

อายุยืนในแบบพุทธ Longevity in Buddhism

ชัยภัทร ชุตिकามี

Chaipat Chutikami

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

ลิปิกอร์ มาแก้ว

Lipikorn Makaew

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
Rajamangala University of Technology Lanna
Corresponding Author, E-mail: CC-Chai@gmail.com

บทคัดย่อ

เมื่อเรารักชีวิตมากที่สุด เราจึงไม่หยุดที่จะแสวงหาแนวทางปฏิบัติเพื่อจะมีอายุที่ยืนยาว แต่อายุที่ยืนยาวจะมีค่าอะไร ถ้าหากมันนำมาซึ่งปัญหาความเจ็บป่วยที่มากขึ้น ปัญหาค่าครองชีพที่สูงขึ้น และปัญหาคุณค่าแรงงานในตนเองที่ลดลง

ทำอย่างไรเราจึงจะมีอายุที่ยืนยาว พร้อมกับมีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่เป็นภาระของคนในครอบครัว สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ทั้งทางสังคม และเศรษฐกิจ ปัจจุบันในแนวทางของสังคมพยายามจะแก้ไขปัญหาเหล่านี้ด้วยการรณรงค์ส่งเสริมให้มีการเตรียมความพร้อมเรื่องการออมเงินตั้งแต่วัยทำงาน

เพื่อให้เงินออมเป็นแหล่งรายได้ที่ยั่งยืนในวัยสูงอายุ (โดยเฉพาะแรงงานที่อยู่นอกระบบราชการ) มีการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยมาอำนวยความสะดวกสบายในการเข้าถึงบริการทางสุขภาพ การให้ความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพแก่ประชาชน และมีการส่งเสริมและขยายโอกาสในการทำงานของผู้สูงอายุ

รวมถึงการสนับสนุนการดูแลระยะยาว เช่น มีการให้เบี้ยเลี้ยงยังชีพผู้สูงอายุ เป็นต้น แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่ยืนยาวก็ยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นเครื่องบ่งบอกว่าการแก้ปัญหาในด้านเศรษฐกิจ ด้านการสาธารณสุข ด้านสังคม และด้านเทคโนโลยี อาจจะยังไม่ครอบคลุมเพียงพอต่อการแก้ปัญหาดังกล่าว

คำสำคัญ: อายุยืนในแบบพุทธ

Abstract

When we love life the most We therefore never stop in pursuit of guidelines for longevity. But what is the value of longevity? If it brings about more ill problems high cost of living problem and the problem of lower self-worth of labor

How can we have a long life? with good health Not a burden on the family able to help themselves both socially and economically At present, in the approach of society, trying to solve these problems by campaigning to promote preparation for saving money from the time of working

To make savings a sustainable source of income for the elderly (Especially workers who are outside the government) have health promotion and disease prevention. by using modern technology to facilitate access to health services Educating people on health care and to promote and expand working opportunities for the elderly

including support for long-term care, such as providing a pension for the elderly It indicates that the solution in the economy The public health, social and technological aspects may not be sufficiently comprehensive to address the aforementioned problems.

Keywords: Longevity in Buddhism

บทนำ

คงไม่มีใครกล้าปฏิเสธว่า “ชีวิตเป็นสิ่งที่เรารักมากที่สุด” ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า “บุคคลตั้งใจค้นหาทั่วทุกทิศ ก็ไม่พบใครซึ่งเป็นที่รักยิ่งว่าตนในที่ไหนๆเลย สัตว์ทั้งหลายเหล่าอื่นก็รักตนมากเช่นนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้นผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 254:42)

ในแนวทางของพระพุทธศาสนา แม้คนส่วนใหญ่จะเข้าใจแล้วว่าเป็นศาสนาที่มุ่งเข้าถึงความพ้นทุกข์ทางใจ หรือ “พระนิพพาน” เป็นหลัก แต่ถ้าลองศึกษาดูให้ละเอียดถี่ถ้วน

ก็จะพบว่า พระพุทธเจ้าท่านมิได้ทรงละทิ้งแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีในด้านการมีร่างกายที่แข็งแรง และอายุที่ยืนยาวไปเลยแม้แต่น้อย ดังปรากฏในพระไตรปิฎก “ปฐมอนายุสสาสูตร” และ “ทุติยอนายุสสาสูตร” กล่าวถึงธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้น และอายุยืนเอาไว้อย่างละเอียดลึกซึ้ง และที่น่าสนใจก็คือ แนวทางในการปฏิบัติธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนของพระพุทธเจ้านั้น รวมเป็นเรื่องเดียวกันกับการปฏิบัติธรรมเพื่อลด ละ ว่างคลายจากความหลงชอบ-ชังในจิตวิญญาณ จนนำไปสู่ความพ้นทุกข์ทางใจ และเป็นไปเพื่อประโยชน์ของชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขของชนเป็นอันมาก และเพื่ออนุเคราะห์แก่อุญโกลโลกอย่างไม่ได้แยกออกจากกันเลย

นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในบทความวิชาการ คำว่า ความหลงชอบ-ชังในจิตวิญญาณ หรือความหลงชอบ-ชัง กล่าวถึง “กิเลส” ที่อาศัยอยู่ในจิตวิญญาณ คือ ความโลภ (หลงชอบ) ความโกรธ (หลงชัง) และความหลง (หลงว่าการได้สมใจชอบ-ชังจะนำความสุขมาให้)

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เป็นเหตุให้อายุยืน

ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 22 หัวข้อธรรม “ปฐมอนายุสสาสูตร” และ “ทุติยอนายุสสาสูตร” ได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติที่เป็นเหตุให้อายุสั้น และอายุยืน เอาไว้อย่างชัดเจนสามารถสรุปเป็นหัวข้อปฏิบัติ และอธิบายวิธีการปฏิบัติในแต่ละหัวข้อ โดยเชื่อมโยงกับพระสูตรต่างๆ ในพระไตรปิฎกให้ถูกต้องตรงกับใจความสำคัญของหัวข้อปฏิบัตินั้นๆ เพื่อให้ง่ายต่อการศึกษาและนำไปปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง

ปฐมอนายุสสาสูตร ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน คือ 1) ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย 4) เทียวในเวลา ที่สมควร 5) ประพฤติพรหมจรรย์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 205: 125)

ทุติยอนายุสสาสูตร ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน คือ 1) ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย 4) มีศีล 5) มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 205: 125)

ธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนมี 7 ประการ คือ

1. ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ
2. รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ
3. บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย
4. เทียวในเวลา ที่สมควร

5. ประพจน์พรหมจรรย์

6. มีศีล

7. มีกัลยาณมิตร (มิตรดี)

ธรรม 7 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน สามารถอธิบายวิธีการปฏิบัติในแต่ละหัวข้อ โดยเชื่อมร้อยกับพระสูตรต่างๆในพระไตรปิฎกให้ถูกต้องกับใจความสำคัญของเนื้อหา ดังนี้

การ “ทำสิ่งที่ เป็นสปปายะ” กล่าวถึง การดำรงตนอยู่ในสิ่งที่เกื้อกูลชีวิตให้เจริญ ได้แก่ 1) ที่อยู่ซึ่งเกื้อกูลชีวิตให้เจริญ 2) ที่ไปซึ่งเกื้อกูลชีวิตให้เจริญ 3) การพูดคุยที่เกื้อกูลชีวิตให้เจริญ 4) บุคคลที่เกื้อกูลชีวิตให้เจริญ 5) อาหารที่เกื้อกูลชีวิตให้เจริญ 6) สภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลชีวิตให้เจริญ และ 7) ทำทางการกระทำที่เกื้อกูลชีวิตให้เจริญ

ผู้สังเกตสามารถรู้สิ่งที่ เป็นสปปายะได้ด้วยการอ่าน “เวทนา 3” คือ 1) สุขเวทนา (การเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข สรรพทางกาย หรือทางใจ) 2) ทุกขเวทนา (การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ไม่สรรพทางกาย หรือทางใจ) และ 3) อทุกขมสุขเวทนา (การเสวยอารมณ์ที่ไม่ใช่ความสราญและที่ไม่ใช่ความไม่สราญทางกาย หรือทางใจ) แล้วให้เลือกอาศัยในส่วน ของสุขเวทนานั้น โดยให้น้ำหนักของสุขเวทนาทางใจสังเกตคือ ความรู้สึกผาสุก ผ่องใส ไร้กังวล เป็นหลัก และให้น้ำหนักของสุขเวทนาทางร่างกายสังเกตคือ ความรู้สึกสบาย เบาอกาย มีกำลัง เป็นรอง

รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสปปายะ

ควรรู้จักประมาณโดยเหตุ 2 อย่าง คือ 1) โดยการรับ 2) โดยการบริโภค

การรู้จักประมาณโดยการรับ คือ ผู้นั้นเมื่อเป็นผู้รับสิ่งของเล็กน้อย ก็เป็นผู้รับ เพื่อความเอ็นดูตระกูล เพื่อการรักษาตระกูล เพื่อการอนุเคราะห์ตระกูล เมื่อเป็นผู้รับสิ่งของ ใ้มามาก ก็รับเครื่องนุ่งห่มพอกุ้มครองร่างกาย รับอาหารพออิ่มท้อง ผู้นั้นชื่อว่ารู้จักประมาณ โดยการรับ

การรู้จักประมาณโดยการบริโภค

คือ ผู้นั้นพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม เพียงเพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่ก่อให้เกิดความละอาย

ผู้นั้นพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงบริโภคอาหาร มิใช่เพื่อเล่น มิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อประดับ มิใช่เพื่อตกแต่ง แต่กินเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่อลด ละ จางคลายจากความหลงมัวเมาชอบ-ชังในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ด้วยมนสิการว่า เราจักบำบัตเวทนาเก่า ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น การดำเนิน

ชีวิตของเรา ความไม่มีโทษ และอยู่สบาย จักมีได้ด้วยวิธีการอย่างนี้

ผู้นั้นพิจารณาโดยแยกคายแล้ว จึงใช้สอยที่อยู่อาศัย เพียงเพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสแห่งเลื้อบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายจากฤดู และความยินดีในการหลีกเร้น

ผู้นั้นพิจารณาโดยแยกคายแล้ว จึงใช้สอยยารักษาโรค เพียงเพื่อบำบัดเวทนาอันเนื่องมาจากการป่วยไข้ที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อความไม่ลำบากเป็นอย่างยิ่ง ผู้นั้นชื่อว่ารู้จักประมาณ โดยการบริโภค (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม29 ข้อ600-601: 206)

ตัวอย่างของการรู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัพปาเยใน “สุกขาตก”

ว่าด้วยลูกนกแขกเต้า (พระศาสดาครั้งทรงนำเรื่องในอดีตมาแล้ว จึงได้ตรัสว่า)

นกแขกเต้าตัวนั้นรู้ประมาณในการกินอาหารเพียงใด จะมีอายุยืนและเลี้ยงดูมารดาบิดาได้นานเพียงนั้น แต่เมื่อกลืนกินอาหารมากเกินไป มันจึงจมน แล้วในสมุทมนั้น เพราะว่ามันไม่รู้จักประมาณ เพราะฉะนั้น การรู้จักประมาณคือการไม่ติดอยู่ในรสอาหาร เป็นการดี บุคคลผู้ไม่รู้จักประมาณจะจมลง ผู้รู้จักประมาณจะไม่จมลง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม27 ข้อ122-123: 13-15)

การ “รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัพปาเย” กล่าวถึง แม้สิ่งที่เป็นสัพปาเยหรือสิ่งที่เกื้อหนุนชีวิตก็ตาม พระพุทธเจ้าท่านก็ยังทรงเตือนให้เป็นผู้รู้จักประมาณเพื่อสันโดษ คือความเป็นผู้มีใจพอในปัจจัยที่น้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ไม่ให้มากเกินไปเกินไป และไม่ให้พร่องเกินไปลำบากเกินไป จนเป็นโทษภัยแก่ชีวิต วิธีการสังเกต โทษที่เกิดทางร่างกายคือ อาศัย สิ่งนั้นแล้วรู้สึกไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง ส่วนโทษที่เกิดทางใจคือ อาศัยสิ่งนั้นแล้วรู้สึกไม่ผาสุก ไม่ผ่องใส กังวลใจ

บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย

การ “บริโภคอาหารที่ย่อยง่าย” กล่าวถึง การบริโภคอาหารที่มาจากพืชเป็นหลัก (Plant-based diet) และอาหารที่ถูกกับสมดุลร้อน-เย็นของร่างกาย ณ เวลานั้นๆ

Plant-based diet คือการรับประทานพืชเป็นหลักในรูปแบบใกล้เคียงกับธรรมชาติ พุดง่ายๆ คือกินผักผลไม้ โดยเฉพาะพวกธัญพืช ถั่วฝัก ถั่วเปลือกแข็ง ลดหรือหลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และอาหารแปรรูปต่างๆ วิธีการกินแบบ plant-based จึงไม่จำเป็นต้องไม่กินเนื้อสัตว์เลย อาจมีหรือไม่มีเนื้อสัตว์ก็ได้ แต่ถ้ามีก็เป็นสัดส่วนน้อยมากเมื่อเทียบกับผัก อันนี้คือข้อต่างของ plant-base diet และมังสวิริติ (ฉวนรา เปลี่ยนบุญเลิศ, 2562: ออนไลน์)

Dr. Christina Warinner (Archeological Geneticist Max Planck Institute) กล่าวว่า “...มนุษย์เราไม่มียีนพิเศษตัวใดสามารถปรับตัวทางกายวิภาคหรือสรีระให้เข้ากับการบริโภคเนื้อสัตว์ แต่กลับกัน เรามีการปรับตัวให้เข้ากับการบริโภคพืช ทางเดินอาหารของเรายาวกว่าสัตว์กินเนื้อ ทำให้มนุษย์สามารถย่อยพืชและใยอาหารได้ ซึ่งต้องใช้เวลานานกว่า และเรายังไม่มีความสามารถที่จะผลิตวิตามินซีด้วยตัวเอง วิตามินซีพบได้ในพืช ดังนั้นการที่เราไม่สามารถผลิตเองได้ แสดงให้เห็นว่าเราต้องพึ่งสารอาหารจากพืชมากแค่ไหน เราถึงมีการมองเห็นที่ไวต่อสารสี ซึ่งต่างจากสัตว์กินเนื้อที่มีการมองเห็นไวต่อสองสี เราจึงเห็นสีได้มากกว่า ซึ่งส่วนนี้สำคัญมาก โดยเฉพาะเมื่อเราต้องการหาผลไม้ที่สดและสุก”

สมดุลร้อน-เย็น ทำให้โรคหายได้อย่างไร ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่สมดุลร้อน-เย็น สัญญา (พลังงานรู้) ของชีวิตจะดึงดูดสิ่งมาสังขารสังเคราะห์เป็นพลังงานและรูปร่างของชีวิตที่ปกติแข็งแรง ชีวิตจึงมีกำลังและตัวเบา **ตรงกันข้าม** ถ้าชีวิตได้รับสารหรือพลังงานที่ไม่สมดุลร้อน-เย็น สัญญา (พลังงานรู้) ของชีวิตจะผลักขับสิ่งนั้นออกจากชีวิต หรือสังเคราะห์เป็นสภาพผิดปกติในร่างกาย เมื่อเสียพลังงานในการขับสิ่งนั้นออกจากชีวิต พลังของชีวิตก็จะลดลง เกิดอาการกำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว หรืออาการไม่สบายต่างๆ

ถ้าเรามีวิธีการระบายสารหรือพลังงานที่เป็นพิษร้อน-เย็นไม่สมดุลนั้นออก และใส่สารหรือพลังงานที่สมดุลร้อน-เย็นเข้าไป พร้อมกับการไม่เพิ่มพิษร้อน-เย็นไม่สมดุลเข้าไป พลังชีวิตจะดูดสารและพลังงานที่สมดุลร้อน-เย็น ไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของชีวิต มีโครงสร้างและโคจรรูปตามปกติ ทำหน้าที่ได้ตามปกติ เซลล์เม็ดเลือดขาวและเซลล์ต่างๆ ก็จะมีพลังงานสูงสุด ทำให้เม็ดเลือดขาวมีประสิทธิภาพสูงสุดในการสลายพิษ ตามกลไกฟาโกไซโตซิส และเซลล์ต่างๆมีประสิทธิภาพในการผลิตพลังงานมาเกร็งตัว และผลักดันขับพิษต่างๆออกไปจากร่างกาย เมื่อพิษถูกกำจัดออกจากร่างกายจนทุเลาบางลง หรือหมดไป กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว เพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับเอาพิษออก เลือดลมก็จะไหลเวียนสะดวก สารอาหารและพลังงานที่สมดุลร้อน-เย็นซึ่งเป็นประโยชน์ จะยังสามารถเข้าไปหล่อเลี้ยงเซลล์ได้ และของเสียระบายออกจากเซลล์ได้ ก็จะช่วยให้โรคและอาการเจ็บป่วยต่างๆทุเลาหรือหายไป ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น (ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), 2562: 9-12)

เที่ยวในเวลาที่เหมาะสม

การ “เที่ยวในเวลาที่เหมาะสม” กล่าวถึง การนำเวลา ทูรอน แรงงาน มาพักเพียรทำสิ่งที่เป็นคุณค่าประโยชน์กับชีวิต ภายใต้องค์ประกอบเหตุปัจจัยต่างๆที่เหมาะสม และการไม่สูญเสียเวลา ทูรอน แรงงาน ไปทำสิ่งที่ไม่เป็นคุณค่าประโยชน์กับชีวิต โดยเฉพาะการท่องเที่ยวไปในสถานที่ที่อันตรายทั้งหลาย ได้แก่ การเที่ยวกลางคืน และการเที่ยวดื่มหรสพ

เพราะเป็นหนทางที่นำชีวิตไปสู่ความเสื่อมอย่างใหญ่ (อบายมุข)

โทษแห่งการเที่ยวกลางคืน 6 ประการ

ผู้หมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกซอกซอยในเวลากลางคืนมีโทษ 6 ประการนี้ คือ 1) ชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาดน 2) ชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาบุตรภรรยา 3) ชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาทรัพย์สมบัติ 4) เป็นที่สงสัย ของคนอื่นด้วยเหตุต่างๆ 5) มักถูกใส่ร้าย ด้วยเรื่องไม่เป็นจริง 6) ทำให้เกิดความลำบากมากหลายอย่าง ผู้หมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกซอกซอยในเวลากลางคืนมีโทษ 6 ประการนี้

โทษแห่งการเที่ยวดูมหรสพ 6 ประการ

ผู้เที่ยวดูมหรสพมีโทษ 6 ประการนี้ คือ 1) มีการรำที่ไหน (ไปที่นั่น) 2) มีการขับร้องที่ไหน (ไปที่นั่น) 3) มีการประโคมที่ไหน (ไปที่นั่น) 4) มีเสภาที่ไหน (ไปที่นั่น) 5) มีการบรรเลงที่ไหน (ไปที่นั่น) 6) มีเถิดเทิงที่ไหน (ไปที่นั่น) ผู้เที่ยวดูมหรสพมีโทษ 6 ประการนี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 203-204: 249-250)

ประพฤติพรหมจรรย์

คำว่า ได้ประพฤติพรหมจรรย์ อธิบายว่า การงด งดเว้น เว้นขาด เจตนางด เว้น การงดเว้น กิริยาที่ไม่ทำ การไม่ทำ การไม่ละเมิด การไม่ก้าวล่วงแดนแห่งการเข้าถึงอสังกรรม การทำลายกิเลสด้วยอริยมรรค เรียกว่า พรหมจรรย์ อนึ่ง อริยมรรคมีองค์ 8 ก็เรียกว่า พรหมจรรย์ โดยสิ้นเชิง คำว่า ได้ประพฤติพรหมจรรย์ ได้แก่ ประพฤติ คือ ได้ประพฤติสมาทานประพฤติพรหมจรรย์ รวมความว่า ได้ประพฤติพรหมจรรย์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 30 ข้อ 342: 99)

การ “ประพฤติพรหมจรรย์” กล่าวถึง การเข้าถึงสังกรรม 7 และดำรงตนอยู่ในอริยมรรคมีองค์ 8

สังกรรม 7 ได้แก่ 1) เป็นผู้มิศรัทธา เชื่อมมั่นปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ว่าการชำระความหลงชอบ-ชังในตนเองเป็นความประเสริฐแท้ 2) เป็นผู้มิหิริ ละอายแก่ใจที่จะไปทำตามความหลงชอบ-ชัง 3) เป็นผู้มิโอตตปปะ เกรงกลัวต่อโทษภัยของความหลงชอบ-ชัง 4) เป็นพหูสูต หมั่นฟังธรรม สนทนาธรรม ทบทวนธรรม ใคร่ครวญธรรม มีจิตตั้งมั่นเรียนรู้อาการหลงชอบ-ชัง สม่าเสมอ 5) เป็นผู้ปรารภความเพียร ขวนขวายกิจน้อยใหญ่ของหมู่คนดี พร้อมทั้งเพ่งเล็งกล้าในการลด ละ จางคลายความหลงชอบ-ชังในตนเอง “เหมือนแม่วัวเล็มหญ้าไปด้วย ข้าเลื่องดูลูกไปด้วย” 6) เป็นผู้มิสติมันคง ระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมในการสำรวมระวังอยู่ในศีล ไม่ปล่อยใจไปตามความหลงชอบ-ชังที่เกิดขึ้น 7) เป็นผู้มิปัญญา รู้ชัด “อริยสัจ 4” คือ รู้ชัดในทุกข้ออริยสัจ รู้ชัดในเหตุเกิดแห่งทุกข์ รู้ชัดในความดับแห่งทุกข์ รู้ชัดในข้อปฏิบัติ

ให้ถึงความดับแห่งทุกข์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม1 ข้อ400: 357)

อริยสัจ 4 ได้แก่ 1) **ทุกข์**อริยสัจ คือ สภาพความหลงชอบ-ชัง เป็นอาการเดือดเนื้อร้อนใจ กระสับกระส่าย แสหาดีนั้นรณ อยากได้มาเสพสมใจชอบ-ชัง ในขณะที่มีผัสสะที่น่าชอบ-น่าชังมากระทบ 2) **ทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์)** คือ **“ตัณหา 3”** ได้แก่ ความตัณหา-ความอยากเสพสมใจชอบ-ชังในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ภาวตัณหา-ความอยากเสพสมใจชอบ-ชังในสิ่งที่น่าได้ น่ามี น่าเป็น และวิภวตัณหา-ความอยากที่จะออกจากทั้งกามตัณหาและภวตัณหา เป็นตัณหาเครื่องอาศัยเพื่อจะออกจากการเสพทั้งหลาย สามารถละได้ด้วย การพิจารณาทำความเข้าใจในดีที่ทำได้จริง แล้ววางความยึดมั่นถือมั่นว่าจะต้องเกิดดีนั้นเมื่อเหตุปัจจัย ณ เวลานั้นไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริง 3) **ทุกข์นิโรธ (ความดับแห่งทุกข์)** คือ ตัณหาดับไปเป็นส่วนๆ ความหลงชอบ-ชังลด ละ จางคลายลง จนสุดท้ายตัณหาทั้งปวงดับโดยไม่เหลือเพราะความหลงชอบ-ชังดับโดยไม่เหลือ 4) **ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์)** คือ อุบายเครื่องออกจากความหลงชอบ-ชัง เป็นอุบายเครื่องสละ สละคืน ปล่อยไป ไม่พัวพันกับความชอบ-ชังในเรื่องนั้นไปเป็นส่วนๆ อุบายเครื่องออกหรืออุบายเครื่องสละ พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า ต้องเป็นผู้เห็นแจ้งไตรลักษณ์ คือ

1) เห็นความไม่เที่ยงของอาการเดือดเนื้อร้อนใจอยากได้มาเสพสมใจชอบ-ชัง ชัดว่าแม้ได้มาเสพบางทีก็รู้สึกสมใจ บางทีก็รู้สึกไม่สมใจ เป็นอาการเบื่อยากๆ ขึ้นๆลงๆ ไม่มีความมั่นคงแน่นอน 2) เห็นว่าความหลงชอบ-ชังเป็นทุกข์ นำทุกข์ทั้งหมดมาให้ หลอกให้เรายินดียตอนได้สมใจเพียงสั้นๆชั่วคราว เป็นอาการลวงที่ทำให้เราหลงว่าความเสพสมใจชอบ-ชังเป็นสุขจริง 3) เห็นความหลงชอบ-ชังที่ลด ละ จางคลายลงได้ ณ ขณะปัจจุบันที่กำลังกระทบกับผัสสะที่น่าชอบ-น่าชังนั้นอยู่ จนที่สุดสามารถทำให้ความหลงชอบ-ชังนั้นหมดไป หรือไม่มีตัวตนในจิตวิญญาณเราได้ไปเป็นส่วนๆตามลำดับ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม10 ข้อ324: 386)

อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์)

สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

สัมมาวาจา คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจาก

การพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุตงเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุตงเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า

สัมมากัมมันตะ คือ เจตนาเป็นเหตุตงเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุตงเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุตงเว้นจากการประพฤติดีกในกามภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

สัมมาอาชีวะ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะสัมมาวายามะ คือ 1) สร้างฉันทะ พยายาม ปรรกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น 2) สร้างฉันทะ พยายาม ปรรกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว 3) สร้างฉันทะ พยายาม ปรรกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น 4) สร้างฉันทะ พยายาม ปรรกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญญสภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

สัมมาสติ คือ 1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกัฆมาและโทมนัสในโลกได้ 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ 3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ 4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกัฆมาและโทมนัสในโลกได้

สัมมาสมาธิ คือ 1) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ 2) เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ 3) เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลาย กล่าวสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ 4) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 335-337: 402)

การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 จะดำเนินควบคู่ไปกับ สีสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล) อินทริยสังวร (ความสำรวมอินทริย์) โภขเนมัตตัญญูตา (ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค) ชาคริยานุโยค (การหมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่น) เกิดศีลธรรม 7 ขึ้น เป็นการค่อยๆ พากเพียรปฏิบัติไปเป็นเรื่อยๆ ตามลำดับ ไล่ตั้งแต่กิลสหายาบ (ทุจริต 3) กิลสกลาง (อกุศลวิตก 3) กิลสละเอียต (สังโยชน์เบื้องสูง 5) โดยมีตั้งศีลขึ้นมาปฏิบัติ มีศีล 5 เป็นเบื้องต้น ศีล 8 ศีล 10 ศีล 43 (จุฬศีล, มัชฌิมศีล, มหาศีล) ตามลำดับ ให้เหมาะสม

ฐานจิตของตน โดยมีผู้รู้หรือสัตบุรุษคอยชี้ทางแนะนำ ผู้ปฏิบัติอย่างถูกต้องถูกต้องตรงย่อมลดละ จางคลายจากความหลงชอบ-ชังได้ไปเป็นส่วนๆ จนหมดตัวตนของความหลงชอบ-ชังในเรื่อนั้นๆไปเป็นลำดับ เป็นการปฏิบัติที่มีความงดงามในเบื้องต้น งดงามในท่ามกลาง งดงามในขั้นปลาย ตามคำตรัสของพระพุทธเจ้าใน “ปหาราทสูตร” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม23 ข้อ248-249: 19)

มีศีล

ศีล เป็นที่รวมแห่งความสำรวม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม1 ข้อ40: 235) เป็นที่รวมแห่งความไม่ล่วงละเมิด เป็นที่รวมแห่งเจตนาที่เกิดในขณะสำรวมและไม่ล่วงละเมิดนั้น

การสมาทานศีล 5 บุคคลผู้มีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบททั้งหลาย คือ

1) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่าสัตว์ เป็นผู้ไม่เบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่

2) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ รับเอาแต่ของที่เขาให้ มุ่งหวังแต่ของที่เขาให้ ไม่เป็นขโมย เป็นคนสะอาดอยู่

3) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการประพฤติดิตในกาม รวมถึงการเสพรูป เสี่ยง กลืนรส สัมผัส ที่จัดจ้านเป็นพิษโทษภัยแก่ชีวิต

4) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเท็จ คือ พูดแต่คำสัตย์ ดำรงความสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลัก เชื่อถือได้ ไม่หลอกลวงชาวโลก ไม่ชักชวนตนเอง และผู้อื่นให้หลงในความชอบ-ชัง

5) เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการเสพของมีนเมา คือ สุราและเมรัย พร้อมทั้งปากเพียรลด ละ เลิกความหลงมัวเมาในความชอบ-ชัง อันเป็นเหตุแห่งความประมาท (จมลงในกองทุกข์ทั้งหมด)

ศีล ย่อมเป็นไปเพื่อความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ เพื่อปราโมทย์ เพื่อปิติ เพื่อปัสสัทธิ เพื่อโสมนัส เพื่อการปฏิบัติโดยเอื้อเพื่อ เพื่อความเจริญ เพื่อทำให้มาก เพื่อเป็นเครื่องประดับ เพื่อเป็นเครื่องป้องกัน เพื่อเป็นเครื่องแวดล้อม เพื่อความสมบูรณ์ ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับเพื่อระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม31 ข้อ62: 41)

อานิสงส์ของคนมีศีล 5 ประการ คือ 1) ผู้มีศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ 2) กิตติศัพท์อันงามของผู้มีศีล ย่อมขจรไป 3) ผู้มีศีลจะเข้าไปยังบริษัทใดๆ จะเป็น ขัตติยบริษัทก็ตาม พราหมณบริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมแก่กล้า ไม่เก้อเขินเข้าไป 4) ผู้มีศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย 5) ผู้มีศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

มีกัลยาณมิตร (มิตรดี)

การ “มีกัลยาณมิตร (มิตรดี)” กล่าวคือ ความเป็นผู้มีมิตรดี (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 2 ข้อ23: 300) มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นทั้งหมดของการปฏิบัติตั้งแต่ 1) ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เทียวในเวลาที่เหมาะสม 5) ประพฤติพรหมจรรย์ 6) มีศีล และเป็นทั้งหมดของการปฏิบัติธรรมเพื่อลด ละ ว่างคลายจากความหลงชอบ-ชัง จนนำไปสู่ความพ้นทุกข์ทีเดียว

เหตุอัปมาทสูตร เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี พระเจ้าปเสนทิโกศลประทับนั่ง ณ ที่สมควรแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาค ดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความคิดคำนึงเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ผู้หลักเ็นอยู่ในที่สดุดีอย่างนี้ว่า “ธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว นั้นแล เป็นธรรมสำหรับ ผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรเลว มีสหายเลว มีเพื่อนเลว”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “มหาบพิตร ข้อนี้เป็นอย่างนั้น มหาบพิตร ข้อนี้เป็นอย่างนั้น ธรรมที่อาตมภาพกล่าวไว้ดีแล้วนั้นแล เป็นธรรมสำหรับผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี ไม่ใช่สำหรับผู้มีมิตรเลว มีสหายเลว มีเพื่อนเลว มหาบพิตร ครึ่งหนึ่ง อาตมภาพอยู่ที่นิคมของหมู่เจ้าศากยะ ชื่อว่านครก ในแคว้นสักกะ ครึ่งนั้น ภิกษุอาณนท์เข้าไปหาอาตมภาพถึงที่อยู่ อภิวัตแล้วนั้น ณ ที่สมควร มหาบพิตรได้กล่าวกับอาตมภาพว่า ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ กึ่งหนึ่ง’

อาตมภาพกล่าวว่า “อย่ากล่าวอย่างนั้น อาณนท์ อย่ากล่าวอย่างนั้น อาณนท์ที่จริง ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ ทั้งหมดทีเดียว อาณนท์ ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก...” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม15 ข้อ152-153: 129)

องค์ความรู้และนวัตกรรม

ในการดูแลสุขภาพของการดำเนินงานทางการแพทย์ตะวันตกมาสู่การเรียนการสอนของโรงเรียนแพทย์ โรงเรียนการพยาบาล สาธารณสุขของไทย มีปรัชญาและหลักการสำคัญ 4 ด้าน คือ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพ

การดูแลสุขภาพนั้น ให้ได้ผลคุ้มค่า ประหยัด ราคาถูก อายุยืนด้วย

หลังจากประเทศไทยมีนโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า 30 บาทรักษาทุกโรค ยุทธศาสตร์สำคัญที่ชูประเด็นให้คนไทยใส่ใจดูแลและส่งเสริมสุขภาพ ตาม Ottawa Charter และ Bangkok Charter ด้วยการรณรงค์และสร้างค่านิยมว่า สุขภาพดีไม่มีขาย ต้องสร้าง

เอง ไม่ต้องรอให้เจ็บป่วย เพราะการใช้สัทธิ 30 บาท หรือฟรีก็ไม่คุ้ม เพราะการเจ็บป่วยจะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมไป ภายใต้ประเด็น “การณรงค์ 6 อ.” ดังนี้

ออกกำลังกาย : ให้ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที อาทิตย์ละ 3 วัน

อาหาร : การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม

อารมณ์ : การมีอารมณ์ดี ไม่เครียด

อนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี : มีสถานที่อยู่อาศัยและที่ทำงานเอื้อต่อการสร้างสุขภาพ

อุบัติเหตุ : การณรงค์ป้องกันอุบัติเหตุ

โรคภัย : การป้องกันโรคไม่ติดต่อได้แก่ เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ โรคสมองขาดเลือด โรคไตวาย มะเร็ง โรคจิต

จิตที่เดินไปในแนวทางนี้เป็นแนวทางของการใช้ปัญญา ก็จะเจริญปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มพูนปัญญาอื่นๆ ขึ้นไป ถ้าเดินไปในทางของทำกิจเพื่อโพธิ์ ก็จะบรรลุโพธิ์ ก็คือ การตรัสรู้

ชีวิตด้วย จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ “ต้องมีสติ” สตินั้นอยู่ให้มามากๆ ถึงพร้อมด้วยทุกเหตุการณ์ที่เข้ามาในชีวิต สตินั้นก็จะนำมาใช้ประโยชน์ เนื่องหนุนส่งต่อกันไปตามลำดับเป็นธรรมที่หนุนเนื่องกัน 7 ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ก็จะเป็นประโยชน์ ช่วยให้บรรลุจุดหมายไม่ว่าเราจะทำเพื่อความหลุดพ้นหรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ขอเน้นว่า องค์หนึ่ง “สติ” คือกุญแจดอกสำคัญของชีวิตเรา หากมีอยู่อย่างเป็นนิจ สิ่งที่มาคือ “ปิติ” ความอิ่มใจจะได้ช่วยเป็น “อาหารใจ” คือ นอกจากเป็นอาหารทางกาย เป็นภักษาแล้ว หากมีอาหารใจก็จะเป็นเครื่องส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า “เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์” คือ สุขทั้งกายสุขทั้งใจ (วิชัย เทียนถาวร, 2564: ออนไลน์)

สรุป

การมี “อายุยืนในแบบพุทธ” ด้วยการปฏิบัติตามธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนทั้ง 7 ประการ คือ 1) ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เทียวในเวลาที่เหมาะสม 5) ประพฤติพรหมจรรย์ 6) มีศีล และ 7) มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) พบว่า หลักธรรมทั้ง 7 ข้อนี้ เป็นการปฏิบัติที่เป็นองค์รวม โดยทุกหัวข้อสอดร้อยเกี่ยวพันกันหมด ไม่แยกเป็นเอกเทศ ซึ่งพระพุทธเจ้าท่านทรงมีพระปรีชาญาณอย่างแนบคายยิ่ง ด้วยการชี้สิ่งที่ เป็นประโยชน์ในทางรูปธรรม คือวัตถุภายนอกที่ต้องอาศัยเพื่อเกื้อกูลชีวิต แล้วมุ่งเข้ามาสู่สิ่งที่ เป็นประโยชน์ในทางนามธรรม คือจิตวิญญาณที่อิสระจากความ

หลงชอบ-ชังในสภาพต่างๆ

โดยพระพุทธเจ้าท่านมีทฤษฎีที่สามารถลงไปแก้ไขได้ถึงรากเหง้าของปัญหา คือ ความหลงมัวเมาชอบ-ชังของกิเลส ตัณหา อุปาทาน ที่ครอบงำจิตใจให้ประพฤติดุจริตทั้ง 3 (กายทุจริต วาจาทุจริต มโนทุจริต) ได้อย่างตรงจุด แม่นเป่า ทำให้จิตเกิดความละ หน่าย จาง คลายในความหลงมัวเมาชอบ-ชัง ลงได้จริง เป็นการปฏิบัติที่ลาด ลุ่ม ลึก เหมือนฝั่งทะเล มีความงดงามในเบื้องต้น งดงามในท่ามกลาง งดงามในขั้นปลาย ไม่โกรกชันเหมือนหุบเหว เป็นทฤษฎีที่นำไปสู่การมีอายุยืนที่แข็งแรงสุขภาพดี ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ พึงตนเองได้ และเป็นไปเพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อประโยชน์แก่ชนเป็นอันมาก และเพื่ออนุเคราะห์ แก่กุลโลกอย่างสมบูรณ์

บรรณานุกรม

- ณวรา เปลี่ยนบุญเลิศ. (1 พฤษภาคม 2561). **อาหาร Plant-Based เหตุผลที่มนุษย์ควร เป็นสัตว์กินพืช**.สืบค้นเมื่อ 19 ก.ค. 2563, จาก: <https://krua.co/cooking/cook-to-know/158>
- ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว). (2562). **คู่มืออาหารสุขภาพหมอเขียว แพทย์วิถีธรรม พลังพุทธย่ายิमार วรรณะ 9**. บริษัท พิมพ์ดี จำกัด : มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** (2539). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิชัย เทียนถาวร. (4 พฤศจิกายน 2557). **พุทธวิธี...ส่งเสริมสุขภาพ**. สืบค้นเมื่อ 7 ธันวาคม 2564, จาก: <https://www.sanook.com/women/30753/>