ให้เป็นที่ไปตามปกติ และการระบายสิ่งปฏิกูลจากการขยับถ่าย

๒.๓ ดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล

๒.๔ ดูแลสิ่งแวดล้อมให้สะอาดถูกสุขลักษณะ

๓. รักษาความสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน

๓.๑ เลือุกกิจกรรมให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวออกกาลังกาย การตอบสนองทางอารมณ์ ทางสติปัญญา และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม

๓.๒ รับรู้และสนใจถึงความต้องการการพักผ่อน และการออกกาลังกายของตนเอง

๓.๓ ใช้ความสามารถ ความสนใจ ค่านิยม และกฎเกณฑ์ทางขนบธรรมเนียมประเพณี เป็นพื้นฐานในการสร้างแบบแผนการพักผ่อน และการมีกิจกรรมของตนเอง

๔. รักษาความสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

๔.๑ คงไว้ซึ่งคุณภาพและความสมดุลที่จำเป็นในการพัฒนา ซึ่งเป็นที่พึ่งของตนเอง และสร้าง สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เพื่อที่จะช่วยให้ตนเองหาหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพรู้จัก

ติดต่อขอ ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในเครือข่ายสังคมเมื่อจำเป็น

๔.๒ ปฏิบัติตนเพื่อสร้างมิตร ให้ความรักความผูกพันกับบุคคลรอบข้าง เพื่อจะได้พึ่งพาซึ่งกันและกัน

๔.๓ ส่งเสริมความเป็นตัวของตัวเอง และการเป็นสมาชิกในกลุ่ม

๕. ป้องกันอันตรายต่างๆ ต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพ

๕.๑ สนใจและรับรู้ต่อชนิดของอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

๕.๒ จัดการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่อาจเป็นอันตราย

๕.๓ หลีกเลียงหรือปกป้องตนเองจากอันตรายต่างๆ

๕.๔ ควบคุมหรือขจัดเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายต่อชีวิตและสวัสดิภาพ

๖. ส่งเสริมการทำหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุดภายใต้ระเบียบสังคมและความสามารถ ของตนเอง (Promotion of Normalcy)

๖.๑ พัฒนาและรักษาไว้ซึ่งอัตมโนทัศน์ที่เป็นจริงของตนเอง

๖.๒ ปฏิบัติในกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการของตนเอง

๖.๓ ปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งโครงสร้างและหน้าที่ของบุคคล (Health Promotion & Preventions)

๖.๔ ค้นหาและสนใจในความผิดปกติของโครงสร้าง และการทำหน้าที่ที่แตกต่างไปจากปกติของตนเอง (Early Detection)



หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ กับทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม (self-care theory) มีจุดมุ่งหมายที่ตรงกันเน้นในเรื่องเป็นการดูแลตนเองที่จำเป็นทั่วไป (Universal Self-care Requisites) และเป็นการดูแลตนเองเพื่อการส่งเสริม และรักษาไว้ซึ่งสุขภาพ และสวัสดิภาพของบุคคล การดูแลตนเองเหล่านี้จำเป็นสำหรับบุคคลทุกคน ทุกวัย

๒.๒ พัฒนาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนาต่อการดูแลสุขภาพ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวคือ บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเอง แนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วย การดูแลสุขภาพในแนวคิดทางพระพุทธศาสนา มองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกาย โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทฤษฎีธรรมมีกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน^๙ ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ ๔ ชั้น ๕ หรือกล่าวโดยย่อ คือ ร่างกายและจิตใจนั่นเอง เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่าง และการจะดูแลชีวิตหรือการดูแลสุขภาพจะต้องให้ความสำคัญ

สำคัญของทั้งสองปัจจัยนี้ เพราะทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกัน หากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านหนึ่งอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ การเล็งเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพราะชีวิตโดยตัวของมันเองเป็นองค์รวมอยู่แล้ว ถ้าองค์รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไป การพิจารณาชีวิตที่มีองค์ประกอบเป็น ธาตุ ๔ ชั้น ๕ หรือร่างกายและจิตใจนั้น สะท้อนให้เห็นว่าการจะดำเนินชีวิตขึ้นมาได้ต้องอาศัยองค์ประกอบต่างๆ นั่นคือ ชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์มากกว่าจะมุ่งแค่แยกแยะองค์ประกอบ เพราะจากองค์รวมที่สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดี ก็จะเป็นองค์รวมที่สมบูรณ์^{๑๐} และการจะพัฒนาองค์รวมให้สมบูรณ์ในการดำรงชีวิตได้นั้น ต้องคำนึงถึงสามด้านที่เป็นองค์รวมแห่งระบบการดำเนินชีวิต กล่าวคือ

ด้านที่ ๑ เป็นการติดต่อสื่อสารกับโลก คือ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางผัสส ทวาร การดูแลสุขภาพที่ดีได้ หมายถึงจะต้องเกี่ยวพันกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย บุคคลสามารถกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้โดยหลักการในการควบคุมร่างกายและจิตใจ และเมื่อพิจารณาให้

^๙ พระธรรมปิฎก (ประยูร ธมฺมปุตฺโต), *อายุยืนอย่างมีคุณค่า*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๔.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๙), หน้า ๑๔.



ละเอียดจะพบว่า ด้านนี้ เป็นการสื่อสารกับสิ่ง
แวดล้อม ดังนั้นแล้วจึงต้องระวังสำรวมด้านร่างกาย
หรือผัสสทวาร จึงเปรียบเสมือนเป็นศีล

ด้านที่ ๒ เป็นภาวะด้านจิตใจ
การควบคุมจิตใจให้มีความเจริญงอกงาม จึงเปรียบ
เสมือนเป็นสมาธิ

ด้านที่ ๓ ปัญญาคือความรู้คิด
คอยชี้นำสู่การกระทำที่ถูกต้อง จึงเปรียบเสมือน
เป็นปัญญา

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การที่จะ
ดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้น การ
ควบคุมร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การ
ดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้าน คือ ด้านความ
สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านภาวะจิตและด้าน
ปัญญา องค์รวม ๓ ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่า
ไตรสิกขา กล่าวคือ (๑) การพัฒนาด้านความ
สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ
และสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (๒)
การพัฒนาภาวะจิต และสุขภาพให้มีจิตใจที่ตั้งงาม
เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และ
มีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียก
สั้นๆ ว่า สมาธิ (๓) พัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมอง
เห็นตามเป็นจริง ที่จะทำให้ปรับปรุงทุกอย่างทุก
ด้านอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับ
ทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบ
อย่างแท้จริง เรียกร่างกายว่าปัญญา^{๑๑} การดำเนิน
ชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้าน ต้องมีความสัมพันธ์
และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง เมื่อทั้ง ๓ ระบบ

มีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง ศีล
สมาธิ ปัญญา จะเป็นเกราะป้องกันชีวิต ช่วยให้มี
สุขภาพที่ดี

หลักไตรสิกขา อันประกอบด้วย
ศีล เพื่อควบคุมกาย วาจา ส่วนสมาธิ ควบคุมจิต
และส่งเสริมจิตให้เกิดปัญญา ในการดำเนินชีวิต
ประจำวันจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
ซึ่งสังคมนับเป็นองค์รวมใหญ่ที่บุคคลจำเป็นต้องอาศัย
ต้องปัจจัยย่อยในการสร้างให้องค์รวมใหญ่สมดุล
ได้ กล่าวคือ หากบุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพ
จิตที่ดี ย่อมประพฤตีสั่งที่ปกติ ไม่สร้างปัญหา สิ่ง
เหล่านี้ส่งผลต่อครอบครัวและสังคม เมื่อองค์รวม
ย่อย (บุคคล) ดี ย่อมส่งผลให้องค์รวมใหญ่ (สังคม)
ดีไปด้วย เพราะทุกสิ่งเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงกันเป็น
องค์รวม ที่เรียกว่า องค์รวมแห่งความสุข

๒.๓ ประยุกต์แนวคิดไตรสิกขาทาง
พระพุทธศาสนาต่อการดูแลสุขภาพ พระพุทธ
ศาสนาได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง
คือ หลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักการในการดูแล
ตนเอง และระวังตนเองในเรื่องของร่างกายและ
จิตใจ กล่าวคือ หลักไตรสิกขาประกอบด้วย ศีล
สมาธิ และปัญญา โดยหลักของศีลช่วยให้บุคคล
สำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย
วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมาธิช่วย
ให้บุคคลสามารถพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่
การพัฒนาปัญญาต่อไป หลักของปัญญาช่วยให้
บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดปัญญาใน
การดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นแล้วเมื่อบุคคล

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๗-๑๐๘.



ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา จึงนับได้ว่าบุคคลได้ สำรวมระวังรักษาร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่ง แวดล้อม กล่าวได้ว่าเป็นการดูแลตนเองแบบองค์ รวม หากจะกล่าวแล้วไตรสิกขา ก็คือการพัฒนา มนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่พึ่งามถูกต้อง และเมื่อบุคคล ต้องการประยุกต์แนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวม เพื่อการดำเนินชีวิตที่พึ่งามได้นั้น หลักไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการ โดยหลักการ นี้สามารถนำไปใช้พัฒนาใน ๔ ด้าน หรือ ภาวนา ๔ กล่าวได้ว่า หลักไตรสิกขา และภาวนา ๔ เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลง่ายปกติ หรือเป็นองค์รวมของบุคคลนั้น เอง ซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม จะขาด ด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้ การดูแลตนเองแบบองค์ รวม การพัฒนา ๔ ด้านหรือการทำให้ ๔ ด้านมีความเจริญขึ้นมา โดยภาวนา ๔ มีการพัฒนา ๔ ด้าน^{๑๒}

หลักไตรสิกขาเป็นหลักการ ถูก นำไปใช้พัฒนาใน ๔ ด้าน คือ หลักภาวนา ๔ คำว่า ภาวนา ในภาษาบาลี ให้ความหมายว่า วัฒนา คือ วัฒนา แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น^{๑๓} ดังนั้น ภาวนาจึงแปลว่า การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การ ทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา การ ทำให้มี ให้เป็นขึ้น ดังนั้นภาวนา ๔ จึงหมายถึง ดังนี้

๑. การพัฒนาด้านร่างกาย (กายภาวนา) กายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้ สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะดูเป็น ฟัง เป็น กินด้วยปัญญา บริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของ เครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผล ให้มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภาวนาจึงเป็น ปัจจัยด้านหนึ่งที่สามารถประยุกต์ใช้ในการ ดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่พึ่งามต่อไป

๒. การพัฒนาด้านสัมพันธ์ภาพ ทางสังคม (ศีลภาวนา) การทางพัฒนาด้าน สัมพันธ์ภาพทางสังคม หรือ ศีลภาวนา เป็นการ พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่ง ที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่ เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมพึ่งาม ในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดยมีวินัย สามารถ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการ ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้น ศีลภาวนาจึงหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะ เป็นญาติพี่น้อง เพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคล รอบข้าง การมีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับ สิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่ม เสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บ ป่วยที่เกิดขึ้น โดยการปรับตัวมี ๒ ประเภทกว้างๆ คือ การปรับตัวภายนอก เช่น สุขภาพอนามัย และ

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๒-๑๑๓.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๒.



การปรับตัวภายใน เช่น การทำใจยอมรับการพลัดพราก การสูญเสีย ซึ่งการปรับตัวภายนอกมักจะง่ายกว่าการปรับตัวภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิตเช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง ดังนั้นหากปฏิบัติตามศีลภาวนาจะส่งผลให้สุขภาพ เพราะศีลภาวนาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้ เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ควรพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ

๓. การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) การพัฒนาด้านจิตใจหรือ จิตตภาวนาเป็นการทำจิตให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนา เป็นการทำจิตให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่จะมีความสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้เกิดการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้จิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพให้บรรเทาลงด้วย

๔. การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) เมื่อจิตใจได้รับการพัฒนาแล้วย่อมส่งผลให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไป การพัฒนาด้านปัญญามีความสำคัญมาก เพราะปัญญา

สามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาด้านปัญญาหรือปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณา แก้ปัญหาด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุข ไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริง^{๑๔} การจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัยสมาธิปฏิสนธิ เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ปัญญาภาวนาหรือการพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัวคือ ปรโตโมหะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสมาธิปฏิสนธิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้เข้าใจความจริง และส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น การดูแลสุขภาพที่นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามตามหลักไตรสิกขา ในดูแลสุขภาพตนเอง สามารถแยกย่อยลงสู่การปฏิบัติจะต้องประกอบไปด้วยภาวนา ๔ คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยกายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพ การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกรที่จะ ดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา บริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง ส่วนศีลภาวนาหรือการพัฒนาศีล เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคัมรูปแบบหนึ่งที่สามารถแสดงออกทาง

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น (แก่นแท้พระพุทธศาสนา)*, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสาร, ๒๕๕๖), หน้า ๕๑.



ร่างกาย เป็นความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมตั้งงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ต้องพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ จิตตภาวนา เป็นการทำให้เจริญองาม ตั้งงาม เข้มแข็ง มีความสุข เบิกบาน การที่จะมีความสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้มีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น ส่วนปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัวคือ ปรโตโมหะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้เห็นความจริงและอยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข

๒.๔ จุดมุ่งหมายของการพัฒนาตามหลักแนวคิดไตรสิกขา

๑. จุดมุ่งหมายระดับโลกียะ ในการจะเข้าถึงจุดหมายระดับโลกียะนั้น สามารถทำได้โดยการดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของการมีชีวิตในปัจจุบัน และในเบื้องหน้า ประกอบด้วย^{๑๕} คือ

๑.๑ ทิฐิธัมมิกัตถะ จุดหมายชั้นตาเห็น หรือประโยชน์ปัจจุบัน คือ

- มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืนยาว

- มีเงิน มีงาน มีทรัพย์จากอาชีพสุจริต พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ

- มีสถานภาพดี ทรงยศ เกียรติ ไม่ตรี เป็นที่ยอมรับในสังคม

๑.๒. สัมปรายิกัตถะ จุดหมายชั้นเลยตาเห็น หรือประโยชน์เบื้องหน้า ที่เป็นคุณค่าของ ชีวิตซึ่งให้เกิดความสุขล้ำลึกภายในโดยเฉพาะ

- ความอบอุ่นซาบซึ้ง สุขใจ ด้วยศรัทธามีหลักใจ

- ความภูมิใจในชีวิตที่สะอาด ที่ได้ประพุดแต่ความตั้งงามสุจริต

- ความแก่ว่างล้ำมั่นใจ ด้วยมีปัญญาที่จะแก้ปัญหา นำพาชีวิตไป

- ความโปร่งโล่งมั่นใจ ว่าได้ทำกรรมดี มีหลักประกันวิถีสู่ภพใหม่

๒. จุดหมายระดับโลกุตระ นั้น จัดเป็นจุดหมายสูงสุด หรือประโยชน์อย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา คือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริง เข้าถึงธรรมชาติของโลกและชีวิต อันทำให้จิตใจเป็นอิสระ โดย

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๙), หน้า ๕



- ไม่หวั่นไหว หรือถูกรบกวนด้วยความผันผวนแปรปรวนต่างๆ
- ไม่ผิดหวัง โศกเศร้า ปีนคันจิต เพราะความยึดติดถือมั่นในสิ่งใดๆ
- ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส สดชื่น เบิกบานใจ ตลอดเวลา

- เป็นอยู่และการกระทำด้วยปัญญา ซึ่งมองที่เหตุปัจจัย พระพุทธศาสนาตั้งจุดหมายสูงสุดไว้ที่กัปปบรรลุนิพพาน ซึ่งจัดว่าเป็นจุดหมายที่มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองให้บรรลุถึงได้ด้วย “การพัฒนา”
๓. บทสรุปหลักสุขบัญญัติ
ไทยสมัยใหม่กับหลักการพัฒนามาตามแนวคิดไตรสิกขา

| หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ | การพัฒนาตามแนวคิดไตรสิกขา |
|---|---|
| ๑. การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด ๒. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง ๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย ๔. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด ๕. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ ๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท ๘. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี ๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ โดยมองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก ๑๐. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม | ๑. การพัฒนาด้านร่างกาย (กายภาวนา) การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออก ร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มี พฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัย สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี เรียกรวมนกันว่า ศีล ๒. การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) การพัฒนาภาวะจิต และสุขภาพใจให้เป็นจิตใจที่ตั้งงาม เข้มแข็ง มี ความสุข โดยมีเจตจำที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้ งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมภา ๓. การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง ที่จะทำให้ ปรับปรุง ทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกว่าปัญญา |



๔. วิเคราะห์หลักสุขบัญญัติ
ไทยสมัยใหม่กับหลักการพัฒนาตามแนวคิด
ไตรสิกขา

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

๑๐ ประการ เน้นข้อปฏิบัติพื้นฐานทางสุขอนามัย
ทางกาย ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ เป็น
ข้อปฏิบัติการพัฒนาทางกายที่มุ่งให้ดูแลและรักษา
สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคร้ายต่างๆ
และสามารถป้องกันตนเองจากสิ่งเสพติดและ
อบายมุข ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของตนเองและการอยู่
ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม จึงเป็นการพัฒนาตนเองที่
มีจุดหมายในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดประโยชน์
ในปัจจุบัน ที่เรียกว่า ระดับโลกียะชั้นทวิภูมิมกัต
ถะ แต่แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการ
ดูแลสุขภาพที่มีลักษณะเป็นองค์รวม ๓ ด้านมีชื่อ
ว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (๑) การพัฒนาด้านร่างกาย
เรียกรวมกันว่า ศีล (๒) การพัฒนาด้านจิต เรียกว่า
สมาธิ (๓) การพัฒนาด้านปัญญา เรียกว่า
ปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมทั้ง ๓ ด้าน
ต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อ
เนื่อง และแนวคิดหลักไตรสิกขา สามารถนำมา
พัฒนา ๔ ด้านหรือภาวนา ๔ ประกอบด้วย ภาว
ภาวนา คือ การดูแลตนเองด้วยกายภาพ ศีลภาวนา
คือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น
จิตตภาวนา คือ การดูแลสภาวะจิตใจตนเอง และ
ปัญญาภาวนา คือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่าง
รอบคอบ บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ จะต้อง
อาศัยปรโตโฆษะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและ โยนิโส
มนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยง
สัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วย

ให้เข้าใจความจริง ย่อมส่งผลให้มีความสุขตามมา
จึงเป็นการดูแลสุขภาพแบบไตรสิกขาอย่างแท้จริง
ที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองให้ดำเนินชีวิตที่มีจุดมุ่ง
หมายขั้นสูงหรือเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในพระพุทธ
ศาสนาหมายถึง การมีปัญญารู้เท่าทันความจริง เข้า
ถึงธรรมชาติของโลกและชีวิต อันทำให้จิตใจเป็น
อิสระ ที่เรียกว่า ระดับโลกุตตระ

ดังนั้น หลักสุขบัญญัติแห่ง

ชาติ ๑๐ ประการ เป็นการดูแลสุขภาพที่มุ่งเน้นข้อ
ปฏิบัติพื้นฐานทางสุขอนามัยทางกายที่มีความ
สอดคล้องทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม (self-
care theory) ที่กล่าวว่า “การดูแลตนเองเป็นการ
ปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำเพื่อให้เกิด
ประโยชน์แก่ตนเองในการดำรงไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ
และความเป็นอยู่อันดี” ส่วนการดูแลสุขภาพตาม
แนวคิดไตรสิกขาเป็นการดูแลสุขภาพในลักษณะ
เป็นองค์รวมชีวิตในการพัฒนาร่างกาย จิตใจและ
ปัญญา

๕. ข้อเสนอแนะ

การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นปัจจัยพื้นฐาน
ของการดูแลตนเอง เพื่อส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่ง
สุขภาพและสวัสดิการของตัวบุคคล การดูแล
สุขภาพตนเองจึงจำเป็นสำหรับบุคคลทุกคน ทุก
เพศ ทุกวัย ที่จะต้องปรับให้เหมาะสมกับการดูแล
สุขภาพตนเองและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อ
ที่จะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพ
ของตนเอง โดยจำเป็นต้องให้ความรู้ ความเข้าใจ
เกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง
ในวิถีทางที่เหมาะสม อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยน



พฤติกรรมที่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกาย และ การเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อ ร่างกายที่เหมาะสม โดยการจัดทำคู่มือสุขภาพ สื่อ ประชาสัมพันธ์ หรือจัดตั้งศูนย์สุขภาพตามแนวทาง

การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกายและจิตใจ ที่ จะนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาพฤติกรรม สุขภาพที่ชัดเจนและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น



บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

(ก) ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยศิลปากรราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

(ข) ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น**. แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสาร, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). **อายุยืนอย่างมีคุณค่า**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๙.

(๒) วิทยานิพนธ์/ดุษฎีนิพนธ์/สารนิพนธ์/รายงานการวิจัย :

พระมหาจรรยา สุทธิญาณ. “พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม”. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๓.

พระมหาปองปรีดา ปริปัญโญ. “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

กุลนิดา สายนุ้ย. “พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา”. ปริญญาวิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ๒๕๕๒.

(๓) สื่อบริการอิเล็กทรอนิกส์ :

แหล่งที่มา : <http://www.gotoknow.org/blog/benbenblogtheory/115427?class=yui-menuitemlabel> [๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙].

About WHO. **Who are we**. แหล่งที่มา : <http://www.who.int/about/en/> [๑๗ มีนาคม ๒๕๕๙].

Basic Documents, Forty-fifth edition. **This text replaces that on pages 1-18 of the Forty-fifth edition of Basic documents, following the coming into force of amendments adopted by the Fifty-first World Health Assembly**. แหล่งที่มา : http://www.who.int/governance/eb/whoconstitution_en.pdf [๑๗ มีนาคม ๒๕๕๙].