

บทที่ ๕

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อควมมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ได้แก่ ๑) เพื่อศึกษาทฤษฎีเรื่องการมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบัน ๒) เพื่อศึกษาเรื่องการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ ๓) เพื่อนำเสนอแนวทางการปฏิบัติตนให้มีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ใช้วิธีการเชิงพรรณนา (Descriptive) และสรุปผลจากการศึกษาข้อมูลเพื่อให้ได้กระบวนการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท ๔ เพื่อควมมีอายุยืนในสังคมไทย ผู้วิจัยนำเสนอสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ๓ ประการ ดังนี้

ประการแรก ศึกษาทฤษฎีเรื่องการมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบัน พบว่า แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการมีอายุยืนตามหลักวิทยาการปัจจุบันในด้านการเสริมสุขภาพเพื่อการมีอายุยืนในด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้อธิบายว่าชีวิตของมนุษย์เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิง เริ่มจากการเกิดเซลล์เดี่ยวแล้วประกอบด้วยหลาย ๆ เซลล์ในเวลาต่อมาจนเป็นร่างกายของมนุษย์ขึ้น ร่างกายจึงประกอบด้วยเซลล์หน่วยเล็กที่สุดชนิดต่าง ๆ จำนวนมากมายเรียงติดต่อกันเกี่ยวโยงกันเป็นส่วนประกอบของร่างกาย เช่น เซลล์กระดูก เซลล์สมอง เซลล์ผิวหนัง เซลล์กล้ามเนื้อ และเซลล์ของเนื้อหนังอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายเกิดปฏิกิริยาเคมี คือการแปรธาตุอาหารเพื่อให้เกิดพลังงานเคมี ภายในเซลล์ เนื้อหนังต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนั้นร่างกายจึงต้องการ อาหาร น้ำ อากาศออกซิเจนที่เลือดนำไปเลี้ยงหรือส่งให้แก่เซลล์ ชนิดต่าง ๆ ของร่างกาย ฉะนั้นมนุษย์จึงจำเป็นต้องกินอาหารที่ดี น้ำที่สะอาดและอากาศที่บริสุทธิ์ และสาเหตุที่ร่างกายมนุษย์ต้องแก่ เจ็บ และตายนั้นมีหลายสาเหตุ เช่น การเจ็บป่วย ที่เนื่องมาจากการทำงานหนัก การออกกำลังกายมาก โดยมีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายรวมทั้งความเครียด ทำให้เกิดความชราภาพได้เร็ว เช่น การเกิดอนุมูลอิสระ ภาวะน้ำตาลสะสม การอักเสบเรื้อรังและ ภาวะบกพร่องฮอร์โมนซึ่งนำไปสู่การเกิดโรคต่าง ๆ ตามมามากมายและส่งผลให้มีอายุสั้นลง ในประเทศที่พัฒนาแล้วทุกประเทศรวมไปถึงประเทศด้อยพัฒนาส่วนใหญ่ผู้หญิงจะมีอายุยืนกว่าผู้ชาย และเซลล์มนุษย์มีอายุโดยเฉลี่ยถึงถึง ๑๑๐ ปี

การมีอายุยืนต้องสมบูรณ์ด้วยองค์ประกอบสำคัญ ๔ ประการคือ ๑) การมีพันธุกรรมที่ดี ๒) ร่างกายที่แข็งแรง ๓) จิตใจแจ่มใสร่าเริง และ ๔) พฤติกรรมที่ถูกสุขลักษณะ และต้องส่งเสริมดูแลร่างกายและจิตใจด้วย การไม่สูบบุหรี่ การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การได้สารอาหารครบถ้วนและได้อาหารเสริมเพียงพอ มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ความเลื่อมใสศรัทธาในศาสนาที่ตนเองนับถือ องค์ประกอบของอายุยืนนั้นมีหลายอย่างในส่วน of ร่างกาย ต้องมีการดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพกายโดยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ดี และมีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ พัฒนาตนเองและเอาใจใส่ร่างกายตนเองเสมอ ส่วนในด้านจิตใจนั้นต้องมองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ทำจิตใจให้มีความสุขมีความเลื่อมใสศรัทธาในศาสนา ประกอบกิจกรรมทางศาสนาเสมอและมีการนั่งสมาธิให้จิตสงบ จนเป็นพฤติกรรม ทั้งหมดที่กล่าวมาจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้มีอายุที่ยืนนานได้ตามแนวทางการพัฒนาให้มีอายุยืน การเสริมสุขภาพเพื่อการมีอายุยืนในด้านสาธารณสุข ที่ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพเพื่อให้อายุยืน โดยมีการตรวจหาสิ่งผิดปกติในร่างกายให้พบและรีบให้การบำบัดรักษาและการปรับปรุงโภชนาการ ปรับระดับฮอร์โมนและวิถีชีวิต มีความสามารถป้องกันและบำบัดตนเอง เพื่อการส่งเสริมมนุษย์ให้มีอายุยืน ด้วยความรู้ ดังนี้

- ๑) รู้จักการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ ในปริมาณที่เหมาะสม
- ๒) รู้จักงด อดการบริโภคอาหารที่ให้โทษ
- ๓) รู้จักการบริโภค อาหารเสริม

การส่งเสริมชีวิตให้มีอายุยืนยาวนอกจากการบริโภคอาหารที่ดีแล้วยังต้องปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้ คือ ต้องเป็นบุคคลที่ปราศจากโรค เป็นบุคคลผู้มีพลังชีวิต ใส่ใจในการทำกิจกรรม มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ตื่นเช้าให้ยิ้มกับตัวเองหรือร่าเริง และ รู้จัก “พอ”

การเสริมสุขภาพเพื่อการมีอายุยืนในด้านจิตวิทยา หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว มีความเมตตาสัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบดีที่ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้ รวมถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ในหน้าที่ต่อตนเองและผู้อื่น

จิตใจมีอิทธิพลต่อเซลล์ของร่างกาย ดังนั้นจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกเพื่อให้อายุยืนที่ ต้องนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม ถูกสุขลักษณะ ด้วยกาย วาจา และใจ คือ ๑) การกินอาหารที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ๒.) ออกกำลังกายพอเหมาะกับวัย ๓) พัฒนาจิตโดยหลักสมาธิ คิดดี ทำดี ๔) พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ๕) มีกิจกรรมตลอดชีวิต ๖) สร้างกำลังใจ ๗) กำหนดมรณานสติ ๘) เรียนรู้ตลอดชีวิต ๙) เข้าใจชีวิตต้องมีการเปลี่ยนแปลง ๑๐) พัฒนาชีวิตสู่ความสมดุล

ส่วนเรื่องการมีอายุยืนของบุคคลตัวอย่างถือเป็นบุคคลที่ได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าเป็นพระภิกษุสงฆ์ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ยึดมั่นในข้อวัตรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติและพัฒนาจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสทั้งปวง ทำให้ท่านมีอายุที่ยืนนาน และสร้างคุณประโยชน์ให้กับโลกได้มาก สำหรับบุคคลธรรมดาที่อายุยืนส่วนมากก็เป็นบุคคลที่

มองโลกในแง่บวก มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส และดูแลเอาใจใส่ตนเองเสมอ ความมีอายุยืนเป็นแก่นที่ความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นคนสูงอายุที่มีคุณภาพในวัยชราว่าต้องอาศัยการเอาใจใส่ดูแลตนเอง ทั้งด้านอาหาร การออกกำลังกาย และการพัฒนาจิตใจจึงจะทำให้เป็นบุคคลที่มีอายุยืนนานที่มีคุณภาพ

ประการที่สอง ศึกษาเรื่องการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า สาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุยืนนั้นมีหลายหลายเหตุ พระพุทธองค์ตรัสว่าด้วยธรรม คือ ๑) ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ๓) บริโภคสิ่งที่ ย่อยง่าย ๔) เทียวในเวลา ที่สมควรและ ๕) ประพฤติพรหมจรรย์ แต่บางสูตรก็กล่าวถึง การมีศีล และการมีกัลยาณมิตร (มิตรดี)

พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาคนให้เกิดสติปัญญาเป็นเครื่องมือสำคัญในการตัดสินใจแก้ปัญหาของชีวิตที่แท้จริง คือ การแก้ปัญหาด้วยธรรมของพระพุทธเจ้า ถือการใช้ความรู้ที่เป็นปัญญาธรรมอันสามารถแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืนถ้ามนุษย์มีการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามหลักอายุสธรรม ๕ ที่สอดคล้องกับธรรมชาติของชีวิตด้วยร่างกายและจิตใจ และต้องอาศัยเหตุปัจจัยภายนอกเข้ามาเกื้อกูลเพื่อให้ชีวิตสามารถทำหน้าที่หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับตนเองหรือส่วนรวมได้ เช่น การดำรงชีวิตที่ดี มีการดูแลสุขภาพ การบริโภคสิ่งที่ดี มีการพักผ่อน ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และงดเว้นอบายมุขทุกอย่างเพื่อสุขภาพหวังให้อายุยืนยาว การที่มีอายุยืนยาวในพระพุทธศาสนานั้นนอกจากอายุสธรรม ๕ แล้วยังมีหลักธรรมอิทธิบาท ๔ เป็นธรรมที่ควบคุมให้มนุษย์มีอายุยืนยาว ในพระไตรปิฎก มหาปรินิพพานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงจำพรรษาที่บ้านเวฬุคาม ทรงประชวรหนัก เกิดทุกข์ทรมานอย่างรุนแรงถึงใกล้จะปรินิพพานทรงมีสติสัมปชัญญะ อดทนอดกลั้น ไม่พรั่นพรึง แล้วทรงพระดำริถึงความเพียร (อิทธิบาท ๔) ที่สามารถขบไล่ความเจ็บป่วย และตรัสถึง อำนาจของอิทธิบาท ๔ ว่าหากผู้ใดกระทำอิทธิบาท ๔ ให้มากแล้ว จะมีอายุยืนยาวได้ถึง ๑๒๐ ปี หรือเกินกว่านั้นก็ได้

พระพุทธประสงค์ใน อิทธิบาท ๔ มี ๒ ด้านตามกิจ คือ ในกิจทางโลก ที่ต้องประกอบความภาคเพียรในการทำงานในทางโลกให้ประสบผลสำเร็จตรงตามความตั้งใจหรือบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่ตนเองปรารถนา ดังพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดกเรื่องมหาชนกชาดก ว่าด้วยพระมหาชนกทรงบำเพ็ญวิริยะ บทหนึ่งว่า “ถึงมองไม่เห็นฝั่ง เราก็ต้อพยายามว่ายอยู่ท่ามกลางมหาสมุทร โภคะทั้งหลายมิได้สำเร็จด้วยเพียงคิดเท่านั้น” จากพระสูตรเรื่องนี้พระพุทธองค์มีพุทธประสงค์ที่จะสอนให้บุคคลทั้งหลายมี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาที่จะเพียรพยายามทำกิจการงานใด ๆ ที่ตนเองรับผิดชอบจนกว่างานนั้นจะประสบผลสำเร็จ แม้ว่างานนั้นจะยากเพียงใดก็ยังคงต้องเพียรพยายามอยู่จนกว่าจะสำเร็จผล และ ๒) ในกิจทางธรรม ที่ต้องนำหลักอิทธิบาท ๔ มาใช้เพื่อประกอบความพากเพียร เพื่อความพ้นทุกข์ ดับกิเลสต้นเหตุที่มีอยู่ในจิตใจจนดับสนิทไม่มีเชื้อแห่งการเกิดใหม่อีกต่อไป เช่น ในพระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย

มหาวารวรรค อธิธิปาทสังยุตต์ ปาสาทกัมปนวรรค อภิญญาสูตรได้เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ เพราะเจริญอธิธิปาท ๔

ในพระไตรปิฎก ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอธิธิปาท ๔ ยกมาแสดงได้ดังนี้

พระสูตรต้นตปิฎก ที่มณิกาย มหาวรรค ขนวนสกุสูตร เรื่องการเจริญอธิธิปาท ที่ พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงบัญญัติอธิธิปาท ๔ ประการนี้ แม้ที่ทรงบัญญัติไว้อย่างดีก็ เพียงเพื่อเพิ่มพูนความสำเร็จ เพื่อให้ชำนาญในเรื่องความสำเร็จ เพื่อพลิกแพลงให้เกิด ความสำเร็จ โดยมีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อทำให้สิ่งที่ประสบความสำเร็จมาก ๆ ยิ่งขึ้น ๒) เพื่อให้เกิดความชำนาญในเรื่องที่ต้องการให้ประสบความสำเร็จ ๓) เพื่อสามารถพัฒนาปรับเปลี่ยน พลิกแพลงการกระทำให้เกิดความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ สรุปว่าอธิธิปาท ๔ ที่ปรากฏใน พระไตรปิฎกแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในการกระทำใด ๆ ที่ประสงค์จะประสบความสำเร็จ ทำให้สิ้นทุกข์พ้นทุกข์ เข้าใจชีวิตจนเบื่อหน่าย เพื่อเข้าสู่นิพพาน สามารถได้ฤทธิ์ สำเร็จอรหันต์ และ หลุดพ้น จึงเป็นหลักธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสิ่งที่เราต้องการเพื่อความสำเร็จ

อธิธิปาท เป็นเหตุแห่งความสำเร็จ บุคคลจะประสบความสำเร็จในเรื่องใด ไม่ว่าเล็ก หรือใหญ่ ต้องประพฤติตนให้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ ๔ ประการ คือ ฉันทะ ความพอใจในสิ่ง นั้น วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น จิตตะ เอาใจใส่อย่างจริงจังต่อสิ่งนั้น วิมังสา ไตร่ตรอง พิจารณาด้วยปัญญาในสิ่งนั้น

อำนาจของอธิธิปาท ๔ ทำให้มนุษย์มีอายุยืน พระพุทธเจ้าทรงแสดง อำนาจของ อธิธิปาท ๔ ความว่า สมัยที่พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูเขาศาลาปามหาวัน เขตกรุง เวสาลี ครั้นในเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตรวาสก ถือบาตรและจีวรเสด็จเข้าไป บิณฑบาตยังกรุงเวสาลี เมื่อเสด็จกลับจากบิณฑบาต หลังเสวยพระกระยาหารเสร็จแล้ว ได้รับ สั่งเรียกท่านพระอานนท์มาตรัสว่า อธิธิปาท ๔ ประการอันบุคคลใดบุคคลหนึ่งเจริญทำให้มาก แล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สัมผัส ปราภวติแล้ว บุคคลนั้นเมื่อปรารถนา ก็จะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ตลอดกัปหรือมากกว่ากัป

สรุปอำนาจของอธิธิปาท ๔ ที่ทำให้มนุษย์มีอายุยืน เมื่อผู้ปฏิบัติมีฉันทะ คือ ความพอใจที่จะมีชีวิตที่ยืนยาว อย่างมีสุขภาพกายดีและสุขภาพจิตดี การมีชีวิตที่ยืนยาวเพื่อ ประกอบคุณงามความดีสร้างประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่น วิริยะ คือ ความเพียร มีความ กล้าหาญ มีพลังความเข้มแข็งของจิตใจ มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย ความ มีกำลังใจ ในการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ การที่นำหลักธรรมวิริยะ ข้อนี้นี้มาใช้ในการปฏิบัติตน เพื่อให้ร่างกายที่แข็งแรง ต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความพากเพียรมากพอสมควร เช่น การจะ รับประทานอาหารที่พอประมาณ ไม่รับประทานมากเกินไปจนความจำเป็นกับร่างกาย จะเป็นบ่อเกิด แห่งการสะสมโรคได้มาก และทำให้สุขภาพไม่ดีและอายุสั้นได้ หรือการต้องออกกำลังกายเป็น ประจำเสมอเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงก็จำเป็นต้องใช้หลักธรรมข้อวิริยะนี้ด้วยเช่นกันในการต้อง บังคับจิตใจตนเองออกกำลังกายตามตารางเวลาที่ตนเองได้วางแผนไว้เพื่อสุขภาพที่ดี ไม่ว่าจะ ดำเนินการใด ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้ประสบผลสำเร็จ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัย

หลักธรรมข้อวิริยะข้อนี้ และ จิตตะ คือ การมีใจจดจ่อ เอาใจใส่พิจารณาไตร่ตรอง เอาใจใส่ดูแลตนเองให้ มีอายุยืน สดท้ายวิมังสา คือ ความสอดส่องในเหตุและผลแห่งความสำเร็จ ความใคร่ครวญพิจารณา ดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล และการบริหารชีวิตด้วยปัญญาจึงทำให้สุขภาพจิตดี ไม่เครียดด้วยปัญหาต่าง ๆ การปฏิบัติอิทธิบาท ๔ จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจส่งผลให้มีอายุที่ยืนยาว

ในทางพระพุทธศาสนาได้มีคำสอนสำหรับให้มนุษย์มีอายุยืนได้นั้นต้องอาศัยการดูแลสุขภาพตามธรรมชาติ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไร ในครั้งพุทธกาล อุบาสก อุบาสิกา และพระภิกษุทั้งหลายก็มีอายุยืนกันมาก เช่น นางวิสาขา อายุ ๑๒๐ ปี พระอานนท อายุ ๑๒๐ ปี พระมหากัสสปะ อายุ ๑๒๐ ปี พระอนรุทธะ อายุ ๑๕๐ ปี และพระพุกกุสเถระ อายุ ๑๖๐ ปี ซึ่งปัจจัยที่ทำให้มีอายุยืนของบุคคลในทางพระพุทธศาสนา น่าจะมาจากบุญในอดีต และกรรมในปัจจุบันที่ท่านได้กระทำความดีโดยมีสติที่พัฒนาจิตใจให้มีเมตตา กรุณา ไม่เครียด ไม่โกรธ ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีการทำสมาธิฝึกใจควบคุมกายในการบริโภคอย่างพอเพียง มีการอยู่อาศัยกับธรรมชาติ และมีพฤติกรรมที่ดีตามพระวินัยที่ถูกต้องและถูกสุขลักษณะตามคำสอน จึงมีผลทำให้อายุยืน

ประการที่สาม เพื่อนำเสนอแนวทางการปฏิบัติตนให้มีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย พบว่า การนำหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ในพระพุทธศาสนามาบูรณาการ เพื่อช่วยให้เกิดความสมบูรณ์ในการปฏิบัติตน ดูแล ส่งเสริมสุขภาพให้อายุยืนด้วยมิติทางศีลธรรมของศาสนา โดยการปรับหลักธรรมให้เข้ากับการพัฒนาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม ตามหลักอิทธิบาท ๔

หลักอิทธิบาท ๔ ที่นำไปใช้ในการปฏิบัติเพื่อการมีอายุยืนโดยพัฒนาร่างกาย ดังนี้

๑) แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจ ตามหลักธรรม “ฉันทะ” เป็นผู้รู้จักตนเอง สนใจ ใส่ใจ รักและปรารถนาดีต่อตนเอง มีการรับผิดชอบตนเอง ดูแลเอาใจใส่ตนเองในการกิน การใช้ การพักผ่อน การออกกำลังกาย ด้วยความรักในตนเอง

๒) แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความขยัน ตามหลักธรรม “วิริยะ” เป็นผู้รู้จักความขยัน เข้มแข็ง อดทน และมีความพยายามมุ่งมั่นในการดูแลตนเองเพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรง เป็นความขยันด้วยปัญญา คือ รู้จักการทำงานด้วยความถูกต้องเหมาะสมและไม่ประมาท ขยันทำงานให้ถูกต้อง ขยันออกกำลังกายตามความเหมาะสม และขยันที่จะเรียนรู้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ในปัจจุบันและอนาคต

๓) แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยการมีสติมุ่งมั่น ตามหลักธรรม “จิตตะ” เป็นผู้มีความคิดที่มุ่งมั่น มีสติตั้งจิตรับรู้ เอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพโดยมีความคิดจากการเรียนรู้มา

พัฒนาดูแลตน มีสติมุ่งมั่นในการทำงานที่ถูกต้องและพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพ มีจิตที่จะเรียนรู้ รับรู้ และพัฒนาร่างกายด้วยความถูกต้อง

๔) แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยการรู้จักไตร่ตรอง ตามหลักธรรม “วิมังสา” เป็นผู้มีวิจารณญาณในการพิจารณาโดยใช้ปัญญา อันใคร่ครวญเพื่อตรวจสอบหาเหตุผลหรือตรวจสอบตรวจทานในสิ่งที่ทำ อย่างเป็นกระบวนการโดยมีการวางแผนงาน วัตถุประสงค์สำเร็จ และคิดวิธีแก้ไขปัญหาหรือผลกระทบในเรื่องสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีอายุยืนยาว โดย มีการไตร่ตรองในการกิน การใช้ ไตร่ตรองการทำงาน การพักผ่อน และไตร่ตรองการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

อิทธิบาท ๔ ที่นำไปใช้ในการปฏิบัติเพื่อการมีอายุยืนโดยพัฒนาจิตใจ ดังนี้

๑) แนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจด้วยความพอใจ ตามหลักธรรม “ฉันทะ” มนุษย์ควรที่จะรู้จักตนเอง สนใจ ใส่ใจ รักและปรารถนาดีต่อตนเอง มีการรับผิดชอบตนเอง ดูแลเอาใจใส่จิตใจ มีการส่งเสริมเพื่อให้จิตใจร่าเริง แข็งแรง ทำให้มีอายุยืนยาว การใส่ใจต่อจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในคุณค่า เช่น เลือกพัฒนาจิตใจให้เกิดพอใจด้วยความถูกต้องตามหลักสุขอนามัย เลือกการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับจิตใจ เพื่อให้ได้ความคิดและจิตใจที่เข้มแข็งมีอายุที่ยืนยาว

๒) แนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจด้วยความขยัน ตามหลักธรรม “วิริยะ” ผู้รู้จักความขยัน เข้มแข็ง อดทน และมีความพยายามมุ่งมั่นในการดูแลตนเอง และการพัฒนาจิตใจด้วยการกระทำที่ถูกต้อง เช่น ขยันปฏิบัติทำสมาธิ ขยันเรียนรู้ตามความจำเป็นที่เหมาะสม

๓) แนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจด้วยการมีสติมุ่งมั่น ตามหลักธรรม “จิตตะ” เป็นผู้มีความคิดที่มุ่งมั่น มีสติตั้งจิตรับรู้ เอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพจิต โดยการพัฒนาความคิดที่ดี เอาใจใส่ฝึกฝน เช่น มีความคิดจากการเรียนรู้นำมาใส่ใจดูแลสุขภาพจิต ให้แจ่มใส ร่าเริง มีสติมุ่งมั่นในการคิดที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น หรือมีการคิดเชิงบวก เชิงสร้างสรรค์และพัฒนา มีจิตที่จะเรียนรู้ รับรู้ และพัฒนาจิตใจด้วยความถูกต้อง

๔) แนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจด้วยการรู้จักไตร่ตรอง ตามหลักธรรม “วิมังสา” เป็นผู้มีวิจารณญาณในการพิจารณาโดยใช้ปัญญา อันใคร่ครวญไตร่ตรอง อย่างเป็นกระบวนการโดยมีการวางแผนงาน วัตถุประสงค์สำเร็จ และคิดวิธีแก้ไขปัญหาหรือผลกระทบในเรื่องสุขภาพ เช่น ไตร่ตรองในการใช้สติ ว่ามีผลดีหรือผลกระทบ มีประโยชน์หรือมีโทษ ไตร่ตรองว่ามีสติในการทำงาน พักผ่อน ไตร่ตรองในการการออกกำลังกาย

การรักษาสุขภาพจิต ด้วยอิทธิบาท ๔ ในการพอใจการดูแลสุขภาพจิตด้วยความกล้าหาญใช้สติในการตัดสินใจไตร่ตรองสิ่งที่ควรกระทำ โดยจะต้องเริ่มจากการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และมีการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี

อิทธิบาท ๔ ที่นำไปใช้ในการปฏิบัติโดยพัฒนาพฤติกรรมเพื่อการมีอายุยืน ดังนี้

๑) แนวทางการปฏิบัติต่อพฤติกรรมด้วยความพอใจ ตามหลักธรรม “ฉันทะ” เป็น ผู้รู้จักตนเอง สนใจ ใส่ใจ รักและปรารถนาดีต่อตนเอง มีความรับผิดชอบตนเอง ดูแลเอาใจใส่ ร่างกายและจิตใจ ตั้งแต่หัวจดเท้า ด้วยหัวใจ ให้เข้าถึงพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมการกิน การอยู่ การพักผ่อน และการออกกำลังกาย ซึ่งการกระทำดังกล่าวต้องแน่ใจว่าเป็นพฤติกรรมที่ทำด้วยความพอใจเพื่อให้ได้ร่างกายและจิตใจแข็งแรงสามารถมีอายุที่ยืนยาว

๒) แนวทางการปฏิบัติต่อพฤติกรรมด้วยความขยัน ตามหลักธรรม “วิริยะ” ผู้รู้จักความขยัน เข้มแข็ง อดทน และมีความพยายามมุ่งมั่นในการดูแลตนเอง เป็นความขยันด้วย ปัญญาคือมีพฤติกรรมการทำงานด้วยความเหมาะสมเพื่อให้ได้ทรัพยากรมาเลี้ยงชีพด้วยความถูกต้อง เช่น พฤติกรรมขยันทำงานให้ถูกต้องเหมาะสม พฤติกรรมขยันออกกำลังกาย พฤติกรรมขยันที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองในการพัฒนาร่างกาย หรือดูแลสุขภาพ ส่งเสริมสุขภาพทั้งในปัจจุบันและอนาคต

๓) แนวทางการปฏิบัติต่อพฤติกรรมด้วยการมีสติมุ่งมั่น ตามหลักธรรม “จิตตะ” ผู้มีความคิดที่มุ่งมั่น มีสติตั้งจิตรับรู้ เข้าสู่พฤติกรรมในการกระทำในการปฏิบัติ โดยการกระทำด้วยความคิดที่ดี เอาใจใส่ฝึกฝน เช่น มีพฤติกรรมทางความคิดจากการเรียนรู้มาใส่ใจดูแลสุขภาพ กระทำร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง มีพฤติกรรมในการใช้สติมุ่งมั่นในการทำงานที่ถูกต้องและ พัฒนาการงานให้มีประสิทธิภาพ มีพฤติกรรมในการควบคุมจิตที่จะเรียนรู้ รับรู้ และพัฒนาร่างกายด้วยความถูกต้อง

๔) แนวทางการปฏิบัติต่อพฤติกรรมด้วยการรู้จักไตร่ตรอง ตามหลักธรรม “วิมังสา” ผู้มีพฤติกรรมในการใช้วิจารณ์ญาณในการพิจารณา โดยใช้ปัญญา อันใคร่ครวญเพื่อ ตรวจสอบหาเหตุผลหรือตรวจสอบตรวจทานในสิ่งที่ทำ อย่างเป็นกระบวนการโดยมีการวางแผนงาน วัดผลสำเร็จ และคิดวิธีแก้ไขปัญหาหรือผลกระทบในเรื่องสุขภาพ เช่น พฤติกรรมไตร่ตรองในการกิน การใช้ พฤติกรรมไตร่ตรองการทำงาน การพักผ่อน พฤติกรรมไตร่ตรองการออกกำลังกายตามสุขภาพของร่างกาย

ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ควรใช้อิทธิบาท ๔ ในการดำรงชีวิตประจำวันสร้างความเป็นอยู่ที่ดี และพัฒนาภาวะสุขภาพของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกแบบแผนชีวิตและจัดการสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้อีกต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตลอดอายุขัยของตน

จากที่กล่าวมาการปฏิบัติตนตาม “อิทธิบาท ๔” เพื่อให้มีอายุยืน สามารถทำให้การดูแล ส่งเสริมสุขภาพมีคุณภาพมากขึ้นเป็นที่ยอมรับสามารถสร้างมนุษย์ให้มีอายุยืนยาวได้

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ผลการศึกษาเรื่องนี้ทำให้รู้แนวคิตทฤษฎีการมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบัน ทำให้เข้าใจหลักอิทธิบาท ๔ เพื่อการมีอายุยืนในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และได้แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการมีอายุ

ยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย ตามบริบทความเชื่อในพระพุทธศาสนา เพื่อให้ตนเองและผู้ที่สนใจปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท ๔ เกิดความสุข ความเจริญ สุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) ภาครัฐควรมีนโยบายรณรงค์ให้สังคมและประชาชนทั่วไป รับรู้และเข้าใจ แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อมีความมียายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย โดยเฉพาะหน่วยงานสาธารณสุข และโรงพยาบาล

๒) การแพทย์ภาคเอกชนควรนำแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อมีความมียายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย ไปส่งเสริมสมาชิกและลูกค้าที่มาใช้บริการ

๓) คณะสงฆ์ควรมีการส่งเสริมบทบาทของพระสงฆ์ที่มีความรู้ความเข้าใจแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อมีความมียายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย เพื่อขับเคลื่อนการทำงานเพื่อสังคมอย่างแท้จริง หรือส่งเสริมพระสงฆ์ในการดูแลและพัฒนาตนเองให้มียายุยืนยาวเป็นตัวอย่างแก่สังคม

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป

แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อมีความมียายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย ผู้วิจัยมีประเด็นที่น่าสนใจสำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

๑) ศึกษาสร้างเกณฑ์ชี้วัดการมีอายุยืน ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

๒) ศึกษาวิเคราะห์การนำหลักธรรมอื่นๆ ในพระพุทธศาสนาสร้างรูปแบบเพื่อมีความมียายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย

๓) ศึกษาเปรียบเทียบหลักธรรมที่ส่งเสริมให้อายุยืน

๔) ศึกษาพัฒนากระบวนการปฏิบัติตนเพื่อมีความมียายุยืนตามหลักอิทธิบาท ๔ ในสังคมไทย