บทความทางศีลธรรมและวัฒนธรรม

ปีที่ ๓๙ ฉบับที่ ๑ วันพฤหัสบดีที่ ๒ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๓

เรื่อง ยาอายุวัฒนะ

ปีเก่าผ่านไป ปีใหม่มาถึง อายุของเราก็เพิ่มขึ้น เป็นที่ทราบดีว่าทุกคนปรารถนาให้มีอายุยืนและอยู่เย็นเป็นสุข ซึ่งในทางศาสนาท่านสอนว่า ถ้าปรารถนาจะมีอายุที่ยืนยาวและอยู่เย็นเป็นสุขให้ปฏิบัติ ดังนี้

๑. **สัปปายการี** ต้องรู้จักทำความสบายให้กับตัวเอง ด้วยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย พักผ่อนและออกกำลังกายให้เพียงพอ ขณะเดียวกันก็ต้องงดเว้นสิ่งเสพติดให้โทษต่อร่างกายทุกชนิดด้วย

๒. **สัปปาเย มัตตัญญู** ต้องรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่มากและไม่น้อยเกินไป แม้อาหารที่ดีถ้าไม่รู้ประมาณในการบริโภคย่อมเป็นเหตุทำให้ร่างกายไม่สบายได้

๓. **ปริณตโภชี** บริโภคแต่อาหารที่ย่อยง่าย ควรงดเว้นเนื้อสัตว์บางชนิดที่ย่อยยาก ซึ่งปัจจุบันเนื้อสัตว์จำพวกนี้นอกจากจะเป็นเนื้อหยาบย่อยยากแล้ว ยังมีสารปนเปื้อนอยู่เป็นจำนวนมาก เมื่อบริโภคเข้าไปย่อมทำให้เกิดโรคร้ายแรง เช่น มะเร็ง เป็นต้น

๔. **กาลจารี** ต้องรู้เวลาในการทำกิจต่าง ๆ เช่น รู้ว่าเวลานี้ควรทำอะไร ทำให้ถูกเวลา ทำให้เป็นเวลา และทำให้เหมาะแก่เวลาด้วย

๕. **พรหมจารี** ต้องประพฤติให้เหมือนพรหม คือ ไม่ใช้ชีวิตที่หมกมุ่นมัวเมาในกามคุณจนเกินไป

หลักธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ หากปฏิบัติได้สม่ำเสมอจะช่วยเสริมสร้างให้มีพลานามัยแข็งแรง อยู่เย็นเป็นสุข และมีอายุยืนยาวในที่สุด

จัดทำโดย กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารเรือ เผยแพร่ตามอนุมัติ ทร.

เมื่อ ๑๓ ก.ย.๒๕ ท้ายบันทึก ยศ.ทร. ที่ กห ๐๓๖๕/๖๖๒๖ ลง ๒๔ ส.ค. ๒๕

www.navy.mi.th หัวข้อ เอกสาร/วารสาร แนวคิดทางธรรม