



สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา  
๑๓๑๗๐

โทร : ๐-๓๕๒๔-๘๐๗๒

อีเมล : budrsin@mcu.ac.th

เว็บไซต์ : <http://bri.mcu.ac.th>

## บทสังเคราะห์งานวิจัย

วิเคราะห์อายุสธรรม ๕ : หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการ  
ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระมหาทวี มหาปณฺโณ (ละลง), ผศ.ดร.

จัดทำโดย

ส่วนงานบริหาร สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
P ๐-๓๕๒๔-๘๐๗๒ E brimcu@gmail.com

บทสังเคราะห์งานวิจัย ลำดับที่ ๐๓



## บทสังเคราะห์งานวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์อายุสธรรม ๕ : หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”

งานวิจัยนี้เป็นการวิเคราะห์อายุสธรรม ๕ : หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ เพื่อศึกษาความสำคัญของการ (๒) เพื่อศึกษาความสำคัญของชีวิตและอายุที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (๑) มีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ในฐานะเป็นธรรมสนับสนุนให้มีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์ ๕ เพื่อศึกษาวิเคราะห์อายุสธรรม (๓) พระพุทธศาสนา



**บทคัดย่อ** ผลการวิจัยพบว่า ความสำคัญของชีวิตและอายุที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กล่าวคือ ชีวิตเป็นองค์ประชุมของชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเหตุปัจจัยที่ประกอบกันขึ้นตามกฎธรรมชาติ และดำรงอยู่ได้เพราะองค์ประกอบเหล่านั้นมีความสมบูรณ์และสมดุล เบื้องต้นของชีวิตคือความเกิดที่สุดของชีวิตคือความตาย ในระหว่างความเกิดกับความตายเป็นเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกของสัตว์ทั้งมวล เรียกว่า “อายุ” ชีวิตดำเนินไปโดยสัมพันธ์กับโลกผ่านทางอายตนะเป็นอุปกรณ์เชื่อมต่อ อยู่ภายใต้กฎธรรมชาติคือมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การได้มาซึ่งอัตภาพแห่งชีวิตและอายุเป็นอริยทรัพย์ภายในของบุคคลที่มีค่าเหนือกว่าทรัพย์ภายนอกทั้งปวง จึงต้องดูแลรักษาสุขภาพให้มีองค์ประกอบสมบูรณ์ สามารถทำหน้าที่เป็นอุปกรณ์เพื่อความอยู่รอดและนำพาชีวิตไปสู่ประโยชน์สุขในระดับต่างๆ อันมีพระนิพพานเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด

ความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง การมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือ การดำเนินมอาลัยกับอดีต และไม่พะวงกับอนาคต ชีวิตด้วยความไม่ประมาทสร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิตผ่านโอกาสและเวลาปัจจุบันของ

ตนเองเพื่อประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต หลักพระพุทธศาสนาเน้นการสร้างสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิต ๔ ด้านคือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา โดยเน้นการพัฒนาจากธรรมชาติภายในชีวิตคือพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา อันส่งผลต่อชีวิตซึ่งดำเนินไปโดยเกี่ยวข้องกับธรรมชาติภายนอกทั้งทางกายและทางสังคม

๑ ประการ คือ ๕ หลักอายุสธรรมมี) สปปายการี สร้างสปปายะ คือทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ ๒ สปปายะ (๓ มตตณฺญ แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี) ปณฺธิโกชิ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย กาลจารี (๔ เช่น เคี้ยวให้ละเอียด) ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำ ๕ เป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา) พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร ซึ่งหลักอายุสธรรมทั้ง ๕ ประการนี้เป็นข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ ที่มีความสอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิต ทั้ง ๔ ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา เป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงวิถีการดำเนินชีวิตที่ติงามและถูกต้องตามกฎธรรมชาติเข้ากับประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน



## บทนำ

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่อายุ ซึ่งในบาลีมากมายได้ปรากฏพระพุทธพจน์ที่กล่าวถึงอายุ เช่น “ยาอุปปตติ นิมิสสติ ตตฺราปิ สรตี วโย”<sup>๑</sup> แปลว่า วัยย่อมเสื่อมลงไปเรื่อย ทุกหลับตา ทุกลืมตา และ “กาโล ฆสติ ภูตานิ สพฺพาเนว สหตฺตนา”<sup>๒</sup> แปลว่า กาลเวลาย่อมกลืนกินสัตว์ทั้งหลายพร้อมกันไปกับตัวมันเอง และ “ยสฺส รตฺยา วิวसान อายุ อปฺปตฺริ สียา”<sup>๓</sup> แปลว่า วันคืนเคลื่อนคล้อย อายุเหลือน้อยทุกที และ “ยถา วาริวโร ปุโร คจฺฉิ น ปริวตฺตติ เอวมายุ มนุสฺसानิ คจฺฉิ น ปริวตฺตติ”<sup>๔</sup> แปลว่า แม่น้ำเต็มฝั่ง ไหลขึ้นสู่ที่สูงฉับไฉน อายุของสัตว์ทั้งหลายย่อมไม่เวียนกลับมาสู่วัยเด็กอีก ฉะนั้น พระพุทธพจน์เหล่านี้ได้ชี้ให้เห็นว่า อายุคือการเป็นอยู่ได้ในโลกของสัตว์

บัตินั้นมนุษย์สามารถทำให้ยืนยาวได้ถ้าหากว่ารู้จักปฏิบัติต่ออายุพระพุทธศาสนา มองว่า อายุคือสมอย่างถูกหลัก ดังพระพุทธพจน์ว่า “มนุสฺส สทา สติมโต มตฺตํ ชานโต ลทฺธโกเชน ตนุกสฺส ภาวนติ เทวนา สนิกํ ชีรติ อายุ ปาลย”<sup>๕</sup> แปลว่า เวทนาของผู้ที่มีสติ รู้จักประมาณในโภชนาย่อมเป็นของเบาบาง อาหารที่บริโภคแล้วย่อมหล่อเลี้ยงอายุให้สั้นไปอย่างช้าๆ จากพระพุทธพจน์นี้เป็นเครื่องยืนยันว่า อายุคือสมบัติอย่างหนึ่งที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติให้ถูกวิธีเพื่อการมีชีวิตยืนยาว

พระพุทธพจน์แห่งหนึ่งแสดงถึงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ เรียกว่า อายุสส หรืออายุวัฒนธรรม คือ ประการ ๕ ประการที่ช่วยให้อายุยืนมีธ<sup>๖</sup> คือ ๑สปปายการี สร้างสปปายะ คือทำอะไ (รฯ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ ๒๓ สปปายะ มตตถณฺญ แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี ( ) ปณฺธิโกเชชี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๓สมนเรื่อเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกกาลจारी ประพฤติตนให้เหมาะ (๔ (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด) พรหมจारी รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร (๕ เวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา

ในยุคปัจจุบัน เศรษฐกิจตกต่ำ คนจำนวนมากต้องทำงานหนักเพื่อหารายได้ที่จะนำมาใช้ในการเลี้ยงชีพ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นดำรงชีวิตให้อยู่รอด จนละเลยการดูแลสุขภาพของตนเอง ละเลยต่อการออกกำลังกาย สาเหตุให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมา บางคนดูแลสุขภาพโดยพึ่งอาหารเสริมที่มีการโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณ ทำให้ต้องเสียเงินทองซื้อเข้ามาในราคาแพงเพื่อหวังให้ตนเองสุขภาพดี วิธีการเหล่านี้ไม่ใช่วิธีที่ถูกต่อนัก การที่จะทำให้ตนมีความสุขที่ที่นั่น ต้องหาวิธีที่จะปรับสภาวะสมดุลของทั้งร่างกายและจิตใจให้เหมาะสม เมื่อสุขภาพร่างกายดีชีวิตก็จะยืนยาว

ประการดังกล่าวนี้ จึงมีประเด็นที่น่าศึกษา ๕ ดังนั้น หลักอายุสสธรรมหรืออายุวัฒนธรรมที่ยกมาทั้งระโยชน์โดยรวมต่อชีวิตและโลก ที่ดำเนินในข้อปฏิบัติที่ส่งเสริมและเกื้อกูลต่อการมีอายุยืนยาว อันจะเป็นไปโดยเป็นเหตุปัจจัยสัมพันธ์กันตามธรรมชาติ เพื่อการมีสุขภาพดี มีสันติสุข และมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า อันเป็นที่ปรารถนาของมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย



### วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาความสำคัญของชีวิตและอายุที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
๒. เพื่อศึกษาความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
๓. เพื่อศึกษาวิเคราะห์อายุสสธรรม ๕ ในฐานะเป็นธรรมสนับสนุนให้มีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา



### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Quality Research) (โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยได้ ๒ ด้านคือ ด้านเนื้อหาและด้านเอกสาร กล่าวคือ ขอบเขตด้านเนื้อหาสำหรับการวิจัยมี ๓ ประการ คือ

ความสำคัญของชีวิตและอายุที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (๑)

(๒) ความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ประการ ๕ อายุสสธรรม (๓)

ในฐานะเป็นธรรมสนับสนุนให้มีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ขอบเขตด้านเอกสาร มี ๒ ประการคือ

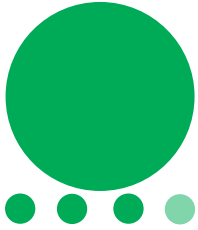
และ ๒๕๐๐ เอกสารชั้นปฐมภูมิ คือพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาฯเตปิฎกั พุทธศักราช (๑) ๒๕ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๓๙ และ

๕ ารชั้นทุติยภูมิ คืออรรถกถา รวมทั้งเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอายุสสธรรมเอกส (๒) โดยแสดงเหตุผลที่มีความสัมพันธ์กันในแต่ละประเด็น

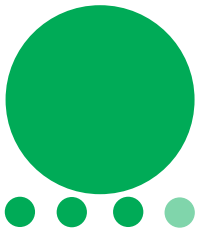




## ผลการวิจัย



ความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง การมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่อาลัยกับอดีตและไม่พะวงกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิต ผ่านโอกาสและเวลาปัจจุบันของตนเอง เพื่อประโยชน์สุขในระดับต่างๆ อันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต ทั้งในมิติของกาลเวลา คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภพหน้า ประโยชน์อย่างยั่งยืน และในมิติของการกระทำ คือ ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังมีเป้าหมายที่เป็นความสุข ๓ ระดับ คือ ระดับศีล ระดับส (กามสุข) มาติ อีกด้วย (นิพพานสุข) และระดับปัญญา (ฌานสุข) สำหรับเป้าหมายระดับศีล (ขกามสุ) (ฌานสุข) นั้น เป็นเป้าหมายระดับต้นเพื่อเป็นฐานในการก้าวไปสู่ความสุขที่ประณีตในระดับที่สูงขึ้นคือ ระดับสมาธิ ซึ่งทั้งสองระดับนี้ยังต้องอาศัยปัจจัยภายนอกประกอบ แต่ความสุขในระดับปัญญา นั้น เป็นความสุข (นิพพานสุข) การปัจจัยภายนอกเข้ามาเป็นองค์ประกอบเพื่อให้เกิดความสุขในอันเป็นเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งไม่ต้องระดับนี้

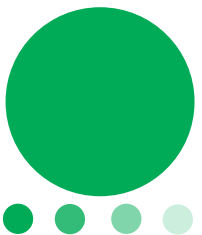
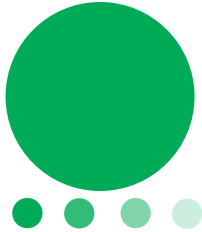


กล่าวโดยสรุปได้ว่า ชีวิตที่งอกงามด้วยกุศลธรรมอันนำประโยชน์สุขแก่ตนและส่วนรวม แม้จะสั้นก็ยังประเสริฐกว่าชีวิตที่ยืนยาว แต่เป็นที่สังสมและแผ่ขยายของอกุศลธรรม สร้างความทุกข์และปัญหาไม่ว่างเว้น ช่วงอายุที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตก็คือขณะนี้ หรือขณะที่กำลังใช้ชีวิตอยู่เดี๋ยวนี้ ไม่ย้อนไปคิดถึงอดีตและคำนึงไปถึงอนาคต การอยู่กับขณะนี้คือการมีสติสัมปชัญญะควบคุม อยู่กับการรับรู้และเผชิญกับความเป็นจริงที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติอยู่ตลอดเวลาด้วยปัญญาของตนเอง ระลึกถึงสังภาวะธรรมที่ปรากฏในขณะจิตจดจ่ออยู่ในกิจกรรมที่กำลังกระทำ เพื่อสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิต ที่สำคัญคือเป็นการพัฒนาจิตให้เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวงด้วยสัมมาทิฐิ เพื่อนำชีวิตไปสู่พระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต

ผลจากการวิเคราะห์อายุสธรรม ๕ ในฐานะเป็นธรรมสนับสนุนให้มีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา สรุปความเห็นได้ว่า อายุสธรรม ๕ หรืออายุสละ หรืออายุวัฒนธรรม เป็นข้อปฏิบัติที่เกี่ยวเนื่องกับอายุ ที่มีความสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา และแนวทางการรักษาสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิตทั้ง ๔ ด้าน เป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงวิถีการดำเนินชีวิตที่ดำรงและถูกต้องตามกฎธรรมชาติเข้ากับประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน หลักอายุสธรรมมี ๕ ประการ คือ ๑๒ อทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกี่ยวเนื่องกับสุขภาพสปปายการี สร้างสปปายะ คี ( ) สปปายะ มตตณฺญ แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี ๓กกาลจารี ประพ (๔ (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด) ๒ณิตโกชี ๒ริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (ถุติดน ให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา ๕พรหมจารี รู้จักถือ ( ๒รหมจรรยตามควร เป็นหลักปฏิบัติเพื่อเกี่ยวเนื่องกับการมีอายุยืนอย่างแท้จริงของผู้คนในยุคปัจจุบัน โดยการปลูกฝัง พัฒนา และรักษาให้เป็นสุขนิสัยอันหมายถึงแบบแผนพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตของบุคคล ที่ส่งผ่านความมีอายุ และสืบทอดกันมาตามกระบวนการของชีวิตจากอดีตมาสู่ปัจจุบัน และเป็นเหตุปัจจัยต่อผลที่จะเกิดขึ้นต่อไปข้างหน้าอีกด้วย หากชีวิตที่ผ่านมาสร้างเหตุปัจจัยไว้ดี คือเป็นกระบวนการชีวิตที่ดำรงและถูกต้องแล้ว ก็ย่อมส่งผลโดยรวมต่อชีวิตในปัจจุบันให้ชีวิตมีความสุข อันเป็นผลจากการมีสุขภาพดี มีสภาวะสมดุล และมีความสมบูรณ์ขององค์ประกอบชีวิตทั้ง ๔ ด้านคือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา กล่าวโดยสรุปได้ว่า แนวทางการรักษาสุขภาพเพื่อการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า โดยการพัฒนาและปรับสมดุลให้กับระบบชีวิตผ่านวิถีการดำเนินชีวิต อันเป็นอยู่เป็นไปได้ด้วยกิจวัตรพื้นฐานประจำวันที่มีมนุษย์กระทำอยู่แล้วอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ตลอดชีวิตของตน หากแต่ยังไม่ถูกต้องและสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ อีกทั้งขาดความสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จึงส่งผลในการบั่นทอนสุขภาพของระบบชีวิตโดยรวม และยังส่งผลไปสู่วิกฤตทางทรัพยากรธรรมชาติของโลกที่เกิดจากการกระทำที่ไม่ถูกต้องและเห็นแก่ประโยชน์ตนของมนุษยชาติเป็นหลัก และผลทั้งปวงนั้น ก็สะท้อนกลับมาเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่สร้างปัญหาต่อความอยู่รอดของชีวิตในฐานะเป็นองค์ประกอบของกันและกันในระบบธรรมชาติเดียวกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และยากต่อการแก้ไขอย่างยิ่ง



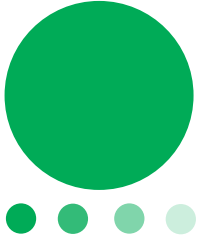
## ผลการวิจัย



ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอหลักอายุสสธรรมเพื่อเป็นอุปกรณ์รักษาสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ โดยหลักธรรมดังกล่าว มุ่งเน้นการแก้ปัญหาที่เหตุอันเกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้องไม่สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ โดยนำเสนอแนวทางหรือหลักปฏิบัติที่มุ่งเน้นให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน อันเป็นกลไกที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ กล่าวคือ มนุษย์ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับทรัพยากรธรรมชาติเพื่อความอยู่รอด และมนุษย์ดำเนินชีวิตไปโดยสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเพื่อยังสันติสุขให้เกิดขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำเสนอแนวทาง ๓ ขั้นตอนคือ การปลูกฝังสุขนิสัย การพัฒนาสุขนิสัย และรักษาให้เป็นสุขนิสัยของบุคคลอย่างมั่นคง ไม่น้อมเอียงไปสู่ความไม่ถูกต้องอันเกิดมาจากกระแสหรือค่านิยมของโลกที่แวดล้อมชีวิต หลักดังกล่าวเป็นแนวทางคำนึงถึง การสร้างจิตสำนึกเพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตของตนไปพร้อมๆ กับการรักษาสมดุลของทรัพยากรที่แวดล้อม และต้องอิงอาศัยกันไปตามกฎธรรมชาติ อันประกอบด้วย ทรัพยากรมนุษย์ ทรัพยากรธรรมชาติที่แวดล้อมชีวิตมนุษย์ และที่สำคัญคือ ทรัพยากรทางปัญญาอันเป็นหลักคิดหรือแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า หลักอายุสสธรรมมีเป้าหมาย ๓ ประการซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของชีวิต กล่าวคือ การดำเนินชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายโดยการสร้างประโยชน์สุขในระดับต่างๆ ให้กับชีวิต เป้าหมาย ๓ ประการ ประกอบด้วย (๑) มิกัตถปรทีฏฐธัม) เป้าหมายชีวิตแนวตั้ง ประกอบด้วย ประโยชน์ปัจจุขณะ โยชน์สัมปรายิกัตถ) ประโยชน์ภายนอก (เป้าหมายชีวิตแนวราบ ประกอบด้วย ประโยชน์ตน (๒) (ปรมาตถประโยชน์) และประโยชน์อย่างยิ่ง (ประโยชน์อัตตประโยชน์) ประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตถประโยชน์) และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย (อุภยัตถประโยชน์) เป้าหมายที่ (๓) ระดับ ๓ เป็นความสุขคือ ระดับศีล ทั้งนี้ หลักพุทธ (นิพพานสุข) และระดับปัญญา (ฌานสุข) ระดับสมาธิ (กามสุข) อันประกอบด้วย ภาวิตกายคือผู้มีกาย ๔ ด้านคือหลักภาวนา ๔ ธรรมที่ใช้วัดผลบุคคลที่บรรลุนิติภาวะของชีวิตทั้งที่เพิ่งพัฒนาแล้ว ภาวิตศีลคือผู้มีศีลที่พัฒนาแล้ว ภาวิตจิตคือผู้มีจิตพัฒนาแล้ว และ ภาวิตปัญญาคือผู้มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว

ความมีอายุเป็นเหตุปัจจัยหลักต่อความเป็นไปของโลกซึ่งดำเนินไปอย่างเป็นเหตุเป็นผลคู่กับชีวิตมนุษย์เสมอ อายุสสธรรมเป็นหลักปฏิบัติที่ช่วยขัดเกลามนุษย์จากเหตุที่แท้จริงภายในจิตใจ ให้มุ่งทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เพราะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จะเป็นกลไกไปหลักที่สำคัญในการขับเคลื่อนโลกและชีวิต ดังนั้น หากมนุษย์มีอายุยืนยาวและประพาศิตินต่อสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องด้วยความดีงามแล้ว ย่อมส่งผลอันมีคุณค่าและเป็นประโยชน์อย่างใหญ่หลวงต่อสรรพสิ่ง กล่าวโดยสรุปได้ว่า หลักอายุสสธรรมเป็นหลักธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตมนุษย์ทั้งภายในคือแนวคิดและภายนอกคือความประพฤติที่ถูกต้อง เพื่อการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า สามารถขับเคลื่อนโลกและชีวิตไปในทิศทางที่ดีงาม

ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์แนวทางพัฒนาชีวิตไปพร้อมๆ กับการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยการพัฒนาแนวคิดหรือสติปัญญาอันเป็นชีวิตด้านใน และการพัฒนาความประพฤติตามแนวคิดนั้น ซึ่งถือเป็นชีวิตด้านนอก การพัฒนาชีวิตไปพร้อมๆ กับการดำเนินชีวิตทั้งสองด้านนี้ จะส่งผลต่อชีวิตให้เป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการความสัมพันธ์ตามธรรมชาติ เพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่าแบบองค์รวม คือครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยใช้หลักอายุสสธรรมในฐานะเป็นอุปกรณ์ทางธรรมที่สนับสนุนการสร้างรูปแบบพฤติกรรมของมนุษย์ในลักษณะของการบำบัดหรือบรรเทาทุกข์ของการดำเนินชีวิต และสร้างความสุขให้เกิดขึ้น ด้วยการสร้างรูปแบบสุขนิสัยของการบริโภคปัจจัยที่สำคัญในวิถีชีวิตอย่างถูกต้องและเหมาะสม ประกอบด้วยสติปัญญา เป็นไปเพื่อเกื้อกูลต่อชีวิตในทุกๆ ด้าน อันส่งผลต่อการอายุยืนอย่างมีคุณค่าและมีวิวัฒนาการไปในทางที่ดีงามอันส่งผลดีต่อชีวิตสังคม และสิ่งแวดล้อม



หลักอายุสสธรรม ๕ ประการเป็นหลักปฏิบัติเชิงพุทธ เพื่อการสร้างวิถีการดำเนินชีวิตที่มีความสอดคล้องกับความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต เช่น การบริโภคปัจจัย ๔ เป็นต้น เป็นแนวคิดและหลักประพฤติทางกาย ทางวาจา และทางใจ ที่ประกอบด้วยการมีสติปัญญาอยู่ตลอดเวลาในทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การประพฤติตามหลักดังกล่าว ส่งผลให้เกิดความสมบูรณ์และได้สมดุลของชีวิตและธรรมชาติที่เกื้อกูลไปพร้อมๆ กัน กล่าวได้ว่า หลักอายุสสธรรมเป็นหลักความประพฤติ หรือการสร้างสุขนิสัยในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่จำเป็นของชีวิต กล่าวคือ เมื่อต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งใดก็ให้พิจารณาอย่างมีเหตุมีผล มีจุดมุ่งหมาย เข้าใจคุณค่าและประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ เป็นการบริหารจัดการความคิดอย่างสอดคล้องประสานกันเพื่อความถูกต้องและเหมาะสมในทุกๆ ด้าน ไม่ตัดสินใจไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา ซึ่งหลงไหลไปตามกระแสโลก โดยขาดสติปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบ การซื้อหาหรือเสพบริโภคอะไรก็ตาม ควรเป็นหลักในการคิดพิจารณาก่อนตัดสินใจ ว่าจุดมุ่งหมายหรือประโยชน์ที่แท้จริงคืออะไร เพื่อให้ได้รับประโยชน์ตามจริง เพราะชีวิตดำรงอยู่ได้ในเวลาจำกัด จึงต้องดูแลรักษาสุขภาพ สร้างคุณค่าและประโยชน์สุขให้มากที่สุด กล่าวโดยสรุปได้ว่า หลักอายุสสธรรมเป็นการสร้างองค์ความรู้ในระดับปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตใจ ส่งสมจนเป็นอุปนิสัยที่เป็นไปในทางกุศล หรือเรียกว่า สุขนิสัย เป็นหลักปฏิบัติที่นำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันในทุกๆ เรื่อง เพื่อการมีชีวิตยืนยาวมีคุณค่า

อายุสสธรรมเป็นข้อปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความประพฤติที่เป็นกุศลและเกื้อกูลต่อความสุขของชีวิตผ่านการดำเนินชีวิตประจำวัน กล่าวคือ

(๑) ๗ ความสอดคล้องของหลักอายุสสธรรมกับหลักสัปปายะ (ในข้อนี้ มุ่งเน้นที่ความสมบูรณ์และได้สมดุลของชีวิตเป็นหลัก กล่าวคือ

๕ หลักอายุสสธรรม เป็นการสร้างสุขนิสัยหรือรูปแบบความประพฤติที่ถูกต้อง เหมาะสม และสอดคล้องกับธรรมชาติของชีวิต กล่าวคือ ชีวิตซึ่งประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ต้องอาศัยเหตุปัจจัยภายนอกเข้ามาเกื้อกูลเพื่อให้ชีวิตสามารถทำหน้าที่หรือทำกิจกรรมต่างๆ ให้กับตนเองหรือส่วนรวมได้ เช่น การดำรงชีวิต การบรรเทาทุกข์เวทนาต่างๆ การปฏิบัติธรรม เพื่อความพ้นทุกข์ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นต้น

๗ หลักสัปปายะ เป็นธรรมชาติภายนอก หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้อง สิ่งที่เหมาะสม เป็นประโยชน์ มีสภาพที่เอื้ออันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย มี ๗ สิ่ง ดังนี้ (๒) อาวาสสัปปายะ (๑) โภชนสัปปายะ (๕) ปุคคลสัปปายะ (๔) ภัตสัปปายะ (๓) โคจรสัปปายะ ยะ อิริยาบถสัปปายะ (๗) อุตสัปปายะ และ (๖) ปายะ<sup>๑</sup> ซึ่งครอบคลุมและเกื้อหนุนต่อธรรมชาติภายในอันเป็นปัจจัยสำคัญในวิถีชีวิต ๔ ด้าน คือ

ปัจจัยเพื่อการดำรงชีวิต (๑)

ปัจจัยเพื่อการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน (๒)

ปัจจัยเพื่อการอยู่ร่วมกันของมนุษย์และสิ่งแวดล้อม (๓)อม

ปัจจัยเพื่อการพัฒนาชีวิต (๔)

ประการ เพราะเป็น ๗ หลักสัปปายะด้านมีความสอดคล้องกับ ๔ จะเห็นได้ว่า ปัจจัยสำคัญในวิถีชีวิต หลักการสร้างสภาพแวดล้อมภายนอกที่เกื้อกูลแก่ธรรมชาติภายในซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐานต่อการดำรงชีวิต

**ความสอดคล้อง** หลักอายุสสธรรมเน้นการสร้างสอดคล้องของธรรมชาติภายใน (ร่างกายและจิตใจ) เหตุปัจจัยเกื้อกูลและส่งเสริมต่อวิถีการดำเนินชีวิตให้มีความสัมพันธ์กับธรรมชาติภายนอก เพื่อเป็น

**ประโยชน์และคุณค่า** ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับ คือ การบำบัดความทุกข์ของชีวิต ตั้งแต่การบรรเทาทุกข์ไปจนถึงความพ้นทุกข์ในด้านต่างๆ **ความสอดคล้องของหลักอายุสสธรรมกับสุขภาวะแบบองค์รวม (๒)**ในข้อนี้ มุ่งเน้นที่ตัวบุคคล สังคมส่วนรวม และโลก อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข กล่าวคือ

๕ หลักอายุสสธรรม คำนึงถึงปัจจัยสำคัญในวิถีชีวิต ๔ ด้านคือ

ปัจจัยเพื่อการดำรงชีวิต (๑)

ปัจจัยเพื่อการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน

ปัจจัยเพื่อการอยู่ร่วมกันของมนุษย์และสิ่งแวดล้อม (๓)

ปัจจัยเพื่อการพัฒนาชีวิต (๔)



ปัจจัยทั้ง ๔ ด้านนี้ ครอบคลุมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจไว้อย่างครบถ้วน กล่าวคือ ด้านสุขภาพร่างกายประกอบด้วยสุขภาพทางกายและทางสังคม ส่วนด้านสุขภาพจิตใจประกอบด้วยสุขภาพทางจิตและทางปัญญา

**สุขภาพแบบองค์รวม** เน้นการมีสุขภาพหรือสุขภาพที่ดีของชีวิตครบทั้ง ๔ ด้าน กล่าวคือ

ส (๑)สุขภาพทางกาย สุขภาพทางสังคม (๒) สุขภาพทางจิต (๓) สุขภาพทางปัญญา (๔)

**ความสอดคล้อง** หลักอายุสธรรมเน้นการสร้างความสำเร็จของชีวิตแบบองค์รวมคือ ครอบคลุมสุขภาพทั้งทางกาย ทางใจ และการอยู่ร่วมกันของมนุษย์และสิ่งแวดล้อม ด้วยหลักปฏิบัติที่เน้นการมีสติปัญญาในการพัฒนาชีวิตไปพร้อมๆ กับการดำเนินชีวิตไว้อย่างครอบคลุมและครบถ้วน เพื่อเกื้อกูลและส่งเสริมต่อวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งส่วนตนและส่วนรวม

**ประโยชน์และคุณค่า** ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับ คือ บุคคล สังคม และโลก ซึ่งเปรียบได้กับชีวิตรูปแบบหนึ่ง มีสุขภาพดี มีสันติสุข มีคุณค่า และมีอายุยืน

**ความสอดคล้องของหลักอายุสธรรมกับหลักไตรสิกขา (๓)** ในข้อนี้ มุ่งเน้นที่ภาพรวมทั้งหมดซึ่งครอบคลุมทั้ง ๒ ข้อดังกล่าวข้างต้น คือ มุ่งเน้นการมีชีวิตที่สมบูรณ์และได้สมดุล บุคคลมีสุขภาพดีและเป็นคนดีของสังคม ส่งผลให้โลกมีสันติสุข เพราะเป็นการสร้างเหตุปัจจัยที่ดีให้กับชีวิตและโลก ซึ่งดำเนินไปอย่างเป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลกันภายใต้กฎธรรมชาติ กล่าวคือ

**หลักอายุสธรรม ๕** เป็นหลักการสร้างสุขนิสัยเพื่อการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า มี ๕ ประการ คือ

สปปายการี สร่า (๑)งสปปายะ คือทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ

สปปายะ มตตถณู แมในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี (๒)

(เช่น เคี้ยวให้ละเอียด) ปณิตโภซี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (๓)

จักเวลา ทำถูกเวลากาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น ฐู (๔)ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา

พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร (๕)

เป็นหลักปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลแก่การมีอายุยืนอย่างแท้จริงของผู้คนในยุคปัจจุบัน เป็นธรรมที่ส่งเสริมหลักไตรสิกขาหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นปฏิปทาเพื่อนำชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด โดยยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือไม่ปฏิบัติแบบสุดโต่งหรือย่อหย่อนเกินไป ครอบคลุมข้อปฏิบัติด้านศีล สมาธิ ปัญญา อย่างครบถ้วน

**หลักไตรสิกขา** หลักอายุสธรรมส่งเสริมหลักปฏิบัติไตรสิกขาได้อย่างสอดคล้องกัน กล่าวคือ

ปัจจัยที่มีควเป็นารพิจารณาเลือ ๑ หลักอายุสธรรมข้อที่ำสำคัญต่อชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับด้านศีล

๒ ส่วนหลักอายุสธรรมข้อ,๓,๔ สอดคล้องกับด้านสมาธิ เป็นการสร้างภาวะแห่งจิตใจที่บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส ในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจัยนั้นๆ อย่างมี สติ สมาธิ และวิริยะ อยู่ในกรอบของคุณค่าแท้ กล่าวคือ

หลักอายุสธรรมข้อที่ ๒ คำนึงในเชิงปริมาณที่พอเหมาะพอดีกับความต้องการของชีวิต

คำนึงในเชิงคุณภาพ มีลำดับขั้นตอนที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนอันเป็นการรบกวนเป็น ๓ หลักอายุสธรรมข้อที่ด้วยขั้นภาวะชีวิต ต้องทุ่มเทกำลังทั้งภายนอกและภายในชีวิต เช่น การบริโภคอาหารที่ปรุงตอนง่ายๆ ไม่จำเป็นต้องประดับเพื่อเพิ่มคุณค่าเทียมเกินความต้องการที่แท้จริงของการบริโภค ที่มุ่งเน้นประโยชน์ที่แท้จริงคือการยังอรรถภาพของชีวิตให้ดำเนินต่อไปได้ อีกทั้งเป็นอาหารที่ย่อยง่าย เพื่อลดขั้นตอนและภาระของระบบภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพื่อการย่อยอาหาร

คำนึงในเชิงคุณภาพคือ การปฏิบัติด้วยความตั้งใจมั่น เป็นกิจวัตรที่ดำเนินอยู่อย่าง ๔ หลักอายุสธรรมข้อที่สมาธิเสมอและต่อเนื่อง ถูกต้องถูกเวลาสอดคล้องกับวิถีชีวิตของตน

ลาจิตใจสอดคล้องกับด้านปัญญา เป็นหลักสำคัญที่มุ่งเน้นการขัดเก ๕ และหลักอายุสธรรมข้อที่ด้วยการสร้างคุณธรรม ศรัทธา และสติปัญญา ให้เกิดขึ้น โดยมีสัมมาทิฐิหรือความเห็นที่ถูกต้อง อันเป็นจุดเริ่มต้นของความประพฤติชอบทั้งทาง กาย วาจา และใจ





**ความสอดคล้อง** หลักอายุสธรรมเน้นการสร้าง ความสอดคล้องของพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ของบุคคล กล่าวคือ เป็นการสร้างจิตสำนึกในการทำหน้าที่แท้จริงของชีวิตผ่านความประพฤติของตนที่ดำเนินอยู่เป็นกิจวัตรประจำวัน ให้มีความสมบูรณ์พร้อมตามหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นการศึกษาและอบรมฝึกฝนเพื่อพัฒนาศักยภาพของชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ ครอบคลุมทั้งด้านศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงถาวรหรือนิพพาน

**ประโยชน์และคุณค่า** ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับ คือ การบำบัดความทุกข์ของชีวิต บุคคล สังคม และโลก ตั้งแต่การบรรเทาทุกข์ไปจนถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงถาวร ส่งผลให้สิ่งต่างๆ ในระบบธรรมชาติเดียวกัน ตั้งแต่ระดับชีวิต ไปจนถึงบุคคล สังคม และโลก ซึ่งเปรียบได้กับชีวิตรูปแบบหนึ่ง มีสุขภาพดี มีสันติสุข มีคุณค่า และมีอายุยืน

จะเห็นว่า สุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาก็คือ ภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ในระดับต่างๆ ส่วนเป้าหมายสูงสุดตามคำสอนในพระพุทธศาสนาก็คือ ภาวะพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงถาวรหรือนิพพาน ดังนั้น การสร้างภาวะแห่งความสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิตนั้น ต้องมีรากฐานมาจากความรู้ความเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย ดำรงชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันความทุกข์และพัฒนาความสุขที่แท้จริงให้เกิดขึ้นด้วยการสร้างสุขนิสัยที่เป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตสอดคล้องกับธรรมชาติ ผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตไปโดยไม่แปลกแยกหรือขัดแย้งกับกฎธรรมชาติ จึงเป็นผู้ที่สามารถกำหนดท่าทีของชีวิตและดำรงชีวิตอย่างมีความสุขที่แท้จริงได้

จากงานวิจัยดังกล่าวนี้ กล่าวโดยสรุปได้ว่า มนุษย์เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีความเป็นอยู่เป็นไปอย่างเกื้อกูลกับทรัพยากรธรรมชาติอื่นๆ ภายใต้กฎธรรมชาติเดียวกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ มนุษย์และสิ่งทั้งปวงจึงต้องดำรงอยู่อย่างเกื้อกูลต่อกัน เพื่อยังประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นกับชีวิตและส่งผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างต่อเนื่องและราบรื่นในวิถีชีวิตประจำวัน ไม่ขัดแย้งและไม่เบียดเบียนทรัพยากรธรรมชาติ อันหมายถึงชีวิตมนุษย์และสิ่งทั้งปวงที่แวดล้อมชีวิตหรือโลกนั่นเอง ดังนั้น การสร้างสุขนิสัยที่ถูกต้อง เอื้อต่อความเป็นอยู่เป็นไปอันเป็นพื้นฐานที่สำคัญของชีวิต ที่เข้าไปเกี่ยวข้องอย่างรู้เท่าทันเพื่อการใช้สอยและการอนุรักษ์ประโยชน์ของทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าและประสานสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ เพราะหลักพื้นฐานที่สำคัญในการปฏิบัติเพื่อการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่าก็คือการรักษาสมดุลของธรรมชาติภายในและสิ่งทั้งปวงที่แวดล้อมภายนอกของชีวิตมนุษย์ให้มีความสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวภายใต้กฎธรรมชาติเดียวกัน

อายุสธรรมเป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติเพื่อสร้างสุขนิสัยที่ครอบคลุมกระบวนการดำเนินชีวิตทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นที่มีอยู่คู่กับชีวิตตลอดเวลาตามธรรมชาติของชีวิต โดยคำนึงถึงความประพฤติชอบ การมีสุขภาพสมบูรณ์ โดยการสร้างสมดุลตามกฎธรรมชาติแบบองค์รวม อันประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา หลักพระพุทธศาสนากล่าวถึงกระบวนการของชีวิตว่าเป็นไปตามกฎธรรมชาติ กล่าวคือ ชีวิตมีลักษณะเป็นองค์ประกอบที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่ทุกขณะ ดังนั้น การสร้างเหตุปัจจัยที่ดีให้กับกระบวนการดำเนินชีวิตนั้น จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับมนุษย์แล้วการสร้างสุขนิสัยเพื่อการบริหารและควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกอยู่ตลอดเวลา จึงถือได้ว่าเป็นรากฐานของชีวิต เป็นการสร้างปัจจัยแวดล้อมและเกื้อหนุนกระบวนการดำเนินชีวิตให้เป็นไปอย่างพอเหมาะพอดี โดยคำนึงถึงความสมดุลของธรรมชาติภายในชีวิตและธรรมชาติภายนอกชีวิตซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันตามกฎธรรมชาติ เป็นสำคัญ ด้วยการสร้างองค์ความรู้หรือหลักคิดที่มีสติปัญญาเกี่ยวกับกระบวนการรับรู้ซึ่งมีจุดเริ่มต้นจากผัสสะ เพื่อการรู้เท่าทันความจริงของชีวิตในฐานะเป็นองค์ประกอบหรือทรัพยากรของธรรมชาติที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับทรัพยากรอื่นๆ ในกฎธรรมชาติเดียวกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ กล่าวคือ หลักพื้นฐานของชีวิตเกิดจากองค์ประกอบชั้นต้น ๕ ตามเหตุปัจจัย และชีวิตก็ต้องพึ่งพาอาศัยทรัพยากรธรรมชาติอื่นๆ ตามกฎธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา อันมี อากาศ น้ำ อาหาร เป็นต้น เพราะเป็นองค์ประกอบจากธรรมชาติภายนอกที่สำคัญต่อความอยู่รอดของชีวิตในระดับพื้นฐาน นอกจากนี้ยังมีปัจจัยที่สำคัญอื่นๆ อันได้แก่ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นต้น องค์ประกอบดังกล่าวนี้ ล้วนเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้ชีวิตอยู่รอดภายใต้กฎธรรมชาติ เป็นปัจจัยให้ชีวิตสามารถทำหน้าที่เป็นอุปกรณ์ในการบรรลุประโยชน์สุขด้านต่างๆ ของชีวิตที่มีจุดมุ่งหมายแตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล เช่น สภาพโดยรวม กำลังกาย กำลังใจ และสติปัญญา เป็นต้น แต่ทั้งนี้ทุกชีวิตล้วนมีจุดมุ่งหมายสูงสุดที่เหมือนกัน คือความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงถาวรหรือนิพพาน นั่นเอง



## วิจารณ์

ผลการวิจัยพบว่า ความสำคัญของชีวิตและอายุที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กล่าวคือ ชีวิตเป็นองค์ประชุมของชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเหตุปัจจัยที่ประกอบกันขึ้นตามกฎธรรมชาติ และดำรงอยู่ได้เพราะองค์ประกอบเหล่านั้นมีความสมบูรณ์และสมดุล เบื้องต้นของชีวิตคือความเกิด ที่สุดของชีวิตคือความตาย ในระหว่างความเกิดกับความตายเป็นเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกของสัตว์ทั้งมวล เรียกว่า “อายุ” ชีวิตดำเนินไปโดยสัมพันธ์กับโลกผ่านทางอายตนะเป็นอุปกรณ์เชื่อมต่อ อยู่ภายใต้กฎธรรมชาติคือมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การได้มาซึ่งอัตภาพแห่งชีวิตและอายุเป็นอริยทรัพย์ภายในของบุคคลที่มีค่าเหนือกว่าทรัพย์ภายนอกทั้งปวง จึงต้องดูแลรักษาสุขภาพให้มีองค์ประกอบสมบูรณ์ สามารถทำหน้าที่เป็นอุปกรณ์เพื่อความอยู่รอดและนำพาชีวิตไปสู่ประโยชน์สุขในระดับต่างๆ อันมีพระนิพพานเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด

ความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง การมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือ วยความไม่ประมาท ไม่อาลัยกับอดีต และไม่พะวงกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิตการดำเนินชีวิตดีผ่านโอกาสและเวลาปัจจุบันของตนเองเพื่อประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต หลักพระพุทธศาสนาเน้นการสร้างสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิต ๔ ด้านคือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา โดยเน้นการพัฒนาจากธรรมชาติภายในชีวิตคือพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา อันส่งผลต่อชีวิตซึ่งดำเนินไปโดยเกี่ยวข้องกับธรรมชาติภายนอกทั้งทางกายและทางสังคม

๑ ประการ คือ ๕ หลักอายุสธรรมมี) สปปายการี สร้างสปปายะ คือทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ ๒๓ สปปายะ มตตถนุ แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี ( ) ปณิตโหซี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย) เช่น เคี้ยวให้ละเอียดกาลจारी ประพตติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำ (๔ (๕ พอเหมาะแก่เวลา) พรหมจारी รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร ซึ่งหลักอายุสธรรมทั้ง ๕ ประการนี้เป็นข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ ที่มีความสอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิต ทั้ง ๔ ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา เป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงวิธีการดำเนินชีวิตที่ดีงามและถูกต้องตามกฎธรรมชาติเข้ากับประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน

## นำไปใช้ประโยชน์

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ :

จวบ ด้มีผู้วิจัยได้นำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในโครงการต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการอยู่แล้วในปัจจุบัน รายละเอียดคือ

ใช้ประกอบในงานสอนประจำรายวิชา ในฐานะเป็นอาจารย์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช (๑) วิทยาลัย เช่น พุทธปรัชญาเถรวาทพุทธจริยศาสตร์กับปัญหาสังคมร่วมสมัย พัฒนาการแห่งพระพุทธศาสนา สัมมนาพุทธปรัชญา เป็นต้น

(๒๕ การ เช่น ศิลปะประกอบการเขียนบทความวิชา ( : ปัจจัยพื้นฐานในการกำหนดคุณลักษณะของสังคมที่พึงประสงค์ การสังคายนาพระธรรมวินัย พัฒนาการของพระพุทธศาสนา การสื่อธรรมของพระพุทธเจ้า วิถีชีวิตของชุมชนในสมัยพุทธกาล เป็นต้น

(๓มบท พุทธประวัติโน้ใช้ประกอบการเขียนหนังสือ เช่น มิติสังคมสมัยพุทธกาลจากพุทธโฆหารในธรรม ( พระไตรปิฎก ความงามในพระพุทธศาสนา ความจริงของชีวิต เป็นต้น



## ข้อเสนอแนะ

### ๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย .

หลักอายุสธรรมเป็นหลักปฏิบัติเชิงพุทธ โดยมีรูปแบบหลักที่สำคัญคือการสร้างวิถีชีวิตที่เป็นไปเพื่อความมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า ผ่านสุขนิสัยหรือความประพฤติของตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งครอบคลุมทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม ด้วยการมีสุขภาพดีแบบองค์รวม คือ ทางด้านกาย ทางด้านสังคม ทางด้านจิต และทางด้านปัญญา

ดังนั้น ควรนำหลักการสร้างสุขนิสัยตามหลักอายุสธรรมนี้ ไปให้ความรู้ผ่านสื่อต่างๆ หรือเมื่อมีการจัดโครงการรณรงค์เรื่องการดูแลสุขภาพ เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการนำไปใช้ในภาคปฏิบัติ เพราะเมื่อประชาชนมีความรู้ความเข้าใจ มีหลักในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ ที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ผ่านการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง โดยน้อมนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นหลักในการสร้างสุขนิสัยที่ดีให้แก่ตนเองได้แล้ว ย่อมส่งผลต่อภาพรวมในทุกๆ ด้านของการบริหารประเทศ เช่น ด้านสาธารณสุข ด้านเศรษฐกิจ ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น อีกทั้งยังส่งผลต่อชีวิตและโลกในภาพรวมอีกด้วย

### ต่อไปข้อเสนอแนะในการทำวิจัย .๒

การศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักการสร้างสุขนิสัยตามหลักอายุสธรรมในด้านอื่นๆ ของชีวิต เช่น การประยุกต์ใช้ในสถานที่ทำงาน หรือในสังคม เป็นต้น โดยนำหลักการดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับบริบทที่กำหนดในการศึกษานั้นๆ

## เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย .พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร .: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย .พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร .: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.



สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย