

**แนวทางการส่งเสริมความมีอายุยืนด้วยหลักอิทธิบาท 4\***  
**THE WAY OF PROMOTE FOR HAVING A LONGEVITY ACCORDING**  
**TO THE PRINCIPLES OF IDDHIPADAS 4**

พระธีรดา สมจิตโต

Phra Thirada Samacitto

พระมหาดาวสยาม วชิรปณฺโญ

Phramaha Daosayam Vajirapanno

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khonkaen Campus, Thailand.

E-mail: naka25220@gmail.com

**บทคัดย่อ**

บทความนี้ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมความมีอายุยืนด้วยหลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา มาบูรณาการเพื่อช่วยให้เกิดความสมบูรณ์ในการปฏิบัติตน ดูแลส่งเสริมสุขภาพให้อายุยืนด้วยมิติทางศีลธรรมของศาสนา โดยการปฏิบัติต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมด้วยการรู้จักไตร่ตรอง ใช้ปัญญา อันใคร่ครวญ และคิดวิธีแก้ไขปัญหาหรือผลกระทบอย่างเหมาะสม การปฏิบัติตนตาม “อิทธิบาท 4” เพื่อให้มีอายุยืน สามารถทำการดูแล ส่งเสริมสุขภาพกาย และจิตใจให้มีคุณภาพ ซึ่งจะส่งผลให้มีอายุยืนยาวได้ สัมพันธ์กับกฎธรรมชาติ คือความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การได้มาซึ่งอรรถภาพแห่งชีวิตและอายุ เป็นอริยทรัพย์ภายในของบุคคลที่มีค่าเหนือกว่าทรัพย์ภายนอกทั้งปวง จึงต้องดูแลรักษาสุขภาพให้มืองค์ประกอบสมบูรณ์ สามารถทำหน้าที่เป็นอุปกณ์เพื่อความอยู่รอด และนำพาชีวิตไปสู่ประโยชน์สุขในระดับต่าง ๆ อันมีพระนิพพานเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด ความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง การมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่อาลัยกับอดีต และไม่พะวงกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิต ผ่านโอกาสและเวลาปัจจุบันของตนเอง เพื่อประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต ที่มีความสอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพ หรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา เป็นแนวคิดหรือหลัก

---

\*Received: 24 December 2020; Revised: 26 April 2021; Accepted: 2 May 2021



ปฏิบัติที่เชื่อมโยงวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีงามและถูกต้อง นับเป็นไปตามกฎธรรมชาติเข้ากับประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน

**คำสำคัญ:** การส่งเสริม, อายุยืน, อิทธิบาท 4

## Abstract

This article aims to study the method of promoting longevity by principles of 4 Iddhipadas, namely Chantha (Passion), Viriya (Practice), Chitta (Focus) and Wimangsa (Monitor) to integrate the integrity of one's practice, taking care of promoting health and longevity with the moral dimensions of religion by treating the body, mind and behavior by thinking, using wisdom, rationalization and devising solutions to problems or impacts appropriately. The practice of 4 Iddhipadas for longevity can take care, promote the quality of physical and mental health which will result in longevity, relating to the law of nature that is impermanence, suffering, self-possession. Acquiring the subjectivity of life and age, the inner noble possession of a person superior to all external possessions. Therefore need to maintain healthy composition It can act as a means for survival and bring life to the benefits of various levels with Nirvana as its ultimate purpose. Therefore human-beings need to maintain healthy composition, using as equipment for survival and bring life to the benefits of Nirvana as its ultimate purpose. The importance of longevity appears in the Buddhist scriptures, so it is in line with the guidelines for maintaining health or well-being of life in all four areas, namely physical, social, mental and intellectual, which is a practice that is linked to a good and correct lifestyle. It is in accordance with the natural laws that support the purpose of life in harmony.

**Keywords:** Promotion, Longevity, Iddhipadas 4

## บทนำ

มนุษย์เกิดมาบนโลกนี้ ส่วนมากต้องการมีร่างกายที่สมบูรณ์ สุขภาพที่แข็งแรง และมีอายุยืนนานอย่างมีคุณภาพ สามารถสร้างประโยชน์ให้แก่ตนเอง แก่เพื่อนมนุษย์ในสังคมได้ ผู้ที่จะมีอายุที่ยาวนานน่าจะเป็นผู้ที่มีบุญ มีความพร้อมในหลาย ๆ เรื่อง การที่จะมีอายุชั้ยยาวนานได้นั้น ต้องมี



องค์ประกอบเรื่องพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การออกกำลังกายและอาหาร โดยเฉพาะเรื่องพันธุกรรม มีผลงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยบอสตัน เรื่องยืนอายุยืนในมนุษย์ พบว่า การผันแปรทางพันธุกรรมมีบทบาทสำคัญและซับซ้อนต่อการมีอายุยืน สิ่งแวดล้อมและประวัติครอบครัวเป็นปัจจัยของการมีอายุยืน นอกจากเรื่องของพันธุกรรม ยังมีเรื่องอาหารและอากาศที่บริสุทธิ์ กลุ่มแพทย์และนักวิจัยมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้เดินทางไปศึกษาวิจัยคนหมู่บ้านในเทือกเขาเอกวาดอร์ มีผู้อยู่อาศัยประมาณ 400 คน พบว่า คนในหมู่บ้านนี้มีอายุยืนอย่างผิดปกติ คนหนึ่งมีอายุถึง 121 ปี และหลายคนที่มีอายุเกินกว่า 100 ปี เมื่อทำการทดสอบตรวจร่างกาย ของคนที่มีอายุเกินกว่า 75 ปี ทุกคนในหมู่บ้าน พบว่า มี 2 คนเท่านั้นที่มีอาการแสดงว่ามีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้ สิ่งที่สำคัญของคนในหมู่บ้านนี้ ไม่มีการบริโภคเนื้อสัตว์เลย ผลการวิจัยพบว่า อาหารจำพวกพืชสามารถช่วยลดอาการหัวใจและอาการภูมิแพ้ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และจากการสำรวจคนอเมริกัน พบว่า กลุ่มคนที่บริโภคพืชมีรูปร่างสูงเพียวและมีสุขภาพดีกว่าผู้บริโภคเนื้อเป็นอย่างมาก สถาบันสุขภาพสหรัฐอเมริกาได้ทำการศึกษาพวกที่บริโภคพืช จำนวน 50,000 คน พบว่า พวกที่บริโภคพืชมีอายุยืนกว่า มีอาการป่วยเป็นโรคหัวใจและโรคมะเร็งต่ำกว่าอย่างมากเมื่อเทียบกับคนอเมริกาทั่ว ๆ ไป (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553) ซึ่งเรื่องนี้ในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่า คนผู้มีสติทุกเมื่อ รู้จักประมาณ ในโภชนะที่ได้แล้วนั้น ย่อมมีโรคภัยไข้เจ็บน้อย แก่ช้า อายุยืน (คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2532)

นับได้ว่า เรื่องการกินอาหารมีส่วนสำคัญที่ทำให้มนุษย์มีอายุยืน นอกจากเรื่องอาหารแล้ว การพักผ่อนที่พอเพียงก็สามารถทำให้อายุยืนได้ การที่ร่างกายทำงานมาก ทำงานหนักอยู่เสมอ โดยมีเวลาพักผ่อนพอเพียง ไม่เป็นเหตุแห่งความชราภาพ เพราะการทำงาน การออกกำลังกาย ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากขึ้น ปอดต้องทำงานสูดอากาศออกซิเจน เพื่อนำมาแปรธาตุอาหารให้เกิดเป็นพลังงานมากขึ้น ร่างกายได้ใช้ส่วนหนึ่งของพลังงานนี้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ เช่น เรื่องการสร้างเนื้อเยื่อ (Anabolism) การสร้างของเหลวที่เป็นองค์ประกอบของเซลล์สิ่งมีชีวิต โปรโตพลาสซึม (Protoplasm) หรือเซลล์เนื้อหนังของร่างกายขึ้นใหม่ คือสร้างความสมบูรณ์แข็งแรง ความเจริญเติบโตของร่างกาย (วิรัช อัมพฤษ, 2514) เมื่อพิจารณาถึงคำว่า อายุยืน เป็นที่ปรารถนาของจักรพรรดิ ตลอดถึงสามัญชนคนธรรมดาที่มีความต้องการ ในวิทยาการปัจจุบันมีการศึกษามาก แต่ก็ยังมีสามารถทำให้คนมีอายุยืนได้ ในพระพุทธศาสนามีหลักการปฏิบัติตนให้อายุยืนด้วยอำนาจของอิทธิบาท 4 ได้กล่าวไว้ในมหาปริณีพพานสูตรว่า เมื่อคราวที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงจำพรรษาที่บ้านเวฬุคาม ทรงประชวรหนัก เกิดทุกข์ทรมานอย่างรุนแรงถึงใกล้จะปรินิพพาน ทรงมีสติสัมปชัญญะ อดทนอดกลั้น ไม่พรั่นพรึง แล้วทรงใช้ความเพียรอิทธิบาท 4 ขับไล่อาพาธ ดำรงชีวิตร่างกาย ทรงใช้ความเพียรขับไล่ความเจ็บป่วย



และทรงหายประชวรในที่สุด ต่อมาได้ตรัสแสดงอำนาจของอิทธิบาท 4 ให้แก่พระอานนท์ทราบบว่า หากผู้ใดกระทำอิทธิบาท 4 ให้มากแล้ว จะมีอายุยืนยาวได้ถึง 100 ปี หรือเกินกว่า (ที.ม. (ไทย), 10/180/128-129)

ดังนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าการบำเพ็ญอิทธิบาท 4 เป็นธรรมที่ทำให้เกิดความสำเร็จ สามารถมีชีวิตยืนยาวขยายอายุชั้ยได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) และการนำหลักอิทธิบาท 4 เพื่อใช้ในการปฏิบัติตนให้มีอายุยืนในสังคมไทยนั้น น่าจะสามารถพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจของคนไทยให้สมบูรณ์มากขึ้น ทำให้มีอายุยืนยาวมากขึ้นด้วยอำนาจของอิทธิบาท 4 ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่อง การศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อความมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท 4 ว่ามีแนวทางอย่างไร แนวคิดทฤษฎีเรื่องการมีอายุยืนในวิทยาการปัจจุบัน และกรณีตัวอย่างมีอย่างไร แนวคิดเรื่องการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาทในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและกรณีตัวอย่างมีอย่างไร และวิธีการนำเสนอแนวทางการปฏิบัติตน เพื่อความมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท 4 ในสังคมไทย มีขั้นตอนอย่างไร ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ยังปรารถนาในการปฏิบัติตนให้เป็นผู้ที่มีอายุยืนอย่างมีคุณภาพ และเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจนำไปสู่การศึกษาค้นคว้าต่อไป

## การมีอายุยืนในทางพระพุทธศาสนา

### 1. นิยามของอายุยืนในทางพระพุทธศาสนา

อายุ หมายถึง คุณสมบัติของชีวิต ที่บ่งบอกถึงกาลเวลาที่มีชีวิตอยู่ มีหน่วยนับต่าง ๆ เช่น วัน เดือน ปี (พระมหาทวิ มหาปญโญ (ละลง), 2557) เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง พูดสั้น ๆ ว่า ช่วงเวลาแห่งชีวิต หรือช่วงชีวิตนับแต่เกิดมา แต่อายุที่เป็นคำบาลีมีความหมายลึกลงไปอีก หมายถึง เนื้อตัวของชีวิตหรือพลังที่เป็นแก่นของชีวิต หมายถึงพลังที่ทำให้ชีวิตสืบต่อดำเนินไป หรือพลังที่ช่วยให้องค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตเจริญงอกงามขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ ในบาลีมากมายหลายแห่ง อายุจึงหมายถึงความมีชีวิตที่ยืนยาว หรือการเป็นอยู่สืบต่อไปได้ยาวนาน อย่างที่เรียกกันทั่วไปว่าอายุยืน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553) นักวิชาการได้แบ่งอายุออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) อายุตามปฏิทิน (Chronological age) นับตามจำนวนปี ตามตัวเลข อายุตามปฏิทินนั้นตายตัว ด้วยนับตามตัวเลขที่ผ่านไป แต่มีความเชื่อถือน้อยที่สุด เมื่อเทียบกับสภาพความเป็นจริงของตัวตนของเรา บุคคลหนึ่งอายุตามปฏิทินได้ 50 ปี แต่อาจมีสุขภาพดีเท่ากับคนอายุเพียง 30 ปี ในขณะที่บุคคลหนึ่งอายุตามปฏิทิน 50 ปี เช่นกัน แต่สภาพของเขาเหมือนคนอายุ 70 ปี ก็ได้ จะเห็นว่า อายุที่ใกล้เคียงหรือตรงตามความเป็นจริงที่วัดได้ดีกว่า คือ อายุทางชีววิทยา ด้วยเป็นวิธีการที่บอกว่า



เวลาของอายุที่ผ่านไป ไม่มีผลต่ออวัยวะร่างกายของเขามากน้อยแค่ไหนเมื่อเทียบกับผู้อื่นที่มีอายุเท่า ๆ กัน 2) อายุทางชีววิทยา (Biological age) เป็นอายุตามสภาพขบวนการทางชีววิทยาของอวัยวะและลงถึงระดับเซลล์ บ่งบอกการทำหน้าที่หรือระบบสรีรวิทยาของเรา อายุทางชีววิทยาสามารถปรับให้เราคงสภาพวัยไว้หรืออ่อนเยาว์ได้ ในทางตรงกันข้าม หากใช้ชีวิตไม่ถูกต้อง ได้อาหารไม่สมดุล อายุทางชีววิทยาก็จะกลับตรงกันข้าม แก้ว สุขภาพทรุดและเกิดโรคได้ จะแก่ก่อนวัยหรืออ่อนวัยลง อยู่ที่การดูแลสุขภาพตนเอง 3) อายุทางจิตวิทยา (Psychological age) เป็นอายุตามที่เรารู้สึก เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะตน ไม่เหมือนใคร ด้วยแต่ละคนมีประสบการณ์และการตอบสนองทางจิตวิทยาต่างกันไป ความรู้สึกแก่หรือยังไม่แก่หรือมากน้อยนั้น เป็นส่วนสำคัญที่สร้างสรรค์ในแต่ละคน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553)

ดังนั้น อายุจึงเป็นหน่วยนับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปตามกาลเวลา เช่น คำถามที่คุณส่วนมากชอบถามว่า อายุเท่าไร อายุจึงเป็นหน่วยนับการมีชีวิตตั้งแต่เกิดมาถึงเวลาที่ถูกลืม เมื่อเวลาถามเปลี่ยนไป อายุก็จะเปลี่ยนไป ซึ่งอายุของชีวิตมีแต่เพิ่มขึ้นเป็นธรรมชาติ แต่ถ้าพูดถึงอายุที่น้อยลงนั้น หมายถึงอายุที่เหลืออยู่ในโลกนี้ลดน้อยลงทุกวัน ทุกเดือน ทุกปี แต่ความหมายอายุที่ปรากฏตามพจนานุกรม อายุ แปลว่า เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง พูดสั้น ๆ ว่า ช่วงเวลาแห่งชีวิต หรือช่วงชีวิตนับแต่เกิดมา แต่อายุที่เป็นคำเดิมในภาษาบาลี หมายถึง เนื้อตัวของชีวิต หรือพลังที่เป็นแกนของชีวิตก็ได้ หมายถึงพลังที่ทำให้ชีวิตสืบต่อดำเนินไป หรือพลังที่ช่วยให้องค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตเจริญงอกงามขึ้นได้ ทำให้คำในบาลีที่มากมายหลายแห่งอธิบายความหมายอายุ หมายถึง ความมีชีวิตยืนยาว หรือการเป็นอยู่สืบต่อไปได้ยาวนาน อย่างที่เรียกกันทั่วไปว่า “อายุยืน”

## 2. การมีอายุยืนในทางพระพุทธศาสนา

“อายุยืน” มีหลักสำคัญ 3 ประการ คือ 1) ชีวิตมีความสำคัญในฐานะมีอายุเป็นองค์ประกอบ 2) ชีวิตมีความสำคัญในฐานะมีอายุเป็นอุปกรณ์ 3) อายุมีความสำคัญในฐานะเป็นพลังขับเคลื่อนชีวิตในการดำรงอยู่ ชีวิตคือสิ่งที่มีการเกิด การเจริญเติบโตและการตาย โดยมีอายุเป็นตัวนำ อายุสำคัญในการสร้างคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น (อง.ปญจก. (ไทย), 22/43/5153) ความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง การมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่อาลัยกับอดีต และไม่พะวงกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิต ผ่านโอกาสและเวลาปัจจุบันของตนเอง เพื่อประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต หลักพระพุทธศาสนาเน้นการสร้างสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวม ให้กับระบบของชีวิต 4 ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา โดยเน้นการพัฒนาจากธรรมชาติภายในชีวิต คือพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา อันส่งผลต่อ



ชีวิต ซึ่งดำเนินไปโดยเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับธรรมชาติภายนอก ทั้งทางกายและทางสังคม ความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง การมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่อ้าล้นกับอดีตและไม่พะวงกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิตผ่านโอกาสและเวลาปัจจุบันของตนเอง เพื่อประโยชน์สุขในระดับต่าง ๆ ที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตทั้งในมิติของกาลเวลา คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภavnหน้า ประโยชน์อย่างยิ่ง และในมิติของการกระทำ คือ ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย นอกจากนี้ พระพุทธศาสนายังมีเป้าหมายที่เป็นความสุข 3 ระดับ คือ ระดับศีล (กามสุข) ระดับสมาธิ (ฉานสุข) และระดับปัญญา (นิพพานสุข) อีกด้วย สำหรับเป้าหมายระดับศีล (กามสุข) นั้น เป็นเป้าหมายระดับต้น เพื่อเป็นฐานในการก้าวไปสู่ความสุขที่ประณีต ในระดับที่สูงขึ้นคือระดับสมาธิ (ฉานสุข) ซึ่งทั้งสองระดับนี้ ยังต้องอาศัยปัจจัยภายนอกประกอบ แต่ความสุขในระดับปัญญา (นิพพานสุข) นั้น เป็นความสุขอันเป็นเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งไม่ต้องการปัจจัยภายนอกเข้ามาเป็นองค์ประกอบเพื่อให้เกิดความสุข

ดังนั้น ทางพระพุทธศาสนาจะเห็นว่า ความมีอายุยืนแม้ว่าจะเป็นสภาพที่น่าปรารถนาอย่างยิ่ง แต่มิได้ถือว่าเป็นตัวตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เครื่องตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตนั้น คือการได้ทำสิ่งที่ดีงาม เจริญกุศลธรรม ดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา มีเมตตากรุณา มีความกตัญญู อันเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม ในระหว่างที่มีชีวิตอยู่ ไม่ว่าจะอายุจะสั้นหรือยืนยาวก็ตาม

## อิทธิบาท 4 กับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนา

### 1. ความหมายของอิทธิบาท 4

หลักธรรมที่เป็นทางแห่งความสำเร็จที่พระพุทธเจ้าตรัสถึง คือ อิทธิบาท 4 ในคัมภีร์มัททผลสูตร ได้อธิบายว่า (ส.ม. (ไทย), 19/821/385) ผู้ที่ปฏิบัติตามอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ย่อมมีผลมาก ซึ่งผลของความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ เป็นเครื่องให้ถึงความสำเร็จ หรือทางแห่งความสำเร็จ มี 4 ประการ คือ ฉันทะ คือ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ในสิ่งนั้น วิมังสา คือ ความได้ตรองสอบสวนพิจารณา หรือหมายความว่า มีใจรัก หากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝน ใ้ปัญญาสอบสวน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) จากความหมายของอิทธิบาทดังที่ได้แสดงมา สรุปได้ว่า อิทธิบาท 4 เป็นหลักการปฏิบัติของผู้มุ่งหมายความสำเร็จในทางใด ต้องปลูกความพึงพอใจ มีความเพียรพยายาม เอาใจใส่และปัญญาพิจารณาในทางนั้นอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ อิทธิบาทเป็นหลักธรรมแห่งความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ในสิ่งนั้น ซึ่งต้องประกอบด้วยฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่ง



นั้น วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น จิตตะ ความเอาใจใส่ฝักใฝ่ในสิ่งนั้น และวิมังสา ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลแห่งความสำเร็จของสิ่งนั้น

## 2. อิทธิบาท 4 กับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนา

จากที่กล่าวมา ได้อธิบายถึงอำนาจอิทธิบาท 4 ว่า ถ้าใครปฏิบัติจะทำให้สามารถประสบความสำเร็จมีอายุยืน การปฏิบัติอิทธิบาท 4 เพื่อความมีอายุยืนต้องตรวจสอบหาเหตุผลว่า สิ่งที่ทำหรือบริโภคนั้น เหมาะสมกับร่างกายหรือไม่ กระทำไปแล้วเป็นประโยชน์ หรือเป็นโทษอย่างไร ส่วนในด้านจิตใจ สิ่งที่เกิดขึ้นประกอบด้วยธรรมหรือไม่ ทำให้จิตใจชุ่มนัวเศร้าหมองหรือไม่ ซึ่งทั้งกายและจิตจะสัมพันธ์กันเสมอ ถ้าจิตคิดไม่ดีจะส่งผลให้ร่างกายไม่ดี ถ้าจิตคิดดี ร่างกายก็มีสุขภาพแข็งแรง สามารถประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติใช้ได้ ดังนี้

1) ฉันทะหรือความพอใจ ได้แก่ ความมีใจรักใคร่สิ่งที่ทำ และพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น รักที่จะดูแลร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง พุดให้สึกลงไปในทางธรรมว่า ความรักความฝักใฝ่ใจปรารถนาต่อร่างกายและจิตใจดีงาม เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ การดูแลรักษาสุขภาพทางโลกและทางธรรมพร้อมทั้งดำเนินชีวิต การประกอบกิจเครื่องเลี้ยงชีพ การปฏิบัติตามหลักธรรม ควบคุมจิตใจให้สงบเข้มแข็ง รักในตนเอง เข้าใจในตนเองที่ต้องดูแลร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง

2) วิริยะหรือความอดทน แก่กลัวกลัว บากบั่น ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อคนรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าวิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว แม้ได้ยิวว่าจุดหมายปลายทางนั้น จะลู่ถึงได้ยากนัก มีอุปสรรคมาก หรืออาจใช้เวลาเท่านั้นปี เท่านั้นเดือน ก็ไม่ทอดยถตัวอย่างเช่น มีความเพียรในการปฏิบัติออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จนร่างกายแข็งแรง หรือมีความกล้าที่จะหักห้ามใจจากการชักชวนให้บริโภคอบายมุขต่าง ๆ

3) จิตตะหรือความคิดจดจ่อ หรือเอาใจใส่ฝักใฝ่ ได้แก่ ความมีจิตผูกพัน จดจ่อเฝ้าคิดเรื่องนั้นใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อยไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตตะเป็นไปอย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรืองานอย่างใดอย่างหนึ่ง ตัวอย่างเช่น เอาใจใส่ฝักใฝ่ในการดูแลรักษาสุขภาพ ด้วยสติควบคุมในการบริโภคยาตามกำหนดเวลา และไม่บริโภคสิ่งต้องห้าม โดยใจฝักใฝ่จดจ่อว่าสิ่งใดควรไม่ควรเพื่อสุขภาพตนเอง

4) วิมังสา แปลว่า ความสอบสวนไตร่ตรอง ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณาหมั่นใคร่ครวญตรวจหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน เกินเลย บกพร่องหรือขัดข้อง เป็นต้น ในกิจที่ทำ รู้จักทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุงสุขภาพตนเอง ข้อนี้เป็นการใช้ปัญญาชักนำสมาธิ ซึ่งจะเห็นได้ไม่ยาก คนมีวิมังสาเป็นพวกชอบคิด ค้นหาเหตุผล ชอบสอบสวนทดลอง เมื่อทำอะไรก็คิดพิจารณาทดสอบไป เช่น คิดว่าผลสุขภาพตนเองนี้เกิดจากสาเหตุอะไร ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ผลคราวนี้เกิดจากปัจจัยที่เป็น



องค์ประกอบเหล่านี้เท่านั้น ลองเปลี่ยนองค์ประกอบนั้นแล้ว ไม่เกิดผลอย่างที่คาดหมาย เป็นเพราะอะไร จะแก้ไขที่จุดไหน

อิทธิบาท 4 กับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนา เพื่อความมีอายุยืน ต้องตรวจสอบหาเหตุผลว่า สิ่งที่ทำหรือบริโภคนั้น เหมาะสมกับร่างกายหรือไม่ กระทบไปแล้วเป็นประโยชน์ หรือเป็นโทษอย่างไร ส่วนในด้านจิตใจ สิ่งที่เกิดขึ้นประกอบด้วยธรรมหรือไม่ ทำให้จิตใจชุ่มมัวเศร้าหมองหรือไม่ ซึ่งทั้งกาย และจิตจะสัมพันธ์กันเสมอ ถ้าจิตคิดไม่ดีจะส่งผลให้ร่างกายไม่ดี ถ้าจิตคิดดี ก็ทำให้ร่างกายมีสุขภาพ แข็งแรง

#### แนวทางการส่งเสริมความมีอายุยืนด้วยหลักอิทธิบาท 4

1. แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจ ตามหลัก “ฉันทะ” มนุษย์ควรที่จะรู้จักตนเอง สนใจ ใส่ใจ รักและปรารถนาดีต่อตนเอง มีการรับผิดชอบตนเอง ดูแลเอาใจใส่ร่างกายตั้งแต่หัวจดเท้า มีการส่งเสริมเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาว พอใจใส่ใจในการกินอย่างมีประสิทธิภาพและ ประสิทธิภาพในคุณค่าด้วยเลือกที่จะกิน คือ การเลือกกินอาหารในสิ่งที่พอใจด้วยความถูกต้องตามหลัก สุขอนามัย การเลือกกินต้องพิจารณามาตรฐาน คุณค่า ประโยชน์ที่จะได้รับ วันเดือนปีที่ผลิต หมดยุ และไม่กินของที่ให้โทษ มีอันตรายต่อปัจจุบันและอนาคต การกินต้องใช้ดุลพินิจหรือใช้ปัญญา กินใน ปริมาณที่เหมาะสม ไม่ให้มากเกินไปจนทำให้เกิดความเดือนร้อนในปัจจุบันและอนาคต หรือกินน้อย เกินไปทำให้เกิดโรคร้าย การกินอาหารควรกินในเวลาที่ถูกต้องเหมาะสมที่ร่างกายมีความต้องการและ นำไปใช้ประโยชน์ และมีความพอใจที่ได้ออกกำลังกาย ซึ่งต้องกระทำด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เวลาในการ ออกกำลังกายที่ถูกต้อง และสถานที่ที่ถูกต้อง การกระทำดังกล่าว ต้องแน่ใจว่าเป็นการกระทำด้วยความ พอใจ เพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรง สามารถมีอายุที่ยืนยาว

ส่วนแนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจเพื่อให้มีอายุยืน ตามหลัก “ฉันทะ” ควรที่จะรู้จักตนเอง สนใจ ใส่ใจ รักและปรารถนาดีต่อตนเอง มีการรับผิดชอบตนเอง ดูแลเอาใจใส่จิตใจ มีการส่งเสริมเพื่อให้จิตใจ ร่าเริง แข็งแรง ทำให้มีอายุยืนยาว การใส่ใจต่อจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในคุณค่า ถือเป็นเรื่องที่สำคัญ โดยเลือกพัฒนาจิตใจให้เกิดพอใจ ด้วยความถูกต้องตามหลักสุขอนามัย เช่น การฝึก ปฏิบัติการเจริญวิปัสสนา สมาธิ ซึ่งต้องใช้ดุลพินิจหรือใช้ปัญญาให้เหมาะสมกับจริต เลือกการเรียนรู้ที่ เหมาะสมกับจิตใจเพื่อให้เกิดความพอใจ ที่สามารถทำให้เกิดความเข้าใจไปสู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม การกระทำดังกล่าว ต้องแน่ใจว่าเป็นการกระทำด้วยความพอใจ เพื่อให้ได้ความคิดและจิตใจที่ แข็งแรงสามารถมีอายุที่ยืนยาว





2. แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจ ตามหลัก “วิริยะ” รู้จักความขยัน เข้มแข็ง อดทน และมีความพยายามมุ่งมั่นในการดูแลตนเอง เพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรง ความขยันเพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรงนั้น ต้องเป็นความขยันด้วยปัญญา คือรู้จักการทำงานด้วยความเหมาะสมเพื่อให้ได้ทรัพย์มาเลี้ยงชีพ การขยันทำงานหนักโดยไม่ดูแลสุขภาพ ก็ถือว่าเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง มีความขยันที่ผิด ความขยันต้องกระทำให้ถูกต้องเพื่อให้อายุยืน ขยันทำงานให้ถูกต้อง เหมาะสมตามหลักการ รู้จักอภัย ทำงานด้วยความไม่ประมาท ต้องขยันออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับเวลา โอกาส และความจำเป็นที่เป็นมาตรฐาน เพื่อให้ได้ร่างกายที่แข็งแรง และขยันที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ในการพัฒนาร่างกายหรือดูแลสุขภาพ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ส่วนแนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจเพื่อให้มีอายุยืน ตามหลัก “วิริยะ” ควรที่จะรู้จักความขยัน เข้มแข็ง อดทน และมีความพยายามมุ่งมั่นในการดูแลตนเองเพื่อให้ได้จิตใจที่เข้มแข็ง ความขยันเพื่อให้ได้จิตใจที่เข้มแข็งนั้น ต้องเป็นความขยันด้วยปัญญา คือรู้จักพัฒนาจิตใจด้วยความเหมาะสม ขยันพัฒนาจิตใจ เพราะการพัฒนาจิตใจ ถือว่าเป็นการพักผ่อนที่ดี และการพัฒนาจิตใจเป็นการกระทำที่ถูกต้อง เพื่อให้อายุยืน โดยการขยันปฏิบัติทำสมาธิ ควบคุมสติในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม รู้จักเมตตา กรุณาด้วยความรัก แบ่งปัน และมีสติกระทำางานด้วยความไม่ประมาท ขยันเรียนรู้ตามความจำเป็นที่เหมาะสม เป็นประโยชน์ เป็นมาตรฐาน เพื่อให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาเพื่อให้อายุยืน

3. แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจ ตามหลัก “จิตตะ” ควรที่จะเป็นผู้มีความคิดที่มุ่งมั่น มีสติตั้งจิตรับรู้ เอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพ โดยการกระทำด้วยความคิดที่ดี เอาใจใส่ฝึกฝนเพื่อให้มีอายุยืน โดยมีความคิดจากการเรียนรู้มาใส่ใจดูแลสุขภาพ กระทำร่างกายให้แข็งแรง ใช้สติมุ่งมั่นในการทำงานที่ถูกต้องและพัฒนาการทำงานให้มีประสิทธิภาพ และใช้ร่างกายในการทำงานอย่างเหมาะสม

ส่วนแนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจเพื่อให้มีอายุยืน ตามหลัก “จิตตะ” ควรที่จะเป็นผู้มีความคิดที่มุ่งมั่น มีสติตั้งจิตรับรู้ เอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพจิต โดยการพัฒนาความคิดที่ดี มีความคิดจากการเรียนรู้ นำมาใส่ใจดูแลสุขภาพจิตให้แจ่มใส ร่าเริง มีสติมุ่งมั่นในการคิดที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น หรือมีการคิดเชิงบวก เชิงสร้างสรรค์และพัฒนาจิตที่จะเรียนรู้ รับรู้ และพัฒนาจิตใจด้วยความถูกต้อง

4. แนวทางการปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความพอใจ ตามหลัก “วิมังสา” ควรที่จะเป็นผู้มีวิจาร์ณญาณในการพิจารณา โดยใช้ปัญญาอันใคร่ครวญเพื่อตรวจสอบหาเหตุผล หรือตรวจสอบตรวจทานในสิ่งที่ทำ อย่างเป็นกระบวนการ โดยมีการวางแผนงาน วัดผลสำเร็จ และคิดวิธีแก้ไขปัญหา หรือผลกระทบในเรื่องสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีอายุยืนยาว โดยไตร่ตรองในการกินการใช้ ว่ามีผลดีหรือผลกระทบ มีประโยชน์หรือมีโทษอย่างไร ควรกระทำต่อหรือควรงดเว้นกระทำ การทำงาน



การพักผ่อนที่เหมาะสมหรือไม่อย่างไร ไตร่ตรองการออกกำลังกาย ว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับร่างกายกับอายุ หรือการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ควรกระทำอย่างไร

ส่วนแนวทางการปฏิบัติต่อจิตใจเพื่อให้มีอายุยืน ตามหลัก “วิมังสา” ควรที่จะเป็นผู้มีวิจาร์ณญาณในการพิจารณา โดยใช้ปัญญาอันไคร่ครวญเพื่อตรวจสอบหาเหตุผล หรือตรวจสอบตรวจทานในสิ่งที่ทำอย่างเป็นกระบวนการ โดยมีการวางแผนงาน วัตถุประสงค์ และคิดวิธีแก้ไขปัญหาหรือผลกระทบในเรื่องสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีอายุยืนยาว ว่ามีผลดีหรือผลกระทบ มีประโยชน์หรือมีโทษอย่างไร ควรกระทำต่อหรือควรงดเว้นกระทำ ไตร่ตรอง พักผ่อน การพักผ่อนอย่างเหมาะสมหรือไม่อย่างไร ไตร่ตรองว่ามีสติในการออกกำลังกาย ว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับร่างกาย กับอายุ หรือการออกกำลังกายที่ถูกต้องควรกระทำอย่างไร การรักษาสุขภาพจิต การพอใจการดูแลสุขภาพจิตด้วยความกล้าหาญ ใช้สติในการตัดสินใจไตร่ตรองว่า สิ่งที่ต้องกระทำ โดยจะต้องเริ่มจากการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และมีการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี

แนวทางการขับเคลื่อนการปฏิบัติเพื่อการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท 4 ในสังคม สุขภาพถูกสร้างโดยตนเอง และตนเองรับผลจากสุขภาพนั้น ในการดำเนินชีวิตทุกบริบท ไม่ว่าจะเรียน ทำงาน เล่น และมีความรัก สุขภาพจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยความสนใจในตนเองและความใส่ใจต่อผู้อื่น สามารถตัดสินใจด้วยตนเองและเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต และด้วยความมั่นใจว่า สังคมที่ตนเองอยู่เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกในสังคมทุกคนมีสุขภาพดีได้

ในยุคปฏิรูประบบสุขภาพ ที่เน้นระบบสุขภาพแบบส่งเสริมสุขภาพนำการรักษาสุขภาพ อิทธิบาท 4 ควรมีบทบาทในการดูแล ส่งเสริม แก้ปัญหาสุขภาพเปลี่ยนไปจากเดิม ที่บุคคลากรทางสุขภาพเป็นผู้รับผิดชอบเรื่องสุขภาพ แต่แนวคิดใหม่ให้ความสำคัญกับผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้มีส่วนร่วมได้เสีย (Stakeholder) ที่สัมพันธ์กับชุมชนและได้รับผลกระทบจากระบบสุขภาพ ต้องมีส่วนร่วมประสานความร่วมมือเพื่อร่วมรับผิดชอบเรื่องสุขภาพร่วมกัน (Collaboration) โดยการร่วมคิด ร่วมตัดสินใจร่วมปฏิบัติการ ร่วมประเมินผล บทบาทสำคัญของพยาบาลในยุคปฏิรูประบบสุขภาพ คือ การสร้างเสริมพลังอำนาจด้านสุขภาพให้กับผู้มีส่วนได้เสียทางสุขภาพ โดยทำให้กลุ่มนี้เกิดกระบวนการเรียนรู้ มีศักยภาพในการพิจารณาประเด็นปัญหาสุขภาพ ตลอดจนหาทางออกที่เหมาะสม โดยใช้กลวิธีการส่งเสริมสุขภาพทั้งในและนอกสถานบริการสุขภาพ

การเสริมสร้างพลังอำนาจด้านสุขภาพให้ผู้รับบริการ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวชุมชน ทั้งในและนอกสถานบริการสุขภาพ สถานพยาบาลสุขภาพชุมชน ควรส่งเสริมหลักธรรมอิทธิบาท 4 ให้มีบทบาทสอดคล้องกับสภาพปัญหาสุขภาพ และสภาพปัญหาการเปลี่ยนแปลงของสังคม คือ การทำงาน



ร่วมกับผู้รับบริการในลักษณะเป็นหุ้นส่วนกัน (Partnership) โดยเน้นที่ผู้รับบริการ ญาติ ประชาชน ชุมชน หรือท้องถิ่นเป็นฐานในการทำงานส่งเสริมสุขภาพ (Community Based) โดยจะต้องหารูปแบบ และวิธีการให้กลุ่มเป้าหมายได้เกิดการเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกลุ่ม (Share and Learn) เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง มีความเชื่อมั่นในสมรรถนะตนเองในการตัดสินใจ เพื่อปรับปรุงวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งปรับปรุงคุณภาพชีวิต บทบาทพยาบาลชุมชนในการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านสุขภาพ จึงเป็นผู้คอยให้การช่วยเหลือ เป็นที่ปรึกษา ผู้สอน ผู้สนับสนุน ผู้ประสานงาน ผู้เอื้ออำนวย ความสะดวก แนะนำการใช้แหล่งประโยชน์สำหรับการส่งเสริมสุขภาพ หารูปแบบหรือกลวิธี เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดทักษะทางสุขภาพ ตลอดจนเป็นกระบอกเสียงและพิทักษ์สิทธิ์ทางสุขภาพให้กับกลุ่มเป้าหมายด้วยหลักอิทธิบาท โดยหลักสำคัญในการเสริมพลังอำนาจด้านสุขภาพ ต้องใช้หลักอิทธิบาท 4 ดังนี้

1) หลักธรรมความพอใจ โดยสร้างระบบพยาบาล ปรับบริการบริการในเชิงรุกมากขึ้น โดยให้ชุมชน หรือท้องถิ่นเป็นฐานในการทำงาน (Community Based Practice) ยึดการส่งเสริมสุขภาพที่เน้นชุมชน หรือผู้รับบริการเป็นสำคัญ (Client Center)

2) หลักธรรมขยัน กู้หาญ ในการพัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพ เน้นกระบวนการฝึกฝนและการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง (Learning by Doing) ภายใต้การสร้างช่องทางสื่อสารและการทำงานอย่างมีส่วนร่วม (Community Participation)

3) หลักธรรมสติ จิตใจมุ่งมั่นที่มีต่อสุขภาพ เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับระบบต่าง ๆ ในชุมชน (Community System) สุขภาพไม่ได้ผูกขาดอยู่กับโรงพยาบาล แพทย์ พยาบาล ผู้ที่จะต้องรับผิดชอบด้านสุขภาพ คือ ผู้มีส่วนร่วม (Stakeholder) ที่ได้รับผลกระทบจากระบบสุขภาพ ซึ่งหมายถึงประชาชนทุกคนนั่นเอง

4) หลักธรรมความพอใจในผู้รับบริการที่มีศักยภาพ มีความสามารถในการคิดพิจารณา และตัดสินใจกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ได้เลือกไว้แล้ว พยาบาลต้องยอมรับและให้การสนับสนุน

5) หลักธรรมขยัน กู้หาญและไตร่ตรอง ในการมีกระบวนการสร้างเสริมพลังอำนาจด้านสุขภาพ จะสำเร็จได้ ทั้งพยาบาลและผู้รับบริการจะต้องสร้างความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน

6) หลักธรรมสติ จิตตั้งมั่นในการสื่อสารเพื่อสร้างเสริมพลังอำนาจด้านสุขภาพ ควรเป็นแนวระนาบแบบสองทาง (Two-way Communication) พยาบาลชุมชนต้องส่งเสริมให้ผู้รับบริการได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ โดยลดบทบาทตนเองหรือลดการชี้นำ



7) หลักธรรมความพอใจให้เกิดการยอมรับพยาบาลชุมชน และยอมรับความคิดเห็นในการจัดการด้านสุขภาพของผู้รับบริการ ที่แตกต่างจากความคิดเห็นของตนเอง และสร้างความร่วมมือระหว่างทีมสุขภาพ และผู้รับบริการให้เกิดขึ้น

8) หลักธรรมพอใจและสติ จิตตั้งมั่นกับผู้รับบริการหรือประชาชน เป็นผู้สร้างพลังอำนาจด้านสุขภาพให้เกิดขึ้น โดยมีพยาบาลเป็นผู้คอยสนับสนุนและให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริมความมั่นใจ ช่วยเสริมแรงจูงใจให้กลุ่มเป้าหมาย มีอำนาจในการควบคุมตนเอง รวมทั้งรับรู้ความสามารถของตนเอง พยาบาลเป็นผู้คอยประสานงานแหล่งประโยชน์ต่าง ๆ ที่จำเป็นต่ออาการเสริมสร้างพลังอำนาจสุขภาพ

จากที่กล่าวมา การปฏิบัติตนตาม “อิทธิบาท 4” เพื่อให้มีอายุยืน สามารถทำให้การดูแลส่งเสริมสุขภาพมีคุณภาพมากขึ้น เป็นที่ยอมรับ สร้างมนุษย์ให้มีอายุยืนยาว

## สรุป

การมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า สาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุยืนนั้น มีหลายหลายเหตุ พระพุทธองค์ตรัสว่าด้วยธรรม คือ 1) ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เทียวในเวลาที่เหมาะสม และ 5) ประพฤติพรหมจรรย์ แต่บางสูตรก็กล่าวถึง การมีศีล และการมีกัลยาณมิตร (มิตรดี) พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาคนให้เกิดสติปัญญา เป็นเครื่องมือสำคัญในการตัดสินใจแก้ปัญหาของชีวิตที่แท้จริง คือ การแก้ปัญหาด้วยธรรมของพระพุทธเจ้า ถือการใช้ความรู้ที่เป็นปัญญาธรรม อันสามารถแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืน ถ้ามนุษย์มีการปฏิบัติอย่างถูกต้องตามหลักอายุสธรรม 5 ที่สอดคล้องกับธรรมชาติของชีวิตด้วยร่างกายและจิตใจ และต้องอาศัยเหตุปัจจัยภายนอกเข้ามาเกื้อกูล เพื่อให้ชีวิตสามารถทำหน้าที่หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับตนเองหรือส่วนรวมได้ เช่น การดำรงชีวิตที่ดี มีการดูแลสุขภาพ การบริโภคสิ่งที่ดี มีการพักผ่อน ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และงดเว้นอบายมุขทุกอย่างเพื่อสุขภาพ หวังให้อายุยืนยาว การที่จะมีอายุยืนยาวในพระพุทธศาสนานั้น นอกจากอายุสธรรม 5 แล้ว ยังมีหลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นธรรมที่ควบคุมให้มนุษย์มีอายุยืนยาว ทรงพระดำริถึงความเพียร (อิทธิบาท 4) ที่สามารถขับไล่ความเจ็บป่วยและตรัสถึงอำนาจของอิทธิบาท 4 ว่า หากผู้ใดกระทำอิทธิบาท 4 ให้มากแล้ว จะมีอายุยืนยาวได้ถึง 120 ปี หรือเกินกว่านั้นก็ได้ พระพุทธประสงค์ในอิทธิบาท 4 มี 2 ด้าน ตามกิจ คือ 1) ในกิจทางโลก ที่ต้องประกอบความพากเพียรในการทำงานในทางโลก ให้ประสบผลสำเร็จตรงตามความตั้งใจ หรือบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่ตนเองปรารถนา ดังที่ปรากฏในชาดกเรื่อง มหาชนกชาดก ว่าด้วยพระมหาชนกทรงบำเพ็ญวิริยะ พระพุทธองค์มีพุทธประสงค์ที่จะสอนให้บุคคลทั้งหลายมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ที่จะ



เพียรพยายามทำกิจการงานใด ๆ ที่ตนเองรับผิดชอบ จนกว่างานนั้นจะประสบผลสำเร็จ แม้ว่างานนั้นจะยากเพียงใด ก็ยังคงต้องเพียรพยายามอยู่จนกว่าจะสำเร็จผล และ 2) ในกิจทางธรรม ที่ต้องนำหลักอิทธิบาท 4 มาใช้เพื่อประกอบความพากเพียร เพื่อความพ้นทุกข์ ดับกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในจิตใจ จนดับสนิท ไม่มีเชื้อแห่งการเกิดใหม่อีกต่อไป

แนวทางการส่งเสริมความมีอายุยืนด้วยหลักอิทธิบาท 4 นั้น เป็นการนำหลักอิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนทั้งทางกายและใจ จะต้องสัมพันธ์กันด้วยดีจึงจะทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามหรือมีสุขภาพที่ดี ต้องมีการฟื้นฟูและรักษาร่างกายทั้งระบบ โดยอาศัยยา กระทบการบำบัดทางกาย ตลอดจนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการทำงาน ด้านจิต มีการผ่อนคลายจิต ทำให้เกิดความสงบ ช่มชื่น ผ่องใส มีเมตตา และกำลังใจ ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง เป็นอิสระจากความผันผวนปรวนแปรของชีวิต มีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกับผู้อื่น มีครอบครัว ญาติมิตร หรือชุมชนที่พร้อมเป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือ มีความเอื้ออาทรต่อกัน สุขภาพองค์รวมนั้น ไม่สามารถทำได้ด้วยคน ๆ เดียว แต่ต้องมีการเชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อม ทั้งทางธรรมชาติ และทางสังคม การขับเคลื่อนการมีสุขภาพดีเพื่อความมีอายุยืนในสังคมไทย ต้องมีการทำตั้งแต่สุขภาพระดับบุคคล ครอบครัว สังคมและระดับประเทศ โดยการนำหลักอิทธิบาท 4 เข้ามาปฏิบัติเพื่อความมีสุขภาพดี มีอายุยืนอย่างมีคุณภาพต่อไป โดยการปฏิบัติต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมด้วยการรู้จัก ไตร่ตรอง ใช้ปัญญา อันใคร่ครวญ หาเหตุผลหรือตรวจสอบตรวจทานด้วยกระบวนการ วางแผนงาน วัตถุประสงค์ และวิธีแก้ไขปัญหาคือปัญหาหรือผลกระทบอย่างเหมาะสม การปฏิบัติตนตาม “อิทธิบาท 4” เพื่อให้มีอายุยืน สามารถทำการดูแล ส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจให้มีคุณภาพ ซึ่งจะส่งผลให้มีอายุยืนยาวได้ สัมพันธ์กับกฎธรรมชาติ คือ มีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การได้มาซึ่งอรรถภาพแห่งชีวิตและอายุ เป็นอริยทรัพย์ภายในของบุคคลที่มีค่าเหนือกว่าทรัพย์ภายนอกทั้งปวง จึงต้องดูแลรักษาสุขภาพให้มั่งคั่งประกอบสมบูรณ์ สามารถทำหน้าที่เป็นอุปกรณ์เพื่อความอยู่รอด และนำพาชีวิตไปสู่ประโยชน์สุขในระดับต่าง ๆ อันมีพระนิพพานเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด ความสำคัญของการมีอายุยืนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง การมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า คือ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่อาลัยกับอดีต และไม่พะวงกับอนาคต สร้างประโยชน์และคุณค่าให้กับชีวิตผ่านโอกาสและเวลาปัจจุบันของตนเอง เพื่อประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต ที่มีความสอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา เป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีงาม และถูกต้องตามกฎธรรมชาติ เข้ากับประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน



## เอกสารอ้างอิง

- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2553). *อาหารสู่ชีวิตใหม่*. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร : เคสดีไทย.
- คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2532). *พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค 7*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *การงานที่เป็นสุข*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- \_\_\_\_\_. (2555). *ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ : ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่งเพิ่มพูน*. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธรศาสนาของธรรมสภา.
- \_\_\_\_\_. (2553). *สร้างวาสนาเพิ่มค่าให้อายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระมหาทวี มหาปณฺเฑ (ละลง). (2557). *ดุจภาพชีวิตเชิงพุทธเพื่อความมีอายุยืน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิรัช อัมพช. (2514). *เพิ่มสมอง-ศาสตร์วิทยาศาสตร์ศรีอารยะ*. พระนคร : โรงพิมพ์ประเสริฐศรี.