

การศึกษาการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระสมณคณาจารย์ สมจิตโต (รุ่งศรีนาค)

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตนครราชสีมา

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ของการศึกษา ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ(๓) เพื่อนำหลักการมีอายุยืนมาบูรณาการเข้ากับชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยพบว่า

อายุ คือ ช่วงเวลาชีวิตหนึ่ง เป็นการดำรงอยู่ของชีวิต สิ่งเป็นเหตุเป็นไปแห่งสัตว์โลก และดำรงอยู่ของชีวิตให้มีความสุข ในกระบวนการเกิดของมนุษย์เป็นจุดเริ่มต้นของการได้มาซึ่งอายุ เริ่มจากองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ มารดาอยู่ในวัยที่มีระดู มารดาบิดาอยู่ด้วยกัน และมีสัตว์มาเกิด จึงมีองค์ประกอบของชีวิต เรียกว่า ชั้น ๕ เมื่อชีวิตเกิดขึ้นการดำรงอยู่ของชีวิตย่อมเหมือนกันอย่างหนึ่ง คือ ความเป็นไปตามกฎธรรมดาของโลก เรียกว่า สามัญลักษณะ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ไปในที่สุด

การมีอายุยืน ในพระพุทธศาสนาถือว่าต้องมียุคประกอบด้วยเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ อันมีหลักกรรมเป็นเบื้องต้นในฐานะเป็นกฎแห่งธรรมชาติ คือ กฎแห่งเหตุผล รวมทั้งกฎแห่งกรรมในฐานะเป็นกฎทางศีลธรรม คือ เป็นส่วนที่ทำหน้าที่ทางศีลธรรมของมนุษย์ มีการให้ผลคือวิบากตอบสนอง ดังนั้นบ่อเกิดของการอายุยืนหรือมีอายุสั้นมาจากการกระทำที่มนุษย์สร้างขึ้นเอง ที่จัดเป็น กุศลกรรม (ฝ่ายดี) และอกุศลกรรม (ฝ่ายชั่ว) กรรมแม้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้อายุยืนอายุสั้น ก็ต้องขึ้นอยู่กับสุขภาพร่างกาย โรคภัย ไข้เจ็บ และการดำรงชีวิตอยู่ด้วยธรรม คือ อายุสธรรม และสปปายะ พรหมวิหาร อธิบาท โพชฌงค์ และความไม่ประมาท ซึ่งเหตุปัจจัยนี้จะบ่งบอกถึงการมีอายุยืนหรือมีอายุสั้นของมนุษย์

การบูรณาการเพื่อให้มีอายุยืนตาม หลักกรรม คือ การประพฤติชอบ (กุศลกรรม) ทางกายวาจา และใจ เรียกว่า กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม และเว้นจากการประพฤติชั่ว (อกุศลกรรม) ทางกายวาจา และใจ เรียกว่า กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม อันเป็นหลักสำคัญของการดำเนินชีวิต และการบูรณาการเพื่อให้มีอายุยืนตาม หลักธรรม คือ การดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทมีธรรมเป็นที่พึ่ง ๑) อายุสธรรม และสปปายะ ๒) พรหมวิหาร ๓) อธิบาท ๔) โพชฌงค์ ๕) ความไม่ประมาท ระลึกในสิ่งที่เป็นกุศลกรรมทั้งหลายให้ได้มาซึ่งสัมมาทิฐิ และการบูรณาการเพื่อให้มีอายุยืนตาม หลักสุขภาพ เป็นสภาพธรรมอีกอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้

ปราศจากโรคภัย ในหลักการแพทย์ได้กล่าวถึง การพัฒนาสุขภาพตามหลัก ๖ อ. ๑) การรับประทานอาหารที่สะอาด และถูกหลักอนามัย ๒) อากาศที่บริสุทธิ์ มีอากาศที่สดชื่นบริสุทธิ์ ปราศจากสารพิษ ๓) อารมณ์ ปราศจากอารมณ์ในสภาวะที่ตึงเครียด ๔) ออกกำลังกาย ที่พอเหมาะ ไม่มาก และไม่น้อยเกินไป ๕) อนามัยด้านสิ่งแวดล้อม การดูแลสิ่งแวดล้อมไม่ให้เป็นพิษ มีอนามัยสภาพแวดล้อมที่สะอาดสะอาด และ ๖) อดบายมุข เว้นจากอบายมุข การติดสิ่งเสพติด ที่ยวกลางคิน สิ่งยั่วยุทางอบายมุข เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุปัจจัยเกื้อหนุนการดำรงอยู่ของชีวิตได้อย่างมีคุณค่า และสมบูรณ์ทำให้มนุษย์มีอายุยืนยาวได้ในที่สุด

Abstract

This thesis had three purposes. They were to (1) study longevity in Theravàda Buddhism, (2) study factors related to longevity in Theravàda Buddhism, and (3) apply the principles of longevity to our daily life. This was a documentary research. Data were collected from Tripitaka scripture, Aññhakathà, Theeka, Anutheeka, and texts including the theses related to the research. The data were analyzed and reported descriptively.

The results were found as follows:

The age referred to a period of life or existence of life, that is, the state of world animals. Being born as a human is the beginning of getting old. The birth consists of three factors. The first factor started when a mother menstruated. The second factor started when the parents live together. The third factor was is the birth of a human. It is called five aggregates. After the birth, there is a similarity of life, that is, according to the rules of world. It is called the common characteristics: Impermanance, state of suffering, Soullessness. There was a birth, aging, pain, and death at the end.

The longevity in Theravàda Buddhism consists of two main factors. The first factor is a natural law or the law of reason. The second factor is the law of action which is considered as the law of moral supporting the moral development of human. The main cause of short life or longevity depended on human's action which could be good action (positive), and bad action (negative). Kamma (action) is one cause which makes human life short or long. However, good health, disease, and

sickness are also vital. Moreover, life with Dhamma such as Ayussa-dhamma, Sappàya, Brahmavihara, Iddhipàda, Bojjhanga, including carelessness can be the main factors of longevity or short life.

The integration for longevity upon the action is the right action of body, speech, and mind. Besides, bad action of body, speech, and mind should be avoided. Thus, the integration of longevity on Dhamma Ayussa-dhamma, Sappàya, Brahmavihara, Iddhipàda, Bojjhanga, principles such as Ayussa-dhamma, Sappàya, Brahmavihara, Iddhipàda, Bojjhanga, carelessness, and right views is also focused. Human good health is very vital. Humans have to develop their health upon six factors: clean food, fresh air, good emotions, exercise, good environment, and avoidance of all vices, such as drugs, and night time pleasure. These factors support the value of life leading to the longevity at the end.

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความตายเป็นเรื่องน่ากลัว มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายต่างล้วนหวาดกลัวต่อความตายและพยายามดิ้นรนเพื่อการมีอายุยืนอยู่ในโลกนี้ให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ อันเป็นเรื่องธรรมชาติที่สิ่งมีชีวิตต้องรักชีวิต และพยายามตามความเชื่อความรู้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่เพื่อดิ้นรนต่อการมีอายุยืน มนุษย์จึงต้องทำทุกวิถีทางที่จะต่อชีวิตของตนให้ยืดยาวออกไป โดยที่ต่างมุ่งหวังว่า เมื่อชีวิตของตนยืนยาวจะได้อยู่เพื่อเสวยความสุขในโลกนี้ต่อไป แต่อย่างไรก็ตามเราจะพบว่า อายุของมนุษย์นั้นพระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็นของน้อย^๑ ไม่มากอยู่ได้ไม่เกินร้อยปีโดยประมาณ^๒ ถึงกระนั้นมนุษย์ก็ไฝ่แสวงหาหนทางที่จะทำให้ตนเองปลอดภัย และมีชีวิตที่ยืนยาว หรือพยายามที่จะทำการในสิ่งต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งอายุที่ยืนยาวดำเนินชีวิตให้ได้ยาวนานออกไป และมุ่งหวังประโยชน์ความสุขต่อไปให้ยาวนานที่สุด

คำว่า อายุ มีปรากฏในหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา และมีความสำคัญในฐานะที่เป็นสิ่งที่มนุษย์ล้วนปรารถนา คือ การอยากมีอายุยืน อยากเกิดไม่อยากตาย หรืออยากมีชีวิตที่เป็น

^๑ ในอรรถกถา ได้ขยายความว่า ความที่ชีวิต คือ อายุเป็นของน้อย โดยอาการ ๒ อย่าง คือ ชื่อว่าน้อย เพราะความที่ชีวิตนั้นเป็นไปกับด้วยรส คือ ความเสื่อมสิ้นไป และเพราะความที่ชีวิตนั้นประกอบด้วยขณะ คือครู่เดียว” ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑๑/๔๔

^๒ คนเมื่อเป็นอยู่เกินก็ไม่อาจเป็นอยู่เกิน ๑๐๐ ปี คือเป็นอยู่ ๕๐ ปีบ้าง ๖๐ ปีบ้าง, ดูรายละเอียด ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๘๐.

อมตะ ไม่มีการเกิดไม่มีการตาย หรืออีกนัยหนึ่งคือการแสวงหาความเป็นอมตะ^๑ อายุนั้นมีความสำคัญสำหรับมนุษย์ และสัตว์ทุกประเภทซึ่งในพระไตรปิฎกระบุว่า อายุ เป็นหนึ่งในสิ่งที่มนุษย์ต้องมากที่สุด ในความต้องการทั่วไป ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุข ยศ^๒ ดังกล่าวนี้ ในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น คนเราทุกคนที่เกิดมาต่างก็มีทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ในระหว่างที่คนยังมองไม่เห็นทุกข์ หรือความทุกข์ยังไม่ได้มาบีบคั้นทำให้รู้สึกสำนึกไปในทางที่ใช้ชีวิตไปในทางความประมาท และไม่สนใจที่จะสร้างความดี หรือบุญกุศล แต่เมื่อความทุกข์ได้บีบคั้นหนักเข้า^๓ หรือความตายใกล้มาเยือนก็เสาะแสวงให้ได้มาซึ่งอายุยืนอันเป็นจุดหมายสำคัญของมนุษย์ อย่างไรก็ตาม การอายุยืน ตามหลักแนวทางพระพุทธศาสนามีหลักการดำเนินชีวิต มีเทคนิค มีข้อปฏิบัติให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต เพราะการดำรงชีวิตให้ถูกวิธีเป็นหลักประกันที่จะสามารถพัฒนาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว ก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัยต่างๆ อันมี หลักกรรม เป็นเบื้องต้น

ดังมีพุทธพจน์ว่า “มาณพ การที่บุคคลเป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑฆาต และ ศีตราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์ นี้เป็นปฏิบัติ ที่เป็นไปเพื่อความมีอายุยืน”^๔

รวมถึงมีเหตุปัจจัยต่างๆ อันประกอบไปด้วยหลักธรรมที่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิต มี สุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่พร้อมกับการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ ซึ่งเป็นหลักสำคัญเป็นอย่างมาก แม้ในหมวดธรรม อธิธัมม ก็ยังมีปัจจัยต่างๆ ที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ให้ ยาวนานได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสกับพระอานนท์ว่า “อานนท์ อธิธัมม ๔ อันผู้ใดผู้หนึ่งได้ เจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สัมสม ปราภวนาตีแล้ว ผู้นั้นมุ่งหวัง พึ่ง ดำรงอยู่ตลอดกับ หรือเกินกว่ากับ”^๕

การที่มนุษย์จะมีชีวิตอยู่ก็ต้องอาศัยการบูรณาการในสิ่งต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุข และความสมดุลแก่การเกื้อกูลแก่ชีวิต ทั้งหลักกรรม หลักธรรม สุขภาพกาย ใจ และสังคมสิ่งแวดล้อม อันเป็นเทคนิคหรือวิธีการที่นำมาใช้เป็นกรอบในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม^๖ ดังนั้น เราจะมียุทธวิธีการ

^๑ พระครูปฐมสังฆการ (สุพรรณ ฐิตปณฺโญ บุนนอยม), “ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการต่ออายุในทางพระพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลต่อพิธีกรรมการสะเดาะเคราะห์ต่ออายุในจังหวัดสุรินทร์” , **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔)

^๒ อก.ปญจก-ฉก.อ.(ไทย) ๓/๙๘.

^๓ สมิต อาชวณิชกุล, **การพัฒนาตนเองสำหรับผู้มุ่งหวังความสำเร็จในทางงาน และชีวิตอย่าง ต่อเนื่อง**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๕), หน้า ๑๙.

^๔ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๐/๓๕๑.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๘/๑๖๖.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **อายุยืนอย่างมีคุณค่า**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๔.

อย่างไรที่นำมาปฏิบัติแล้วทำให้ร่างกายและจิตใจของคนเรา มีสุขภาพและจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีชีวิตอยู่ยืนยาวอาจถึง ๑๐๐ ปีขึ้นไป โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่ประชาชนไทยส่วนใหญ่เป็นกันอยู่นั้นสามารถป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้ถ้าทุกคนได้เรียนรู้เข้าใจถึงหลักธรรมชาติ และปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามสุขลักษณะ การป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย และมีอายุยืนนั้นสามารถทำได้ เมื่อทุกคนได้ยึดเอาหลัก^๙ หรือวิธีการต่างๆ ดังที่กล่าวมา เพื่อพัฒนาชีวิตและบูรณาการให้เข้ากับสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมให้มีอายุยืนยาวนานได้

จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเห็นว่าเมื่อคนต้องการมีอายุยืน และพยายามตามวิธีของตนเองหรือตามความเชื่อซึ่งบางอย่างก็ยังไม่ชัดเจน ผู้วิจัยมีความสนใจในหลักการมีอายุยืนในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสหลักการมีอายุยืนไว้เช่นไร ปฏิบัติตนอย่างไร ที่จะนำมาบูรณาการมาใช้กับชีวิตประจำวัน และให้สอดคล้องกับยุคปัจจุบันได้หรือไม่อย่างไร

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท
๓. เพื่อศึกษานำหลักการมีอายุยืนมาบูรณาการเข้ากับชีวิตประจำวัน

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) มีขั้นตอนในการวิจัยดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙
๒. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Primary Sources) มีอรรถกถา ฎีกา ตลอดจนทั้งเอกสารของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องนี้
๓. วิเคราะห์ ข้อมูลทั้งหมดตามกรอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย
๔. เรียบเรียง และสรุปผลการวิจัยพร้อมเสนอแนะ
๕. เสนอผลการวิจัยโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

^๙ กองเทพ เคสือบพนิชกุล ผ.ศ., สุขภาพดี ชีวิตมีสุขอายุยืนยาวถึง ๑๐๐ ปี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า คำนำ.

๔. สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาการมีอายุยืนที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืน และ (๓) เพื่อนำหลักการมีอายุยืนมาบูรณาการเข้ากับชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยพบว่า

อายุ เป็นลักษณะการมีชีวิตที่ยืดยาวออกไป การดำเนินชีวิตให้เป็นไปให้ยาวนาน และมีความสุข จุดเริ่มต้นของการได้มาซึ่งอายุ เริ่มจากองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ มารดาอยู่ในวัยที่มีระดู มารดาบิดาอยู่ด้วยกัน และมีสัตว์มาเกิด เมื่อมีองค์ประกอบทั้งสามครบจึงทำให้เกิดเป็นชีวิตในที่สุด เรียกว่า ชั้น ๕ เมื่อชีวิตเกิดขึ้นการดำรงอยู่ของชีวิตสรรพสัตว์เหมือนกันอย่างหนึ่ง คือ เป็นไปตามกฎธรรมชาติ คือ สามัญลักษณะ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมชาติของโลก ย่อมมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายในที่สุด

การมีอายุยืน ตามหลักพระพุทธศาสนาต้องประกอบด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ อันมีหลักกรรม เป็นเบื้องต้น ในฐานะเป็นกฎแห่งธรรมชาติอันเป็นกฎแห่งเหตุผล และกฎแห่งกรรมในฐานะเป็นกฎทางศีลธรรม อันเป็นกฎธรรมชาติในส่วนที่ทำหน้าที่ทางศีลธรรมของมนุษย์ และให้ผลคือวิบากตอบสนอง ดังนั้นบ่อเกิดของอายุยืนยาวหรืออายุสั้น เกิดมาจากการกระทำ กรรมดี กรรมชั่ว ที่มนุษย์สร้างขึ้นเองทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามแม้กรรมเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้อายุยืนอายุสั้น แต่การดำเนินชีวิตให้มีอายุยืนนั้นก็ต้องอาศัย สุขภาพร่างกาย และจิตใจที่มั่นคงแข็งแรง ปราศจากโรคภัยตั้งตนอยู่ด้วยความไม่ประมาทมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้มาซึ่ง ความสุข มีอายุยืนยาวประกอบด้วย อายุสสธรรม และสปปายะ เป็นหมวดธรรมที่ชี้ให้รู้ประมาณในสิ่งต่างๆ พรหมวิหาร เป็นหลักธรรมขจัดซึ่งความเบียดเบียน ความพยาบาท อิทธิบาท เป็นหลักธรรมให้ได้มาแห่งความสำเร็จประโยชน์ โภชนงค์ เป็นหลักธรรมองค์การตรัสรู้ และเป็นหลักธรรมที่สามารถรักษาโรคได้ ความไม่ประมาท เป็นหลักธรรมที่ไม่อยู่อย่างปราศจากสติ มีความรู้ตัว ทัวพร้อม ซึ่งเหตุปัจจัยทั้งหมดนี้จะเป็นตัวชี้วัด และบ่งบอกถึงการมีอายุยืนหรือมีอายุสั้นของมนุษย์

การบูรณาการด้าน “หลักกรรม” เพื่อให้มีอายุยืน กรรม เกิดมาจากกิเลสของมนุษย์ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ หรือตัณหาราคะ เพราะเหตุแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง นี้เองเป็นเหตุให้เกิดเป็นพฤติกรรมแสดงออกมาทาง กาย วาจา และใจ เพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านั้น ถ้าความต้องการเป็นอกุศล ย่อมมีการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น กล่าวคือ อกุศลกรรม (ฝ่ายชั่ว) แปลว่า ปากทางแห่งความเสื่อม ทางแห่งความชั่ว กรรมอันเป็นทางไปสู่อบายภูมิ คือ

(ก) กายกรรม ๓ คือ ๑) การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ๒) การลักทรัพย์ เอาของสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ ๓) การประพฤตินอกใจในกามทั้งหลาย

(ข) วจีกรรม ๔ คือ ๔) การพูดเท็จ พูดปด ๕) การพูดส่อเสียด เบียดเบียนด้วยคำพูด ๖) พูดคำหยาบคาย ๗) การพูดเพื่อเจ้าไร้สาระ

(ค) มโนกรรม ๓ คือ ๘) ความเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่นด้วยความโลภ ๙) พยาบาท ความคิดปองร้าย ๑๐) ความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม

เมื่ออกุศลกรรม (ฝ่ายชั่ว) เกิดขึ้นย่อมได้รับผลวิบากแห่งกรรม คือ ความทุกข์ อกุศลกรรมนี้สามารถที่จะบั่นทอนให้สัตว์มีอายุสั้นได้

ส่วนผลแห่งกรรมดี มีการประพฤติกุศลทางกาย วาจา และใจ มีความไม่โลภ ไม่โกรธ และไม่หลง เป็นกุศลธรรม (ฝ่ายดี) คือ

(ก) กายกรรม ๓ คือ ๑) ไม่ฆ่าสัตว์ ๒) ไม่ลักทรัพย์ ๓) ไม่ประพฤติดินในกาม

(ข) วจีกรรม ๔ คือ ๔) ไม่พูดเท็จ พูดปด ๕) ไม่พูดส่อเสียด เบียดเบียนด้วยคำพูด ๖) ไม่พูดคำหยาบคาย ๗) ไม่พูดเพ้อเจ้อไร้สาระ

(ค) มโนกรรม ๓ คือ ๘) ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่นด้วยความโลภ ๙) ไม่พยาบาท ความคิดปองร้าย ๑๐) มีความเห็นที่เป็นสัมมาทิฐิ เห็นถูกต้องตามธรรมนองคลองธรรม

เมื่อกุศลกรรม (ฝ่ายดี) เกิดขึ้นย่อมได้รับผลวิบากแห่งกรรม คือ สุข กุศลกรรมนี้สามารถที่สนับสนุน อุดหนุน อุปถัมภ์ ชีวิตของสัตว์ให้มีอายุยืนยาวต่อไปได้ อันเป็นไปตาม กฎแห่งกรรม กฎแห่งกรรมในฐานะเป็นกฎธรรมชาติ กล่าวได้ว่า การมีอายุยืน คือ การละอกุศลกรรม (ฝ่ายชั่ว) สร้างกุศลกรรม (ฝ่ายดี) ให้เกิดขึ้น

การบูรณาการเพื่อมีอายุยืนตาม “หลักธรรม” เป็นการดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทมีธรรมเป็นที่พึ่ง คือ (๑) หลักอายุสธรรม และสัพปาเย เป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นในดำเนินชีวิตให้เป็นสุข รู้จักประมาณในสิ่งต่างๆ (๒) หลักพรหมวิหาร เป็นหลักธรรมที่แสดงถึงความรัก ความสงสาร ขจัดความเบียดเบียนพยาบาท ทำให้ปราศจากภัยเวร ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (๓) หลักอิทธิบาท เป็นหลักธรรมที่แสดงถึงความขยันหมั่นเพียร มีจิตตั้งมั่น มีใช้ปัญญาในการวิเคราะห์ในสิ่งต่างๆ (๔) หลักโพชฌงค์ เป็นหลักธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ และยังสามารถที่จะรักษาโรคได้ (๕) ความไม่ประมาท เป็นหลักธรรม ที่ไม่อยู่ปราศจากสติ ไม่เลินเล่อ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในทุกขณะ อันเป็นธรรมให้ได้มาซึ่งสัมมาทิฐิ

การบูรณาการตามหลัก “สุขภาพ” เป็นสภาพธรรมอีกอย่างหนึ่งตามหลักแนวทางพระพุทธศาสนาที่จะทำให้มีอายุยืนยาวได้ คือ การรู้จักดูแลสุขภาพอนามัยทางกาย และสุขภาพใจให้เป็นสุข รู้เท่าทันต่อการดำเนินชีวิต ในหลักทางแพทย์ในปัจจุบัน กล่าวว่า การที่จะมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีอายุยืนยาวต้องประกอบด้วย หลัก ๖ อ หรือการปฏิบัติด้านอนามัย ๖ ประการ คือ (๑) รับประทานอาหารที่สะอาดถูกหลักอนามัย มีโภชนาการครบ ๕ หมู่ มีประโยชน์ต่อร่างกาย และรู้จักประมาณในการบริโภค (๒) มีอากาศที่บริสุทธิ์ อากาศที่สดชื่น ไม่เป็นพิษ หลีกเลี้ยงฝุ่นละออง (๓) อารมณ์ ปราศจากการอารมณ์ในสภาวะที่เครียด วิตกกังวล ส่งผลให้การทำงานในระบบต่างๆ ของร่างกายขาดสมดุล เกิดโรคได้ง่าย (๔) ออกกำลังกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เหมาะสมไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป จะทำให้ภูมิคุ้มกันต่อต้านโรคต่างๆ ได้ดี (๕) อนามัยด้านสิ่งแวดล้อม คือ ปราศจากสารพิษ ต่างๆ (๖) อบายมุข เว้นจากสิ่งเสพอบายมุขต่างๆ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถที่จะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข และทำให้มีอายุยืนได้ในที่สุด

๕. ข้อเสนอแนะ

การศึกษาหลักการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทำทราบถึงสาเหตุของการมีอายุยืนอายุสั้นตามหลักแนวทางพระพุทธศาสนาเข้าใจในหลักธรรมต่างๆ คือ หลักกรรม หลักธรรม และ สุขภาพ ได้มากขึ้นอันเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข ผู้ที่ต้องการจะมีอายุที่ยืนยาวมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถที่จะนำมาประพฤติปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตในประจำวันได้ และยังส่งเสริมให้เกิดคุณธรรมต่างๆ เกิดขึ้นตามมาอีกด้วยทั้งแก่ตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมบูรณ์จนถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งปวงได้

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กองทัพ เคลือบพนิชกุล ผ.ศ. สุขภาพดี ซีวีมีสุขอายุยืนยาวถึง ๑๐๐ ปี. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). อายุยืนอย่างมีคุณค่า. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร
: ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

สมิต อาชวณิชกุล. การพัฒนาตนเองสำหรับผู้มุ่งหวังความสำเร็จในการทำงาน และชีวิตอย่าง
ต่อเนื่อง. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๕.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

พระครูพุ่มสังฆการ (สุพรรณ รฐิตปณฺโญ บุษยยอม). “ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการต่ออายุในทาง
พระพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลต่อพิธีกรรมการเสเดาะเคราะห์ต่ออายุในจังหวัดสุรินทร์” .
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.