

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๓)
กิตติกรรมประกาศ	(๕)
สารบัญ	(๖)
สารบัญแผนภาพ	(๙)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
บทที่ ๒ แนวคิดเรื่องการมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบัน	๑๒
๒.๑ แนวคิดการมีอายุยืน	๑๒
๒.๑.๑ ความหมายของอายุยืน	๑๒
๒.๑.๒ จุดเริ่มของชีวิตด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์	๑๔
๒.๑.๓ องค์ประกอบของการมีอายุยืน	๒๑
๒.๑.๔ แนวคิดการพัฒนาชีวิตให้มีอายุยืน	๒๓
๒.๒ การเสริมสุขภาพเพื่อการมีอายุยืนในด้านสาธารณสุข	๒๙
๒.๒.๑ การดูแลสุขภาพเพื่อให้อายุยืน	๒๙
๒.๒.๒ การส่งเสริมมนุษย์ให้มีอายุยืน	๓๑
๒.๒.๓ กรณีกีฬาการมีอายุยืนในต่างประเทศ	๓๓
๒.๒.๔ เหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุสั้น	๓๖
๒.๓ การเสริมสุขภาพเพื่อการมีอายุยืนในด้านจิตวิทยา	๓๘

๒.๔ วิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเพื่อควมมีอายุยืน ในวิทยาการปัจจุบัน	๔๔
๒.๔.๑ วิเคราะห์การมีอายุยืนกับองค์ประกอบสำคัญ ๔ ด้าน	๔๕
๒.๔.๒ วิเคราะห์บุคคลที่มีอายุยืนในยุคปัจจุบัน	๔๖
๒.๕ แนวคิดการปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดีมีอายุยืนในสังคมไทย	๕๐
๒.๕.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเพื่อการมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบัน	๕๑
๒.๕.๒ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม	๕๒
๒.๕.๓ แนวทางการขับเคลื่อนการมีสุขภาพที่ดี เพื่อควมมีอายุยืนใน สังคมไทย	๕๕
๒.๖ สรุป	๖๔
บทที่ ๓ การมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๖๕
๓.๑ การมีอายุยืน ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๖๕
๓.๑.๑ ความสำคัญการมีอายุยืนในทางพระพุทธศาสนา	๖๕
๓.๑.๒ เหตุในพระพุทธศาสนาที่ทำให้มนุษย์มีอายุยืน อายุสั้น	๖๗
๓.๑.๓ เรื่องการมีอายุสั้น อายุยืนในพระพุทธศาสนา	๗๐
๓.๑.๔ หลักธรรมที่สนับสนุนให้มีอายุยืน	๗๒
๓.๒ อิทธิบาท ๔ กับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนา	๗๔
๓.๒.๑ อิทธิบาท ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๗๔
๓.๒.๒ อำนาจของอิทธิบาท ๔ ทำให้มนุษย์มีอายุยืน	๙๒
๓.๓ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๙๖
๓.๔ ตัวอย่างบุคคลที่มีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในพระไตรปิฎก	๑๐๑
๓.๕ สรุป	๑๐๕
บทที่ ๔ แนวทางการปฏิบัติเพื่อควมมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย	๑๐๖
๔.๑ แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย	๑๐๖
๔.๑.๑ แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกาย เพื่อการมีอายุยืนตาม หลักอิทธิบาท ๔	๑๐๗

เรื่อง

หน้า

๔.๑.๒ แนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจ เพื่อการมีอายุยืนตาม
หลักอิทธิบาท ๔

๑๐๙

๔.๑.๓ แนวทางการปฏิบัติต่อพฤติกรรม เพื่อการมีอายุยืนตาม
หลักอิทธิบาท ๔

๑๑๒

๔.๑.๔ แนวทางการขับเคลื่อนการปฏิบัติเพื่อการมีอายุยืนตาม
หลักอิทธิบาท ๔ ในสังคม

๑๑๔

๔.๒ สรุป

๑๑๖

บทที่ ๕ บทสรุปและข้อเสนอแนะ

๑๑๗

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๑๑๗

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๑๒๓

บรรณานุกรม

๑๒๕

ประวัติผู้วิจัย

๑๓๔