

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์เกิดมาบนโลกนี้ ส่วนมากต้องการมีร่างกายที่สมบูรณ์ สุขภาพที่แข็งแรง และมีอายุยืนนานอย่างมีคุณภาพ สามารถสร้างประโยชน์ให้แก่ตนเอง แก่เพื่อนมนุษย์ในสังคมได้ ผู้ที่มีอายุที่ยาวนานน่าจะเป็นผู้ที่มั่งคั่ง มีความพร้อมในหลาย ๆ เรื่อง จากผลการวิจัยพบว่า การที่จะมีอายุที่ยาวนานได้นั้นต้องมียอดประกอบ เรื่องพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การออกกำลังกาย และอาหาร โดยเฉพาะเรื่องพันธุกรรมมีผลงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยบอสตัน เรื่องยืนอายุยืนในมนุษย์ พบว่าการผันแปรทางพันธุกรรมมีบทบาทสำคัญและซับซ้อนต่อการมีอายุยืน สิ่งแวดล้อม และประวัติครอบครัวเป็นปัจจัยของการมีอายุยืน และผู้สูงอายุมีการผันแปรของยีนหลายตัวที่ส่งผลต่อการมีชีวิตต่อไปได้ ทีมวิจัยศึกษาข้อมูลทางพันธุกรรมทั้งหมดที่จำเป็นใช้ในการสร้างและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตอย่างปกติของผู้ที่มีอายุกว่า ๑๐๐ ปี เป็นต้นแบบของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี มีอาการความสามารถถดถอยช้ากว่าคนทั่วไป ซึ่งคนกลุ่มนี้จะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงจนถึงช่วงอายุประมาณ ๙๕ ปี^๑ ทีมวิจัยนำโดย ดร.พาโอลา เซบาสเตียนี (Paola Sebastiani) ศาสตราจารย์ด้านชีวสถิติศาสตร์ (biostatistics) คณะสาธารณสุข และนายแพทย์โทมัส เพิร์ล (Thomas Perls) รองศาสตราจารย์ด้านการแพทย์ มหาวิทยาลัยบอสตัน ได้สร้างต้นแบบทางพันธุกรรมพิเศษที่รวมความผันแปรของยีนทั้ง ๑๕๐ ยีนชื่อ สนิปส์ (single nucleotide polymorphisms; SNPs) พบว่าความผันแปรของยีนเหล่านี้สามารถใช้ทำนายผู้ที่มีอายุยืน (๙๐ ปีขึ้นไป หรือมากกว่านั้น) โดยมีความถูกต้องสูง นักวิจัยได้ระบุลักษณะเฉพาะของยีน (Genetic Signatures) ที่เป็นลักษณะเฉพาะของผู้ที่มีอายุยืนกว่า ๑๐๐ ปี และความหลากหลายของโรคที่เกิดในผู้สูงอายุ และอายุที่เริ่มเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคความจำเสื่อม และโรคความดันโลหิตสูง นักวิจัยสามารถระบุความสำคัญของการมีสุขภาพดีในผู้สูงอายุได้ พบว่าร้อยละ ๔๕ ของผู้ที่มีอายุกว่า ๑๑๐ ปี จะมีลักษณะเฉพาะของยีนที่มีสัดส่วนของการผันแปรพันธุกรรมที่เกี่ยวกับการมีอายุยืนสูงที่สุด^๒

^๑ วิรัช อัมพูช, เพิ่มสมอง-ศาสตร์วิทยาศาสตร์ศรีอารยะ, (พระนคร : โรงพิมพ์ประเสริฐศิริ, ๒๕๑๔), หน้า ๑๑๒-๑๑๓.

^๒ ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ, “พบยืนอายุยืนในมนุษย์”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/07/100701145521.htm> [๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓].

นอกจากเรื่องของพันธุกรรมยังมีเรื่องอาหารและอากาศที่บริสุทธิ์ กลุ่มแพทย์และนักวิจัยมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้เดินทางไปศึกษาวิจัยคนหมู่บ้านในเทือกเขาแอนดอร์ มีผู้อยู่อาศัยประมาณ ๔๐๐ คน พบว่า คนในหมู่บ้านนี้มีอายุยืนอย่างผิดปกติ คนหนึ่งมีอายุถึง ๑๒๑ ปี และหลายคนที่มีอายุเกินกว่า ๑๐๐ ปี เมื่อทำการทดสอบตรวจร่างกาย ของคนที่มีอายุเกินกว่า ๗๕ ปี ทุกคนในหมู่บ้าน พบว่า มี ๒ คนเท่านั้นที่มีอาการแสดงว่ามีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้ สิ่งที่สำคัญของคนในหมู่บ้านนี้ไม่มีการบริโภคเนื้อสัตว์เลย ผลการวิจัยพบว่าอาหารจำพวกพืชสามารถช่วยลดอาการหัวใจและอาการภูมิแพ้ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และจากการสำรวจคนอเมริกัน พบว่า กลุ่มคนที่บริโภคพืชมีรูปร่างสูงเพรียวและมีสุขภาพดีกว่าผู้บริโภคเนื้อเป็นอย่างมาก สถาบันสุขภาพสหรัฐอเมริกาได้ทำการศึกษา พบที่บริโภคพืช จำนวน ๕๐,๐๐๐ คน พบว่า พวกที่บริโภคพืชมีอายุยืนกว่า มีอาการป่วยเป็นโรคหัวใจและโรคมะเร็งต่ำกว่าอย่างมากเมื่อเทียบกับคนอเมริกาทั่ว ๆ ไป^๓ ซึ่งเรื่องนี้ในพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ว่า “คนผู้มีสติทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้วนั้น ย่อมมีโรคภัยไข้เจ็บน้อย แก่ช้า อายุยืน”^๔ จึงนับได้ว่าเรื่องการกินอาหารมีส่วนสำคัญที่ทำให้มนุษย์มีอายุยืน นอกจากเรื่องอาหารแล้วการพักผ่อนที่พอเพียงก็สามารถทำให้อายุยืนได้ การที่ร่างกายทำงานมาก ทำงานหนักอยู่เสมอโดยมีเวลาพักผ่อนพอเพียง ไม่เป็นเหตุแห่งความชราภาพ เพราะการทำงาน การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากขึ้น ปอดต้องทำงานสูดอากาศออกซิเจนเพื่อนำมาแปรธาตุอาหารให้เกิดเป็นพลังงานมากขึ้น ร่างกายได้ใช้ส่วนหนึ่งของพลังงานนี้เป็นประโยชน์ ในเรื่องต่าง ๆ เช่น เรื่องการสร้างเนื้อเยื่อ (Anabolism) การสร้างของเหลวที่เป็นองค์ประกอบของเซลล์สิ่งมีชีวิต โปรโตพลาสซึม (Protoplasm) หรือเซลล์ เนื้อหนังของร่างกายขึ้นใหม่ คือสร้างความสมบูรณ์แข็งแรง ความเจริญเติบโตของร่างกาย^๕

จากที่กล่าวมาแล้วว่ามนุษย์ส่วนมากต้องการที่จะมีอายุยืนแต่การมีอายุยืนไม่ใช่เรื่องที่สามารถจะทำได้ง่าย ๆ ต้องเป็นผู้ที่มีบุญมาจากชาติกำเนิดที่เป็นพันธุกรรมหรือบุญที่เป็นความเชื่อทางพระพุทธศาสนาว่าเป็นวาสนาตามส่งมาจากชาติที่แล้ว มาถึงชาตินี้ก็ต้องมีความรักในตนเอง ใส่ใจในสุขภาพโดยมีความเพียรพยายามดูแลร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ มีการเอาใจใส่สุขภาพไม่ว่าจะเป็นอาหาร อากาศ ออกกำลังกาย และหมั่นตรวจสอบร่างกายจิตใจให้แจ่มใสเบิกบานอยู่เสมอแต่ด้วยปัญหาทางสังคมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้คนไทยมีอายุคาดเฉลี่ยในปี

^๓ เกียรติวรรณ อมาตยกุล, **อาหารสู่ชีวิตใหม่**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : เคล็ดไทย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๒.

^๔ คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, **พระอัมมปัทมฐกถาแปล ภาค ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๒๒๘.

^๕ วิรัช อัมพข, **เพิ่มสมอง-ศาสตร์วิทยาศาสตร์ศรีอารยะ**, หน้า ๑๓๕.

๒๕๕๖ เพศชายมีอายุเฉลี่ยประมาณ ๗๑.๑ ปี ส่วนเพศหญิงมีอายุเฉลี่ยประมาณ ๗๘.๑ ปี^๖ นับว่ามีอายุลดน้อยลงจากคนในอดีตที่มีอายุยืนยาวมากกว่าปัจจุบัน สาเหตุเนื่องจากสังคมไทยเข้าสู่ยุคสังคมออนไลน์เกิดการเปลี่ยนวิถีชีวิตไปตามกระแสของโลกาภิวัตน์ ด้วยความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ทำให้การดำรงชีวิตมีความเร่งรีบส่งผลเสียหายถึงพฤติกรรมการบริโภค โดยการกินอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ นิสัยการบริโภคไม่ดี รายได้หรือความยากจน ทำให้มีความเชื่อผิดๆ ในเรื่องการกินอาหาร และการขาดความรู้ทางโภชนาการ จึงกินอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ จากผู้ค้าที่การผูกขาดสินค้าทางอุตสาหกรรมการผลิตอาหารที่มีผลต่อสุขภาพ อันตรายจากการทำงานที่ต้องรับสารพิษ สารเคมี ควันพิษจากโรงงานอุตสาหกรรมและท่อไอเสียรถยนต์ อันตรายจากสิ่งแวดล้อมอากาศฝุ่นละอองพิษและแสงแดด ส่วนการพักผ่อนก็ไม่เพียงพอเพราะปัญหาสังคมที่ต้องมีการสังสรรค์และมีการติดเทคโนโลยีการสื่อสารทำให้ออนดึกนอนน้อย ซึ่งเป็นปัญหาในวิถีชีวิตของคนเมืองที่สังคมติดวัตถุนิยมมากขึ้น ทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจเกิดความเครียด เป็นปณาดิบาตที่ไม่มีบุคคลเป็นผู้กระทำ เนื่องจากความยากจนและความเหลื่อมล้ำต่ำสูงทางเศรษฐกิจ อันนำไปสู่ความเจ็บป่วยและตาย จากสาเหตุดังกล่าวเป็นปัจจัยที่ทำให้คนไทยอายุสั้น

เมื่อพิจารณาถึงคำว่า อายุยืน เป็นที่ปรารถนาของจักรพรรดิจนถึงสามัญชนคนธรรมดา ก็มีความต้องการ ในวิทยาการปัจจุบันมีการศึกษามากแต่ก็ยังสามารถทำให้คนมีอายุยืนได้ ซึ่งในพระพุทธศาสนามีหลักการปฏิบัติตนให้อายุยืนด้วยอำนาจของอิทธิบาท ๔ ได้กล่าวไว้ใน มหาปรินิพพานสูตร ว่าเมื่อคราวที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงจำพรรษาที่บ้านเวฬุคาม ทรงประชวรหนักเกิดทุกข์ทรมานอย่างรุนแรงถึงใกล้จะปรินิพพานทรงมีสติสัมปชัญญะ อุดหนุน อดกลั้น ไม่พรั่นพรึง แล้วทรงใช้ความเพียรอิทธิบาท ๔ ขับไล่อาพาธ ดำรงชีวิตร่างกาย ทรงใช้ความเพียรขับไล่ความเจ็บป่วยและทรงหายประชวรในที่สุด ต่อมาได้ตรัสแสดงอำนาจของอิทธิบาท ๔ ให้แก่พระอานนท์ทราบบว่า หากผู้ใดกระทำอิทธิบาท ๔ ให้มากแล้ว จะมีอายุยืนยาวได้ถึง ๑๐๐ ปี หรือเกินกว่านั้น พระองค์ตรัสว่า “อานนท์ อิทธิบาท ๔ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญ กระทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สังสมแล้ว ปรารภดีแล้ว ผู้ นั้นเมื่อมุ่งหวัง พึงดำรงอยู่ได้ ๑ กัป หรือเกินกว่า ๑ กัป อิทธิบาท ๔ ตถาคตเจริญแล้ว ทำให้ มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สังสมแล้ว ปรารภดีแล้ว ตถาคตเมื่อมุ่งหวัง พึงดำรงตนอยู่ได้ ๑ กัป หรือเกินกว่า ๑ กัป”^๗ อายุกับ หมายถึง กำหนดอายุ คือ เวลาที่เป็นช่วงชีวิตของคนในยุคนั้นถึงกำหนดอายุคนนาน ๑๒๐ ปี

^๖ สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, *อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr-th/> [๒ ตุลาคม ๒๕๕๖].

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๖-๑๖๗/๑๑๒.

พระพุทธเจ้าตรัสว่าการบำเพ็ญอิทธิบาท ๔ เป็นธรรมที่ทำให้เกิดความสำเร็จสามารถมีชีวิตยืนยาวขยายอายุขัยได้^๘ และการนำหลักอิทธิบาท ๔ เพื่อใช้ในการปฏิบัติตนให้มีอายุยืนในสังคมไทยนั้นน่าจะสามารถพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจของคนไทยให้สมบูรณ์มากขึ้น ทำให้มีอายุยืนยาวมากขึ้นด้วยอำนาจของอิทธิบาท ๔ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่อง การศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อความมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ว่ามีแนวทางอย่างไร แนวคิดทฤษฎีเรื่องการมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบันและกรณีตัวอย่างมีอย่างไร แนวคิดเรื่องการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาทในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและกรณีตัวอย่างมีอย่างไร และวิธีการนำเสนอแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อความมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทยมีขั้นตอนอย่างไร ผลการวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติตนให้เป็นผู้ที่มีอายุยืนอย่างมีคุณภาพ และเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจนำไปสู่การศึกษาค้นคว้าต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาทฤษฎีเรื่องการมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบัน
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาเรื่องการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๓ เพื่อนำเสนอแนวทางการปฏิบัติตนให้มีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบันมีอย่างไร
- ๑.๓.๒ หลักอิทธิบาท ๔ เพื่อการมีอายุยืนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาอย่างไร
- ๑.๓.๓ กระบวนการนำหลักอิทธิบาท ๔ เพื่อใช้ในการปฏิบัติตนให้มีอายุยืนในสังคมไทยมีอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อความมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ มีขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

- ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร
ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืน

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ: ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่ง
เพิ่มพูน, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๕), หน้า ๑๕-๒๘.

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑.๔.๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบัน

๑.๔.๒.๒ หลักอิทธิบาท ๔ เพื่อการมีอายุยืนในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๔.๒.๓ กระบวนการนำหลักอิทธิบาท ๔ เพื่อใช้ในการปฏิบัติตนให้มีอายุยืนในสังคมไทย

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ อิทธิบาท หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรม เครื่องให้ลุถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ ด้วยสิ่งที่เรียกว่า อิทธิบาท ซึ่งจำแนกไว้เป็น ๔ อย่าง คือ ๑) ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น ๒) วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น ๓) จิตตะ ความเอาใจใส่ฝึกฝนในสิ่งนั้น ๔) วิมังสา ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลของสิ่งนั้น

๑.๕.๒ การปฏิบัติตนให้มีอายุยืน หมายถึง การปฏิบัติตนและการดำเนินชีวิตให้เกิดความสมดุล อยู่ในภาวะสบาย มีร่างกายที่สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ มีจิตใจที่สดชื่นแจ่มใส มีทัศนคติในการมองโลกในแง่บวก มีความสุขในการใช้ชีวิตและมีอายุยืนนานกว่าที่คาดหมายไว้อย่างมีคุณภาพ

๑.๕.๓ อายุยืน หมายถึง ชายหญิงที่มีอายุเกินกว่าอายุเฉลี่ยของคนไทยซึ่งเท่ากับ ๗๑.๙ ปี (เพศชาย อายุ ๗๑.๑ ปี เพศหญิง อายุ ๗๘.๑ ปี) และมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถพึ่งพาตนเองได้

๑.๕.๔ วิเคราะห์ หมายถึง การแยกแยะพิจารณาออกเป็นส่วนย่อยที่มีความสัมพันธ์กัน เพื่อทำความเข้าใจแต่ละส่วนให้แจ่มแจ้ง รวมทั้งการสืบค้นความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ เกี่ยวกับหลักอิทธิบาท ๔ เพื่อใช้ในการปฏิบัติตนให้มีอายุยืนในสังคมไทย

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

ก. เอกสาร

๑. วคิน อินทสระ ได้เขียนถึงธรรมเป็นเหตุให้อายุยืนไว้ว่า สิ่งปรารถนาของมนุษย์มี ๔ ประการ คือ อายุยืน ผิวพรรณงาม ความสุข และกำลัง ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีปกติกราบไหว้ ประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่อยู่เป็นนิจ หมายถึง สิ่งพึงปรารถนา ๔ ประการนี้เป็นที่ต้องการของคนทั่วไป ได้แก่ ต้องการให้มีอายุยืน ต้องการผิวพรรณงามเป็นที่ต้องตาต้องใจของผู้ได้ดูได้เห็น ต้องการความสุขและต้องการกำลังกาย ร่างกายที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีอาหารเพียงพอเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง” ความไม่มีโรคและมีกำลังจึงเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งแห่งความสุข ซึ่งเหตุ

แห่งอายุ วรรณ สุข และกำลัง พระพุทธองค์ตรัสว่า การอภิวัตนอบน้อมและการเคารพอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ (วุฒบุคคฺล) เป็นเหตุแห่งความเจริญ อายุ วรรณ สุข และกำลัง ดังตัวอย่างของวิณณกุมาร อายุวิณณกุมารนั้นพึงตายในวันที่ ๗ แต่เพราะอาศัยพระผู้มีพระภาค กลับเป็นผู้มีอายุยืนถึง ๑๒๐ ปี เป็นหัวหน้าอุบาสกถึง ๕๐๐ คน เหตุเครื่องเจริญ (ทำให้อายุยืน) นั้น พระศาสดาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อายุอย่างเดียวกันเท่านั้น จะเจริญก็หาไม่ แม้วรรณ สุข และกำลัง ก็ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีปกติไหว้ท่านผู้มีพระคุณ เขาย่อมพ้นจากอันตราย ดำรงอยู่ตราบเท่าหมดอายุไปเอง (อายุชัย)”^๙

๒. ทริสชา แมคแนร์ ได้เขียนถึงสมการอายุยืนจากการศึกษางานวิจัยต่าง ๆ ถึงปัจจัยที่เสริมให้อายุยืนยาวไว้ว่าประกอบด้วยเรื่องต่าง ๆ เช่น เรื่องความสุข จากการวิจัยพบว่าความสุขช่วยกระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันได้ดีขึ้น คือไปเพิ่มภูมิคุ้มกันให้มากขึ้น พร้อมจะต่อต้านเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย โรคมะเร็งที่อารมณ์ดีในแต่ละวันพวกเขาจะมีเซลล์ เพฆฆฆตามธรรมชาติ (Natural killer) ซึ่งทำลายเซลล์มะเร็งได้เพิ่มมากขึ้นหรือมีฮอร์โมนความเครียดในระดับที่ต่ำลง ทำให้อายุยืนเพิ่มขึ้นอีก ๙ ปี เรื่องการมองโลกในแง่ดี ผลการวิจัยพบว่า คนมองโลกในแง่ดีจะมีอายุยืนยาวกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย เฉลี่ยแล้วประมาณ ๘ ปี และเสียชีวิตก่อนเวลาอันควรน้อยกว่าถึงร้อยละ ๕๐ การมองโลกในแง่ดีมีผลดีต่อหัวใจอย่างมาก ระบบภูมิคุ้มกันของผู้สูงวัยที่มองโลกในแง่ดีจะทำงานได้ดีกว่าผู้สูงวัยที่มองโลกในแง่ร้ายและช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ ความเลื่อมใสศรัทธาช่วยให้มีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้นกว่าเดิมอีก ๗ ปี คนที่เข้าไปทำกิจกรรมในสถานที่สักการะบูชาทางศาสนาอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งมีโอกาสมากกว่าถึงร้อยละ ๓๕ ที่จะมีชีวิตยืนยาวกว่าคนไม่เคยเข้าโบสถ์หรือไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ด้านความศรัทธาเลย ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายมีประสิทธิภาพดีขึ้นมาก เรื่องการทำสมาธิ ช่วยทำให้คนเรามีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาว สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ ทำให้หลอดเลือดแดงยังมีภาวะที่สมบูรณ์ และยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ช่วยลดความเครียดและลดผลร้ายเกิดจากความเครียดได้ ทำให้อารมณ์แจ่มใส ทำให้อารมณ์ดีขึ้น เช่นเดียวกับการนอนหลับ ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลาย ช่วยไล่ความกังวล และทำให้เราหยุดคิดเรื่องร้าย ๆ หรือมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งมีผลทำให้อายุยืนขึ้นอีก ๓ ปี และเรื่องมีพ่อแม่อายุยืน จากการศึกษาชาวชนเผ่าอัชคินาซี ซึ่งมีชีวิตยาวนานเกินหรือเกือบถึงหนึ่งร้อยปี พบว่าคนที่อายุ ๑๐๐ ปีขึ้นไปพันธุกรรมทำให้บุตรหลานมีโอกาสน้อยตามไปด้วย บุคคลที่มีพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ที่มีอายุยืน ก็จะทำให้บุตรหลานมีอายุยืนมากกว่าเดิมอีก ๑๐ ปี^{๑๐}

๓. พรชัย เฉลิมบำรุง ได้เขียนเกี่ยวกับปฏิบัติการบังคับสุขภาพพุทธวิธียึดชีวิต

^๙ วสิน อินทสระ, ทางแห่งความดี ธรรมบท เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร : บรรณาการ, ๒๕๑๖), หน้า ๒๔๒-๒๕๓.

^{๑๐} ทริสชา แมคแนร์, ไข ๑๐๐ สมการอายุยืน, แปลโดย รัชณี อเนกพิระศักดิ์, (กรุงเทพมหานคร : เนชั่นบุ๊คส์, ๒๕๕๒), หน้า ๔๐.

๑๐๐ ปี ได้กล่าวถึง เคล็ดอายุยืนไว้ว่า การออกกำลังกายและการนอนหลับให้เพียงพอจะทำให้มีอายุยืนขึ้นได้ การนอนหลับแพทย์บอกว่า ต้องหลับให้ลึกหลับให้สนิทจริง ๆ เพื่อให้โกรทฮอร์โมนออกมาซึ่งทำให้ร่างกายสดชื่น โกรทฮอร์โมนช่วยในการเจริญเติบโตเมื่ออายุ ๒๕ ปี โกรทฮอร์โมนจะเริ่มลดลงพออายุ ๓๕ ปี ก็หยุดเลยจึงทำให้เราเริ่มแก่ หนึ่งเหี่ยว และผมหงอก โกรทฮอร์โมน จะถูกขับออกมาอีกเมื่อนอนหลับ ซึ่งต้องหลับสนิท หลับลึกเท่านั้น เมื่อออกกำลังกายถึงจุดหนึ่ง คือ หัวใจเต้น ๑๐๐ – ๑๒๐ ครั้ง ต่อนาที หรือเหงื่อไทม์กายและเมื่อใกล้จะตาย เพราะมันจะพยายามทำให้ร่างกายอยู่อย่างปกติ แต่มันทำไม่สำเร็จ ฝืนธรรมชาติไม่ได้ สรุปได้ว่าถ้าโกรทฮอร์โมนทำงานเมื่อออกกำลังกายและหลับสนิทจะทำให้เรามีอายุยืนได้^{๑๑}

ข. งานวิจัย

๑. สถิตย์ รัชปต์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักอริยาบท ๔ ไปใช้ในการศึกษาเล่าเรียนของนักศึกษาคุุฬส” ผลการศึกษาพบว่า ความเข้าใจในองค์ประกอบของอริยาบท ๔ อันประกอบไปด้วย ฉันทะ คือ ความพึงพอใจ วิริยะ คือ ความเพียร จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ วิมังสา คือ ความไตร่ตรอง โดยนักศึกษาส่วนใหญ่มีความเข้าใจความหมายที่ถูกต้องตรงกัน ด้านวิธีปฏิบัตินั้น พบว่า นักศึกษาคุุฬสส่วนใหญ่ได้ให้ทัศนคติที่คล้ายคลึงกันว่าในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้นแล้วเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ ประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ทำต้องเริ่มที่ฉันทะให้เกิดขึ้นในใจก่อน เพื่อรักษอบที่จะทำสิ่งนั้น จากนั้นจึงต้องใช้วิริยะใช้ความพยายามสุดความสามารถและต้องอาศัยจิตตะ คือ การเอาใจจดจ่อต่อสิ่งที่ตนทำหากเกิดปัญหาอุปสรรคก็ใช้วิมังสา คือ การไตร่ตรองหาเหตุผลพยายามแก้ไขปัญหา การงานก็จะประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพสูงสุด^{๑๒}

๒. พัทธพร วีรสิทธิ์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบห้าประการของบุคลิกภาพและความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามอริยาบท ๔ ของเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคม” ผลการวิจัย พบว่าเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคม ส่วนใหญ่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามอริยาบท ๔ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีองค์ประกอบด้านฉันทะ และด้านจิตตะอยู่ในระดับปานกลาง จากข้อมูลเชิงวิชาการที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ว่าหลักอริยาบท ๔ หมายถึง หลักธรรมของความสำเร็จ ประกอบด้วย ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความเอาใจใส่) และวิมังสา (ความไตร่ตรอง) เป็นกรอบการปฏิบัติเพื่อ

^{๑๑} พรชัย เฉลิมบำรุง, ปฏิบัติการบังคับสุขภาพพุทธวิธีชีวิต ๑๐๐ ปี, (กรุงเทพมหานคร : วิชาวิ, ๒๕๕๒), หน้า ๑๓๔.

^{๑๒} สถิตย์ รัชปต์, “การประยุกต์หลักอริยาบท ๔ ไปใช้ในการศึกษาเล่าเรียนของนักศึกษาคุุฬส”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๘).

นำไปสู่ความสำเร็จเป็นหลักธรรมที่เหมาะสมสำหรับเป็นกรอบการปฏิบัติงาน หากสามารถปฏิบัติได้ตามหลักอิทธิบาท ๔ แล้ว จะเป็นผลทำให้ผลงานที่ได้รับมีประสิทธิภาพ^{๓๓}

๓. พระมหาสุรนนท์ กิตติสัทโท (สายพิมพ์พงษ์) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้อิทธิบาท ๔ ในการทำงาน ศึกษากรณีผู้ทำเครื่องปั้นดินเผาตำบลเนินจาน จังหวัดนครราชสีมา” ผลการศึกษาพบว่า ธรรมะที่เรียกว่า อิทธิบาท ๔ เป็นธรรมะที่แสดงให้เห็นถึงหลักการทำงานให้บรรลุความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้และสามารถนำไปใช้ในการประกอบกิจการและอาชีพได้ทุกประเภท ส่วนผลจากการศึกษาในพื้นที่ตำบลเนินจานของกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพทำหัตถกรรมเครื่องปั้นดินเผานั้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวตำบลเนินจานได้ใช้หลักอิทธิบาท ๔ ในการทำงานครบทุก ๔ องค์ประกอบ คือ มีความพึงพอใจ มีความรักในอาชีพ การงาน (ฉันทะ) มีความขยันหมั่นเพียรมุ่งมั่น (วิริยะ) มีการเอาใจใส่ดูแล (จิตตะ) และมีการพิจารณาหาช่องทางในการปฏิบัติงานให้เหมาะสม (วิมังสา) ซึ่งผลจากการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท ๔ ทำให้ชาวตำบลเนินจานได้ทำงานในอาชีพที่ตนเองรักอย่างต่อเนื่อง และนำมาซึ่งความสำเร็จในกิจการงานอาชีพ และกลุ่มคนที่เลิกหรือหยุดกิจการนั้นมักบกพร่องในการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท ๔ ข้อใดข้อหนึ่งโดยเฉพาะข้อที่ ๑-๒ และเมื่อวิเคราะห์ถึงกลุ่มที่มีพื้นฐานอาชีพ (ความรู้) ต่างกัน ก็พบว่าทั้ง ๓ กลุ่ม สามารถประยุกต์ใช้อิทธิบาท ๔ ในการประกอบอาชีพได้เป็นอย่างดีทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัวในการทำงาน^{๓๔}

๔. จรัส พยัคฆราชศักดิ์ ได้ทำการศึกษาวิจัยหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับ การนำหลักอิทธิบาท ๔ เป็นแนวทางให้นักเรียนได้นำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษาเล่าเรียน โดยมีเนื้อหา ดังนี้ อิทธิบาท ๔ คือ คุณธรรมเป็นเครื่องให้ถึงความสำเร็จ หรือหนทางแห่งความสำเร็จ มี ๔ ประการ ได้แก่ ฉันทะ คือ ความพอใจในกิจการทั้งปวง, วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม, จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ และ วิมังสา คือ การพิจารณาใคร่ครวญ ในการศึกษาเล่าเรียนหรือการทำงาน ถ้าต้องการประสบความสำเร็จต้องยึดหลักของอิทธิบาท ๔ ดังกล่าวข้างต้น กล่าวคือ ขั้นที่ ๑ (ฉันทะ) นักเรียนต้องชอบเรียนหรือทำงานนั้นให้ได้ ความรักหรือความชอบเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการเรียนหรือการทำงานทุกอย่าง เช่น กรณีของการศึกษาเล่าเรียน นักเรียนจะเห็นว่า ถ้าเราไม่ชอบเรียนวิชานั้น ซึ่งจะมีผลเกิดขึ้นตามมา คือ ผลการเรียนวิชานั้นต่ำ เป็นต้น ดังนั้น นักเรียนต้องทำใจให้ชอบการเรียนวิชานั้น ขั้นที่ ๒ (วิริยะ) นักเรียนต้องทำงานหรือเรียนวิชานั้นให้ต่อเนื่องอันจะเป็นส่วนที่จะทำให้ นักเรียนมีความเพลิดเพลินกับงานหรือวิชานั้น หากทำบ้างหยุดบ้างจะทำให้เกิดความเกียจคร้าน ซึ่งมีผลทำให้การทำงานหรือการ

^{๓๓} พัชรพพร วีรสิทธิ์, “ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบห้าประการของบุคลิกภาพและความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคตามอิทธิบาท ๔ ของเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานประกันสังคม”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๖).

^{๓๔} พระสุรนนท์ กิตติสัทโท (สายพิมพ์พงษ์), “การประยุกต์ใช้อิทธิบาท ๔ ในการทำงาน ศึกษากรณีผู้ทำเครื่องปั้นดินเผาตำบลเนินจาน จังหวัดนครราชสีมา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

เรียนไม่ประสบผลสำเร็จ ดังนั้นเมื่อนักเรียนมีความชอบที่จะเรียนหรือทำงานนั้นแล้ว นักเรียนต้องมีความเพียรพยายามในการทำงาน หรือการศึกษาเล่าเรียนอย่างต่อเนื่องด้วย ขั้นที่ ๓ (จิตตะ) เมื่อมีความรับผิดชอบและความเพียรพยายามในการทำงานหรือการศึกษาวិชาไตรวิชาหนึ่งแล้วต้องเอาใจใส่ จดจ่ออยู่กับงานหรือวิชานั้นๆ หากทำโดยไม่สนใจโอกาสที่จะทำให้เกิดผลพลหรือล้มเหลวย่อมจะเป็นไปได้สูง ขั้นที่ ๔ (วิมังสา) ขณะที่ทำงานหรือทำงานเสร็จแล้ว นักเรียนต้องพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรอง และตรวจสอบเรื่องที่ทำหรือได้ศึกษาเล่าเรียนไปแล้วด้วยความไตร่ตรองหาเหตุผลข้อบกพร่องนั้นๆ เพื่อนำมาแก้ไขให้ถูกต้องต่อไป^{๑๕}

๕. ระเปียบ ชุ่นฮวด ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิธีการดำเนินชีวิตในอดีตของผู้ที่มีอายุถึงหนึ่งร้อยปีในจังหวัดชลบุรี” การวิจัยครั้งนี้มีขึ้นเพื่อศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่อาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับการมีอายุยืน ซึ่งได้แก่ พันธุกรรม อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกายหรือการใช้กำลัง การพักผ่อนและนันทนาการ การบำรุงรักษาสุขภาพ การใช้ยา และความเครียด ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีบรรพบุรุษที่อายุยืน (เฉลี่ย ๘๐ ปี) ทำให้น่าเชื่อได้ว่าการมีอายุยืนมีความสัมพันธ์กับพันธุกรรม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เชื่อกันทั่วไปในขณะนี้ นอกจากนั้นยังพบอีกว่าทุกคนกินอาหารทั่ว ๆ ไป โดยกินอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาหารมื้อ หนึ่ง ๆ ที่กินมีอาหารครบ ๕ หมู่ และกินวันละ ๓ มื้อ ส่วนการออกกำลังกายหรือการใช้กำลังกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีการปฏิบัติตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา และปัจจุบันร้อยละ ๙๐ ของกลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายหรือการใช้กำลังอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องในอดีตหรือการใช้กำลังอยู่เสมอ เป็นสาเหตุให้มีสุขภาพแข็งแรง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีชั่วโมงการนอนหลับเฉลี่ยคืนละ ๘-๑๐ ชั่วโมง โดยเข้านอนหัวค่ำและตื่นเช้า เวลานอนก็นอนหลับสนิทเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เป็นผู้มีความสุขแสดงถึงความมีอารมณ์ที่มั่นคง ซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการมีอายุยืน สรุปได้ว่าวิธีการดำเนินชีวิตที่อาจสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างมีอายุยืนยาว ได้แก่ ๑) รับประทานอาหารทั่วไปวันละ ๓ มื้อ ๒) มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา ๓) มีการนอนหลับคืนละระหว่าง ๘-๑๐ ชั่วโมง โดยนอนหัวค่ำ ตื่นเช้า ๔) ทำกิจกรรมที่ชอบในเวลาว่าง และ ๕) เมื่อเจ็บป่วยเข้ารับการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบัน^{๑๖}

๖. กชกร สังขชาติและสมโภชน์ อเนกสุข ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน ๑๐๐ ปี จังหวัดชลบุรี” ผลการวิจัยพบว่า ๑) รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน ๑๐๐ ปี ตามกลไกที่สังคมกำหนด แบ่งผู้สูงวัยออกเป็น ๒ กลุ่มคือ กลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองได้กับกลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ พบว่า ผู้สูงวัยที่ช่วยเหลือตัวเองได้จะทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ ลูกหลานหรือผู้ดูแลจะคอยช่วยเหลือตามความจำเป็น ส่วนผู้สูงวัยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ต้องมีผู้คอยช่วยเหลือทำกิจวัตรประจำวันให้ทั้งหมด เวลาส่วนใหญ่จะหมดไปกับการ

^{๑๕} จรัส พยัคฆราชศักดิ์, “งานวิจัยพื้นฐานพระพุทธศาสนาแบบเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๕-๖”, รายงานวิจัย, (กระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช, ๒๕๔๖).

^{๑๖} ระเปียบ ชุ่นฮวด, “วิธีการดำเนินชีวิตในอดีตของผู้ที่มีอายุถึงหนึ่งร้อยปีในจังหวัดชลบุรี”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๓๙).

นอน ในภาพรวมพบว่า ผู้สูงวัยส่วนใหญ่จะมีระบบขับถ่ายดีทุกวัน ท้องไม่ผูก รับประทานอาหารพื้นบ้านหรืออาหารจากธรรมชาติ ดื่มน้ำธรรมดา ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่สามารถทำงานเพื่อหารายได้ ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้น้อยและไม่ค่อยได้ออกไปนอกบ้าน ๒) รูปแบบการดำรงชีวิตตามการรับรู้ของผู้สูงวัยที่มีความสุขและไม่มีความสุข พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากการเอาใจใส่จากครอบครัวไม่แตกต่างกัน ผู้สูงวัยที่ไม่มีความสุขเกิดจากการช่วยเหลือตัวเองไม่ได้โดยเฉพาะในเรื่องการออกกำลังกาย ในภาพรวมผู้สูงวัยที่ช่วยเหลือตัวเองได้มีความสุขมากกว่าผู้สูงวัยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ๓) รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยตามสภาพแวดล้อม ทางกายภาพ คือ ผู้สูงวัยที่พักอาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล มีรูปแบบการดำรงชีวิตคล้ายคลึงกันในด้านภาวะทางสุขภาพ กิจกรรมทางสังคมที่ไม่สามารถทำได้ ข้อเสนอแนะให้ผู้ที่ต้องการจะมีอายุยืนอย่างมีความสุขนำรูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน ๑๐๐ ปี ไปปฏิบัติเสียตั้งแต่แรก เช่น การรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย ไม่มากจนเกินไป ดื่มน้ำธรรมดา ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งรักษาสุขภาพจิตของตนเองให้สดชื่นผ่องใส^{๑๗}

๗. สมพงษ์ จูศิริ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาว ตำบลดอนฉิมพลี อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา” ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ประมาณครึ่งหนึ่งมีอายุระหว่าง ๗๐-๘๐ ปี เฉลี่ยมีอายุ ๘๐ ปี ส่วนใหญ่เป็นหม้าย เรียนจบชั้นประถมศึกษาตอนต้น นับถือศาสนาอิสลามไม่ได้ทำงาน อยู่บ้านเฉย ๆ วิถีการดำเนินชีวิตนั้นพบว่าผู้สูงอายุจะรับประทานอาหารประเภทแป้ง เนื้อสัตว์ ไข่ ผักผลไม้ นม ไขมันครบ อาหารที่ผู้สูงอายุรับประทานเหมือนกันมากที่สุดได้แก่ น้ำพริก โดยรับประทานกับผักต้ม และปลาหรือปลาทอดอื่น ๆ ส่วนมากดื่มกาแฟโอวัลตินหรือไมโลทุกวัน ไม่ดื่มสุรา ออกกำลังกายด้วยวิธีเดิน เช่น เดินเล่นตอนเช้า วันละ ๑๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง ทุกวัน ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะนอนกลางวันวันละ ๐.๕-๓ ชั่วโมง และหลังจากตื่นนอนแล้วจะรู้สึกสดชื่น เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนหลายอย่าง เช่น ทำบุญที่วัด เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ ไปละหมาดที่สุเหร่า ไปฟังบรรยายศาสนาที่สุเหร่า ส่วนใหญ่ให้ความสนใจสุขภาพตนเองดีมาก โดยจะไปตรวจสุขภาพเป็นประจำที่สถานบริการ^{๑๘}

จากการทบทวนเอกสารสรุปได้ว่า พระพุทธองค์ได้แสดงหลักธรรมการเคารพนอบน้อมต่อบุคคลที่ควรให้ความเคารพหรือผู้ใหญ่เป็นเหตุทำให้อายุยืน และจากทฤษฎียุคใหม่ องค์ประกอบของควมมีอายุยืน เช่น เรื่องของความสุข การมองโลกในแง่ดี ทำจิตใจให้มีความสุข ไม่เครียด มีความเลื่อมใสศรัทธาในศาสนาประกอบกิจกรรมทางศาสนาสม่ำเสมอ มีการนั่งสมาธิให้จิตสงบและเรื่องพันธกรรมซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้มีอายุที่ยืนนานได้

^{๑๗} กษกร สังชาติและสมโภชน์ อเนกสุข. “รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน ๑๐๐ ปี จังหวัดชลบุรี”, รายงานวิจัย, (คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี, ๒๕๔๗).

^{๑๘} สมพงษ์ จูศิริ, “วิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาว ตำบลดอนฉิมพลี อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา”, วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๖).

สำหรับงานวิจัยได้กล่าวถึงการประยุกต์หลักอิทธิบาท ๔ เพื่อประโยชน์ในการศึกษาเล่าเรียนและพัฒนาการทำงานเท่านั้น ส่วนในเรื่องของอายุยืนส่วนใหญ่ทำวิจัยเกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิตของผู้ที่มีอายุยืน แต่ยังไม่พบงานวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อมีความมียุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าสำคัญและมีประโยชน์สำหรับผู้สนใจปรารถนาที่จะมีอายุยืนอย่างมีคุณภาพสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสังคมไทยจึงได้ทำวิจัยเรื่องนี้

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ใช้วิธีการเชิงพรรณนา (Descriptive) โดยมีวิธีการศึกษาข้อมูล ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกและเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ วรรณคดี หนังสือ ข้อเขียน บทความ และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมอิทธิบาท ๔

๑.๗.๒ สรุปผลจากการศึกษาข้อมูลเพื่อให้ได้กระบวนการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท ๔ เพื่อความมียุยืนในสังคมไทย

๑.๗.๓ ข้อเสนอแนะของผู้วิจัยจากผลของการวิจัยและข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ในเล่มต่อไปที่ต่อยอดจากการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบแนวคิดเกี่ยวกับการมียุยืนในวิทยาการปัจจุบัน

๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักอิทธิบาท ๔ เพื่อการมียุยืนในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๘.๓ ทำให้ทราบกระบวนการนำหลักอิทธิบาท ๔ เพื่อใช้ในการปฏิบัติตนให้มีอายุยืนในสังคมไทย