

หลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนและอายุสั้นในอนายุสสาสูตร

Buddhist Principles that Result in Longevity and Short Life Span in Anayussasutta

¹พระธนกฤต เขมธมโม

Phratanakit Khemathammo

²พระมหาอุทธาน นรเชฏฐโธ

Phramaha Yutthana Narajettho

³พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน

Phramaha Surasak Paccantaseno

⁴สุภาพรรณ เพิ่มพูล

Supaphan Permpoon

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

⁵พระเมธาวิเชียร

Phra Methawinairos

บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahamakut Buddhist University

¹Corresponding author E-mail: tanakit5555@hotmail.com

Received: April 7, 2022; **Revised:** April 27, 2022; **Accepted:** April 30, 2022



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของอนายุสสาสูตร (2) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในอนายุสสาสูตร (3) เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนและอายุสั้นในอนายุสสาสูตร ผลการศึกษามีดังนี้

1) อนายุสสาสูตร มีโครงสร้างปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ 22 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 14 อังคุตรนิกาย ปัญจกนิบาต ตติยปัณณาสก์ หมวดคิลานวรรค 3 พระสูตร 5-6 หน้า 205-206 แบ่งเป็น 2 พระสูตร คือ ปฐมอนายุสสาสูตรและทุติยอนายุสสาสูตร 2) หลักธรรมที่ปรากฏในอนายุสสาสูตร แบ่งเป็น 2 พระสูตร คือ ปฐมอนายุสสาสูตร ธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้น มี ๕ ประการ คือ (1) ไม่ทำสิ่งที่ เป็นสปปายะ (2) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสปปายะ (3) บริโภคสิ่งที่ ย่อยยาก (4) เทียวในเวลาไม่สมควร (5) ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ และทุติยอนายุสสาสูตร ซึ่ง ปรากฏว่าสามข้อแรกเหมือนกับปฐมอนายุสสาสูตร และสองข้อสุดท้ายเป็น (6) ทุศีล (7) มีปาป มิตร (มิตรชั่ว) ตรงข้ามอายุยืน 3) วิเคราะห์หลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนและอายุสั้นในอนายุสสาสูตร พบว่า ปฐมอนายุสสาสูตร ธรรมเป็นเหตุให้อายุยืน มี 5 ประการ คือ (1) ทำสิ่งที่ เป็นสปปายะ (2) รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสปปายะ (3) บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย (4) เทียวในเวลาที่เหมาะสม (5) ประพฤติพรหมจรรย์ และทุติยอนายุสสาสูตร ซึ่งปรากฏว่าสามข้อแรกเหมือนกับปฐมอนายุสสาสูตรและสองข้อสุดท้ายเป็น (6) การมีศีล (7) การมีกัลยาณมิตร (มิตรดี) ตรงข้ามอายุสั้น

คำสำคัญ: อายุยืน; อายุสั้น; อนายุสสาสูตร

Abstract

In this thesis with three objectives; there were (1) to study the structure and the essential content of the *Anāyussā Sutta*, (2) to study the principle appearing in *Anāyussā Sutta*, and (3) to analyze Buddhist principles leading to long and short life expectancy in *Anāyussā Sutta*. The result of the study found that

1) *Anāyussā Sutta* has the structure in Suttanta Tipiṭaka Volumn 22 and Volumn 14, *Aṅguttaranikāya*, *Pañcakanipāta Tatiyapaṇṇāsaka*, *Gilānavagga* 3, the *Sutta* 5 and 6, page 205 – 206 (Thai version). It is classified into 2 Suttas; *Paṭhama-Anāyussā Sutta* and *Tutiya-Anāyussā Sutta*.

2) The importance of principle in *Anāyussā Sutta* is divided into 2 suttas, namely, the *Paṭhama-Anāyussā Sutta*: the five principles leading to short life; 1) not do what is beneficial condition, 2) not be moderate even as to things suitable

and favourable, 3) not eat food which is easy to digest, 4) not behave oneself properly, and 5) not practice sexual abstinence. In *Tutiya-Anāyussā Sutta*, the first 3 principles are the same as *Paṭhama-Anāyussā Sutta*, and the last 2 principles; 6) not be morally upright, and 7) to have bad friends, opposite of longevity.

3) Analyze the principles that cause the longevity and shortevity in in *Anāyussā Sutta* found that it is divided into 2 suttas, namely, 1) *Paṭhama-Anāyussā Sutta*: the prinples leading to long life; (1) to do what is beneficial condition, (2) to be moderate even as to things suitable and favourable, (3) to eat food which is easy to digest, (4) to behave oneself properly, and (5) to practice sexual abstinence. In *Tutiya-Anāyussā Sutta*, the first 3 principles are the same as *Paṭhama-Anāyussā Sutta*, and the last 2 principles; (6) to be morally upright, and (7) to have good friends, short-lived opposite.

Keywords: long life; short life; *Anāyussā Sutta*

บทนำ

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ เกิดขึ้นจากความสนใจที่จะศึกษาถึงความสำคัญของชีวิตและอายุที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกของพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนสำหรับให้เรามีอายุยืน ซึ่งต้องอาศัยการดูแลสุขภาพตามธรรมชาติ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไร ซึ่งเราสามารถหาความรู้ได้ในพระไตรปิฎกของพุทธศาสนาเถรวาท จะพบว่า ในครั้งพุทธกาล อุบาสก อุบาสิกา และพระภิกษุทั้งหลายก็มีอายุยืนกันมาก ในขณะเดียวกันก็พบว่า อุบาสก อุบาสิกา และพระภิกษุที่ไม่ได้ปฏิบัติตามจะมีอายุสั้นมากเช่นกันเกิดขึ้นพร้อมกันมาก จากที่กล่าวมานั้น อายุยืนหรืออายุสั้น แสดงให้เห็นถึงการเกิดและตายที่มีอยู่ในโลก

ชีวิตและความตายในคำสอนของพระพุทธศาสนานั้น คนเราทุกคนที่เกิดมาต่างก็มีทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ในระหว่างที่คนยังมองไม่เห็นทุกข์ หรือความทุกข์ยังไม่ได้มาบีบคั้น ทำให้รู้สึกสำนึกไปในทางความประมาท และไม่สนใจที่จะสร้างความดี หรือบุญกุศล แต่เมื่อความทุกข์ได้

ปีบั่นหนักเข้า (สมิต อาชนิจกุล, 2535) หรือความตายใกล้มาเยือนชีวิต ทำให้รู้สึกสำนึกในความทุกข์ที่มีเกิด แก่ เจ็บ และตายในชีวิต อีกทั้งเป็นต้นเหตุของการต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์ของพระพุทธเจ้า ซึ่งนำไปสู่การเป็นอมตะหรือผู้ไม่ตายในทางพระพุทธศาสนา แต่อย่างไรก็ตามเราจะพบว่า อายุของมนุษย์นั้น พระพุทธองค์ตรัสสอนว่าเป็นของนิดหน่อย ไม่มากอยู่ได้ไม่เกินร้อยปีโดยประมาณ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 29 ข้อที่ 39 หน้าที่ 142, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จำต้องไปสู่สัมปรายภพ ควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี ถึงกระนั้นมนุษย์ก็ไฝ่แสวงหาหนทางที่จะทำตนเองปลอดภัยและมีชีวิตที่ยืนยาวหรือพยายามที่จะทำการในสิ่งต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งอายุยืน

ปัจจุบันมีผู้คนจำนวนมากที่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ถึงหนึ่งร้อยปี ในประเทศไทยเอง คาดการณ์ว่ามีจำนวนไม่ต่ำกว่า 10,000 คน ที่มีอายุยืนถึง 100 ปี อายุยืนร้อยปี เป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษาอย่างยิ่ง องค์ความรู้เหล่านี้อาจทำให้เรามีอายุยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การศึกษาในผู้มีอายุยืนหนึ่งร้อยปีในประเทศไทย ญี่ปุ่น อิตาลี และอเมริกา พบว่า มีหลายสิ่งที่เกี่ยวข้องคล้ายคลึงกัน เช่น บุคคลที่มีชีวิตอยู่ถึงหรือเกิน 100 ปี ในญี่ปุ่นมีปัจจัยสำคัญหลายประการ เช่น ความสามารถในการเคี้ยวอาหารได้ดี การรับประทานอาหารประเภทโปรตีน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีสภาพการมองเห็นที่ปกติจนหลับเพียงพอและตื่นเช้า ไม่มีประวัติการหกล้มบาดเจ็บ ไม่ดื่มสุรา และไม่สูบบุหรี่ โดยส่วนใหญ่บุคคลที่มีชีวิตอยู่ถึงหรือเกิน 100 ปี เหล่านี้ มีปัจจัยที่สัมพันธ์กับอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์สุขอนามัยที่ดีส่วนบุคคล และงานอดิเรก สิ่งเหล่านี้ร่วมกับการมีสภาพการรับรู้ทางสมอง และสภาวะทางจิตใจสังคมที่ดี สามารถทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า ยังไม่เข้าเฝ้าไข้ที่จะเริ่มต้นดูแลสุขภาพตนเองให้มีอายุยืนร้อยปี (พรเทพ ศิริวนารังสรรค์, 2557)

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้เลือกพระสูตร “อนายุสสาสูตร” นี้มาเพื่อเสนอให้เห็นรูปแบบและแนวทางการพิจารณาเรื่องอายุให้ยืนยาวยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นการเข้าใจบริบทว่ามีความสำคัญต่อการเข้าใจเรื่องความทุกข์ในชีวิตอย่างไร เพื่อเข้าใจถึงเป้าหมายของการมีชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของอนายุสสาสูตร
- 2) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ปรากฏในอนายุสสาสูตร
- 3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนและอายุสั้นในอนายุสสาสูตร

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยได้ 2 ด้านคือ ด้านเนื้อหาและด้านเอกสาร กล่าวคือ

1. ขอบเขตด้านเนื้อหาสำหรับการวิจัยมี 3 ประการ ดังนี้

- (1) โครงสร้างและสาระสำคัญของอนายุสสาสูตร
- (2) หลักธรรมที่ปรากฏในอนายุสสาสูตร
- (3) หลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนและอายุสั้นในอนายุสสาสูตร

2. ขอบเขตด้านเอกสาร มี 2 ประการ ดังนี้

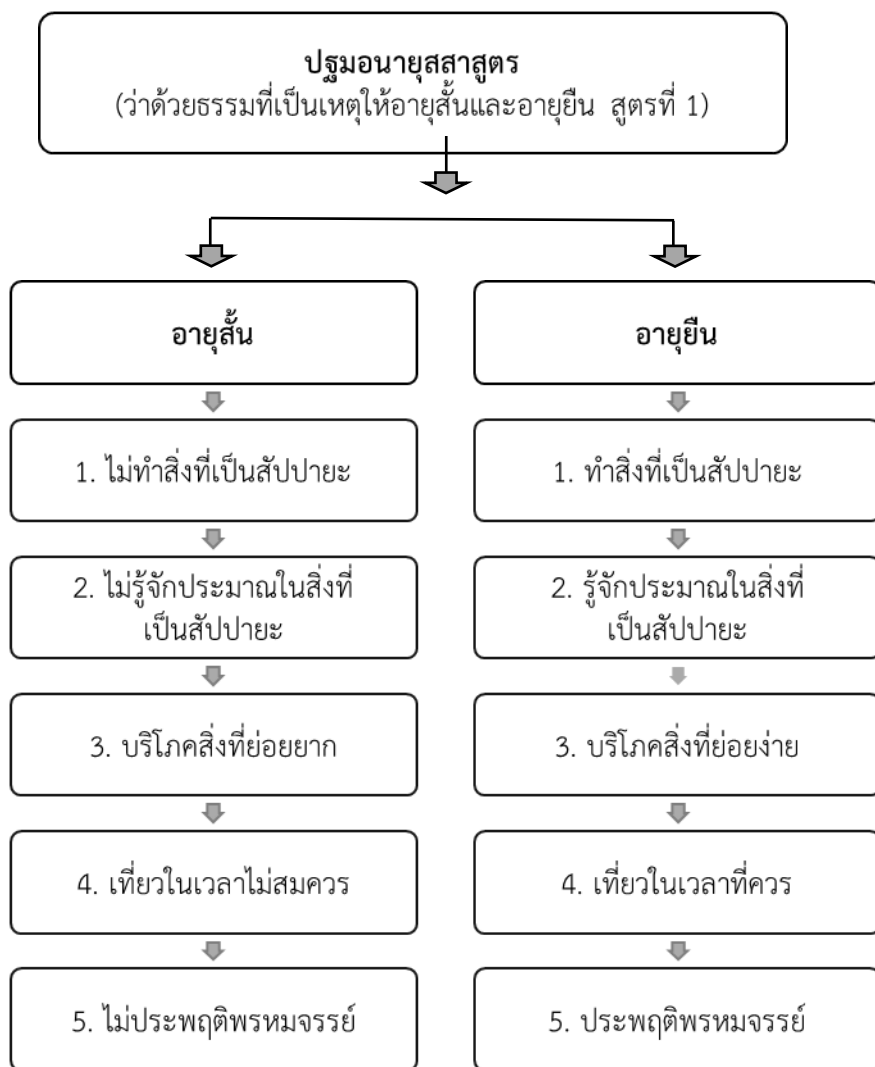
- (1) เอกสารชั้น ปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช 2539 และ พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2500

- (2) เอกสารชั้นทุติยภูมิ คือ วรรณคดี ตำรา เอกสารเชิงวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- (3) วิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย

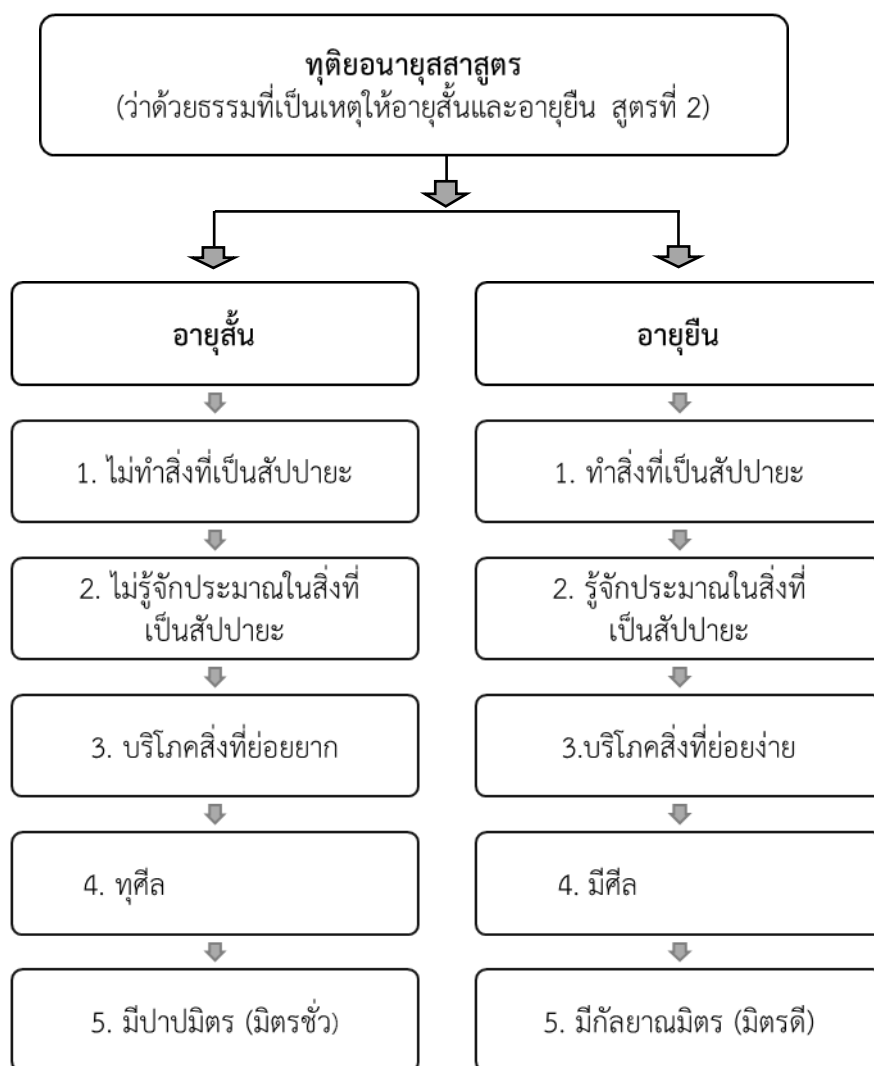
ผลการการศึกษา

1. โครงสร้างของอนายุสสาสูตรในพระไตรปิฎก ผลจากการศึกษาพบว่า อนายุสสาสูตรปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ 22 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 14 อังคุตรนิกาย ปัญจกนิบาต ตติยปัณณาสก์ หมวดคิลานวรรคที่ 3 พระสูตรที่ 5-6 หน้า 205-206 ประกอบด้วยโครงสร้างแบ่ง

ออกเป็น 2 สูตร คือ ปฐมอนายุสสาสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน สูตรที่ 1 และทุติยอนายุสสาสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน สูตรที่ 2



แผนภาพที่ 1 โครงสร้างปฐมอนายุสสาสูตร



แผนภาพที่ 2 โครงสร้างทุดิยอนาสุตาสสูตร

2. หลักธรรมที่ปรากฏในอนาสุตาสสูตร ผลจากการศึกษาพบว่า จากการศึกษาลักษณะที่เป็นเหตุให้อายุยืนและอายุสั้นในอนาสุตาสสูตร ปรากฏอยู่ในอนาสุตาสสูตรทั้ง 2 พระสูตร คือ ปฐมอนาสุตาสสูตร ธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน สูตรที่ 1 และทุดิยอนาสุตาสสูตร ธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน สูตรที่ 2 ใน 2 พระสูตรนี้มีหลักธรรมที่เป็นเหตุ

ให้อายุยืนและอายุสั้นอย่างละ 10 หลักธรรม และใน 10 หลักธรรมมีเนื้อหาที่ซ้ำกันอยู่ 3 หลักธรรม ด้วยเหตุนี้จึงเขียนอธิบายครอบคลุมที่ 7 หลักธรรม ใน 2 พระสูตร ดังต่อไปนี้

1. ปฐมนายุสสาสูตร (ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน สูตรที่ 1) มีข้อความปรากฏดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

คนประพฤติธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้น มี 5 ประการ คือ (1) ไม่ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ (2) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ (3) บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก (4) เทียวในเวลาไม่สมควร (5) ไม่ประพฤติพรหมจรรย์

คนประพฤติธรรมเป็นเหตุให้อายุยืน มี 5 ประการ คือ (1) ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ (2) รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ (3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (4) เทียวในเวลาที่เหมาะสม (5) ประพฤติพรหมจรรย์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 125 หน้าที่ 205, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2. ทุติยนายุสสาสูตร (ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน สูตรที่ 2) มีข้อความปรากฏดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

คนประพฤติธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้น มี 5 ประการ คือ (1) ไม่ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ (2) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ (3) บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก (4) ทุศีล (5) มีปาปมิตร (มิตรชั่ว)

คนประพฤติธรรมเป็นเหตุให้อายุยืน มี 5 ประการ คือ (1) ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ (2) รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ (3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (4) มีศีล (5) มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 126 หน้าที่ 206, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , 2539)

3. วิเคราะห์หลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนและอายุสั้นในอนายุสสาสูตร ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธองค์ได้ตรัสหลักธรรมที่เป็นเหตุให้มีอายุสั้นและอายุยืน ดังตัวอย่าง เรื่องของภิกษุรูปหนึ่งผู้ทพพลภาพ เป็นไข้ พระพุทธองค์ทรงประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้ ได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสสอน เมื่อผู้ที่ได้ฟังแล้วเอาไปประพฤติปฏิบัติตามก็ประสบความสำเร็จ

มีชีวิตอยู่ในโลกอย่างมีความสุข สามารถบอกได้ว่า ทำไมมนุษย์จึงมีอายุยืนและอายุสั้นแตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

หลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนในอนายุสสาสูตร

1. ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ คือ การทำสิ่งที่สบาย หมายถึง การทำสิ่งที่เหมือนกัน ทำสิ่งที่เกื้อกูล ช่วยสนับสนุน การบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่นมีอายุยืน แสดงไว้ในพระไตรปิฎกมีหลายนัย ส่วนใหญ่มุ่งปัจจัยภายนอก เรียกว่า สัปปายะ 7 ประการ ดังนี้ (1) อาวาสสัปปายะ อาวาส ที่อยู่ที่พักอาศัยเป็นที่สบาย และสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมซึ่งเหมือนกัน (2) โคจรสัปปายะ ที่หาอาหาร ที่เที่ยวบิณฑบาตเหมาะสมดี (3) ภัตตสัปปายะ การพูดคุยหรือถ้อยคำที่เหมาะสม (4) บุคคลสัปปายะ บุคคลเหมาะสม (5) โภชนสัปปายะ อาหารเหมาะสม (6) อุตุสัปปายะ อากาศ เป็นที่สบาย (7) อิริยาพลสัปปายะ อิริยาบถเหมาะสม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559) เป็นเหตุให้อายุยืน

2. รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ คือ รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัยสี่ หมายถึง แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี พระสารีบุตรกล่าวไว้ว่า ควรรู้จักประมาณเพื่อสันโดษ ได้แก่ รู้จักประมาณโดยเหตุ 2 อย่าง คือ (1) รู้จักประมาณโดยการรับ เช่น แม่เมื่อทนายถวายจีวรน้อย ก็รับเพื่ออนุเคราะห์ตระกูล แม้มีผู้ถวายจีวรมาก ก็รับจีวรพอกุ้มครองกายรับอาหารบิณฑบาตพออิ่มท้อง (2) รู้จักประมาณโดยการบริโภค เช่น การใช้สอยจีวร เพียงเพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่ก่อให้เกิดความละอาย โดยเฉพาะการรู้จักประมาณในการฉันอาหารบิณฑบาต มิใช่เพื่อเล่น มิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อประดับ มิใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉันเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 29 ข้อที่ 206 หน้าที่ 600-601, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระพุทธองค์ได้วางแนวทางในการบริโภครู้จักประมาณ เรียกว่า โภชนมัตตัญญูตา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2558) และเสนาสนะ คีลานปัจจัยเภสัชบริขาร (คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย เล่มที่ 30 หน้าที่ 351 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) ไว้ด้วย เป็นเหตุให้อายุยืน

3. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย คือ การบริโภคอาหารที่ย่อยง่าย หมายถึง การรู้จักเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับธาตุ สภาพร่างกายของบุคคล (ดร.นายแพทย์อุทัย สุตสุข, 2554) หรือ จัดหาอาหารที่ดีมีประโยชน์เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกายได้แล้ว เวลารับประทานอาหารนั้นเราจะต้องทานแต่พอดี เคี้ยวให้ละเอียด รู้จักประมาณในการกลืนกินอาหารอย่างมีสติ พระสารีบุตรกล่าวไว้ว่า เมื่อฉันอาหารสดก็ตาม แห้งก็ตาม ไม่พึงฉันให้อิ่มเกินไป ไม่พึงฉันให้น้อยเกินไป พึงฉันแต่พอดี พึงมีสติอยู่ พึงเลิกฉันก่อนอิ่ม 4-5 คำ แล้วดื่มน้ำเท่านั้นก็เพียงพอเพื่ออยู่ผาสุก (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 26 ข้อที่ 982-983 หน้าที่ 500, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นเหตุทำให้อายุยืน หากทำได้ตามนี้จะไม่มีปัญหาเรื่องอาหารไม่ย่อย

4. เทียวในเวลาที่เหมาะสม คือ การรู้จักกาลเวลาที่สมควร หมายถึง การรู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา เป็นต้น บุคคลผู้เที่ยวไปในเวลาสถานที่สมควรแก่เวลา มีความสอดคล้องกับหลักสัปปริสธรรมในข้อกาลัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อที่ 330 หน้าที่ 333, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การกระทำที่เหมาะสมแก่เวลา ย่อมมีอานิสงส์ ดังปรากฏ ว่าด้วยการหุงต้มตามเวลา ซึ่งทำให้ในการจัดเตรียมอาหารทันกับเวลา ย่อมเกิดอานิสงส์ คือ สามารถนำมาเลี้ยงแขกได้ทันเวลา สามารถเซ่นไหว้เทวดาผู้รับพิธีกรรมได้ทันเวลา สามารถถวายสมณพราหมณ์ผู้ฉันมือเดียวได้ทันเวลา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 228 หน้าที่ 370, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นเหตุทำให้อายุยืน และการรู้จักกาลเวลาอันเหมาะสมแก่ตน เช่น การเที่ยวบิณฑบาตอาหารตอนเช้า มีควรไปในเวลาบ่ายเย็นค่ำ เป็นต้น

5. ประพฤติพรหมจรรย์ คือ การประพฤติพรหมจรรย์ หมายถึง ผู้เว้นขาดจากเมถุนธรรม และถือว่าเป็นหลักธรรมของกัลยาณธรรมด้วย คือ ผู้ซึ่งว่ามีธรรมงามเพราะศีล (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 1 ข้อที่ 292 หน้าที่ 331, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แต่เรามักจะเข้าใจว่า การถือพรหมจรรย์ คือ การไม่ยุ่งเกี่ยวทางกามารมณ์หรืองดเว้นจากการเสพกามเพียงอย่างเดียว แต่การถือพรหมจรรย์บางนัยมีความหมายกว้างมาก โดยหมายรวมกุศลทุกประเภท คือ (1) ทาน การให้ (2) เวยยาวัจจะ ขวนขวายช่วยเหลือ (3) เบญจศีล ศีลห้า (4) อัปมัญญา ประพฤติพรหมวิหารอย่างไม่มีขอบเขต (5) เมถุนวิรัตติ การงดเว้นจากการเสพเมถุน (6) สทาร์สันโดษ ความยินดีเฉพาะคู่ครองของตน (7) วิริยะ ความเพียร (8) อุโบสถศีล

องค์อุปสกลีล (9) อริยมรรคมีองค์ 8 ทางอันประเสริฐ และ (10) ศาสนา พระพุทธศาสนา (บุญแสง บุญสุโม (จิตรีเหิม), 2560) และความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี ดังที่กล่าวมาข้างต้นล้วนเรียกว่า พรหมจรรย์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 19 ข้อที่ 2-3 หน้าที่ 2-4, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ทั้งหมด ถ้าต้องการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นควรรู้จักถือพรหมจรรย์ ประพฤติดังพรหม เป็นเหตุทำให้อายุยืน

6. มีศีล คือ การมีศีลหรือการรักษาศีล หมายถึง การทำความประพฤติดีงาม ไม่ทำความผิด เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีลสัมปทา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อที่ 316 หน้าที่ 304, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สมบูรณ์ด้วยศีล (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 13 ข้อที่ 24 หน้าที่ 26, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ ปริสุทธศีล 4 สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ด้วยอาการและโคจร ความสำรวมชื่อว่าศีล ความไม่ล่วงละเมิดชื่อว่าศีล ศีลเป็นที่รวมแห่งความสำรวม ศีลเป็นที่รวมแห่งความไม่ล่วงละเมิด ศีลมีกุศลจิตเป็นสมุฏฐาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 31 ข้อที่ 39 หน้าที่ 60, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ผู้มีศีลน่าเลื่อมใสประพฤติดชอบทางกายและทางวาจาให้เรียบร้อยดีงามย่อมได้รับอานิสงส์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 150 หน้าที่ 94, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ศีล มีทั้งศีลของบรรพชิต และศีลของคฤหัสถ์ ศีลของบรรพชิต แบ่งเป็นสอง คือ ศีลของภิกษุมิ 227 ศีลของสามเณรมิ 10 ศีลของคฤหัสถ์ ได้แก่ ศีล 5 ศีล 8 และศีลอุปสกล เป็นเหตุทำให้อายุยืน

7. มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) คือ การมีกัลยาณมิตร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) หมายถึง มิตรแท้ โดยคำว่า มิตรหมายถึง เพื่อนผู้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554) เพื่อนผู้ยินดีในกุศลธรรม ชื่อว่า กัลยาณมิตร คือ การวางตนอย่างเหมาะสม การได้สนทนากับผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ถึงพร้อมด้วยศีล ถึงพร้อมด้วยจาคะ และถึงพร้อมด้วยปัญญา นี้เรียกว่า กัลยาณมิตตตา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 23 ข้อที่ 55 หน้าที่ 344, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) หมายถึง การมีผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหา บุคคลผู้แวดล้อมที่ดี รู้จักเลือกเสวนากับบุคคลเข้าร่วมหมักหมมกับท่านผู้ทรงคุณ ทรงปัญญา มีความสามารถ ซึ่งจะช่วยเหลือสนับสนุนชักจูงชี้ช่องทางเป็นแบบอย่าง ตลอดจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กัน ให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี ในการศึกษาอบรม ประกอบกิจการต่างๆ

ครองชีวิต และธรรมปฏิบัติ ตลอดสิ่งแวดล้อมในทางสังคมที่ดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559) กัลยาณมิตรที่กล่าวมานี้ควรคบหรือเข้าหาแล้วจะให้เกิดความดีงามและความเจริญรุ่งเรือง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559) เป็นเหตุทำให้อายุยืน

ดังนั้น จากการศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนในอนายุสสาสูตร พบว่าบุคคลประพฤติดุธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืน ประกอบด้วย (1) การทำสิ่งที่ เป็นสัปายะ (2) การรู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปายะ (3) การบริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย (4) การเที่ยวไปในเวลาอันควร (5) การประพฤดิพรหมจรรย์ ซึ่งปรากฏว่าสามข้อแรกเหมือนกัน และสองข้อสุดท้ายเป็น (4) การมีศีล และ(5) การมีกัลยาณมิตร (มิตรดี) (แม่ชีนันท์นช อัครศักดิ์, 2560) ทั้งหมดนี้สามารถบอกข้อปฏิบัติตนตามหลักธรรมอันเป็นข้อมูลสำคัญในการพัฒนาชีวิตด้านสุขภาพ และจิตใจให้เหมาะสมกับช่วงเวลาของการดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ เป็นเหตุทำให้อายุยืน

หลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นในอนายุสสาสูตร

1. ไม่ทำสิ่งที่ เป็นสัปายะ คือ การทำสิ่งที่ ไม่สบาย ทำสิ่งที่ ไม่เหมาะสม ทำสิ่งที่ ไม่เกื้อกูล ทำตนเองให้ลำบากหรือไม่สบาย เรียกว่า สัปายะ 7 ประการ (พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, 2554) ดังนี้ (1) ที่อยู่ไม่เหมาะสม เช่น พื้นที่ไม่สงบ ไม่สะอาด สะอ้าน พลุกพล่านจอแจ (2) ที่หาอาหาร ที่เที่ยวบันเทิงขาดไม่เหมาะสม เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่หาอาหารไม่บริบูรณ์อยู่ไกลเกินไป การเดินทางไปมาไม่สะดวก (3) การพูดคุยไม่เหมาะสม เช่น สนทนาแต่เรื่องเลวทรามๆ ไม่สร้างประโยชน์ให้ตัวเอง มอมเมาไปในทางที่ผิด (4) บุคคลไม่เหมาะสม เช่น ไม่มีผู้รู้ ไม่มีธรรม ไม่มีครูบาอาจารย์เป็นกัลยาณมิตรที่ดี คอยชี้แนะชักนำไปในทางเลวทราม (5) อาหารไม่เหมาะสม เช่น ฉ้นยาก ย่อยยาก ไม่ถูกกับร่างกาย ไม่เกื้อกูลต่อสุขภาพ (6) อากาศไม่เหมาะสม เช่น ไม่สดชื่น ไม่ร่มรื่น ไม่ร่มเย็น ร้อนอบอ้าว หรือหนาวเกินไป (7) อิริยาบถไม่เหมาะสม เช่น การจัดพื้นที่ให้นั่ง เดิน นั่ง นอน ไม่สะดวกสบาย อึดอัดระหว่างการปฏิบัติธรรม เป็นเหตุทำให้อายุสั้น

2. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปายะ คือ ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ หมายถึง แม้ในสิ่งที่ สบายนั้นก็ไม่รู้จักประมาณ ไม่ทำแต่พอดี ไม่เป็นไปเพื่อสันโดษ เช่น จีวร บินฑบาต เสนาสนะ คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร (คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย เล่มที่ 30 หน้า

351, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) ตามแต่ได้ และมากด้วยความดำริในกาม ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 127-128 หน้าที่ 207-208, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นเหตุให้อายุสั้น

3. บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก คือ การบริโภคอาหารที่ย่อยยาก หมายถึง การจัดสรรหาอาหารที่ดีมีประโยชน์เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกายได้แล้ว เวลารับประทานอาหารนั้น เราทานมากเกินไป ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่รู้จักประมาณในการกลืนกินอาหาร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 36 ข้อที่ 58 หน้าที่ 160, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เคี้ยวไม่ละเอียด การที่เคี้ยวอาหารไม่ละเอียดจะทำให้ปวดท้อง เพราะอาหารไม่ย่อย ทำให้กระเพาะอาหารต้องทำงานหนักกว่าเดิม ทำให้ร่างกายไม่สมดุลเป็นเหตุให้ระบบการย่อยทำงานไม่เป็นปกติ ไม่ย่อยเพราะไม่คุ้นเคยกับอาหาร ไม่เหมาะสมกับธาตุ สภาพร่างกายของบุคคลนั้น ดังเช่น พระพุทธองค์ทรงบริโภคอาหารที่ย่อยยาก โดยการถวายของนายจุนทะ รับสั่งเรียกนายจุนทะกลับมาตรัสว่า จุนทะท่านจงพึงสุกรมัททวะที่เหลือนในหลุม เป็นเหตุให้ย่อยยาก (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 75 หน้าที่ 325-326, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และบางคนถึงกับเสียชีวิตด้วยเหตุนี้ได้ เช่น พระเจ้าปเสนทิโกศล ก่อนสวรรคตพระองค์เสด็จไปเมืองราชคฤห์ ระหว่างเดินทางได้เสวยพระกระยาหารที่ไม่คุ้นเคยอาหารจึงไม่ย่อยด้วยดี และเพราะทรงเหน็ดเหนื่อยจากการเดินทางไกลจึงเป็นเหตุให้พระองค์สวรรคตในที่สุด การที่อาหารไม่ย่อยหรือย่อยยากนั้นจึงมีโทษมาก เป็นเหตุให้อายุสั้น

4. เที้ยวในเวลาไม่สมควร คือ การประพฤตินั้นไม่เหมาะสมในเรื่องเวลา หมายถึง ไม่รู้จักเวลา ไม่ทำถูกเวลา ไม่ทำเป็นเวลา ไม่ทำพอเหมาะแก่เวลา เป็นต้น บุคคลผู้เที้ยวไปในเวลาสถานที่ไม่สมควรแก่เวลา ย่อมเกิดโทษได้ ดังปรากฏ ว่าด้วยภัตตรซึ่งหุงต้มในเวลาสาย ซึ่งทำให้ในการจัดเตรียมอาหารไม่ทันเวลา อันเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสมแก่เวลา ย่อมเกิดโทษ คือ ไม่สามารถนำมาเลี้ยงต้อนรับแขกได้ทันเวลา ไม่สามารถเช่นไหว้ท้าวดาผู้รับพลีกรรมได้ทันเวลา ไม่สามารถถวายแด่สมณพราหมณ์ผู้ฉันมื้อเดียว ได้ทันเวลา เป็นต้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 228 หน้าที่ 369, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และบุคคลผู้เที้ยวไปในเวลาสถานที่ไม่สมควรแก่เวลา เช่น การบิณฑบาตหลังเที่ยง และยามค่ำคืน เป็นเวลาที่ไม่ปกติ เพราะ

ถือว่าเป็นการเบียดเบียน เป็นผู้ไม่เจริญในธรรมวินัย ทำให้ศรัทธาตกลงไป เป็นเหตุให้อายุ พระพุทธศาสนาล้วน

5. ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ คือ การไม่รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร หมายถึง ความเป็นผู้ไม่มีมิตรดี ไม่มีสหายดี ไม่มีเพื่อนดี และการไม่ประพฤติในอริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ ไม่มีความเห็นชอบ ไม่มีคำริชอบ ไม่มีวาจาชอบ ไม่มีการงานชอบ ไม่มีอาชีพชอบ ไม่มีความพยายามชอบ ไม่ระลึกชอบ ไม่มีความตั้งมั่นชอบ แต่ละอย่างข้างต้นล้วนเรียกว่า ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ ซึ่งตรงข้ามกับพรหมจรรย์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 19 ข้อที่ 2-3 หน้าที่ 2-4, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การประพฤติตามคุณธรรมต่างๆ ทั้งหมดนี้ ไม่สามารถยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น เพราะไม่รู้จักถือพรหมจรรย์ ไม่ประพฤติดังพรหม เป็นเหตุให้อายุสั้น

6. ทุศีล คือ การไม่รักษาศีล หมายถึง การทำความประพฤติที่ไม่ดีทางกาย ทางวาจา และ การไม่รักษากาย วาจา ให้เรียบร้อยดีงาม พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ใน ทีฆนิกาย มหาวรรคว่า บุคคลผู้ทุศีล มีโทษ 5 ประการ คือ (1) ย่อมถึงความเสื่อมโศกทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความประมาทเป็นเหตุ(2) กิตติศัพท์อันชั่วของบุคคลผู้ทุศีล ย่อมกระฉ่อนไปทั่ว (3) เข้าไปยังบริษัทใดๆ ย่อมไม่แก่ล้าวก้าว เกื้อเงิน (4) ย่อมหลงลืมสติตาย (5) หลังจากตายแล้วไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาตนรก เป็นเหตุให้อายุสั้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 149 หน้าที่ 93, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

7. มีปามิตร (มิตรชั่ว) คือ การมีมิตรชั่ว (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 126 หน้าที่ 206, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) หรือการมีมิตรเทียม หมายถึง มิตรปกอลอก มิตรดีแต่พุด มิตรประจบ มิตรชวนในทางฉิบหาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อที่ 254-259 หน้าที่ 207-209, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ในทางพระพุทธศาสนามีความหมายและขอบเขตที่กว้างขวางแตกต่างกันออกไป ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า บุคคลผู้ไม่มีศรัทธา ทุศีล สดับมาน้อย มีความตระหนี่ มีปัญญาทรม ความเป็นผู้มีภัยและใจโน้มมน้าวไปตามความชั่ว นี้เรียกว่า ผู้มีมิตรชั่ว (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 36 ข้อที่ 56 หน้าที่ 159, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อาจจะกล่าวได้ว่า มีมิตรชั่ว สหายชั่ว เพื่อนชั่ว มิตรที่

กล่าวมานี้ไม่ควรคบ หรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุไม่เกิดความดีงาม และไม่เจริญรุ่งเรืองแก่ชีวิต เป็นเหตุทำให้อายุสั้น

ดังนั้น จากการศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นในอนายุสสาสูตร พบว่า บุคคลประพฤติกรรมที่ทำให้อายุสั้น ประกอบด้วย (1) ไม่ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ (2) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ (3) บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก (4) เที้ยวในเวลาไม่สมควร (5) ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ ซึ่งปรากฏว่า สามข้อแรกเหมือนกัน และสองข้อสุดท้ายเป็น (4) ทุศีล (5) มีปาปมิตร (มิตรชั่ว) ธรรมอันเป็นข้อมูลสำคัญของการกระทำในสิ่งที่ไม่เกื้อกูลต่อสุขภาพ และจิตใจไม่เหมาะสมกับช่วงเวลาของการดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ เป็นเหตุทำให้อายุสั้น

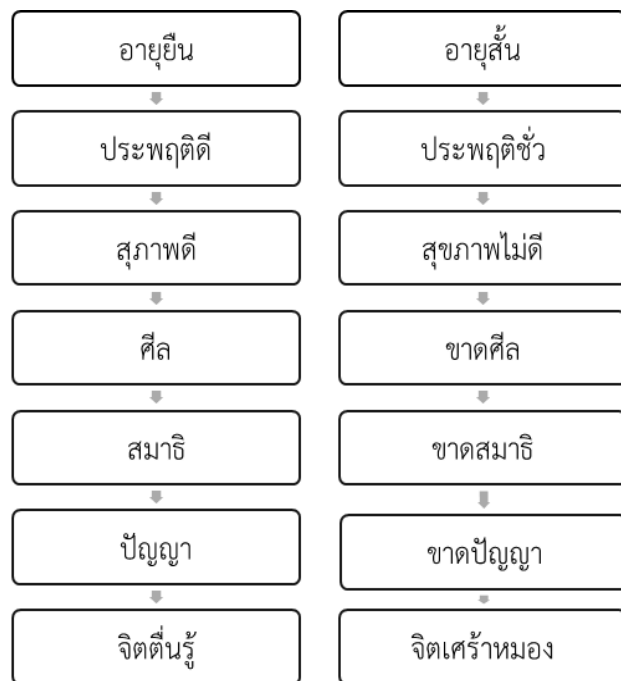
อภิปรายผลการวิจัย

หลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนและอายุสั้นในอนายุสสาสูตร เป็นข้อปฏิบัติเป็นปฏิปทาที่เกื้อกูลแก่อายุ มีความสอดคล้องต่อการดำเนินชีวิตอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต กล่าวคือ ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ แสวงหา กระทำในสิ่งต่างๆ เพื่อเกื้อกูลแก่การดำเนินชีวิต ให้มีสุขภาพกายใจให้ เป็นสุข มีความเป็นอิสระทั้ง ทางด้านร่างกายและจิตใจ ปลอดโปร่ง ปราศจากความทุกข์, รู้จัก ประมาณในสิ่งที่สบาย สร้างความสุข สบายให้พอประมาณต่อการดำรงชีวิต กระทำในสิ่งที่ เป็น ประโยชน์ กระทำในสิ่งที่ เป็นคุณค่าแท้ ประมาณแต่พอดีพอควร ไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป ให้เหมาะแก่การดำเนินชีวิต, บริโภคในสิ่งที่ย่อยง่าย ประมาณในการบริโภค รับประทานในสิ่งที่ เป็นประโยชน์แก่สุขภาพ มีอาหารที่เหมาะสม ย่อยง่าย ไม่เป็นพิษต่อร่างกายจนทำให้เกิดโทษ ต่อสุขภาพร่างกายทำให้เกิดเป็นโรค ต่างๆ บันทอนต่อสุขภาพได้, เห็นวในเวลาสมควร ประพฤติ ตนให้เหมาะในเรื่องของเวลา ไม่ปล่อยเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ทั้งเวลาไปโดยมิใช่เหตุ ใช้เวลา ไปในทางที่ผิดไม่มีประโยชน์ เป็นเหตุให้กาลเวลา ล่วงเลยในการทำความดีสร้างความมั่นคงต่อ การดำเนินชีวิต ใช้เวลาไปในทางหายนะท่องเที่ยวในที่ที่ไม่เหมาะสม หรือในสถานที่ โอ้อวด เป็นต้น, ประพฤติพรหมจรรย์ ประพฤติเยี่ยงพรหม ตั้งอยู่ในธรรม กระทำในสิ่งต่างๆ ตั้งอยู่บน ความถูกต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีธรรมเป็นที่พึ่ง ประกอบด้วย ทาน ศีล ภาวนา

ประพจน์ธรรมตามสมควรแก่ธรรม, มีศีล การทำความประพจน์ดีงาม ไม่ทำความผิด เป็นผู้มีสล
สัมปทา สมบูรณ์ด้วยศีล, มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) บุคคลที่ประกอบด้วยคุณธรรม มีศรัทธา มีศีล
มีสุตะ มีจาคะ และมีปัญญา เป็นต้น ดังนั้นอนายุสสาสูตร ประการนี้ สามารถที่จะเกื้อหนุน
เกื้อกูล ให้สุขภาพกายสุขภาพใจ ให้เป็นสุขต่อการดำเนินชีวิต เป็นผลให้มีอายุยืนยาวได้ในที่สุด
ตรงข้ามอายุสั้น

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

เมื่อบุคคลผู้ประพจน์หลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนและอายุสั้นต่างกัน ดังสรุปแผนภาพ
เป็นองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 3 เหตุให้อายุยืนและอายุสั้นต่างกัน

จากแผนภาพที่ 3 สรุปได้ว่า บุคคลผู้ประพจน์หลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนและอายุ
สั้นต่างกัน อายุยืน ประกอบด้วย ประพจน์ดี สุขภาพดี มีศีลสมาธิและปัญญาดี จิตตื่นรู้ตัวใน

ชีวิต อายุสั้น ประกอบด้วย ประพฤติชั่ว สุขภาพไม่ดี ขาดศีลสมาธิและปัญญา จิตเศร้าหมองใน
ชีวิต

บทสรุป

จากการศึกษาหลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนและอายุสั้นในอนายุสสาสูตรในคัมภีร์
พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ศึกษาในการดำเนินชีวิต
และพุทธศาสนิกชนทั่วไป เพราะว่าเรื่องของอายุยืนและอายุสั้น มีเหตุปัจจัยและต้นเหตุแห่งการ
ประพฤติปฏิบัติธรรมตามที่ตนได้กระทำนั้น มาเป็นแนวทางในการศึกษาหลักธรรมในการดำเนิน
ชีวิต เพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ มรรค ผล นิพพาน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) การวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาหลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุ
ยืนและอายุสั้นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้วิจัยได้ค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและคัมภีร์
อรรถกถาที่มีความชัดเจนในการศึกษามากยิ่งขึ้น ทำให้การศึกษาดำเนินไปอย่างถูกต้องและ
เหมาะสม

2) สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการตรวจสอบผลของการประพฤติตนตาม
หลักธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนและอายุสั้นในแต่ละประเภทได้ ถึงแม้เนื้อหาและรายละเอียด
อาจจะไม่ครบถ้วนทุกประเด็น แต่ก็ช่วยให้ผู้ศึกษาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาต่อไปได้ เพราะ
เนื้อหาและรายละเอียดที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้านั้นมาจากแนวทางและหลักคำสอนของนักวิชาการทาง
พระพุทธศาสนาที่มีความชำนาญในเรื่องอายุยืนและอายุสั้นเป็นอย่างดี

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะเชิงวิชาการเกี่ยวกับประเด็นที่น่าสนใจและนำไปศึกษาไว้ 3
ประเด็น คือ

1) ศึกษาหลักธรรมที่เป็นเหตุให้มีอายุยืนและอายุสั้นที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่ามีแนวการสอนและหลักธรรมอะไรบ้างที่เหมือนหรือแตกต่างจากคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางที่จะประยุกต์ นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต

2) ศึกษาหลักธรรมที่เป็นเหตุให้มีอายุยืนและอายุสั้นที่ปรากฏในคัมภีร์วิมุตติมรรค มีแนวการสอนและหลักธรรม อะไรบ้างที่เหมือนและแตกต่างจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

3) ศึกษาเปรียบเทียบเรื่องของหลักธรรมที่เป็นเหตุให้มีอายุยืนและอายุสั้นที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรค ว่ามีส่วนใดที่เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร เพื่อใช้เป็นแนวทาง และขั้นตอนในการดำเนินชีวิตต่อไป อย่างไร

เอกสารอ้างอิง

- ดร.นายแพทย์พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ (อธิบดีกรมอนามัย). (2557). *เคล็ดลับอายุยืน 100 ปี ชีวีมีสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ดร.นายแพทย์อุทัย สุตสุข. (2554). *สาธารณสุขในพระไตรปิฎก บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: เทพประทานการพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2534). *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนาเพรส จำกัด.

พระมหาบุญแสง ปุณฺณสโม (จิตฺติเหิม). (2560). “แนวทางการประพฤติพรหมจรรย์เพื่อส่งเสริมจริยธรรมในสังคมไทย”. *ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

แม่ชีนันทน์ อัครศักดิ์. (2560). “ศึกษาอายุสสธรรม 5 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. *สารนิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมิต อาชนิจกุล. (2535). *การพัฒนาตนเองสำหรับผู้ที่มีมุ่งหวังความสำเร็จในการทำงาน และชีวิตอย่างต่อเนื่อง*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.

