

อายุวัฒนะ: การบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์แห่งการมีอายุยืนยาว Āyuvaddhana: Integrating Buddhism with Science of Longevity

อาทิตยา ดีธิเพญ Artittaya Dithipen

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: mintdithipen@gmail.com

Received February 18, 2026; Revised March 28, 2026; Accepted: March 31, 2026



บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องการมีอายุยืนยาวในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเชื่อมโยงกับหลักธรรมในเรื่องอายุวัฒนกุमारชาดก และเปรียบเทียบกับศาสตร์การมีอายุยืนในวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ด้วยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากการศึกษาพบว่า การมีอายุยืนในทางพระพุทธศาสนามีได้วัดเพียงจำนวนปีเชิงประจักษ์ แต่สัมพันธ์กับเหตุปัจจัย 2 ด้าน คือ ด้านร่างกายที่เน้นการรักษาสุขภาพอนามัยและการสร้างสภาวะสัปปายะ และด้านจิตใจที่มุ่งเน้นคุณภาพชีวิตผ่านหลักคุณธรรม เช่น หิริโอตตปเป และการเจริญปัญญา ในขณะที่วิทยาศาสตร์สมัยใหม่มุ่งเน้นการยืดอายุขัยผ่านการศึกษาพันธุกรรมและเซลล์ โดยเฉพาะบทบาทของเทโลเมียร์และเอนไซม์เทโลเมอเรสที่ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยสมัยใหม่กลับพบจุดร่วมที่สำคัญว่าปัจจัยในการรักษาความยาวเทโลเมียร์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมเพียงอย่างเดียว แต่รวมถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการทำสมาธิ ซึ่งช่วยลดความเครียดและส่งผลบวกต่อการเปลี่ยนแปลงของ DNA การบูรณาการองค์ความรู้ทั้งสองด้านชี้ให้เห็นว่า หลักอายุวัฒนกุमारชาดกที่เน้นความเคารพอ่อนน้อมและการเจริญพระพุทธานุสสติ เป็นอุบายทางจริยธรรมที่สร้างสภาวะกุศลจิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการป้องกันโรคเชิงรุกและการดูแลสุขภาพองค์รวม บทสรุปของบทความนี้จึงเสนอกรอบแนวคิดการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน โดยมองว่าการมีอายุยืนที่แท้จริงคือการมีชีวิตที่ถูกหล่อเลี้ยงด้วยคุณธรรม อันเป็นสมดุลระหว่างความก้าวหน้าทางกายภาพและการยกระดับจิตวิญญาณในสังคมปัจจุบัน

คำสำคัญ: พระพุทธศาสนา; ศาสตร์แห่งการมีอายุยืนยาว; อายุวัฒน



Abstract

This article aims to investigate the concept of longevity in Theravada Buddhism, establishing a correlation with the Dhamma principles found in the Ayuvaddhana Kumara Jataka, and providing a comparative analysis with the science of longevity in the modern era through a qualitative study of relevant documents and literature. The findings reveal that longevity in the Buddhist perspective is not measured solely by empirical chronological years, but is inherently linked to two causal factors: the physical dimension, which emphasizes the observance of Panatipata (abstaining from taking life) and the cultivation of Sappaya (conducive environments); and the mental dimension, which focuses on the quality of life through moral virtues such as Hiri-Ottappa (moral shame and dread) and the development of Panna (wisdom). Conversely, modern science emphasizes life extension through genetic and cellular studies, specifically the roles of telomeres and the telomerase enzyme in decelerating cellular senescence. Nevertheless, contemporary research identifies a significant commonality: the maintenance of telomere length is determined not only by genetics but also by lifestyle behaviors and meditation, which mitigate stress and positively influence DNA alterations. The integration of these two bodies of knowledge suggests that the principles of longevity in the Ayuvaddhana Kumara Jataka—which emphasize humility, respect, and the chanting of Parittas—serve as ethical devices to cultivate a wholesome mental state (Kusala-citta). This aligns with the concepts of proactive disease prevention and holistic well-being. The conclusion of this article, therefore, proposes a conceptual framework for sustainable life enhancement, asserting that authentic longevity is a life nourished by virtue, representing a balance between physical advancement and spiritual elevation in contemporary society.

Keywords: Buddhism; Science of Longevity; Āyuvaddhana

บทนำ

การมีอายุยืนยาวเป็นสิ่งที่หลายคนปรารถนามนุษย์ พยายามใช้วิทยาศาสตร์เพื่อเอาชนะโรคภัยไข้เจ็บและความตาย ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และวิวัฒนาการทางการแพทย์ที่ก้าวกระโดด ทำให้ มนุษย์มีอายุที่ยืนยาวขึ้น องค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่าในช่วงปี คศ. 2001

ถึง 2021 นั้น อายุขัย ของมนุษย์ทั่วโลกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และในระยะเวลา 20 ปีนี้ จำนวนผู้ที่มีอายุมากกว่า 100 ปีเพิ่ม ขึ้นจาก 180,000 คนเป็น 593,000 คน ขณะที่อายุขัยเฉลี่ยทั่วโลกเพิ่มจาก 66.8 ปีเป็น 73.4 ปี โดย ผู้หญิงมีอายุขัยเฉลี่ย 75.9 ปี และผู้ชาย 70.8 ปี (World Health Organization, 2024) สำหรับประเทศไทย อายุขัยเฉลี่ยอยู่ที่ 77.7 ปี โดยผู้หญิงเฉลี่ย 81.04 ปี และผู้ชายเฉลี่ย 74.36 ปี จึงทำให้ประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก ปัจจุบันมีผู้สูงอายุมากถึง 12 ล้านคน จึงทำให้ ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัย ตั้งแต่ปี พ.ศ.2548 และคาดว่าจะเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุขั้นสูง” ภายในสิบปีข้างหน้า เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปจะมีสัดส่วนถึง 28% แนวโน้มนี้สะท้อนถึงความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่ช่วยให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น เช่นเดียวกับสถานการณ์ทั่วโลก ซึ่งประชากรที่อายุเกิน 60 ปี คาดการณ์ว่าจะเพิ่มจากหนึ่งพันล้านคน ในปี 2562 เป็น 2.1 พันล้านคนในปี 2593 การเพิ่มขึ้นของ ผู้สูงอายุ สร้างความท้าทายต่อระบบเศรษฐกิจสังคมและสุขภาพ โดยเฉพาะในภูมิภาคเอเชียตะวันออก เฉียงใต้ที่ภาครัฐและทุกภาคส่วนพยายามร่วมกันปฏิรูปนโยบายเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนี้ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น (World Health Organization, 2023)

การมีอายุยืนยาวในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทได้อธิบายผ่านการมีอายุในช่วงอายุ 100 ปี ตามคำอธิบายว่า “อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อยนัก จำต้องไปสู่สัมปรายภพควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี ภิกษุทั้งหลาย คนที่มีชีวิตอยู่ได้นานก็อยู่ได้เพียง 100 ปี หรือจะอยู่เกินไปบ้างก็มีน้อย” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 15 ข้อที่ 145 หน้าที่ 184-185, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การที่อายุน้อยจะลดลงเรื่อยๆ มีคำอธิบายถึงการไม่ปฏิบัติต่อกันตามหลักการของศีลโดยเฉพาะข้อที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าสัตว์ สร้างสิ่งแวดล้อมที่เป็นสปปายะอีกทั้งใช้ชีวิตร่วมกับมนุษย์อย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย และมีจิตใจที่อยู่เพื่อสร้างกุศลความดีเป็นหลักจึงจะได้ชื่อว่าเป็นอยู่วันเดียวก็เหมือนเป็นอยู่ 100 ปี

ข้อพิจารณานี้จึงอ้างถึงหลักการการมีชีวิตที่ยืนยาว ตามหลักการที่กล่าวไว้ในทางพระพุทธศาสนาเรื่องอายุวัฒนภูมิที่เชื่อมโยง ธรรม 4 ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละย่อมเจริญแก่ผู้กราบไหว้ ผู้อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ เป็นนิตย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 109 หน้าที่ 64, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งการมีอายุยืนยาวของคนตามหลักพระพุทธศาสนา จะต้องมียุทธวิธีที่สอดคล้องกับการอ่อนน้อมถ่อมตนอีกทั้งยังเป็นการมีคุณภาพชีวิตที่สร้างการดำรงชีวิตอย่างสมดุลทั้งกายและใจ ภายใต้กรอบของการดำเนินชีวิตด้วยธรรมะ เช่น การมีศีล การมีสติสมาธิ การรู้จักประมาณ การเจริญเมตตาภาวนาหรือการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น มีธรรมะนำทางชีวิต และเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตให้สงบสุขและเจริญงอกงาม

ในขณะที่แนวคิดทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่มุ่งเน้นไปที่การหาหนทางเพื่อยืดอายุของมนุษย์ให้ยาวนานที่สุด แม้ว่าความก้าวหน้าทางการแพทย์จะช่วยเพิ่มอายุขัยเฉลี่ยของประชากรโลกได้อย่าง



ชัดเจน โดยการค้นคว้าเพื่อหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เทโลเมียร์สั้นลงหรือยาวขึ้น เพื่อต่อสู้กับโรคต่างๆ และศึกษาการชะลอความแก่ชราในมนุษย์ มีงานวิจัยพบว่าการใช้ชีวิตมีส่วนเกี่ยวข้องกับความยาวของเทโลเมียร์อย่างมีนัยสำคัญ ความเครียดเรื้อรัง การสูบบุหรี่ การอักเสบเรื้อรัง การนอนหลับไม่เพียงพอ ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้เทโลเมียร์สั้นลงเร็วขึ้น ส่วนปัจจัยที่ช่วยรักษาความยาวเทโลเมียร์หรือช่วยเพิ่มความยาวให้กับเทโลเมียร์นั้น ยกตัวอย่างเช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผัก ผลไม้ ถั่วและธัญพืชต่างๆ รวมไปถึงการทำสมาธิเป็นปัจจัยหนึ่งช่วยรักษาความยาวของเทโลเมียร์อีกด้วย (Epel et al., 2009) อันเป็นการสร้างชีวิตที่ยืนยาวนานในทางวิทยาศาสตร์ แต่ขณะเดียวกันก็ยังมีอาจารย์ประจักษ์ได้ว่าชีวิตที่ยืนยาวนั้นจะปราศจากโรคภัยไข้เจ็บไปจนถึงวาระสุดท้าย ความท้าทายสำคัญของวงการแพทย์ในปัจจุบันคือการทำความเข้าใจสาเหตุและปัจจัยของการเกิดโรค ตลอดจนค้นคว้าวิธีป้องกันและบำบัดรักษาที่จะทำให้การมีอายุยืนยาวมิได้หมายถึงเพียงการเพิ่มปีแห่งชีวิต แต่คือการดำรง ชีวิตที่มีคุณภาพและสุขภาวะที่ดีอย่างแท้จริงจวบจนวันสุดท้าย

บทความนี้มุ่งที่จะศึกษาและอธิบายความหมายของการมีอายุยืนยาวในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยอ้างอิงกับเรื่องเล่าอายุวัฒนกุมาร อันเป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตให้อายุยืนยาวพร้อมด้วยคุณภาพ ตลอดจนวิเคราะห์ความสอดคล้องและความแตกต่างระหว่างแนวคิดดังกล่าวกับศาสตร์การมีอายุยืน (Longevity Science) ในเชิงวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ โดยมุ่งเชื่อมโยงและบูรณาการองค์ความรู้ทั้งสองด้าน เพื่อเสนอกรอบแนวคิดที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งในทางทฤษฎีและปฏิบัติ อันจะนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนสำหรับมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน

แนวคิดเรื่องการมีชีวิตยืนยาวในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การมีชีวิตที่ยืนยาวในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นไปตามหลักการคำนวณด้วยอายุในแต่ละยุค สมัย ความหมายของการมีอายุยืนจึงเป็นไปตามอายุกาลที่เป็นไปได้ คือ 100 ปี ซึ่งในแง่นี้จะพบลักษณะของการมีชีวิตยืนยาวตามเงื่อนไขที่พระพุทธศาสนาพิจารณาใน 2 ด้านคือ

1. **ด้านร่างกาย** ในพระพุทธศาสนานั้นเชื่อว่าคนจะมีอายุสั้นยาวไม่เท่ากันเนื่องด้วยเหตุปัจจัยบางประการ และข้อสำคัญข้อแรกที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสห้ามไว้อย่างชัดเจน คือ ศีลข้อที่ 1 ห้ามทำปาณาติบาตหรือการฆ่าสัตว์ ผู้ใดที่รักษาศีลข้อที่ 1 จดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตจะทำให้ผู้นั้นมีอายุยืนยาว กลับกันหากผู้ใดผิดศีลข้อนี้ถือว่าเป็นอกุศลกรรมที่มีผลโดยตรงต่ออายุขัยของผู้กระทำ และจะเป็นเหตุให้ผู้นั้นอายุสั้น ดังเช่นในพระไตรปิฎกที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “การที่บุคคลเป็นผู้ฆ่าสัตว์ เป็นคนหยาบช้า มีมือเปื้อนเลือด ฝึกฝนในการประหารประหาร ไม่มีความกรุณาในสัตว์ทั้งหลาย นี่เป็นปฏิปทา (ข้อปฏิบัติ) นี่เป็นไปเพื่อความมีอายุสั้น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 14 ข้อที่ 290 หน้าที่ 350, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ในการวางหลักการในการไม่ทำร้ายกัน

และต้องรู้จักแบ่งปันช่วยเหลือจะเป็นการเพิ่มให้คนอายุมากขึ้น เพราะสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดคำสอนนี้มาจากเรื่องราวในอดีตตามข้อความในจกกวัตติสูตรที่บรรยายว่า

“เมื่อพระมหากษัตริย์ไม่พระราชทานทรัพย์ให้แก่คนที่ไม่มีทรัพย์ ความขัดสนก็แพร่หลาย เมื่อความขัดสนแพร่หลาย อทินนาทานก็แพร่หลาย เมื่ออทินนาทานแพร่หลาย ศัสตราภิกขุก็แพร่หลาย เมื่อศัสตราภิกขุแพร่หลาย ปาณาติบาตก็แพร่หลาย เมื่อปาณาติบาตแพร่หลาย มุสาวาทก็แพร่หลาย เมื่อมุสาวาทแพร่หลาย ปิสุณาวาจาก็แพร่หลาย เมื่อปิสุณาวาจาแพร่หลาย กาเมสุมิฉจารก็แพร่หลาย เมื่อกาเมสุมิฉจารแพร่หลาย ธรรม 2 ประการ คือ ผรุสวาจา และสัมผัปปลาปะก็แพร่หลาย เมื่อธรรม 2 ประการแพร่หลาย อภิขมาและพยาบาทก็แพร่หลาย เมื่ออภิขมาและพยาบาทแพร่หลาย มิจฉาทิฏฐิก็แพร่หลาย เมื่อมิจฉาทิฏฐิแพร่หลาย ธรรม 3 ประการ คือ อหิมราคะวิสมโลภะ และมิจฉาธรรมก็แพร่หลาย เมื่อธรรม 3 ประการแพร่หลาย ธรรมเหล่านี้คือ ความไม่เกื้อกูลมารดา ความไม่เกื้อกูลบิดา ความไม่เกื้อกูลสมณะ ความไม่เกื้อกูลพราหมณ์ และการไม่ประพฤติด่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูลก็แพร่หลาย เมื่อธรรมเหล่านี้แพร่หลาย คนเหล่านั้นก็มีอายุเสื่อมถอยบ้าง มีวรรณะเสื่อมถอยบ้างเมื่อพวกเขามีอายุเสื่อมถอยบ้าง มีวรรณะเสื่อมถอยบ้าง บุตรของมนุษย์ที่มีอายุชั้ย 250 ปี ก็มีอายุชั้ยถอยลงเหลือ 100 ปี ต่อมาเมื่อมีสมัยที่มีบุตรของมนุษย์เหล่านั้นมีอายุชั้ย 10 ปี ในเมื่อมนุษย์มีอายุชั้ย 10 ปี เด็กหญิงอายุ 5 ปี ก็มีสามีได้ ในเมื่อมนุษย์มีอายุชั้ย 10 ปี รสเหล่านี้ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย และเกลือ จักอันตรธานไปสิ้น ในเมื่อมนุษย์มีอายุชั้ย 10 ปี หล้ากับแก็กจักเป็นอาหารอย่างดี ข้าวสาลี เนื้อ และข้าวสุก เป็นอาหารอย่างดีในบัดนี้ ฉนฺได ในเมื่อมนุษย์มีอายุชั้ย 10 ปี หล้ากับแก็กจักเป็นอาหารอย่างดี ฉนฺนํ ในเมื่อมนุษย์มีอายุชั้ย 10 ปี กุศลกรรมบถ 10 จักอันตรธานไปหมดสิ้น อกุศลกรรมบถ 10 จักเจริญรุ่งเรืองเหลือเกิน ในเมื่อมนุษย์มีอายุชั้ย 10 ปี แม้แต่ชื่อว่ากุศลจักไม่มี และคนที่ทำกุศลจักมีแต่ที่ไหน ในเมื่อมนุษย์มีอายุชั้ย 10 ปี มนุษย์ทั้งหลายที่ไม่เกื้อกูลมารดา ไม่เกื้อกูลบิดา ไม่เกื้อกูลสมณะ ไม่เกื้อกูลแก่ใครๆ ในเมื่อมนุษย์มีอายุชั้ย 10 ปี มนุษย์เหล่านั้นจักเกิดความอาฆาตอย่างแรงกล้า ความพยาบาท อย่างแรงกล้า ความคิดร้ายแห่งใจอย่างแรงกล้า ความคิดจะฆ่ากันอย่างแรงกล้า (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อที่ 102-103 หน้าที่ 74, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การที่คนมีอายุน้อยจึงมาจากการผิดศีล และมีจิตคิดประทุษร้ายผู้อื่นจนทำให้สภาพร่างกายเสื่อมถอยลงไปตามลำดับ เมื่อร่างกายเสื่อมถอยจึงทำให้อายุลดน้อยถอยลงไปเช่นกัน การจะทำให้อายุยืนยาวนานอีกครั้งจึงเริ่มจากการงดทำร้ายกันทางกาย จากข้อมูลในจกกวัตติสูตรได้กล่าวไว้ว่า

“มนุษย์เหล่านั้นบางพวก มีความคิดอย่างนี้ว่า พวกเราอย่าฆ่าใครๆ และใครๆ ก็อย่าฆ่าพวกเรา ทางที่ดี เราควรเข้าไปตามป่าหญา สุมทุมพุ่มไม้ป่าไม้ เกาะกลางแม่น้ำ หรือซอกเขา ใช้



รากไม้และผลไม้ในป่าเป็นอาหารเลี้ยงชีพ พวกเขาจึงพากันเข้าไปตามป่าหญา สุมทุมพุ่มไม้ ป่าไม้ เกาะกลางแม่น้ำหรือชอกเขา ใช้รากไม้และผลไม้ในป่าเป็นอาหารเลี้ยงชีพอยู่ตลอด 7 วัน เมื่อล่วงไป 7 วัน พวกเขาพากันออกจากป่าหญา สุมทุมพุ่มไม้ ป่าไม้ เกาะกลางแม่น้ำ หรือชอกเขา แล้วต่างสวมกอดกันและกัน ขับร้องปลอบใจกันในที่ประชุมว่า เราพบเห็นกัน แล้ว ท่านยังมีชีวิตอยู่ เราพบเห็นกันแล้ว ท่านยังมีชีวิตอยู่ มนุษย์เหล่านั้นจักปรึกษากันอย่าง นีว่า พวกเราสูญเสียญาติมากมายเช่นนี้ เพราะยึดถืออกุศลธรรมเป็นเหตุ ทางที่ดี พวกเราควร ทำกุศล ควรทำกุศลอย่างไรดี ทางที่ดี พวกเราควรงดเว้นจากปาณาติบาตคือการฆ่าสัตว์ ควร สมาทานประพฤติกุศลธรรมนี้ แล้วจึงพากันงดเว้นจากปาณาติบาตสมาทานประพฤติกุศล ธรรมนี้ เพราะสมาทานกุศลธรรมเป็นเหตุ พวกเขาจักเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะ บ้าง เมื่อพวกเขาเจริญด้วยอายุบ้าง เจริญด้วยวรรณะบ้าง บุตรของมนุษย์ทั้งหลายที่มีอายุชั้ย 10 ปี จักมีอายุชั้ยเพิ่มขึ้นเป็น 20 ปี”(พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อที่ 105 หน้าที่ 75-76, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ข้อเสนอนี้จึงเป็นเบื้องต้นในการระบับความเสื่อมทางร่างกายและเพิ่มอายุให้ตามลำดับ โดย จะพบหลักคำสอนที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์กับการกระทำของตนเองที่สัมพันธ์กันทั้งกับมนุษย์และ สิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งสอดคล้องกับพระสูตรที่กล่าวว่า “ภิกษุทั้งหลายธรรม 5 ประการนี้เป็นเหตุให้ อายุ ยืนธรรม 5 ประการอะไรบ้างคือ 1. ทำสิ่งที่ป็นสัปปายะ 2. รู้จักประมาณในสิ่งที่ป็นสัปปายะ 3. บริโภค สิ่งที่ย่อยง่าย 4. มีศีล 5. มีกัลยาณมิตร(มิตรดี) ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุ ให้อายุยืน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 126 หน้าที่ 206, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การอธิบายถึงความมีอายุยืนบ่งบอกผ่านกายภาพสะท้อนให้เห็นลักษณะการดำเนินชีวิตที่ไม่ กระทบกระแทกกัน ไม่ขัดแย้งกันระหว่างมนุษย์ด้วยกัน รวมถึงสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการ ใช้ ประโยชน์ร่วมกันที่เรียกว่า สัปปายะ กล่าวคือ ทำสิ่งที่ป็นสัปปายะ คำว่าสัปปายะ หมายถึง ความ สบาย, สภาพเอื้อ, สภาพที่เกื้อหนุน หรือ สิ่งที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิต มี 7 อย่าง คือ ที่อยู่อาศัย, แหล่งอาหาร, เรื่องที่พูดคุย, ผู้คนรอบข้าง, อาหาร, สภาพแวดล้อม และอิริยาบถ (พระพรหมคุณา ภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546) อีกทั้งต้องรู้จักประมาณในสิ่งที่ป็นสัปปายะ แม้สิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่ดี, สบาย และเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิต แต่ถ้ามากเกินไปก็อาจเป็นโทษได้ เช่น ออกกำลังกายมาก เกินไปจนหักโหม ร่างกายก็อาจเกิดการอักเสบหรือบาดเจ็บได้ มีการบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ไม่เป็นโทษ เลือกรากอาหารที่เหมาะสมไม่เป็นภาระแก่ร่างกาย อาหารที่มาจากธรรมชาติพวกพืชผัก ผลไม้ต่าง และ ถั่วชนิดต่างๆ ในพระวินัย พระพุทธเจ้าทรงเน้นการเลือกรากอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และไม่กิน เพื่อความอยาก มีศีล สิ่งที่จะทำให้บุคคลมีอายุยืนนั้นคือการทำปาณาติบาตหรือการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต หรือการละเมิดศีลข้อที่1 ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า การที่บุคคลใดผู้ฆ่าสัตว์ หรือ ฝึกฝนในการ ประหัตประหารไม่มีความกรุณาในสัตว์ทั้งหลายจะทำให้เป็นผู้มีอายุสั้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่

14 ข้อที่ 290 หน้าที่ 350, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และมีเพื่อนหรือผู้ที่มาอยู่ร่วมกันที่จะช่วยกันสนับสนุนความดีงาม ไม่ใช่เกิดความขัดแย้งระหว่างกัน

2. ด้านจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทถือว่าจิตใจนั้นเป็นองค์ประกอบสำคัญในการอยู่อย่างมีอายุยืนยาว โดยจะพบว่าจำนวนอายุของมนุษย์ มีประมาณ 100 ปี อายุของเทวดาชั้นจาตุมหาราช มีประมาณ 50 ปีของมนุษย์ นับเป็นวันหนึ่งคืนหนึ่งของเทวดาชั้นจาตุมหาราช 30 ราตรีโดยราตรีนับเป็น 1 เดือน 12 เดือนโดยเดือนนั้น เป็น 1 ปี 500 ปีทิพย์โดยปีนั้น เป็นประมาณอายุของเทวดาชั้นจาตุมหาราชนับอย่างปีมนุษย์ มีประมาณ 9 ล้านปี อายุของเทวดาชั้นดาวดึงส์ มีประมาณ 100 ปีของมนุษย์นับเป็นวันหนึ่ง คืนหนึ่งของเทวดาชั้นดาวดึงส์ 30 ราตรีโดยราตรีนับเป็น 1 เดือน 12 เดือนโดยเดือนนั้น เป็น 1 ปี 1,000 ปีทิพย์โดยปีนั้น เป็นประมาณอายุของเทวดาชั้นดาวดึงส์นับอย่างปีมนุษย์ มีประมาณเท่าไรมีประมาณ 3 โกฎิ 6 ล้านปี (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 35 ข้อที่ 1022-1023 หน้าที่ 670-671, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การอธิบายนี้เป็นไปตามคำอธิบายถึงเทวดานั้นจะมีอายุยืนยาวนานกว่ามนุษย์ทั่วไปทั้งนี้เป็นนัยของอายุมนุษย์ก็จริง แต่คำอธิบายผ่านความหมายทางจิตใจนั้นมุ่งอธิบายให้เห็นว่าคนที่อยู่กับความสุขย่อมจะมีความยืนยาวนานของกาลเวลาไปพร้อมกัน โดยอาจพิจารณาความมีอายุยืนสัมพันธ์กับเวลาผ่านลักษณะการมีคุณธรรมหรือมีความสุขเป็นหลักสำคัญ ตามข้อความว่า “ผู้มีศีล เฟ่งพินิจ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าคนทุศีล ไม่มีจิตตั้งมั่นที่มีชีวิตอยู่ตั้ง 100 ปี” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 110 หน้า 64, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และอีกข้อความว่า “ผู้มีปัญญา เฟ่งพินิจ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้มีปัญญาทึบ ไม่มีจิตตั้งมั่นที่มีชีวิตอยู่ตั้ง 100 ปี” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 111 หน้าที่ 65, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การที่จิตใญ่ยืนยาวจึงมักควบคู่กับศักยภาพของการอยู่เหนือทุกข์จนทำให้อายุเป็นเรื่องของจิตใจเป็นสำคัญ กล่าวคือ การที่มีชีวิตที่ยืนยาวทางจิตใจจึงวัดกันที่คุณภาพของจิตใจเป็นหลัก หากพิจารณาจากจิตใจเทวดาจะพบว่ามีหลักธรรมสำคัญคือ หิริโอตตปปะ ตามข้อความว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยหิริและโอตตปปะ ตั้งมั่นอยู่ในกุศลธรรมเป็นผู้สูงประจักษ์ เป็นคนดีงามท่านเรียกว่า ผู้มีเทวธรรมในโลก (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 27 ข้อที่ 6 หน้าที่ 3, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) หลักหิริโอตตปปะคือความระอายแก่ใจและเกรงกลัวบาปจึงเป็นรากฐานของการมีอายุยืนยาวนานของเทวดา และเป็นรากฐานของการรักษาศีลที่จะไม่ทำบาปหรือความชั่วอันเป็นต้นตอของการมีอายุสั้นหรือบ่อเกิดแห่งโรคทางร่างกายอีกด้วย

การมีอายุยืนมิได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาเชิงประจักษ์เพียงอย่างเดียว แต่สัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับเหตุปัจจัย 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ซึ่งเน้นการรักษาสุขภาพกายและการสร้างสภาวะสุขภาพเพื่อเกื้อหนุนสุขภาพะ ลดวิบากกรรมที่ตรึงอายุน้อย และ ด้านจิตใจ ที่มุ่งเน้นคุณภาพชีวิตผ่านหลักคุณธรรม เช่น หิริโอตตปปะ และการเจริญปัญญา โดยถือว่าการมีชีวิตที่มีคุณธรรมเพียงวันเดียว



นั้นประเสริฐกว่าการมีอายุยืนยาวแต่ปราศจากศีลธรรม การมีอายุยืนจึงเป็นการบูรณาการระหว่างจริยธรรมเชิงปฏิบัติและการยกระดับจิตวิญญาณเพื่อความปกติสุขอย่างยั่งยืน

แนวคิดสมัยใหม่เรื่องศาสตร์แห่งการมีอายุยืนยาว

แม้ว่าการมีอายุยืนยาวเป็นสิ่งที่หลายคนปรารถนาแต่ความชราและความตายนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์หลีกเลี่ยงไม่ได้และในบางครั้งความชราก็มาพร้อมกับความเจ็บป่วยและโรคภัย เช่นนั้นการมีอายุยืนยาว ไปพร้อมกับการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ย่อมดีกว่าการมีอายุยืนยาวแต่มีโรคภัยไข้เจ็บรุมเร้า ปัจจุบันความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และนวัตกรรมทางเทคโนโลยีจึงได้ถูกนำมาใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นและช่วยให้มนุษย์แก่ชราช้าลง ดร.เดวิด เอ. ซินแคลร์ เชี่ยวชาญด้านพันธุศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้กล่าวไว้ในหนังสือของท่านว่ามนุษย์เชื่อว่าความชราเป็นกระบวนการธรรมชาติ แต่ปัจจุบันมีนักวิจัยทางการแพทย์หลายกลุ่มมองว่าความชราคือโรคชนิดหนึ่งที่เรียกว่า โรคชรา ซึ่งถือได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่จากมุมมองกระแสหลักด้านสุขภาพทำให้เกิดการปฏิบัติ การรักษาคนไข้ครั้งใหญ่ในยุคปัจจุบันหมอมองจะเข้าไปหาสาเหตุต้นตอของการเกิดโรคต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันและทำการบำบัดรักษาโรค ซึ่งเชื่อว่าจะทำให้มนุษย์มีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาวขึ้น (เดวิด เอ. ซินแคลร์ และแมทธิว ดี. ลาฟลานต์, 2564) โดยมีกรอบแนวคิดดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ศาสตร์แห่งการมีอายุยืนยาวหรือ Longevity นั้น เป็นศาสตร์ที่มุ่งเน้นการค้นคว้าและพัฒนาวิธีการเพื่อยืดอายุขัยของมนุษย์ควบคู่ไปกับการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีไปพร้อมกัน โดยทำการศึกษาและจัดการกับปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการมีอายุยืนและสุขภาพดี ศาสตร์แห่งการมีอายุยืนยาวหรือ Longevity เป็นศาสตร์ที่ต่อยอดมาจากเวชศาสตร์ชะลอวัย (Anti-aging medicine) ซึ่งก็เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อให้มนุษย์สามารถมีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาวมากที่สุด มีจุดมุ่งหมายที่จะดูแลและรักษาสุขภาพชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีสุดจนวินาทีสุดท้ายของชีวิต แต่คำว่าเวชศาสตร์ชะลอวัยนั้นอาจทำให้หลายคนนึกถึงเรื่องของความสวยความงามมากกว่าเรื่องของสุขภาพ (มาส ไม้ประเสริฐ, 2059) โดยการมีอายุยืนยาว (Longevity) เป็นประเด็นที่นักวิทยาศาสตร์ นักระบาดวิทยา และนักสาธารณสุขทั่วโลกให้ความสนใจ เนื่องจากสังคมมนุษย์กำลังเข้าสู่ยุคผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2022) รายงานว่า อายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์เพิ่มขึ้นกว่า 6.6 ปีในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา โดยปัจจัยที่ทำให้อายุยืนไม่ได้ขึ้นกับพันธุกรรมเพียงอย่างเดียว แต่เป็นผลผสมผสานระหว่างพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม โภชนาการ และความสัมพันธ์ทางสังคม (Robert & Marc, 2023) การพัฒนาโครงสร้างสิ่งแวดล้อมโดยมุ่งเน้นไปที่สุขภาพของคน จะช่วยรักษาสุขภาพชีวิตของคนให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

2. การสร้างยีนส์ให้มีอายุยืนยาวนาน ในปัจจุบันการเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์และเทคโนโลยีที่ทันสมัย นักวิทยาศาสตร์ ได้ทำการวิจัยลงลึกไปถึงระดับของเซลล์และดีเอ็นเอ (DNA) คำว่า“เทโลเมียร์” (Telomere) ได้มีการพูดถึงกันอย่างกว้างขวางทั้งในวงการแพทย์ นักวิทยาศาสตร์ และนักวิจัย และถือได้ว่าเป็นการค้นพบที่ก้าวกระโดดและสร้างปรากฏการณ์ใหม่ให้กับงานวิจัยเกี่ยวกับความแก่ชราและอายุยืนในโลกวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน

เทโลเมียร์ (Telomere) คือ ส่วนปลายของโครโมโซม มีลักษณะคล้ายกับปลอกพลาสติกที่หุ้มปลายเชือกรองเท้า หน้าที่หลักของเทโลเมียร์ คือช่วยปกป้องดีเอ็นเอ (DNA) ของมนุษย์ ไม่ให้หดสั้นลงหรือหลุดหายไปในเวลาที่เราแบ่งตัว ซึ่งในทุกๆครั้งที่เซลล์แบ่งตัวเทโลเมียร์ก็จะสั้นลง เมื่อเทโลเมียร์สั้นถึงจุดหนึ่ง เซลล์ก็จะหยุดแบ่งตัว หรือเรียกว่าการเข้าสู่ภาวะชราภาพของเซลล์ซึ่งก็คือกระบวนการแก่ชราในมนุษย์นั่นเอง ในปี 2009 Elizabeth Blackburn, Carol Greider และ Jack Szostak ได้รับรางวัลโนเบลสาขาการแพทย์ จากการค้นพบว่า เทโลเมียร์มีเอนไซม์ที่ชื่อเทโลเมอเรส (Telomerase) เอนไซม์ชนิดนี้จะช่วยซ่อมแซมและช่วยยืดความยาวของเทโลเมียร์ได้ ในงานวิจัยนี้ค้นพบถึงความสัมพันธ์ของคนที่มีเทโลเมียร์ที่ยาวกว่านั้นมักจะมีสุขภาพที่ดีกว่าและมีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังน้อยกว่า ส่วนคนที่มีเทโลเมียร์ที่สั้นกว่ามักมีสุขภาพที่ไม่ค่อยดีและมีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังมากกว่า (Epel et al., 2009)

ไม่นานหลังจากการค้นพบนี้ การวิจัยเรื่องเทโลเมียร์และเทโลเมอเรสได้ก้าวขึ้นสู่ขั้นวิวัฒนาการ มีงานวิจัยมากมายเกี่ยวกับเทโลเมียร์และความสัมพันธ์ของโรคต่างๆอย่างเช่นโรคมะเร็ง การค้นคว้าเพื่อหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆที่ทำให้เทโลเมียร์สั้นลงหรือยาวขึ้น เพื่อต่อสู้กับโรคต่างๆและศึกษาการชะลอความแก่ชราในมนุษย์ มีงานวิจัยพบว่าการใช้ชีวิตมีส่วนเกี่ยวข้องกับความยาวของเทโลเมียร์อย่างมีนัยสำคัญ ความเครียดเรื้อรัง การสูบบุหรี่ การอักเสบเรื้อรัง การนอนหลับไม่เพียงพอ ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้เทโลเมียร์สั้นลงเร็วขึ้น ส่วนปัจจัยที่ช่วยรักษาความยาวเทโลเมียร์หรือช่วยเพิ่มความยาวให้กับเทโลเมียร์นั้น ยกตัวอย่างเช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผัก ผลไม้ ถั่วและธัญพืชต่างๆ รวมไปถึงการทำสมาธิก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยรักษาความยาวของเทโลเมียร์อีกด้วย (Epel et al., 2009) จากการวิจัยนี้ได้นำเสนอการเพิ่มการมีอายุยืนมาจากการฝึกสติด้วยการทำสมาธิ ช่วยบรรเทาความตึงเครียดทางจิตใจ และการตอบสนองต่อความเครียดได้ดีขึ้น ซึ่งส่งผลดีต่อเทโลเมียร์และช่วยชะลอความแก่ของเซลล์ได้ งานวิจัยบ่งชี้ว่านอกจากการทำสมาธิจะช่วยลดภาวะความเครียดและระดับฮอร์โมนความเครียดแล้วยังช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมนบางชนิดที่ส่งผลกระทบในเชิงบวกต่อความยาวของเทโลเมียร์และ การเปลี่ยนแปลง ของ DNA ที่มีความสัมพันธ์กับกระบวนการแก่ชรา นอกจากนี้ ยังพบว่าฮอร์โมนที่ได้จากการนั่งสมาธินี้ยังช่วยชะลอการเสื่อมของสมองได้อีกด้วย



แนวคิดการใช้หลักอายุวัฒนะกับศาสตร์แห่งการมีอายุยืนยาว

แนวคิดเรื่องอายุวัฒนะถือเป็นหลักสำคัญในการอธิบายเรื่องความมีอายุยืนในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเนื้อหามาจากอายุวัฒนกุมารชาดก มีเนื้อหาที่เล่ากันว่า ในสมัยหนึ่งมีพราหมณ์ 2 คนเป็นเพื่อนกัน คนหนึ่งสีกมาใช้ชีวิตมีภรรยา ส่วนอีกคนบวชต่อไป คนที่สีกมานั้นได้มีลูกกับภรรยาจึงคิดว่าจะไปเยี่ยมเพื่อนที่บวช พอไปถึง สหายที่บวชอยู่นั้นก็กล่าวว่า “ขอท่านจงเป็นผู้มีอายุยืน ที่ขมาโก โหหิ” แต่เมื่อให้ลูกให้ สหายนั้นกลับนิ่งเสียไม่กล่าวอะไร จึงถามว่าทำไมท่านไม่กล่าวอะไร ก็ได้รู้ว่า เด็กนั้นจะมีชีวิตอยู่ไม่เกิน 7 วัน จากการสอบถามสหายว่าจะมีเหตุป้องกันอะไรได้บ้าง ก็ได้คำตอบว่าตนเองนั้นไม่รู้ ต้องไปถามยังผู้รู้คือพระพุทธเจ้า เมื่อรู้จึงรีบไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจึงแสดงอุบายเครื่องป้องกันด้วยการให้ทำมณฑปใกล้ประตูเรือนของตน ให้ทำตั้งไว้ตรงกลางมณฑปนั้นแล้วปูอาสนะไว้ 8 หรือ 16 ที่ล้อมรอบตั่งนั้น ให้สาวกของเรานั่งบนอาสนะเหล่านั้น ให้ทำพระปริตร 7 วันไม่หยุด อันตรายจะเสื่อมไปเอง โดยในการนี้พระพุทธเจ้าได้ส่งพระภิกษุไปสวดพระปริตรตลอด 7 วัน 7 คืน ในวันที่ 7 พระพุทธเจ้าเสด็จมา เมื่อเสด็จมาแล้ว พวกเทวดาในจักรวาลทั้งสี่ประชุมกันแล้ว โดยอรรถยักษคนหนึ่งบำรุงท้าวเวสสุวรรณตลอด 12 ปี ได้รับพรจากสำนักท้าวเวสสุวรรณให้สามารถจับเด็กได้ แต่พอยักษ์ตนนั้นเข้ามาก็ถูกพวกเทวดาที่ศักดิ์สิทธิ์ใหญ่กว่ากันออกไป จนไม่อาจเข้ามาได้ เมื่อรุ่งขึ้นวันที่ 8 ยักษ์ก็ไม่อาจนำเอาเด็กไปได้ จากนั้นสามีภรรยาจึงนำเด็กมาถวายพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “เจ้าจงมีอายุยืนเถิด ที่ขมาโก โหหิ” เด็กนั้นจึงมีอายุ 120 ปี ซึ่งต่อมาจากเหตุการณ์นั้นพระพุทธองค์จึงได้ทรงแสดงเหตุแห่งการอายุยืนมาจากเหตุ 4 ประการ ตามคาถาว่า ธรรม 4 ประการคือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ เจริญแก่บุคคลผู้กราบไหว้เป็นปกติ ผู้อ่อนน้อมต่อท่านผู้เจริญเป็นนิตย์ มีข้อความอธิบายถึงการที่อายุจะเจริญได้นั้นมาจากการทำกุศลให้เกิดขึ้น โดยกุศลนั้นมาจากการไหว้ การกราบของผู้นั้น (อรรถกถาฉบับภาษาไทยเล่มที่ 1 ข้อที่ 109 หน้าที่ 624-627, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) ซึ่งเป็นชาดกที่บอกเล่าเรื่องราวของกุมารผู้ได้รับพรมงคลให้อายุยืนยาว มิใช่เพราะบุญบารมีในอดีตเพียงประการเดียว หากแต่เพราะการดำรงชีวิตในปัจจุบันที่ประกอบด้วยธรรมะและการปฏิบัติที่เกื้อกูลต่อสุขภาวะ ทั้งในมิติร่างกาย จิตใจ และสังคม เรื่องราวดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ความยืนยาวของชีวิต มิได้เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับโชคชะตา ลิขิต หรือปัจจัยทางกายภาพเท่านั้น แต่เป็นผลโดยตรงจากการประพฤติปฏิบัติของบุคคลที่ดำรงตนอยู่ในแนวทางที่ถูกต้อง

เมื่อพิจารณาในรายละเอียด จะเห็นได้ว่า อายุวัฒนกุมารชาดกจะพบหลักปฏิบัติที่สอดคล้องกับศาสตร์การมีอายุยืนยาวนาน ดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ด้วยการนำหลักปฏิบัติทั้งในเรื่องศีลที่อันเป็นเครื่องคุ้มครองกายวาจาใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ไม่ก่อความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยมุ่งไปที่การมองถึง ข้อที่บุคคลพิจารณาว่า เราอยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์ ข้อที่บุคคลพึงปลง

ชีวิตเราผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย รักสุขเกลียดทุกข์นั้น ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเราหนึ่ง ข้อที่เราพึงปลงชีวิตผู้อื่น ผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตายรักสุขเกลียดทุกข์นั้น ก็ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจแม้ของผู้อื่นสิ่งใดไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่พอใจของเรา สิ่งนั้นก็ไม่ใช่ที่รัก ไม่ใช่ที่พอใจแม้ของผู้อื่น สิ่งใดไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจของเรา เราจะนำสิ่งนั้นไปผูกมัดกับผู้อื่นได้อย่างไร เราเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์เองด้วย ชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วย กล่าวสรรเสริญการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 19 ข้อที่ 1003 หน้า 502-504, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การมีอายุยืนจึงมุ่งหมายถึงการสร้างบริบทที่เอื้อต่อการมีชีวิตที่ยืน คือการมีสังคมที่ทุกคนต่างให้เกียรติและปฏิบัติดีต่อกัน นำไปสู่ความสงบเย็นและความสัมพันธ์อันมั่นคงในสังคม ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นรากฐานที่ช่วยเกื้อหนุนให้ชีวิตดำรงอยู่อย่างมั่นคงและยืนยาว และจะพบหลักการนี้ในแง่ของการปฏิบัติต่อผู้ใหญ่ว่าคือการมีอายุยืนยาวนานมาจากการที่ผู้รู้จักแสดงออกถึงการกราบไว้ และอ่อนน้อมตามหลักมงคล 38 ประการในข้อความที่ว่าความเคารพและความถ่อมตน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 9 หน้า 8, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อันเป็นวิธีการที่ส่งเสริมให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี และยังสอดคล้องกับหลักในมงคลสูตรที่มองถึงการบูชาบุคคลที่ควรบูชา ความเคารพและความถ่อมตน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 9 หน้า 8, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อาจกล่าวได้ว่า บุคคลใดเมื่อมีความเคารพนอบน้อมกตัญญูกตเวทีต่อผู้ใหญ่หรือผู้มีพระคุณ อย่างเช่นพ่อแม่ครูบาอาจารย์แล้วนั้น จิตของผู้นั้นก็จะมีความเป็นกุศล จิตใจเบาสบาย ร่างกายผลิตสารความสุขซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและมีอายุยืนยาวขึ้นได้นั่นเอง

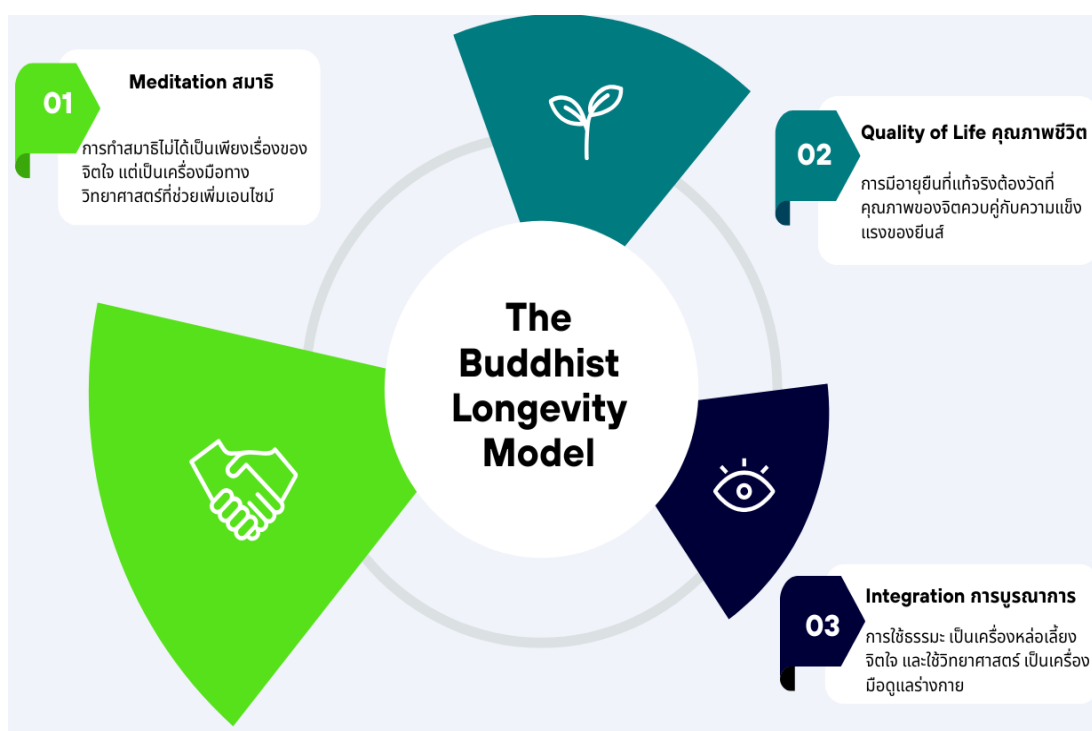
2. การพัฒนาอินทรีย์ด้วยการมีหลักธรรม เป็นการพิจารณาไปถึงองค์ประกอบย่อยสุดของชีวิต ซึ่งในที่นี้ไม่ใช่ร่างกาย แต่เป็นจิตใจ ทั้งนี้เนื่องจากกรรมที่เป็นกรรมพันธุ์ติดตัวมาทำให้อายุมีจำกัด การจะเพิ่มให้อายุยืนยาวนานจึงไม่ใช่เสริมทางร่างกาย แต่ต้องลงลึกไปถึงต้นตอของกรรมก็คือจิตใจ โดยในอายุวัฒนภูมิได้ถูกอธิบายให้เชื่อมโยงกับการสวดมนต์หรือสวดพระพุทธรูปมนต์นี้มีบันทึกอยู่ในพระไตรปิฎกว่า เป็นการช่วยป้องกันตนเองจากภัยต่างๆ ทั้งจากภายในและภายนอกได้ อีกทั้งยังช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และช่วยให้มีอายุยืนยาว ในอายุวัฒนภูมิชี้ให้เห็นหลักการ สวดมนต์ที่ถูกมองว่าเป็นการภูมิคุ้มกันภัยที่กำลังจะมา จึงถูกมองว่าเป็นกระบวนการป้องกันไม่ให้จิตตกไปสู่ความเศร้าหมอง เพราะในแนวทางนี้จะพบหลักการที่โยงกันระหว่างหลักธรรม เช่น หลักอิทธิบาทที่ทำให้อายุยืน ดังข้อความในมหาปริณิพพานสูตรว่า “อิทธิบาท 4 ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สังสมแล้ว ปรารภดีแล้ว ผู้นั้นเมื่อมุ่งหวัง พึงดำรงอยู่ได้ 1 กับ หรือเกินกว่า 1 กับ โดยอายุกับหนึ่งเป็นช่วงอายุของคนแต่ละยุค ในยุคของพระพุทธเจ้าของเรา อายุกับของคน 100 ปี” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 167 หน้า 112, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) กับการที่เราป่วยแล้วต้องสวดมนต์ที่จะเยียวยาด้วยหลักธรรมโนโพฆมก

สูตรว่า “พระผู้มีพระภาคได้ตรัสโพชนงค์ 7 ประการนี้คือ สติ อัมมวิจยะ วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ท่านพระมหาโมคคัลลานะก็มีใจยินดีชื่นชมพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค หายขาดจากอาพาธนั้น และอาพาธนั้นอันท่านพระมหาโมคคัลลานะจะได้อย่างนั้น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 19 ข้อที่ 196 หน้าที่ 130, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การปรับสภาวะจากผู้มีโรคภัยหรือภัยอันตรายจากภายในด้วยการสร้างหลักธรรมนี้เป็นวิธีการรักษาไปที่ยินสที่อาจกลัวข้ามการรับรู้ของปุถุชนทั่วไป นั้นหมายความว่า การรักษาสีขีวิตจะยืนยาวต่อไปได้จำเป็นต้องอาศัยหลักธรรมประกอบเสมอ และกระบวนการนี้ยังเสริมสร้างให้ยีนส์ที่ถูกพิจารณาในแง่ของจิตจะช่วยส่งเสริมให้เกิดความยืนยาวนานยิ่งขึ้นต่อไป

การตีความชาดกเรื่องนี้จึงมีนัยสำคัญว่า การมีอายุยืนที่แท้จริงมิได้วัดจากจำนวนปีที่เพิ่มขึ้นเพียงอย่างเดียว หากแต่คือการมีชีวิตที่ถูกหล่อเลี้ยงด้วยคุณธรรม เป็นชีวิตที่มีคุณค่าและความหมาย ทั้งยังสะท้อนหลักการเชิงพุทธที่สอดคล้องกับแนวคิดสมัยใหม่ในด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพที่มุ่งเน้นการสร้างสมดุล การป้องกันโรค และการดูแลสุขภาพองค์รวมอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้ใหม่

จากผลการศึกษาทำให้พบองค์ความรู้ใหม่ ดังภาพประกอบที่ 1



ภาพประกอบที่ 1 รูปแบบการมีอายุยืนแบบพุทธ (The Buddhist Longevity Model)

จากภาพอธิบายได้ว่า การมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ

1. Meditation สมาธิ การทำสมาธิไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของจิตใจ แต่เป็นเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ที่ช่วยเพิ่มเอนไซม์ที่ชื่อว่าเทโลเมอเรส (Telomerase) เพื่อซ่อมแซมดีเอ็นเอ
2. Quality of Life คุณภาพชีวิต การมีอายุยืนที่แท้จริงต้องวัดที่คุณภาพของจิตควบคู่กับความแข็งแรงของยีนส์ โดยอาศัยหลักการอ่อนน้อมถ่อมตนจากเรื่องอายุวัฒนภูมิร ซึ่งช่วยให้ร่างกายหลังสารแห่งความสุขและเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
3. Integration การบูรณาการ เป็นการมีอายุยืนยาวแบบบูรณาการคือการใช้ธรรมะ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ และใช้วิทยาศาสตร์ เป็นเครื่องมือดูแลร่างกาย เพื่อให้มนุษย์ก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่สมบูรณ์ทั้งกาย (Physical Health) และจิต (Spiritual Wealth)

บทสรุป

การมีอายุยืนยาวมิได้วัดเพียงจำนวนปีในเชิงประจักษ์ แต่สัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับเหตุปัจจัยสองด้าน ด้านแรกคือ ปัจจัยทางร่างกาย ที่เน้นการรักษาสุขภาพกายเพื่อลดวิบากกรรมตรวนอายุขัย ควบคู่กับการสร้างสภาวะสุขภาพ หรือสิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุนต่อการดำรงชีวิต เช่น การบริโภคอาหารที่เหมาะสม การมีมิตรดี และการรู้จักประมาณในความพอดี ด้านที่สองคือ ปัจจัยทางจิตใจ ที่มุ่งเน้นคุณภาพชีวิตผ่านหลักคุณธรรม เช่น หิริโอตตปปะ และการมีจิตที่ตั้งมั่นในกุศลธรรม โดยถือว่าการมีชีวิตที่มีคุณธรรมเพียงวันเดียวนั้นประเสริฐกว่าการมีอายุยืนยาวแต่ปราศจากศีลธรรม ในขณะที่ ศาสตร์แห่งการมีอายุยืนสมัยใหม่ มุ่งเน้นการค้นคว้าลึกถึงระดับเซลล์และดีเอ็นเอ โดยเฉพาะการรักษาความยาวของ เทโลเมียร์ (Telomere) ซึ่งเป็นส่วนปลายของโครโมโซมที่บ่งบอกถึงความชราภาพของเซลล์ งานวิจัยระบุว่าปัจจัยที่ช่วยรักษาความยาวของเทโลเมียร์ ได้แก่ การออกกำลังกาย การบริโภคสารต้านอนุมูลอิสระ และที่สำคัญคือการทำสมาธิ ซึ่งช่วยลดความเครียดและส่งผลบวกต่อกระบวนการทางชีวภาพของร่างกาย เมื่อวิเคราะห์ผ่านบทเรียนจากเรื่องอายุวัฒนภูมิร จะพบจุดร่วมที่สำคัญคือ การมีอายุยืนยาวมิได้เกิดจากโชคชะตาเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการปฏิบัติตนที่สอดคล้องกับหลักธรรม เช่น การให้ความเคารพอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ ซึ่งส่งผลให้จิตใจเป็นกุศลและเบาสบาย นอกจากนี้ยังรวมถึงการใช้พุทธานต์และหลักอิทธิบาท 4 เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและรักษาความสมดุลของชีวิต

เอกสารอ้างอิง

เดวิด เอ. ชินแคลร์ และแมทธิว ดี. ลาฟลานเต้. (2564). *แก่ช้า อายุยืน [Lifespan] (พรรณรวี อกนิษฐาภิชาติ, ผู้แปล)*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์เฮลท์ อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.



- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). *อรรถกถาพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มาส ไม้ประเสริฐ. (2559). เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพคืออะไร?. *สุทธิปริทัศน์*. 30 (ฉบับพิเศษ): 266-280.
- Epel, E. S., et al. (2009). Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres. In *Longevity, Regeneration, and Optimal Health: Integrating Eastern and Western Perspectives. Annals of the New York Academy of Sciences*. Vol. 1172: 34–53.
- Robert, J. W., & Marc, S. S. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. New York: Simon & Schuster.
- World Health Organization. (2022). *World Health Statistics 2022*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/20-05-2022-world-health-statistics-2022>
- World Health Organization. (2024). *WHO methods and data sources for life tables, 2000–2021 (Global Health Estimates)*. Geneva: World Health Organization. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/gho-documents/global-health-estimates/ghe2021_lifetable_methods.pdf
- World Health Organization. (2023). *ประเทศไทยชวนวัดกรรมเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ*. <https://www.who.int/thailand/news/feature-stories/detail/thailands-leadership-and-innovation-towards-healthy-ageing>.

