

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อควมมีอายุยืนตามหลัก
อิทธิบาท ๔

ผู้วิจัย : นางสาวรัชฎาพร อธิวรรณ

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง), ผศ.ดร., ป.ธ.๙, พธ.บ., ศน.ม.,
M.Phil., Ph.D.

: รองศาสตราจารย์ ดร. สมิตธิพล เนตรนิมิตร ป.ธ.๙, พ.ม., พธ.บ.,
พธ.ม., Ph.D.

วันสำเร็จสมบูรณ์ : ๒๔ กันยายน ๒๕๕๘

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาทฤษฎีเรื่องการมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบัน ๒) เพื่อศึกษาเรื่องการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ ๓) เพื่อนำเสนอแนวทางการปฏิบัติตนให้มีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย

ผลการวิจัย พบว่า แนวคิดการมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบัน อธิบายถึงการเกิดมีชีวิตที่ประกอบด้วยเซลล์เป็นอวัยวะ มีปฏิกิริยาเคมีที่เกิดจากอาหาร น้ำและออกซิเจนภายในเซลล์เป็นพลังงานที่ทำให้อายุยืน การเจ็บป่วยมีหลายสาเหตุซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาแต่ก็ต้องจบลงตามอายุขัย แต่วิทยาศาสตร์ทางการแพทย์อธิบายถึงอายุยืนว่าเกิดจากพันธุกรรม ร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่ดี การส่งเสริมสุขภาพให้อายุยืนด้วยสาธารณสุขว่าด้วยการบริโภคสิ่งที่ดีมีประโยชน์ งดสิ่งที่เป็นโทษอันตราย และบำรุงด้วยอาหารเสริม มีการพัฒนาจิตใจ สร้างพฤติกรรมให้ถูกสุขลักษณะ มีการพักผ่อน ออกกำลังกายเหมาะสมจะทำให้อายุยืนนาน

ในพระพุทธศาสนา ระบุว่าสิ่งที่ทำให้อายุยืน คือ ๑) ทำสิ่งที่ป็นสปปายะ ๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่ป็นสปปายะ ๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๔) เที่ยวนในเวลาที่เหมาะสม ๕) ประพฤติพรหมจรรย์ บางพระสูตรระบุถึงการมีศีล และการมีกัลยาณมิตร (มิตรดี) และมีธรรมที่สนับสนุนให้อายุยืนอย่างอายุสธรรม ๕ แล้วยังมีหลักอิทธิบาท ๔ พระพุทธองค์ตรัสอำนางของอิทธิบาท ๔ ถ้าปฏิบัติมาก จะมีอายุยืนยาวได้ถึง ๑๒๐ ปี

แนวทางการปฏิบัติตนให้มีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย การนำหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ในพระพุทธศาสนามาบูรณาการ เพื่อช่วยให้เกิดความสมบูรณ์ในการปฏิบัติตน ดูแล ส่งเสริมสุขภาพให้อายุยืนด้วยมิติทางศีลธรรมของศาสนา โดยนำหลักธรรมที่

นำไปใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อการมีอายุยืน ตามหลักอิทธิบาท ๔ ได้แก่ ฉันทะ, วิริยะ, จิตตะ และวิมังสา โดยการปฏิบัติต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมด้วยการรู้จักไตร่ตรอง ใช้ปัญญา อันใคร่ครวญ หาเหตุผลหรือตรวจสอบตรวาทานด้วยกระบวนการ วางแผนงาน วัดผลสำเร็จ และคิดวิธีแก้ไขปัญหาหรือผลกระทบอย่างเหมาะสม การปฏิบัติตนตาม “อิทธิบาท ๔” เพื่อให้มีอายุยืน สามารถทำการดูแล ส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจให้มีคุณภาพซึ่งจะส่งผลให้มีอายุยืนยาวได้

Dissertation Title : The Study of The Way of Practising Oneself for The State of Having a Long Life According to The Principles of The 4 Paths of Accomplishment

Researcher : Miss. Ratchadaphorn Thirawan

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Assist. Prof. Dr.Phramaha Tawee Mahapannyo (Lalong)
Pali 9, B.A., M.A., M.phil., Ph.D. (Buddhist Studies) Delhi

: Assoc. Prof. Dr.Samiddhipal Netnimitr Pali 9, B.A., M.A.,
Ph.D.

Date of Graduation : 24 September 2015

Abstract

This thesis contains 3 objectives, namely: - 1) to study viewpoints regarding the theory of the state of having a long life in the present academics, 2) to study viewpoints regarding the state of living a long life according to the principles of Iddhipāda in the Buddhist Scriptures and 3) to propose a way of self-practice to aid in living along life according to the principles of the 4 Iddhipādas in Thai society.

From the research, we have found that the viewpoint of living a long life in the present environment mentions the birth of life consisting of the shell as a body which is sustained by chemical processes resulting from food and water consumption. The oxygen inside the shell creates the energy necessary for an extended life. Sickness has many forms which are a fact of life, but it must come to an end dictated by expected lifespan. However, the medical science explains that extended life results from inheritance, body, mind and behavior. Support a happy state of mind and healthy lifestyle assists in

extending life. General health is highly important, good eating habits and reducing unhealthy practices while developing the mind has a very positive effect on life expectancy. The correct behavior to promote a state of happiness such as sufficient rest and proper exercise will result in a person living a long life.

In Buddhism longer life results from:- 1) having favourable conditions for physical and mental development, 2) to consume only what is sufficient for your needs, 3) to consume what is easily digested, 4) to travel at the proper time and 5) to behave in accordance with the Brahmachariya. In some Sūtras, there are statements supporting the importance of precepts, good friends and the doctrines supporting one to have a long life such as Pārca Āyussadhammas and Catu Iddhipāda. The Buddha reflected on the power of Catu Iddhipādas which can drive away sickness. The Buddha also stated that if one practises Iddhipādas more and more, one will have a long life of up to 120 years.

The way of developing oneself to live a long life according to the principles of 4 Iddhipādas in Buddhism helps one to achieve the complex balance of looking after oneself and one's health to live a long life while observing the moral principles of Buddhism. That is to bring to being the Doctrinal principles to be practiced according to the principles of 4 Iddhipādas: Chanda, Viriya, Citta and Vimanisa. By using wisdom searching for cause and effect with the proper process, the setting up of a work plan, estimating success and creating methods to solve problems or the affective results, and devoting oneself to the practice of living in accordance with the 4 Iddhipādas to ensure a long and healthy life. One must look after and support physical and mental health to achieve the correct balance which can support a long life expectancy.