ปาฐกถาพิเศษ
“กินอยู่อย่างไรจะอายุยืน”
โดย พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ประธานองคมนตรีและรัฐบุรุษ
ณ ตึกกัลยาณิวัฒนา โรงพยาบาลสงฆ์
วันอังคารที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๔๑
****

เรื่องที่ผมพูดต่อไปนี้เป็นเป็นเรื่องที่ผมเองปฏิบัติตั้งแต่เกิดจนอายุถึงปัจจุบันนี้ผมถือปฏิบัติเป็นส่วนตัว โดยได้รับคำแนะนำจากเพื่อนและแพทย์ จึงไม่ใช่ทฤษฎีและวิชาการ ผมโชคดี ที่มีเพื่อนเป็นหมอหลายคน คนที่สนิทกับผมคือ หมอประสพ และหมอประสพบอกผมว่าคนเราจะอายุยืนจะต้องอาศัย อ.๕ ตัว ผมจะพูดแค่ ๓ ตัว อ.อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ส่วน ๒ ตัว ผมไม่พูดเพราะไม่ได้ให้ความสนใจมากนัก

๑. อาหารฮิปโปเครติส พูดไว้ ๒๕๐๐ กว่าปี ว่า YOU ARE WHAT YOU EAT จะอ้วนจะผอมแข็งแรงแค่ไหนก็เรื่องที่เรากินเข้าไป อาจารย์หมอทั้งหลายพูดว่า FOOD IS MEDICINE ผมเห็นด้วยและพยายามจะกินอาหารที่มีประโยชน์ แต่ก่อนเรากินสมุนไพร เรากินผัก เดี๋ยวนี้นิยมกินเห็ดหลินจือ บ้างก็ว่ามะเขือเทศป้องกันมะเร็ง ไวน์ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ใครอยากกินอะไร มักจะเอาเหตุผลมาประกอบ

ผมเองถือหลักว่ากินแต่พอสมควร คือ กินเท่าที่ร่างกายเราต้องการแค่นั้น แต่ไม่ปล่อยให้หิวจนท้องกิ่ว ผมตอนเป็นแม่ทัพ งานผมเยอะมากเวลากินไม่ได้กิน เวลานอนไม่ได้นอน แต่เวลาหิว ผมมักกินน้ำที่ไม่ใช่แอลกอฮอล์ เพื่อประทังความหิว ผมก็พยายามนึกว่า สิ่งที่เรากินคืออาหารเราเป็นใครอายุแค่นี้กินแค่ไหน นักบริหารกินอย่างนักบริหาร กรรมกรกินอย่างกรรมกร ผมก็กินอย่างที่ผมควรกิน ไม่มาก ไม่น้อยเกินไป

ผมก็พยายามตรวจสอบกับหมอเพื่อนๆ ว่ากินอย่างไร ที่ร่างกายต้องการเพราะฉะนั้นการกินของผมก็จะไม่มากไม่น้อย กินแต่อาหารเป็นประโยชน์ตอนนี้ ผมเลิก ๒ อย่าง อย่างเด็ดขาดคือบุหรี่และสิ่งที่มีแอลกอฮอล์เจือปน บางทีก็ทำไม่ได้ เพราะใจไม่แข็งพอ นั่นเป็นสิ่งที่ผมปฏิบัติสำหรับการกินอาหาร

๒. การออกกำลังกาย ผมออกกำลังตั้งแต่ ๙ ขวบ ถึงปัจจุบันออกกำลังตามวิธีที่เหมาะสมและแพทย์แนะนำ ผมมักปรึกษากับเพื่อนหมอๆ ที่จบการศึกษาวิชาการออกกำลังกายโดยตรง เช่นหมอที่อยู่การกีฬาแห่งประเทศไทย ว่าคนเราอายุขนาดนี้ควรจะออกกำลังอย่างไร หมอที่แนะนำผม แนะนำว่าการเดินเร็วๆ เดินให้หัวใจเต้นเกิน ๑๐๐ ครั้งต่อนาทีก็ใช้ได้ เกินเท่าไหร่หมอไม่บอกแต่ผมวัดเองว่าผมจะเดินราวๆ ๑๐๐-๑๑๐ ผมก็ไปถามหมอว่าดีแล้วหรือยัง หมอบอกใช้ได้แล้วขอให้อยู่ ๑๐๐ ขึ้นไปเป็นใช้ได้

การเล่นกีฬา ถ้าให้ถูกหลัก นอกจากร่างกายจะแข็งแรงแล้วยังเป็นประโยชน์อย่างอื่นเช่น ทำให้เรามีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักกฎกติกา ซื่อตรง ไม่โกง การเล่นกีฬามีกรรมการ ถ้าเราเล่นผิดกติกาก็จะลงโทษ การเล่นกีฬาทำให้เรามีเพื่อนมาก เมื่อผมเป็นเด็กตั้งแต่เริ่มสร้างสนามกีฬาใหม่ๆ มีเพลงกีฬา กีฬาเป็นยาวิเศษ แก้กองกิเลส ทำคนให้เป็นคนค่อนข้างเข้าใจยาก ทำคน ให้เป็นคน หมายความว่าอย่างไร ผมคิดเอาเองว่าทำคนที่ไม่แข็งแรงให้แข็งแรง ทำคนที่ไม่รู้จักรับผิดชอบให้เป็นคนที่รู้จักรับผิดชอบ ทำคนที่ไม่ดีให้เป็นคนดี เป็นต้น

การเล่นกีฬานอกจากจะทำให้อายุยืนแล้ว ก็ทำให้เราเป็นผู้มีอารมณ์ดี ถ้าท่านผู้มีเกียรติ ทั้งหลายที่นี่เล่นกอล์ฟจะรู้ดีว่า การเล่นกอล์ฟจะฝึกให้คนรู้จักทำอารมณ์ของตัวให้ปกติ คือ ต้องไม่โกรธ ไม่โกง ไม่อารมณ์เสีย ๓ อย่างนี้ถ้าอยู่ในคนเล่นกอล์ฟไม่ได้จะเล่นไม่ได้ เพราะผิดกติกา ผิดกฎเกณฑ์ ไปหมดเพราะฉะนั้นถ้าใครใจร้อนใจเร็วอารมณ์เสียบ่อยๆ ผมแนะนำให้ไปเล่นกอล์ฟ เพราะจะทำให้อารมณ์เย็นรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด

๓. อารมณ์ ผมเรียนซ้ำอีกครั้งในความเห็นส่วนตัวผมว่า สำคัญที่สุดทำให้อายุยืนคนเราต้องอารมณ์ดีเป็นนิจ บังเอิญเพื่อนผมคือหมอประสพเป็นตัวอย่างดีมากเพราะหมอประสพไม่เคยโกรธใครสักคน

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทำให้อารมณ์แจ่มใส สดใส ไม่หงุดหงิดน้ำใจเป็นนักกีฬา เป็นคนมีกติกา ซึ่งตรงต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้อารมณ์ดี มีระเบียบวินัย ก็จะทำให้อายุยืน

การรู้คุณค่าของเวลา การตรงต่อเวลา อย่างที่สมเด็จหญิงทรงนิพนธ์ไว้ว่า **"เวลาเป็นของมีค่า"** ก็เป็นเรื่องหนึ่งที่ทำให้เรารู้การตรงต่อเวลา จะทำให้อารมณ์ดีและเราจะอายุยืนด้วย

ทำอย่างไรอารมณ์ถึงจะดี ในสายตาของผมความคิดเห็นของผม การที่จะทำให้อารมณ์คนให้สดใสแจ่มใส อารมณ์ดี ไม่เครียด ผมถือว่า ผมเองถือหลักว่าคนอารมณ์ดีจะต้องรู้จักคำว่า รัก รักตนเอง รักผู้อื่น รักบิดา มารดา รักผู้มีพระคุณ รู้จักทดแทน

บิดามารดาผู้มีพระคุณก็จะทำให้เราอารมณ์ดี มีความนึกคิดที่ดี ต้องรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น คือ มีความสุขในการช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก ก็จะทำให้อารมณ์เราดี ความสำนึกที่ดี ไม่โกรธ ไม่หงุดหงิด ไม่อารมณ์เสียก็จะอายุยืน

ซื่อสัตย์ สุจริต เสียสละ จงรักภักดี เป็นเรื่องของมูลนิธิรัฐบุรุษด้วย ที่ผมเอาเรื่องนี้มาพูดเพราะคนเราถ้ารู้จัก ซื่อสัตย์ สุจริต เสียสละและจงรักภักดี ๔ ข้อนี้แล้วเราก็จะเป็นคนดีไม่โกง ไม่ต้องถูกสอบสวน เข้าสังคมไม่ต้องหลบหน้าหลบตาใคร ไม่ต้องพูดจาโกหกเหลวไหลหรือพูดในสิ่งที่เราไม่ควรพูด ก็จะทำให้เราอารมณ์ดีและเราก็น่าจะอายุยืนด้วย

ร่าเริงเหมือนหมอประสพ ผมยกตัวอย่างเพราะผมรู้จักดี ถ้าเราร่าเริง ร้องรำทำเพลง ยิ้มแย้ม แจ่มใสเข้าห้องน้ำร้องฮำฮัม ให้อภัยคนอื่นสิ่งนี้ทำให้อารมณ์แจ่มใสที่ฝรั่งบอก YOUNG AT HEART ถือว่าเป็นเรื่องดีมากที่ทำให้อารมณ์แจ่มใสแต่งตัวให้หนุ่มอยู่เสมอ ถึงจะไม่หนุ่มมาก แต่หนุ่มพอสมควร แต่งตัวให้ดูสมาร์ทแต่งให้ทันสมัยให้เด็กเห็นแล้วอิจฉาว่ายังแต่งตัวใช้ได้อยู่

ปรับตัวให้เข้ากับสังคมสมัยใหม่ เช่น ทำตัวให้เข้าสมัย เช่น จ๊าบ เราก็น่าจะรู้ ว่าจ๊าบแปลว่าอะไร เดี้ยง เราก็น่าจะรู้เดี้ยงแปลว่าอะไร เราจะต้องปรับตัวเองให้ทันสมัยอยู่เสมอ ทำให้สดชื่นอารมณ์ดี

สิ่งที่ผมถือปฏิบัติอยู่อย่างหนึ่ง คือ อย่าทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ อย่าบังคับฝืนใจตัวเองในสิ่งที่เราไม่อยากทำ แม้แต่เพื่อนชวนไปเที่ยว ถ้าเราไม่อยากไปเราก็บอกเราไม่อยากไป ไม่ต้องอธิบายเหตุผล ใจคอไม่สบายไม่ต้องฝืนใจทำ

อยู่ในสังคมที่มีเพื่อนดี พวกผมรวมทั้งหมอประสพ เรียกคณะสิบหนึ่งเป็นภาษาทหารเรือ สิบหนึ่ง คือ สิบเอ็ด เพราะเรามี ๑๑ คน นัดกันกินข้าวทุกวันพุธคุยเรื่องไม่เครียด เย้าคนโน้น คนนี้ พูดถึงการบ้านการเมืองในลักษณะสนุกสนาน ทำให้เจริญอาหาร อารมณ์แจ่มใส

โดยสรุปของเรื่องอารมณ์ น่าจะอยู่ที่ว่าทำอารมณ์ให้เบิกบานแจ่มใสโดยการที่เรารู้จักปฏิเสธ ทำในสิ่งที่ตัวอยากทำ หรือหลีกเลี่ยงในสิ่งที่ตัวควรจะหลีกเลี่ยง อย่างเช่น ผมคิดว่าคนอายุมากๆ ไม่ควรจะดื่มสุรา ไม่น่าจะสูบบุหรี่แล้วนี่ละครับ ๓ อย่างที่ผมขอพูดเพื่อให้ท่านผู้มีเกียรติทั้งหลายได้กรุณารับทราบ

โดยสรุปคนเราจะอายุยืนต้องรู้จักคำว่า พองาม พอควร พอกิน พอใช้ พอใจ สิ่งเหล่านี้ถ้าเรามีก็น่าจะทำให้เราอายุยืนร่างกายแข็งแรงขึ้น ที่พูดมาทั้งหมดหวังว่าท่านทั้งหลายคงไม่อารมณ์เสีย ขออวยพรให้มีความสุขแบบคนแก่ คนแก่ก็อยากมีความสุขแบบคนแก่เหมือนกัน ความสุขของคนแก่ต้อง WARM UP นิดหน่อย แต่ก็ขอให้มีความสุขเหมือนกันก็แล้วกัน ขอขอบคุณมูลนิธิที่กรุณาเชิญผมมาพูดว่าทำอย่างไรอายุผมถึงยืนมาถึงขนาดนี้ผมขอขอบคุณอีกครั้งหนึ่งและขอพระราชทานจบการบรรยายแต่เพียงเท่านี้

****