



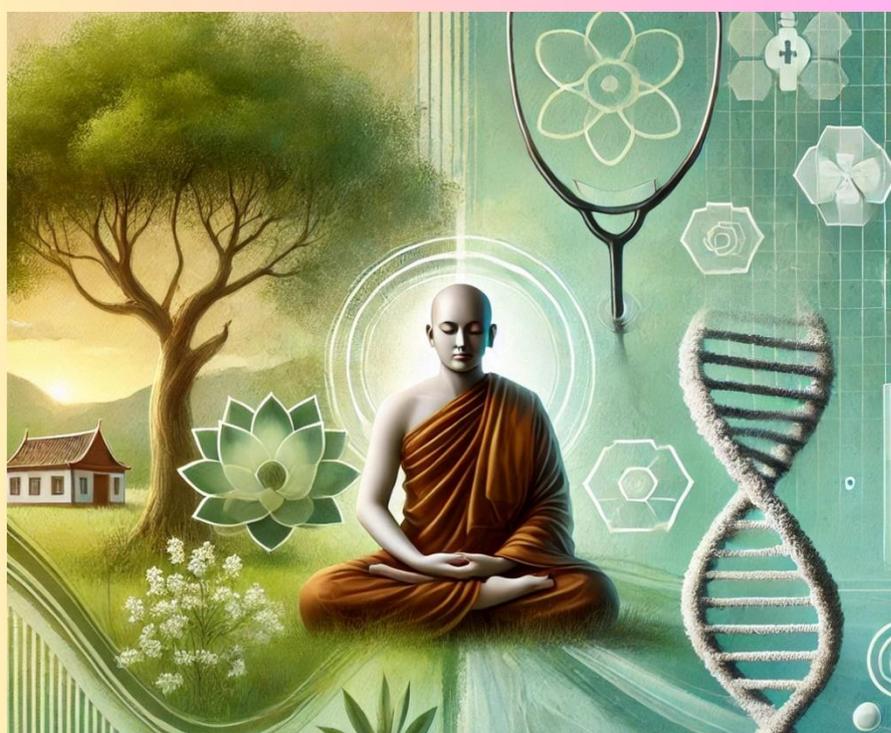
มจร สุรนารีสาร MSJ

MCU SURANAREE JOURNAL

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2568) VOL.3 NO.1 (January-April 2025)

การมีอายุยืนในมุมมองของพระพุทธศาสนากับการแพทย์สมัยใหม่

LONGEVITY IN THE PERSPECTIVE OF BUDDHISM
AND MODERN MEDICINE



พระครูสุตธรรมวิสิฐ, พระครูศรีปริยัตยารักษ์
Phrakhru Sutathamwisit, Phrakhru Sripariyattayarak
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonratchasima Campust

ISSN : 2985-1106

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

การมีอายุยืนในมุมมองของพระพุทธศาสนากับการแพทย์สมัยใหม่

LONGEVITY IN THE PERSPECTIVE OF BUDDHISM AND MODERN MEDICINE

พระครูสุตธรรมวิสิฐ (มนัสชัย เมตตจิตโต)¹
Phrakhru Sutathamwisit (Manatchai Mettajitto)¹
พระครูศรีปริยัตยารักษ์ (ประสงค์ กิตติปัญญา)²
Phrakhru Sripiriyattayarak (Prasong Songnork)²

(Received: December 11, 2024; Revised: March 2, 2025; Accepted: March 27, 2025)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งเน้นศึกษาวิธีปฏิบัติเพื่อการมีอายุยืนทางพระพุทธศาสนากับการแพทย์สมัยใหม่ ว่าสามารถส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกันอย่างไรและเพื่อส่งเสริมการมีอายุยืนและความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม การมีอายุยืนในมุมมองของพระพุทธศาสนาและการแพทย์สมัยใหม่เป็นเรื่องที่น่าสนใจในการศึกษาเพื่อเข้าใจถึงวิธีการใช้ชีวิตที่สามารถสร้างความเป็นผู้มีอายุยืนและสุขภาพที่ดีได้ ในพุทธศาสนา การมีอายุยืนเกี่ยวข้องกับ การปฏิบัติธรรม การทำสมาธิ และการใช้ชีวิตอย่างมีสติ ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้างสุขภาพที่ดีและความยาวนานของชีวิต ส่วนการแพทย์สมัยใหม่ มีการศึกษาและพัฒนาทางวิทยาศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความยาวนานของชีวิต โดยการศึกษาพันธุกรรม การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดูแลสุขภาพ และการจัดการสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างสภาวะที่เหมาะสมสำหรับการมีอายุยืน การศึกษาเรื่องนี้จะช่วยให้เราเข้าใจถึงความรู้และแนวทางที่สอดคล้องกันระหว่างพระพุทธศาสนาและการแพทย์สมัยใหม่ในการสร้างสุขภาพที่ดีและความยาวนานของชีวิต ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของเราในทุกๆ ด้าน

คำสำคัญ : การแพทย์สมัยใหม่, สุขภาพ, อายุยืน

¹⁻² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา / Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhonratchasima Campus
Corresponding author, e-mail: wipassana2552@gmail.com, Tel. 0817909352

Abstract

This academic article focuses on exploring practices for longevity in Buddhism and modern medicine, and how these two approaches can complement and support each other, and to promote overall well-being and longevity. The issue of longevity from the perspective of Buddhism and modern medicine is an interesting one to study in order to understand ways of life that can lead to a long, healthy life. In Buddhism, longevity is associated with the practices of the dharma, the practice of meditation, and living a mindful life, which are important factors in creating good health and a long life. Modern medicine, on the other hand, has developed scientific studies and technologies for increasing life spans, such as genetic research, changes in health care practice, and environmental management, in order to create the conditions for longevity. This paper seeks to understand the ways in which the knowledge and practices of Buddhism and modern medicine converge in creating good health and a long life span, and how this might impact the way we approach our own lives in all its aspects.

Keywords: Modern medicine, Health, Longevity

บทนำ

การมีอายุยืนเป็นหนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมนุษย์ในทุกยุคทุกสมัย โดยเฉพาะในสังคมที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ความยาวนานของชีวิตไม่เพียงแต่หมายถึงการมีอายุยืนเท่านั้น แต่ยังรวมถึงคุณภาพของชีวิตที่ดีและสุขภาพที่แข็งแรง ในการศึกษาเรื่องนี้ เราจะพิจารณามุมมองเกี่ยวกับการมีอายุยืนจากสองแหล่งความรู้ที่สำคัญ ได้แก่ พระพุทธศาสนาและการแพทย์สมัยใหม่ ซึ่งทั้งสองมีแนวทางและหลักการที่น่าสนใจในการส่งเสริมสุขภาพและความยาวนานของชีวิต

พระพรหมคุณาภรณ์ (2559) กล่าวว่า ในพระพุทธศาสนา การมีอายุยืนถูกมองว่าเป็นผลจากการปฏิบัติธรรม การทำสมาธิ และการใช้ชีวิตอย่างมีสติ ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถลดความทุกข์และสร้างความสุขในชีวิตได้ พระพุทธเจ้าได้สอนให้เราใช้ชีวิตอย่างมีสติ โดยการฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบและมั่นคง ซึ่งส่งผลให้เกิดความสมดุลในชีวิตและสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ การทำบุญและการมีจิตใจที่ดีต่อผู้อื่นยังเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความสุขและความเป็นผู้มีอายุยืนยาวตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ในทางตรงกันข้าม การแพทย์สมัยใหม่ได้มีการศึกษาและพัฒนาทางวิทยาศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความยาวนานของชีวิต มีการวิจัยเกี่ยวกับพันธุกรรม การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดูแลสุขภาพ และการจัดการสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างเช่น การศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ได้แสดงให้เห็นว่ามีผลต่อการลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังและการเพิ่มอายุขัย นอกจากนี้ การจัดการความเครียดและการมีสุขภาพจิตที่ดียังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เรามีชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพ

การศึกษาเรื่องการมีอายุยืนในมุมมองของพระพุทธศาสนาและการแพทย์สมัยใหม่จะช่วยให้เราเข้าใจถึงแนวทางที่สอดคล้องกันในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อความดำรงอยู่แห่งชีวิตได้อย่างยาวนาน ซึ่งอาจนำไปสู่การพัฒนาวิธีการดูแลสุขภาพที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน การบูรณาการความรู้จากทั้งสองแหล่งนี้จะกลายเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของเราในทุกด้าน

แนวคิดเกี่ยวกับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนา

มนุษย์เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญอีกอย่างหนึ่งในโลกนี้ แต่ด้วยความเป็นธรรมชาติของสรรพสิ่งต่างๆ ในโลกย่อมเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่มีตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา ดังนั้น มนุษย์จึงมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา สอดคล้องกับ พระสารีบุตรเถระ ได้กล่าวไว้ในขุราสตุตนิเทศ (ขุ.ม. (ไทย) 29/39/142) ว่า “ชีวิตนี้น้อยนัก มนุษย์ย่อมตายภายใน 100 ปี แม้หากผู้ใดจะมีชีวิตอยู่เกินไปกว่านั้น ผู้นั้นก็จะตายเพราะชราแน่แท้ ชีวิตเป็นของน้อยด้วยเหตุ 2 ประการ คือ 1) ชีวิตเป็นของน้อย เพราะดำรงอยู่ช่วงเวลาเพียงเล็กน้อย 2) ชีวิตเป็นของน้อย เพราะมีคุณค่าเพียงเล็กน้อย” จากคำอธิบายดังกล่าว อะไรคือสาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุสั้นลง ใน จักกวัตติสูตร (ที.ปา.ฎีกา (ไทย) 11/103/73) สรุปความว่า มนุษย์มีอายุสั้นลงเพราะปัจจัยคือ โรคภัยไข้เจ็บ สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ อุบัติเหตุ รวมไปถึงการกระทำทุจริต แต่เดิมนั้นมนุษย์เป็นผู้มีคุณธรรมสูง ต่อมาประพฤติอกุศลธรรม เช่น ลักขโมย ทำร้ายร่างกาย พุดเท็จ หลอกหลวง กล่าวคำหยาบ กล่าวคำไร้สาระ ประพฤติผิดต่อผู้ใหญ่ มนุษย์ได้ทำทุจริต ทำให้อายุสั้นจาก 100 ปี ลดลงเหลือ 10 ปี

จากทั้ง 2 พระสูตรข้างต้นแสดงให้เห็นว่าชีวิตเป็นของไม่ยืนยาว ในพระพุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นให้เห็นคุณค่าของเวลาที่ผ่านไปทุกขณะ การพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ สามารถพัฒนาได้จากการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มนุษย์เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า ดังคำกล่าวที่ว่า “แก่อายุมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ” สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา สามารถดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับเพื่อนมนุษย์และสิ่งแวดล้อม หรือตามวิวัฒนาการของโลก ตามวิถีธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าและหน้าที่ได้ เพราะในขณะที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ก็มีโอกาสสร้างคุณค่าที่แท้จริงให้เกิดขึ้นได้จากการกระทำของตนเองคำว่า อายุ จึงนับว่าเป็นวงจรชีวิตของมนุษย์ที่ตั้งอยู่บนการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ความมีอายุยืนยาวหรืออายุสั้นจึงมีอิทธิพลต่อมนุษย์ เพราะมนุษย์ย่อมมีการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นปกติธรรมดา ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ไม่ว่าเราจะมีการพัฒนาการทำให้อายุของเรายืนยาวนานมากเท่าใดก็ตาม ชีวิตที่ไม่ตายนั้นย่อมไม่มีในพระพุทธศาสนา จึงได้เน้นการใช้ชีวิตในขณะปัจจุบันให้เกิดคุณค่าอันจะเกื้อกูลให้ความมีอายุยืนยาวนานที่สุด ตามปรากฏในพระสุตตันตปิฎก (อง.ฉก.ก. (ไทย). 22/125-126/205-206) ว่าด้วยพระสูตรที่คล้ายคลึงกัน 2 พระสูตร ได้แก่ ปฐมอนายุสสาสูตร และทุติยอนายุสสาสูตร พระสูตรที่ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน ทั้ง 2 พระสูตรได้กล่าวถึง การกระทำอันเป็นเหตุให้มีอายุสั้นและการมีอายุยืนยาวว่า ในปฐมอนายุสสาสูตร กล่าวว่า บุคคลที่มีการปฏิบัติตามหลัก ๕ ประการนี้ทำให้อายุสั้น ได้แก่

- 1) ไม่ทำสิ่งที่เป็นที่สัปบายะ
- 2) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สัปบายะ
- 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก
- 4) เทียวในเวลาไม่ควร
- 5) ไม่ประพฤติพรหมจรรย์

และบุคคลที่ปฏิบัติตามหลัก 5 ประการ เป็นสาเหตุทำให้อายุยืนยาว ได้แก่

- 1) ทำสิ่งที่เป็นที่สัปบายะ
- 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สัปบายะ
- 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
- 4) เทียวในเวลาที่เหมาะสม
- 5) ประพฤติพรหมจรรย์

ในทศตวรรษอายุสสาร มีนัยที่คล้ายกับ ปฐมอนายุสสาร ต่างกันเพียงข้อปลายเท่านั้น ได้แก่ เหตุที่ทำให้อายุสั้น 5 ประการ คือ

- 1) ไม่ทำสิ่งที่เป็นที่สัปายะ
- 2) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สัปายะ
- 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก
- 4) ทุศีล
- 5) มีบาปมิตร (มิตรชั่ว)

และบุคคลที่มีการปฏิบัติอันทำให้มีอายุยืนยาว 5 ประการ ได้แก่

- 1) ทำสิ่งที่เป็นที่สัปายะ
- 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สัปายะ
- 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
- 4) มีศีล
- 5) มีกัลยาณมิตร (มิตรดี)

แม้พระพุทธศาสนาจะมีมุมมองเกี่ยวกับการมีอายุยืนโดยใช้ปัญญาพิจารณาชีวิตตามความเป็นจริงของธรรมชาติว่าทุกสิ่งล้วนเป็นไปตามหลักแห่งไตรลักษณ์ แต่ก็ไม่ได้ปฏิเสธการกระทำเหตุปัจจุบันให้เกิดผลดีที่สุด ดังนั้นในปฐมอนายุสสารและทศตวรรษอายุสสาร จึงไม่ปฏิเสธหลักการในการสร้างเหตุปัจจุบันให้ดีที่สุด เพื่อให้เกิดผลดีในอนาคต

ผู้เขียนมีความเห็นตามหลักของพระพุทธศาสนาว่า ชีวิตมนุษย์เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา ทำให้ไม่มีใครหลีกเลี่ยงการเกิด แก่ เจ็บ ตายได้ อายุของมนุษย์ลดลงจากปัจจัยหลายประการ ทั้งโรคภัย สิ่งแวดล้อม การทุจริต และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ในพระพุทธศาสนาเน้นให้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า โดยการปฏิบัติตามหลักที่เอื้อต่ออายุยืน เช่น การทำสิ่งที่เป็นที่สัปายะ การรู้จักประมาณ การบริโภคที่เหมาะสม การรักษาศีล และการคบมิตรดี แม้อายุขัยเป็นสิ่งไม่แน่นอน แต่การกระทำที่ดีในปัจจุบันสามารถส่งผลให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิตและยืดอายุได้ พระพุทธศาสนาจึงเน้นให้ดำรงชีวิตตามหลักธรรมเพื่อสร้างคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคม

ความสำคัญของการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนา

มีคำกล่าวที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว แสดงให้เห็นว่าจิตและกาย มีความสัมพันธ์กัน จากปฐมอนายุสสารและทศตวรรษอายุสสารจะพบว่า มีหลักของการดูแลรักษากายและจิตให้เป็นที่สบาย เพราะมนุษย์ทุกคนมีการเจริญเติบโต มีประสบการณ์ มีภาระงานของวัยที่แตกต่างกัน การที่บุคคลในวัยต่างๆ ได้มีโอกาสรู้จักตนเอง ยอมรับความสามารถของตนเองตามศักยภาพที่มีอยู่ จนสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีความสุขเหมาะสมกับวัยของตนเองได้ จะเป็นผลให้การดำรงอยู่ของร่างกายได้อย่างยืนยาว แต่จากสภาพสังคมในปัจจุบันที่ทุกคนต่างแสวงหาผลประโยชน์เพื่อความอยู่รอด จึงทำให้สังคมเกิดการดำเนินกิจกรรมต่างๆ อย่างรีบเร่ง มีความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวสูง เป็นปัญหาที่ทำให้คุณภาพชีวิตของมนุษย์ต่างลงเพราะเน้นความเจริญทางวัตถุมากกว่าทางปัญญา แม้จะพบว่าคุณภาพชีวิตด้านวัตถุมีความเจริญกว่าหน้า แต่คุณภาพด้านจิตใจกลับต่ำลง มนุษย์ประสบความทุกข์ ความลำบาก จากการดำเนินชีวิตมากขึ้น ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง เป็นปัจจัยที่ทำให้อายุของมนุษย์สั้นลง ในทางพระพุทธศาสนา ความเป็นผู้มีอายุยืนหรือการมีชีวิตที่ยืนยาวมีความสำคัญในหลายแง่มุม ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. มีโอกาสในการปฏิบัติธรรม การมีชีวิตที่ยืนยาวเปิดโอกาสให้บุคคลได้มีเวลามากขึ้นในการศึกษาและปฏิบัติธรรมะ เพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาให้ถึงความหลุดพ้นจากทุกข์
 2. มีโอกาสในการสะสมบุญกุศล ชีวิตที่ยืนยาวทำให้มีโอกาสนในการทำความดีและสะสมบุญกุศลมากขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความสุขและความเจริญในชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต
 3. มีโอกาสในการทำประโยชน์ต่อผู้อื่น ผู้ที่มีอายุยืนสามารถใช้ประสบการณ์และความรู้ที่สั่งสมมาในการช่วยเหลือและแนะนำผู้อื่น ทั้งในด้านการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติธรรม
 4. ได้เห็นความไม่เที่ยงของชีวิต การมีชีวิตที่ยืนยาวทำให้ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงและความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ซึ่งเป็นการเตือนใจให้ไม่ยึดติดและเข้าใจธรรมชาติของชีวิต
 5. การพัฒนาคุณธรรม ชีวิตที่ยืนยาวเป็นโอกาสในการพัฒนาคุณธรรมต่างๆ เช่น ความอดทน ความเมตตา และความกรุณา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสงบ การมีอายุยืนยาวจะมีคุณค่า เมื่อนุชย์ได้ใช้ชีวิตอย่างมีสติและปัญญาในการสร้างประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
- จากความสำคัญข้างต้นสรุปได้ว่าจิตและกายมีความสัมพันธ์กัน การดูแลทั้งสองให้สมดุลจะช่วยให้มีชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพ สังคมปัจจุบันเน้นวัตถุมากกว่าปัญญา ทำให้คุณภาพชีวิตด้านจิตใจลดลง การมีอายุยืนช่วยให้มีโอกาสปฏิบัติธรรม สะสมบุญ และทำประโยชน์ต่อผู้อื่น รวมถึงตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต คุณค่าของอายุยืนอยู่ที่การดำเนินชีวิตด้วยสติและปัญญาเพื่อสร้างประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

การปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้มีอายุยืนในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนา ความเป็นผู้มีอายุยืนยาวของชีวิตและการสร้างสุขภาพที่ดีสามารถทำได้ผ่านการปฏิบัติตามหลักธรรมต่างๆ ซึ่งเน้นการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรม เช่น อิทธิบาท 4 คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ ได้แก่

- 1) ฉันทะ ความพอใจในสิ่งที่ทำ การมีความรักและความสุขในกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายหรือการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- 2) วิริยะ ความเพียรพยายามในการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- 3) จิตตะ การเอาใจใส่และมีสมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น การฝึกสมาธิหรือการทำโยคะ
- 4) วิมังสา การพิจารณาและไตร่ตรองถึงผลของการกระทำต่างๆ ต่อสุขภาพ เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

การปฏิบัติตามหลัก พรหมวิหาร 4 ธรรมที่เป็นที่อยู่ของผู้ประเสริฐ ได้แก่ 1) เมตตา การมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นและตนเอง ซึ่งส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี 2) กรุณา การช่วยเหลือผู้อื่นในยามทุกข์ยาก ซึ่งสร้างความสุขและความพึงพอใจในชีวิต 3) มุทิตา การยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ซึ่งช่วยลดความเครียดและความอิจฉา 4) อุเบกขาการวางใจเป็นกลาง ไม่ยึดติดกับอารมณ์ต่างๆ ซึ่งช่วยให้จิตใจสงบและมีสุขภาพจิตที่ดี หรือปฏิบัติตามหลักของ ศีล 5 อันเป็นข้อปฏิบัติพื้นฐานสำหรับฆราวาส การไม่ทำลายชีวิตคนอื่น การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติผิดประเวณี การไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ การไม่ดื่มสุราและเมรัย การรักษาศีล 5 ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและใจ เช่น การงดเว้นจากการดื่มสุราและสิ่งเสพติดที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดังนั้นการปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ส่งเสริมสนับสนุนความเป็นผู้มีอายุยืนยาวและการมีสุขภาพที่ดี แต่ยังส่งเสริมความสุขและความสงบในชีวิตประจำวันด้วย

สรุปว่า การมีอายุยืนและสุขภาพดีตามแนวทางพระพุทธศาสนาเกิดจากการดูแลทั้งกายและจิตใจ หลักอิทธิบาท 4 ช่วยให้เกิดความเพียรพยายามในการดูแลสุขภาพ ส่วนพรหมวิหาร 4 ส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี โดยการมีเมตตาและวางใจเป็นกลาง การรักษาศีล 5 ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งหมดนี้นำไปสู่ชีวิตที่มีคุณภาพและความสุข การปฏิบัติธรรมจึงเป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพและอายุยืน ความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจเป็นกุญแจสำคัญของการดำเนินชีวิตที่ดี

การปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้มีอายุยืนในด้านการแพทย์สมัยใหม่

ความเป็นผู้มีอายุเริ่มตั้งแต่เมื่อใด ยังไม่มีผู้ให้คำตอบได้อย่างชัดเจน เพราะความมีอายุถูกกำหนด ด้วยทัศนคติที่แตกต่างกันบางคนมองในด้านร่างกาย บางคนมองในด้านจิตใจ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2556 : 13-16) กล่าวว่า ความเป็นผู้มีอายุสูงวัยสามารถพิจารณาได้จาก

1) ด้านร่างกาย เราสามารถตัดสินว่าเป็นผู้มีอายุจากการเปลี่ยนแปลงของสรีระร่างกาย เช่น การหงอกของเส้นผม แม้จะยังบอกไม่ได้ว่าเข้าสู่วัยผู้มีอายุแต่การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงในระยะแรกๆ ที่บอกว่า เจ้าของร่างกายนี้เริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายเช่น สายตา อวัยวะอื่นๆ ที่หย่อนสมรรถภาพ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป

2) ด้านจิตใจ คนที่ได้ชื่อว่ามียุ้ย มักมีลักษณะใจน้อย โกรธง่าย หายเร็ว ยึดมั่นกับความคิดของตนเอง มีอารมณ์แปรปรวนไม่มั่นคง ชีบ่น จู้จี้ อาการเหล่านี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภาวะฮอร์โมนในร่างกายตามอายุที่สูงขึ้น พบได้ง่ายในคนที่กำลังผ่านวัยทอง แต่เมื่อผ่านวันที่มีอายุสูงขึ้น อารมณ์และจิตใจจะพัฒนาไปเป็นผู้ที่มีอารมณ์และจิตใจที่มั่นคงขึ้น และอารมณ์เหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุราว 80-90 ปี เนื่องจากสภาวะทางสมอง มีความหลงลืม มีความหุดหิดง่าย อาการเหล่านี้ไม่ได้เป็นกันทุกคน

3) ด้านสังคม ผู้มีอายุจะมีสังคมที่กว้างขวางกว่าวัยหนุ่มสาว เพราะมีเวลาว่าง มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมหลากหลาย มีคนรู้จักมาก แต่ในหน้าที่การงานจะค่อยๆ ลดลง เพราะอายุเกินวัยทำงานและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในหน่วยงานจะลดลงไปด้วย มีสังคมเฉพาะกลุ่ม

4) ด้านกฎหมาย โดยทั่วไปจะใช้อายุในช่วงอายุ 55-65 ปี เป็นตัวกำหนดความมีอายุ จนกระทั่งถึง 60 ปีกำหนดให้ปลดเกษียณ

จากการนำเสนอจะพบว่าความเป็นผู้มีอายุยืน คือ การมีอายุมากขึ้นนั้น มีความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ แต่จะให้กำหนดว่าขอบเขตอายุเมื่อใดจึงถือว่ามียุ้ยนั้น เห็นว่าจะกำหนดได้ยากเพราะการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายของแต่ละบุคคลนั้นไม่เท่ากัน

ผู้เขียนมีความเห็นสอดคล้องกับการแพทย์สมัยใหม่ว่า ความเป็นผู้มีอายุยืนในปัจจุบันไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวเลขอายุเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและใจที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล การแพทย์สมัยใหม่ช่วยให้ผู้สูงวัยดูแลตนเองได้ดีขึ้น เช่น การใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ โภชนาการที่เหมาะสม และการออกกำลังกาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจสามารถจัดการได้ด้วยการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม สังคมปัจจุบันยังมีแนวคิดเชิงบวกต่อผู้สูงวัยมากขึ้น เช่น การส่งเสริมการทำงานหลังเกษียณหรือการมีบทบาทในชุมชน แม้อายุจะเพิ่มขึ้น แต่คุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าจำนวนปีที่มีชีวิตอยู่

การดูแลสุขภาพเพื่อสร้างสภาวะที่เหมาะสมสำหรับการมีอายุยืน

นายแพทย์ธิดาวัฒน์ ประชาธำรงพิวัฒน์ ที่ปรึกษาศมาคมเทคโนโลยีสุขภาพไทย (2566 : 1) กล่าวว่า จากการที่แพทย์และเทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว การที่พูดถึงชีวิตที่ยืนยาวอาจจะไม่เพียงพอ มีการมองว่าการมีชีวิตที่ยืนยาวนี้ ควรมีความหมายชีวิตที่ดีด้วย เรียกว่า Quality of Life และเป็นสิ่งที่ทำให้หลายคนแสวงหาชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพที่ดียืนยาวไปด้วย เรียกว่า Health plan การมีอายุยืนนี้เป็นการมองตั้งแต่การเกิดจนกระทั่งการเสียชีวิต แต่บางช่วงชีวิตอาจจะมีปัญหาโรคเรื้อรังและเสื่อมสภาพของร่างกายที่อาจทำให้ไม่มีความสุขในชีวิต และมักเกิดขึ้นเมื่อคนมีอายุมากขึ้นนั่นคือ Health plan เป็นการบอกถึงการมีคุณภาพชีวิตที่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ใกล้เคียงปกติ จนถึงที่สุดของชีวิต และช่องว่างระหว่างการมีชีวิตที่ยืนยาวและการมีสุขภาพยืนยาวจะห่างกันประมาณ 10 ปี หมายถึง ช่วง 10 ปีสุดท้ายของชีวิต มักจะมีปัญหาโรคเรื้อรังหรือไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ใกล้เคียงปกติ มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดีในการมีสุขภาพยืนยาวนี้มักเกี่ยวข้องกับ การอยู่อย่างมีคุณภาพและมีผลผลิตที่ดีของชีวิตที่เรียกว่า productive Right โดยมากเกี่ยวข้องกับสภาวะที่เกี่ยวข้องกับร่างกายและจิตใจ และการใช้ชีวิตประจำวัน การจัดการกับสังคมสิ่งแวดล้อมอื่นๆ หรือ กิจกรรมที่ทำประจำในการใช้ชีวิต ที่สำคัญคือการลดความเสี่ยงของโรคและความเครียด และการมีเป้าหมายของชีวิตเพราะคนที่มีเป้าหมายชีวิตที่ดี มักมีสุขภาพดี มีความสุขกับชีวิตและอยากที่จะมีชีวิตยืนยาว แต่คนที่ขาดเป้าหมายมักจะมีปัญหาสุขภาพทั้งกายและจิตใจ สอดคล้องกับความคิดเห็นของ นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช (2550) กล่าวว่า ชีวิตที่มีอายุยืนยาว มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1) เศรษฐกิจและสังคม ประเทศที่มีความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคมจะมีอายุค่าเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดสูงกว่าประเทศที่มีความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ

2) อาหารการกิน มีการวิจัยหลายแห่งให้ผลตรงกันว่า การควบคุมปริมาณอาหารไม่ได้รับประทานเกินความต้องการของร่างกาย มีผลทำให้สัตว์ที่ควบคุมการกินอาหารมีอายุยืนยาวกว่าสัตว์ที่กินอาหารอย่างเหลือเฟือ

3) อุณหภูมิของร่างกาย มีการทดลองพบว่าในสัตว์เลือดเย็นถ้าได้ลดอุณหภูมิของร่างกายลง 2-3 องศาเซลเซียส จะสามารถยืดอายุออกไปได้ แต่ยังไม่มีการทดลองอย่างเป็นทางการในคน

4) ยาและอาหารเสริม เนื่องจากมนุษย์ปรารถนาจะมีชีวิตอยู่ยืนยาวจึงมีกระบวนการคิดค้นหายาและอาหารเสริมต่างๆ ที่จะมาช่วย กล่าวได้ว่า ปัจจุบันยังไม่มีอายุวัฒนะหรือยาขนานใดที่ทำให้อายุยืนยาวสำหรับอาหารเสริมนั้น ถ้าร่างกายได้รับอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอแล้วก็ไม่จำเป็นต้องมีอาหารเสริม

5) การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจะช่วยให้อายุยืนยาว ผลจากการออกกำลังกายจะทำให้เกิดการใช้พลังงานมากขึ้นการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายใช้พลังงานที่สะสมในร่างกายที่เป็นส่วนเกินถูกใช้ไปหมดไม่ตกค้าง ทำให้มีความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า แข็งแรง และลดอาการซึมเศร้าลดอาการทางประสาทและความกังวลได้

6) สุขภาพจิต ผู้มีสุขภาพจิตดีมีอายุยืนยาวกว่าผู้มีสุขภาพจิตเสื่อมโทรม

7) ปัจจัยแต่ละบุคคล สำหรับปัจจัยแต่ละบุคคลนั้นประกอบด้วยพันธุกรรมสิ่งแวดล้อมการศึกษา เป็นต้น

ทั้งหมดนี้เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีอายุยืนหรืออายุสั้นต่างกัน ซึ่งตรงกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2530) ได้เสนอเคล็ดลับการดูแลสุขภาพและการใช้ชีวิตให้อายุยืน 100 ปี ว่าหากดำเนินกิจกรรมในการใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง ได้แก่

1) รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายนำสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ หากร่างกายขาดสารอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งเป็นจำนวนเวลานาน อาจก่อให้เกิดการแปรปรวนของระบบร่างกายได้ สิ่งที่จะทำได้เพื่อรักษาสภาพร่างกายให้ดียิ่งขึ้น คือการจัดตารางเวลาเพื่อทานอาหารอย่างเป็นระเบียบวินัยเท่าๆ กัน เพื่อควบคุมปริมาณมากและน้อยจนเกินไป พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนส่วนมาก รับประทานอาหารที่มีรสชาติไม่จัดจนเกินไป อาหารที่เชื่อว่าเป็นยาอายุวัฒนะ คือ ผักใบเขียว ผลไม้ เนื้อปลา และอาหารอ่อนย่อยง่าย เป็นต้น

2) การออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ต้องดูแลอย่างมาก ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้หลายอย่าง ไม่จำเป็นต้องออกไปวิ่ง ปั่นจักรยานหรือทำกิจกรรมหนักจนเกินไป เพียงแค่ทำกิจวัตรประจำวัน รดน้ำ ทำสวน หรือแม้แต่ทำงานบ้าน ก็สามารถทำให้สุขภาพแข็งแรงยิ่งขึ้นส่งผลถึงอารมณ์ความรู้สึก และการรักษาอวัยวะในร่างกายในส่วนต่างๆ ที่สำคัญให้ยังคงใช้งานได้ดี ถือเป็นสิ่งที่ควรดูแล เช่น ตา ฟัน แขน ขา หู และจมูก เป็นต้น

3) การพบแพทย์ การหมั่นพบแพทย์เป็นประจำเพื่อรักษาร่างกาย ควรทำอย่างสม่ำเสมอสำหรับผู้ที่ต้องการอายุยืนยาว เพื่อไม่ให้เกิดการสึกหรอของร่างกายส่งผลได้ไวจนเกินไป

4) การพักผ่อนให้เพียงพอ การหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นวิธีการที่ส่งผลต่อสุขภาพและจิตใจ หากผู้สูงอายุพักผ่อนเพียงพอจะมีอารมณ์ที่ดี มีการหัวเราะ ยิ้มแย้ม สนุกสนาน รื่นเริงอยู่เสมอ จะมีอายุยืนยาวกว่าคนที่พักผ่อนน้อยไม่เพียงพอ ก่อให้เกิดความเครียด อ่อนเพลียและโมโหง่าย จนกลายเป็นผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจโดยตรง

5) ไม่ดื่มสุรา สูบบุหรี่ จากการศึกษาผู้มีอายุยืนของชาวญี่ปุ่น พบว่า ผู้ที่ไม่ดื่มสุราและไม่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่มักจะมีอายุยืน และไม่เป็นโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่และดื่มสุราเพราะทำให้เซลล์สมองขาดน้ำตาลและออกซิเจนมาหล่อเลี้ยง นอกจากนี้บุหรี่ยังเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็งในหลายๆ ส่วนของร่างกายอีกด้วย หากปฏิบัติตามเคล็ดลับดังกล่าวจะสามารถทำให้คนไทยมีอายุยืนได้

หัตถทอง เตียตระกูล (2556 : 77-98) ได้เสนอสูตรสำหรับการดูแลสุขภาพ ไว้ว่า สุขภาพดีไม่ได้มีความหมายแค่การดูแลตัวเองให้มีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัยจากโรคร้ายเท่านั้น ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์อายุรเวช กล่าวว่า การมีสุขภาพดีอายุยืนให้ใส่ใจดูแลเพียงแค่ 3 ด้าน ดังนี้

1) ด้านการรับประทานอาหาร เพราะร่างกายของเราจำเป็นต้องรับสารอาหารไปเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับหลายล้านเซลล์ซึ่งประกอบขึ้นเป็นอวัยวะต่างๆ พฤติกรรมการบริโภค มักก่อให้เกิดสารพิษสะสม ทั้งไม่รู้ตัวและรู้ตัว คือ ไม่รู้ว่าอาหารชนิดใด มีสารอาหารใดบ้าง และวิธีการปรุงแบบใด จึงจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่ หรือแม้จะรู้ว่า อาหารชนิดใดไม่ควรรับประทานหรือรับประทานมากเกินไป เช่น ไขมัน เกลือ น้ำปลา น้ำตาล แต่ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ หรือแม้จะรู้ว่า ควรรับประทานอาหารมื้อเช้าในปริมาณมาก มื้อกลางวันพอประมาณ มื้อเย็นเล็กน้อย แต่หลายคนก็รับประทานได้มากในมื้อเย็น

2) ด้านการออกกำลังกาย เป็นการบริหารอวัยวะส่วนต่างๆ ให้คล่องแคล่วต่อการใช้งานและยังผลให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น สิ่งที่สำคัญคือหัวใจ เมื่อกล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรง จะมีกำลังสูบฉีดเลือดเพื่อนำเอาออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ได้มาก เพราะออกซิเจนเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาทางเคมีทำให้สารต่างๆ ในร่างกายทำหน้าที่กระตุ้นการทำงานของอวัยวะทุกชิ้นส่วนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังทำหน้าที่ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย

3) ด้านอารมณ์ อารมณ์ที่ผ่อนคลาย มีผลโดยตรงต่อการปรับสมดุลของสารเคมีต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานได้มีประสิทธิภาพ ในทางตรงกันข้าม ความเครียดและอารมณ์หวนไหว อารมณ์รุนแรง ทำให้ร่างกายปล่อยสารเคมีที่มีอันตรายต่อการทำงานของเซลล์ต่างๆ ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมได้เร็วกว่าคนอารมณ์ดี

การมีอายุยืนยาวที่มีคุณภาพชีวิตดีนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน ทั้งการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และการจัดการอารมณ์เพื่อลดความเครียดล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญ นอกจากนี้ การมีเป้าหมายในชีวิตและการใช้ชีวิตอย่างสมดุลยังช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีและอายุยืน การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่และดื่มสุรา ก็ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง สุดท้าย การพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นอีกวิธีที่ช่วยรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและยืนยาว

มุมมองของการมีอายุยืนของพระพุทธศาสนาและการแพทย์สมัยใหม่

จากข้อมูลข้างต้นในมุมมองเรื่องการมีอายุยืนของพระพุทธศาสนากับการแพทย์สมัยใหม่ไม่แตกต่างกันมากนักในทางพระพุทธศาสนาจะเน้นไปที่การพัฒนาจิต ให้มีสติในขณะดำเนินกิจกรรมอันเป็นปัจจัยในการพัฒนาสุขภาพจิต ในทางการแพทย์สมัยใหม่ ยอมรับว่าการพัฒนาสุขภาพทางด้านร่างกายนั้นต้องพัฒนาควบคู่ไปกับการพัฒนาสุขภาพจิตด้วย จากการศึกษาหลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนที่ปรากฏในอนายุสสาสูตร มีวิธีการปฏิบัติให้อายุยืนได้แก่ (พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559)

1. ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ หมายถึง การกระทำในสิ่งที่เหมาะสมแก่กุลช่วยสนับสนุน ในส่วนใหญ่มุ่งปัจจัยภายนอกที่เรียกว่า สัปปายะ 7 ประการ ดังนี้

1) อवासสัปปายะ ที่อยู่ที่พักอาศัยเป็นที่สบายและสถานที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมไม่แออัด มีความสะอาดถูกสุขอนามัย

2) โจรสัปปายะ ที่แสวงหาอาหารไม่อดคัดัดสน พอย่างชีวิตให้สบายได้

3) ภัตสัปปายะ การพูดคุยหรือถ้อยคำเหมาะสมชักจูงไปในทางที่สร้างเหตุให้เกิดความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ

4) บุคคลสัปปายะ มีบุคคลหรือกลุ่มคนเหมาะสมได้แก่ที่มีความคิดเห็นในแนวทางเดียวกันที่ก่อให้เกิดชุมชนรักษาสุขภาพกายสุขภาพจิต

5) โภชนะสัปปายะ อาหารเหมาะสมหมายถึงการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และมีความเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

6) อุตสัปปายะ อากาศเป็นที่สบายได้แก่สิ่งแวดล้อมที่ปราศจากมลพิษ

7) กิริยาปะสัปปายะ อิริยาบถเหมาะสมได้แก่การบริหารร่างกายเพื่อให้อายุยืนมีความแข็งแรง ในที่นี้หมายถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายและกำลังของผู้ปฏิบัติ

2. รู้จักประมาณในสิ่งที่ สัปปายะ หมายถึง รู้จักทำแต่พอดี พระสารีบุตร (ขุ.ม. 29/190/600-601) กล่าวไว้ว่า ควรรู้จักประมาณเพื่อสันโดษโดยเหตุ 2 อย่าง คือ

1) รู้จักประมาณในการรับ เช่น การรับอาหารบิณฑบาตก็รับเพียงพอบริโภคขบฉันพออิ่มท้องยังอ้วนเกินไปให้ดำรงอยู่ได้เท่านั้น

2) รู้จักประมาณในการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 ประการ ได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรค การรู้จักประมาณในการบริโภค เช่น การใช้จีวรคือบริขารสำหรับใช้นุ่งห่ม ก็ใช้เพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันเหลือบ ยุง ลม แดดและสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่เกิดความละอาย หรือการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉันเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ ระวังความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์แก่การ

ประพฤติพรหมจรรย์ พระพุทธองค์ได้วางแนวทางในการบริโภคไว้ตามหลักรู้จักประมาณเรียกว่าโภชนมัตตัญญูตา

3. การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย หมายถึง รู้จักเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของบุคคล อุทัย สุตสุข (2554) กล่าวว่า การรู้จักรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกายได้ เวลารับประทานอาหารนั้นเราจะต้องทานแต่พอดี เคี้ยวให้ละเอียด รู้จักประมาณในการกลืนกินอาหารอย่างมีสติ พระสารีบุตร (ขุ.วิ.อ. (ไทย) 26/982-983/500) กล่าวว่า ในขณะที่บริโภคอาหารนั้นเมื่อฉันอาหารสก็ตตามแห่งก็ตาม ไม่เป็นฉันให้อิ่มเกินไป ไม่พียงฉันให้น้อยเกินไปให้ฉันแต่พอดี พึงมีสติอยู่ ควรเลิกฉันก่อนอิ่ม 4-5 คำ แล้วดื่มน้ำ เท่านั้นก็เพียงพอ หากทำตามนี้จะไม่มีปัญหาเรื่องระบบการย่อยอาหาร

4. เทียวไปในที่สมควร หมายถึง การรู้จักเวลาปฏิบัติกิจกรรม ปฏิบัติถูกเวลา เป็นเวลา ปฏิบัติกิจกรรมพอเหมาะแก่เวลา เป็นต้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักกาลัญญูตา ว่าด้วยความเป็นผู้รู้จักกาลเวลา หมายถึง รู้กาลเวลาเหมาะสม และระยะเวลาที่พึงใช้ในการประกอบกิจการหน้าที่การงานปฏิบัติกรต่างๆ และเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร อย่างไร และทำให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะแก่เวลา ให้ถูกเวลา ตลอดจนรู้จักกับเวลาและวางแผนการใช้เวลาอย่างได้ผล

5. การประพฤติพรหมจรรย์ หมายถึง ผู้เว้นขาดจากเมถุนธรรม ถือว่าเป็นหลักธรรมของกัลยาณธรรม ชื่อว่า ผู้มีธรรมอันงามเพราะศีล (วิ.มหา. (ไทย) 1/292/331) และเรามักจะเข้าใจว่าการถือพรหมจรรย์ คือ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกามารมณ์ หรือ งดเว้นจากการเสพกามเพียงอย่างเดียว แต่การถือพรหมจรรย์มีความหมายกว้าง รวมไปถึงกุศลทุกประเภท เช่น การให้ทาน การชวนช่วยช่วยเหลือ การมีศีล 5 การประพฤติพรหมวิหารธรรม แบบไม่มีประมาณ ความยินดีในคุ้มครองของตนเอง การมีความเพียรพยายาม ฯลฯ ล้วนเป็นเหตุให้เกิดสภาวะจิตที่ดี มีสุขภาพจิตที่ดี ก็เป็นเหตุให้อายุยืนยาวได้

6. การมีศีล คือการทำความประพฤติดีงามไม่ทำความผิดเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีลสัมปทา ย่อมไม่สร้างเหตุเบียดเบียนตนเอง เช่น ไม่ดื่มสุรา เมรัย ก็ไม่สร้างสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งตับ การงดสูบบุหรี่ ก็ไม่ป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็งปอดหรือโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจได้

7. กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรแท้ เพื่อนผู้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ เพื่อนผู้ยินดี ในกุศลธรรมชื่อว่ากัลยาณมิตร คือการวางตนอย่างเหมาะสม การได้สนทนากับผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ถึงพร้อมด้วยศีล ถึงพร้อมด้วยจาคะ ถึงพร้อมด้วยจากปัญญา นี้ เรียกว่ากัลยาณมิตร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559)

ในมุมมองของการแพทย์สมัยใหม่ แม้จะเน้นไปในทางการใช้วิทยาการที่สามารถอธิบายเชิงประจักษ์ได้ แต่ก็มีแนวทางในการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้มีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดี ซึ่งสามารถอธิบายให้เหตุผลได้ในเชิงวิทยาศาสตร์ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เป็นที่ยอมรับในยุคปัจจุบัน วิธีการที่จะทำให้เกิดสุขภาพทางร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลให้มีอายุยืนยาวได้ โดยรวมก็จะสอดคล้องเป็นไปตาม หลักการรู้จักใช้ปัจจัย 4 ให้พอประมาณ การสร้างเหตุที่ดี คือสัปปายะให้เกิดขึ้น ประการสำคัญของการดำรงอยู่แห่งชีวิตต้องพัฒนาจิตใจไปพร้อมกับการรักษาสุขภาพร่างกาย การเจริญสติและสมาธิ ช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพกายด้วย สอดคล้องแนวคิด Egbert (1990 : 11) กล่าวว่า การปฏิบัติตนที่ดี คือการมีสติพิจารณารู้เท่าทันสภาวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ความยินดีหรืออารมณ์ไม่ยินดี มีความเป็นมิตรกับบุคคลอื่นๆ นั่นคือความมีสุขภาพจิตที่ดี

กรมการแพทย์ (2530 : 3) กล่าวว่า ผู้มีสุขภาพจิตที่ดีจะมีลักษณะดังนี้

- 1) ไม่มีโรคภัยทั้งโรคทางร่างกายและโรคทางจิตใจ
- 2) มีความสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ในทางบวกและสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างปกติ
- 3) มีความสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ และสามารถทำประโยชน์ส่วนรวมได้ตามศักยภาพของตนเอง
- 4) มีความสามารถปรับสภาวะจิตใจให้มีความมั่นคง หนักแน่นเมื่อเกิดภาวะความไม่พึงพอใจ

ผู้เขียนมีความเห็นว่า หลักการมีอายุยืนของพระพุทธศาสนาและการแพทย์สมัยใหม่มีความสอดคล้องกันในเรื่องการดูแลสุขภาพกายและจิตใจควบคู่กันไป พระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาจิตผ่านสติ สมาธิ ศีล และการใช้ชีวิตอย่างพอดี ในขณะที่การแพทย์สมัยใหม่เน้นการควบคุมปัจจัยทางสุขภาพ เช่น โภชนาการ การออกกำลังกาย และสุขภาพจิต หลักสัปปายะในพระพุทธศาสนา เช่น อาหาร การพักผ่อน และสิ่งแวดล้อมที่ดี สอดคล้องกับหลักเวชศาสตร์ป้องกันของการแพทย์สมัยใหม่ อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนายังเน้นจริยธรรมและการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ ส่วนการแพทย์สมัยใหม่เน้นหลักฐานเชิงประจักษ์มากกว่า แต่ทั้งสองแนวทางล้วนส่งเสริมสุขภาพและอายุที่ยืนยาว

สรุป

การพัฒนาแนวทางในการมีอายุยืนในมุมมองของพระพุทธศาสนาและการแพทย์สมัยใหม่สามารถบูรณาการกันเพื่อสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลและยั่งยืน ในพระพุทธศาสนา การมีอายุยืนไม่ได้หมายถึงเพียงการมีชีวิตที่ยาวนาน แต่ยังรวมถึงการมีชีวิตที่มีคุณภาพและความสุข ซึ่งสามารถบรรลุได้ผ่านการปฏิบัติตามหลักธรรม เช่น อิทธิบาท 4 ที่เน้นการมีฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความตั้งใจ) และวิมังสา (การพิจารณา) ในการดำเนินชีวิต การรักษาศีล 5 ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การงดเว้นจากการดื่มสุราและสิ่งเสพติด การเจริญสติและสมาธิช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี

ในทางการแพทย์สมัยใหม่ การมีอายุยืนและสุขภาพดีมักเกี่ยวข้องข้องกับการดูแลสุขภาพกายอย่างเป็นระบบ ซึ่งรวมถึงการรับประทานอาหารที่สมดุล การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ และการตรวจสุขภาพเป็นประจำเพื่อป้องกันและรักษาโรค การวิจัยทางการแพทย์ยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการจัดการความเครียดและการมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการฝึกสติและสมาธิในพระพุทธศาสนา

การผสมผสานทั้งสองแนวทางนี้สามารถสร้างแนวทางการดำเนินชีวิตที่ครอบคลุม โดยใช้หลักธรรมเป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตใจและการแพทย์สมัยใหม่ในการดูแลสุขภาพกาย การบูรณาการนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่ยืนยาว แต่ยังช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยการส่งเสริมความสมดุลระหว่างกายและใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างชีวิตที่มีความสุขและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- การแพทย์, กรม. (2530). คู่มือสุขภาพจิตสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข : ปัญญาอ่อน. (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กองสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2556). สุขภาพสูงวัยดูแลได้ด้วยตัวเอง. นนทบุรี: โกด์เพาเวอร์พริ้นติ้ง.
- ทัตทอง เตียตระกูล. (2556). คัมภีร์สุขภาพฉบับครอบครัว. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น.
- ฉัตรวัฒน์ ประชาธำรงพิวัฒน์. (2566). สุขภาพยืนยาวกับอายุยืนยาว. Thailand Journal of Health
Technology, 4(2), 1-3.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2550). อายุยืนยาว. นิตยสารมูลนิธิหมอชาวบ้าน, (338). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
<http://www.doctor.or.th/article/detail/1242>. {1 พฤศจิกายน 2567}
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 34).
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อุทัย สุดสุข. (2544). สาธารณสุขในพระไตรปิฎก บูรณาการสู่สุขภาพที่ดีชีวิมีสุข. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี:
เทพประทานการพิมพ์.
- Egbert, E. (1990). Concept of wellness. Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health
Services, 18, 9-12.