



การดำเนินชีวิตที่ยืนยาวตามหลักพระพุทธศาสนา

How to Live Longer according to the Buddhist Way of Life

พระอัคราภิกุทธิ์ สิริวัฒนโน (loonlawan)^{1*}

วันชัย พลเมืองดี² พระครูศรีรัตนกร²

¹พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย

²ที่ปรึกษางานวิจัย

Phraakkhraphisut siriwattano (Loonlawan)^{1*}

Wanchai Pomlampaungdee² Phrakrusirattanakorn²

¹Bachelor of Arts Programme in Buddhism Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Chiangrai Buddhist College

²Thesis Advisor

Thanit_loonlawan@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง การดำเนินชีวิตที่ยืนยาวตามหลักพระพุทธศาสนา ได้กำหนดวัตถุประสงค์การศึกษาไว้ดังนี้ เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในพระศาสนา และศึกษาการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนถึงเพื่อศึกษาการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการดำเนินชีวิตที่ยืนยาว ทำให้พบถึงทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในพระศาสนาตะวันตกสรุปว่า ศาสนาทุกศาสนา จะเป็นที่พึงพอใจของมนุษย์ มีหลักธรรมคำสั่งสอนที่มุ่งหมาย สั่งสอนให้คนที่เป็นสมาชิกในสังคมเป็นคนดี มีคุณธรรมมีเหตุผลและศรัทธาในความถูกต้องมีพิธีกรรมและเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเป็นศาสนานั้นๆ บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในฐานะ บทบาทใดจะต้องยึดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะธรรมหรือหลักคำสอนจะช่วยแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้อีกทั้งจะทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ และการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา ทำให้พบผลวิจัยว่า ความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึงการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่อ้อแอ้กับอดีต และไม่เพ่งพ้องกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิตผ่านโอกาสและเวลาปัจจุบัน



ของตนเอง เพื่อประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต หลักพระพุทธศาสนานับการสร้างสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิต 4 ด้านคือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา โดยเน้นการพัฒนาจากธรรมชาติภายในชีวิตคือพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา อันส่งผลต่อชีวิตซึ่งดำเนินไปโดยเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับธรรมชาติภายนอกทั้งทางกายและทางสังคม ตลอดจนถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวได้ผลวิจัยดังนี้ การใช้หลักธรรมมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต พัฒนาด้านให้บริบูรณ์ ทั้งศีล สมาธิและปัญญาจะส่งผลให้เรานั้นมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น มีชีวิตที่ดี มีประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย และหลักธรรมอื่นๆที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมการมีอายุยืนยาวอีกนั่นคือ พรหมวิหาร 4 และอิทธิบาท 4 การมีเป้าหมายในชีวิตทำให้เรามีกำลังใจไม่ย่อท้อในการมีชีวิตอยู่ และการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมให้เป็นที่ไปด้วยดีก็ต้องใช้หลักพรหมวิหาร นั่นคือมีความเมตตา กรุณา ต่อคนอื่นมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ไม่เอารัดเอาเปรียบเบียดเบียนกัน สังคมก็จะสงบสุข ส่งผลให้อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป เพราะว่าสังคมที่สงบสุขทำให้เรานั้นมีความสุขไปด้วย

คำสำคัญ : การดำเนินชีวิต ชีวิตที่ยืนยาว หลักพระพุทธศาสนา

Abstract

This article entitled "Live Longer according to the Buddhist Way of Life" aimed to study the concepts and theories related to the Western ways of life and search for the concepts of Buddhist livelihood together with the application of Buddha-dharma in prolonging life. From this study, the western's perspective of life mentioned that every religion would be the human's spiritual refuge, teaching their fellows to be good members of society, and adhering virtues, rationalization and faith in truth. There were its own rites and emblems signifying its own identity. People whether being in any social status or any positions, believed in something for living guidance; because the dharma principles would help people to solve the problems and obstacles, and to live together peacefully. In terms of the Buddhist livelihood, it was found in the Buddhist scriptures saying that the importance of long life means worthy living with heedfulness, without being attached to the past and worrying about the future, but, on the contrary, trying to create



benefits and value for life to pass through the occasion and present situations successfully. Doing like this is for the happiness which is the important goal of life. Buddhism emphasizes ways to build perfect health in terms of the holistic system of four aspects: physical, social, psychological and intelligent by focusing on the development from within until wisdom occurred which is conducive to livelihood related to external nature both physically and socially coupled with Buddhist dharma principles as well as long livelihood. The study result can be concluded in terms of the adoption of the dharma principles to livelihood, with the self-development both morality, concentration (Samadhi), and wisdom will bring long life, happiness and also benefits to others as well. The other important dharma principles are the Four Brahmavihara (Holy abidings), and the Four Iddhipada (Basis for success). Having a goal of life help drive people not to lose hope in their living and they can share some activities with others in the society effectively. This can be done successfully by adopting the Four Holy Abidings (BrahmaVihara) which are loving-kindness, compassion, sympathetic joy and equanimity. Having adopted these dharma principles will help create contributions to others without taking advantages of them. The society, in turn, would be peaceful situation conducing to long living because the peaceful society would surely bring long-lasting happiness to all.

Keywords : Way of Life, Long Life, Buddhism Principle

บทนำ

พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาชีวิตมนุษย์ ผ่านการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้มนุษย์เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญและมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา ดำเนินชีวิตไปโดยสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติที่แวดล้อมชีวิตหรือโลกตามวิถีแห่งธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าและหน้าที่ของชีวิต เพราะตราบใดที่ชีวิตยังมีเวลาเหลืออยู่ มนุษย์ก็มีโอกาสใช้ชีวิตที่พัฒนาแล้ว สร้างความหมายและคุณค่าที่แท้จริงให้เกิดขึ้นได้ผ่านการกระทำของตนเอง อย่างนับว่าเป็นวงจรชีวิตของมนุษย์



ที่มีโครงสร้างของกาลเวลาตั้งแต่เกิด เติบโต แก่และตาย มีอิทธิพลเหนือมนุษย์เพราะมนุษย์ย่อมมีการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมชาติ เป็นวงจรที่ทุกคนต้องพบ ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ ไม่ว่าเราจะมีวิวัฒนาการทำให้อายุของเรายืนยาวมากเท่าใดก็ตาม ชีวิตที่เป็น "อมตะ" นั้นเป็นไปได้ไม่ได้ ชีวิตคือสิ่งที่มีการเกิด การเจริญเติบโตและการตาย เป็นที่สุด และลักษณะชีวิตอีกอย่างหนึ่งคือสิ่งที่มาคู่กับการเกิด เจริญเติบโตและตายคือความผันแปร เพราะเป็นสภาพที่คงเดิมไม่ได้ หมายความว่าชีวิตทั้งที่มีวิญญาณครองและไม่มีวิญญาณครอง ต่างก็ตกอยู่ภายในลักษณะของความผันแปรซึ่งพระพุทธศาสนาเรียกว่า "อนิจจัง" และผลจากการที่ชีวิตต้องผันแปรนี้เองจึงทำให้ชีวิตมีสภาพเป็นทุกข์ ดังพระพุทธพจน์ว่า "การเกิดในภพใหม่ และการแตกไปแห่งสรีระเป็นทุกข์ ความหลงตายเป็นทุกข์ ชีวิตถูกขร่า ย่ำยี ก็ครั้งนั้น เรามีความเกิด ความแก่ความป่วยไข้เป็นธรรมดาเราจักแสวงหาพระนิพพาน ที่ไม่แก่ ไม่ตาย เป็นแดนเกษม" (พระมหาทวิ มหาปณฺโณ (ลลส). 2556)

ความสำคัญของชีวิตและอายุที่ปรากฏในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และวิเคราะห์อายุสัตรธรรม 5 ในฐานะเป็นธรรมสนับสนุนให้มีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพราะเห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของชีวิตและอายุมนุษย์ กล่าวคือ ทั้งคนและสัตว์เมื่อเกิดมาในโลกนี้ ต้องประกอบด้วยชีวิต คือความเป็นอยู่ เพราะทุกชีวิตต้องมีความเป็นไปต่าง ๆ เช่น การเคลื่อนไหวตามลักษณะของชีวิต เบื้องต้นชีวิตคือความเกิด ที่สุดของชีวิตคือความตาย ในระหว่างความเกิดกับความตายเป็นเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ของสัตว์ทั้งมวล เวลาที่มีอยู่นี้เรียกว่า "อายุ" หมายถึงเวลาที่มีชีวิตอยู่ในโลก ซึ่งเวลาที่มีชีวิตของสัตว์ทั้งมวลย่อมมีไม่เท่ากัน บางคนมีเวลามาก บางคนมีเวลาน้อย เมื่ออายุหมายถึงเวลาที่มีชีวิตอยู่ในโลก การมีชีวิตยืนยาวจึงเป็นที่ปรารถนาของคนที่เกิดมาในโลกนี้ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่อายุ และมองว่าอายุ คือสมบัติที่มนุษย์สามารถทำให้ยืนยาวได้ถ้าหากว่ารู้จักปฏิบัติต่ออายุอย่างถูกหลัก โดยการปรับสภาวะสมดุลของทั้งร่างกายและจิตใจให้เหมาะสม เกื้อกูลแก่การทำให้มีอายุยืนอย่างแท้จริง อันเป็นการเกื้อกูลแก่ชีวิต เพราะเมื่อสุขภาพร่างกายดีชีวิตก็จะยืนยาว (ฤทัยรัตน์ วรรกิจโจดม. 2551)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในทรรศนะตะวันตก
2. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา
3. เพื่อศึกษาการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการดำเนินชีวิตที่ยืนยาว



วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นทั้งงานวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยได้แบ่งวิธีดำเนินการวิจัยเป็นขั้นตอนรายละเอียดดังนี้

1. ศึกษาจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ ค้นคว้าข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมทั้งอรรถกถาและฎีกาต่างๆ ประกอบไปด้วย พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม
2. ศึกษาจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ คือ ค้นคว้าข้อมูลจากตำรา เอกสาร งานวิทยานิพนธ์ หรืองานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ประกอบไปด้วย วิเคราะห์ทฤษฎีธรรม 5: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน 5 ประการ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เถรวาท การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ พุทธศาสนากับการมีชีวิตยืนยาว พระพุทธศาสนากับการพัฒนาชีวิต เพื่อชีวิตที่มีคุณค่า ควรปฏิบัติตามหลักศาสนาพุทธอย่างไร
3. นำข้อมูลเอกสารชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิมาตรวจสอบให้ถูกต้อง เพื่อวิเคราะห์ในเชิงสังเคราะห์เนื้อหา อธิบายความให้เห็นข้อเท็จจริง ตอบโจทย์เนื้อหาตามวัตถุประสงค์ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาเรียบเรียงตามโครงสร้างเนื้อหา และนำข้อมูลทั้งหมดมาสรุปผลการวิเคราะห์
4. ประชุมกลุ่มย่อย สํารวจ สัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก
5. นำเสนอผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

ความเชื่อเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ยืนยาว พบว่า ความสำคัญของชีวิตและอายุที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กล่าวคือ ชีวิตเป็นองค์ประกอบของขั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเหตุปัจจัยที่ประกอบกันขึ้นตามกฎธรรมชาติ และดำรงอยู่ได้ เพราะองค์ประกอบเหล่านั้นมีความสมบูรณ์และสมดุล หมายถึง การมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่อาลัยกับอดีต และไม่พะวงกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิตผ่านโอกาสและเวลาปัจจุบันของตนเอง เพื่อประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต หลักพระพุทธศาสนานับการสร้างสุขภาพหรือ



ภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิต ๔ ด้านคือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา โดยเน้นการพัฒนาจากธรรมชาติภายในชีวิตคือพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา อันส่งผลต่อชีวิตซึ่งดำเนินไปโดยเกี่ยวข้องกับธรรมชาติภายนอกทั้งทางกายและทางสังคมเราจะเห็นได้ว่าในสังคมไทยในยุคปัจจุบันนี้ มนุษย์ส่วนใหญ่ได้ให้ความสำคัญกับการหาเลี้ยงชีพ หรือเรื่องเศรษฐกิจกันมาก จนลืมที่จะใส่ใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง ให้ดำเนินชีวิตไปด้วยความถูกต้อง ด้วยปัจจัยหลายๆ อย่างที่กดดันให้คนในปัจจุบัน ต้องทำมาหากิน ทหารายได้เพื่อเลี้ยงครอบครัว แข่งขันกันเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ปรารถนา โดยลืมนึกไปว่าสิ่งเหล่านั้นได้มาอย่างถูกต้องแล้วหรือไม่ บางครั้งก็ลืมนึกถึงการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองด้วย จนทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายในภายหลัง ทำให้เกิดความเครียด เป็นทุกข์กับการป่วยเป็นโรคต่างๆ ซึ่งถ้าหากคนเราหันมาใส่ใจและสนใจในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพทั้งกายและจิตใจให้แข็งแรง ให้ดีพร้อมแล้ว ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น

การดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา พบว่า การนำหลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาดตนเองให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตอยู่บนโลกแห่งความวุ่นวายแบบนี้ได้อย่างไม่ทุกข์ร้อนและสามารถที่จะมีอายุที่ยืนได้ โดยการปฏิบัติตนเองให้ถูกทาง ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต การจะเป็นบุคคลที่มีอายุยืนยาวได้นั้นเราจะต้องปฏิบัติด้วยตนเอง เหมือนที่พุทธพจน์กล่าวไว้ว่า "ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน" ผลที่ได้ก็จะเกิดกับตนเองนั่นคือมีสุขภาพที่ดี ร่างกายและจิตใจดีแข็งแรงหลักธรรมในพุทธศาสนาที่ช่วยส่งเสริมการมีชีวิตยืนยาวนั้นมีอยู่หลายแบบ ซึ่งจะเหมาะกับใครนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลด้วย แต่หลักธรรมหลักๆ ที่เราสามารถจะปฏิบัติและสามารถเข้าใจได้ง่ายนั้นคือ การรักษาศีล การควบคุมกายใจและวาจาให้อยู่ในทางที่ดี คือมีความบริสุทธิ์ทั้งกายวาจาและใจ นอกจากการรักษาศีลแล้ว ยังมีหลักธรรมอื่นๆ อีกที่ช่วยส่งเสริมการมีชีวิตยืนยาว นั่นคือ อธิเบสิท ๔ และพรหมวิหาร ๔ ทั้งสองหลักธรรมนี้ช่วยส่งเสริมให้มนุษย์เรามีพลังที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป โดยอธิเบสิท ๔ นี้เป็นหลักธรรมสำคัญที่ส่งเสริมให้อยู่ยืน เพราะช่วยส่งเสริมให้ชีวิตของเรามีกำลัง แล้วก็มีทางเดินมุ่งไปข้างหน้าสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายเพื่อจะได้อยู่ต่อไป ไม่ใช่อยู่ออย่างเลื่อนลอย ไม่มีจุดหมาย นอกจากนี้ วิมมังสา ยังเป็นตัวตัดอารมณ์ ป้องกันสิ่งที่ไม่ควร จะเข้ามารบกวนจิตใจและชีวิตของเรา ทำให้ชีวิตเกิดความปลอดโปร่งโล่งสบาย เมื่อข้างในตัวเรามีพลัง ทางเดินที่จะมุ่งไปข้างหน้าก็แน่ชัด ข้างนอกก็ไม่มียะโรมาขัดขวางให้เกิด



ความเครียด ชีวิตก็จะยืนยาวขยายอายุออกไป พรหมวิหาร ๔ มนุษย์เรานั้นจะมีชีวิตอยู่อย่างยืนยาวได้นั้นมาจากร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ การเป็นคนอารมณ์ดีมีความสุขนั้นเป็นการช่วยส่งเสริมการมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น มนุษย์แต่ละคนนั้นจะต้องมีความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ รอบตัวเอง ในที่นี้คือสิ่งแวดล้อมทางสังคม ซึ่งหมายถึงการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ มนุษย์ถือเป็นสัตว์สังคม ดังนั้นมนุษย์จึงต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ การที่บุคคลจะใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขได้นั้นมีหลักธรรมอยู่หมวดหนึ่ง สำหรับเป็นหลักในการใช้ชีวิตกับบุคคลรอบข้างนั้นก็คือพรหมวิหาร ๔ ซึ่งได้แก่ เมตตา กรุณา มุติตา และอุเบกขา มนุษย์เราจะสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสุขสงบนั้น จะต้องไม่เมตตาต่อกัน การไม่เบียดเบียนกันไม่ทำให้อีกฝ่ายได้รับความเดือดร้อน สังคมมนุษย์เราก็จะน่าอยู่สุขสงบ อาจจะมีความสุขอยู่ต่อไปนานๆ ศีล 5 เป็นหลักธรรมอีกประการที่สำคัญสำหรับเป็นหลักในการดำเนินชีวิต การรักษาศีล 5 เป็นการเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกายและวาจาเพื่อไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นครอบงำผลที่ได้จากการรักษาศีลมีประโยชน์แก่ตนเองรวมถึงบุคคลอื่น ผู้ที่รักษาศีลข้อ 1 คือการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต จะทำให้มีพละมานัยแข็งแรงปราศจากโรคภัย ไม่มีโรค ทำให้อายุยืนนาน ไม่มีศัตรูเบียดเบียนให้ต้องได้รับบาดเจ็บหรือมีอุบัติเหตุต่างๆ ที่อาจจะทำให้เสียชีวิตก่อนเวลาอันควร การไม่ลักทรัพย์ผู้อื่น ไม่ประพฤติดัดจริตทางประเพณี งดเว้นในเรื่องการมอมเมาเสียบ้าง เพราะการเป็นคนหมกมุ่นกับการมอมเมามากเกินไปจะทำให้จิตตกต่ำพลังงานทางร่างกายถูกใช้ไปมากทดแทนไม่ทัน อาจก่อให้เกิดโรคได้ในภายหลัง การไม่พูดจาใส่ร้ายโกหกและไม่ดื่มสุราของมึนเมาทั้งหลายอันเป็นสิ่งที่ทำให้ขาดสติ เกิดความประมาทมีผลเสียต่อชีวิต อาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุหรือเกิดภัยอื่นๆ ที่มาจากการผิดศีลทั้ง 5 นี้ การปฏิบัติสมาธิเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้นและมีคุณภาพ เนื่องจากการปฏิบัติสมาธินั้นจะต้องทำให้จิตนิ่ง มีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เมื่อจิตนิ่ง เกิดความสงบมีสติก็จะไม่มีความประมาทเพราะการที่เรามีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเป็นสมาธิแล้วนั้นเราก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านไม่วอกแวก จะสนใจแต่สิ่งที่อยู่ในเวลา ณ ขณะนั้น ทำให้เราทำอะไรก็มีสติ ไม่เกิดความผิดพลาด และการมีสมาธิก็เป็นฐานที่จะพัฒนาต่อไปให้เกิดปัญญาเพื่อพัฒนาชีวิตของตนให้มีคุณค่า มีคุณภาพมากขึ้นหลักธรรมใดๆ ที่ตามนั้นล้วนแล้วแต่มีคุณประโยชน์ต่อผู้กระทำทั้งสิ้น หากเราปฏิบัติด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง เราก็จะสามารถได้รับประโยชน์จากการกระทำนั้นๆ และนอกจากหลักธรรมในพุทธศาสนาที่ได้กล่าวข้างต้นก็ยังมียุติปัจจัยอื่นอีกที่สนับสนุนส่งเสริมการมีอายุยืนยาว แต่ทุกปัจจัยนั้นต้องมีความสมดุล



ไม่เอนเอียงไปข้างใดจนมากเกินไป จนทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง ควรยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ทำอะไรด้วยความพอดี กลางๆ ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป มนุษย์เราก็จะสามารถมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้นเพื่อจะได้มีเวลาในการทำชีวิตของตนเองให้มีคุณค่า ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและบุคคลอื่นๆ สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามต่างๆ ทำให้สังคมมีความน่าอยู่ สงบสุข

การประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวพบว่า นอกจากการนำหลักธรรมในพุทธศาสนามาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเพื่อการมีชีวิตที่ยืนยาวนั้นยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่มีส่วนส่งเสริมการมีอายุยืนยาว ซึ่งได้แก่ สภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่ และอาหาร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สัตว์ทั้งปวงอยู่ได้ด้วยอาหาร แต่อาหารที่เป็นพิษก็มี ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรู้จักรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกาย และต้องรู้จักทานอาหารอย่างพอประมาณ ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป การรู้จักแบ่งเวลา และรักษาเวลา ตรงต่อเวลากับทั้งตนเองและผู้อื่น ไม่เกียจคร้านผัดวันประกันพรุ่ง นับเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เรามีชีวิตยืนยาวได้ คือ รู้จักแบ่งเวลาว่าเวลาไหนควรทำอะไร ควรออกกำลังกาย ควรพักผ่อน ควรรับประทานอาหาร ควรทำให้สม่ำเสมอ อย่าทำผิดเวลา มากหรือไม่แน่นอน ระบบในร่างกายจะทำงานผิดปกติ อาจจะนำพามาซึ่งโรคต่างๆ ได้ ด้านสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพชีวิตของมนุษย์เราที่ได้กล่าวถึง ได้แก่ ดินฟ้าอากาศ สภาพทางภูมิศาสตร์ ที่อยู่อาศัย สัตว์หรือพืชชนิดต่างๆ สังคมที่อาศัยอยู่ บุคคลที่อยู่ใกล้เคียง สภาพเศรษฐกิจ ประเพณี วัฒนธรรมต่างๆ เป็นต้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมทั้งสิ้น หากสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวดีก็ส่งผลให้มีสุขภาพดีตามไปด้วย แต่ถ้าอยู่กับสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี หรือเสื่อมโทรมก็จะทำให้สุขภาพร่างกายเราทรุดโทรมเร็วขึ้น มีผลให้อายุสั้นลง

ด้านการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกๆ คน เนื่องจากมีประโยชน์ต่อการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายโดยเฉพาะหัวใจและหลอดเลือด สามารถช่วยลดอัตราการเกิดโรคและลดความรุนแรงของโรค มีผลดีทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบานและส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคม กิจกรรมการออกกำลังกายควรเลือกให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล และที่สำคัญที่สุดสำหรับการออกกำลังกายคือการฝึกอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคต่างๆ ความเครียดมีทั้งผลดีและผลเสียต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ผลดีคือการมีความเครียดที่พอเหมาะคือเป็นแรงกระตุ้นให้ร่างกายเกิดความตื่นตัวเพื่อตอบสนองการทำหายจากสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน



ส่วนผลเสียของการมีความเครียดที่มากเกินไป คือ เป็นการทำลายสุขภาพทั้งกายและจิต เกิดความเจ็บป่วยต่างๆ เกิดความหดหู่ท้อแท้ใจ ความเครียดนั้นส่งผลให้ร่างกายมีอาการแสดงออกต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น การเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดได้นั้นจะสามารถช่วยให้สุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆได้ วิธีการจัดการกับความเครียดที่สามารถทำได้ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดีหรือการคิดในด้านดี เพราะในชีวิตประจำวันของคนแต่ละคนนั้นจะต้องพบเจอกับสถานการณ์ต่างๆ ทั้งสิ่งที่ดีไม่ดี ดังนั้นเราจึงควรที่จะเป็นคนมองโลกในแง่ดี ทำความเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวนั้นล้วนเป็นประสบการณ์ชีวิต ถ้าเราคิดได้เช่นนี้ เราจะมีความสุข ไม่เกิดความเครียดซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของเราได้ หรือการบริหารจิตเพื่อคลายความเครียด การยึดมั่นในหลักศาสนา การมีความรู้ความเข้าใจถึงความเป็นไปต่างๆของธรรมชาติรอบๆตัวเรา และสามารถนำหลักปฏิบัติทางศาสนาที่ตนนับถือมาใช้ในการปฏิบัติตนเพื่อไม่ให้เกิดความเครียด การรู้จักบริหารจิตอยู่เสมออันจะสามารถช่วยยกระดับจิตใจให้เป็นผู้มีเมตตา กรุณา มีจิตใจที่ดี สงบ ซึ่งการเป็นผู้มีจิตใจที่ดีนั้นจะส่งผลให้เป็นคนมีสุขภาพร่างกายที่ดีด้วย เพราะไม่มีความเครียดนั่นเอง

สำหรับข้อมูลที่ได้จากภาคสนามนั้น เราจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนมากจะดำเนินชีวิตของตนโดยใช้หลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และยังมีปัจจัยภายนอกอื่นๆ ที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนการมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น ทั้งความเป็นอยู่ อาหารการกิน การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษแก่ร่างกาย การทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ไม่คิดมาก ปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตเกิดความสงบ ให้มีสมาธิ มีสติไม่มีความประมาท จิตที่สงบก็จะไม่ทำให้เกิดฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก การที่เราเป็นคนที่มีจิตใจเบิกบาน ไม่เครียดไม่คิดมาก ให้จิตใจชุ่มฉ่ำก็ส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีพลังกำลังใจ ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ไม่มีความกล้าใจ จิตใจหดหู่ท้อแท้ ร่างกายก็พาลทรุดโทรมไปด้วย ทำให้อายุสั้นลงได้ และถ้าเรามีจิตใจที่เข้มแข็งเราก็จะสามารถเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิต ยอมรับกับสภาวะที่เป็นอยู่ได้ คลายจากความยึดมั่นถือมั่น เท่านั้นก็มีความสุขสบายใจได้การใช้หลักธรรมมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต พัฒนาด้านให้บริบูรณ์ ทั้งศีล สมาธิและปัญญา จะส่งผลให้เรานั้นมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น มีชีวิตที่ดี มีประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย และหลักธรรมอื่นๆ ที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมการมีอายุยืนยาวอีกนั่นคือ พรหมวิหาร ๔ และ



อิทธิบาท ๔ การมีเป้าหมายในชีวิตทำให้เรามีกำลังใจไม่ย่อท้อในการมีชีวิตอยู่และการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมให้เป็นไปด้วยดีก็ต้องใช้หลักพรหมวิหาร นั่นคือมีความเมตตา กรุณา ต่อคนอื่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ไม่เอาเราดีเอาเปรียบเบียดเบียนกัน สังคมก็จะสงบสุข ส่งผลให้อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป เพราะว่าสังคมที่สงบสุขทำให้เรานั้นมีความสุขไปด้วย

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง การดำเนินชีวิตที่ยืนยาวตามหลักพระพุทธศาสนา มีงานที่สอดคล้องประกอบไปด้วย ฤทัยรัตน์ วรกิจใจดม ได้กล่าวไว้ในวิจัยเรื่อง "พุทธศาสนากับการมีชีวิตยืนยาว" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนา สาเหตุและปัจจัยที่มีส่วนช่วยส่งเสริมการมีชีวิตยืนยาวและคุณภาพชีวิตที่ดีการใช้ชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม และมีการนำหลักธรรมและหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทาง การดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา ย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมถึงเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่นและพระมหากษัตริย์ มหาปณฺเฑ(ละลง), ผศ.ดร. ได้กล่าวไว้ในงานวิจัยเรื่องการวิเคราะห์อายุ สสธรรม 5: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน 5 ประการ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ (1) เพื่อศึกษาความสำคัญของชีวิตและอายุที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (2) เพื่อศึกษาความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์อายุสสธรรม 5 ในฐานะเป็นธรรมสนับสนุนให้มีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า ความสำคัญของชีวิตและอายุที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กล่าวคือ ชีวิตเป็นองค์ประชุมของขันธ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเหตุปัจจัยที่ประกอบกันขึ้นตามกฎธรรมชาติ และดำรงอยู่ได้เพราะองค์ประกอบเหล่านั้นมีความสมบูรณ์และสมดุล เบื้องต้นของชีวิตคือความเกิด ที่สุดของชีวิตคือความตาย ในระหว่างความเกิดกับความตายเป็นเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกของสัตว์ทั้งมวล เรียกว่า "อายุ" ชีวิตดำเนินไปโดยสัมพันธ์กับโลกผ่านทางอายตนะ เป็นอุปกรณ์เชื่อมต่อ อยู่ภายใต้กฎธรรมชาติคือมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การได้มาซึ่งอัตภาพแห่งชีวิตและอายุเป็นอิริยทรัพย์ภายในของบุคคล ที่มีค่าเหนือกว่าทรัพย์ภายนอกทั้งปวง จึงต้องดูแลรักษาสุขภาพให้มิ่งมงคลประกอบสมบูรณ์สามารถทำหน้าที่เป็นอุปกรณ์เพื่อความอยู่รอดและนำพาชีวิตไปสู่ประโยชน์สุขในระดับต่าง ๆ อันมีพระนิพพานเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด ความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง การมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท



ไม่อาลัยกับอดีต และไม่พะวงกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิตผ่านโอกาส และเวลาปัจจุบันของตนเอง เพื่อประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต หลักพระพุทธศาสนาเน้นการสร้างสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิต 4 ด้านคือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา โดยเน้นการพัฒนาจากหลักอายุสธรรมมี 5 ประการ คือ 1) สปปายการี สร้างสปปายะ คือทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ 2) สปปายะ มตตณฺญ แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี 3) ปณฺติโกชี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด) 4) กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะสมใน เรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา 5) พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร ซึ่งหลักอายุสธรรมทั้ง 5 ประการนี้เป็นข้อปฏิบัติที่เกื้อกูล แก่อายุ ที่มีความสอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวม ให้กับระบบของชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา เป็น แนวคิดหรือหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงวิถีการดำเนินชีวิตที่พึงงามและถูกต้องตามกฎหมายชาติ เข้ากับประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไปคือควรนำหลักอายุสธรรมเป็นหลักปฏิบัติเชิงพุทธ โดยมีรูปแบบหลักที่สำคัญคือ การสร้างวิถีชีวิตที่เป็นไปเพื่อความมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า ผ่านสุขนิสัยหรือความประพฤติของตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งครอบคลุมทั้งด้าน รูปธรรมและนามธรรม ด้วยการมีสุขภาพดีแบบองค์รวม คือ ทางด้านกาย ทางด้านสังคม ทางด้านจิต และทางด้านปัญญา ดังนั้น ควรนำหลักการสร้างสุขนิสัยตามหลักอายุสธรรมนี้ ไปให้ความรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ หรือเมื่อมีการจัดโครงการรณรงค์เรื่องการดูแลสุขภาพ เพื่อเป็น ข้อมูลประกอบการนำไปใช้ในภาคปฏิบัติ เพราะเมื่อประชาชนมีความรู้ความเข้าใจ มีหลักในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ ที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ผ่านการดำเนินชีวิต ประจำวันของตนเอง โดยน้อมนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาเป็นหลักในการสร้างสุขนิสัย ที่ดีให้แก่ตนเองได้แล้ว ย่อมส่งผลต่อภาพรวมในทุก ๆ ด้านของการบริหารประเทศ เช่น ด้านสาธารณสุข ด้านเศรษฐกิจ ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น อีกทั้ง ยังส่งผลต่อชีวิตและโลกในภาพรวมอีกด้วย



เอกสารอ้างอิง

- พระมหาทวี มหาปัญญา(ละลง). (2556). การวิเคราะห์อายุสัทธิธรรม 5 : หลักธรรมที่ช่วยให้
อายุยืน 5 ประการ ในคัมภีร์พระพุทธานุสาเถรวาท. (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) หน้า ก.
- ฤทัยรัตน์ วรกิจใจดม. (2551). พุทธศาสนากับการมีชีวิดยืนยาว. ศิลปศาสตรบัณฑิต
วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. บทคัดย่อ หน้า ก.