

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความตายเป็นเรื่องน่ากลัวทั้งมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายต่างล้วนหวาดกลัวต่อความตาย และพยายามดิ้นรนเพื่อการมีอายุยืนอยู่ในโลกนี้ให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เป็นเรื่องธรรมชาติที่สิ่งมีชีวิตต้องรักชีวิต และพยายาม ตามความเชื่อ ความรู้ความสามารถ ที่ตนเองมีอยู่เพื่อดิ้นรนต่อการมีอายุยืน มนุษย์จึงต้องทำทุกวิถีทางที่จะต่อชีวิตของตนให้ยืดยาวออกไป โดยที่ต่างมุ่งหวังว่าเมื่อชีวิตของตนยืนยาวจะได้อยู่เพื่อเสวยความสุขในโลกนี้ต่อไป แต่อย่างไรก็ตามเราจะพบว่า อายุของมนุษย์นั้นพระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็นของนิดหน่อย^๑ ไม่มากอยู่ได้ไม่เกินร้อยปีโดยประมาณ^๒ ถึงกระนั้น มนุษย์ก็เฝ้ามองหาหนทางที่จะทำให้ตนเองปลอดภัย และมีชีวิตที่ยืนยาว หรือพยายามที่จะทำการในสิ่งต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งอายุที่ยืนยาวดำเนินชีวิตให้ได้ยาวนานออกไป และมุ่งหวังประโยชน์ความสุขต่อไปให้ยาวนานที่สุด

คำว่า อายุ มีปรากฏในหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา และมีความสำคัญในฐานะที่เป็นสิ่งที่มนุษย์ล้วนปรารถนา คือ การอยากมีอายุยืน อยากเกิดไม่อยากตาย หรืออยากมีชีวิตที่เป็นอมตะ ไม่มีการเกิดไม่มีการตาย หรืออีกนัยหนึ่งคือการแสวงหาความเป็นอมตะ^๓ อายุ นั้นมีความสำคัญสำหรับมนุษย์ และสัตว์ทุกประเภทซึ่งในพระไตรปิฎกระบุว่า อายุ เป็นหนึ่งในสิ่งที่มนุษย์ต้องมากที่สุดในการต้องการทั่วไป ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุข ยศ^๔ ดังกล่าวนี้ในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น คนเราทุกคนที่เกิดมาต่างก็มีทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ในระหว่างที่คนยังมองไม่เห็นทุกข์ หรือความทุกข์ยังไม่ได้มาบีบคั้นทำให้รู้สึกสำนึกไปในทางที่ใช้ชีวิตไปในทาง

^๑ ในอรรถกถา ได้ขยายความว่า ความที่ชีวิต คือ อายุเป็นของน้อย โดยอาการ ๒ อย่าง คือ ชื่อว่าน้อยเพราะความที่ชีวิตนั้นเป็นไปกับด้วยรส คือ ความเสื่อมสิ้นไป และเพราะความที่ชีวิตนั้นประกอบด้วยขณะคือครู่เดียว” ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑๑/๔๔

^๒ คนเมื่อเป็นอยู่เกินก็ไม่อาจเป็นอยู่เกิน ๑๐๐ ปี คือเป็นอยู่ ๕๐ ปีบ้าง ๖๐ ปีบ้าง, ดูรายละเอียด ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๘๐.

^๓ พระครูปทุมสังฆการ (สุพรรณ ลีตปนฺโน นุญยอม), “ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการต่ออายุในทางพระพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลต่อพิธีกรรมการสะเดาะเคราะห์ต่ออายุในจังหวัดสุรินทร์” ,วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔)

^๔ อ.ปญฺจก-ฉกฺก.อ. (ไทย) ๓/๙๘.

ความประมาท และไม่สนใจที่จะสร้างชีวิตที่ดี หรือบุญกุศล แต่เมื่อความทุกข์ได้บีบคั้นหนักเข้า^๕ หรือความตายใกล้มาเยือนก็เสาะแสวงให้ได้มาซึ่งอายุยืนอันเป็นจุดหมายสำคัญของมนุษย์ อย่างไรก็ตาม การอายุยืน ตามหลักแนวทางพระพุทธศาสนามีหลักการดำเนินชีวิต มีเทคนิค มีข้อปฏิบัติให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต เพราะการดำรงชีวิตให้ถูกวิธีเป็นหลักประกันที่จะสามารถพัฒนาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว ก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัยต่างๆ อันมี หลักกรรม เป็นเบื้องต้น

ดังมีพุทธพจน์ว่า “มาณพ การที่บุคคลเป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางตนทารุณ และศัตราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์ นี่เป็นปฏิปทาที่เป็นไปเพื่อมีความมีอายุยืน”^๖

รวมถึงมีเหตุปัจจัยต่างๆ อันประกอบไปด้วยหลักธรรมที่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิต มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่พร้อมกับการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ ซึ่งเป็นหลักสำคัญเป็นอย่างมาก แม้ในหมวดธรรม อธิปไตย ก็ยังมีปัจจัยต่างๆ ที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ให้ยาวนานได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสกับพระอานนทว่า “อานนท์ อธิปไตย ๔ อันผู้ใดผู้หนึ่งได้เจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สิ่งสมปรารถนาดีแล้ว ผู้นั้นมุ่งหวัง พึ่งดำรงอยู่ตลอดกาล หรือเกินกว่า ๑๐ กัป”^๗

การที่มนุษย์จะมีชีวิตอยู่ก็ต้องอาศัยการบูรณาการในสิ่งต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขและความสมดุลแก่การเกื้อกูลแก่ชีวิต ทั้งหลักกรรม หลักธรรม สุขภาพกาย ใจ และสังคม สิ่งแวดล้อม อันเป็นเทคนิคหรือวิธีการที่นำมาใช้เป็นกรอบในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม^๘ ดังนั้น เราจะมีวิธีการอย่างไรที่นำมาปฏิบัติแล้วทำให้ร่างกายและจิตใจของคนเรา มีสุขภาพและจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีชีวิตอยู่ยืนยาวอาจถึง ๑๐๐ ปีขึ้นไป โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่ประชาชนไทยส่วนใหญ่เป็นกันอยู่นั้นสามารถป้องกันไม่ให้ไม่ได้ถ้าทุกคนได้เรียนรู้เข้าใจถึงหลักธรรมชาติ และปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามสุขลักษณะการป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย และมี

^๕ สมิต อาชวณิชกุล, การพัฒนาดตนเองสำหรับผู้ที่มุ่งหวังความสำเร็จในการทำงาน และชีวิตอย่างต่อเนื่อง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๕), หน้า ๑๙.

^๖ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๐/๓๕๑.

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๘/๑๖๖.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), อายุยืนอย่างมีคุณค่า, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๔.

อายุยืนนั้นสามารถทำได้ เมื่อทุกคนได้ยึดเอาหลัก^๙ หรือวิธีการต่างๆ ดังที่กล่าวมาเพื่อพัฒนาชีวิต และบูรณาการให้เข้ากับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมให้มีอายุยืนยาวนานได้

ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าเมื่อคนต้องการมีอายุยืน และพยายามตามวิธีของตนเอง หรือตามความเชื่อซึ่งบางอย่างก็ยังไม่ชัดเจน ผู้วิจัยมีความสนใจในหลักการมีอายุยืนในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสหลักการมีอายุยืนไว้เช่นไร และปฏิบัติตนอย่างไรสามารถที่จะนำมาบูรณาการมาใช้กับชีวิตประจำวัน และให้สอดคล้องกับยุคปัจจุบันได้หรือไม่อย่างไร

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษานำหลักการมีอายุยืนมาบูรณาการเข้ากับชีวิตประจำวัน

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตของการวิจัย มีดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหามุ่งศึกษาตามกรอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ การมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืน และการบูรณาการมีอายุยืนเข้ากับชีวิตประจำวัน

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าจากหลักฐานข้อมูลจากเอกสารดังต่อไปนี้

๑) เอกสารชั้น ปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๐๐

๒) เอกสารชั้น ทุตติภูมิ คือ อรรถกถา ฎีกา ตำรา และเอกสารเชิงวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสรุปผลการวิจัย

^๙ กองเทพ เคลือบพณิชกุล ผ.ศ., **สุขภาพดี ชีวีมีสุขอายุยืนยาวถึง ๑๐๐ ปี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า คำนำ.

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๒.๑ เพื่อทราบการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ เพื่อทราบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๒.๓ เพื่อทราบการนำหลักการมีอายุยืนมาบูรณาการเข้ากับชีวิตประจำวันอย่างไร

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ อายุ หมายถึง เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต เวลาที่มีชีวิตอยู่ในโลก ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง ระยะเวลาที่กำหนดไว้ ในระหว่างความเกิดกับความตายเป็นเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ของสัตว์ทั้งหมด

๑.๕.๒ การมีอายุยืน หมายถึง การมีชีวิตอยู่ยาวนาน และมีสุขภาพดีสมวัย

๑.๕.๓ หลักธรรมที่เกื้อกูลการมีอายุยืน หมายถึง หลักกรรม คือ กฎแห่งกรรม และกฎแห่งศีลธรรม หลักธรรม คือ ธรรม เป็นข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ หรือธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ, ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน

๑.๕.๔ พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง พุทธศาสนานิกายหนึ่ง ที่ถือตามคติซึ่งพระพุทธสาวกได้ทำสังคายนาไว้ เรียกว่า หินยาน หรือทักษิณยาน

๑.๕.๕ บูรณาการ หมายถึง การทำให้สมบูรณ์ ซึ่งอาจจะขยายความเพิ่มเติมได้อีกว่า หมายถึง การทำให้หน่วยย่อยๆ ที่สัมพันธ์อิงอาศัยกันเข้ามารวมทำหน้าที่อย่างประสานกลมกลืนเป็นองค์รวมหนึ่งเดียว ที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์ในตัวเอง

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งได้มีผู้สนใจศึกษาในแง่มุมต่างกันไปแต่ก็สอดคล้องตามหลักวิชาการ และสามารถส่งเสริมความรู้แก่กันได้ โดยอาศัยงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น “ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นสิ่งที่คนปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นของหาได้ยากในโลก กล่าวคือ อายุ วรรณะ สุข ยศ สวรรค์”

๑.๖.๑ พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงการมีอายุยืน ไว้ในหนังสือ คำนิยมแบบพุทธ ตอน อายุวัฒนกถา ดังนี้ “อายุ” ตามความหมายทั่วไป เช่นในพจนานุกรมไทย แปลว่า เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง พูดสั้นๆ ว่า ช่วงเวลาแห่งชีวิต หรือช่วงชีวิตนับแต่เกิดมาแต่อายุที่เป็นคำเดิมในภาษาบาลีมีความหมายลึกลงไปอีก หมายถึงเนื้อตัวของชีวิต หรือพลังที่เป็นแกนของชีวิตก็ได้ คือหมายถึง

พลังที่ทำให้ชีวิตสืบต่อดำเนินไป หรือพลังที่ช่วยให้องค์ประกอบต่างๆ ของชีวิตเจริญงอกงามขึ้นได้ด้วยเหตุนี้ ในบาลีมากมายหลายแห่งอายุจึงหมายถึงความมีชีวิตยืนยาว หรือการเป็นอยู่สืบต่อไปได้ยาวนาน อย่างที่เรียกกันทั่วไปว่า ‘อายุยืน’ แม้คำว่าอายุในพุทธพจน์ที่ยกมากล่าวข้างต้น ก็มีความหมายตามนัยอย่างหลังที่ได้แสดงมานี้ อายุเป็นตัวนำ เป็นแกนเป็นพื้นฐานรองรับคุณสมบัติอย่างอื่นๆ ทั้งหมด เพราะเหตุว่าต่อเมื่อยังทรงอายุคือมีชีวิตเป็นไปอยู่ คุณสมบัตินั้นๆ เช่น วรณะ สุข ยศ และความไร้โรคเป็นต้น จึงจะมีได้และจึงจะบังเกิดประโยชน์แก่ผู้นั้นได้ ฉะนั้น อายุคือพลังขับเคลื่อนชีวิตและความมีชีวิตยืนยาว จึงเป็นธรรมสำคัญที่คนทั่วไปปรารถนา^{๑๐}

๑.๖.๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้แสดงธรรมกถาเรื่อง ชีวิตที่สมบูรณ์สรุปได้ว่า ชีวิตสมบูรณ์นั้นต้องประกอบด้วยประโยชน์สุขในระดับต่างๆ ท่านแบ่งไว้เป็น ๓ ระดับ

ระดับที่ ๑ คือประโยชน์สุขที่ตามองเห็น ซึ่งเป็นเรื่องวัตถุหรือด้านรูปธรรม เช่น มีสุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรง มีทรัพย์สินเงินทอง มีการงานอาชีพเป็นหลักฐาน หรือพึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ มีครอบครัวที่ดีมีความสุข

ระดับที่ ๒ ได้แก่ ประโยชน์สุขที่เป็นด้านนามธรรม เป็นเรื่องของจิตใจลึกซึ้งลงไป ความมีชีวิตที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ การที่เราได้ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ผู้อื่นด้วยคุณธรรม ได้ทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ เมื่อระลึกขึ้นมาว่า เราได้ใช้ชีวิตนี้ให้มีประโยชน์ เราได้ทำ ชีวิตให้มีคุณค่า

ระดับที่ ๓ ได้แก่ ประโยชน์สุขที่เป็นนามธรรม ขั้นที่เป็นโลกุตระ เป็นเรื่องของจิตใจที่เป็นอิสระอยู่เหนือกระแสโลก เนื่องจากมีปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต อย่างที่ว่าอยู่ในโลกแต่ไม่ติดโลก ภาษาวิชาการว่า ปรมัตถะ แปลว่า ประโยชน์สูงสุดผู้ที่พัฒนาปัญญาไปถึงประโยชน์สูงสุดนี้ นอกจากอยู่ในโลกโดยที่มิได้รับประโยชน์ขั้นที่หนึ่งและขั้นที่สองสมบูรณ์แล้ว ยังไม่ถูกกระทบกระทั่ง ไม่ถูกกฎธรรมชาติเข้ามาครอบงำ ปราบคั้นด้วยฉันทัน ความทุกข์ที่มีในธรรมชาติก็มีไป แต่มันไม่เกิดเป็นความทุกข์ในใจเรา อนิจจังก็เป็นไปของมัน ใจเราไม่ผันผวนปรวนแปรไปด้วย จึงมาถึงขั้นที่เรียกว่าถูกโลกธรรมกระทบก็ไม่หวั่นไหว^{๑๑}

๑.๖.๓ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ธรรมโศลก เป็นความเป็นจริงที่ปรากฏชัดว่า นักเรียน นักศึกษา หรือว่าใครก็ตาม ที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมเรียนหนังสือได้ดี เพราะมีสุขภาพจิตดี ย่อมเรียนหนังสือได้ดี ทำงานได้มากและได้ผลดีมีประสิทธิภาพ

^{๑๐} พระราชวรมุนี (ประยูร ปยุตฺโต), **ค่านิยมแบบพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เทียนวรรณ, ๒๕๒๗), หน้า ๓.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **ชีวิตที่สมบูรณ์ ธรรมกถา**, บ้านของ น.พ. สมชาย กุลวัฒน์พร ณ Saddle River, New Jersey, USA. วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๓๗)

สูงทั้งสามารถเข้ากับเพื่อนและช่วยสังคมได้ดี เพราะมีสุขภาพจิตสูงย่อมมีความสุขและมีความสำเร็จในชีวิตมากกว่าคนที่มึนซึมและอ่อนแอ เช่นเดียวกับผู้ที่มีกำลังกายสมบูรณ์แข็งแรงย่อมมีความสุขและก้าวหน้าในชีวิตได้มากกว่าผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอและเป็นโรคอันร่างกายจะแข็งแรงและมีพละกำลังได้นั้น ก็เพราะเจ้าของกายรู้จักรักษาสุขภาพของตน เช่นการออกกำลังกาย รู้จักบริหารกาย รู้จักบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ พักผ่อนให้เพียงพอ และได้อากาศบริสุทธิ์ ชื่อนี้ฉันใด จิตของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน จะมีสุขภาพสมบูรณ์ได้เพราะเจ้าของรู้จักการบริหารจิตของตน โดยฝึกฝนอารมณ์ด้วยวิธีอันถูกต้อง การบริหารจิต การฝึกฝนอบรมจิตหรือการทำจิตให้สงบ สะอาด ปราศจากความวุ่นวายเดือดร้อน ให้เข้มแข็งมีสุขภาพจิตดีและนำมาใช้ปฏิบัติการได้ดี พุดง่าย ๆ ก็คือ “การพัฒนาจิต” นั่นเอง^{๑๒}

๑.๖.๔ กองเทพ เคลือบพนิชกุล ได้กล่าวไว้ สุขภาพดีชีวิตมีสุข (อายุยืนยาวถึง ๑๐๐ ปี) ดังนั้นการที่มนุษย์จะมีชีวิตอยู่เป็นสุขได้ต้องอาศัยความพอดีหรือมีสมดุลทั้งกายใจสิ่งแวดล้อม จะต้องอยู่ในสมดุลกันถ้ามีการเสียสมดุลเมื่อไร ไม่ว่าจะเกิดกับกายหรือใจหรือสิ่งแวดล้อมมนุษย์ก็ จะไม่เป็นปกติสุข คือ เกิดอาการป่วยขึ้น ดังนั้นเราจะมีวิธีการอย่างไรที่นำมาปฏิบัติแล้วทำให้ ร่างกายและจิตใจของคนเรา มีสุขภาพและจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีชีวิตอยู่ยืนยาวอาจถึง ๑๐๐ ปี ขึ้นไป โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่ประชาชนไทยส่วนใหญ่เป็นกันอยู่นั้นสามารถป้องกันไม่ให้เป็นได้ถ้า ทุกคนได้เรียนรู้เข้าใจถึงหลักธรรมชาติและปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามสุขลักษณะ การป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วยและมีอายุยืนนั้นสามารถทำได้ เมื่อทุกคนได้ยึดเอาหลัก ๘ ประการ จากศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี มาเป็นข้อปฏิบัติ^{๑๓}

๑.๖.๕ พระอธิการไพศาล กิตฺติภทฺโท ศึกษาการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการ บำรุงรักษาจิตผู้ป่วย พบว่า การบำบัดรักษาต้องดำเนินคู่กันไปทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การนำ หลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยด้านจิตใจเป็นวิถีทางที่เหตุผลทางวิทยาศาสตร์รองรับ ส่งผลให้โรคทางกายหายได้ไวหรือไม่ลุกลาม พุทธศาสนาใช้หลักสัจธรรม คือ การดูแลรักษาชีวิต ตามธรรมชาติ และหลักจริยธรรม คือ การกระทำที่ถูกต้องเป็นประโยชน์ต่อคนใช้อย่างแท้จริง^{๑๔}

^{๑๒} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญฐิตธมฺโม), ธรรมโอสธจาก หลวงพ่อจรัญ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ be Healthy, พ.ศ. ๒๕๔๙), หน้า ๘๕.

^{๑๓} กองเทพ เคลือบพนิชกุล ผ.ศ., สุขภาพดี ชีวิตมีสุข, (อายุยืนยาวถึง ๑๐๐ ปี), หน้า คำนำ.

^{๑๔} พระอธิการไพศาล กิตฺติภทฺโท, "การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการ บำรุงรักษาจิตผู้ป่วย" ,วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕)

๑.๖.๖ พระมหาจรรยา สุทธิญาณ ศึกษาในเรื่องพระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพสุขภาพแบบองค์รวม พบว่า ข้อความในพระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุพระพุทธเจ้าเป็นผู้มีสุขภาพดี มีพระ ชนมายุ แปดสิบพรรษา สามารถทำงานเผยแผ่ศาสนาวันหนึ่งประมาณ ๑๖-๒๐ ชั่วโมง ใครๆ ที่มาเฝ้าพระองค์ มักจะกล่าวสรรเสริญหรือถามพระองค์ถึงเรื่องความมีอาพาธน้อยมีพระโรคเบาบาง ทรงพระกำลังกระปรี้กระเปร่า ทรงพระสำราญอยู่เสมอๆ องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพของโลกตะวันออกมีพื้นฐานสำคัญอยู่ที่การเรียนรู้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญอยู่ที่การเรียนรู้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับชีวิตมนุษย์ การรักษาสุขภาพก็คือการทำให้ร่างกายได้สมดุล มีการพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร งดในบางครั้งคราว งดเว้นจากของเสถออันทำให้ร่างกายเสียสมดุล การใช้สมุนไพรในการรักษาโรค การทำบุญเพื่อให้จิตใจมีความบริสุทธิ์อันเป็นเหตุให้สุขภาพจิตดี และวิธีอื่นๆ อีกมากมาย ที่ส่งเสริมสุขภาพกายสุขภาพจิตเป็นหลัก^{๑๕}

๑.๖.๗ นายไพศาล พืชมงคล ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “อายุวัฒนะ” ดังนี้ วิธีการดื่มน้ำรักษาโรคให้ผู้อ่านได้มีการค้นคว้าและทดลองดู วิธีดื่มน้ำรักษาโรคต่างๆ ได้เป็นเรื่องที่ไม่น่าเชื่อเนื่องจากลำไส้ใหญ่ผลิตโลหิตใหม่มากขึ้น ซึ่งโลหิตใหม่ผลิตขึ้นจากฝอยที่คล้ายสั๊กหลอดที่อยู่ในลำไส้ใหญ่ดูดธาตุต่างๆ จากอาหารต่างๆ ผลิตให้เป็นเม็ดโลหิตคนบางส่วน เนื่องจากลำไส้เคลื่อนไหวไม่เต็มที่ เป็นเหตุให้โลหิตจาง มีอาการรู้สึกเพลียและเป็นโรค เป็นการรักษายาก ลำไส้ยาวกว่า ๘ เมตร ทำหน้าที่ดูดธาตุต่างๆ จากอาหาร ถ้าลำไส้สะอาดอาหารที่รับประทานเข้าไปผ่านการย่อยแล้วดูดไปผลิตให้เป็นโลหิตใหม่เป็นการเร่งให้เกิดพลังงานในร่างกายให้สมบูรณ์ขึ้น โรคต่างๆ จะหายไปเอง มหาวิทยาลัยในมณฑลต่างๆ ของจีนได้ผ่านการทดลอง ได้ประกาศเปิดเผยให้ทราบโดยทั่วกันวิธีดื่มน้ำรักษาโรค สามารถรักษาโรคได้ดังต่อไปนี้ คือ ท้องผูก ปวดหัว เวียนศีรษะ โลหิตจาง โรคประสาท ความดันโลหิตสูง อัมพาตทั้งกาย เป็นลม ปากเปื่อย โรคปวดตามข้อ โรคอ้วนพี ปวดในกระดูกเส้นเอ็น ปวดเมื่อย หูอื้อ ใจเต้น มือเท้าอ่อนเพลีย โรคไอโรคหืด หอบ หลอดลมอักเสบ โรคตับ โรคไต เป็นนิ่ว กรดเปรี้ยวในกระเพาะอาหารมากเกินไป กระเพาะอาหารเป็นแผลเรื้อรัง โรคบิด โม่งล่อ(ดากหลูด) โรคริดสีดวงทวาร โรคเบาหวานสายตา

^{๑๕} พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, “พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพสุขภาพแบบองค์รวม” ,วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๓)

อ่อน โรคต่างๆ ตาออกเลือด สตรีประจำเดือนไม่ปกติ ระวังขาว มะเร็งในมดลูก มะเร็งเต้านม จมูกอักเสบ เจ็บคอและโรคผิวหนังต่างๆ^{๑๖}

๑.๖.๘ นภาจรี นำเบญจพล ศึกษาบทบาทของพระสงฆ์ไทยที่มีต่อสาธารณสุขมูลฐานศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดนครราชสีมา วิทยานิพนธ์นี้ศึกษาเกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับสาธารณสุขมูลฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกโดยละเอียดทั้งนี้ในเรื่องการรักษาโรค การรักษาพยาบาล การดูแล สุขภาพแวดล้อม สุขภาพอนามัยของพระสงฆ์เอง พร้อมทั้งได้ศึกษาถึงเภสัชต่างๆ การส่งเสริมโภชนาการในสมัยพุทธกาล การพยาบาลผู้ป่วย การรักษาสิ่งแวดล้อมและฟื้นฟูสภาพชุมชนในสมัยพุทธกาล เช่น ส้วม กุฏิ วิหาร ที่นอน การรักษาความสะอาดในที่อยู่อาศัย ส่วนภาคสนามนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษากลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นพระสงฆ์ในจังหวัดนครราชสีมาที่มี บทบาทต่อสาธารณสุข มูลฐานผู้วิจัยพบว่าพระสงฆ์เคยสนับสนุนงานสาธารณสุขช่วยแนะนำชาวบ้านให้ไปใช้บริการที่สถานบริการสาธารณสุขการรู้จักใช้ยาและการรักษาพยาบาลเบื้องต้น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การรักษาสุขภาพอนามัย พระสงฆ์ส่วนใหญ่เห็นว่าพระสงฆ์ควรมีบทบาทด้านการช่วยเหลือ สนับสนุน การสาธารณสุขมูลฐานแก่ชุมชน ผู้วิจัยได้เสนอว่า หน่วยงานสาธารณสุข มูลฐาน ควรกระจายงานไปยังหมู่พระสงฆ์ โดยติดตามประเมินผลประสานระหว่างหน่วยงานและสถาบันสงฆ์ จะทำให้งานสาธารณสุขมูลฐานของไทยได้ผลดียิ่งขึ้นอันเป็นประโยชน์ต่อชาวไทย^{๑๗}

๑.๖.๙ อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข ศึกษาพุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย พบว่าพระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย ๒ แนวทางใหญ่ๆ คือ การป้องกัน และการรักษาโรค วิธีป้องกัน ทรงใช้หลักปฏิบัติต่างๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยทั้งด้านกายภาพและจิตภาพ วิธีการรักษา ทรงใช้กรรมวิธีตามแบบทั่วไปและการใช้พระธรรมโอสธ^{๑๘}

^{๑๖} นายไพศาล พิษมงคล, **อายุวัฒนะ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : เผยแพร่โดยไม่คิดมูลค่าเพื่อเป็นวิทยาทานโดยโครงการหนังสือมูลนิธิธรรมนิติ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๑.

^{๑๗} นภาจรี นำเบญจพล, "บทบาทของพระสงฆ์ไทยที่มีต่อสาธารณสุขมูลฐาน : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดนครราชสีมา" ,**วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙)

^{๑๘} ร.ต.อ. (หญิง) อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, "การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย" ,**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖)

๑.๖.๑๐ วิโรจน์ นาคชาติ กล่าวถึง วิธีการรักษาโรคในพระไตรปิฎกว่า วิธีการรักษาโรคแบ่งออกเป็น ๔ วิธี คือ รักษาโรคด้วยสมุนไพร เทคนิค พุทธมนต์และการบำเพ็ญเพียรทางจิต^{๑๙}

จากการศึกษาบทวนเอกสารต่างๆ วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวมาแล้วในเบื้องต้นนั้น สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาแนวคิด เรื่องศึกษาการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องทั้งโดยทางตรง และทางอ้อมกับงานวิจัยนี้ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยในครั้งนี้

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีขั้นตอนในการวิจัยดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๐๐.

๑.๗.๒ ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) มีอรรถกถา ฎีกา ตลอดจนทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องนี้

๑.๗.๓ วิเคราะห์ ข้อมูลทั้งหมดตามกรอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๗.๔ เรียบเรียง และสรุปผลการวิจัยพร้อมเสนอแนะ

๑.๗.๕ เสนอผลการวิจัยโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบถึงการนำหลักการมีอายุยืนมาบูรณาการเข้ากับชีวิตประจำวัน

^{๑๙} วิโรจน์ นาคชาติ, “การรักษาโรคในพระไตรปิฎก”, รามคำแหง, ปีที่ ๒๔ ฉบับมนุษยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๗), หน้า ๘.