

หลักอายุสธรรม : อุปกรณ์รักษาสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ

พระมหาทวี มหาปญโญ (ละลง)
อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย

ความนำ

บทความเรื่องนี้ เกิดขึ้นจากความสนใจที่จะศึกษาถึงความสำคัญของชีวิตและอายุที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และวิเคราะห์อายุสธรรม ๕ ในฐานะเป็นธรรมสนับสนุนให้มีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพราะเห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของชีวิตและอายุมนุษย์ กล่าวคือ ทั้งคนและสัตว์เมื่อเกิดมาในโลกนี้ต้องประกอบด้วยชีวิต คือความเป็นอยู่ เพราะทุกชีวิตต้องมีความเป็นไปต่าง ๆ เช่นการเคลื่อนไหวตามลักษณะของชีวิต เบื้องต้นชีวิตคือความเกิด ที่สุดของชีวิตคือความตาย ในระหว่างความเกิดกับความตายเป็นเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ของสัตว์ทั้งมวล เวลาที่มีอยู่นี้เรียกว่า “อายุ” หมายถึงเวลาที่มีชีวิตอยู่ในโลก ซึ่งเวลาที่มีชีวิตของสัตว์ทั้งมวลย่อมมีไม่เท่ากัน บางคนมีเวลามาก บางคนมีเวลาน้อย เมื่ออายุหมายถึงเวลาที่มีชีวิตอยู่ในโลก การมีชีวิตยืนยาวจึงเป็นที่ปรารถนาของคนที่เกิดมาในโลกนี้ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่อายุ และมองว่าอายุ คือสมบัติที่มนุษย์สามารถทำให้ยืนยาวได้ถ้าหากว่ารู้จักปฏิบัติต่ออายุอย่างถูกหลัก โดยการปรับสภาวะสมดุลของทั้งร่างกายและจิตใจให้เหมาะสม เกื้อกูลแก่การทำให้มีอายุยืนอย่างแท้จริง อันเป็นการเกื้อกูลแก่ชีวิต เพราะเมื่อสุขภาพร่างกายดีชีวิตก็จะยืนยาว ดังนั้น บทความนี้ จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์อายุสธรรม ๕ ในฐานะเป็นธรรมสนับสนุนให้มีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา รายละเอียด ดังนี้

หลักอายุสธรรม : ข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ

ผลจากการวิเคราะห์อายุสธรรม ๕ ในฐานะเป็นธรรมสนับสนุนให้มีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่าอายุสธรรม ๕ หรืออายุสละ หรืออายุวัฒนธรรม เป็นข้อ

ปฏิบัติที่เกี่ยวเนื่องกับอายุ ที่มีความสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา และแนวทางการรักษาสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิตทั้ง ๔ ด้าน เป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงวิธีการดำเนินชีวิตที่ดีงามและถูกต้องตามกฎธรรมชาติเข้ากับประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน หลักอายุสสธรรมมี ๕ ประการ คือ ๑) สปปายการี สร้างสปปายะ คือทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกี่ยวกับสุขภาพ ๒) สปปายะ มตตถณู แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี ๓) ปณิตโภชิ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด) ๔) กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำทุกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา ๕) พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร เป็นหลักปฏิบัติเพื่อเกี่ยวเนื่องกับการมีอายุยืนอย่างแท้จริงของผู้คนในยุคปัจจุบัน โดยการปลูกฝัง พัฒนา และรักษาให้เป็นสุขนิสัยอันหมายถึง แบบแผนพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตของบุคคล ที่ส่งผ่านความมีอายุและสืบทอดกันมาตามกระบวนการของชีวิตจากอดีตมาสู่ปัจจุบัน และเป็นเหตุปัจจัยต่อผลที่จะเกิดขึ้นต่อไปข้างหน้าอีกด้วย หากชีวิตที่ผ่านมาสร้างเหตุปัจจัยไว้ดี คือเป็นกระบวนการชีวิตที่ดีงามและถูกต้องแล้ว ก็ย่อมส่งผลโดยรวมต่อชีวิตในปัจจุบันให้ชีวิตมีความสุข อันเป็นผลจากการมีสุขภาพดี มีสภาวะสมดุล และมีความสมบูรณ์ขององค์ประกอบชีวิตทั้ง ๔ ด้านคือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา กล่าวโดยสรุปได้ว่า แนวทางการรักษาสุขภาพเพื่อการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า โดยการพัฒนาและปรับสมดุลให้กับระบบชีวิตผ่านวิธีการดำเนินชีวิต อันเป็นอยู่เป็นไปได้ด้วยกิจวัตรพื้นฐานประจำวันที่มีมนุษย์กระทำอยู่แล้วอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ตลอดชีวิตของตน หากแต่ยังไม่ถูกต้องและสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ อีกทั้งขาดความสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จึงส่งผลในการบั่นทอนสุขภาพของระบบชีวิตโดยรวม และยังส่งผลไปสู่วิกฤตทางทรัพยากรธรรมชาติของโลกที่เกิดจากการกระทำที่ไม่ถูกต้องและเห็นแก่ประโยชน์ตนของมนุษยชาติเป็นหลัก และผลทั้งปวงนั้น ก็สะท้อนกลับมาเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่สร้างปัญหาต่อความอยู่รอดของชีวิตในฐานะเป็นองค์ประกอบของกันและกันในระบบธรรมชาติเดียวกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้และยากต่อการแก้ไขอย่างยิ่ง

หลักอายุสสธรรมจึงเป็นอุปกรณ์รักษาสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ โดยหลักธรรมดังกล่าว มุ่งเน้นการแก้ปัญหาที่เหตุอันเกิดจากพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้องไม่สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ โดยนำเสนอแนวทางหรือหลักปฏิบัติที่มุ่งเน้นให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในวิธีการ

ดำเนินชีวิตประจำวัน อันเป็นกลไกที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ กล่าวคือ มนุษย์ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับทรัพยากรธรรมชาติเพื่อความอยู่รอด และมนุษย์ดำเนินชีวิตไปโดยสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเพื่อยังสันติสุขให้เกิดขึ้น ตามแนวทาง ๓ ขั้นตอนคือ การปลูกฝังสุขนิสัย การพัฒนาสุขนิสัย และรักษาให้เป็นสุขนิสัยของบุคคลอย่างมั่นคง ไม่น้อมเอียงไปสู่ความไม่ถูกต้องอันเกิดมาจากกระแสหรือค่านิยมของโลกที่แวดล้อมชีวิต หลักดังกล่าวเป็นแนวทางดำเนินถึง การสร้างจิตสำนึกเพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตของตนไปพร้อมๆ กับการรักษาสมดุลของทรัพยากรที่แวดล้อม และต้องอิงอาศัยกันไปตามกฎธรรมชาติ อันประกอบด้วย ทรัพยากรมนุษย์ ทรัพยากรธรรมชาติที่แวดล้อมชีวิตมนุษย์ และที่สำคัญคือ ทรัพยากรทางปัญญาอันเป็นหลักคิดหรือแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า หลักอายุสสธรรมมีเป้าหมาย ๓ ประการซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของชีวิต กล่าวคือ การดำเนินชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายโดยการสร้างประโยชน์สุขในระดับต่างๆ ให้กับชีวิต เป้าหมาย ๓ ประการ ประกอบด้วย (๑) เป้าหมายชีวิตแนวตั้ง ประกอบด้วย ประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฐฐัมมิกัตถประโยชน์) ประโยชน์ภายนอก (สัมปรายิกัตถประโยชน์) และประโยชน์อย่างยิ่ง (ปรมาตถประโยชน์) (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 ภาวิตกายคือผู้มีกายที่พัฒนาแล้ว ภาวิตศีลคือผู้มีศีลที่พัฒนาแล้ว ภาวิตจิตคือผู้มีจิตที่พัฒนาแล้ว และ ภาวิตปัญญาคือผู้มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว

หลักอายุสสธรรม : ข้อปฏิบัติที่มุ่งกำจัดเหตุแห่งความทุกข์เพื่อสร้างสุขภาวะให้เกิดขึ้นกับชีวิต

อายุสสธรรมนอกจากเป็นหลักปฏิบัติที่สอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพของระบบชีวิตแบบองค์รวมทั้ง ๔ ด้านแล้ว ยังมีความสอดคล้องกับหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งมุ่งกำจัดเหตุแห่งความทุกข์เพื่อสร้างสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิต เป็นธรรมที่ส่งเสริมอริยมรรค ๘ ซึ่งเป็นปฏิปทาเพื่อนำชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด และยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือไม่ปฏิบัติแบบสุดโต่งหรือย่อหย่อนเกินไป ครอบคลุมข้อปฏิบัติด้านศีล สมาธิ ปัญญา อย่างครบถ้วน กล่าวคือ

หลักอายุสสธรรมข้อที่ ๑ เป็นการพิจารณาเลือกปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับด้านศีล อายุสสธรรมข้อที่ ๒,๓,๔ สอดคล้องกับด้านสมาธิ เป็นการสร้างภาวะแห่งจิตใจที่บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส ในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจัยนั้นๆ อย่างมี สติ สมาธิ และวิริยะ อยู่ในกรอบของคุณค่าแท้ กล่าวคือ หลักอายุสสธรรมข้อที่ ๒ คำนึงในเชิงปริมาณที่พอเหมาะพอดีกับความต้องการของชีวิต หลักอายุสสธรรมข้อที่ ๓ คำนึงในเชิงคุณภาพ มีลำดับขั้นตอนที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนอันเป็นการรบกวนเป็นภาวะชีวิต ต้องทุ่มเทกำลังทั้งภายนอกและภายในชีวิต เช่น การบริโภคอาหารที่ปรุงด้วยขั้นตอนง่ายๆ ไม่จำเป็นต้องประดับเพื่อเพิ่มคุณค่าเทียมเกินความต้องการที่แท้จริงของการบริโภค ที่มุ่งเน้นประโยชน์ที่แท้จริงคือการยังอรรถภาพของชีวิตให้ดำเนินต่อไปได้ อีกทั้งเป็นอาหารที่ย่อยง่าย เพื่อลดขั้นตอนและภาระของระบบภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพื่อการย่อยอาหาร และหลักอายุสสธรรมข้อที่ ๔ คำนึงในเชิงคุณภาพคือ การปฏิบัติด้วยความตั้งใจมั่น เป็นกิจวัตรที่ดำเนินอยู่อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ถูกต้องถูกเวลาสอดคล้องกับวิถีชีวิตของตน และหลักอายุสสธรรมข้อที่ ๕ สอดคล้องกับด้านปัญญา เป็นหลักสำคัญที่มุ่งเน้นการขัดเกลาจิตใจ ด้วยการสร้างคุณธรรม ศรัทธา และสติปัญญา ให้เกิดขึ้น โดยมีสัมมาทิฐิหรือปัญญาเป็นจุดเริ่มต้นของความประพฤติชอบทั้งทางกาย วาจา และใจ

มนุษย์มีปัญหาชีวิตที่คอยบีบคั้นให้เกิดความทุกข์ขึ้นในจิตใจตลอดเวลา ปัญหาความทุกข์ใจนี้ล้วนเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของชีวิตและสิ่งที่แวดล้อมชีวิต ที่เกิดความขัดข้องไม่สามารถเป็นองค์ประกอบที่เติมเต็มความพร่องภายในจิตใจได้ เพราะลักษณะพื้นฐานของชีวิตคือไม่มีความเป็นอิสระ เป็นองค์ประกอบที่ต้องอิงอาศัยเหตุปัจจัยอื่นมาประกอบและเกื้อกูลอยู่ตลอดเวลา ตามกฎธรรมชาติ ส่งผลให้ชีวิตมนุษย์แวดล้อมด้วยปัญหาในด้านต่างๆ เช่น ปัญหาด้านสุขภาพของร่างกาย จิตใจ ปัญหาความสัมพันธ์กับสังคมหรือเพื่อนมนุษย์ และปัญหาการบุกรุกทำลายสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ปัญหาทั้งหลายเหล่านี้มีสาเหตุมาจากจิตมนุษย์ขาดการพัฒนาความรู้ในระดับสติปัญญา กล่าวคือ รากฐานแห่งแนวความคิดและความประพฤติในการดำเนินชีวิตไม่ถูกต้องและไม่สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ มนุษย์ที่ขาดสติปัญญาเป็นเครื่องมือกำกับจิตใจจึงต้องประสบปัญหาทุกข์ใจอยู่ตลอดเวลาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น การแก้ปัญหาชีวิตมนุษย์ที่รากฐานคือการแก้ไขแนวคิดและความประพฤติให้ถูกต้อง เป็นการพัฒนามนุษย์โดยเริ่มจากภายในจิตใจและส่งผลต่อชีวิตในทางปฏิบัติต่อสิ่งที่แวดล้อมชีวิตภายนอกอย่างสอดคล้องประสานกัน ดังพุทธพจน์ที่

ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น”^๑

หลักทางพระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาสติปัญญาให้เป็นเครื่องมือสำคัญของจิตใจ ในการแก้ไขปัญหาคือปัญหาความทุกข์ของชีวิต และหลักคำสอนยังเป็นกระบวนการธรรมอย่างต่อเนื่อง คือการใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตภาคปฏิบัติ เพื่อการบรรลุผลอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตอย่างแท้จริง แนวทางการสร้างสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาคือชีวิตนั้น เป็นการกำจัดความทุกข์ที่เหตุ โดยการทำความเข้าใจความเข้าใจและความเชื่อในสิ่งที่ไม่ถูกต้องและไม่สอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติออกไปจากจิตใจของมนุษย์โดยใช้สติปัญญาเป็นเครื่องมือในการบรรลุจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของชีวิต ดังพุทธพจน์ที่ว่า “...ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉันทใด สัมมาทิฏฐิก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อการตรัสรู้ อริยสัจ ๔ ประการ”^๒

แนวทางดังกล่าวนี้มีรูปแบบและกระบวนการที่สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ คือสอนให้รู้ความเป็นไปของสรรพสิ่งตามความเป็นจริงว่า ธรรมชาติเป็นระบบแห่งความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งปวงที่เรียกว่าทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบที่อิงอาศัยอย่างเป็นเหตุปัจจัยและเกื้อกูลต่อกัน ภายใต้กฎธรรมชาติเดียวกัน ชีวิตมนุษย์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในฐานะเป็นทรัพยากรที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการแห่งความสัมพันธ์ตามกฎธรรมชาตินี้

มนุษย์ในฐานะเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีจิตครอง เป็นสัตว์ที่สามารถพัฒนาองค์ความรู้ในระดับสติปัญญาได้ ดังนั้น แนวคิดและพฤติกรรมของมนุษย์จึงเป็นกลไกสำคัญที่เชื่อมโยงและขับเคลื่อนสรรพสิ่งให้ดำเนินความสัมพันธ์ไปตามเจตนากรรมของตน ส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงถึงกันอย่างเป็นเอกภาพภายใต้กฎธรรมชาติเดียวกัน โดยการนำประสบการณ์ที่สั่งสมผ่านกาลเวลา มาหลอมรวมกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน สร้างเป็นแนวคิดและพฤติกรรมในวิถีแห่งการดำเนินชีวิต ดังนั้น หากมนุษย์สามารถเรียนรู้ เข้าใจ และปฏิบัติตนได้อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติแล้ว ความมีอายุของชีวิตและโลกซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องมาจากอดีต

^๑ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

^๒ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๑๐๗/๓๗๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๗/๖๑๗.

สู่ปัจจุบัน และโยงโยขบเคลื่อนสิ่งทั้งปวงไปสู่อนาคตตามเหตุปัจจัยอย่างต่อเนื่องนั้น จะเป็นความมีอายุที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง กล่าวโดยสรุปได้ว่า รูปแบบของความมีอายุยืนที่มีคุณค่านั้น เกิดจากวิถีชีวิตของมนุษย์ที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่มีความสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ หากบุคคลสามารถดำเนินชีวิตไปตามวิถีแห่งธรรมชาติในช่วงเวลาของชีวิตแล้ว ก็จะส่งผลต่อความมีอายุยืน สามารถสร้างคุณประโยชน์ให้เกิดขึ้นได้มากมาย

ความมีอายุเป็นเหตุปัจจัยหลักต่อความเป็นไปของโลกซึ่งดำเนินไปอย่างเป็นเหตุเป็นผลคู่กับชีวิตมนุษย์เสมอ आयुสฺสธรรมเป็นหลักปฏิบัติที่ช่วยขัดเกลามนุษย์จากเหตุที่แท้จริงภายในจิตใจ ให้มุ่งทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เพราะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จะเป็นกลไกหลักที่สำคัญในการขับเคลื่อนโลกและชีวิต ดังนั้น หากมนุษย์มีอายุยืนยาวและประพาสิตนต่อสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องด้วยความดีงามแล้ว ย่อมส่งผลอันมีคุณค่าและเป็นประโยชน์อย่างใหญ่หลวงต่อสรรพสิ่ง กล่าวโดยสรุปได้ว่า หลักอายุสฺสธรรมเป็นหลักธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตมนุษย์ทั้งภายในคือแนวคิดและภายนอกคือความประพฤติที่ถูกต้อง เพื่อการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า สามารถขับเคลื่อนโลกและชีวิตไปในทิศทางที่ดีงาม

หลักอายุสฺสธรรม : อุปกรณ์ทางธรรมที่สนับสนุนการสร้างรูปแบบพฤติกรรมของมนุษย์

ดังนั้น แนวทางพัฒนาชีวิตไปพร้อมๆ กับการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยการพัฒนาแนวคิดหรือสติปัญญาอันเป็นชีวิตด้านใน และการพัฒนาความประพฤติตามแนวคิดนั้น จึงถือว่าเป็นชีวิตด้านนอก การพัฒนาชีวิตไปพร้อมๆ กับการดำเนินชีวิตทั้งสองด้านนี้ จะส่งผลต่อชีวิตให้เป็นอย่างดีประกอบสำคัญในกระบวนการความสัมพัทธ์ตามธรรมชาติ เพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่าแบบองค์รวม คือครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังขม โดยใช้หลักอายุสฺสธรรมในฐานะเป็นอุปกรณ์ทางธรรมที่สนับสนุนการสร้างรูปแบบพฤติกรรมของมนุษย์ในลักษณะของการบำบัดหรือบรรเทาทุกข์ของการดำเนินชีวิต และสร้างความสุขให้เกิดขึ้น ด้วยการสร้างรูปแบบสุขนิสัยของการบริโภคปัจจัยที่สำคัญในวิถีชีวิตอย่างถูกต้องและเหมาะสม ประกอบด้วยสติปัญญา เป็นไปเพื่อเกื้อกูลต่อชีวิตในทุกๆ ด้าน อันส่งผลต่อการอายุยืนอย่างมีคุณค่าและมีวิวัฒนาการไปในทางที่ดีงามอันส่งผลดีต่อชีวิต สังขม และสิ่งแวดล้อม

วิถีชีวิตที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาก็คือ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ มีความปลอดภัย เป็นบุคคลที่มีคุณค่า คือ เป็นที่พึ่งของตนเองหรือผู้อื่นได้ ที่สำคัญคือความต้องการมีอายุที่ยืนยาว ดำเนินชีวิตไปได้อย่างกลมกลืนสอดคล้องกับวิถีแห่งธรรมชาติ หรือกล่าวสั้นๆ ได้ว่า มีความสุขกายสบายใจอย่างเป็นธรรมชาติในวิถีชีวิตประจำวัน ลักษณะตามธรรมชาติของชีวิตที่ดี คือ มีการดำรงอยู่ มีลมหายใจ สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ และสามารถติดต่อกับโลกภายนอกได้โดยอาศัยอายตนะภายใน จะเห็นได้ว่าลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งของชีวิตก็คือการอาศัยปัจจัยสำคัญจากภายนอกเข้ามาเป็นส่วนประกอบ เพื่อยังอัตภาพของชีวิตให้เป็นไปได้ ที่เห็นได้ชัดก็คือ ความต้องการอากาศเพื่อการหายใจ ต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ที่เรียกว่าปัจจัย ๔ เพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตและบรรเทาทุกข์เวทนาอันเกิดจากความหิว ความหนาว และทุกข์เวทนาอื่นๆ ที่ปรากฏเป็นอาการเบียดเบียนเสียดแทงร่างกายอยู่ตลอดเวลา เป็นต้น นอกจากความต้องการปัจจัยพื้นฐานจำเป็นที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ดังตัวอย่างนี้แล้ว ชีวิตยังมีความต้องการปัจจัยอื่นๆ อีกมากมายจากธรรมชาติ เพื่อส่งเสริมเกื้อกูลให้ชีวิตดำรงอยู่และสามารถทำการทำงานไปตามลักษณะธรรมชาติของชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ลักษณะชีวิตที่ดีที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาก็คือ การมีสุขภาพดีไปพร้อมๆ กับการดำรงชีวิตอยู่ เพราะสุขภาพกายและสุขภาพจิต เป็นเหตุปัจจัยส่งเสริมให้มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณค่า และประสบความสำเร็จในการทำงานต่างๆ ของชีวิต

หลักทางพระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจของบุคคลไปพร้อมๆ กับการบริโภคปัจจัยที่เกื้อกูลชีวิต คือ การบริโภคด้วยสติปัญญา รู้คุณค่าของสิ่งต่างๆ ในฐานะที่เป็นเหตุปัจจัยในการดำรงอยู่ของชีวิตและโลกตามกฎธรรมชาติ ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการบริโภคปัจจัยต่างๆ จากธรรมชาติ ก็เพื่อยังอัตภาพของชีวิตให้เป็นไปได้ ไม่บริโภคด้วยความเป็นทาสกิเลสตัณหา ซึ่งเป็นการเบียดเบียนทำลายทั้งระบบธรรมชาติและชีวิตตนเอง เมื่อชีวิตสามารถดำเนินต่อไปได้ มีสุขภาพดี และมีอายุยืนยาว ย่อมอำนวยผลต่อการประพฤติธรรมตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหนทางนำชีวิตให้พ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง

หลักอายุสสธรรม ๕ ประการเป็นหลักปฏิบัติเชิงพุทธ เพื่อการสร้างวิถีการดำเนินชีวิตที่มีความสอดคล้องกับความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต เช่น การบริโภคปัจจัย ๔ เป็นต้น เป็นแนวคิดและหลักประพฤติทางกาย ทางวาจา และทางใจ ที่ประกอบด้วยการมีสติปัญญาอยู่ตลอดเวลาในทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การประพฤติตามหลักดังกล่าว ส่งผลให้เกิดความสมบูรณ์

และได้สัมผัสของชีวิตและธรรมชาติที่เกี่ยวเนื่องไปพร้อมๆ กัน กล่าวได้ว่า หลักอายุสธรรมเป็นหลักความประพฤติ หรือการสร้างสุขนิสัยในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่จำเป็นของชีวิต กล่าวคือ เมื่อต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับสิ่งใดก็ให้พิจารณาอย่างมีเหตุมีผล มีจุดมุ่งหมาย เข้าใจคุณค่าและประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ เป็นการบริหารจัดการความคิดอย่างสอดคล้องประสานกันเพื่อความถูกต้องและเหมาะสมในทุกๆ ด้าน ไม่ตัดสินใจไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา ซึ่งหลงใหลไปตามกระแสโลก โดยขาดสติปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบ การซื้อหาหรือเสพบริโภคอะไรก็ตาม ควรมีหลักในการคิดพิจารณาก่อนตัดสินใจ ว่าจุดมุ่งหมายหรือประโยชน์ที่แท้จริงคืออะไร เพื่อให้ได้รับประโยชน์ตามจริง เพราะชีวิตดำรงอยู่ได้ในช่วงเวลาจำกัด จึงต้องดูแลรักษาสุขภาพ สร้างคุณค่าและประโยชน์สุขให้มากที่สุด กล่าวโดยสรุปได้ว่า หลักอายุสธรรมเป็นการสร้างองค์ความรู้ในระดับปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตใจ สั่งสมจนเป็นอุปนิสัยที่เป็นไปในทางกุศล หรือเรียกว่า สุขนิสัย เป็นหลักปฏิบัติที่นำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันในทุกๆ เรื่อง เพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า

หลักอายุสธรรม: ข้อปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักธรรมสำคัญ

อายุสธรรมเป็นข้อปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความประพฤติที่เป็นกุศลและเกี่ยวเนื่องต่อความสุขของชีวิตผ่านการดำเนินชีวิตประจำวัน กล่าวคือ

(๑) ความสอดคล้องของหลักอายุสธรรมกับหลักสัปปายะ ๗ ในข้อนี้ มุ่งเน้นที่ความสมบูรณ์และได้สัมผัสของชีวิตเป็นหลัก กล่าวคือ

หลักอายุสธรรม ๕ เป็นการสร้างสุขนิสัยหรือรูปแบบความประพฤติที่ถูกต้อง เหมาะสม และสอดคล้องกับธรรมชาติของชีวิต กล่าวคือ ชีวิตซึ่งประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ต้องอาศัยเหตุปัจจัยภายนอกเข้ามาเกี่ยวเนื่องเพื่อให้ชีวิตสามารถทำหน้าที่หรือทำกิจกรรมต่างๆ ให้กับตนเองหรือส่วนรวมได้ เช่น การดำรงชีวิต การบรรเทาทุกข์เวทนาต่างๆ การปฏิบัติธรรม เพื่อความพ้นทุกข์ตามหลักคำสอนในพระพุทธานุศาสนนา เป็นต้น

หลักสัปปายะ ๗ เป็นธรรมชาติภายนอกที่เป็นปัจจัยสำคัญในวิถีชีวิต มี ๔ ด้านคือ

(๑) ปัจจัยเพื่อการดำรงชีวิต

(๒) ปัจจัยเพื่อการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน

(๓) ปัจจัยเพื่อการอยู่ร่วมกันของมนุษย์และสิ่งแวดล้อม

(๔) ปัจจัยเพื่อการพัฒนาชีวิต

ซึ่งปัจจัยสำคัญในวิถีชีวิต มี ๔ ประเภทนี้ มีความสอดคล้องกับหลักสัปปายะ ๗ ประการ เพราะเป็นหลักการสร้างสภาพแวดล้อมภายนอกที่เกื้อกูลแก่การดำรงชีวิต

ความสอดคล้อง หลักอายุสสธรรมเน้นการสร้างสอดคล้องของธรรมชาติภายใน(ร่างกายและจิตใจ) ให้มีความสัมพันธ์กับธรรมชาติภายนอก เพื่อเป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลและส่งเสริมต่อวิถีการดำเนินชีวิต

ประโยชน์และคุณค่า ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับ คือ การบำบัดความทุกข์ของชีวิต ตั้งแต่การบรรเทาทุกข์ไปจนถึงความพ้นทุกข์ในด้านต่างๆ

(๒) **ความสอดคล้องของหลักอายุสสธรรมกับสุขภาวะแบบองค์รวม** ในข้อนี้ มุ่งเน้นที่มุ่งเน้นที่ตัวบุคคล สังคมส่วนรวม และโลก อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข กล่าวคือ

หลักอายุสสธรรม ๕ เป็นหลักอายุสสธรรมค้ำึงถึงปัจจัยสำคัญในวิถีชีวิต ๔ ด้านคือ

(๑) ปัจจัยเพื่อการดำรงชีวิต

(๒) ปัจจัยเพื่อการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน

(๓) ปัจจัยเพื่อการอยู่ร่วมกันของมนุษย์และสิ่งแวดล้อม

(๔) ปัจจัยเพื่อการพัฒนาชีวิต

ปัจจัยทั้ง ๔ ด้านนี้ ครอบคลุมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจไว้อย่างครบถ้วน กล่าวคือ ด้านสุขภาพร่างกายประกอบด้วยสุขภาพทางกายและทางสังคม ส่วนด้านสุขภาพจิตใจประกอบด้วยสุขภาพทางจิตและทางปัญญา

สุขภาวะแบบองค์รวม เน้นการมีสุขภาพหรือสุขภาวะที่ดีของชีวิตครบทั้ง ๔ ด้าน กล่าวคือ

(๑) สุขภาพทางกาย

(๒) สุขภาพทางสังคม

(๓) สุขภาพทางจิต

(๔) สุขภาพทางปัญญา

ความสอดคล้อง หลักอายุสธรรมเน้นการสร้าง ความสอดคล้องของชีวิตแบบองค์รวม คือ ครอบคลุมสุขภาพทั้งทางกาย ทางใจ และการอยู่ร่วมกันของมนุษย์และสิ่งแวดล้อม ด้วยหลักปฏิบัติที่เน้นการมีสติปัญญาในการพัฒนาชีวิตไปพร้อมๆ กับการดำเนินชีวิตไว้อย่างครอบคลุมและครบถ้วน เพื่อเกื้อกูลและส่งเสริมต่อวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งส่วนตนและส่วนรวม

ประโยชน์และคุณค่า ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับ คือ บุคคล สังคม และโลก ซึ่งเปรียบได้กับชีวิตรูปแบบหนึ่ง มีสุขภาพดี มีสันติสุข มีคุณค่า และมีอายุยืน

(๓) **ความสอดคล้องของหลักอายุสธรรมกับหลักไตรสิกขา** ในข้อนี้ มุ่งเน้นที่มุ่งเน้นที่ภาพรวมทั้งหมดซึ่งครอบคลุมทั้ง ๒ ข้อดังกล่าวข้างต้น คือ มุ่งเน้นการมีชีวิตที่สมบูรณ์ และได้สมดุล บุคคลมีสุขภาพดีและเป็นคนดีของสังคม ส่งผลให้โลกมีสันติสุข เพราะเป็นการสร้างเหตุปัจจัยที่ดีให้กับชีวิตและโลก ซึ่งดำเนินไปอย่างเป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลกันภายใต้กฎธรรมชาติ กล่าวคือ

หลักอายุสธรรม ๕ เป็นหลักอายุสธรรมมี ๕ ประการ คือ

(๑) สปปายการี สร้างสปปายะ คือทำอะไร ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ

(๒) สปปายะ มตตถณฺญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี

(๓) ปณฺติโกชี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด)

(๔) กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา

(๕) พุรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร

เป็นหลักปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลแก่การมีอายุยืนอย่างแท้จริงของผู้คนในยุคปัจจุบัน

เป็นธรรมที่ส่งเสริมอริยมรรค ๘ ซึ่งเป็นปฏิปทาเพื่อนำชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด และยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือไม่ปฏิบัติแบบสุดโต่งหรือย่อหย่อนเกินไป ครอบคลุมข้อปฏิบัติด้านศีล สมาธิ ปัญญา อย่างครบถ้วน

หลักไตรสิกขา หลักอายุสธรรมส่งเสริมหลักปฏิบัติไตรสิกขาได้อย่างสอดคล้องกัน กล่าวคือ

หลักอายุสธรรมข้อที่ ๑ เป็นการพิจารณาเลือกปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับด้านศีล

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

หลักอายุสธรรมข้อ ๒ คำนึงในเชิงปริมาณที่พอเหมาะพอดีกับความต้องการของชีวิต

หลักอายุสธรรมข้อที่ ๓ คำนึงในเชิงคุณภาพ มีลำดับขั้นตอนที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนอันเป็นการรบกวนเป็นภาระชีวิต ต้องทุ่มเทกำลังทั้งภายนอกและภายในชีวิต เช่น การบริโภคอาหารที่ปรุงด้วยขั้นตอนง่ายๆ ไม่จำเป็นต้องประดับเพื่อเพิ่มคุณค่าเทียมเกินความต้องการที่แท้จริงของการบริโภค ที่มุ่งเน้นประโยชน์ที่แท้จริงคือการยังชีพของชีวิตให้ดำเนินต่อไปได้ อีกทั้งเป็นอาหารที่ย่อยง่าย เพื่อลดขั้นตอนและภาระของระบบภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพื่อการย่อยอาหาร

หลักอายุสธรรมข้อที่ ๔ คำนึงในเชิงคุณภาพคือ การปฏิบัติด้วยความตั้งใจมั่น เป็นกิจวัตรที่ดำเนินอยู่อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ถูกต้องถูกเวลาสอดคล้องกับวิถีชีวิตของตน

และหลักอายุสธรรมข้อ ๕ สอดคล้องกับด้านปัญญา เป็นหลักสำคัญที่มุ่งเน้นการขัดเกลาจิตใจ ด้วยการสร้างคุณธรรม ศรัทธา และสติปัญญา ให้เกิดขึ้น โดยมีสัมมาทิฐิหรือปัญญาเป็นจุดเริ่มต้นของความประพฤติชอบทั้งทางกาย วาจา และใจ

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

ประโยชน์และคุณค่า ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับ คือ การบำบัดความทุกข์ของชีวิตบุคคล สังคม และโลก ตั้งแต่การบรรเทาทุกข์ไปจนถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงถาวร ส่งผลให้สิ่งต่างๆ ในระบบธรรมชาติเดียวกัน ตั้งแต่ระดับชีวิต ไปจนถึงบุคคล สังคม และโลก ซึ่งเปรียบได้กับชีวิตรูปแบบหนึ่ง มีสุขภาพดี มีสันติสุข มีคุณค่า และมีอายุยืน

จะเห็นได้ว่า สุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ก็คือ ภาวะที่ปราศจากความทุกข์ในระดับต่างๆ ส่วนเป้าหมายสูงสุดตามคำสอนในพระพุทธศาสนา ก็คือ

ภาวะพันทุกข์อย่างสิ้นเชิงถาวรหรือนิพพาน ดังนั้น การสร้างภาวะแห่งความสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิตนั้น ต้องมีรากฐานมาจากความรู้ความเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย ดำรงชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันความทุกข์และพัฒนาความสุขที่แท้จริงให้เกิดขึ้นด้วยการสร้างสุขนิสัยที่เป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลต่อชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตสอดคล้องกับธรรมชาติ ผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตไปโดยไม่แปลกแยกหรือขัดแย้งกับกฎธรรมชาติ จึงเป็นผู้ที่สามารถกำหนดท่าทีของชีวิตและดำรงชีวิตอย่างมีความสุขที่แท้จริงได้

บทสรุป

กล่าวโดยสรุปได้ว่า มนุษย์เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีความเป็นอยู่เป็นไปอย่างเกื้อกูลกับทรัพยากรธรรมชาติอื่นๆ ภายใต้กฎธรรมชาติเดียวกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ มนุษย์และสิ่งทั้งปวงจึงต้องดำรงอยู่อย่างเกื้อกูลต่อกัน เพื่อยังประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นกับชีวิตและส่งผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างต่อเนื่องและราบรื่นในวิถีชีวิตประจำวัน ไม่ขัดแย้งและไม่เบียดเบียนทรัพยากรธรรมชาติ อันหมายถึงชีวิตมนุษย์และสิ่งแวดล่อมชีวิตหรือโลกนั่นเอง ดังนั้น การสร้างสุขนิสัยที่ถูกต้อง เอื้อต่อความเป็นอยู่เป็นไปอันเป็นพื้นฐานที่สำคัญของชีวิต ที่เข้าไปเกี่ยวข้องอย่างรู้เท่าทันเพื่อการใช้สอยและการอนุรักษ์ประโยชน์ของทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าและประสานสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ เพราะหลักพื้นฐานที่สำคัญในการปฏิบัติเพื่อการมีอายุยืนอย่างมีคุณค่าก็คือการรักษาสมดุลของธรรมชาติภายในและสิ่งแวดล่อมภายนอกของชีวิตมนุษย์ให้มีความสอดคล้องเป็นหนึ่งในเดียวภายใต้กฎธรรมชาติเดียวกัน

อายุสธรรมเป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติเพื่อสร้างสุขนิสัยที่ครอบคลุมกระบวนการดำเนินชีวิตทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นที่มีอยู่คู่กับชีวิตตลอดเวลาตามธรรมชาติของชีวิต โดยคำนึงถึงความประพฤติชอบ การมีสุขภาพสมบูรณ์ โดยการสร้างสมดุลตามกฎธรรมชาติแบบองค์รวม อันประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา หลักพระพุทธศาสนากล่าวถึงกระบวนการของชีวิตว่าเป็นไปตามกฎธรรมชาติ กล่าวคือ ชีวิตมีลักษณะเป็นองค์ประกอบที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่ทุกขณะ ดังนั้น การสร้างเหตุปัจจัยที่ดีให้กับกระบวนการดำเนินชีวิตนั้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับมนุษย์แล้วการ

สร้างสุขนิสัยเพื่อการบริหารและควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกอยู่ตลอดเวลาจึงถือได้ว่าเป็นรากฐานของชีวิต เป็นการสร้างปัจจัยแวดล้อมและเงื่อนไขกระบวนการดำเนินชีวิตให้เป็นไปอย่างพอเหมาะพอดี โดยคำนึงถึงความสมดุลของธรรมชาติภายในชีวิตและธรรมชาติภายนอกชีวิตซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันตามกฎธรรมชาติเป็นสำคัญ ด้วยการสร้างองค์ความรู้หรือหลักคิดที่มีสติปัญญากำกับกระบวนการรับรู้ซึ่งมีจุดเริ่มต้นจากผัสสะ เพื่อการรู้เท่าทันความจริงของชีวิตในฐานะเป็นองค์ประกอบหรือทรัพยากรของธรรมชาติที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับทรัพยากรอื่นๆ ในกฎธรรมชาติเดียวกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ กล่าวคือ หลักพื้นฐานของชีวิตเกิดจากองค์ประกอบขั้นที่ ๕ ตามเหตุปัจจัย และชีวิตก็ต้องพึ่งพาอาศัยทรัพยากรธรรมชาติอื่นๆ ตามกฎธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา อันมี อากาศ น้ำ อาหาร เป็นต้น เพราะเป็นองค์ประกอบจากธรรมชาติภายนอกที่สำคัญต่อความอยู่รอดของชีวิตในระดับพื้นฐาน นอกจากนี้ยังมีปัจจัยที่สำคัญอื่นๆ อันได้แก่ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นต้น องค์ประกอบดังกล่าวนี้ ล้วนเป็นปัจจัยเงื่อนไขให้ชีวิตอยู่รอดภายใต้กฎธรรมชาติ เป็นปัจจัยให้ชีวิตสามารถทำหน้าที่เป็นอุปกรณ์ในการบรรลุประโยชน์สุขด้านต่างๆ ของชีวิตที่มีจุดมุ่งหมายแตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล เช่น สภาพโดยรวม กำลังกาย กำลังใจ และสติปัญญา เป็นต้น แต่ทั้งนี้ทุกชีวิตล้วนมีจุดมุ่งหมายสูงสุดที่เหมือนกัน คือความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงถาวรหรือพระนิพพาน นั่นเอง

เอกสารอ้างอิง

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์, ๒๕๓๙.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **ถึงเวลามารื้อปรับระบบพัฒนาคนกันใหม่.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพ

มหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓.

_____. **ทำอะไรให้งานประมาณกับความสุข.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : หจก.

เอมี เทรดตั้ง, ๒๕๔๔.

_____. **กรรมและนรกสวรรค์สำหรับคนรุ่นใหม่.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนัก

พิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป.

_____. **ธรรมบุญชีวิต.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๑.

_____. **การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น.** (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด,

๒๕๔๕.

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

_____. **อายุยืนอย่างมีคุณค่า.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่

ที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์, ๒๕๕๓.

_____. **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. ม.ป.ท. : ๒๕๔๙.

_____. **คู่มือชีวิต.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๐.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑).** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลักษณ์, ๒๕๕๑.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม,

๒๕๕๕.

_____. **ชีวิตงานและสังคมที่สมบูรณ์.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

_____. **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง.** พิมพ์ครั้งที่ ๘๕. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด,

๒๕๕๑.