

บทที่ ๓

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ตามหลักพระพุทธศาสนา ถือว่าการมีอายุยืนย่อมต้องประกอบด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกันทั้งรูปธรรมนามธรรม เพื่อการดำรงอยู่ของชีวิตอันมีหลักกรรมเป็นเบื้องต้น และมีสุขภาพร่างกาย สุขภาพใจ ที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัย มีสังคมสิ่งแวดล้อมที่สมบูรณ์ จึงจะดำรงชีวิตให้มีอายุยืนยาวได้ ในบทนี้จะนำหลักปัจจัยต่างๆ ซึ่งได้กำหนดประเด็นไว้ ๑) หลักกรรม ๒) หลักสุขภาพอนามัย ๓) ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ๔) หลักธรรม และ ๕) สรุปประจำบทมีรายละเอียดดังนี้

๓.๑ กรรมในฐานะเป็นเหตุให้มีอายุยืนอายุสั้น

“กรรม” เป็นคำกลางๆ ยังไม่ได้ระบุชัดเจนไปว่าดีหรือชั่ว เป็นแต่เพียงการกระทำเท่านั้น กรรมจำแนกตามการกระทำออกเป็น ๓ ทาง เรียกว่า ไตรทวาร คือ การกระทำทางกาย เรียกว่า กายกรรม การกระทำทางวาจา เรียกว่า วจีกรรม การกระทำทางใจ เรียกว่า มโนกรรม^๑ การกระทำทั้ง ๓ ทางนี้ ที่จะถือว่าเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วได้นั้น จะต้องประกอบด้วยเจตนา กล่าวคือ ถ้าประกอบด้วยเจตนาที่เป็นกุศลจึงเรียกว่า กุศลกรรมหรือกรรมดี ถ้าประกอบด้วยเจตนาที่เป็นอกุศลจะเรียกว่า อกุศลกรรมหรือกรรมชั่ว ดังนั้นเจตนาจึงเป็นปทัฏฐานที่สำคัญในการตัดสินการกระทำมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา

พุทธพจน์ที่ว่า“เจตนาหิ ภิกขเว กัมมํ วทามิ เจตยิตฺวา กัมมํ กโรติ กาเยน วาจาเยน มนสา” “ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่เจตนาเป็นตัวกรรมบุคคลคิดแล้ว (ตั้งใจแล้ว) จึงกระทำความด้วยกาย วาจา ใจ”^๒

พระพุทธพจน์นี้ถือว่า เป็นหลักใหญ่ในการอ้างและเป็นมาตรฐานตัดสินการกระทำที่ครอบคลุมทั้ง ไตรทวาร และเราสามารถมองเห็นความหมายของกรรมได้จากเจตนา^๓นี้อาจกล่าว

^๑ อจ.ติก. (บาลี) ๒๐/๖-๙/๙๙, ๑๔๗/๒๔๕, อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๖-๙/๑๔๔-๑๔๗, ๑๔๗/๓๙๕.

^๒ อจ.ฉก. (บาลี) ๒๒/๖๓/๓๙๕, อจ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๗. เจตนามีความหมายเหมือนกับกรรมและสังขาร เช่น กายสังขาร วีสสังขาร จิตตสังขาร (ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๒/๔, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒๒๖/๑๕๒-๑๖๒), เจตนา ปน สงขารว สงขารปจฺจยา วิญญฺณ. (เนตฺติ. (บาลี) ๔๓/๖๕), กมฺมมฺมฺติ มคฺคเจตนา. (เนตฺติ.อ. (บาลี) ๑๐๓/๒๕๘)

สั้นๆ ว่าเจตนา คือ กรรม ความตั้งใจหรือความจงใจคือ กรรม เมื่อกระทำด้วยความตั้งใจหรือจงใจกระทำทางทวารใดทวารหนึ่งในบรรดาทวารทั้ง ๓ นั้น การกระทำนั้นจึงจัดว่าเป็นกรรมและมีผลที่เรียกว่า วิบากกรรม (กมุทวิปาก) การกระทำที่ดีส่งผลให้เกิดผลคือ ความสุข การกระทำที่ชั่วส่งผลให้คือความทุกข์ การที่เจตนามีบทบาทต่อการกระทำนี้ เพราะเจตนาเป็นสังขารอย่างหนึ่ง คือ เป็นสภาพที่ปรุงแต่งและจัดแจงการกระทำทางกาย วาจา และจิต^๓

เมื่อว่าโดยหลักแล้ว เจตนาเ็นเองเข้ามามีบทบาทในการปรุงแต่งจิต คลุกเคล้ากับจิต ตกแต่งให้จิตมีคุณภาพดีหรือไม่ดี จิตเป็นตัวสะท้อนออกมาทางการกระทำและคำที่พูด^๔ ดังนั้น ความรุ่งเรืองของชีวิตหรือ ความล้มเหลวของแต่ละคนนั้น เป็นผลมาจากกรรมที่ตนได้กระทำไว้ก่อนแล้ว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสพระคาถาว่า กรรมของใครๆ ย่อมไม่สาบสูญหายไปไหน เขาต้องได้รับผลกรรมนั้น และเป็นเจ้าของกรรมนั้น^๕

ดังนั้น ในที่นี้ผู้วิจัยจะยกเรื่อง หลักกรรม เพื่อให้เห็นว่าเป็นส่วนหนึ่ง หรืออาจจะกล่าวได้ว่าเป็นต้นเหตุหลักๆ ที่ทำให้สัตว์นั้นมีอายุยืนหรืออายุสั้น มีดังนี้

๓.๑.๑ ความหมายของกรรม

คำว่า “กรรม” มาจากภาษาบาลี มีรูปวิเคราะหทางไวยากรณ์ มีดังนี้ว่า

“กรณิ กมฺม” การกระทำ ชื่อว่า กัมมะ หรือ กรียเตติ กมฺม กรรมที่บุคคลกระทำ ชื่อว่า กัมมะ^๖

คำว่า “กรรม” มาจากคำว่า “กรฺม” ในภาษาสันสกฤต ซึ่งตรงกับ คำว่า “กมุ” ในภาษาบาลี ตามรูปศัพท์แปลว่า “การกระทำ ซึ่งเหมือนกับคำว่า “กริยา” (ในภาษาสันสกฤตเป็น “กริยา”

^๓ ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๒/๗๓, ๔๖๓/๔๑๒-๔๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๒/๗๗, ๔๖๓/๕๐๓, ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๒/๒-๔, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๘. อังใน, นางกาญจนา จิตต์วัฒน์ “การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตรุษย์บัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓) หน้า ๖๓-๖๔.

^๔ ประพันธ์ ศุภษร, การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการแห่งการตอบปัญหาเรื่องกรรมกับอนัตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาท, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตรุษย์บัณฑิต*, (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑)

^๕ พ.ส. (ไทย) ๒๕/๖๗๒/๖๖๐.

^๖ ประพันธ์ ศุภษร, โดยพระมหาสมปอง มุทิโต, *แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์อภิธานวรรณนา*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒)

ซึ่งภาษาไทยนำมาใช้คนละความหมาย) แต่ความหมายที่แท้จริงของคำว่า “กรรม” ในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น หมายถึง เจตนา^๓

คำว่า “กรรม” ตามในพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า “กรรม” แปลตามศัพท์ว่า การงานหรือการกระทำ แต่ในทางธรรมต้องจำกัดความจำเพาะลงไปว่า หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา หรือการกระทำที่เป็นไปด้วยความตั้งใจ ถ้าเป็นการกระทำที่ไม่มีเจตนา ก็ไม่เรียกว่า เป็นกรรมในที่มีความหมายทางธรรม^๔

กล่าวโดยสรุป กรรม หมายถึง การกระทำ แต่ในทางพระพุทธศาสนากรรม คือ การกระทำที่อาศัย เจตนา แบ่งออกเป็น ๓ ทางคือ กายกรรม วจีกรรม และโมโนกรรม ที่เป็นฝ่ายกุศล และฝ่ายอกุศล

๓.๑.๒ หลักกฎแห่งกรรม

กฎแห่งกรรมตามทัศนะของพระพุทธศาสนาแยกพิจารณาได้ ๒ ประเด็น คือ

(๑) กฎแห่งกรรมในฐานะเป็นกฎธรรมชาติ

“กฎแห่งกรรม” คือ กฎแห่งเหตุและผล ในฐานะเป็นกฎแห่งเหตุและผล กฎแห่งกรรมก็คือ กฎแห่งธรรมชาติ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเมื่อเกิดขึ้นก็มีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้น เมื่อตั้งอยู่ก็มีเหตุปัจจัยทำให้ตั้งอยู่ เมื่อเปลี่ยนแปลงก็มีเหตุปัจจัยทำให้เปลี่ยนแปลง เมื่อแตกดับก็มีเหตุปัจจัยทำให้แตกดับไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลงและแตกดับไปโดยปราศจากเหตุปัจจัย^๕ ซึ่งกฎแห่งปัจจัยในธรรมชาติ ก็คือ กฎแห่งเหตุและผล

เพราะฉะนั้นกฎแห่งกรรมในฐานะที่เป็นกฎแห่งเหตุและผลก็คือกฎธรรมชาติ ซึ่งทุกสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปในธรรมชาติย่อมดำเนินไปตามกฎนี้ ทฤษฎีปัจจัยการของพุทธศาสนา ที่แสดงถึงกฎดังกล่าวนี้มีข้อความว่า

^๓ วัชรระ งามจิตระเจริญ, **พุทธศาสนาเถรวาท**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๖๗-๒๖๘.

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕๗.

^๕ สุนทร ธัมมรังษี, **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๔.

เพราะเหตุนี้ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป^{๑๐}

กฎธรรมชาติหรือนิยาม แม้จะมีลักษณะทั่วไปอย่างเดียวกันทั้งหมดคือ ความเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย

พระอรรถกถาจารย์แสดงกฎธรรมชาติหรือนิยามไว้ ๕ อย่าง^{๑๑} กล่าวคือ

(๑) อุดุนิยาม กล่าวคือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับปรากฏการณ์ฝ่ายวัตถุโดยเฉพาะความเป็นไปของธรรมชาติแวดล้อมและความเปลี่ยนแปลงทางวัตถุ เช่น เรื่องลมฟ้าอากาศ ฤดูกาล ฝนตกฟ้าร้อง การที่ ดอกบัวบาน กลางวัน หุบกลางคืน การที่ดินน้ำปุ๋ยช่วยให้ต้นไม้งาม การที่สิ่งทั้งหลายผุพังเน่าเปื่อยเป็นต้น แนวคิดของท่านมุ่งเอาความผันแปรที่เนื่องด้วยความร้อนหรืออุณหภูมิจาก

(๒) พีชนิยาม กล่าวคือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ หรือที่เรียกกันว่าพันธุกรรม เช่น หลักความจริงที่ว่าพืชเช่นใดก็ให้ผลเช่นนั้น พืชมะม่วงก็ออกผลเป็นมะม่วง เป็นต้น

(๓) จิตตนิยาม กล่าวคือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการทำงานของจิต เช่น เมื่ออารมณ์ (สิ่งเร้า) กระแทกประสาทจะมีการรับรู้เกิดขึ้น จิตจะทำงานอย่างไร คือมีการไหวแห่งภวังคจิต ภวังคจิตขาดตอน มีอาวัชชนะแล้วมีการเห็น การได้ยิน ฯลฯ มีสัมผัสปฏิจันตะ สันติริณะ ฯลฯ หรือเมื่อจิตที่มีคุณสมบัติอย่างนี้เกิดขึ้น จะมีเจตสิกอะไรบ้างประกอบได้ หรือประกอบไม่ได้ เป็นต้น

(๔) กรรมนิยาม กล่าวคือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ คือกระบวนการก่อการกระทำและการให้ผลของการกระทำ หรือพูดให้จำเพาะลงไปอีกว่า กระบวนการแห่งเจตจำนงหรือความคิดปรุงแต่ง สร้างสรรค์ต่างๆ พร้อมทั้งผลที่สืบเนื่องออกไปอันสอดคล้องสมกัน เช่น ทำกรรมดี มีผลดี ทำกรรมชั่ว มีผลชั่ว เป็นต้น

(๕) ธรรมนิยาม กล่าวคือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับความสัมพันธ์และอาการที่เป็นเหตุเป็นผลแก่กันของสิ่งทั้งหลายโดยเฉพาะอย่างที่เราเรียกกันว่า ความเป็นไปตามธรรมดา เช่นว่า สิ่งทั้งหลายมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เป็นธรรมดา คนย่อมมีความเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ธรรมาของมนุษย์นี้มีอายุขัย ประมาณร้อยปี ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ย่อมเป็นธรรมดาของสิ่งทั้งหลายที่เป็นสภาพไม่เที่ยง ถูกปัจจัยบีบคั้น และไม่ใช่อัตตา ดังนี้ เป็นต้น

^{๑๐} ส.น. (ไทย) ๑๖/๓๗/๗๙.

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๒.

ความจริงกฎ ๔ อย่าง อย่างแรกย่อมรวมลงในกฎที่ ๕ คือ ธรรมนิยามทั้งหมด หรือ จำแนกออกไปจากธรรมนิยามนั่นเอง หมายความว่า ธรรมนิยามมีความหมายครอบคลุมกฎ ธรรมชาตินั้นทั้งหมดทั้ง ๕ ข้อ และการที่รวมเอากรรมนิยามเข้าไว้เป็นข้อหนึ่งในนิยามถึง ๕ ข้อนั้น ก็เป็นการบอกให้มองความจริงอีกด้านหนึ่งด้วยว่า กรรมนิยามหรือกฎแห่งกรรมนั้น เป็นเพียงกฎ ธรรมชาติดังหนึ่งในบรรดากฎธรรมชาติหลายๆ อย่างดังนั้น เมื่อมีปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น หรือเมื่อมนุษย์ผู้หนึ่งประสบเหตุการณ์สุขทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็อย่าเพิ่งเหมาไปเสีย ทั้งหมดว่าเป็นอย่างนั้นเพราะกรรม ดังตัวอย่างที่ได้อธิบายแล้วข้างต้น แม้พุทธพจน์ที่กล่าวว่าโลก เป็นไปตามกรรมนั้น ก็หมายถึงโลกคือหมู่สัตว์ ได้แก่ชาวโลก หรือสัตว์โลก ถ้าพูดอย่างสมัยใหม่ก็ คล้ายว่ากรรมขึ้นาสังคม หรือกรรมกำหนดวิถีชีวิตของสังคมนั่นเอง อาจพูดในแง่หนึ่งว่ากรรม นิยามเป็นเพียงกฎย่อยอย่างหนึ่งของธรรมชาติ แต่เป็นกฎที่สำคัญที่สุดของมนุษย์^{๑๒}

(๒) กฎแห่งกรรมในฐานะเป็นกฎทางศีลธรรม

กฎแห่งกรรมในฐานะเป็นกฎทางศีลธรรม มีความหมายเช่นเดียวกับประเด็นกฎ ธรรมชาตินี้ คือ เป็นกฎแห่งเหตุผล ประเด็นกฎแห่งธรรมชาติดูครอบคลุมทั้งสิ่งมีชีวิต และไม่มีชีวิต ประเด็นกฎแห่งศีลธรรมครอบคลุมเฉพาะสิ่งมีชีวิตที่สามารถมีเจตจำนงเสรีได้เท่านั้น^{๑๓} เพราะ สามารถกำหนดพฤติกรรมเป็นดีหรือชั่ว ตามมาตรฐานทางศีลธรรมที่ใช้ในสังคมนั้นๆ ส่วน พฤติกรรมมาจากสัญชาตญาณไม่สามารถกำหนดด้วยคุณค่าทางศีลธรรมได้ กรรมนิยามหรือกฎ แห่งกรรม คือ กฎธรรมชาติส่วนที่ทำหน้าที่ดูแลการกระทำที่แผ่ค่าทางศีลธรรมของมนุษย์ กฎแห่ง กรรมจะบันทึกการกระทำของบุคคลแต่ละบุคคลและคอยโอกาสให้ผลตอบแทน^{๑๔}

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงกฎแห่งกรรมในฐานะเป็นกฎทางศีลธรรม มีปรากฏใน พระไตรปิฎกว่า “คนทำกรรมใดไว้ ย่อมเห็นกรรมนั้นในตน คนทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี คนทำ กรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว คนหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น”^{๑๕}

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๖. อ้างใน, นางสาวปัทมา เอื้อรักษ์โฬาร, “การศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างคำสอนเรื่องกฎแห่งกรรมตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับคำสอนเรื่องกฎแห่งกรรมของพระ ธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี” ,วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔)

^{๑๓} สุนทร ฐรังสี, พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก, หน้า ๑๖๖.

^{๑๔} สมภาร พรหมทา, พุทธปรัชญา, หน้า ๓๑๑-๓๑๒.

^{๑๕} พุ. ขา. (ไทย) ๒๗/๓๕๓/๒๐๑.

จากพระพุทธรูปดังกล่าว เห็นได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีกฎแห่งกรรม หรือกรรมนิยามกำกับ ดูแลพฤติกรรมที่มีคุณค่าทางศีลธรรม และรอคอยเวลาให้ผลตอบแทนตามคุณภาพของกรรม ตามเหตุและผลที่มีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน ถ้าเป็นกรรมดี ผลที่ได้รับเป็นความดี (สุข) ถ้าเป็นกรรมชั่วผลที่ได้รับเป็นความชั่ว (ทุกข์) เปรียบเทียบการให้ผลของกรรม เช่นเดียวกับการปลูกพืช ปลูกพืชชนิดใดได้ผลพืชชนิดนั้น ปลูกมะม่วงย่อมได้รับผลมะม่วง จะเป็นผลทุเรียนหรือมังคุดนั้นเป็นไปไม่ได้ กฎแห่งกรรมในฐานะเป็นกฎศีลธรรม มีกฎเกณฑ์ตายตัวเหมือนกฎธรรมชาติข้ออื่นๆ ดีเป็นดี มีความชั่วต้องเป็นความชั่ว ไม่มีการยกเว้นหรือยืดหยุ่น แต่เป็นการให้ผลทางด้านจิตใจ การให้ผลชั้นนอกก็ต้องอาศัยองค์ประกอบอื่นๆ มาสนับสนุน เช่น เหตุให้เกิดกรรม และการให้ผลของกรรม ดังนี้ เป็นต้น

สรุปได้ว่า มนุษย์ต้องรับผลของการกระทำของตน โดยมีกฎแห่งกรรมในฐานะกฎศีลธรรมคอยกำกับดูแล มีกระบวนการให้ผลที่สัมพันธ์กับเหตุที่เป็นกฎเกณฑ์แน่นอนตายตัว ไม่มีข้อยกเว้น แต่เป็นผลระดับจิตใจ^{๑๖}

(๓) บ่อเกิดของอายุยืนอายุสั้นจากแนวคิดเรื่องกรรม

สำหรับหลักการหรือแนวคิดที่จะสามารถอธิบายเรื่องบ่อเกิดของอายุในทางพระพุทธศาสนาได้อีกประการหนึ่งก็คือการพิจารณาจากแนวคิดเรื่อง กรรม โดยได้กล่าวมาแล้วว่า คำว่า กรรม^{๑๗} นั้นหรือที่ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Action, Deed หมายถึง การกระทำ, การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา หรือเจตนาอันนั้นเองเป็นกรรม ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า^{๑๘}

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า เรากล่าวเจตนาว่าเป็นตัวกรรม บุคคลคิดแล้ว จึงกระทำการกรรมด้วยกาย วาจา ใจ” กรรมที่สมบูรณ์ประกอบด้วย กิเลส เจตนา การเคลื่อนไหวและเกิดผลสำเร็จ การกระทำใดๆ มากหรือน้อยก็ตาม ผลที่เกิดหาไร้ผลไม่ กรรมกับผลของกรรม

^{๑๖} อ่างใน, นางชะบา อ่อนนาค, การศึกษาความเชื่อเรื่องกรรมในพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา : ศึกษากรณีโรงเรียนชลบุรี “สุขบท” จังหวัดชลบุรี” ,วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘)

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๘๔.

^{๑๘} อภ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๗.

(วิบาก) จึงมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น^{๑๙} ซึ่งตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้นการให้ผลของกรรมจะเป็นไปตามกฎแห่งกรรม พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในฐานสูตรว่า^{๒๐}

“เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิดมีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยเราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น” ซึ่งการให้ผลของกรรมนั้นมีทั้งผลภายนอกคือ เป็นวัตถุหรือสิ่งสมมติ ในโลกธรรมทั้ง ๘ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์ ซึ่งเป็นไปในทางรูปธรรมส่วนผลภายในจะเป็นในลักษณะของนามธรรมคือ ความบริสุทธิ์ผ่องใสของจิตใจที่เกิดจากการทำดี และความเศร้าหมองของจิตใจที่เกิดจากการทำชั่ว^{๒๑}

กรรมนั้นสามารถให้ผลได้ทั้งในชาตินี้ ชาติหน้า และชาติต่อไป หลักกรรมมีความสัมพันธ์กับการตายคือ บุญหรือบาปที่บุคคลทำแล้ว จะติดตามผู้ทำอยู่เหมือนเงาตามตัว การเกิดในมนุษย์ภูมินี้ก็เช่นกันสืบเนื่องมาจากผลแห่งการสั่งสมความดีไว้ในอดีต ข้อนี้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสยืนยันถึงผลแห่งกรรมดี โดยตรัสถึงบุรพกุศลกรรมที่พระองค์ได้บำเพ็ญไว้ในอดีตชาติหลายภพหลายชาติจนกระทั่งถึงพระชาติสุดท้ายของพระองค์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ในชาติก่อน^{๒๒} ภพก่อน กำเนิดก่อน^{๒๓} ตถาคตเกิดเป็นมนุษย์สมทานในกุศลธรรม^{๒๔} สมทานมั่นคงในกายสุจริต (ประพฤติชอบด้วยกาย) ในวจีสุจริต(ประพฤติชอบด้วยวาจา) ในมโนสุจริต (ประพฤติชอบด้วยใจ) ในการจำแนกทาน ในการสมาทานศีล ในการรักษาอุโบสถ ในความเกื้อกูลมารดาในความเกื้อกูลบิดา ในความเกื้อกูลสมณะ ในความเกื้อกูลพรหมณ์ ในความประพฤติอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูลและในกุศลธรรมอันยิ่ง^{๒๕} อื่นๆ อีกเพราะ

^{๑๙} พระมหาวิเศษฐ ธีรวิโส (ดอกรัก) “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องกรรม และสังสารวัฏในพุทธปรัชญาเถรวาทที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนไทยในปัจจุบัน” ,วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาปรัชญา, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยพุทธมณฑลราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔)

^{๒๐} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๐

^{๒๑} ดูรายละเอียดจาก วสิน อินทสระ, **หลักกรรม และการเวียนว่ายตายเกิด**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒-๑๔.

^{๒๒} ชาติก่อน ภพก่อน หมายถึงชาติที่เคยเกิดมาก่อน, ที.ปา.อ. (บาลี) ๒๐๑/๑๐๘

^{๒๓} กำเนิดก่อน หมายถึงที่อยู่อาศัยในชาติก่อน, ที.ปา.อ. (บาลี) ๒๐๑/๑๐๘

^{๒๔} กุศลธรรม หมายถึงกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ, ที.ปา.อ. (บาลี) ๒๐๑/๑๐

^{๒๕} กุศลธรรมอันยิ่ง มีความหมายต่อไปนี้ คือ (๑) กามาวจรกุศล (๒) รูปาวจรกุศล (๓) อรูปาวจรกุศล (๔) สวากขารมีญาณ (๕) ปัจเจกโพธิญาณ(๖) สัพพัญญุตญาณ ในที่นี้หมายถึงสัพพัญญุตญาณ,ที.ปา.อ. (บาลี) ๒๐๑/๑๑๐.

ตถาคตได้ทำ สังขม พอกพูนกรรมนั้น ทำกรรมนั้นให้ไพบูลย์แล้ว หลังจากตายแล้ว ตถาคตจึงไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ครอบงำเทพเหล่าอื่นในเทวโลกนั้นด้วยฐานะ ๑๐ คือ อายุทิพย์ วรรณะทิพย์ สุขทิพย์ ยศทิพย์ ความเป็นใหญ่ทิพย์ รูปทิพย์ เสียงทิพย์ กลิ่นทิพย์ รสทิพย์ โภจวิพพะทิพย์ จุติจากเทวโลกนั้นแล้ว มาสู่ความเป็นอย่างนี้^{๒๖} จึงได้ลักษณะมหาบุรุษนี้ คือ มีฝ่าพระบาทราบเสมอกันขณะเหยียบลงพื้นฝ่าพระบาทราบเสมอกัน ยกฝ่าพระบาทขึ้นก็ยังเสมอกัน ขณะจดฝ่าพระบาทลงทุกส่วนก็แตะพื้นพร้อมกัน”^{๒๗}

จากพระพุทฺธพจน์นี้เป็นหลักฐานยืนยันได้ว่า วัฏฏะสงสารนั้นมีจริง ภพชาตินั้นมีจริง ผลแห่งกรรมดีนั้นมีจริง ยิ่งอดีตได้กระทำความดีไว้มากเพียงใดก็ย่อมส่งผลต่อการเกิดในภพต่อไป ให้มีความเพียบพร้อมบริบูรณ์มากยิ่งขึ้นเพียงนั้น การที่พระพุทฺธองค์เพียบพร้อมด้วยฐานะทั้ง ๑๐ ประการนั้นก็ด้วยกุศลกรรมที่ได้บำเพ็ญไว้ในอดีตทั้งสิ้น แม้การได้ลักษณะมหาบุรุษก็สืบเนื่องจากกุศลกรรมที่พระองค์บำเพ็ญมา การที่จะเกิดเป็นมนุษย์แล้วจะเพียบพร้อมด้วยสมบัติทั้งหลาย ตั้งแต่เกิดนั้นก็เนื่องมาจากผลแห่งกรรมที่ได้กระทำแล้วในอดีตทั้งสิ้น ดังนั้น กรรมจึงเป็นบ่อเกิดของอายุหรือการได้อัตตาภาพหรืออายุนั้นย่อมได้มาจาก “กรรม” หรือการกระทำทั้งที่เป็นการกระทำดี (กุศลกรรม) และการกระทำชั่ว (อกุศลกรรม) เพราะเมื่อสัตว์ที่เกิดมาในโลกทำกรรมอันใดไว้เขาก็ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นรวมถึงกรรมนั้นเองย่อมให้ “กำเนิด” หรือ “อายุ” แก่เขาในที่ๆ แตกต่างกันดังปรากฏในพระพุทฺธพจน์ว่า

การฆ่าสัตว์ (ปาณาติบาต) ย่อมอำนวยผลให้ผู้กระทำไปเกิดในนรก ในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉานในเปรตวิสัย วิบากของปาณาติบาตอย่างเบาที่สุด ย่อมอำนวยผลให้เป็นผู้มีอายุน้อยแก่ผู้เกิดเป็นมนุษย์ อทินนาทาน (การลักทรัพย์) ฯลฯ วิบากอทินนาทานอย่างเบาที่สุด ย่อมอำนวยผลให้เป็นผู้เสื่อมโภคทรัพย์แก่ผู้เกิดเป็นมนุษย์ กาเมสุมิจฉาจาร (การประพฤติดินในกาม) ฯลฯ วิบากกาเมสุมิจฉาจารอย่างเบาที่สุด ย่อมอำนวยผลให้เป็นผู้มีศัตรูและเป็นผู้มีเวรแก่ผู้เกิดเป็นมนุษย์ มุสสาวาท (การพูดเท็จ) ฯลฯ วิบากมุสสาวาทอย่างเบาที่สุด ย่อมอำนวยผลให้ถูกกล่าวด้วยคำไม่จริงแก่ผู้เกิดเป็นมนุษย์ ปิสุณวาจา (การพูดส่อเสียด) ฯลฯ วิบากแห่งปิสุณวาจาอย่างเบาที่สุด ย่อมอำนวยผลให้แตกจากมิตรแก่ผู้เกิดเป็นมนุษย์ ผรุสวาจา (การพูดหยาบคาย) ฯลฯ วิบากแห่งผรุสวาจาอย่างเบาที่สุด ย่อมอำนวยผลให้ได้ฟังเรื่องที่ไม่น่าพอใจแก่ผู้เกิดเป็นมนุษย์ สัมผัปปลาปะ (การพูดเพ้อเจ้อ) ฯลฯ วิบากแห่งสัมผัปปลาปะอย่างเบาที่สุด ย่อมอำนวยผลให้มีวาจาที่ไม่

^{๒๖} มาสู่ความเป็นอย่างนี้ หมายถึง มาเกิดเป็นมนุษย์ คือ เจ้าชายสิทธัตถะ

^{๒๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๐๑/๑๖๓-๑๖๔.

นำเชื้อถัอกแก่ผู้เกิดเป็นมนุษย์ ภูิกษุทั้งหลาย การดื่มสุราและเมรัย ฯลฯ วิชาแห่งการดื่มสุราและเมรัยอย่างเบาที่สุด ย่อมอำนวยผลให้ เป็นผู้วิกลจริตแก่ผู้เกิดเป็นมนุษย์^{๒๘}

จากพระพุทธรูปดังกล่าวเราจะพบว่า “กรรม” นั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดอายุหรือการได้อัตตภาพในภพภูมิที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นการเกิดเป็นมนุษย์, สัตว์ดิรัจฉาน, สัตว์นรก หรือว่าเป็นเทวดา มาร พรหม เป็นต้น การเกิดในที่นั้นเขาย่อมเป็นผู้ที่มีอายุที่แตกต่างกัน รวมถึงการมีรูปร่างที่แตกต่างกันไปตามอำนาจแห่งกรรมที่ตนเองได้สร้างนั้น เช่นพระพุทธรูปองค์ได้ตรัสว่า

“มาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เลวและดีต่างกันสุภมาณพ จึงทูลว่า ข้อความที่พระองค์แสดงนั้นย่อมนัก ขอให้พระองค์ทรงแสดงโดยพิสดาร เพื่อจะได้เข้าใจโดยแจ่มแจ้ง ซึ่งพระพุทธรูปเจ้าได้ตรัสว่า (๑) บุคคลบางคน มีปกติฆ่าสัตว์ มีใจทารุณโหดร้าย เมื่อสิ้นชีพย่อมตกนรก เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็เป็นผู้มีอายุสั้นบุคคลบางคน มีปกติเว้นจากการฆ่าสัตว์ มีใจเอ็นดูกรุณาต่อสัตว์ เมื่อสิ้นชีพย่อมไปสวรรค์ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็เป็นผู้มีอายุยืน... ฯลฯ ...สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เลวและดีต่างกัน ด้วยประการฉะนี้^{๒๙}

จากการกล่าวมานั้นเราจะพบว่าเมื่อพิจารณาจากหลักการเรื่องกรรมหรือหลักคำสอนเรื่องกรรมย่อมทำให้เราทราบว่าจะจุดที่เป็นบ่อเกิดของ “อายุ” นั้นย่อมมาจากกรรมหรือการกระทำที่เป็นไปทั้งที่เป็นกรรมดีและกรรมชั่ว โดยกรรมดีกรรมชั่วที่มนุษย์สร้างหรือทำไปนั้นย่อมก่อให้เกิดมาเป็นผู้ที่มีอายุยืนหรืออายุสั้นก็ได้ ดังนั้น บ่อเกิดของอายุประการหนึ่งก็คือมาจากการกระทำหรือกรรมนั่นเอง^{๓๐}

๓.๒ สุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา

คำว่า “สุขภาพ” มาจากคำบาลีว่า “สุขภาว” ซึ่งเป็นคำที่มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี ๒ ศัพท์ คือ “สุข” และ “ภาว” คำว่า “สุข” แปลว่า ความสุข ความสะดวก ความสบาย ความสำราญ วิเคราะห์ความหมายว่า “สุญฺสุ ขณตฺติ สุขํ” แปลว่า “ธรรมที่ห้ามความทุกข์ได้ดี ชื่อว่าความสุข” หรือ ธรรมหรือสิ่งที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ไม่ก่อให้เกิดทุกข์ เช่น ความไม่

^{๒๘} อ.จ. อ.สุก. (ไทย) ๒๓/๔๐/๓๐๑-๓๐๒.

^{๒๙} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๔๙-๒๔๙/๒๖๑-๒๖๔, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๔๙-๒๔๙/๓๔๙-๓๕๗.

^{๓๐} อ้างใน, พระครูปฐมสมังการ (สุพรรณ วิฑฒณฺญ บุนยอสม), หน้า ๒๗-๓๐.

เบียดเบียนคือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก^{๓๑} นอกจากนี้ คำว่า “สุข” นี้ ใน อัฐสฺสาลินี อรรถกถาธรรมสังคณี จิตตูปปาตกัณฺฐ์ ท่านหมายถึงว่า สิ่งที่ทำลายอาพาธทางกายและใจ ดังที่ปรากฏความในอรรถกถานี้ว่า “ธรรมชาติโดยอ้อมเคียงกันอย่างดี และย่อมขุด (ทำลาย) อาพาธทางกายทางใจเพราะเหตุนี้ ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า “ความสุข”^{๓๒}

คำว่า “ภาว” แปลว่า สภาพเดิม ลักษณะ สภาพะ ปกติ ธรรมชาติ วิเคราะห์ความหมาย ว่า “ภาวน ภาโว” แปลว่า “ความมีความเป็นชื่อว่า ภาวะ” หรือ “ตเถว ภาวตีติ ภาโว” แปลว่า “สภาพที่มีอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ชื่อว่า ภาวะ”^{๓๓} ดังนั้น คำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” จึงหมายถึง ความมีความสุข ความปราศจากทุกข์ ลักษณะที่มีความสุข มีความสุขทั้งทางกายและทางใจนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม คำจำกัดความของ “สุขภาพ” คำว่า สุขภาพตามธรรมนูญแห่งองค์การอนามัยโลกปี ๒๕๔๑ ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจประกอบกันโดยไม่หมายเฉพาะแต่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือพิการเท่านั้น^{๓๔}

คำว่า สุขภาพ พระพุทธศาสนา มิได้มีการให้ความหมายไว้โดยตรง ตามที่ปรากฏใน คัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งบอกถึงภาวการณ์มีสุขภาพกายดี อยู่ ๒ คำ คือ คำว่า มีความเจ็บป่วยน้อย (อัปปาพาโ) หรือ มีโรคน้อย (อัปปาตังโก) คำทำนองนี้มีกล่าวในคัมภีร์พระไตรปิฎก หลายแห่ง ดังจะยกมากล่าวไว้เป็นตัวอย่าง เช่น

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้... เป็นผู้มิอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง” “บุคคลในโลกนี้ ... เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์... กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย”^{๓๕}

“ภิกษุทั้งหลาย องค์ประกอบของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียร ๕ ประการ คือ หลีกจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์ มาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นผู้มิอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”^{๓๖} เป็นต้น

^{๓๑} วิ.ม. (บาลี) ๔/๕/๕, วิ.ม. (ไทย) ๔/๕/๘.

^{๓๒} อภ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๓๒๓., อ้างใน, พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๕๐), หน้า ๗

^{๓๓} พระมหาสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์ปรีณิต, ๒๕๔๗), หน้า ๒๔๕.

^{๓๔} พิสมัย จันทวิมล, **นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ดีไซน์ จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๖.

^{๓๕} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๗/๓๐๖-๓๐๗. ม.ม(ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๕๐., ม.ญ (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑.

^{๓๖} อง. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๔-๕๓/๙๒-๙๓.

การกล่าวในลักษณะนี้ย่อมถือว่าเป็นการบ่งบอกให้ทราบถึงการมีสุขภาพทางกายดีได้เช่นกัน แต่ที่กล่าวไว้เพียงว่า มีโรคน้อย นั้น ผู้วิจัยสันนิษฐานว่าน่าจะมาจากทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธศาสนากล่าวไว้ประการหนึ่งที่ว่า ร่างกายเป็นรังแห่งโรค^{๓๗} ดังนั้น การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรคนี้ จึงย่อมจะต้องเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดาแน่นอน อีกคำหนึ่ง ซึ่งน่าจะมีความหมายตรงกับ “สุขภาพ” ตามแนวพุทธ คือ คำว่า “ไม่มีโรค” (อโรคฺย) ดังพุทธภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้ว่า “อาโรคฺยปรมา ลาภา นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง^{๓๘}

คำนี้บ่งบอกถึงภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไปทั้งสองอย่าง ซึ่งเป็นความหมายที่สมบูรณ์ที่สุดเป็นการเฉพาะในพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตามแม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็ตาม แต่ในทางพระพุทธศาสนาสามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งเน้นหรือให้ความสำคัญในทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง^{๓๙} ดังนั้นคำว่า อโรคฺยะ อีกนัยหนึ่งจึงหมายถึง ภาวะการปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า บางคนทีปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจ แม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น^{๔๐}

จากข้อมูลข้างต้นนี้ ชี้ให้เห็นว่า พระพุทธศาสนากล่าวถึง สุขภาพไว้อย่างครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนั้น จึงสามารถให้ความหมายของสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนาได้ ดังนี้

สุขภาพทางกายดี หมายถึง ร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนน้อย

สุขภาพจิตดี หมายถึง ภาวะทางสภาพจิตที่ปราศจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง

สุขภาพดี จึงหมายถึง การปราศจากโรคทั้งกายและทางจิต

จากทัศนะในเรื่องสุขภาพตามแนวพุทธดังกล่าวนี้ จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญของการมีสุขภาพกายดีไว้มากเช่นกัน ดังที่พระองค์ได้ตรัสถึงความสำคัญของการมี

^{๓๗} พ.อ.ป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘., พ.ร. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘.

^{๓๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.

^{๓๙} พ.ร. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓

^{๔๐} อ.จ. จตุก (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗

สุขภาพร่างกายดี มีโรคภัยเบียดเบียนน้อยกว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง^{๔๑}

อย่างไรก็ตาม ถ้าไม่อาจหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยทางกายไปได้ พระพุทธศาสนาก็ไม่ได้มุ่งเน้นกายยิ่งกว่าทางจิต เพราะถือว่าร่างกายเป็นแค่อุปกรณ์ สำหรับอาศัยเพื่อการเจริญญาณเจริญสติ ให้นำไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุพระนิพพานเท่านั้น^{๔๒} หากร่างกายเจ็บป่วยจนไม่อาจเยียวยาได้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงหันมามุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังจะพบว่าครั้งหนึ่งมีภิกษุทพพลภาพป่วยหนักขึ้นระยะสุดท้ายที่ไม่อาจเยียวยาใดๆ ทางด้านร่างกายได้อีกแล้ว พระพุทธเจ้าก็หันมาเยียวยารักษาทางด้านจิตใจแทนและยังได้ย้ำด้วยว่า แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่จิตยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้ ซึ่งพระดำรัสนี้นับว่าเป็นการส่งเสริมกำลังใจให้กับผู้ป่วยหนักได้มีความหวังที่จะหันมาดูแลสุขภาพใจถือว่าสำคัญที่สุด เพื่อผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไปจนกว่าจะสิ้นชีวิต หรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิต ที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า ชีวิตสมัสสี ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงที่สุด สำหรับผู้ที่ปราศจากโรคทางกายและโรคทางใจได้พร้อมกันนั้น นับว่าเป็นความสมบูรณ์สูงสุดของสุขภาพชีวิตทีเดียว^{๔๓}

๓.๒.๑ โรค ในฐานะเป็นเหตุปัจจัยให้มีอายุสั้นอายุยืน

คำว่า “โรค” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า หมายถึง ความเจ็บไข้ ความเจ็บป่วย^{๔๔}

คำว่า “โรค” ในทางพระพุทธศาสนามาจากรากศัพท์บาลีว่า “รฺฐ” แปลว่า เสียดแทงมีความหมายว่า สิ่งที่เสียดแทงให้เจ็บปวด คำศัพท์ที่มีความหมายว่าเจ็บป่วยหรือโรคมีกล่าวไว้อีกหลายคำใช้เรียกต่างๆ กันไปได้แก่ “โรคาพาธ” หมายถึงความเจ็บไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค “อาพาธ” หมายถึง ความเจ็บป่วย “พยาธิ” หมายถึง ความเจ็บป่วย “อามัย” หมายถึง ความไม่สบายตรงข้ามกับอนามัยคือความสบาย

^{๔๑} อ.ญ. ปญจก (ไทย) ๒๒/๙๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^{๔๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๖/๓๐๓-๓๐๕.

^{๔๓} อึ้งใน, ร้อยตำรวจเอกหญิง อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖)

^{๔๔} ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒*, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๗๙.

ประเภทของโรค

ในทางพระพุทธศาสนาได้แบ่งโรคที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ออกเป็น ๒ ประเภท กล่าวคือ โรคที่สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งทางกาย และทางใจทำให้เกิดเป็นความทุกข์ยาก ความลำบาก ปวดคันทั้งกายและใจ เป็นสิ่งมนุษย์หรือสัตว์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เพราะความมีโรคเป็นของธรรมดาของสัตว์โลก อันต้องมีความเกิด แก่ เจ็บ และตายในที่สุด

พุทธภาษิตที่ตรัสไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โรค ๒ อย่างนี้ ๒ อย่างเป็นไฉน คือ โรคทางกาย ๑ โรคทางใจ ๑ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายผู้ปฏิบัติความไม่มีโรคด้วยโรคทางกาย ตลอดปีหนึ่งมีปรากฏ ผู้ปฏิบัติความไม่มีโรคตลอด ๒ ปี บ้าง ๓ ปี บ้าง ๔ ปี บ้าง ๕ ปี บ้าง ๑๐ ปี บ้าง ๒๐ ปี บ้าง ๓๐ ปี บ้าง ๔๐ ปี บ้าง ๕๐ ปี บ้าง ผู้ปฏิบัติความไม่มีโรคแม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปี บ้าง มีปรากฏดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดปฏิบัติความไม่มีโรคทางใจแม้ครู่หนึ่ง สัตว์เหล่านั้นหาได้ยากในโลก เว้นจากพระชินาสพฯ”^{๔๕}

(๑) โรคทางกาย

โรคทางกาย หมายถึงความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เนื่องจากองค์ประกอบของร่างกายทำงานผิดปกติ ทำให้เรารู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการผิดปกติที่แสดงออกให้เห็น เช่น มีไข้ตัวร้อน ไอ จาม ปวด บวม เป็นต้น และสามารถรักษาให้หาย บำบัด หรือบรรเทาได้โดยใช้ยาทั่วไปตามอาการนั้นๆ^{๔๖}

สาเหตุของโรคทางกาย

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสาเหตุของการเกิดโรคทางกายไว้หลายประการ ดังที่ปรากฏในอาพาธสูตรอีก ๘ ประการ ดังในพุทธภาษิตที่ว่า “กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้นอาพาธต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ คือ ๑) อาพาธมีดี (อวัยวะภายใน) เป็นสมุฏฐาน ๒) อาพาธมีเสมหะ (เมือกจากลำคอหรือลำไส้) เป็นสมุฏฐาน ๓) อาพาธมีลม (ภายในกาย) เป็นสมุฏฐาน ๔) อาพาธมีไข้สันนิบาต (ลม ดี และเสมหะรวมกัน) ๕) อาพาธอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน

^{๔๕} อญ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔๑/๑๕๗.

^{๔๖} พระมหาปองปรีดา “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา” ,วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยวงศกรณราชวิทยาลัย., ๒๕๕๕)

๖) อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สมำเสมอ ๗) อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง ๘) อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม”^{๔๗}

โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคที่เกิดจากกรรมซึ่งในหลักทางการแพทย์ยังไม่สามารถค้นพบได้ แต่ปรากฏในพระพุทธศาสนาซึ่งพระพุทธองค์ทรงเปิดเผย คือ โรคที่เกิดแต่กรรม หมายถึง ผลของกรรม หรือผลของการกระทำ หรือเรียกแบบชาวบ้านว่า โรคกรรม หรือ โรคเวรโรคกรรม

ดังมีพุทธพจน์ว่า

“บุคคลบางคนในโลกนี้... เป็นผู้เปียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนหินบ้าง ด้วยท่อน้ำบ้าง ด้วยศาสตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เข้าไปให้บริบูรณ์ ยึดมั่นไว้อย่างนั้น... หลีกจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด เขาก็จะเป็นผู้มีโรคมาก...มาณพ การที่บุคคลเป็นผู้เปียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง... นี่เป็นปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อความมีโรคมก”^{๔๘}

และอีกพุทธพจน์ตรัสว่า “เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”^{๔๙} “บุคคลทำกรรมใด ทางกาย วาจา และใจ กรรมนั้นแลเป็นสมบัติของเขา ทั้งเขาจะนำกรรมนั้นไปได้ อนึ่ง กรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป ดุจเงาตามตัวไป ฉะนั้น”^{๕๐}

เมื่อกล่าวโดยสรุป โรคของมนุษย์เกิดด้วยกันมีสาเหตุด้วยกัน ๘ ประการ ซึ่งเกิดจากจากดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สมำเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรคกรรม ยังไม่สามารถค้นพบได้ทางการแพทย์ได้

(๒) โรคทางใจ

โรคทางใจ หมายถึง จิตใจที่ถูกครอบงำด้วยกิเลสความเศร้าหมอง ที่เรียกว่าอนุสัยหรืออาสวะที่นอนเนื่องอยู่ภายในภวังคจิต มีอุปาทาน เป็นต้น ซึ่งกิเลสนี้แบ่งเป็น ๓ ระดับ^{๕๑} ได้แก่

(๑) **อนุสัยหรืออาสวะ** คือ กิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานจมอยู่กับจิตใจ ดองจิตใจไว้ ห่อหุ้มจิตอยู่ชั้นใน เมื่อมีเหตุปัจจัยมากระทบ จึงจะแสดงให้เห็น ได้แก่

^{๔๗} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๐๐.

^{๔๘} ๖ ม. อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑

^{๔๙} ม. อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐, อภ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๘/๑๐๔.

^{๕๐} ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๑/๑๖๐

^{๕๑} อภ.ทสก. (ไทย) ๓๖/๗๕/๔๙.

(๑) กามราคานุสัย ความกำหนัดในกาม หมายถึง วัตถุกาม และกิเลสกาม เป็นต้น (๒) ปฏิฆานุสัย ความไม่พอใจ ด้วยอำนาจโทสะ (๓) ทิฏฐานุสัย ความเห็นผิดจากธรรมดา มิฉนทิจญฺญิ (๔) วิจิกิจฉานุสัย หมายถึง เป็นความสงสัยลังเลในธรรม เป็นต้น (๕) มานานุสัย ความถือตัว หมายถึงธรรมชาติที่เป็นความโอ้อวด (๖) ภวราคานุสัย ความกำหนัดในภพอยากมีชีวิตอยู่ในภพนั้นตลอดไป (๗) อวิชชานุสัย ความเขลาไม่รู้จริง เป็นความหลง เป็นต้น

(๒) **ปรัญญฐานกิเลส** คือ กิเลสอย่างกลาง คือ นิรวรณ กัณฺธิมมีให้ก้าวหน้าในการทำ ความดี นิรวรณนี้ฟุ้งขึ้นมาจากอนุสัย ได้แก่ (๑) กามราคะ ความพอใจในสิ่งอันน่าใคร่ มี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส (๒) พยาบาท ความคิดร้าย ปองร้าย แค้นใจ (๓) ถีนมิทระ ความหดหู่ ท้อแท้ (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ จิตเกิดความฟุ้งซ่าน วิตกกังวล (๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในพระธรรม คำสอน เป็นต้น

(๓) **วิติกมมกิเลส** คือ กิเลสอย่างหยาบ ประพฤติผิดหรือทุจริตอย่างหยาบ ได้แก่ (๑) การประพฤติชั่วทางกาย (กายทุจริต) เช่นฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม (๒) การประพฤติชั่วทางวาจา (วจีทุจริต) เช่น การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำเพื่อเจ้า การพูดคำหยาบ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป โรคทางใจเกิดมาจากกิเลสต้นหาของมนุษย์อันมี ความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่างไรก็ตาม สาเหตุของการเกิดโรคทั้งทางกายและทางใจ ดังที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนั้น เมื่อกล่าวสรุปโดยรวมแล้ว มีสมุฏฐานหรือเหตุปัจจัย ๔ ประการ (๑) กรรมสมุฏฐาน (๒) จิตตสมุฏฐาน (๓) อุตตสมุฏฐาน (๔) อาหารสมุฏฐาน^{๕๒} มีดังกล่าวมานี้

๓.๓ ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นเหตุให้มีอายุยืนอายุสั้น

วิถีชีวิตเป็นพฤติกรรมหรือลักษณะนิสัยการดำรงชีวิตของบุคคลที่ประพฤติเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยมีผลต่อสุขภาพของบุคคลได้ทั้งทางบวกและทางลบ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของพลวัตรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งวิถีชีวิตนี้ต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก และได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว สังคมวัฒนธรรมตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อมซึ่งจะมีความแตกต่างกันไป Walker และคณะ^{๕๓} ได้ศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิต

^{๕๒} อภ.สง.อ. (ไทย) ๓๖/๗๕/๔๙.

^{๕๓} วรณวิมล เบญจกุล, “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมกับแบบแผนชีวิตของผู้สูงอายุ” ,วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๕)

ของบุคคล พบว่าวิถีชีวิตและรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละคนนั้น มีผลต่อภาวะสุขภาพและการมีอายุยืนยาว โดยพฤติกรรมที่ดีจะส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพอนามัยดี ช่วยลดอุบัติการณ์ในการเป็นโรคเรื้อรัง ทำให้อายุยืนยาวขึ้น^{๕๔}

บรรลु ศิริพานิช^{๕๕} ได้กล่าวว่าจากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันพบว่า เหตุที่ทำให้คนอายุยืนยาวมีปัจจัยดังต่อไปนี้

๑) พันธุกรรม กล่าวคือคนที่เกิดมาจากครอบครัวที่อายุยืนก็มักจะอายุยืน คนที่เกิดมาจากครอบครัวที่อายุสั้นก็มักจะอายุสั้น เป็นไปตามกรรมพันธุ์

๒) สิ่งแวดล้อม หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ผู้ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีอายุจะยืนกว่าผู้ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี

๓) โภชนาการ ผู้ที่ได้รับโภชนาการที่ดี กินอาหารที่มีประโยชน์ เน้นคุณค่าของอาหาร อายุจะยืนยาวกว่าผู้ที่กินอาหารไม่ถูกต้อง

๔) การออกกำลังกาย มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐและมีความจำเป็นจะต้องออกกำลังกายอยู่เสมอ ร่างกายจะสมบูรณ์แข็งแรง และยืนยาวจะต้องออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายจะทำให้มีการไหลเวียนโลหิตที่ดี ขับถ่ายที่ดี แต่ทั้งนี้การออกกำลังกายต้องสม่ำเสมอ ตั้งแต่เกิดจนตาย ผู้สูงอายุก็ออกกำลังกายได้ โดยออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ความคิดที่ว่าอายุยืนเพราะนั่งกิน นอนกินไม่ได้ทำอะไรเป็นความคิดที่ผิด เพราะธรรมชาติสร้างร่างกายให้เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ถ้าอวัยวะส่วนใดของร่างกายได้ได้ใช้งานและไม่ได้เคลื่อนไหวจะนำไปสู่เป็นอัมพาต

กชกร สังขชาติ ได้นำเสนอมาตรฐานหลักของสุขภาพที่ดีเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาวควรจะเป็นเช่นไร กล่าวคือ

๑) ไม่เบื่ออาหาร การมีความอยากรับประทานอาหารเป็นพื้นฐานสำหรับคนที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ผู้สูงอายุจะต้องได้อาหารที่เพียงพอและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายเท่านั้น ไม่ที่ควรจะรับประทานอาหารตามใจปากจะเป็นสาเหตุให้เกิดอาการอ้วน และมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนได้

^{๕๔} ธีัญชลี เข้มเพชร, “วิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุชาวเขาเผ่าลีซอที่มีอายุยืนยาว” , วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการส่งเสริมสุขภาพ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑)

^{๕๕} บรรลุ ศิริพานิช, **เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เกษมสุวรรณ, ๒๕๓๔), อ้างใน, ธีัญชลี เข้มเพชร, หน้า ๑๗.

๒) นอนหลับสนิท ชีวิตคนเรา ๑ ใน ๓ ใช้ไปในการนอนหลับ การได้นอนทำให้หายจากความเหนื่อยล้าในวันนั้น และเป็นกระแสสะสมพลังงานสำหรับวันรุ่งขึ้น ดังนั้นการนอนหลับสนิทและการตื่นนอนด้วยอารมณ์แจ่มใส จึงทำให้ร่างกายและจิตใจมีความสงบและเป็นข้อพิสูจน์ได้ว่าชีวิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย คนเราจะมีอุณหภูมิร่างกายสูงสุดในช่วงบ่าย ๓-๕ นาฬิกา และจะมีอุณหภูมิต่ำสุดในช่วงเช้า ๓-๕ นาฬิกา ซึ่งหมายความว่าในช่วงดังกล่าวเป็นช่วงที่ดีที่สุดของการนอนหลับ การมีกิจกรรมในเวลากลางวันและนอนพักผ่อนในเวลากลางคืน และนอนหลับสนิทในตอนเช้าตรู่เป็นจังหวะของวันที่มีประสิทธิภาพที่สุด แต่อาการที่ปรากฏของคนนอนหลับนั้น มีความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยทั่วไปคนเราควรจะนอนหลับราว ๖-๘ ชั่วโมง แต่มีกรณีพิเศษสำหรับบางคนที่นอนเพียง ๑-๒ ชั่วโมงต่อวันก็เพียงพอและไม่รู้สึกง่วงในเวลากลางวันสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติเหมือนกัน แต่จะเกิดอาการฝืนแก้ร่างกายการกระทำเช่นนี้แพทย์ไม่แนะนำ เพราะถ้าคุณนอนน้อย ช่วงเวลาที่ตื่นอยู่จะยาวนานขึ้น ซึ่งอาจจะทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นได้ แต่จะมีความเป็นไปได้สูงขึ้นที่จะทำให้เกิดโรคอย่างอื่นได้

๓) ไม่เป็นหวัด ไวรัสที่เป็นเชื้อหวัดจะอยู่รอบตัวเรา ผู้สูงอายุมีความต้านทานของร่างกายต่ำลง ไวรัสเชื้อหวัดก็จะเข้าสู่ร่างกายโดยตรงไม่สามารถป้องกันได้ ดังนั้นวิธีป้องกันที่น่าจะทำได้คือ จะต้องพักผ่อนให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ ต้านทานโรคได้ เพราะถ้าผู้สูงอายุเป็นหวัดแล้วจะทำให้ร่างกายอ่อนแอและมีโรคอื่นแทรกได้

๔) มีความรู้สึกสบายกับความเหนื่อย หมายความว่า คนเรามีความกระตือรือร้นที่จะทำงานประจำวัน และไม่ยกยอดความเหนื่อยไปจนถึงวันพรุ่งนี้ คนทั่วไปอาจจะคิดว่าผู้สูงอายุไม่ควรทำอะไร เพราะว่าท่านได้ทำงานมามากแล้วแต่ที่จริงเป็นการเข้าใจผิด ร่างกายของมนุษย์ทุกคน ทุกเพศทุกวัย ยกเว้นผู้ที่ช่วยตัวเองไม่ได้เท่านั้นที่ไม่ต้องทำอะไรซึ่งจะต้องรอให้ผู้อื่นช่วยทำให้ ส่วนทุกคน ทุกเพศทุกวัย ที่ยังช่วยตนเองได้จะต้องทำกิจวัตรประจำวันให้สมกับสภาพของตนเอง เพื่อช่วยให้การหมุนเวียนของโลหิตเป็นไปอย่างสะดวก และจะทำให้เพลิดเพลินกับชีวิตด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่เคยทำงานถ้ามาหยุดไม่ทำอะไรเลย จะเกิดความเบื่อหน่าย

๕) มีสีหน้าเป็นไปตามธรรมชาติ หมายความว่า เมื่อท่านตื่นนอนตอนเช้าล้างหน้าแล้ว ท่านควรจะลองส่องกระจกดูว่าใบหน้าของตัวเองมีชีวิตชีวาหรือไม่ การที่ได้นอนหลับสนิทหรือ การที่มีความกระตือรือร้นกับงาน การมีความสุขขึ้นในชีวิตล้วนแต่จะทำให้สีหน้าของคนเปลี่ยนไปได้อย่างมากมาย^{๕๖}

รัชนิพร ภูกร^{๕๗} ได้อธิบายถึง ปัจจัยที่ทำให้อายุยืนหรือการทำให้มีสุขภาพดีเกิดจาก ปัจจัยหลายประการ ดังนี้

๑. กรรมพันธุ์ เป็นสิ่งที่ถ่ายทอดมาจากผู้ให้กำเนิดและลิขิตขบวนการในการดำรงชีวิต การแก่ชราหรือความเสื่อมสมรรถภาพตามวัยของร่างกายก็อาจจะเป็นสิ่งที่ลิขิตไว้ในกรรมพันธุ์

๒. อาหารและสิ่งแวดล้อม อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต ถ้าสิ่งมีชีวิตได้ อาหารไม่เพียงพอจะมีภูมิคุ้มกันต่ำ เจ็บไข้ได้ป่วยง่ายและมักมีชีวิตไม่ยั่งยืน จากการศึกษาพบว่า คนที่ได้อาหารสมบูรณ์เกินความจำเป็นก็มักมีชีวิตไม่ยั่งยืน จากการศึกษาพบว่าคนที่มีน้ำหนัก พอดีมีชีวิตยืนยาวกว่าคนที่ผอมหรืออ้วนเกินไป คนอ้วนมักจะเกิดความเสี่ยงของการครองธาตุ และระบบไหลเวียนก่อนวัย นอกจากนี้อาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ

หรืออาหารที่มีสิ่งเจือปนเป็นพิษ ก็อาจเป็นภัยต่อการดำรงชีวิตได้เช่นกันสิ่งแวดล้อม ที่อยู่รอบตัวมนุษย์มีทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม สิ่งแวดล้อมดังกล่าวนี้ย่อมมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์สิ่งมีชีวิตทั้งหลายได้พยายาม ปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมที่ตนอยู่ แต่มนุษย์และสัตว์ชั้นสูงก็ยังสามารถปรับ สิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการดำรงชีวิตตนเองด้วย สิ่งแวดล้อมที่พอเหมาะก็ย่อมช่วยอุ้มชูให้ สิ่งมีชีวิตนั้นมีอายุยั่งยืน ซึ่งผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความต้านทานต่ำพิษภัยในสิ่งแวดล้อมแม้จำนวน เพียงเล็กน้อยก็เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้

นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมอาจเป็นตัวเร่งให้เสื่อมชราได้ เช่นคนที่ถูกแสงแดดมาก ผิวหนังก็ มักจะแก่ย่นเหี่ยวเร็วกว่าคนที่ทำงานในร่ม ควั่น ไส้และภาวะทางอากาศก็เป็นตัวเร่งให้เกิด ความเสื่อมของระบบทางเดินหายใจ

^{๕๖} กชกร สังขชาติ, “รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี”, **วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๗), อ้างใน, ธัญลี เชมเพ็ชร, หน้า ๑๗-๑๘.

^{๕๗} รัชนิพร ภูกร, **สุขภาพผู้สูงอายุ**, ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพคณะวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี วิทยาลัยครูพิบูลสงครามพิษณุโลก, (๒๕๓๓), อ้างใน, ธัญลี เชมเพ็ชร, หน้า ๑๙.

๓. วิธีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล มนุษย์เรายังสามารถเลือกวิถีการดำเนินชีวิต ซึ่งมีส่วนทำให้อายุยืนหรือไม่ยืน การไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การมีจิตใจตึงเครียดและพะวักพะวงอยู่เสมอ จะทำให้แก่เร็วและมีอายุสั้น

ชูศักดิ์ เวชแพทย^{๕๔} ได้กล่าวถึงว่า การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเพื่อให้อายุยืนได้ อาศัยหลักที่สำคัญ ๓ ประการ คือ

๑) เพิ่มปัจจัยทางร่างกาย ซึ่งได้แก่การออกกำลังกาย และการจัดการเรื่องของอาหาร และโภชนาการ

๒) ปัจจัยทางด้านจิตใจ และอารมณ์ โดยเสนอให้ลดความเครียดและความเศร้า และให้มีการเพิ่มความจำและพยายามทำจิตใจให้สบาย

๓) ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม ได้เสนอแนะปัจจัยที่เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สภาพแวดล้อมทางสังคม รวมทั้งการป้องกันอาชญากรรมและป้องกันตนเองด้วย

๔) ปัจจัยที่เกี่ยวกับการเพิ่มพลังให้ตนเอง โดยเสนอแนะในเรื่องของการเจริญเติบโต และการเรียนรู้ และแรงจูงใจ การเพิ่มพลังให้แก่วัยและความตั้งใจเพื่อมีชีวิตอยู่ การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆดังกล่าวแล้วนั้นย่อมมีผลกระทบและส่งเสริมซึ่งกันและกันในการที่จะทำให้มีอายุยืน มีปัจจัย ๒ ประการที่ทำให้ชีวิตของคนเรายืนยาวและมีสมรรถภาพ คือ

ประการที่ ๑ คือ มีกลวิธีจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทางด้านหน้าที่ของระบบร่างกาย จิตใจ

ประการที่ ๒ คือ พยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยต่างๆ ที่จะมาทำอันตรายต่อสุขภาพของเรา ปัจจัยที่ช่วยเพิ่มอายุและเพิ่มความสามารถ ได้แก่

การออกกำลังกาย โดยเฉพาะการเดินหรือออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นเวลา ๓๐ นาที อย่างน้อย ๓ ครั้ง/สัปดาห์

อาหาร กินอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ รวมทั้งผลไม้และผักสด ข้าวที่อยู่ในสภาพธรรมชาติและเส้นใยต่างๆพร้อมด้วยโปรตีนที่ได้จากปลาและถั่ว

การนอน นอนเป็นเวลาคืนละ ๗-๘ ชั่วโมงทัศนคติ มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตรื่นเริง สนุกสนาน หัวเราะบ่อย ไม่อยู่เฉย ทำงานที่เป็นประโยชน์

สังคมกับผู้อื่น ทั้งในครอบครัว เพื่อน และองค์กรต่างๆ

^{๕๔} ชูศักดิ์ เวชแพทย, การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุให้มีชีวิตยืนยาว, (กรุงเทพมหานคร : ศุภานิชการพิมพ์, ๒๕๓๒), อ้างใน, ธัญชลี เข้มเพชร, ๑๙-๒๐.

พฤติกรรมทางเพศ เป็นไปตามความต้องการการเรียนรู้ เรียนรู้ตลอดเวลา และหาประสบการณ์กับสิ่งใหม่ๆ

ได้รับการดูแลจากแพทย์ สม่ำเสมอ รวมทั้งได้รับการเอาใจใส่ทางด้านอาหารการออกกำลังกาย และทัศนคติด้วย ได้จับแอลกอฮอล์ปานกลาง เทียบได้กับวิน ๒-๓ แก้ว เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป หลักการมีอายุยืนยาวต้องประกอบด้วยปัจจัย คือ สุขภาพทางกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต หลีกเลี่ยงสังคมสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

๓.๔ หลักธรรมโดยตรงที่เกื้อหนุนการมีอายุยืน

ข้อปฏิบัติที่จะทำให้มีอายุยืน หรือเรียกอย่างสำหรับบาลีว่า ปฏิปทาอัน เป็นไปเพื่อการได้อายุยืนนั้นแยกได้ เป็น ๒ ด้าน คือ ด้านร่างกายหรือฝ่ายรูปธรรม กับด้านจิตใจ หรือฝ่ายนามธรรม ในคำสอนทางพระพุทธศาสนาพบว่าหลักธรรมสำคัญๆ แต่ละหมวดที่พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงไว้นั้น ทรงมีเป้าหมายที่สุดสุดเพื่อนำไปสู่การดับทุกข์โดยสิ้นเชิง แล้วยังสามารถที่จะพัฒนาส่งเสริมให้มีอายุอยู่ได้ยืนยาวได้อีกด้วย ในที่นี้จะยกหลักธรรมโดยตรงที่เกื้อหนุนต่อการมีอายุยืนที่สำคัญๆ มาเป็นแนวหลักในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาชีวิตให้มีความสุข และเกื้อกูลต่อการให้ได้มาซึ่งความมีอายุยืน มีดังนี้

๓.๔.๑ หลักธรรม อายุสสธรรม ๕, และสัปปายะ ๕

หลักธรรม “สัปปายะ ๕ และอายุสสธรรม ๕” เป็นหลักธรรมโดยตรง ที่แสดงถึงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ เป็นหลักธรรมที่จะช่วยอุปการะให้มีอายุยืนได้ยาวได้

พระพุทธองค์ทรงได้ตรัสถึงการมีอายุยืนไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุสั้น ๕ ประการเป็นไฉน คือ บุคคลไม่เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง ๑ ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๑ บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ๑ เป็นผู้เที่ยวในกาลไม่สมควร ๑ ไม่ประพฤติเพียงดังพรหม ๑ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุสั้นๆ

อีกพุทธพจน์ตรัสถึงการมีอายุยืนไว้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน ๕ ประการเป็นไฉน คือ บุคคลเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง ๑ รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๑ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๑ เป็น

ผู้เที่ยวในกาลสมควร ๑ เป็นผู้ประพฤติเพียงดังพรหม ๑ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้
แลเป็นเหตุให้อายุยืนฯ”^{๕๙}

และการมีอายุยืนด้วยหลักธรรม “สัปปายะ ๕” กล่าวคือ

- ๑) ทำสิ่งที่ เป็นป
- ๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ
- ๓) บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย
- ๔) เป็นผู้ มีศีล
- ๕) มีกัลยาณมิตร ^{๖๐}

จะเห็นได้ว่า หลักธรรม นี้เป็นหลักปฏิบัติเป็นปฏิปทาอันเป็นไปเพื่อเป็นเหตุให้อายุยืน
เป็นหลักปฏิบัติที่ถูกต้องรู้จักในสิ่งต่างๆ ที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของตนเอง

๓.๔.๒ หลักธรรม อิทธิบาท ๔

หลักธรรม “อิทธิบาท ๔” เป็นหลักธรรมโดยตรง ที่แสดงถึงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ
เป็นหลักธรรมที่จะช่วยอุปการะให้อายุยืนได้ยาวได้

องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนา เกี่ยวกับการมีอายุยืน ตาม
หลักอิทธิบาท ๔ กับพระอานนท์ไว้ว่า “อานนท์ อิทธิบาท ๔ ตถาคตเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็น
ดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สังสมแล้ว ปรารธนาดีแล้ว ตถาคตเมื่อมุ่งหวัง พึ่ง
ดำรงอยู่ได้ ๑ กับ หรือเกิดกว่า ๑ กับ “^{๖๑} นอกจากนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึง
“อิทธิบาท ๔” ซึ่งได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนาที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกไว้ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- ๑) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร
- ๒) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิและปธานสังขาร
- ๓) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิและปธานสังขาร
- ๔) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิและปธานสังขาร^{๖๒}

^{๕๙} อญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕-๖/๑๖๓.

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,
(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), (หน้า ๓๒๐.

^{๖๑} ที.ม (ไทย) ๑๐/๑๖๗/๑๑๒.

^{๖๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑ - ๔๖๕/๓๔๒ - ๓๕๗

สรุปได้ว่า อิทธิบาท ๔ หมายถึง หลักธรรมที่ปฏิบัติเพื่อเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เป็นหนทางนำไปสู่ความสำเร็จในหน้าที่การงานต่างๆ และตามดำเนินชีวิตตามที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งประกอบด้วยฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความคิด) และวิมังสา (ความไตร่ตรอง) และการปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท ๔ เป็นที่ตั้ง ห่มั่นเจริญ อยู่เป็นนิจ ย่อมเป็นเหตุให้ผู้ประพฤติปฏิบัติมีอายุยืนได้ในที่สุด

๓.๔.๓ หลักธรรม พรหมวิหาร ๔

หลักธรรม “พรหมวิหาร ๔” เป็นหลักธรรมโดยตรง ที่แสดงถึงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ เป็นหลักธรรมที่จะช่วยอุปการะให้มีอายุยืนได้ยาวได้

พระพุทธพจน์กล่าวไว้ว่า “พรหมวิหาร ๔” คือ ธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐหรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่ กว้างขวางดุจพระพรหม มีอย่างดังต่อไปนี้

๑. เมตตา คือความปรารถนาดี มีไมตรี ต้องการที่จะช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข

๒. กรุณา คือ มีความสงสารเห็นใจ ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดปล่อยบาปัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง

๓. มุทิตา คือ มีความรู้สึกพลอยชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีความสุข มีใจแช่มชื่นเบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วยพร้อมที่จะช่วยส่งเสริมสนับสนุน

๔. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง คือมองตามเป็นจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคงเที่ยงตรง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยวางตน และปฏิบัติไปตามหลักการ เหตุผล และความเที่ยงธรรม^{๖๓}

หลักความเมตตา คือ ความรัก, หลักกรุณา คือ ความ สงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์, หลักมุทิตา คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง และหลักอุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะดำรงอยู่ในธรรม ตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรง เที่ยงธรรม

^{๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑ /๒๒๕.

๓.๔.๕ หลักธรรม โพชฌงค์ ๗

หลักธรรม “โพชฌงค์ ๗” เป็นหลักธรรมที่แสดงถึงข้อปฏิบัติที่เกี่ยวเนื่องแก่อายุ เป็นหลักธรรมที่จะช่วยอุปการะให้มีอายุยืนได้ยาวได้ กล่าวคือ หลักธรรมโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ พระพุทธองค์ ทรงตรัสไว้หลายสถานที่ และหลายเหตุการณ์ ดังเช่น พระพุทธองค์ ทรงตรัสกับพระมหากัสสปะ ดังนี้ว่า

“สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเวฬุวันเขตกรุงราชคฤห์ ทรงทราบว่า พระมหากัสสปะอาพาธได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก อยู่ที่ยี่สิบผดึกหา พระองค์จึงตรัสโพชฌงค์ ๗ ประการ มีใจความว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) เจริญสติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความระลึกได้) อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๒) เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ การเพียรธรรม) อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๓) เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความเพียร) อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปใน โอสถัคคะ (ความสละ)

๔) เจริญปฐิทัตถสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความอิมใจ) อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๕) เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความสงบกายสงบใจ) อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๖) เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความตั้งจิตมั่น) อันอาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ (ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปในโอสถัคคะ (ความสละ)

๗) เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความมีใจเป็นกลาง) อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธน้อมไปในโอสถัคคะ

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่ออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก ย่อมถึงความใหญ่ไพศาลในธรรมทั้งหลายอย่างนี้แล”^{๖๔} และยังเป็นไปเพื่อรักษาสุขภาพกาย และจิตใจให้มีอายุยืนยาวได้ในที่สุด

๓.๔.๕ หลักธรรม ความไม่ประมาท

หลักธรรม “ความไม่ประมาท” เป็นหลักธรรมโดยตรง ที่แสดงถึงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่ อายุ เป็นหลักธรรมที่จะช่วยอุปการะให้มีอายุยืนได้ยาวได้

ดังมีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า

“ความไม่ประมาทเป็นทางไม่ตาย” ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ผู้ไม่ประมาท ย่อมไม่ตาย คนประมาทเหมือนคนตายแล้ว จากความมัวเมา ก็เกิดความประมาท จากความประมาท ก็เกิดความเสื่อม จากความเสื่อม ก็เกิดโทษประดัง ผู้มีภาระปกครองรัฐ จงอย่าได้ ประมาทเลย กษัตริย์จำนวนมาก มีความประมาท ต้องสูญเสียประโยชน์ สูญเสียรัฐ แม้แต่ชาวบ้าน ประมาท ก็สูญเสียบ้าน อนาคติกประมาท ก็สูญเสียความเป็นอนาคติก เมื่อผู้ครองแผ่นดิน ประมาท โภคทรัพย์ในรัฐย่อมพินาศทั้งหมดนี้แล เรียกว่า ทุกข์ภัยของผู้ครองแผ่นดิน ความประมาทนี้ เป็นหลักการไม่ได้ ผู้ครองแผ่นดินประมาทเกินขอบเขต โจรทั้งหลาย ก็กำจัดชนบทที่ มั่นคงบริบูรณ์เสีย โอรสทั้งหลายก็จะมีเหลือ เงินทองทรัพย์สินก็จะมีเหลือ เมื่อรัฐถูกปล้น ก็จะมี เสื่อมจากโภคทรัพย์ทุกอย่าง ถึงจะเป็นขัตติยราช เมื่อโรคสมบัติย่อยยับหมดแล้ว ญาติมิตรสหาย ทั้งหมด ก็ไม่นับถือในความคิดอ่าน พลช้าง พลม้า พลรถ พลราบ ทั้งหมด ที่อาศัยเลี้ยงชีพ อยู่ ก็ ไม่นับถือในความคิดอ่าน ผู้นำที่จัดการงานไม่ดี เหลา ด้อยความคิดอ่าน ทราบปัญญา ย่อมหมด ศรีสง่าเหมือนคราบเก่าที่ถูทั้งไปแล้ว ส่วนผู้นำที่จัดแจงการงานเป็นอย่างดี หมั่นขยันถูกกาล ไม่ เฉื่อยชา ย่อมมีโรคสมบัติที่เจริญยิ่งๆ ขึ้นทุกด้าน เหมือนฝูงโคที่มีโคผู้นำ ฉะนั้นพระองค์จงเสด็จ เทียวสดับดูความเป็นอยู่ไปในแคว้นแคว้นแดนชนบท ครั้นได้เห็นได้สดับแล้วจึงดำเนินราชกิจ นั้นๆ”^{๖๕}

และดังพุทธพจน์ที่ว่า

“บัณฑิตผู้ไม่ประมาทย่อมยึดไว้ได้ซึ่งประโยชน์ทั้ง ๒ คือ ประโยชน์ในชาตินี้ และ ประโยชน์ในชาติหน้า”^{๖๖}

^{๖๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙/๑๓๐.

^{๖๕} พุ.ท. (ไทย) ๒๗/๒๔๑๙/๕๒๔.

^{๖๖} พุ.อิตติ. (บาลี) ๒๕/๒๓/๒๔๗

จากพุทธพจน์นี้จะเห็นได้ว่า ความไม่ประมาท ก็คือการไม่อยู่ปราศจากสติ คือ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในทุกขณะ กิน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น เป็นหลักธรรมที่แสดงถึงความไม่เผลอเลินเล่อ หรือปล่อยปละละเลย จึงเป็นประโยชน์ที่จะดำรงอยู่ด้วยความไม่หลง ไปในทางที่เป็นความชั่ว นำไปสู่อบายได้

๓.๕ สรุปประจำบท

ตามหลักพระพุทธศาสนา ถือว่าการมีอายุยืนย่อมต้องประกอบด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน อันมีหลักกรรมเป็นเบื้องต้นในฐานะเป็นกฎแห่งธรรมชาติ คือ กฎแห่งเหตุและผล และกฎแห่งกรรมในฐานะเป็นกฎทางศีลธรรม คือ กฎธรรมชาติ ในส่วนที่ทำหน้าที่ทางศีลธรรมของมนุษย์ และให้ผลคือวิบากตอบสนอง ดังนั้น บ่อเกิดของอายุยืนยาวหรืออายุสั้นมาจากการกระทำ กรรมดี กรรมชั่ว ที่มนุษย์สร้างขึ้นเอง อย่างไรก็ตามถึงแม้กรรมเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้อายุยืนอายุสั้นได้ แต่การดำเนินชีวิตให้มีอายุยืนนั้นก็ต้องอาศัย สุขภาพร่างกาย และจิตใจ ที่แข็งแรง มั่นคง ปลอดภัยปราศ จากโรคภัยไข้เจ็บเป็นสำคัญด้วย และตั้งตนอยู่ด้วยความไม่ประมาทในธรรมอันเป็นหลักธรรมโดยตรงที่จะนำมาซึ่งความสุข และอายุยืน คือ อายุสสธรรม และสปปายะ เป็นหมวดธรรมที่ชี้ให้รู้ประมาณในสิ่งต่างๆ พรหมวิหาร เป็นหลักธรรมขจัดซึ่งความเบียดเบียน มีความพยายาม อิทธิบาท เป็นหลักธรรมให้ได้มาแห่งความสำเร็จประโยชน์ โภชณังค เป็นหลักธรรมอันเป็นหัวใจแห่งการตรัสรู้ และยังเป็นหลักธรรมที่สามารถรักษาโรคได้ และความไม่ประมาท เป็นหลักธรรมที่ไม่อยู่อย่างปราศจากสติ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม จึงทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความสุข และสมบูรณ์ได้