

## เคล็ดลับอายุยืนจากพระไตรปิฎก...

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ย. 2552

เคล็ดลับอายุยืนจากพระไตรปิฎก...



แม้ว่าวิทยาศาสตร์จะก้าวหน้าไปไกลแค่ไหน  
แต่กลางดองให้ตี สุตหายเราจะพบความลับที่ซ่อนไว้ว่า  
“สิ่งที่คิดใหม่ทั้งหลาย แท้จริงเป็นสิ่งที่คนรุ่นเก่าคิดมาแล้วทั้งสิ้น”

อาจกล่าวได้ว่า ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นใหม่ในโลกนี้  
ทุกสิ่งล้วนแล้วแต่เคยกำเนิดเกิดขึ้นมาก่อนแล้วทั้งนั้น  
ชีวเคมีเราจะนำภูมิปัญญาและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประวัติศาสตร์  
มาประยุกต์ใช้ได้อีกเพียงน้อยเพียงใดเท่านั้น

แม้แต่ประเด็นทันสมัยอย่าง การชะลอความชรา  
ที่คุณไม่ปัจจุบันกำลังให้ความสนใจ  
และนักวิทยาศาสตร์ได้ทุ่มเททุนทรัพย์มากมายเพื่อค้นหาวิธี  
ก็เป็นเรื่องที่จะพุทธเจ้าได้ทรงชี้แนะวิธีไว้ให้ ตั้งแต่สมัยพุทธกาลแล้วทั้งสิ้น

ในสมัยพุทธกาล ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ได้ประทานโอวาทแก่พระเจ้าปเสนทิโกศล  
ในเรื่องธรรมะที่ทำได้อายุยืนยาว

“คนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการบริโภค  
ยอมมีเวทนาเบาบาง เกษชา ครองอายุอยู่ได้นาน”

พระเจ้าปเสนทิโกศลฟังแล้วไม่รอช้า มีรับสั่งให้มหาดเล็กทูลแจ้งเจ้าพุทธโอรสให้ได้  
และคอยยกลาขี้นมาขณะที่พระองค์เสวยทุกมื้อ  
ไม่ช้าไม่นานผลดีก็บังเกิดแก่พระองค์ ทำให้ร่างกายแข็งแรงงนหาผู้ใดเทียบได้ยาก

นอกจากนั้น พระพุทธเจ้ายังได้เคยตรัสกับพระอานนท์ไว้ด้วยว่า  
“อานนท์ ผู้บรมอิทธิบาท ๔ มาอย่างดีและท่านแคลวคล่องแล้วอย่างเรา  
หากปรารถนาจะมีชีวิตอยู่ถึง ๑, ๑๐๐ ปี  
(คือ ๘,๓๒๐,๐๐๐,๐๐๐ ปีมนุษย์) ก็สามารถจะมีชีวิตอยู่ได้”

หนังสือ สูตรลับ Anti-aging จากพระไตรปิฎก ของนายแพทย์กฤษดา ศิรามพุช  
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสตร์อายุรวัฒน์  
สรุปไว้ว่า อิทธิบาท 4 น่าจะเกี่ยวพันกับเรื่องอายุยืนโดยตรงเลยทีเดียว  
เพราะเมื่อพิจารณาอายุที่ถาวรแล้ว ทั้ง อัมตะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา  
ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตเป็นสุขทั้งสิ้น

· อัมตะ ทำให้มีความพึงพอใจในการกระทำต่างๆ  
คนเราชอบขบใจ พอใจสิ่งใดแล้ว ก็ยอมจะรู้สึกว่าการนั้นไม่เหน็ดเหนื่อยแต่อย่างใด  
ทำงานไปก็เหมือนได้พักผ่อนสบายใจ

· วิริยะ คือ ความเพียร  
ความสม่ำเสมอในการปฏิบัติตัวให้เป็นไปตามแนวทางที่ถูกที่ควร

· จิตตะ คือ ความจดจ่อใส่ใจ ซึ่งจะทำให้เกิดสมาธิและความสงบขึ้น  
ชีวิตจึงไม่รอนรน ว้าวุ่นไปตามกระแสของโลก

· วิมังสา คือ การใคร่ครวญ ให้เหตุผลและสติปัญญานำทางชีวิต

จะเห็นได้ว่าธรรมทั้งสี่ประการนี้  
นอกจากจะทำให้อายุยืนแล้วยังเป็นหลักที่จะนำความสำเร็จมาสู่ชีวิตด้วย

1. สัมปายการี ให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่สบายและเกื้อกูลสุขภาพ  
เช่น ทำงานในโอกาสปลอดโปร่ง ไม่เครียดกับงาน

2. สัมปายเย มัตตัญญู ต้องรู้จักพอดีในสิ่งที่สบายนั้นด้วย  
ไม่ไขว่สาบมากจนกลายเป็นนอนหงายขี้เกียจอยู่ทั้งวัน

3. ปริณตโกชี รับประทานอาหารที่เรียบง่าย  
เช่น เนื้อปลา ไข่ขาว ผักผลไม้ หลีกเลี่ยงสิ่งที่ย่อยยาก เช่น เนื้อแดง

4. กุลจารี ใช้ชีวิตให้เหมาะสมในเรื่องเวลา  
ไมเคร่งเครียดบังคับตัวเองมากเกินไป รู้จักจัดเวลาให้พอดี ไม่หักโหมเกินกำลัง

5. พรหมจารี ถือพรหมจรรย์ตามความเหมาะสม  
รู้จักปล่อยวางบ้าง อยาเคร่งเครียดเบียดตัวเองจนตกขอบ  
ปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอ ถือศีลกินเจตามสมควร  
และหมั่นขัดเกลาจิตใจให้กิเลสเบาบางลง

เมื่อพระให้ศีลให้พรมักจะลงท้ายด้วย “อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง”  
เพราะพรสี่ประการนี้เป็นสมบัติอันประเสริฐ เลิศยิ่งกว่าทรัพย์สินใดๆ  
นายแพทย์กฤษดาศิรามพุช ในเรื่องอายุ  
พระท่านไม่ใ้หวังให้เรามีอายุยืนนานแต่เพียงอย่างเดียว  
หากแต่ท่านมุ่งหวังให้เรามีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ  
เพื่อให้อายุที่ยืนยาวนี้มีส่วนสร้างปัญหาทางพันธุกรรมให้แก่ตัว  
ไม่มาเจอกับสิ่งเรายากนอกทั้งหลาย

ส่วนวัณโณหรือ ผิวพรรณนั้น มีรากฐานสำคัญมาจากการเป็นผู้มีศีล  
ไมว่าจะนับถือศาสนาใด หากมีศีลเป็นวัตรประจำใจ ผิวพรรณย่อมดีอยู่เสมอ  
เพราะเมื่อปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ทุกขรณะจะไม่มากล้ำกราย  
เลือดลมจึงเดินสะดวก ทำให้ผิวพรรณผ่องใส

สำหรับสุขัง การที่บุคคลจะมีสุขได้นั้น จำต้องมองค้ประกอบหลักๆ  
คือ มีปัจจัยสี่พร้อม รวมทั้งมีสติและปัญญา รู้ตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา  
ไม่ประจืดให้ขุ่นลงตามสิ่งที่มากระทบ  
และหาทางแก้ไขปัญหานั้นๆ ได้ในทางที่ถูกที่ควร

ส่วนท้ายสุด พะลัง(พลัง) มีอยู่สองอย่าง คือ กำลังกายและกำลังใจ  
ที่ต้องหมั่นฝึกฝนเตรียมพร้อมไว้รับมือกับความเปลี่ยนแปลง  
ด้วยการหมั่นออกกำลังกายและหมั่นฝึกจิตใจเข้มแข็งอยู่เสมอ

แม้เราจะพยายามต้านทานความชราไว้เพียงใด  
แต่สุดท้ายแล้วเราทุกคนก็ต้องเดินไปบนเส้นทางเดียวกัน  
การใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท หมั่นดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอทั้งกายและใจ  
จะช่วยให้เราเป็นผู้มีอายุยืนอย่างมีความสุข  
และสามารถสร้างประโยชน์ให้สังคมได้อย่างยาวนานที่สุด

เคล็ดลับชะลอวัยของนายแพทย์กฤษดา ศิรามพุช

- เลี่ยงอาหารที่อร่อยลิ้นจนเกินไป
- เลี่ยงของทอดของมัน น้ำตาลและแป้งขาว
- อย่ากินอาหารแบบเด็มซ้ำๆ จะนำโรคมมาให้
- อย่าเสียดายจนตายด้วยปาก
- อย่าอยากเหลือและกาเผะแก่เร็ว
- กินให้น้อย พลอยสดใส ไม่มีมันหัว

บทความจากนิตยสารชีเคร็ด

ขอบคุณที่มาที่นี้.คอม