

หลักการมีอายุยืนแนวพุทธ

พระมหาทวี มหาปณฺโณ, ผศ.ดร.
อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ความนำ

ชีวิตคือความเป็นอยู่ ทั้งคนและสัตว์เมื่อเกิดมาในโลกนี้ต้องประกอบด้วยชีวิต ต้องมีความเป็นไปต่างๆ เช่น การเคลื่อนไหวตามลักษณะของชีวิต ชีวิตเป็นองค์ประกอบของขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเหตุปัจจัยที่ประกอบกันขึ้นตามกฎธรรมชาติ และดำรงอยู่ได้เพราะองค์ประกอบเหล่านั้นมีความสมบูรณ์และสมดุล ชีวิตจึงสามารถทำหน้าที่และดำเนินต่อไปได้ ชีวิตที่แท้จริงในทัศนะของพระพุทธศาสนาต้องเป็นชีวิตที่ดีการดำรงอยู่ มีลมหายใจ สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ เบื้องต้นของชีวิตคือความเกิด ที่สุดของชีวิตคือความตาย ในระหว่างความเกิดกับความตายเป็นเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกของสัตว์ทั้งมวล เรียกว่า “อายุ” ซึ่งมีมากน้อยไม่เท่ากัน เป็นสมบัติสำคัญที่เป็นพื้นฐานรองรับคุณสมบัติอย่างอื่น ๆ ทั้งหมด เช่น วรรณะ สุข ยศ และความไม่มีโรค เป็นต้น เพราะเหตุว่าเมื่อทรงอายุคือ ชีวิตเป็นไปอยู่ คุณสมบัติอย่างอื่น ๆ จึงจะมีได้และเป็นประโยชน์แก่ผู้นั้น ชีวิตดำเนินไปโดยสัมพันธ์กับโลกผ่านทางอายตนะเป็นอุปกรณ์เชื่อมต่อ อยู่ภายใต้กฎธรรมชาติคือมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอนอนเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ความสำคัญของอายุ ๓ ประการ

กล่าวได้ว่า อายุมีความสำคัญ ๓ ประการหลัก ๆ คือ (๑) มีความสำคัญในฐานะเป็นองค์ประกอบ (๒) มีความสำคัญในฐานะเป็นอุปกรณ์ (๓) มีความสำคัญในฐานะเป็นพลังขับเคลื่อนชีวิต

(๑) ความสำคัญของอายุในฐานะเป็นองค์ประกอบ

พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาชีวิตมนุษย์ผ่านการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้มนุษย์เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญและมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ดำเนินชีวิตไปโดยสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติที่แวดล้อมชีวิตหรือโลกตามวิถีแห่งธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าและหน้าที่ของชีวิต เพราะตราบไต่ที่ชีวิตยังมีเวลาเหลืออยู่ มนุษย์ก็มีโอกาสใช้ชีวิตที่พัฒนาแล้ว สร้างความหมายและคุณค่าที่แท้จริงให้เกิดขึ้นได้ผ่านการกระทำของตนเอง อายุ นับว่าเป็นองค์ประกอบชีวิตของมนุษย์ที่มีโครงสร้างของกาลเวลาตั้งแต่เกิด เติบโต แก่และตาย มีอิทธิพล

เหนือมนุษย์เพราะมนุษย์ย่อมมีการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมชาติ เป็นวงจรที่ทุกคนต้องพบ ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ ไม่ว่าเราจะมีวิวัฒนาการทำให้อายุของเรายืนยาวมากเท่าใดก็ตาม ชีวิตที่เป็น “อมตะ” นั้นเป็นไปได้

กล่าวได้ว่า การได้มาซึ่งอรรถภาพแห่งชีวิตและอายุจึงเป็นอริยทรัพย์ภายในของบุคคลที่มีค่าเหนือกว่าทรัพย์ภายนอกทั้งปวงที่ต้องดูแลรักษาสุขภาพให้มืองค์ประกอบสมบูรณ์ สามารถทำหน้าที่เป็นอุปกรณ์เพื่อความอยู่รอดและนำพาชีวิตไปสู่ประโยชน์สุขในระดับต่างๆ อันมีพระนิพพานเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด ซึ่งในพระไตรปิฎกยังได้อุปมาชีวิตมนุษย์ไว้หลายประการ เช่น หยาดน้ำค้าง ฟองน้ำ รอยขีดในน้ำ แม่น้ำที่ไหลมาจากภูเขา ก้อนเขพะ ชื้นเนื้อ แมโคที่จะถูกฆ่า เป็นต้น

(๒) ความสำคัญของอายุในฐานะเป็นอุปกรณ์

การมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่อภัยกับอดีตและไม่พะวงกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิตผ่านโอกาสและเวลาปัจจุบันของตนเอง เพื่อประโยชน์สุขในระดับต่างๆ อันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต ทั้งในมิติของกาลเวลา คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภายหน้า ประโยชน์อย่างยิ่ง และในมิติของการกระทำ คือ ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย นอกจากนี้พระพุทธานุศาสนายังมีเป้าหมายที่เป็นความสุข ๓ ระดับ คือ ระดับศีล (กามสุข) ระดับสมาธิ (ฉานสุข) และระดับปัญญา (นิพพานสุข) อีกด้วย สำหรับเป้าหมายระดับศีล (กามสุข) นั้น เป็นเป้าหมายระดับต้นเพื่อเป็นฐานในการก้าวไปสู่ความสุขที่ประณีตในระดับที่สูงขึ้นคือ ระดับสมาธิ (ฉานสุข) ซึ่งทั้งสองระดับนี้ยังต้องอาศัยปัจจัยภายนอกประกอบ แต่ความสุขในระดับปัญญา (นิพพานสุข) นั้น เป็นความสุขอันเป็นเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งไม่ต้องการปัจจัยภายนอกเข้ามาเป็นองค์ประกอบเพื่อให้เกิดความสุขในระดับนี้ อายุจึงเป็นอุปกรณ์สำคัญที่ทำให้มนุษย์เข้าถึงเป้าหมายดังกล่าว

(๓) ความสำคัญของอายุในฐานะเป็นพลังขับเคลื่อนชีวิต

อายุเป็นสมบัติอย่างหนึ่งที่มนุษย์สามารถทำให้ยืนยาวได้หากรู้จักปฏิบัติต่ออายุอย่างถูกต้อง โดยการรักษาสุขภาพ สุขภาพหมายถึง ภาวะที่เป็นสุขหรือภาวะที่มีความทุกข์น้อยจนกระทั่งหมดทุกข์อย่างสิ้นเชิงถาวรหรือการบรรลุพระนิพพาน หลักพระพุทธศาสนาเน้นการสร้างสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิตซึ่งมี ๔ ด้านคือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา โดยเน้นการพัฒนาจากธรรมชาติภายในชีวิตคือพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา อันส่งผลต่อชีวิตที่เกี่ยวข้อง

สัมพันธ์กับธรรมชาติภายนอกทั้งทางกายและทางสังคม แนวทางการรักษาสุขภาพนั้น ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายด้าน ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือตัวบุคคลและแนวทางปฏิบัติของแต่ละบุคคล โดยมีหลักที่สำคัญคือ การสร้างความรู้แจ้งในความจริงตามกฎธรรมชาติให้เกิดกับตนเองผ่านกิจวัตรประจำวันของตนเองที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จนเกิดเป็นสุขนิสัย เป็นการปรับเปลี่ยนแบบแผนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของตนเองโดยส่งผ่านความมีอายุและสืบทอดกันมาตามกระบวนการของชีวิต เพื่อพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นและสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ ส่งผลให้มีชีวิตที่ดีขึ้น การลงมือปฏิบัติและผลด้านสุขภาพนั้นก็แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย เช่น สภาพโดยรวมของบุคคล กำลังกาย กำลังใจ และสติปัญญา เป็นต้น กล่าวได้ว่าอายุเป็นสมบัติอย่างหนึ่งที่มนุษย์สามารถทำให้ยืนยาวได้ด้วยการปฏิบัติอย่างถูกต้อง อายุจึงมีความสำคัญในฐานะเป็นพลังขับเคลื่อนชีวิต ซึ่งส่งผลแบบองค์รวมต่อระบบของชีวิต อันส่งผลต่อการมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณค่าที่แท้จริง

การมีอายุยืน คือ ชีวิตที่มีคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคม

ความมีอายุเป็นเหตุปัจจัยหลักต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมทั้งในด้านดีและไม่ดี สังคมซึ่งเปรียบได้กับชีวิตอีกรูปแบบหนึ่ง จึงดำเนินไปอย่างเป็นเหตุเป็นผลคู่กับชีวิตมนุษย์เสมอ มนุษย์จึงต้องพัฒนาชีวิตและสังคมให้มีคุณค่าอย่างยั่งยืนควบคู่กันไป สามารถขับเคลื่อนไปในทิศทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ต่อเป้าหมายที่แท้จริงทั้งของชีวิตและสังคมได้ โดยเน้นหลักปฏิบัติที่ช่วยขัดเกลามนุษย์จากภายในจิตใจ ให้มุ่งทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ トラบเท่าที่มนุษย์ยังมีชีวิตอยู่ ดังนั้นหากมนุษย์มีอายุยืนยาวและประพฤติดนต่อสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องด้วยความดีงามแล้ว ย่อมส่งผลอันมีคุณค่าและเป็นประโยชน์อย่างใหญ่หลวงต่อการดำรงอยู่อย่างเกื้อกูลกันของสิ่งทั้งปวง

ความมีอายุของมนุษย์นั้น ส่งผลให้เกิดการนำประสบการณ์ที่สั่งสมผ่านชีวิตและสังคมมาหลอมรวมกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน สร้างเป็นหนทางในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้เพราะอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ที่ประกอบเป็นชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องนั้นเชื่อมโยงถึงกันหมดเป็นหนึ่งเดียว อาจกล่าวได้ว่า “สรรพสิ่งล้วนดำเนินไปตามเหตุปัจจัยอย่างสอดคล้องประสานกันเสมอท่ามกลางความมีอายุ” ดังนั้น บุคคลที่ดำเนินชีวิตโดยสร้างเหตุปัจจัยที่ดีมาตลอด หากบุคคลนั้นมีอายุยืน ความมีอายุยืนนั้นก็ใช่ว่าจะเป็นอายุยืนที่เป็นคุณอย่างยิ่ง เพราะเป็นชีวิตที่มีคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคมอีกด้วย

สังคมนั้นเช่นเดียวกัน ท่ามกลางความมีอายุของสังคมนั้นที่ถือได้ว่าเป็นชีวิตอีกรูปแบบหนึ่ง ก็มีการสั่งสมประสบการณ์ ความชำนาญที่หลากหลาย สืบทอดต่อเนื่องกันผ่านกาลเวลาและบริบทต่างๆ เรื่อยมา ความมีอายุของสังคมนั้นจึงเชื่อมโยงจากอดีต สู่ปัจจุบัน เกิดเป็นวิถีชีวิตและองค์ความรู้หรือที่เรียกว่าภูมิปัญญา ให้มีอยู่คู่กับสังคมนั้นๆ และโยงโยงยับเคลื่อนสังคมนั้นๆ ไปสู่ออนาคตตามเหตุปัจจัยอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ความมีอายุของชีวิตและสังคมนั้นที่มีคุณค่า จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในฐานะที่เป็นกลไกขับเคลื่อนสิ่งทั้งปวง กล่าวคือ เมื่อสร้างเหตุปัจจัยในอดีตไว้ดี ย่อมเกื้อหนุนต่อความเป็นอยู่เป็นไปของปัจจุบัน เมื่อเกิดวิกฤตหรือปัญหาขึ้น ก็สามารถแก้ไขให้ลุล่วงไปได้ด้วยสติปัญญา แล้วยังสั่งสมเป็นองค์ความรู้ใหม่ๆ จากการเรียนรู้ซึ่งกันและกันของชีวิตและสังคม ส่งผลให้ความมีอายุยืนของสังคมนั้นจึงมีคุณค่า มีความหมาย และเป็นความมีอายุยืนที่มีความสมบูรณ์อย่างแท้จริง

หลักการมีอายุยืนแนวพระพุทธศาสนา

ความมีอายุยืนแม้ว่าจะเป็นสภาพที่น่าปรารถนาอย่างยิ่ง แต่มิได้ถือว่าเป็นตัวตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เครื่องตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตนั้น คือการได้ทำสิ่งที่ดีงาม เจริญกุศลธรรม ดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา มีเมตตากรุณา มีความกตัญญู อันเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม ในระหว่างที่มีชีวิตอยู่ไม่ว่าอายุจะสั้นหรือยืนยาวก็ตาม กล่าวโดยสรุปได้ว่า ชีวิตที่งอกงามด้วยกุศลธรรม อำนวยประโยชน์สุขแก่ตนและส่วนรวม แม้จะสั้นก็ยังประเสริฐกว่าชีวิตที่ยืนยาว แต่เป็นที่สั่งสมและแผ่ขยายของอกุศลธรรม สร้างความทุกข์และปัญหาไม่ว่างเว้น ช่วงอายุที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตก็คือ ขณะปัจจุบัน หรือขณะที่กำลังใช้ชีวิตอยู่เดี๋ยวนี้ ไม่ย้อนไปคิดถึงอดีตและคำนึงไปถึงอนาคต การอยู่กับขณะปัจจุบันคือการมีสติสัมปชัญญะควบคุม อยู่กับการรับรู้และเผชิญกับความเป็นจริงที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติอยู่ตลอดเวลาด้วยปัญญาของตนเอง ระลึกถึงถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏในขณะจิต จดจ่ออยู่ในกิจกรรมที่กำลังกระทำ เพื่อสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิต ที่สำคัญคือเป็นการพัฒนาจิตให้เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวงด้วยสัมมาทิฐิ เพื่อนำชีวิตไปสู่พระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ดังนั้นผู้เขียนจึงขอเสนอหลักธรรมเพื่ออายุยืน คือ หลักอายุสธรรม ๕ ประการ ดังนี้

อายุสธรรม: หลักธรรมที่สนับสนุนให้มีอายุยืน

ผลจากการวิเคราะห์อายุสธรรม ๕ ในฐานะเป็นธรรมสนับสนุนให้มีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา สรุปความเห็นได้ว่า อายุสธรรม ๕ หรืออายุสละ หรืออายุวัฒนธรรม เป็นข้อปฏิบัติที่เกี่ยวเนื่องกันที่มีความสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา และแนวทางการรักษาสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิตทั้ง ๔ ด้าน เป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงวิถีการดำเนินชีวิตที่ต้งามและถูกต้องตามกฎธรรมชาติเข้ากับประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน หลักอายุสธรรมมี ๕ ประการ คือ

- ๑) สปปายการี สร้างสปปายะ คือทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกี่ยวเนื่องกับสุขภาพ
- ๒) สปปายะ มตตถนุญ แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี
- ๓) ปณิตโฆสี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด)
- ๔) กาลจारी ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา
- ๕) พรหมจारी รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร

หลักธรรมทั้ง ๕ ประการ เป็นหลักปฏิบัติเพื่อเกี่ยวเนื่องการมีอายุยืนอย่างแท้จริงของผู้คนในยุคปัจจุบัน โดยการปลูกฝัง พัฒนา และรักษาให้เป็นสุขนิสสัยอันหมายถึง แบบแผนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของบุคคล ที่ส่งผ่านความมีอายุและสืบทอดกันมาตามกระบวนการของชีวิตจากอดีตมาสู่ปัจจุบัน และเป็นเหตุปัจจัยต่อผลที่จะเกิดขึ้นต่อไปข้างหน้าอีกด้วย หากชีวิตที่ผ่านมาสร้างเหตุปัจจัยไว้ดี คือเป็นกระบวนการชีวิตที่ต้งามและถูกต้องแล้ว ก็ย่อมส่งผลโดยรวมต่อชีวิตในปัจจุบันให้ชีวิตมีความสุขอันเป็นผลจากการมีสุขภาพดี มีสภาวะสมดุล และมีความสมบูรณ์ขององค์ประกอบชีวิตทั้ง ๔ ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา กล่าวโดยสรุปได้ว่า แนวทางการรักษาสุขภาพเพื่อการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า โดยการพัฒนาและปรับสมดุลให้กับระบบชีวิตผ่านวิถีการดำเนินชีวิต อันเป็นอยู่เป็นไปได้ด้วยกิจวัตรพื้นฐานประจำวันที่มีมนุษย์กระทำอยู่แล้วอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ตลอดชีวิตของตน หากแต่ยังไม่ถูกต้องและสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ อีกทั้งขาดความสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จึงส่งผลในการบั่นทอนสุขภาพของระบบชีวิตโดยรวม และยังส่งผลไปสู่วิกฤตทางทรัพยากรธรรมชาติของโลกที่เกิดจากการกระทำที่ไม่ถูกต้องและเห็นแก่ประโยชน์ตนของมนุษย์ชาติเป็นหลัก และผลทั้งปวงนั้นก็สะท้อนกลับมาเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่สร้างปัญหาต่อความอยู่รอดของชีวิตในฐานะเป็นองค์ประกอบของกันและกันในระบบธรรมชาติเดียวกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้และยากต่อการแก้ไขอย่างยิ่ง

อายุสธรรม: อุปกรณ์รักษาสุขภาพแบบองค์รวม

นอกจากนี้ ยังกล่าวได้ว่าหลักอายุสธรรมเพื่อเป็นอุปกรณ์รักษาสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ โดยหลักธรรมดังกล่าว มุ่งเน้นการแก้ปัญหาที่เหตุอันเกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ไม่สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ โดยนำเสนอแนวทางหรือหลักปฏิบัติที่มุ่งเน้นให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน อันเป็นกลไกที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ กล่าวคือ มนุษย์ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับทรัพยากรธรรมชาติเพื่อความอยู่รอด และมนุษย์ดำเนินชีวิตไปโดยสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เพื่อยังสันติสุขให้เกิดขึ้น ดังนั้น ผู้เขียนจึงนำเสนอแนวทาง ๓ ขั้นตอนคือ ๑) การปลูกฝังสุขนิสัย ๒) การพัฒนาสุขนิสัย และ ๓) รักษาให้เป็นสุขนิสัยของบุคคลอย่างมั่นคง ไม่น้อมเอียงไปสู่ความไม่ถูกต้อง อันเกิดมาจากกระแสหรือค่านิยมของโลกที่แวดล้อมชีวิต หลักดังกล่าวเป็นแนวทางคำนึงถึง การสร้างจิตสำนึกเพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตของตนไปพร้อมๆ กับการรักษาสมดุลของทรัพยากรที่แวดล้อมและต้องอิงอาศัยกันไปตามกฎธรรมชาติ อันประกอบด้วย ทรัพยากรมนุษย์ ทรัพยากรธรรมชาติที่แวดล้อมชีวิตมนุษย์ และที่สำคัญคือ ทรัพยากรทางปัญญาอันเป็นหลักคิดหรือแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เพื่อการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า หลักอายุสธรรมมีเป้าหมาย ๓ ประการซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของชีวิต กล่าวคือ การดำเนินชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายโดยการสร้างประโยชน์สุขในระดับต่างๆ ให้กับชีวิต เป้าหมาย ๓ ประการ ประกอบด้วย (๑) เป้าหมายชีวิตแนวตั้ง ประกอบด้วย ประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) ประโยชน์ภวหน้า (สัมปรายิกัตถประโยชน์) และประโยชน์อย่างยิ่ง (ปรมาตถ-ประโยชน์) (๒) เป้าหมายชีวิตแนวราบ ประกอบด้วย ประโยชน์ตน (อัตตประโยชน์) ประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตถประโยชน์) และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย (อุภยัตถประโยชน์) (๓) เป้าหมายที่เป็นความสุข ๓ ระดับ คือ ระดับศีล (กามสุข) ระดับสมาธิ (ฌานสุข) และระดับปัญญา (นิพพานสุข) ทั้งนี้ หลักพุทธธรรมที่ใช้วัดผลบุคคลที่บรรลุนิติภาวะของชีวิตทั้ง ๔ ด้านคือหลักภาวนา ๔ อันประกอบด้วย ภาวิตกาย คือ ผู้มีกายที่พัฒนาแล้ว ภาวิตศีลคือผู้มีศีลที่พัฒนาแล้ว ภาวิตจิตคือผู้มีจิตที่พัฒนาแล้ว และ ภาวิตปัญญา คือ ผู้มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว

อายุสธรรม: หลักปฏิบัติที่สอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพแบบองค์รวม

อายุสธรรมนอกจากเป็นหลักปฏิบัติที่สอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพของระบบชีวิตแบบองค์รวมทั้ง ๔ ด้านแล้ว ยังมีความสอดคล้องกับหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งมุ่งกำจัดเหตุแห่งความทุกข์เพื่อสร้างสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิต เป็นธรรมที่ส่งเสริมอริยมรรค ๘ ซึ่งเป็นปฏิปทาเพื่อนำ

ชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด และยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือไม่ปฏิบัติแบบสุดโต่งหรือย่อหย่อนเกินไป ครอบคลุมข้อปฏิบัติด้านศีล สมาธิ ปัญญา อย่างครบถ้วน กล่าวคือ หลักอายุสธรรมข้อที่ ๑ เป็นการพิจารณาเลือกปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับด้านศีล อายุสธรรมข้อที่ ๒, ๓, ๔ สอดคล้องกับด้านสมาธิ เป็นการสร้างภาวะแห่งจิตใจที่บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส ในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจัยนั้นๆ อย่างมี สติ สมาธิ และวิริยะ อยู่ในกรอบของคุณค่าแท้ กล่าวคือ หลักอายุสธรรมข้อที่ ๒ คำนึงในเชิงปริมาณที่พอเหมาะพอดีกับความต้องการของชีวิต หลักอายุสธรรมข้อที่ ๓ คำนึงในเชิงคุณภาพ มีลำดับขั้นตอนที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนอันเป็นการรบกวนเป็นภาระชีวิต ต้องทุ่มเทกำลังทั้งภายนอกและภายในชีวิต เช่น การบริโภคอาหารที่ปรุงด้วยขั้นตอนง่ายๆ ไม่จำเป็นต้องประดับเพื่อเพิ่มคุณค่าเทียมเกินความต้องการที่แท้จริงของการบริโภค ที่มุ่งเน้นประโยชน์ที่แท้จริงคือการยังอรรถภาพของชีวิตให้ดำเนินต่อไปได้ อีกทั้งเป็นอาหารที่ย่อยง่าย เพื่อลดขั้นตอนและภาระของระบบภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพื่อการย่อยอาหาร และหลักอายุสธรรมข้อที่ ๔ คำนึงในเชิงคุณภาพคือ การปฏิบัติด้วยความตั้งใจมั่น เป็นกิจวัตรที่ดำเนินอยู่อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ถูกต้องถูกเวลา สอดคล้องกับวิถีชีวิตของตน และหลักอายุสธรรมข้อที่ ๕ สอดคล้องกับด้านปัญญา เป็นหลักสำคัญที่มุ่งเน้นการขัดเกลาจิตใจ ด้วยการสร้างคุณธรรม ศรัทธา และสติปัญญา ให้เกิดขึ้น โดยมีสัมมาทิฐิหรือปัญญาเป็นจุดเริ่มต้นของความประพฤติชอบทั้งทางกาย วาจา และใจ หลักธรรมที่เกี่ยวพันต่อหลักอายุสธรรมประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ อปัสเสนธรรม สันโดษ การบริหารจัดการทรัพย์ โภชนะ มัตตัญญูตา สปัจริยธรรม และอินทริยสังวร ส่วนหลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อหลักอายุสธรรมประกอบด้วย กิเลส มิจฉาทิฎฐิ อคติ และนิรวรณ ๕

บทสรุป

มนุษย์เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีความเป็นอยู่เป็นไปอย่างเกื้อกูลกับทรัพยากรธรรมชาติอื่นๆ ภายใต้กฎธรรมชาติเดียวกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ มนุษย์และสิ่งทั้งปวงจึงต้องดำรงอยู่อย่างเกื้อกูลต่อกัน เพื่อยังประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นกับชีวิตและส่งผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างต่อเนื่องและราบรื่นในวิถีชีวิตประจำวัน ไม่ขัดแย้งและไม่เบียดเบียนทรัพยากรธรรมชาติ อันหมายถึงชีวิตมนุษย์และสิ่งแวดลอมชีวิตหรือโลกนั่นเอง ดังนั้น หลักอายุสธรรม ๕ ประการ จึงเป็นหลักการสร้างสุขนิสัยที่ถูกต้อง เอื้อต่อความเป็นอยู่เป็นไปอันเป็นพื้นฐานที่สำคัญของชีวิต ที่เข้าไปเกี่ยวข้องอย่างรู้เท่าทันเพื่อการใช้สอยและการอนุรักษ์ประโยชน์ของทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าและประสานสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ

เพราะหลักพื้นฐานที่สำคัญในการปฏิบัติเพื่อการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่าก็คือการรักษาสมดุลของ
ธรรมชาติภายในและสิ่งที่แวดล้อมภายนอกของชีวิตมนุษย์ให้มีความสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวภายใต้กฎ
ธรรมชาติเดียวกัน

เอกสารอ้างอิง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. ม.ป.ท., ๒๕๔๙.

_____. อายุยืนอย่างมีคุณค่า. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

_____. ชีวิตที่เป็นอยู่ดี. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.