

บทที่ ๔

หลักการมีอายุยืนมาบูรณาการใช้กับชีวิตประจำวัน

บทนี้มุ่งนำหลักธรรม มาบูรณาการเพื่อนำไปดำเนินชีวิตให้มีอายุยืนตามหลักพระพุทธศาสนา ได้ตั้งประเด็นของการบูรณาการไว้ ๔ ประเด็น (๑) หลักกรรม (๒) หลักธรรม (๓) สุขภาพอนามัยตามหลักพระพุทธศาสนา และทางการแพทย์ (๔) สรุปประจำบท มีรายละเอียดของการบูรณาการ ดังนี้

๔.๑ การบูรณาการ “หลักกรรม” กับชีวิตประจำวัน

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึง เหตุที่เกิดกรรมไว้ใน ปฐมนิทานสูตรว่าด้วยเหตุให้เกิดกรรม ดังนี้ เหตุให้เกิดกรรม (ชั่ว) มี ๓ ประการ คือ ๑) โลภะ ความอยากได้ ๒) โทสะ ความคิดประทุษร้าย ๓) โมหะ ความหลง และเหตุให้เกิดกรรมดี มี ๓ ประการ คือ ๑) อโลภะ ความไม่โลภ ๒) อโทสะ ความคิดประทุษร้าย และ ๓) อโมหะ ความไม่หลง และอีกพระสูตรตรัสว่า เหตุให้เกิดกรรมเช่นกัน คือ ทุติยานิทานสูตร โดยตรัสว่า เหตุให้เกิดกรรม (ชั่ว) ได้แก่ ธรรมอันเป็นเหตุแห่งฉันทะ ราคะ ในอดีต ในอนาคตและปัจจุบัน

พุทธพจน์จะเห็นได้ว่าเหตุให้เกิดกรรมมาจากกิเลสที่เป็นตัวการสำคัญ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ หรือตัณหา ในอดีต ในอนาคต^๑ และในปัจจุบัน เมื่อมีเหตุให้เกิดกรรมย่อมต้องได้รับผลแห่งกรรมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อันเป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ เพราะเหตุแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง นี่เองเป็นเหตุให้เกิดเป็นพฤติกรรมแสดงออกมาทาง กาย วาจา และใจ เพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านั้น ถ้าความต้องการเป็นอกุศล ย่อมมีการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น ย่อมทำให้เกิดเป็นอกุศลกรรมฝ่ายชั่วในที่สุด และได้รับผลวิบากแห่งกรรม ซึ่งผลวิบากแห่งอกุศลกรรมนี้สามารถตรวนให้มีอายุสั้นในที่สุด ส่วนผลแห่งกรรมดี คือ มีความไม่โลภ ไม่โกรธ และไม่หลง ย่อมทำให้เป็นกุศลกรรมฝ่ายดี และรับผลวิบากแห่งกรรม ซึ่งผลวิบากแห่งกุศลกรรมนี้สามารถสนับสนุนให้มีอายุที่ยืนยาวได้ในที่สุดอันเป็นไปตามกฎแห่งกรรม ในฐานะเป็นกฎแห่งธรรมชาติ

^๑ อังใน, นางสาวปัทมา เอื้อรักษ์โอฬาร, “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคำสอนเรื่องกฎแห่งกรรมตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับคำสอนเรื่องกฎแห่งกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔)

ดังมีพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “มาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้...” ฯลฯ^๒

การบูรณาการเพื่อมีอายุยืนด้วย “หลักกรรม”

ดังได้กล่าวแล้ว “กรรม” ถือว่าเป็นหลักเกณฑ์ที่จัดเป็นกฎธรรมชาติประการหนึ่งที่พระพุทธศาสนาได้เน้นย้ำและแสดงหลักการดังกล่าวไว้ มนุษย์หรือสัตว์ที่เกิดมาบนโลกนี้ย่อมมีพื้นฐานความแตกต่างระหว่างบุคคลที่กรรมหรือการกระทำ และกรรมที่กระทำได้แล้วย่อมจะส่งผลกับผู้กระทำทั้งในชาตินี้และชาติหน้า เมื่อพิจารณาถึงกรรมและผลของกรรมในมิติที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืน เพื่อให้เห็นถึงความชัดเจนในเรื่องดังกล่าวในแนวคิดเรื่องการมีอายุยืนด้วยอำนาจของกรรม^๓ และได้มาซึ่งการมีอายุยืน มีดังนี้

การบูรณาการ เพื่อมีอายุยืนตามหลักแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นหลักประกันในการดำเนินชีวิตประจำวัน กล่าวคือ เมื่อบุคคลกระทำความที่เป็นอกุศลทางกาย วาจา และใจ ให้เกิดขึ้นโดยเกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้นนี้เป็นเหตุให้แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา มีการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น ทำให้การดำเนินชีวิตอันเป็นไปด้วยความทุกข์ และเป็นเหตุบั่นทอนอายุของสัตว์ให้มีอายุสั้น คือ ทางแห่งอกุศลกรรมที่เกิดขึ้น ทางกายวาจา และใจ มีดังนี้

“อกุศลกรรม” แปลว่า ปากทางแห่งความเสื่อม ทางแห่งความชั่ว กรรมอันเป็นทางไปสู่อบายภูมิ มีดังนี้

ก. กายกรรม ๓ (การกระทำทางกาย) (๑) ปาณาติบาต คือ การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต (๒) อทินนาทาน คือ การลักทรัพย์ เอาของสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ (๓) กาเมสุมิฉฉาจาร คือ ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย

ข. วจีกรรม ๔ (การกระทำทางวาจา) (๔) มุสาวาท คือ การพูดเท็จ โกหก พูดปด (๕) ปิสุณยวาจา คือ การพูดส่อเสียด เบียดเบียนด้วยคำพูด (๖) ฝรุสยา วาจา คือ พูดคำหยาบคาย (๗) สัมผัปปลาปา คือ การพูดเพ้อเจ้อไร้สาระ ไม่มีแก่นแท้เนื้อหาสาระในคำพูด

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๔/๕๘๕/๕๘๐.

^๓ พระครูพุ่มสังฆการ (สุพรรณ วิฑฒโน บุญยอม), “ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการต่ออายุในทางพระพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลต่อพิธีกรรมการสวดเคราะห์ต่ออายุในจังหวัดสุรินทร์” , **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔)

ค. มโนกรรม ๓ (การกระทำทางใจ) คือ (๘) นภิชฌา คือ ความเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่นด้วยความโลภ (๙) พยาบาท คือ ความคิดปองร้าย ประทุษร้ายผู้อื่นด้วยความโกรธ และ (๑๐) มิจฉาทิฐิ คือ ความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม^๔

ด้วยเหตุแห่ง “อกุศลกรรม” นี้สามารถ ตัดรอน บั่นทอน การมีอายุของสัตว์ได้ เป็นเหตุให้มีอายุสั้นในที่สุด

ในทางตรงกันข้าม การกระทำที่เป็นกุศลกรรม (ฝ่ายดี) มีความประพฤตินี้เป็นสุจริตมีความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ดำเนินชีวิตที่ปราศจากความประพฤตินทางที่ชั่วร้ายทางกาย วาจา และใจ ไม่สร้างอกุศล มีการฆ่าสัตว์ เป็นต้น เป็นเหตุให้อกุศลนั้นไม่งอกเงย หรืออีกนัยหนึ่ง เรียกว่า สร้างบุญ ให้เกิดขึ้นเพราะบุญเป็นเชื้อของความสุข การดำเนินชีวิตย่อมประสบแต่ความสุขมีศีลเป็นปรกติ มีจิตที่ตั้งมั่น และปัญญาอันชาญฉลาด รู้ว่า สิ่งใดเป็นธรรม สิ่งใดไม่เป็นธรรม อันเป็นไปเพื่อความเจริญงอกงาม ทำให้การดำเนินชีวิตอันเป็นไปด้วยความ สุข และเป็นเหตุเกื้อหนุน เกื้อกูลอุปถัมภ์อายุของสัตว์ให้มีอายุยืนยาวได้ คือ

“กุศลกรรมบถ” หมายถึง ทางแห่งกุศลกรรม ทางทำความดี กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่สุคติ (หรือความสุข) ว่าโดยย่อย่อ ดังนี้ว่า

ก. กายกรรม ๓ (การกระทำทางกาย) คือ (๑) ปาณาติปาตา เวรมณี (เว้นจากปลงชีวิต) (๒) อทินนาทา เวรมณี (เว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้ โดยอาการแห่งขโมย) และ (๓) กาเมสุมิฉจจา เวรมณี (เว้นจากการประพฤติดีในทางกาม

ข. วจีกรรม ๔ (การกระทำทางวาจา) คือ (๔) มุสาวาทา เวรมณี (เว้นจากการพูดเท็จ) (๕) ปิสุณาย วาจา เวรมณี (เว้นจากการพูดส่อเสียด) (๕) ผรุสหาย วาจา เวรมณี (เว้นจากพูดคำหยาบ) (๗) สัมผัปปลาปา เวรมณี (เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ และ

ค. มโนกรรม ๓ (การกระทำทางใจ) คือ (๘) อนภิชฌา (ความไม่คิดเพ่งเล็งอยากได้ของเขา) (๙) อพยาบาท (ความไม่คิดร้ายผู้อื่น) (๑๐) สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม)^๕

จากการศึกษาพบว่า เมื่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายละกรรมชั่วที่เป็น อกุศลกรรม (ฝ่ายชั่ว) ดำเนินชีวิตแห่งทางกุศลกรรม (ฝ่ายดี) จึงเป็นเหตุให้อกุศล (บุญ) หนุนนำ สนับสนุน คำจุน ชีวิตให้มีความสุข มีความเจริญ สุขะ พละ และได้มาซึ่งการมีอายุที่ยืนยาวได้ในที่สุด จากกรณีที่ได้กล่าวจะ

^๔ อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๙/๑๗๗.

^๕ เล่มเดียวกัน, (ไทย) ๒๕/๗๙/๑๗๗.

ได้พบว่า กรรมดีและชั่วทั้ง ๒ อย่างนี้ มีความเกี่ยวข้องกันกับอายุของมนุษย์ คือ (๑) สามารถยืดต่อเติมอายุของสัตว์ได้ และ (๒) สามารถบั่นทอน ลดทอนการมีอายุของสัตว์ได้ ดังนั้นการกระทำกรรมทั้งดีและชั่วในทางพระพุทธศาสนาจึงมีผลต่อการมีอายุยืนหรืออายุสั้นของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง และถือได้ว่าเป็นแนวทางสำคัญที่กล่าวว่า กุศลกรรม (ฝ่ายดี) ย่อมนำมาซึ่งความสุข อกุศลกรรม (ฝ่ายชั่ว) ย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ในที่สุด

๔.๒ การบูรณาการ “หลักธรรม” กับชีวิตประจำวัน

ในหมวดนี้จะนำ “หลักธรรม” มาการบูรณาการ ใช้ในชีวิตประจำวันตามหลักแนวทางในพระพุทธศาสนา ซึ่งกล่าวได้ว่า เป็นหลักธรรมโดยตรง ที่จะสนับสนุนให้สัตว์มีอายุยืน ประกอบด้วย ๕ ประเด็น คือ (๑) การมีอายุยืนตามหลักอายุสธรรม ๕ และสัปปาเย ๕ (๒) การมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ (๓) การมีอายุยืนตามหลักพรหมวิหาร ๔ (๔) การมีอายุยืนตามหลักโพชฌงค์ ๗ (๕) การมีอายุยืนตามหลักความไม่ประมาท ซึ่งมีรายละเอียดของการบูรณาการเพื่อมาใช้ในชีวิตประจำวัน มีดังต่อไปนี้ คือ

๔.๒.๑ บูรณาการ “อายุสธรรม ๕ และสัปปาเย ๕”

วิธีปฏิบัติเพื่อมีอายุยืนตามหลัก อายุสธรรม ๕ เป็นการรู้จักหลักในการดำเนินชีวิต หรือเทคนิควิธีการที่นำมาใช้เป็นกรอบที่เหมาะสม ๕ ประการ อันเป็นหลักการที่มีความสำคัญสามารถนำมาบูรณาการใช้ควบคู่ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ คือ

- ๑) สัปปาการิ สร้างสัปปาเย คือ ทำอะไรให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ
- ๒) สัปปาเย มัญญัตถุญญ คือ แม้ในสิ่งสบายนั้น ก็รู้จักประมาณทำแต่พอดีพอควร
- ๓) ปริณตโกคิ บริโภคในสิ่งที่ย่อยง่าย
- ๔) กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะในเรื่องของเวลา
- ๕) พุรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร

จากการศึกษาพบว่าหลัก อายุสธรรม เป็นข้อปฏิบัติเป็นปฏิปทาที่เกื้อกูลแก่อายุ มีความสอดคล้องต่อการดำเนินชีวิตอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต กล่าวคือ สัปปาเย แสวงหากระทำในสิ่งต่างๆ เพื่อเกื้อกูลแก่การดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพกายใจให้มีความสุข มีความเป็นอิสระทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ปลอดภัย ปราศจากความทุกข์ สัปปาเยมัญญัตถุญญ สร้างความสุขสบายให้พอประมาณต่อการดำรงชีวิต กระทำในสิ่งที่ประโยชน์ กระทำในสิ่งที่เห็นคุณค่าแก่ประมาณแต่พอดีพอควร ไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป ให้เหมาะแก่การดำเนินชีวิต ปริณตโกคิ ประมาณในการบริโภค รับประทานในสิ่งที่ประโยชน์แก่สุขภาพ มีอาหารที่

เหมาะสม ย่อยง่าย ไม่เป็นพิษต่อร่างกายจนทำให้เกิดโทษต่อสุขภาพร่างกายทำให้เกิดเป็นโรคต่างๆ บันทอนต่อสุขภาพได้ กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะในเรื่องของเวลา ไม่ปล่อยเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ทั้งเวลาไปโดยมิใช่เหตุ ใช้เวลาไปในทางที่ผิดไม่มีประโยชน์ เป็นเหตุให้กาลเวลาล่วงเลยในการทำความคิดสร้างควมมั่นคงต่อการดำเนินชีวิต ใช้เวลาไปในทางหาหนะท่องเที่ยวในที่ที่ไม่เหมาะสม หรือในสถานที่ อโคจร เป็นต้น พรหมจารี ประพฤติเยี่ยงพรหม ตั้งอยู่ในธรรม กระทำในสิ่งต่างๆ ตั้งอยู่บนความถูกต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีธรรมเป็นที่พึ่ง ประกอบด้วย ทาน ศีล ภาวนา ประพฤติธรรมตามสมควรแก่ธรรม เป็นต้น ดังนั้นอายุสธรรม ๕ ประการนี้ สามารถที่จะเกื้อหนุน เกื้อกูล ให้สุขภาพกายสุขภาพใจ ให้เป็นสุขต่อการดำเนินชีวิต เป็นผลให้มีอายุยืนยาวได้ในที่สุด

นอกจากนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง การมีอายุยืนด้วยหลัก สปัายะ ๕ ประการว่า หลักการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมเป็นเหตุให้อายุยืน คือ

๑) ทำสิ่งที่เป็นสปัายะ เป็นผู้รู้จักแสวงหาสิ่งที่ทำให้เกิดความสบายเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตและทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า

๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสปัายะ คือมีความคิดที่ถูกต้อง รู้จักประมาณในสิ่งที่มีอยู่ แสวงหาอย่างพอประมาณ ไม่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป พอเพียงต่อความต้องการของชีวิต

๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย รับประทานสิ่งที่เป็นคุณต่อร่างกาย ไม่เป็นพิษ หรือทำให้เกิดทุกข์ต่อร่างกาย

๔) มีศีล อันเป็นข้อปฏิบัติที่จะทำให้ชีวิตสงบสุข ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท

๕) มีกัลยาณมิตร^๖ มิตรผู้มีคุณอันบัณฑิตพึงนับ เพื่อนที่ดี ประกอบด้วย มิตรอุปการะ มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข มิตรแนะประโยชน์ และมิตรมีน้ำใจ

กล่าวโดยสรุป หลักการดำเนินชีวิตให้ได้มาซึ่งการมีอายุยืนยาว เป็นการพัฒนาสุขภาพกายใจเหมาะสมสะดวกสบายต่อชีวิต มีความประมาณในสิ่งต่างๆ บริโภคในสิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ ประพฤติอยู่ในธรรมอันเป็นที่พึ่งเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิต ตั้งตนที่ดีที่ชอบ ดำรงมระวังกาย วาจา และใจ ประพฤติในศีล ๕ ประการ เว้นขาดจากความชั่วต่างๆ เป็นต้น พร้อมกับมีกัลยาณมิตรที่ดีชักชวนไปในทางเจริญ เว้นจากการคบมิตรชั่ว นำไปในทางเสียหาย ในทางเสื่อม ชักชวนไปในทางที่ชั่ว เช่น ติดสิ่งเสพติด ให้เกิดเป็นความประมาทบันเทิงต่อสุขภาพ มีผลต่อการมีอายุยืนได้

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๒๐.

๔.๒.๒ บุรณการ “อิทธิบาท ๔”

วิธีปฏิบัติเพื่อมีอายุยืนตามหลัก “อิทธิบาท ๔ ประการ” สรุปได้ว่า ผู้ที่ต้องการมีอายุยืนจะต้องมี อิทธิบาท นำมาปฏิบัติ ดังนี้

๑) ฉันทะ คือ ความรัก ความพอใจมีความตั้งใจมั่นที่จะอยู่เพื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่จิตมีความรัก ความปรารถนาในสิ่งนั้นๆ อย่างแน่วแน่สำหรับตนหรือผู้อื่น ดังนั้น จะต้องเจริญด้วยฉันทะ มีความรัก ความปรารถนาในสิ่งนั้นโดยอาศัยจิตที่ตั้งมั่นดีแล้ว มีใจจดจ่อกับการกระทำกับกับความคิดให้ตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในสิ่งๆ นั้นเสมอๆ จะเพิ่มพลังบวกโดยมี ฉันทะ เป็นตัวนำให้เกิดขึ้นในตนเอง จะทำให้ความปรารถนาเป็นจริงได้ เปรียบเหมือนคนที่ได้ทำสมาธิ สามารถกำหนดเวลาออกจากสมาธิได้โดยไม่ต้องดูนาฬิกา เพราะเวลานั้นอยู่ในตัวทุกคน ซึ่งเป็นไปตามหลักความจริงอย่างหนึ่ง ดังนั้น เมื่อปราศจากความมีอายุยืน ก็อาศัย ฉันทะ ความรัก ความผูกใจแน่ว ความปรารถนาที่จะให้มีอายุยืนยาวได้เท่าใด โดยตั้งจุดมุ่งหมายปรารถนาให้ได้มาซึ่งความมีอายุ มีความเพียร ไม่ทอดยถ่ต่อการดำเนินชีวิต จะทำให้จิตตั้งมั่น มั่นคง ทำให้มีอายุยืนยาว

๒) วิริยะ เป็นการตั้งจิตเข้าไปสู่หลักธรรมทั้งหลาย โดยมีความเพียร ความขยันต่อการดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความถูกต้อง คือ มีความเพียรขวนขวายในการทำความดี ไม่สร้างให้อกุศลเกิดขึ้นทั้งกายและใจละสิ่งที่ไม่เป็นธรรม และพยายามสร้างกุศลกรรมให้เกิดขึ้น ทั้งกาย วาจา และใจ เพื่อเป็นแนวทางในการหนุนนำซึ่งชีวิต จะทำให้อกุศลธรรมเกื้อหนุนแก่การมีอายุยืนยาวได้

๓) จิตตะ คือ มีจิตตั้งมั่นปรารถนา ตั้งมั่น จริงใจ และความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และผู้อื่น เพื่อให้ได้มาซึ่งความมีอายุที่ยืนยาว มีความเพียรตั้งจิต มีจิตจดจ่อ ไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งจิตที่จะละบาป และสร้างจิตให้หมดจากเครื่องเศร้าหมอง เมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่น ย่อมใช้ปัญญา ในการตรวจสอบ ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต อันประกอบด้วยเหตุผล และการปรับปรุงแก้ไข จะนำไปสู่การมีอายุยืนได้ในที่สุด

๔) วิมังสา การใช้ปัญญา พิจารณาสังต่างๆ ให้รอบคอบว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ให้เห็นพิจารณา ถึงคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ต่อการดำเนินชีวิต จะสามารถปรับปรุง ปรับใช้ และไตร่ตรอง แก้ไขข้อบกพร่อง ที่เกิดขึ้น จะเป็นเหตุให้มีความรอบคอบ ระมัดระวัง จึงทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยปัญญานำหน้า เห็นว่าชีวิตไม่มีแก่นสารที่แน่นอน จะนำไปสู่การปฏิบัติตามสมควร แก่กรรมในเบื้องต้น จนสู่ความพ้นทุกข์ได้ คือ การประพฤติในศีล มีสมาธิ และปัญญา ได้ในที่สุด และจะสามารถอยู่พัฒนาตนทำให้มีความสุข และอายุยืนตามความปรารถนาได้

โดยอิทธิบาท ๔ มีสำคัญที่ส่งเสริมให้อายุยืน เพราะเสริมให้ชีวิตมีความเพียร เสริมพลังกำลัง ในการดำเนินชีวิต มีพลังกายพลังใจ มุ่งหน้าไปสู่จุดหมายให้สมประสงค์ ทำให้ชีวิตมีจุดหมายที่แน่นอน และประสบความสำเร็จได้ชีวิตก็จะยืนยาวขยายอายุออกไปได้

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้อธิบายไว้สรุปใจความได้ว่า ผู้ที่ต้องการจะมีอายุยืนนั้น ข้อแรกต้องประกอบด้วย ผู้ที่ต้องการจะมีอายุยืนนั้น ในข้อแรกต้องประกอบด้วยฉันทะ คือ ผู้นั้นต้องมีความพอใจที่จะอยู่ยืนนั้น ในข้อแรกต้องประกอบด้วยฉันทะ คือ ผู้นั้นต้องมีความพอใจที่จะอยู่เพื่อทำสิ่งที่ดีสำหรับตนหรือผู้อื่นก่อน เมื่อเกิดฉันทะแล้ว ใจก็อยากทำสิ่งนั้นเสมอและจดจ่ออยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ทำให้เกิดสมาธิและมีกำลังใจที่จะต่อสู้ไปข้างหน้าด้วยความเพียรพยายามอันเป็นธรรมชาติอันข้อที่ ๒ คือ วิริยะ เมื่อได้วิริยะแล้วก็มาสู่ธรรม ข้อที่ ๓ คือ จิตตะ คือ ความใส่ใจอยู่อยู่เรื่องที่ดีทำนั้นเพียงอย่างเดียว ทำให้ไม่ไปสนใจในอารมณ์อื่นๆ สมาธิจึงเกิด จึงทำให้ชีวิตเป็นสุข เนื่องจากได้ทำสิ่งที่พอใจอย่างแท้จริง และข้อสุดท้ายวิมังสา คือ การใช้ปัญญามาพิจารณาไตร่ตรองเพื่อปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ก็จะทำให้ชีวิตเรามีกำลังใจแล้ว มีทางเดินที่มุ่งไปข้างหน้าสู่จุดหมายซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ไม่ใช่อยู่อย่างเลื่อนลอย^๗

๔.๒.๓ บุรณการ “พรหมวิหารธรรม ๔”

วิธีปฏิบัติเพื่อมีอายุยืนตามหลัก พรหมวิหาร ๔ แปลว่า ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หรือคุณธรรมประจำตัวของท่านผู้มีจิตใจกว้างขวาง ๔ ประการ คือ

๑) เมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุขมีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

๒) กรุณา คือ ความปรารถนาให้พ้นจากทุกข์

๓) มุทิตา คือ ความพลอยยินดี

๔) อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง มีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรม^๘

การศึกษาพบว่า หลักพรหมวิหาร เป็นพื้นฐานสำคัญภายในจิตใจที่สำคัญซึ่งมีอยู่ในตัวของมนุษย์ และมีอิทธิพลต่อการแสดงออกมาทั้งทางกาย และใจ โดยเฉพาะความเมตตา กรุณา เป็นหลักธรรมที่บ่มถึงความเป็นอริยะชนทำให้เกิดการพัฒนาจิตใจให้มีเกิดความรู้สึกอบอุ่น มีผลต่อสภาพทางจิตใจ มีความรัก ปราศจากจิตใจที่พยาบาท ปราศจากความเบียดเบียน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ส่งผลให้สุขภาพทางกายและใจ มีความสดชื่น ผ่องใส ปราศจากความทุกข์ ในเมื่อ

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) , อายุยืนอย่างมีคุณค่า, หน้า ๑๓.

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑/๒๒๕.

จิตใจมีเมตตาปรารถนาต่อกันและกัน การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดีกในกาม การกล่าวเท็จ การดื่มสุราเมรัย ก็ไม่เกิดขึ้น จึงทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปโดย อภัยทาน ธรรมทาน ทำให้มีอายุยืนได้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า ความรัก เมตตา ความมีไมตรี ย่อมส่งเสริมความมีอายุยืนทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น สำหรับตนเอง เมื่อมีเมตตา จิตใจก็ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน ระบบต่าง ๆ ในร่างกายก็ไม่ตึงเครียด ทำงานคล่องแคล่วเบาสบาย ช่วยให้มีสุขภาพดี เมื่อต่างคนต่างก็รักใคร่ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายกัน ต่างก็มีชีวิตอยู่ได้ยาวนาน เท่ากับช่วยเหลือกัน ให้อายุยืนไปด้วยกัน ยิ่งกว่านั้น เมื่อมีเมตตากรุณาหันมา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อุดหนุนส่งเสริมกัน คนที่สมควรได้รับ ความช่วยเหลือ ก็มีคนช่วยเหลือ เช่น คนที่ขาดแคลน ก็ได้รับการแบ่งปันด้วยการให้อาหาร และปัจจัยยังชีพ อย่างอื่น ๆ เมื่อคนขัดสนยากไร้ อ่อนแอ ได้รับอาหารและปัจจัยยังชีพ ทำให้ชีวิตเป็นอยู่ได้หรือกลายเป็นคนแข็งแรง ก็เท่ากับได้รับการต่ออายุให้ยืนยาวหรือทำอายุให้มันคง^๙

๔.๒.๔ บุรณการ “โพชฌงค์ ๗”

การปฏิบัติเพื่อมีอายุยืนตามหลัก “โพชฌงค์” คำว่า “โพชฌงค์” มาจากคำว่า โพชฌ กับ องค์ หรือ โพธิ กับ องค์ จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้^{๑๐} มี ๗ ประการ คือ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ และสมาธิ อุเบกขา กล่าวคือ

ประการที่ ๑ การมีสติ ที่จะปฏิบัติในกิจนั้นๆ กล่าวคือ สติระลึกไปถึงความตายว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นธรรมของโลก รู้แจ้งในธรรมทั้งหลาย เมื่อตั้งการมีสติระลึกได้ในความไม่ประมาทอยู่ทุกเมื่อขณะโดยไม่ปราศจากสติ มีสติระลึกอยู่ในธรรมทั้งหลาย รู้เท่าทันกายใจ เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์ จะเป็นตัวผลักดันให้ดำเนินชีวิตได้อย่างรู้คุณค่า

ประการที่ ๒ การมีธัมมวิจยะ เป็นการเลือกเฟ้นธรรมที่จะเหมาะกับการปฏิบัติตัว ให้มีความเหมาะสมกับการเดินชีวิตให้เห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ รู้คุณค่าต่อการดำเนินชีวิต ควรสอดคล้องและดูแลให้เรียบร้อย ปัญญาจะทำให้เกิดความตื่นตัว ไม่มัวเมาเพลินในกิเลส กุศลเกิดขึ้นย่อมเกื้อหนุนต่อการดำรงชีวิต

ประการที่ ๓ วิริยะ มีความเพียรพยายาม ตั้งมั่นอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลาย มีการรักษาพรหมจรรย์ ประพฤติอยู่ในกรอบของศีลธรรม มีความเพียรในการละอกุศลที่เกิดขึ้นทางกายวาจาและใจให้สิ้นไป มีความพยายาม ความเพียรสร้างกุศลให้เกิดความเจริญงอกงามและ เพียร

^๙ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) , อายุยืนอย่างมีคุณค่า, หน้า ๑๑-๑๓.

^{๑๐} พระครูภาวนานุกูล (ชูชัย อริโย), วิปัสสนากรรมฐาน - ธัมมานุกัมมปฏิบัติ, (สำนักพิมพ์ธรรมวิหาร : กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒๖-๑๓๖.

พยายามรักษาจิตใจให้ผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ มีสุขภาพจิต เป็นเหตุให้การดำเนินชีวิตปราศจากทุกข์ที่จะตรวนสุขภาพทำให้อายุสั้นได้

องค์ประกอบที่ ๔ ปิติ ความอิ่มใจ หรือความดีมีค่า ความซาบซึ่งปลาบปลื้ม เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสำคัญของจิตใจ มีความอิ่มเอิบใจโดยไม่พึ่งพาวัตถุภายนอก และกิเลสอันเป็นเหตุให้เศร้าหมองมัว เมื่อความหมองมัวเกิดขึ้นย่อมส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ความขัดแย้งนี้เป็นเหตุให้บั่นทอนอายุลง แต่ความอิ่มใจเกิดขึ้นอันไม่มีกิเลสเป็นที่พึงความตั้งงามทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นด้วยความอิ่มอกอิ่มใจ ฉะนั้น ปิติ นี้จึงเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่ง เป็นธรรมที่ควรที่จะสร้างให้เกิดมีในใจของตนเสมอๆ

องค์ประกอบที่ ๕ ปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด มีการปล่อยวางทางกาย คือ กายวิเวก จิตตวิเวก มีความสงบเยือกเย็นปล่อยวางอาการทุกข์ทางกาย และความเครียดทางใจ ให้ปราศจากความเบียดเบียนกายใจอันเป็นเหตุให้เป็นทุกข์ได้ เป็นเหตุไม่ให้เกิดเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น จนเป็นทุกข์ทำให้ขาดความสงบทางกาย และใจ

องค์ประกอบที่ ๖ สมานี ความตั้งใจมั่น หรือแน่วแน่ อยู่กับสิ่งนั้นๆ ถ้าพิจารณาสิ่งใดก็ให้จิตใจแน่วแน่มั่นคง ผู้หวังมีชีวิตยาวนานจะต้องประกอบด้วยจิตตั้งมั่น เช่น ระลึกอยู่เสมอว่า จะมีอายุยืนเท่าไร เพราะเหตุแห่งจิตตั้งมั่น มั่นคง จะหนุนกายและใจ ให้สมประสงค์ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมานีในขั้น ฌาน สามารถที่จะเจริญกายใจให้สงบระงับแห่งกิเลสตัณหาได้

องค์ประกอบที่ ๗ อุเบกขา เป็นผู้มียุเบกขาแบบผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แต่อยู่ในหลักของความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งย่อมเป็นไปตามธรรมชาติของโลก อันมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ยึดมั่นว่านี่เรา เป็นของเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา อันนี้จะเป็นเหตุให้ดำรงชีวิตอย่างรู้เท่าทัน เป็นเหตุให้มันอยู่ในความไม่ประมาท เป็นเหตุให้ดำเนินชีวิตไปตามหลักแห่งเหตุและผล จะทำให้ไม่เบียดเบียนแก่ตนเองและผู้อื่นเป็นทุกข์ เป็นเหตุให้กายและใจบริสุทธิ์ส่งผลให้มีอายุยืนได้ในที่สุด

จะเห็นได้ว่า หลักโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ทำงานร่วมกันครบบริบูรณ์เป็นองค์รวมอันหนึ่งเดียวกันพัฒนาหลักในการดำเนินชีวิต จะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการบำเพ็ญประโยชน์ต่างๆ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่หนุนเนื่องต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ จะได้ช่วยเป็นอาหารใจ เป็นเครื่องส่งเสริมให้มีความสุขแก่ผู้นั้นอายุให้ดำเนินต่อไปให้มีอายุยืนยาวได้ในที่สุด

๔.๒.๕ บุรณาการ “ความไม่ประมาท”

การมีอายุยืนด้วย “ความไม่ประมาท” หมายถึง การไม่อยู่ปราศจากสติ คือ การอยู่ด้วยสติและปัญญาตัวแกนของความไม่ประมาท ก็คือ สติ อันหมายถึง การไม่อยู่ปราศจากสติ เพราะสติเป็นตัวคอยสร้างความตื่นตัวและคอยตรวจสอบ โดยเฉพาะเมื่อเกิดสิ่งที่จะทำให้เกิดความเสียหายไม่ดีไม่งาม ทำให้เกิดความเสื่อม กิ๊บบ้างเอามาแก้ไขป้องกัน อะไรที่จะเป็นโอกาสทำให้เกิดความดีงาม ความเจริญก็รับเอามาปฏิบัติ ตามเนื้อความข้างต้นแสดงให้เห็นว่า สติกับความไม่ประมาทเป็นหลักธรรมที่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดจนแยกไม่ออก เพราะความไม่ประมาท หมายถึง การไม่อยู่ปราศจากสติ เมื่อมีสติกำกับการดำเนินชีวิตย่อมส่งผลให้รู้เท่าทันกายวาจา และใจ สามารถที่จะพัฒนาให้ชีวิตยืนยาวต่อไปได้

ดังพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า “บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมสรรเสริญความไม่ประมาทเท่านั้นว่า ผู้ปรารถนาอายุเป็นต้นเหล่านั้นพึงทำความไม่ประมาทอย่างเดียว อีกอย่างหนึ่ง ก็เพราะบัณฑิตทั้งหลาย สรรเสริญความไม่ประมาทในการกระทำบุญทั้งหลาย ฉะนั้น ผู้ปรารถนาอายุเป็นต้นพึงทำความไม่ประมาทโดยแท้”^{๑๑}

กล่าวได้ว่าบทบาทการของดำเนินชีวิตให้ได้มาซึ่งความมีอายุที่ยืนยาว หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือการใช้สติอยู่เสมอในการดำรงชีวิต อบรมมาทะ (ความไม่ประมาท) เป็นตัวการทำให้เกิดความระมัดระวังตัว ป้องกันไม่ให้พลาดตกไปในทางชั่วหรือทางที่เสื่อม คอยยับยั้งเตือนไม่ให้เพเลิดเพลินมัวเมาหลุ่มหลงสยบอยู่ คอยกระตุ้น ไม่ให้หยุดอยู่กับที่ และคอยเร่งเร้าให้ขะมักเขม้นที่จะรุดหน้า^{๑๒} ในการเริ่มทำความดี สร้างกุศลธรรมให้เกิดขึ้นกับชีวิต การพัฒนาวิสัยและคุณธรรมให้กับตนเอง ก็ต้องอาศัยความไม่ประมาทเป็นพื้นฐาน ความไม่ประมาทเป็นคำสอนรอบยอดของพระพุทธศาสนา ความไม่ประมาทเป็นต้นเหตุและเป็นพื้นฐานรองรับคุณธรรมความดีทั้งหลาย (กุศลธรรม) ให้เกิดขึ้น พัฒนาจิตให้เป็นคนมีความรอบคอบ มีสติ มีเหตุผล มีความละเอียดรอบาป เกรงกลัวต่อบาป มีความกล้าหาญ อดทนเพียรพยายาม ทำความดีอยู่ตลอดเวลา บุคคลไม่ควรประมาทในการศึกษาเล่าเรียน การบริหารเวลา ชีวิต วัย การประพฤติธรรม ควรรีบเร่งทำบุญกุศล โดยการรักษาศีล เจริญภาวนา ตั้งแต่เยาว์วัย มีสติเตือนใจอยู่เสมอว่า ความประมาทเป็นหนทางนำมาซึ่งความเสื่อม

^{๑๑} ส.ส.อ.(ไทย) ๑/๑/๔๔๑.

^{๑๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) , **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๘๐๘-๘๐๙.

การนำความรู้เรื่องความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย มาพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น มีข้อปฏิบัติ ดังต่อไปนี้^{๑๓} คือ

(๑) ฝึกตนเองไม่ให้ประมาทในการละความชั่ว และสร้างความดี มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้ คือ

๑.๑ ละกายทุจริต ไม่ทำความชั่วทางกาย เช่น ไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตทรัพย์สินและของรักของชอบของผู้อื่น ไม่ทำงานผิดหน้าที่ มีจิตสำนึกยับยั้งชั่งใจในการกระทำของตนเองโดยการประพฤติกายสุจริต ทำหน้าที่ให้ถูกต้องตามระเบียบกฎหมาย และหลักธรรมคำสอนในทางศาสนา

๑.๒ ละวจีทุจริต ไม่ทำความชั่วทางวาจา ให้นุคคลอื่นเสียหาย เสียผลประโยชน์เช่นไม่พูดกลับ ไม่พูดโกหก พูดนินทา พูดยุแหย่ให้แตกความสามัคคี ประพฤติวจีสุจริต โดยการพูดความจริง พูดคำมีประโยชน์สร้างสรรค์ พูดยกย่องชมเชย ให้กำลังใจต่อกัน

๑.๓ ละมโนทุจริต ไม่ทำความชั่วทางความคิด ไม่สะสมความชั่วไว้ในใจ เช่น ไม่คิดอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยทางมิชอบ คิดพยาบาท ไม่ผูกโกรธ อาฆาตจองเวร ไม่มีความคิดเห็นผิดไปจากทำนองคลองธรรม และประพฤติมโนสุจริต โดยคิดด้วยจิตเมตตาปรารถนาให้บุคคลอื่นมีความสุข พร้อมทั้งจะให้ภัยคนอื่นอยู่เสมอ มีความคิดที่จะแบ่งปัน สร้างสรรค์สังคมและประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า

๑.๔ ละความเห็นผิด ไม่หลงงมงาย มีความเห็นถูกต้อง เห็นว่าสิ่งทั้งหลายเกิดแต่เหตุ ความทุกข์ทั้งปวง ย่อมเกิดมาแต่เหตุ เมื่อหมดเหตุ ความทุกข์ย่อมสูญสลายหมดไป มีความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เชื่อกรรม เชื่อบุญ-บาปว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เรื่องการเวียนว่ายตายเกิดมีจริง^{๑๔}

(๒) อีกประการหนึ่ง “ความไม่ประมาท” ในการดำเนินชีวิตในประจำวันอีกอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นเหตุให้มีอายุยืนยาวได้

๒.๑ ไม่ประมาทในเวลา มีสติเตือนตนเองอยู่เสมอว่าวันคืนล่วงไปๆ บัดนี้กำลังทำอะไรอยู่ อย่ามัวเมาในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์และไร้สาระ เช่น การเล่นเกม การเที่ยวดูการละเล่น เป็นต้น ให้รีบขวนขวายทำงานแข่งกับเวลาอย่างเต็มที่ เพราะเวลามีน้อยเมื่อผ่านไปแล้ว ไม่อาจเรียกกลับคืนมาได้ ข้อนี้เป็นเหตุให้อยู่ในความหมกมุ่นมัวเฝ้าหลุมหลงจนทำให้สั่นลงได้

^{๑๓} ดูรายละเอียด, บุญน้อม มุ่งงาม, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ค่านิยมแบบพุทธและแนวการดำเนินชีวิตของชาวพุทธในปัจจุบัน : ศึกษาเฉพาะกรณีอำเภอเมือง จังหวัด อุบลราชธานี” ,วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๓)

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๗/๕๕., ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๔๐. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒.๒ ความไม่ประมาทในวัย คือ อย่าหลงมัวเมา สำคัญว่ายังเป็นหนุ่มสาว จึงเที่ยวเพเลิดเพลิน หลงระเริงกับสิ่งยั่วยุ้ยั่วยวนต่างๆ เป็นเหตุให้กิเลส ตัณหาเพิ่มขึ้น หรืออยู่ไปวันๆหนึ่งๆ เท่านั้น เพราะวัย ย่อมจะร่วงโรยไปตามกาลเวลา ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตก็ย่อมไม่อาจประสบความสำเร็จได้ ต้องตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงของวัยอยู่เสมอ และหมั่นระลึกถึงคำสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสว่า

“วัยของเราแก่หง่อม ชีวิตของเราเหลือน้อย เราจะจากพวกเธอไป เราทำที่พึงแก้ตนแล้ว พวกเธอจงอย่าประมาท มีสติ มีศีลบริสุทธิ์ มีความดำรงมั่นคงดี รักษาจิตของตนไว้ ผู้ไม่ประมาทอยู่ในพระธรรมวินัยนี้ ละการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้”^{๙๕}

๒.๓ ไม่ประมาทในความไม่มีโรค ได้แก่ อย่าคิดว่าเราจะแข็งแรงอยู่เช่นนี้ตลอดไป เพราะความเจ็บป่วยนั้น เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย เราอาจจะเจ็บไปเมื่อใดก็ได้ ในขณะที่มีสุขภาพที่แข็งแรงอยู่ ต้องรีบชวนชวายเป็นสร้างเสริมความดีและสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต แก่ตนเองและส่วนรวมอย่างเต็มที่ คนที่เจ็บป่วย ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตด้วย และทำให้มีปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับหน้าที่การงานได้

๒.๔ ไม่ประมาทในชีวิต คือ ระลึกอยู่เสมอว่า ชีวิตนี้ไม่แน่นอน อย่าคิดว่าเรายังมีชีวิตอยู่ สบายดี แล้วจะอยู่ในโลกนี้ไปอีกนาน เพราะใส่สภาพที่เป็นจริงแล้ว เราอาจจะตายเมื่อใดก็ได้ มัจจุราชมักได้บอกเตือน หรือทำเครื่องหมายให้เรารู้ล่วงหน้าก่อน ฉะนั้น ต้องรีบในการละเว้นความชั่ว ประกอบในคุณงามความดี และทำจิตให้ผ่องใสอย่างเต็มที่ทุกกรณี เท่าที่โอกาสจะเปิดให้

๒.๕ ไม่ประมาทในอบายมุข คือ มีความระลึกอยู่เสมอว่า อบายมุข เป็นหนทางแห่งความเสื่อม ความได้มาซึ่งความชั่วทั้งหลาย มีการพนัน ดื่มสุราและติดสิ่งเสพติด เทียบกลางคืนเป็นต้น สิ่งเหล่านี้ถือว่า เป็นการดำเนินชีวิตที่ประมาท ทำให้บั่นทอนสุขภาพ และเป็นหนทางแห่งความเสื่อมที่จะทำให้อกุศลกรรมงอกเงยและบั่นทอนความมีอายุได้ในที่สุด

๒.๖ ไม่ประมาทในการปฏิบัติธรรม คือ ระลึกอยู่เสมอว่า จะปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ ไม่ย่อท้อ เพราะตระหนักดีว่าการปฏิบัติธรรมนั้น ทำให้คนมีความสุขกายและสบายใจ และเป็นวิธีเดียวที่จะทำให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิตได้ คือ พระนิพพานได้^{๙๖}

ดังพุทธพจน์ตรัสว่า

^{๙๕} อัง. ติก. (ไทย) ๒๐/๘๑/๓๐๕-๓๐๘., อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๙/๖๙.

^{๙๖} ดูรายละเอียด, บุญน้อม มุ่งงาม, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ค่านิยมแบบพุทธและแนวการดำเนินชีวิตของชาวพุทธในปัจจุบัน : ศึกษาเฉพาะกรณีอำเภอเมือง จังหวัด อุบลราชธานี” ,วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๓)

“ท่านทั้งหลาย อย่าประกอบความประมาท อย่าประกอบความเซซมยินดีในกามเลย เพราะผู้ไม่ประมาทแล้ว เฟ่งพินิจอยู่ ย่อมได้รับความสุขอันไพบูรณ์”^{๑๗}

“...ภิกษุยินดีในความไม่ประมาท หรือมีปกติเห็นภัยในความประมาท เป็นผู้ไม่เสื่อม”^{๑๘} “ชื่อว่าอยู่ใกล้พระนิพพานแน่แท้”^{๑๙}

การศึกษาพบว่า ความไม่ประมาท เป็นเหตุให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ลุ่มหลงไปกับความโลภ ความโกรธ ความหลง ความมัวเมาชั่วร้าย ดำรงชีวิตไม่ให้ตกไปในทางที่ชั่วมือบายมุข เป็นหนทางแห่งความเสื่อม ขาดสติเดินเลื้อย ขาดสติประคับประคอง ขาดความเฉลียวฉลาด ขาดธรรม ในการดำเนินชีวิต คือ การไม่รู้จักกาล ไม่รู้ชุมชน บุคคล ไม่รู้สิ่งใดเป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ เป็นเหตุให้ตั้งอยู่ในความเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้ แต่ในทางตรงกันข้ามผู้มีสติย่อมจะประกอบการณ์ใด อยู่ด้วยความไม่เผอเรอโผล่ รู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ไม่เป็นประโยชน์ สิ่งนั้นดำเนินไปแล้ว มีผลร้ายต่อตนเองและผู้อื่นหรือไม่ มีอันตรายแก่ชีวิต ทรัพย์สิน ครอบครัวยั่งยืนหรือไม่อย่างไร และดำเนินชีวิตตามหลักธรรม มีกายกรรมสุจริต วาจากรรมสุจริต มโนกรรมสุจริต ประกอบด้วยศีล มีจิตอันตั้งมั่น และประกอบด้วยปัญญา ตั้งอยู่ในความไม่เผลอไปในทางที่ชั่วร้าย โหดร้าย ไม่ดำเนินในทางที่เป็นอกุศล ย่อมจะทำให้กุศลกรรมที่เกิดจากความไม่ประมาททางอกุศลเจริญรุ่งเรือง อกุศลกรรมย่อมสิ้นไป เสื่อมไป ชีวิตของสัตว์ก็ย่อมดำรงอยู่ด้วย อายุ วัฒนะ สุข พละ เป็นเหตุให้กับผู้หวังให้ได้มาซึ่งความมีอายุที่ยืนยาวได้ ด้วยความไม่ประมาทนั่นเอง

^{๑๗} ความสุขอันไพบูรณ์ หมายถึง นิพพาน, พุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๘๕ ฉบับมหายานมหาวิทยาลัย

^{๑๘} ไม่เสื่อม หมายถึง ไม่เสื่อมจากสมณะและวิปัสสนา มรรคและผลที่ได้บรรลุแล้ว ทั้งยังจะได้บรรลุมรรคผลที่ยังไม่ได้บรรลุ, อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๐.

^{๑๙} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒/๓๔. อ้างใน, พระครูประสิทธิ์สรวุฒิน (ปฐมนิเทศน์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความไม่ประมาทในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ,วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕)

๔.๓ การบูรณาการ “หลักสุขภาพ” ตามหลักทางพระพุทธศาสนา และตามหลักการแพทย์

พุทธวิธีดูแลสุขภาพและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยตามหลักพุทธศาสนา มีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกทางพระพุทธศาสนาอยู่หลายแห่ง การที่จะมีอายุยืนยาวได้ก็ต้องอาศัยสุขภาพกาย สุขใจ ที่สมบูรณ์ปราศจากโรค ซึ่งในประเด็นนี้ จะนำหลักการดูแลสุขภาพอนามัยตามหลักพระพุทธศาสนา มาเป็นแนวทางในการบูรณาการต่อยอดในการพัฒนาสุขภาพในชีวิตประจำวัน เพื่อดำเนินชีวิตที่ประกอบไปด้วย สุขภาพทางกาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่สมบูรณ์ และมีอายุยืนยาวได้ในที่สุด ซึ่งมีรายละเอียดของการบูรณาการ มีดังต่อไปนี้

๔.๓.๑ บูรณาการ พุทธวิธีการดูแลสุขภาพอนามัย ตามหลักพระพุทธศาสนา

ก. พุทธวิธีสุขภาพกาย

๑) การบริโภคอาหาร พระพุทธเจ้า ทรงถือหลักปฏิบัติในเรื่องการบริโภคอาหารด้วยหลักใหญ่ ๆ ดังนี้

(๑) ฉันทอาหารมื่อเดียว พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการฉันอาหารมื่อเดียวมาตลอดชีวิตพรหมจรรย์ เพราะทรงประจักษ์ชัดด้วยพระองค์เองแล้วว่า การฉันอาหารมื่อเดียวทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพหลายประการ อาทิเช่น ช่วยทำให้ร่างกายเบาสบาย กระปรี้กระเปร่า มีกำลัง และร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนน้อย เป็นต้น

(๒) พระพุทธเจ้านอกจากองค์ธรรม ๘ ประการนี้แล้ว ที่ทรงถือเป็นเป้าหมายของการฉันอาหาร พระพุทธเจ้ายังทรงถือหลักในการพิจารณาอาหารที่ฉันในลักษณะการใช้โยนิโสมนสิการด้วยว่า อาหารเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น การพิจารณาอาหารในลักษณะนี้ จะทำให้ “ธาตุปัจจุเวกชนปาฐะ”^{๒๐} สำหรับให้ภิกษุได้พิจารณาก่อนการบริโภคทุกครั้ง และยังทรงเล็งพิจารณาฉันเฉพาะอาหาร ที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค^{๒๑} เป็นต้น

^{๒๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓. บทสวดพิจารณาเรื่อง “ธาตุปัจจุเวกชนปาฐะ” อยู่ในภาคผนวก ๒

^{๒๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒ - ๒๐๓

(๓) มีสติในการฉันอาหาร พระพุทธเจ้าทรงนำหลักธรรมว่าด้วยการมีสติและสัมปชัญญะ เข้ามามากำกับในการบริโภคใช้สอยและฉันอาหารตลอดเวลา ด้วยทรงประจักษ์ชัดถึงผลที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพคือ สามารถชะลอความแก่ และทำให้มีอายุยืนยาวออกไปได้พระองค์จึงได้ตรัสแนะนำให้กับพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภคด้วย

ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

“มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบางเขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยืน”^{๒๒}

“เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม”^{๒๓}

“ภิกษุ ผู้มีสติสัมปชัญญะคือ ทำความรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พุด นิ่ง ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล”^{๒๔}

(๔) รู้ประมาณในการฉัน พระพุทธเจ้าทรงถือหลักในการเป็นรู้ประมาณในการฉันอาหาร (บริโภคด้วยความพอดี) เพราะได้ทรงประจักษ์ชัดด้วยพระองค์เองอย่างดียิ่งมาแล้วถึงประโยชน์ของการฉันอาหารด้วยความพอดีกับความต้องการของร่างกาย คือจะไม่ทำให้รู้สึกอึดอัด หากฉันมากไป และจะไม่รู้สึกกระสับกระส่ายหิวโหยอ่อนเพลียเมื่อฉันน้อยเกินไป ดังนั้นพระองค์จึงทรงแนะนำให้ภิกษุรู้จักเป็นผู้รู้ประมาณในการฉันด้วย ดังพุทธพจน์ตรัสว่าคำว่ารู้ประมาณในการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภคนั้น นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณการบริโภค”^{๒๕}

ตามหลักการและวิธีการบริโภคอาหารของพระพุทธเจ้าดังกล่าว พบว่าพระองค์ทรงมีเป้าหมายในการบริโภคไว้อย่างชัดเจน ที่ประกอบด้วยองค์ธรรมในการบริโภคถึง ๑๐ ประการ คือ

(๑) ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค (๒) ทรงบริโภคเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย (๓) ทรงพิจารณาอาหารที่ฉันว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น (๔) ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน (๕) ไม่บริโภคเพื่อความเมา (๖) ไม่บริโภคเพื่อประดับ

^{๒๒} ส.ล. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕ – ๑๔๖.

^{๒๓} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

^{๒๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๒/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓

^{๒๕} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖., อง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๓๙/๒๔๐., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๙๑

(๗) ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง (๘) ไม่บริโภคเพื่อยังพระชนชีพ (๙) บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก (๑๐) บริโภคเพื่อความอนุเคราะห์แก่การประพบัติพระพรหมจรรย์

อาหาร นับว่าเป็นส่วนสำคัญในการทำให้ร่างกายดำรงอยู่ยาวนานได้ ดังนั้นทางพระพุทธศาสนาจึงได้แนะนำหลักในการบริโภคอาหารไว้หลายประการ คือรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ต่อร่างกาย อาหารที่เป็นธรรมชาติไม่มีปรุงแต่งมากเกินไปเป็นอาหารที่ย่อยง่าย รสไม่จัด ไม่เกิดไป ไม่แสดงแก่ธาตุในร่างกาย และที่สำคัญต้องเป็นผู้มีสติและรู้จักประมาณในการบริโภค ซึ่งจะทำให้มีอายุยืนได้ ดังมีพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลายบริโภคข้าวสุกพร้อมกัน ย่อมมีอายุยืน ๑ มีผิวพรรณผ่องใส ๑ มีกำลัง ๑ มีความเจ็บป่วยน้อย ๑^{๒๖}

ข. การออกกำลังกาย

พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณะเพศเป็นอย่างดี ด้วยทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ (ยืน เดิน นั่ง นอน) ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอิริยาบถเดิน ที่พระองค์ทรงนำมาใช้สำหรับออกกำลังเป็นประจำทุกวัน ได้แก่

(๑) การเดินบิณฑบาตในเวลาเช้าตรู่ ในช่วงเวลาเช้าตรู่ของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะพากันออกเดินบิณฑบาตไปตามหมู่บ้านเป็นประจำทุกวัน ข้อความดังกล่าวนี้มีปรากฏอยู่ทั่ว ๆ ไปในพระไตรปิฎก ดังจะยกมาพอสังเขปดังนี้

“ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยังลำดังนั้น อุทัยพรหมณ์ตักข้าวใส่บาตรถวายจนเต็ม^{๒๗} และในที่อีกแห่งหนึ่งกล่าวว่า “ครั้นเวลาเช้า ท่านพระอานนท์ครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี”^{๒๘}

(๒) การเดินจงกรม (การเดินไปมาโดยมีสติกำกับตลอดเวลา) พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำ

ข้อความดังกล่าวนี้มีปรากฏอยู่ทั่ว ๆ ไปในพระไตรปิฎก ดังจะยกมาพอสังเขป ดังนี้

“สมัยหนึ่ง ภิกษุจำนวนมาก กำลังเดินจงกรมอยู่ ณ ที่แจ้ง”^{๒๙}

^{๒๖} ร้อยตำรวจเอกหญิง อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๔๖)

^{๒๗} ส.ล. (ไทย) ๑๕/๑๙๘/๒๔๕-๒๔๖.

^{๒๘} ส.ล. (ไทย) ๑๕/๒๐๗/๒๔๙.

^{๒๙} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๓๕๕/๓๙๑.

“สมัยหนึ่ง ท่านพระโมคคัลลานะ เดินจงกรมอยู่ในที่แจ้ง”^{๓๐}

“สมัยนั้น ท่านพระสารีบุตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะ ท่านพระมหากัสสปะ ท่านพระอนุรุธ ท่านพระปุลณมณฺเฑียรนีบุตร ท่านพระอุบาลี ท่านพระอาณนที แม้พระเทวทัตก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมาก ในที่ไม่ไกลพระผู้มีพระภาค”^{๓๑} เป็นต้น การเดินจงกรมนี้ นอกจากจะเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าแลสาวกใช้เจริญสติและสมาธิในอิริยาบถเดินแล้ว ยังถือว่าเป็นวิธีออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วย อีกทั้งยังเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสมณเพศดังกล่าวของหมอชิวโกมารภจจุผู้เป็นหมอที่มีชื่อเสียงประจำอยู่ราชสำนักแห่งเมืองมคธ และเป็นหมอประจำพระองค์ด้วยนั้น ได้ทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟและสถานที่เดินจงกรม เพื่อเป็นการให้ภิกษุที่ฉันอาหารประณีตจนเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายอ่อนแอ จนส่งผลทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามขึ้นมานั้น ได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งของการบริหารร่างกายที่สามารถชะลอการเกิดโรคได้ และให้มีการได้ใช้เรือนไฟอันเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการลดความอ้วนก็จะลดลงตามลำดับ ทำให้ร่างกายรู้สึกเบาสบาย แนวทางทั้งสองวิธีนี้พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นการเหมาะสม จึงทรงอนุญาตตามที่หมอชิวโกทูลขอไว้ทุกประการ^{๓๒} และพระพุทธเจ้ายังได้ตรัสถึงนิสสัคของการเดินจงกรมไว้ถึง ๕ ประการ คือ^{๓๓}

๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. เป็นผู้มีความอาพาธน้อย
๔. อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ล้มแล้วย่อยง่าย
๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

(๓) การเดินจาริกเผยแผ่ธรรมะ พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเผยแผ่ธรรมะของพระองค์จากการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่าง ๆ ด้วยการเดินเท้าเท่านั้น แม้จะปรากฏว่าในยุคนี้เรามีพาหนะเทียมด้วยสัตว์ใช้แล้วก็ตาม แต่พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงอนุญาตให้การจาริกเผยแผ่ธรรมโดยการไ้ยานพาหนะ ยกเว้นผู้เจ็บป่วยนั้น^{๓๔} ดังนั้นวิธีการเผยแผ่ธรรมโดยการจาริกเดินไปนั้น จึงนับได้

^{๓๐} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๕๐๖/๕๔๕.

^{๓๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๙/๑๘๗.

^{๓๒} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

^{๓๓} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๙๒. ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๔.

ว่าเป็นวิธีการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกในยุคนั้นทรงใช้ ดังปรากฏหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวไว้ในที่ทั่ว ๆ ไป ซึ่งจะยกมาเป็นตัวอย่างพอสังเขปดังนี้

“ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ในเมืองนาพันทา รับสั่งเรียกพระอานนท์มา ตรัสว่า “มาเถิดอานนท์ เราจะเข้าไปยังป่ากุคามกัน”

พระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ เสด็จไปถึงป่ากุคาม

“ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในนาทิกคาม รับสั่งเรียกพระอานนท์มาตรัสว่า มาเถิดอานนท์ เราจะเข้าไปยังเวสาลีกัน” พระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ เสด็จไปถึงกรุงเวสาลี^{๓๕}

โดยสรุป ตามหลักพุทธวิธีในการออกกำลังกาย นับว่าเป็นวิธีที่สามารถช่วยป้องกันและชะลอการเกิดโรคไว้ได้ แม้จะเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งก็ตาม ดังมีพุทธพจน์ว่า “อนึ่ง บุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่ พึงรองรับความไม่มีโรคได้แม้ครู่เดียว ดังนั้น การรู้จักออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพ และวัยของแต่ละบุคคลโดยไม่หักโหมจนเกินไปหรือหย่อนจนเกินไป และติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงและสามารถช่วยชะลอและป้องกันการเกิดโรคได้ อีกทางหนึ่ง เพราะความเจ็บป่วย ก็เป็นสาเหตุหนึ่งให้บั้นทอนอายุให้สั้นได้^{๓๖}

ค. พุทธวิธีสุขภาพจิต

พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจิต ด้วยหลักใหญ่ ๆ ดังที่กล่าวไว้ในโอวาทปาติโมกข์ ๓ ประการคือ^{๓๗} “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์” การละชั่ว คือ การละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวง ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพื่อเจ้า พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ พ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิดการทำดี คือ การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การละเว้นขาดจากการฆ่า ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเพื่อเจ้า พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ พ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิดการทำจิตให้บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำรงจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลขณะ และการทำจิตให้ว่าง ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้กับ

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๙๒.ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๔.

^{๓๖} ร้อยตำรวจเอกหญิง อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖)

^{๓๗} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๗๓-๔๗๕.

ปัจจุบัน” และการทำจิตให้ว่างเป็นส่วนมากทั้งนี้เพื่อเป็นแบบอย่างแบบอย่างแก่กุลบุตร ดังที่ พระองค์ตรัสกับพระสีบุตรว่า“สีบุตร ได้ยินว่า^{๓๘} เธออยู่ด้วยวิหารธรรมของมหาบุรุษเป็นส่วนมาก ในบัดนี้เพราะวิหารธรรมของมหาบุรุษนี้ ก็คือ สุกญตา เพราะฉะนั้นถ้าภิกษุหวังว่า เราพึงอยู่ด้วย สุกญตาวินัยธรรมเป็นส่วนมาก”

นอกจากนี้ พระองค์ยังตรัสบอกวิธีในการทำจิตให้บริสุทธิ์ หรือทำจิตให้ว่างได้นั้นให้ หมั่นประกอบทำความเพียรอย่างต่อเนื่องหลายวิธี ดังนี้^{๓๙} เติณจกรรม

๑. นิ่งสมาธิ

๒. นอนอย่างมีสติกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นมาได้

๓. มีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นอน เหยียด คู้ ก้าวไป ถอยกลับ เคี้ยว กิน ดื่ม และการขับถ่าย เป็นต้น

๔. ขณะพักผ่อนให้อยู่ในที่สงบเงียบ เช่น ตามธรรมชาติ

๕. ขำระจิตให้ละจากความยินดีในร้ายโลก

๖. ละความมุ่งร้ายพยาบาท

๗. มุ่งประโยชน์เกื้อกูล

๘. ปราศจากนิวรณ์ ๕ (ความยินดีในกามทั้งปวง ความมุ่งร้าย ความหดหู่ซึ่งซึมความ รำคาญใจ ความลังเลสงสัย)

การพักผ่อน นับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นยิ่งของชีวิตประการหนึ่ง จะเห็นได้ว่า เมื่อยาม เจ็บป่วยเป็นโรค จะสามารถบรรเทาได้ในยามที่ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ หรือเวลาเหน็ดเหนื่อย จะหายได้ ดังนั้น การรู้จักจัดเวลาในการพักผ่อนให้เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของ ร่างกาย โดยดเว้นจากการออกไปเที่ยวเตร่ทั้งกลางวันและกลางคืน จนล่วงเลยต่อเวลาการ พักผ่อนนอนหลับ จนส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายให้ทรุดโทรมลงเร็วขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ บันทอนอายุให้สั้นได้

พระพุทธศาสนามุ่งถึงการพักผ่อนที่ดีที่สุด คือ การทำให้ร่างกายและจิตใจได้รับการ พักผ่อนคลายตามธรรมชาติ ได้แก่ การทำสมาธิ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้ในการ พักผ่อนกายใจในยามว่างเว้นจากการบำเพ็ญกิจ ดังที่เรียกว่า ภิภุสฺสธรรมสุขวิหาร

^{๓๘} ม.ธุ. (ไทย) ๑๔/๔๓๘/๔๙๘-๔๙๙.

^{๓๙} ม.ธุ. (ไทย) ๑๔/๗๕-๗๖/๗๘-๘๑.

ง. พุทธวิธีสุขภาพสิ่งแวดล้อม

การอยู่กับธรรมชาติ เป็นวิธีชีวิตแห่งพรหมจรรย์ของพระพุทธเจ้าเกือบตลอดพระชนม์ชีพส่วนใหญ่พระองค์จะทรงดำเนินอยู่กับธรรมชาติตามที่ต่าง ๆ เช่น ตามป่าบ้าง ภูเขาบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ในถ้ำบ้าง เป็นต้นดังจะยกตัวอย่างการอาศัยอยู่ในป่าของพระพุทธเจ้า ตามที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกมา พอสังเขป ดังนี้

“สมัยนั้น มาณพหลายคน พวกกันเข้าไปยังราวป่านั้นแล้ว ได้เห็นพระผู้มีพระภาคประทับนั่งคู้บัลลังก์ตั้งพระกายตรง อยู่ในราวป่านั้น แลถามว่า ภิกษุท่านทำงานอะไร จึงอยู่ในป่าสาละ พระโคตมอยู่ในป่าแต่ผู้เดียว ได้ความยินดีอะไรหรือ”^{๔๐} “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พักอยู่ ณ เสนาสนะเจียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าทึบ”^{๔๑} “ตถาคตนั้น ย่อมพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเจียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ภูเขา ซอกเขา”^{๔๒} และอื่นๆ อีกหลายแห่ง เป็นต้นตามที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ตามธรรมชาตินั้น ย่อมทรงประจักษ์ชัดถึงคุณประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติอย่างยิ่งแล้วว่า ย่อมส่งผลดีและได้รับประโยชน์ในหลาย ๆ ประการ เช่น ธรรมชาติได้ให้อากาศที่บริสุทธิ์จึงช่วยส่งเสริมทำให้มีสุขภาพดี และที่สำคัญคือธรรมชาติได้ให้ความสงบซึ่งเป็นสถานที่ที่เหมาะสมการบำเพ็ญเพียรเป็นอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยป่าทึบนั้น สติที่ยังไม่ปากฎก็ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น”^{๔๓} และพุทธพจน์อีกบทหนึ่งตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายการทำให้เป็นสัปปายะ เป็นอาหารของความไม่มีโรค”^{๔๔}

จากคุณค่าที่ได้จากธรรมชาตินี้ นับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก เพราะสถานที่ที่แวดล้อมไปด้วยธรรมชาตินั้นจะเต็มไปด้วยอากาศที่บริสุทธิ์ เต็มไปด้วยความสงบร่มรื่น ดังนั้น การได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ จึงสามารถช่วยส่งเสริมให้สุขภาพกายและใจได้รับความสงบเย็น และสดชื่นตามไปด้วย เป็นสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่แข็งแรงสดชื่น ซึ่งล้วนเป็นเหตุให้เป็นปัจจัยส่งเสริมให้มีอายุยืนยาวทั้งสิ้น^{๔๕}

^{๔๐} ส.ล. (ไทย) ๑๕/๒๐๓-๒๐๔/๒๙๔-๒๙๖.

^{๔๑} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๔๒๕/๔๕๘.

^{๔๒} ม.ญ. (ไทย) ๑๔/๑๙๕/๒๓๑.

^{๔๓} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๑๙๓/๒๐๕.

^{๔๔} อญ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๓/๖๑๖.

^{๔๕} ร้อยตำรวจเอกหญิง อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖)

จ. สุขลักษณะ (อนามัย)

พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญเกี่ยวกับ หลักปฏิบัติในเรื่องสุขลักษณะอนามัยให้กับพระองค์เองและแก่เหล่าภิกษุสงฆ์ด้วย ดังจะพบเห็นพุทธบัญญัติต่างๆ หลายประการ ตามที่ทรงบัญญัติให้ภิกษุสงฆ์ได้ปฏิบัติในเรื่องสุขลักษณะทางด้านอนามัยต่างๆ นั้น แบ่งออกได้เป็น ๒ ประการ คือ สุขอนามัยด้านร่างกาย และสุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้

(๑) สุขลักษณะด้านร่างกาย พบว่าพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวิธีและข้อปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อการเสริมสร้างสุขอนามัยด้านร่างกายไว้หลายประการ ดังนี้

- ทรงบัญญัติให้ภิกษุสวรมองเท้าในขณะที่ขับถ่ายได้ ซึ่งตามปกติพระพุทธเจ้าจะทรงห้ามการสวรมองเท้า ยกเว้นกรณีเจ็บป่วยหรือเท้าแตก^{๔๖}

- ทรงบัญญัติในเรื่องการขับถ่ายของภิกษุไว้ว่า ในขณะที่ขับถ่ายห้ามไม่ให้ภิกษุแบ่งแรงๆ^{๔๗} ข้อบัญญัตินี้เป็นการป้องกันการเกิดโรคติดต่อทางทวารและโรคหัวใจวายได้ด้วย

- ทรงบัญญัติไม่ให้เคี้ยวไม้ชำระฟันขณะขับถ่าย ไม่ให้ถ่ายอุจจาระปัสสาวะนอกวาง^{๔๘}

- ทรงบัญญัติให้เคี้ยวไม้ชำระฟัน เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพในช่องปากไว้ถึง ๕ ประการ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของการเคี้ยวไม้สีฟันมี ๕ ประการ คือ ๑. ตาสว่าง ๒. ปากไม่เหม็น ๓. ประสาทที่นำรสอาหารหมดจดดี ๔. ดีและเสมหะไม่หุ้มห่ออาหาร ๕. อาหารอร่อย”^{๔๙}

(๒) สุขลักษณะด้านสิ่งแวดล้อม พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวิธีและข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการเสริมสร้างสุขลักษณะในด้านที่อยู่และข้าวของเครื่องใช้ไว้หลายประการ อาทิเช่น เกี่ยวกับการใช้ห้องสุขา (ส้วม) ทรงบัญญัติให้ภิกษุที่ใช้ส้วมแล้วให้ทำความสะอาดส้วม ด้วยการเทน้ำราดและตักน้ำใส่ตุ่มให้เต็ม วางขันคว่ำในส้วม เป็นต้น^{๕๐} เกี่ยวกับการเก็บรักษาบาตร ทรงบัญญัติให้ล้างบาตรและให้ผึ่งแดดให้แห้งก่อนเก็บ^{๕๑} เป็นต้น เกี่ยวกับที่อยู่อาศัยและเครื่องใช้อื่นๆ ทรงบัญญัติให้ทำความสะอาดด้วยการปิดกวาด เช็ด ถู ดังจะพบว่าทรงบัญญัติทั้งขั้นตอนและวิธีการทำความสะอาดไว้ให้ด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสแสดงไว้ว่า

^{๔๖} วิ.นย. (ไทย) ๕/๒๔๖-๒๔๙, ๒๕๑/๑๓-๑๙, ๒๕.

^{๔๗} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

^{๔๘} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

^{๔๙} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๒/๖๙.อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

^{๕๐} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

^{๕๑} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๕/๒๐.

ภิกษุทั้งหลาย ตนอยู่ในวิหารใด ถ้าวิหารนั้นสกปรก ถ้าสามารถพึงชำระให้สะอาดเมื่อชำระวิหารให้สะอาด พึงขนบาตรและจีวรออกก่อนวางไว้ ณ ที่สมควร พึงขนผ้าปูนั่ง ผ้าปูนอน พูกหมอนออกไปวางไว้ ณ ที่สมควร เติง ตั้ง พึงยกอย่างระมัดระวัง ไม่ให้ครูด ไม่ให้กระทบบานประตูและรอบประตู ขนออกไปตั้งไว้ ณ ที่สมควร ถ้าวิหารมีหยากเยื่อ พึงกวาดเพดานลงมาก่อน กรอบหน้าต่างและมุมห้องพึงเช็ด ถ้าฝาที่ทาน้ำมันหรือทาสีดำขึ้นรา ถึงใช้ผ้าชุบน้ำบิดแล้วเช็ด ถ้าเป็นพื้นไม่ได้ทา พึงใช้น้ำประพรมแล้วเช็ด อย่าให้วิหารคราค่ำไปด้วยฝุ่นละออง ไม่พึงเคาะเสนาสนะใกล้ภิกษุ ใกล้วิหาร ใกล้น้ำดื่ม น้ำใช้ บนเนินเหนือลม พึงเคาะเสนาสนะได้ลม พรหมปูพื้น พึงผึ่งแดดชำระ ตบ ขนกลับไปไว้ตามเดิม เชียงรองเท้าพึงผึ่งแดด เช็ด ขนกลับไปไว้ตามเดิม^{๕๒}

จากที่ได้ศึกษาถึงพุทธวิธีในการดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยส่วนพระองค์ดังกล่าวมาแล้ว เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับหลักสุขบัญญัติทางแพทย์สมัยใหม่ที่เสนอวิธีในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยด้วยสูตรที่เรียกโดยย่อว่า “๕ อ.” ได้แก่ ๑. อาหาร ๒. ออกกำลังกาย ๓. อารมณ์ ๔. อากาศ ๕. อาจณ (ขับถ่าย)

จะเห็นได้ว่าหลักปฏิบัติเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยระหว่างยุคพุทธกาลและยุคปัจจุบันมีความสอดคล้องกัน แต่มีข้อสังเกตบางประการคือหลักปฏิบัติในการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยตามแนวพุทธ มุ่งเน้นให้ต้องถือปฏิบัติอย่างครบถ้วนทั้ง ๕ ประการเป็นประจำทุกวัน และที่สำคัญคือได้ยึดเอาหลักการบริหารจิตมาเป็นแกนในการปฏิบัติข้ออื่น ๆ ไว้ด้วย

จ. พุทธวิธีลดความอ้วน

วิธีในการลดความอ้วนประการหนึ่ง มีพระพุทธเจ้าได้ตรัสแนะนำแนวทางในการลดความอ้วนไว้ให้กับพระเจ้าปเสนทิโกศล ขณะที่ได้ไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้ายังที่ประทับอยู่นั้นครั้งพระพุทธเจ้าทรงแลเห็นรูปร่างของพระเจ้าปเสนทิโกศลที่มีลักษณะอ้วนมีอาการอึดอัดขยับกายได้ลำบาก จึงตรัสแนะนำวิธีปฏิบัติในการลดความอ้วนให้กับพระเจ้าปเสนทิโกศลเป็นคาถา มีดังนี้ว่า

ทนุขสุส สทา สติมโต มตฺตํ ชนโต ลทฺทโกชเน

ตนุกสุส ภาวนติ เวทนา สณฺนิกํ ชีรติ อายุ จิรํ ปวตฺตติ

แปลว่า มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน^{๕๓}

^{๕๒} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๗๐-๓๗๒/๒๓๘-๒๔๐.

^{๕๓} ส.ล. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

จากนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลได้นำคานานี้ไปให้มหาดเล็กคอยทอ้ง ในระหว่างนั้นได้เสวย ถ้าหากเห็นวาทะองค์เสวยอาการเกินกำหนด ก็ทรงอนุญาตให้ทอ้งคาถาออกมาดัง ๆ ปรากฏว่าการควบคุมน้ำหนักโดยวิธีดังกล่าวนี้ ทำให้พระองค์ลดปริมาณอาหารลงได้ทุกวันจนกระทั่งลดน้ำหนักได้สำเร็จ และส่งผลให้ทรงมีพระวรกายกระปรี้กระเปร่าขึ้น ดังที่พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ตรัสสรรเสริญในพระคุณของพระพุทธเจ้าว่า “พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ทรงอนุเคราะห์เราด้วยประโยชน์ทั้งสอง อย่างแท้จริง”^{๕๔}

จากหลักวิธีการลดความอ้วนตามแนวพุทธกล่าวนี้ จะเห็นได้ว่าเป็นหลักการง่าย ๆ เพียงแต่ยึดหลักที่สำคัญไว้ประการหนึ่ง คือ ต้องมีสติและรู้ประมาณในการบริโภคให้ได้เท่าที่จำเป็นเป็นผู้มีสติ หมายถึง มีสติยับยั้งในการกิน เช่น กินอาหารเฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นต้น ส่วนการเป็นผู้รู้ประมาณ หมายถึง กินด้วยความพอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป แม้แต่อาหารที่มีประโยชน์ก็ยั้งต้องรู้จักประมาณด้วย มิเช่นนั้นก็จะทำให้อ้วนและเป็นเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้ หากปฏิบัติตามวิธีการดังกล่าวนี้ได้ก็เชื่อว่าจะเป็นอีกพุทธวิธีหนึ่งที่จะสามารถลดความอ้วนอย่างได้ผลแน่นอน ดังที่พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงนำไปปฏิบัติและได้ผลมาแล้วคือสามารถลดความอ้วนได้ นอกจากนั้นยังส่งผลให้มีสุขภาพดี กระปรี้กระเปร่าอีกด้วยนอกเหนือจากนี้ ผู้วิจัยยังได้เคล็ดลับในการลดความอ้วนที่ได้จากหมอชีวก ตอนที่ท่านได้ทูลขอพรจากพระพุทธเจ้าไว้ ๒ ประการ คือ ให้อนุญาตเรือนไฟและที่เดินจงกรมแก่ภิกษุที่ได้ฉันอาหารประณีตจนทำให้ร่างกายอ้วนนั้น ดังนั้นเคล็ดลับอีกประการหนึ่งที่นอกจากต้องเป็นผู้มีสติและรู้ประมาณในการบริโภคแล้ว ยังจะต้องอาศัยออกกำลังกาย และหลีกเลี่ยงอาหารประณีตมีรสอร่อยด้วย เพราะการกินอาหารที่อร่อยนั้นจะทำให้กินได้มาก ซึ่งจะทำให้อ้วนและเกิดโรคต่าง ๆ ขึ้นได้ ดังที่ปัจจุบันได้เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าความอ้วนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ และพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสโทษของความอ้วนไว้เช่นกันว่าความอ้วนจะทำให้ความมั่งงว่งเข้าครอบงำ ทำให้ปัญญาเฉื่อยชา และทรงเปรียบว่าเหมือนสุกรอ้วนที่เขาขุนด้วยเศษอาหารฉนั้น^{๕๕}

^{๕๔} ส.ล. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๖.

^{๕๕} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

ช. พุทธวิธีชะลอความแก่

พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนมายุยืนถึง ๘๐ พรรษา ซึ่งนับว่าเป็นการย่างเข้าสู่วัยชราเหมือนคนทั่ว ๆ ไป ดังที่ตรัสเกี่ยวกับความชราของพระองค์เองไว้ว่า ทรงเป็นคนแก่ชรา มีผมหงอก มีผิวเหี่ยวหย่อนยาน^{๕๖} แต่พระองค์ก็ยังทรงสามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างต่อเนื่องจนกระทั่งปรินิพพาน นั้นย่อมแสดงว่าพระองค์ทรงมีพระวรกายที่ไม่แก่เกินวัย หรือที่เรียกในปัจจุบันว่า “แก่สมวัย”^{๕๗} อีกทั้งใคร ๆ ที่ได้พบเห็นพระองค์ก็มักกล่าวถึงพระองค์ว่าเป็นผู้มีผิวพรรณผ่องใส ดังจะยกอย่างคํากล่าวยกย่องชมเชยจากเสียงของพราหมณ์หนึ่งที่ได้พบเห็นพระพุทธเจ้า และได้กล่าวชมเชยพระวรกายของพระพุทธเจ้าด้วยความอัศจรรย์ใจว่า “น่าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ อินทรีย์ของพระโคตมผ่องใสยิ่งนัก พระฉวีวรรณบริสุทธิ์สุดผ่อง ผลพุทธาสกุสโลที่มีในฤตสารท ย่อมบริสุทธิ์ผ่องใสแม้ฉันใด อินทรีย์ของพระโคตมก็ผ่องใสยิ่งนัก พระฉวีวรรณก็บริสุทธิ์ผุดผ่อง ฉันนั้นเหมือนกัน”^{๕๘} จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้านอกจากจะทรงมีพระวรกายที่แข็งแรงแล้ว พระองค์ยังแลดูไม่แก่เกินวัยอีกด้วย ดังจะเห็นว่าพระองค์สามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างดีเยี่ยม ทั้งนี้เพราะพระองค์ทรงมีหลักในการปฏิบัติตนทำให้ไม่แก่ง่ายด้วยวิธีการง่าย ๆ คือ ทรงเป็นผู้มีสติและรู้ประมาณในการบริโภค ดังพุทธพจน์บทหนึ่งที่ทรงตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า “มนุษย์ผู้มีสติทุกเมื่อรู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว เขาย่อมช้า อายุก็ยั่งยืน”^{๕๙}

นอกจากนี้ในพระไตรปิฎก ยังพบข้อปฏิบัติอื่น ๆ อีกหลายประการ ที่สามารถนำมาช่วยชะลอความแก่ไว้ได้อีก ดังนี้ (๑) การงดอบายมุข ๖^{๖๐} ได้แก่ การเสพสุราเมรัย การเที่ยวกลางคืน การเที่ยวดูมหรสพ การเล่นการพนัน การคบคนชั่ว การเกียจคร้าน เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นหนทางแห่งความเสื่อมและเกิดโทษหลายประการ เช่น การดื่มสุราย่อมก่อให้เกิดโทษต่อสุขภาพ คือเกิดโรคภัยไข้เจ็บ การเที่ยวกลางคืนทำให้ร่างกายทรุดโทรม เนื่องจากร่างกายได้พักผ่อนไม่เพียงพอ และการเล่นการพนันก่อโทษทั้งด้านสุขภาพกายและจิตคือ เมื่อพ่ายแพ้ย่อมก่อเวร เป็นต้น (๒) การจิตใจอยู่กับปัจจุบัน คือ ไม่หวนอาลัยอาวรณ์ถึงเรื่องในอดีต ไม่วิตกกังวลในเรื่องของอนาคต ย่อมเป็น

^{๕๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๑/๓๒๒.

^{๕๗} แก่สมวัย ในที่นี้หมายถึง ผู้ที่มีอายุมาก แต่สามารถปฏิบัติภารกิจที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่นได้เป็นสำคัญ,

^{๕๘} อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๔๘.

^{๕๙} ส.ล. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๖๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

เหตุทำให้มีผิวพรรณผ่องใสแลดูไม่แก่ง่าย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้กับปัจจุบัน เพราะเหตุนั้น ผิวพรรณจึงผ่องใส”^{๖๑}

๔.๓.๒ บุรณการ สุขภาพ อนามัยตามหลักการแพทย์

การดูแลสุขภาพทางกาย ใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ตามหลักทางการแพทย์ซึ่งในปัจจุบันนี้มีการดูแลสุขภาพอนามัย ตามหลักปฏิบัติ ๖ อ. ได้แก่ ๑. การดูแลด้านอาหาร ๒. การออกกำลังกาย ๓. อารมณ์ ๔. อากาศ ๕. อนามัยสิ่งแวดล้อม และ ๖. อบายมุข ซึ่งเป็นการรักษาสุขภาพทางกายและทางใจเป็นหนทางให้มีอายุยืนยาวได้ มีดังนี้

(๑) การดูแลสุขภาพด้านอาหาร

“อุ้นเอื้อ สิงห์คำ” ได้อธิบายสุขภาพไว้ในเรื่อง “การฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลักสุขภาพองค์รวม ๘ อ. ณ ชุมชนศิระชะโศก, ในเรื่องของการดูแลสุขภาพด้านอาหาร, สุขภาพด้านการออกกำลังกาย, และด้านสุขภาพด้านอารมณ์, ไว้ว่า

อาหาร (Diet) อาหารมีความสัมพันธ์กับร่างกายและมีผลในการกำหนดแบบแผนการดำเนินชีวิต การก่อรูปวัฒนธรรมของสังคมและบุคคล อาหารที่ดีย่อมสร้างความสุขแก่สังคมและบุคคลทั้งในทางกายและทางใจ ดังที่ฮิปปิครีตีส (Hippocrates) ประมาจารย์ของวงการแพทย์ปัจจุบัน กล่าวว่าเมื่อ ๒ พันกว่าปีมาแล้ว เราจะใช้อาหารเป็นยา นั้นเป็นหลักใหญ่ของการรักษาด้วยวิถีธรรมชาติ และป้องกันไม่ให้มีโรคได้เป็นอย่างดี

อาหารก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย

๑) อาหารไขมันสูงมีผลต่อหลอดเลือดแดง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรของหลอดเลือด และเพิ่มโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจเฉียบพลันได้

๒) เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์มีสารเคมีที่เป็นพิษ เนื่องจากสัตว์ที่มีชีวิตจะผลิตของเสียอยู่ตลอดเวลา เมื่อสัตว์ใกล้จะตายเพราะถูกฆ่า จะมีการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีอย่างมาก สารพิษต่างๆ เช่น ฮอริโมนอะดรีนาลิน และกรดยูริก ซึ่งถูกขับออกมาเมื่อสัตว์เกิดความกลัวจัด หรือได้รับความเจ็บปวดอย่างรุนแรง จะกระจายไปทั่วร่างของสัตว์ และตกค้างอยู่ตามเส้นเลือดและเนื้อเยื่อ

^{๖๑} ส.ล. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐. อ้างใน, นางสาวเกตุมณี พรหมเถื่อน, “กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท ” ,วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔)

ในทันทีที่สัตว์เสียชีวิต ร่างกายของสัตว์จะมีการเปลี่ยนแปลงสภาพไปอย่างมากมาย โปรตีนในตัวจะจับกันเป็นก้อน พร้อมกับปล่อยเอนไซม์ที่มีพิษออกมา ทำให้เนื้อสัตว์มีการเน่าเสียอย่างรวดเร็ว

๓) เหล้า ผลิตมาจากแอลกอฮอล์ชนิดเอทานอล ไม่มีความจำเป็นต่อร่างกาย เพราะไม่มีกระบวนการทางชีวเคมีใดๆ ในร่างกายที่ต้องการแอลกอฮอล์ไปใช้งาน การดื่มสุราเป็นเหตุที่ทำให้เกิดโรค และมีผลต่อการทำลายอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น

- สมอถูกทำลาย ความจำเสื่อม นอนไม่หลับ
- หลอดเลือดหัวใจตีบ
- กระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ทำให้มีเลือดออก และขาดสารอาหาร
- ตับถูกทำลาย เกิดโรคตับแข็ง ดีซ่าน ท้องมาน
- ทารกในครรภ์พิการ สมอผิดปกติ
- การไหลเวียนผิดปกติ มีอาการชาปลายมือ ปลายเท้า หรือมีอาการบวม

(๒) การดูแลสุขภาพด้านอารมณ์

อารมณ์ (Attitude) เป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพและส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบัน การต้องเผชิญกับปัญหามากมายรอบตัวที่เกินความสามารถในการปรับตัวของร่างกายได้ จะมีผลให้เกิดความแปรปรวนทางด้านอารมณ์ เกิดความทุกข์ใจ เครียด ซึมเศร้า เสียใจ หงุดหงิด รำคาญ วิตกกังวล ห่อเหี่ยว หดหู่ น้อยใจ แคใจ โกรธ ผู้ใจเจ็บ พยาบาท ฯลฯ ล้วนเป็นอารมณ์ในด้านลบที่ทำให้สุขภาพทรุดโทรม และเจ็บไข้ได้ป่วย เมื่อสะสมเป็นระยะเวลายาวนานจะเป็นต้นเหตุของโรคแห่งความเสื่อมทั้งหลาย อารมณ์มีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

๑) ความโกรธ จะส่งผลต่อร่างกายที่บริเวณ ตับ และถุงน้ำดีมากกว่าอวัยวะอื่นๆ หากมีอารมณ์โกรธเป็นประจำตับและถุงน้ำดีจะเสื่อมสภาพเร็วกว่าที่ควรจะเป็น เมื่อตับเสื่อมสุขภาพของคั่งรวมทั้งร่างกายจะเสียสมดุลตามไปด้วย เพราะตับเป็นอวัยวะที่สำคัญในการผลิตเอ็นไซม์สำหรับย่อยอาหารและทำลายสารพิษ

๒) อารมณ์เศร้าโศกเสียใจ มีผลต่อ ปอด และลำไส้ หากเศร้าโศกเสียใจเป็นประจำจะส่งผลต่อการทำงานของปอดและลำไส้คือประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

๓) อารมณ์วิตกกังวล กลุ้มใจ มีผลต่อกระเพาะอาหารและม้าม เมื่อมีอารมณ์เครียดจะทำให้กรดในกระเพาะอาหารหลั่ง ออกมามาก ทำให้เป็นแผลในกระเพาะอาหาร

๔) อารมณ์กลัว ประหม่า ไม่มั่นใจ มีผลต่อไตและกระเพาะปัสสาวะ คือ ทำให้ควบคุมปัสสาวะไม่ดีเท่าเดิม ดังมีสำนวนที่พูดกันว่า กลัวจนฉี่รด นั้นเพราะการทำงานของไตและกระเพาะปัสสาวะถูกทำให้ผิดปกติไปจากอารมณ์ปกติ

๕) อารมณ์ดีใจมาก ตื่นเต้น มีผลต่อหัวใจและลำไส้เล็ก ทำให้ทำงานไม่สมบูรณ์ดังมีจำนวนที่พูดกันว่า ดีใจจนซ็อค หัวใจอาจหยุดเต้นได้ฉับพลันถ้าเกิดอารมณ์ตื่นเต้นมากเกินไป

๖) จิตใจหรืออารมณ์ที่เป็นแง่บวก ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนตัวดีกลุ่มเอนโดรฟิน (Endorphin) มีผลทำให้ร่างกายผ่อนคลาย และระบบโลหิตในร่างกายไหลเวียนคล่องระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรง เมื่อภูมิคุ้มกันแข็งแรงก็จะคุ้มกันและดูแลระบบอื่นๆให้ทำงานได้อย่างเป็นปกติ ส่วนจิตใจหรืออารมณ์ที่เป็นแง่ลบ เช่น ความเครียด ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอลง

(๓) การดูแลสุขภาพด้านออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำเป็นหนึ่งในหลายๆวิธี ที่จะให้สุขภาพดีทั้งกายและใจ ผลของการออกกำลังกายต่อการส่งเสริมสุขภาพ คือ

๑) ช่วยลดความอ้วน ในขณะที่ออกกำลังกายร่างกายต้องใช้พลังงานซึ่งได้มาจากการเผาผลาญไขมันที่สะสมไว้ หากร่างกายใช้พลังงานไปครบ ๗,๗๐๐ แคลอรี น้ำหนักตัวจะลดลงไป ๑ กิโลกรัม ซึ่งไม่จำเป็นต้องใช้พลังงาน ๗, ๗๐๐ แคลอรีในคราวเดียว สามารถสะสมทีละเล็กละน้อยได้ การออกกำลังกายเป็นการลดไขมัน ในขณะที่เดียวกัน ก็เพิ่มกล้ามเนื้อด้วย ดังนั้นน้ำหนักอาจลดลงไม่มากนัก เพราะน้ำหนักของไขมันกลายเป็นน้ำหนักกล้ามเนื้อแทน

๒) กล้ามเนื้อแข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และช่วยป้องกันอาการปวดข้อ ปวดหลัง ปวดเอว ฯลฯ เพราะกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

๓) รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วนขึ้น หากต้องการลดเฉพาะจุด ก็สามารถลดได้ด้วยการบริหารร่างกาย

๔) อาการของโรคต่างๆ ดีขึ้น การออกกำลังกายช่วยลดไขมันตัวร้ายในเลือดและช่วยเพิ่ม HDL ซึ่งเป็นไขมันที่ดีที่ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตันได้ ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอติดต่อกัน ๓ เดือน ชีพจรหรืออัตราการเต้นของหัวใจจะช้าลง ช่วยให้หัวใจทำงานเบาขึ้น การออกกำลังกายช่วยลดความรุนแรงของโรคหรืออาการหลายๆอย่างเช่นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

๕) ช่วยชะลอความแก่ การออกกำลังกายเป็นยาอายุวัฒนะที่ดีอย่างหนึ่ง เพราะช่วยให้ระบบการไหลเวียนเลือดและการหลั่งฮอร์โมนต่างๆ เป็นปกติ ทำให้ผิวพรรณสดใส ช่วยชะลอความเสื่อมถอยของร่างกาย

๖) ระบบขับถ่ายของเสียดีขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นทางเหงื่อ ปัสสาวะ หรืออุจจาระ

๗) สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่หักโหมมากเกินไป จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น การหลั่งฮอร์โมนดีขึ้น จึงทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง

๘) นอนหลับดี คนที่เครียด คิดมากวิตกกังวล นอนไม่หลับ หากได้ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้หายเครียด ความจำดี และทำให้นอนหลับสนิท

๙) จิตใจเบิกบานแจ่มใส การออกกำลังกายเป็นการคลายเครียดที่ดี ทำให้จิตใจร่าเริง ยิ่งเป็นนักกีฬาที่ชื่นชอบหรือมีเพื่อน จะยิ่งสนุกสนานกับการออกกำลังกาย

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๑) จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหวยืดหด

๒) จะต้องค่อยเป็นค่อยไป แล้วจึงเพิ่มปริมาณทีละน้อย เพิ่มระยะเวลาให้นานเข้าและเพิ่มความยากขึ้นตามลำดับจนร่างกายอยู่ตัว ออกกำลังกายติดต่อกันได้เป็นระยะเวลาอย่างน้อย ๒๐-๓๐ นาที หรือมากกว่านั้นก็ยิ่งดี แต่ระวังอย่าให้เกินกำลังของตน

๓) จะต้องออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง

๔) ในขณะที่ออกกำลังกายนี้ ห้ามคิดเรื่องการทำงาน ต้องปล่อยจิตให้ว่างๆ เฉยๆ วิธีการนี้เป็นการพักจิต ทำสมาธิ จะได้ประโยชน์อย่างมาก ในบรรดาปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่องค์การอนามัยโลกคำนวณว่าได้สร้างความเสียหายมากมายคร่าชีวิตคนทั่วโลกถึงปีละ ๑.๙ ล้านคน ดังนั้นการสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีการที่บุคคลทั่วไป จะสามารถปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพได้^{๖๒}

(๔) การดูแลสุขภาพด้านการขับถ่าย

อุจจาระ คือ กากอาหารที่ถูกถ่ายทิ้ง มีประมาณ ๑๐๐ กรัมต่อวัน แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณและชนิดของอาหารด้วย อาหารที่มีเส้นใยมาก จะทำให้อุจจาระมาก การขับถ่ายอุจจาระเป็นกลไกหนึ่งที่เกิดขึ้น เมื่อการรับประทานอาหารเข้าไป ก็ย่อมขับถ่ายกากอาหารที่เหลือใช้หรือที่

^{๖๒} อ้างใน, http://www.ubu.ac.th/ubu_center/files_up/08f2013040113590736.pdf, ชุมนเชื้อสิงห์คำ การฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลักสุขภาพองค์รวม ๘ อ. ณ ชุมชนศิระะโสโก, สาขาพัฒนาบูรณาการศาสตร์คณะบริหารศาสตร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, [2 กุมภาพันธ์ 2557]

ร่างกายไม่ต้องการ เวลา ๐๕.๐๐-๐๗.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ควรขับถ่ายอุจจาระทำให้เป็นนิสัยทุกเช้า ถ้าไม่ถ่ายให้ใช้วิธีกดจุดที่ตำแหน่ง ๒ ข้างของจมูก ถ้ายังไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำอุ่น ๒ แก้ว ถ้ายังไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาว โดยใช้น้ำ ๑ แก้ว และน้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ + น้ำมะนาว ๔-๕ ลูก ดื่มจนกว่าจะถ่าย และให้บริหารร่างกายโดยยืนตรง หายใจเข้าแล้วก้มลง พร้อมทั้งหายใจออกเอามือเท้าเข้า เขม่วท้อง จนเหมือนว่าหน้าท้องไปติดสันหลัง

(๕) การดูแลสุขภาพด้านอบายมุข

อบายมุข เป็นช่องทางของความเสื่อม ทางแห่งความพินาศ เหตุย่อยยับ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอบายมุขต่าง ๆ ประกอบไปด้วยติดสุราและของมีเมา เพียวกกลางคืน ชอบเที่ยวดูการละเล่น ติดการพนัน คบคนชั่ว เกียจคร้านการงาน อบายมุขเหล่านี้พึงเลี่ยงโดยเด็ดขาด แล้วจะทำให้ท่านมีสุขภาพกาย สุขภาพใจสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยทั้งปวง

(๖) การดูแลสุขภาพด้านอากาศและสิ่งแวดล้อม

อากาศ ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ถ่ายเทสะดวก ร่มรื่น หลีกเลียงจากฝุ่นละออง ควันทิ้งต่าง ๆ เพราะอากาศ คือ ลมหายใจที่ร่างกายต้องสูดเอาออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกาย และคายเอาคาร์บอนไดออกไซด์ ออกมา และช่วงเวลา ๐๓.๐๐- ๐๕.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาของปอด จึงควรตื่นนอน ลุกขึ้นเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ และรับแสงแดดในยามเช้า ผู้ที่ตื่นนอนในช่วงนี้เป็นประจำปอดจะแข็งแรง ผิวพรรณดี^{๖๓} มีสิ่งแวดล้อมจะต้องอำนวยความสะดวกสุขภาพ เพื่อดูแลสุขภาพให้อยู่ได้อย่างไม่เป็นพิษ มีอากาศบริสุทธิ์ สารพิษ ฝุ่นละออง ไม่มีเสียงรบกวนมากเกินไป เป็นต้น และดูแลสุขภาพสะอาดด้านสุขอนามัยที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวจะทำสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ได้

จากการศึกษาสรุปทฤษฎีหลัก ๖ อ. อาจกล่าวได้ว่าเป็นศาสตร์แห่งความสุขของมนุษย์ เป็นหนทางให้มีอายุยืนยาวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพร่างกายจิตใจที่แข็งแรง สุขกาย หมายถึง การไม่มีโรค สุขภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ส่วนความสุขใจ หมายถึง การปราศจากอารมณ์ที่ปราศจากความวิตกกังวล สภาวะที่เป็นความสุข จึงจะสามารถทำให้มีอายุยืนยาวได้ กล่าวคือ ๑) ควรรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เพราะสารอาหารจะเพิ่มความสามารถของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย สารอาหารมีสำคัญต่อภูมิคุ้มกันมาก เมื่อร่างกายได้รับอย่างครบถ้วน

^{๖๓} http://office.bangkok.go.th/training/bmatraining/know_hl06.html, [1 กุมภาพันธ์ 2557]

อยู่อย่างสม่ำเสมอ โรคภัยไข้เจ็บก็จะไม่เบียดเบียน จะทำให้มีอายุยืน^{๖๔} และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด หวานจัด และเว้นจากอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ รับประทานอาหารที่สุก และสะอาด เคี้ยวให้ละเอียด เพื่อให้กระเพาะอาหารทำงานไม่หนักเกินไป ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย และปราศจากสารพิษ ๒) อารมณ์ นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ เช่น ความโกรธ จะส่งผลต่อร่างกายที่บริเวณ ตับ และถุงน้ำดี อารมณ์เศร้าโศกเสียใจเป็นประจำ จะส่งผลต่อการทำงานของปอดและลำไส้คือประสิทธิภาพในการทำงานลดลง อารมณ์วิตกกังวล กลุ้มใจ มีผลต่อกระเพาะอาหารและน้ำมูก เมื่อมีอารมณ์เครียดจะทำให้กรดในกระเพาะอาหารหลั่งออกมามาก ทำให้เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น เป็นสาเหตุให้สุขภาพเสื่อมโทรมทำให้เกิดโรคต่างๆ ควรดูแลสุขภาพด้านอารมณ์ให้เป็นปกติระบบร่างกายจะทำงานเป็นปกติทำให้สุขภาพดีปราศจากโรคได้ ๓) การออกกำลังกาย นับว่าเป็นวิธีที่สามารถช่วยป้องกัน และชะลอการเกิดโรคได้ การรู้จักออกกำลังกายให้เหมาะสมสภาพร่างกาย และวัยของแต่ละบุคคลโดยไม่ให้หักโหมมากเกินไปหรือย่อหย่อนมากเกินไป เพราะการออกกำลังกายสามารถที่ช่วยเป็นภูมิคุ้มกันเชื้อโรคต่างๆ และร่างกายจะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันต่อต้านกับเชื้อไวรัส หรือเชื้อโรคต่างๆ ได้ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรค ๔) อุจจาระ กากอาหาร หรือของเสียที่อยู่ในร่างกาย ควรขับถ่ายให้เป็นปกติ เพื่อป้องกันโรคท้องผูกได้ อันเป็นเหตุให้ลมหายใจนั้นมีกลิ่นเหม็นส่งผลให้บั่นทอนสุขภาพ การไม่อุจจาระตามเวลา กระเพาะอาหารยังสามารถจะนำของเสียกลับมาใช้ได้อีก และยังส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ มีลำไส้อักเสบ มะเร็งลำไส้ เป็นผลทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม ทำให้มีอายุสั้น ดังนั้นจึงรักษาสุขภาพดูแลการขับถ่ายให้ถูกต้อง ๕) อากาศและสิ่งแวดล้อม เป็นทรัพยากรที่

^{๖๔} พ.อ. หญิงศรีนวล เจียจันทร์พงษ์, **ไวตามิน เพื่อสุขภาพ ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๓๖), หน้า ๑๔-๑๕.

“สารอาหาร” คือ ๑) ไวตามิน อี ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันต้านทานเชื้อ ไวรัส แบคทีเรีย และเซลล์มะเร็งได้ ๒) วิตามิน เอ สามารถป้องกันไม่ให้เกิดเนื้องอก และการกระตุ้นทำให้ระบบต้านโรคได้ ๓) แอมีโนแอซิด อาร์จินินและออรีนีน สามารถป้องกันไม่ให้เกิดเนื้องอกชนิดต่างๆ เกิดขึ้นในร่างกายได้ ๔) เอนไซม์ต่างๆ ที่ได้รับจากสารอาหารเช่น มะละกอ สามารถที่จะไปกระตุ้นการฟอร์มตัวของบิลด์เซลล์ ซึ่งเป็นเซลล์ของระบบภูมิคุ้มกันที่เพิ่งเริ่มก่อตัว และต่อต้านการเหี่ยวเฉาในเม็ดเลือด ๕) แร่ธาตุสังกะสี ถ้าร่างกายมีธาตุนี้ไม่เพียงพอ ไทมัธก็จะมีขนาดเล็กลง คนที่มีสุขภาพเสื่อมลง ๖) แอมีโนเอซิด ซีสเทอีน และไวตามินบี ๑ จะไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันต้านทานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ๗) ซีเลเนียม เป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายมาก ต่อต้านการก่อตัวของมะเร็ง และป้องกันโรคหัวใจ ๘) ไวตามิน ซี สามารถเพิ่มการปฏิบัติงานของเม็ดเลือดขาวในร่างกาย ทำหน้าที่ดูแลและศัตรูผู้รุกรานที่แย่งกรายเข้ามาในร่างกาย เช่น แบคทีเรีย ไวรัส และเซลล์มะเร็ง เป็นต้น

สิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตของสัตว์รวมทั้งมนุษย์ อากาศที่มนุษย์ใช้หายใจเข้าไปเป็นอากาศที่บริสุทธิ์ ประกอบด้วย ออกซิเจน ๒๐.๙๔ เปอร์เซ็นต์ ไนโตรเจน ๗๘.๐๙ เปอร์เซ็นต์ คาร์บอนไดออกไซด์ ๐.๐๓ เปอร์เซ็นต์ และก๊าซอื่นๆ อีก ๐.๐๐.๑ เปอร์เซ็นต์^{๖๕} ดังนั้นอากาศเป็นทรัพยากรที่สำคัญต่อมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง ถ้าส่วนประกอบของอากาศเปลี่ยนไป เช่น มีฝุ่นละออง คาร์บอน หมอก ไอ เขม่า ที่มาจากการจราจร การก่อสร้าง การทำอุตสาหกรรม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้ และโรคปอด หรือโรคทางเดินหายใจ ซึ่งจะทำให้เกิดสภาวะร่างกายที่อ่อนแอ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งของชีวิต เพราะอยู่ในสถานที่ที่แวดล้อมไปด้วยธรรมชาตินั้นจะเต็มไปด้วยความสงบร่มเย็น อาการที่บริสุทธิ์ การได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ จึงสามารถช่วยส่งเสริมให้สุขภาพกายและใจได้รับความสงบเย็นและสดชื่นตามไปด้วย จึงควรมีอากาศที่บริสุทธิ์ให้มากขึ้น จะทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และปราศจากโรคต่างๆ ได้ และ ๖) อบายมุข เป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่เป็นเหตุให้มนุษย์มีอายุสั้น เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การติดสิ่งเสพติดต่างๆ การเที่ยวกลางคืน เป็นต้น เพราะสิ่งเสพติดทั้งหลายนั้นมีสารเคมีหลายชนิดต่างๆ ที่นำมาผสมเพื่อให้เกิดเป็นความสุขในขณะเสพ เมื่อสิ่งเหล่านี้เข้าสู่ร่างกายทำให้เกิดเป็นพิษในร่างกายแก่ผู้เสพทำให้เกิดเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคปอด มะเร็ง โรคสมองเสื่อม เหล่านี้เป็นต้น เพราะสารเสพติดสารเคมีต่างๆ เหล่านี้ จะบั่นทอนสุขภาพร่างกายให้ทรุดโทรม อ่อนแอ ภูมิคุ้มกันโรคเสื่อม ก่อเกิดความเจ็บป่วยทำให้เกิดเป็นโรคต่างๆ ในที่สุด

๔.๔ สรุปประจักษ์

การบูรณาการ “หลักกรรม” เพื่อให้มีอายุยืน กล่าวคือ กรรม เกิดมาจากกิเลสของมนุษย์ อันมี โภคะ โทสะ และโมหะ หรือตัณหา ราคะ เป็นตัวผลักดันให้เกิดเป็นการกระทำกรรมของมนุษย์ และแสดงพฤติกรรมออกมาทางกาย วาจา และใจ เพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านั้น เมื่อการกระทำกรรมเกิดขึ้น ย่อมได้รับผลแห่งวิบากกรรม อันเป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ ถ้าการกระทำเป็นฝ่ายอกุศล (ฝ่ายชั่ว) ย่อมได้รับผลวิบาก คือ ความทุกข์ ส่วนกุศลกรรม (ฝ่ายดี) ย่อมได้รับผลวิบาก คือ ความสุข ดังนั้นเมื่อการดำเนินชีวิตไปใน อกุศลกรรม (ฝ่ายชั่ว) พอกพูนอยู่ อกุศลกรรมก็สามารถบั่นทอน ลดทอน อายุของสัตว์ให้มีอายุสั้นได้ ส่วนการดำเนินชีวิตไปในทาง กุศลกรรม (ฝ่ายดี) พอกพูนอยู่ กุศลกรรมฝ่ายดี (บุญ) สามารถหนุนนำ สนับสนุน คำจุน ชีวิตของสัตว์ให้มีอายุยืนยาวได้

^{๖๕} ดร. ประพนธ์ ศุภพร, “พระวินัยกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม” ,พุทธจักรโลกร่มเย็นดับเชื้อได้ด้วยศาสนา, ปีที่ ๖๕ ฉบับที่ ๒ (กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔) : ๕๔.

การบูรณาการเพื่อมีอายุยืนตาม “หลักธรรม” เป็นการดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทมีธรรมเป็นที่พึ่ง คือ (๑) หลักอายุสัทธิธรรม และสัปปายะ เป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นในดำเนินชีวิตให้เป็นสุข รู้จักประมาณในสิ่งต่างๆ สิ่งใดเป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ (๒) หลักพรหมวิหาร เป็นหลักธรรมที่แสดงถึงควมมีเมตตา กรุณา ขจัดความเบียดเบียน ความพยายาทำร้ายผู้อื่นสัตว์อื่น ทำให้ปราศจากภัยเวร (๓) หลักอิทธิบาท เป็นหลักธรรมที่แสดงถึง ความขยันหมั่นเพียร มีจิตตั้งมั่น มีเหตุผลใช้ปัญญาในการวิเคราะห์ในสิ่งต่างๆ (๔) หลักโพชฌงค์ เป็นหลักธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ และยังสามารถที่จะรักษาโรคได้ (๕) ความไม่ประมาท เป็นหลักธรรม ที่ไม่อยู่ปราศจากสติ ไม่เลินเล่อหรือปล่อยปละละเลย มีความรู้สึกรู้สึกตัวทั่วพร้อมในทุกขณะ อันเป็นธรรมให้ได้มาซึ่งสัมมาทิฐิ

การบูรณาการตามหลัก “สุขภาพ” เป็นสภาพธรรมอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้มีอายุยืนยาวได้ คือ การรู้จักดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพใจให้เป็นสุขตามหลักแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา แม้ในหลักทางแพทย์ในปัจจุบัน กล่าวว่า การที่จะมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีอายุยืนยาวต้องประกอบด้วย หลัก ๖ อ. (๑) รับประทานอาหารที่สะอาดถูกหลักอนามัย เลือกรับประทานในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และประมาณในการบริโภค (๒) มีอากาศที่บริสุทธิ์ อากาศที่สดชื่นไม่เป็นพิษ (๓) อารมณ์ คือ ปราศจากการอารมณ์ในสภาวะที่เครียด วิตกกังวล (๔) ออกกำลังกาย ออกกำลังกายอยู่เนืองนิตย์ เหมาะสมไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป (๕) อนามัยด้านสิ่งแวดล้อม คือ ปราศจากสารพิษ อากาศ อาหาร ถูกหลักอนามัย (๖) อนามัย เว้นจากสิ่งเสพติด อนามัยต่างๆ และการเที่ยวในยามวิกาล เป็นต้น สิ่งเหล่านี้สามารถที่จะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข และทำให้มีอายุยืนได้ในที่สุด