

พุทธนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกใน  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

BUDDHIST INNOVATION TO PROMOTE THE HEALTH OF THE ELDERLY  
ACCORDING TO THE VINAYA PITAKA IN PHRA NAKHON SI  
AYUTTHAYA PROVINCE

อธิเทพ ผาธา

Athitthep Phatha

พระธรรมวชิรปัญญาจารย์

PhraDhammavajirapannyachan

พระเมธีวรญาณ

.Phramedhivarayana

พระครูสิริรัตนบัณฑิต

Phrakru Sirirattanabandit

พระครูภาวนาวัฒนบัณฑิต วิ

Phrakru Phawanawatthanabandit Wi.

พระมหาชยยุทธีร์ธมฺโม

Phra Mahayongyut Thiradhammo

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail : phatha121415@hotmail.co.th

วันที่รับบทความ (Received) : 25 มีนาคม 2568

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 2 เมษายน 2568

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 17 มิถุนายน 2568

**บทคัดย่อ**

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาองค์ประกอบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจ.พระนครศรีอยุธยา 2) พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจ.พระนครศรีอยุธยา 3) พัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎก ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 4) เสนอพุทธนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

ภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจ.พระนครศรีอยุธยา การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินการวิจัย เน้นการศึกษาวิเคราะห์ทั้งในเชิงพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย มีการจัดกระบวนการวิจัยด้วยการถอดบทเรียนและการบูรณาการข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสังเกต และการปฏิบัติการร่วมกันในพื้นที่ศึกษาและกลุ่มเป้าหมายแบบมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า (1) มีองค์ประกอบของการดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาอยู่ 4 ส่วนก็คือ 1) องค์ประกอบด้านพื้นที่ คือตำบลลำไทร มีบ้านจำนวน 6 หมู่บ้าน 2) องค์ประกอบด้านหน่วยงานในพื้นที่ 3) องค์ประกอบด้านข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎก จำนวน 6 ด้าน 4) องค์ประกอบในด้านประชากรมีผู้สูงอายุในพื้นที่จำนวน 882 คน

2) มีการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 6 ด้าน คือ 1) กิจกรรมการฝึกทำอาหารสำหรับผู้สูงอายุ 2) กิจกรรมการอบรมจิตใจ 3) กิจกรรมการใช้บันทึกช่วยจำในการใช้ยาของผู้สูงอายุ 4) กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของผู้สูงอายุ 5) กิจกรรมการให้ความรู้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ 6) กิจกรรมการจัดที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ

3) มีการพัฒนาแอปพลิเคชันชื่อ “เรารักผู้สูงอายุตำบลลำไทร” การเรียนรู้เรื่องแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎก ทั้ง 6 ด้าน 4) มีการนำเอารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎก ไปเสนอพบว่าได้รับเสียงตอบรับจากชุมชนในการที่จะให้การดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกทั้ง 6 ด้าน

**คำสำคัญ:** การส่งเสริมสุขภาพ,พระวินัยปิฎก,ผู้สูงอายุ.

## ADSTRACT

This research article aims to: 1) study the components of activities promoting the well-being of the elderly according to the Vinaya Pitaka in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province; 2) develop a model for promoting the well-being of the elderly according to the Vinaya Pitaka in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province; 3) develop an application for promoting the well-being of the elderly according to the Vinaya Pitaka in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province; and 4) propose a Buddhist innovation for promoting the well-being of the elderly according to the Vinaya Pitaka in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province.

This research is qualitative, using action research methodology as part of the research process, focusing on both spatial and target group analyses. The research process was organized through lesson extraction and integration of data from

interviews, observations, and participatory action in the study area and target group throughout all stages.

The research findings revealed that: 1) The components of activities promoting the well-being of the elderly according to the Vinaya Pitaka in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province consist of four parts: 1) the spatial component, which includes the Lam Tai subdistrict with six villages; 2) the local organizations involved; 3) the component of information promoting the well-being of the elderly according to the Vinaya Pitaka, which includes six aspects; 4) the demographic component, with 882 elderly people in the area.

2) A model for promoting the well-being of the elderly according to the Vinaya Pitaka in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province has been developed in six areas: 1) Cooking classes for the elderly; 2) Mental training activities; 3) Use of a medication reminder for the elderly; 4) Health exercise activities for the elderly; 5) Educational activities for caregivers of the elderly; 6) Housing arrangements for the elderly.

3) An application called "We Love the Elderly of Lam Tai Subdistrict" has been developed to learn about the methods for promoting the well-being of the elderly according to the Vinaya Pitaka in all six areas. 4) The model for promoting the well-being of the elderly according to the Vinaya Pitaka was proposed and received positive feedback from the community regarding the care for the elderly based on the six areas of the Vinaya Pitaka.

**Keywords ;** Promotion, health, Vinaya Pitaka, elderly people.

## บทนำ

สุขภาวะหรือ“สุขภาพ มีความหมาย 2 ประการ คือ 1) สภาวะทางร่างกายหรือจิตใจของคน และ 2) ภาวะของการมีสุขภาพที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Hornby, A S:2001:551) หมายถึง สภาพของร่างกายที่อยู่ในระดับที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือเป็นสภาวะของการมีชีวิตที่ดี หรือ “สุขภาพ คือ สภาวะที่สุข สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ที่ดีในทางสังคม โดยไม่จำกัดอยู่เฉพาะความไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ หรือความไม่พิการเท่านั้น หรือ สุขภาวะ หมายถึง สุขภาพเป็น ภาวะที่เป็นสุขทางกาย ภาวะที่เป็นสุขทางใจ ภาวะที่เป็นสุขทางสังคม และภาวะที่เป็นสุขทางจิตวิญญาณ ทั้ง 4 มิติ ไม่ได้แยกจากกัน หากแต่เชื่อมโยงสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันและกันอย่างสภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคม มิได้หมายถึงเฉพาะการไม่พิการและการไม่เป็นโรคเท่านั้น (World Health Organization:1998:8) หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่มีความสุขใน 4 มิติ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญาเชื่อมโยงกันอย่างสมดุล สัมพันธ์กับสภาพบริบท

แวดล้อมของชุมชน ท้องถิ่นและสังคมอย่างเป็นพลวัตร (สมพันธ์ เตชะอธิก และคณะ:2553:14) หรือ สุขภาวะเป็นกระบวนการหรือพฤติกรรมที่มุ่งไปสู่คุณภาพชีวิตที่มีคุณภาพตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวโดยพิจารณาจากปัจจัยทางร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ สุขภาวะมิได้จำกัดอยู่เพียงการไม่เจ็บป่วยหรือพิการเท่านั้น (วิพุธ พูลเจริญ:2544:18) หรือ สุขภาพว่าเป็นภาวะความผาสุกของบุคคลที่สามารถปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ จิตวิญญาณ และสังคมในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในและภายนอก เพื่อคงเสถียรภาพและความสุขสบายให้บรรลุวัตถุประสงค์ของบุคคลและเป้าหมายของวัฒนธรรม (Churchill's illustrated medical dictionary:1989:7)

1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง ความสุขที่เกิดจากส่วนประกอบทางร่างกายสามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ หรือรับรู้อารมณ์ต่างๆ ทางร่างกายได้ตามปกติ ไม่บกพร่อง ติดขัด เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งที่อ่อนนุ่ม ที่เรียกว่า “เสวยอารมณ์ทั้ง 5” หรือ “กามคุณ 5” (ม.ม.อ. (ไทย) 19/350)

2) สุขภาวะทางใจ หมายถึง การที่ใจมีความสำราญแจ่มชื่น (ความชื่นใจ) ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลสที่เป็นไปในมโนทวาร ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมอง ทางจิต (อง.ทก. (ไทย) 20/71/103.) อีกอย่างหนึ่งได้แก่สภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใส สดชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ) ต่าง ๆ ที่มากระทบ

สุขภาวะทั้ง 2 อย่าง ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นเลิศ หรือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด (อง.ทก. (ไทย) 20/71/103.) เพราะบุคคลแม้ร่างกายจะได้รับความทุกข์ยากลำบากเพียงใดก็ตาม ถ้าจิตใจเป็นสุขไม่ขุ่นมัวแล้ว ย่อมทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายนั้นได้ ทั้งยังอาจหาอุบายหลีกเลี่ยงความทุกข์นั้น ๆ ได้อีกด้วย เราจะเห็นได้ชัดเจนในกรณีของพระอรหันต์ผู้ดับกิเลสต่าง ๆ ได้อย่างสิ้นเชิงแล้ว แต่ท่านก็ยังต้องประสบกับความทุกข์อันเนื่องด้วยเบญจขันธ์ ได้แก่ อาการอาพาธต่าง ๆ หรือกระทั่งความหิว เป็นต้น แต่ท่านเหล่านั้นก็ได้เด็ดเนื้อร้อนใจ หรือเป็นทุกข์เป็นร้อน เพราะเวทนาทางกายเหล่านั้นได้ เพราะใจท่านเป็นสุขสงบเย็นนั่นเอง หรือจะกล่าวให้ง่าย ๆ ในระดับปุถุชนคนทั่วไปนั้น แม้ร่างกายจะเจ็บปวด หรือเจ็บไข้สักเพียงใด หากเขามีจิตใจที่เข้มแข็ง สงบเย็น ไม่วิตกกังวลแล้วอาการทางกายเหล่านั้นก็สามารถทุเลาได้ หรือไม่ก็สามารถยอมรับความจริงที่ตนเองเป็นได้ เรียกว่า “อยู่เหนือทุกข์”

แนวคิดเรื่องการดูแลสุขภาพสุภาพนั้นในพระไตรปิฎกได้มีการระบุถึงเอาไว้จำนวนมาก แต่ที่ชัดเจนมากที่สุดก็คือในพระวินัยปิฎกเนื่องจากว่าเนื้อหาของพระวินัยปิฎกนั้นมีหลายส่วนที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพหรือสุขภาวะโดยเฉพาะสุขภาวะของพระสงฆ์ทั้งในส่วนพระภิกษุที่เจ็บป่วยและพระสงฆ์ชราหรือพระสงฆ์ที่เป็นผู้สูงอายุ โดยเฉพาะพระสงฆ์สูงวัยหรือสูงอายุนั้นมีพุทธดำรัสว่า คณะสงฆ์จะต้องจัดให้มีพระภิกษุหนุ่มหรือสามเณรดูแล ดังปรากฏในอุปัชฌายวัตร นอกจากนั้นก็ยังมิชอบซึ่งว่าพระพุทธองค์ทรงแนะนำในเรื่องของการดูแลสุขภาพพระผู้ชราว่าจะต้องมีการดูแลสุขภาพด้วยการนวดเพ้นหรือการจรงกรมเพื่อเป็นการออกกำลังกาย เป็นต้นหรือเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วจะพบว่าในพระวินัยปิฎก

นั้นพระพุทธรูปทรงแสดงกรอบในการดูแลสุขภาพในด้านต่างๆดังนี้คือ (1) การส่งเสริมด้านอาหาร (2) ด้านอารมณ์(จิตใจ) (3) ด้านการรักษา(สมุนไพร) (4) ด้านการออกกำลังกาย (จรรยา) (5) ด้านการจัดการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ (อุปชฌายะวัตร - สัทธินิวัตร) และ(6) ด้านการจัดสถานที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต ซึ่งกรอบการดูแลสุขภาพทั้ง 6 ด้านนี้ถือว่าเป็นกรอบสำคัญของการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสมัยพุทธกาลที่สามารถนำมาเป็นกรอบในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบันได้

จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นอีกจังหวัดหนึ่งในสังคมไทยที่ตกอยู่ในสภาวะของการเป็นสังคมของผู้สูงอายุโดยจากการสำรวจล่าสุดพบว่าจังหวัดพระนครศรีอยุธยามีประชากรผู้สูงอายุ 124,365 คน ซึ่งถือว่าเป็นจำนวนประชากรที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก และผู้สูงอายุนั้นก็มีภาวะที่จะต้องดูแลจากสังคมโดยเฉพาะจากครอบครัวและชุมชน นอกจากนั้นผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งก็มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ การใช้สิ่งเสพติด ติดการพนัน รวมถึงมีสภาพจิตใจที่ไม่มั่นคงอันเป็นเหตุของการเจ็บป่วยอีกจำนวนมาก โดยปัญหาดังกล่าวนั้นก็ยังไม่ได้รับการแก้ไขให้หมดไปโดยหน่วยงานใดๆ เป็นแต่เพียงการเข้าไปให้คำแนะนำตามสภาพเท่านั้นเอง



สำหรับปัญหาดังกล่าวหากราย้อนกลับไปดูกรอบในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสมัยพุทธกาลโดยเฉพาะในพระวินัยปิฎกซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงกำหนดกรอบหรือนวัตกรรมในการดูแลสุขภาพส่งเสริมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ผู้สูงอายุทั้งหมด 6 ด้าน ได้แก่ 1) การส่งเสริมด้านอาหาร 2) ด้านอารมณ์(จิตใจ) 3) ด้านการรักษา(สมุนไพร) 4) ด้านการออกกำลังกาย (จรรยา) 5) ด้านการจัดการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ (อุปชฌายะวัตร - สัทธินิวัตร) และ 6) ด้านการจัดสถานที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต ซึ่งถือว่าเป็นกรอบที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นนวัตกรรมสำหรับการดูแลหรือส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาได้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจ.พระนครศรีอยุธยา

2. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
3. เพื่อพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎก ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
4. เพื่อเสนอพุทธนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินการวิจัย เน้นการศึกษาวิเคราะห์ทั้งในเชิงพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย มีการจัดกระบวนการวิจัยด้วยการถอดบทเรียนและการบูรณาการข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสังเกต และการปฏิบัติการร่วมกันในพื้นที่ศึกษาและกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดไว้โดยใช้กระบวนการตามวงจรเดมมิง (PDCA) เป็นเครื่องมือในการดำเนินงานการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาด้านเนื้อหา/เอกสาร/แนวคิดทฤษฎี ในด้านการวิจัยเชิงเอกสาร การวิเคราะห์เอกสาร หรือการวิจัยเชิงเอกสาร คณะผู้วิจัย ได้ทำการรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา แนวคิดทฤษฎี การทบทวนวรรณกรรม/สารสนเทศ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพุทธนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาในภาคสนามหรือพื้นที่กรณีศึกษา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม โดยการสังเกต การสัมภาษณ์ การสนทนา และนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามมาจัดกระทำข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ได้ศึกษา มาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยจำแนกตามความมุ่งหมายของการวิจัย และนำเสนอข้อมูลตามความมุ่งหมายของการวิจัยโดยการพรรณนาวิเคราะห์

ขั้นตอนที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กลุ่มประเภทประชากร การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้จำแนกประชากรและผู้ให้ข้อมูลดังนี้ ประชากรศึกษาเป็นกลุ่มพระภิกษุสงฆ์หรือผู้นำศาสนา ผู้บริหารภาครัฐส่วนท้องถิ่น และ ตัวแทนชุมชน ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยได้กำหนดพื้นที่การทำวิจัยที่ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งมีทั้งหมด 6 หมู่บ้าน โดยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ที่จะสามารถให้ข้อมูลที่สำคัญ โดยกำหนดเกณฑ์ คือ เป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในประเด็นที่ศึกษา และเป็นผู้ที่ยินดีจะให้ข้อมูลเชิงลึกถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามบริบทของพื้นที่ กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ดังนี้ 1) กลุ่มพระสงฆ์หรือผู้นำทางศาสนา จำนวน 5 รูป 2) กลุ่มผู้นำชุมชน จำนวน 5 คน 3) กลุ่มตัวแทนชุมชน/ปราชญ์ชาวบ้าน/นักวิชาการจำนวน 15 คน 4) กลุ่มเรียนและกลุ่มคนที่ร่วมกิจกรรม หมู่บ้านรวม 20 คน รวม 45 รูป/คน

ขั้นตอนที่ 4 เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) แบบสำรวจ ใช้ในการสำรวจพื้นที่ในการกำหนดพื้นที่การวิจัย เพื่อกำหนดพื้นที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นการสำรวจข้อมูลก่อนทำการวิจัย และข้อมูลเบื้องต้นในการเข้าถึงพื้นที่การวิจัย 2) แบบสังเกต ใช้ในการสังเกตสภาพทั่วไปของชุมชน พื้นที่การทำวิจัยที่ตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา ชุมชนแออัดและนโยบายของหน่วยงานปกครองของท้องถิ่น ซึ่งการเก็บข้อมูลจะประกอบด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม 3) แบบสัมภาษณ์ ใช้สัมภาษณ์กลุ่มผู้รู้ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในท้องถิ่น ผู้นำชุมชน หรือประชาชนชาวชุมชนนั้นที่เกี่ยวข้องกับพื้นที่การทำวิจัยนั้นๆ ซึ่งการดำเนินการสัมภาษณ์จะใช้รูปแบบการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดและตามความมุ่งหมายของการวิจัย 4) การสนทนากลุ่ม ใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีการจัดสนทนาเป็นกลุ่ม ตั้งแต่ 8-10 คน มีการกำหนดเนื้อหาในการสนทนา และสนทนากลุ่มอย่างไม่เป็นทางการเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่การทำวิจัยที่ตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา เพื่อให้ตรงตามสถานที่จริงและก่อให้เกิดประโยชน์กับการนำไปใช้ในชุมชน

ขั้นตอนที่ 5 การรวบรวมข้อมูล การตรวจสอบข้อมูล ในการวิจัยเรื่องการศึกษาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจังหวัดนครราชสีมา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้ 1) การสำรวจ เป็นการสำรวจพื้นที่ก่อนการลงพื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นการกำหนดพื้นที่เพื่อให้การเก็บข้อมูลในขั้นต่อไปได้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง 2) การสังเกต ประกอบด้วย การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรม พร้อมกับสังเกต ซักถามข้อมูลที่ยังสงสัยและจดบันทึกอย่างเป็นระบบ การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ผู้วิจัยจะทำการสังเกตสภาพทั่วไปของชุมชนที่มีการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา อย่างจริงจัง 3) การสัมภาษณ์ ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เป็นการสัมภาษณ์ตามแนวทางประเด็นตามที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์ข้อมูลอย่างกว้างๆ และสามารถที่จะสัมภาษณ์เจาะลึกได้ทันที เพื่อหาคำตอบตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง เป็นการสัมภาษณ์ตามแนวทางประเด็นคำถามที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์ข้อมูลอย่างกว้างๆ และสามารถที่จะสัมภาษณ์เจาะลึกได้ทันที และมีแนวคำถามที่สามารถสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกได้ ไม่ได้เป็นคำถามที่ตายตัว การสนทนากลุ่ม การเก็บข้อมูลด้วยการสนทนากลุ่ม ในแต่ละกลุ่มจัดผู้เข้าร่วมสนทนา 8-10 คน เพื่อให้ได้การสนทนาตามแนวของวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อให้ได้ผลคือประเด็นคำตอบเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจังหวัดนครราชสีมา

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล จากการศึกษาทั้งในเชิงเอกสาร และข้อมูลเชิงประจักษ์ จากการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย เป็นกระบวนการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์

ข้อมูล โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์ที่ได้จากการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ดังนี้

ดำเนินการศึกษาบริบทพื้นที่โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการวิจัย และสรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้จากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนามจากการ สัมภาษณ์ กลุ่มเป้าหมาย 1 ตำบล คือตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา แล้วนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นสำคัญ กล่าวคือ สภาพของปัญหาการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่จริงที่จะนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจังหวัดนครราชสีมาตามข้อเท็จจริงที่ถูกต้องให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของชุมชน

## ผลการวิจัย

การลงพื้นที่วิจัยเรื่องพุทธนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจ. นครราชสีมาโดยใช้พื้นที่ในการดำเนินการวิจัยที่ตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัด นครราชสีมาคณะผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากการลงพื้นที่วิจัยเพื่อสำรวจประชากร ขั้นตอน กระบวนการที่หน่วยงานในพื้นที่ได้ดำเนินการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ไปแล้วก็พบว่า องค์ประกอบของการดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจ. นครราชสีมา นั้นก็มีอยู่ 4 ส่วนก็คือ 1) องค์ประกอบด้านพื้นที่ โดยพื้นที่ที่ใช้ในการศึกษาวิจัย คือ ตำบลลำไทร ซึ่งประกอบไปด้วยหมู่บ้านจำนวน 6 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านหัวคลอง, หมู่ที่ 2 บ้าน ลำไทร, หมู่ที่ 3 บ้านลำตาสงษ์, หมู่ที่ 4 บ้านลาดทราย, หมู่ที่ 5 บ้านลาดทราย, หมู่ที่ 6 บ้านงำผักตบ 2) องค์ประกอบด้านหน่วยงานในพื้นที่ พบว่ามีหน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาวะ ผู้สูงอายุ ดังนี้ คือ 1) โรงพยาบาลวังน้อย หมู่ที่ 4 2) องค์การบริหารส่วนตำบลลำไทร มีส่วนงานที่ รับผิดชอบในส่วนของการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ คือ โรงเรียนผู้สูงอายุตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 3 นอกจากนี้ก็มีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. ซึ่งในตำบลลำไทรมีอยู่ทั้งหมด 90 คน ซึ่งมีหน้าที่ในการให้การดูแลและรักษาหรือนำส่งผู้สูงอายุกรณีป่วยเป็นการรักษาพยาบาลเบื้องต้น อีกทั้งยังคอยสำรวจจำนวนและรายงานผลการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ 3) องค์ประกอบด้านข้อมูล เกี่ยวกับหลักการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎก เป็นองค์ประกอบในส่วนที่เป็น ข้อมูลด้านการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎก ซึ่งมีอยู่จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านอาหาร 2) ด้านอารมณ์ (จิตใจ) 3) ด้านยารักษาโรค (สมุนไพร) 4) ด้านการออกกำลังกาย (กิจกรรม) 5) ด้านการจัดการเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ 6) ด้านการจัดสถานที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับ การดำเนินชีวิต 4) องค์ประกอบในด้านของประชากรคือจำนวนของผู้สูงอายุในพื้นที่ จากการลงพื้นที่ สำรวจพบว่าซึ่งทั้ง 6 หมู่บ้านนี้มีจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด 888 คน

คณะผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ไปสำรวจข้อมูลพื้นที่ที่เป็นเบื้องต้นแล้ว ได้ข้อมูลที่เป็นพื้นฐานของการ พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจังหวัดนครราชสีมา โดย

คณะผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในพระนครศรีอยุธยาด้วยการดำเนินการดังนี้คือ

1) จัดกิจกรรมให้ความรู้เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระไตรปิฎกโดยเป็นการดำเนินการดังนี้คือ 1.1) กิจกรรมการฝึกทำอาหารเพื่อรักษาสุขภาพผู้สูงอายุ 1.2) กิจกรรมการฟังพระเทศนาเรื่องผู้สูงอายุกับการพัฒนาจิตใจ 1.3) กิจกรรมการอบรมการใช้บันทึกช่วยจำในการใช้ยาของผู้สูงอายุ 1.4) กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของผู้สูงอายุ 1.5) กิจกรรมการให้ความรู้ในด้านการดูแลผู้สูงอายุกับคนในครอบครัว 1.6) กิจกรรมการลงพื้นที่ดูแลสถานที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ซึ่งผลของการดำเนินการก็พบว่า 1) ผู้สูงอายุ ได้รับประโยชน์ก็คือการมีความรู้ในเรื่องของ 1.1) ด้านอาหารสามารถทำอาหารเพื่อสุขภาพแล้ว 1.2) ด้านอารมณ์ คือได้รับความรู้จากการร่วมกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบและใช้เป็นแนวในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ 1.3) ผู้สูงอายุมีบันทึกช่วยจำในการใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุไม่ทำให้เกิดอาการหลงลืมในการใช้ยา 1.4) ผู้สูงอายุได้รู้หลักในการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพ 1.5) ได้รับการดูแลจากผู้ใกล้ชิดได้ 1.6) สามารถจัดสถานที่อยู่อาศัยให้สะอาดไม่รกรุงรังไม่เป็นรังแห่งโรค

2) ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ในส่วนของผู้ที่เป็บุตรหลานหรือญาติที่ดูแลผู้สูงอายุก็สามารถ 2.1) รู้หลักในการดูแลและทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุ 2.2) ได้รับความรู้เรื่องของการทำอาหารสำหรับผู้สูงอายุ 2.3) ได้รับความรู้เรื่องบันทึกช่วยจำในการใช้ยาของผู้สูงอายุทำให้ไม่หลงลืมสามารถดกเตือนหรือให้ผู้สูงอายุได้ทานยาได้ตรงเวลา

3) ชุมชน ได้รับความรู้และได้รับผลของการดำเนินการจัดกิจกรรมของคณะผู้วิจัยในการลงพื้นที่เพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทำให้ลดปัญหาอันเนื่องมาจากการขาดความเข้าใจในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้ หน่วยงานในพื้นที่ เช่น โรงพยาบาลวังน้อย และองค์การบริหารส่วนตำบลลำไทรสามารถดำเนินการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ให้ดำเนินไปสู่เป้าหมายได้อันเป็นการมุ่งพัฒนาส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ให้เป็นไปตามยุทธศาสตร์การพัฒนาท้องถิ่นและพัฒนาชาติต่อไป

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาแอปพลิเคชัน ชื่อ “เรารักผู้สูงอายุตำบลลำไทร” ขึ้นมาและนำไปใช้กับชุมชน โดยชุมชนได้รับผลที่เกิดจากการใช้แอปพลิเคชันโดยเฉพาะในเรื่องของการ 1) เรียนรู้เรื่องราวของผู้สูงอายุ 2) เรียนรู้เรื่องแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎก ทั้ง 6 ด้าน ซึ่งถือว่ากรอบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกนี้ถือว่าเป็นแนวทางที่ผู้คนในชุมชนได้รับความรู้เกี่ยวกับหลักการทางด้านพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมากโดยเฉพาะในเรื่องของการดูแลหรือการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎก

นอกจากนั้น การนำเอาแอปพลิเคชันชื่อ “เรารักผู้สูงอายุตำบลลำไทร” มาใช้ในชุมชนได้ก่อให้เกิดคุณค่าดังต่อไปนี้ 1) คุณค่าในการเรียนรู้เทคโนโลยี คือการใช้แอปพลิเคชัน “เรารักผู้สูงอายุตำบลลำไทร” ถือว่าเป็นการเปิดโอกาสให้คนรุ่นเก่าในชุมชนได้มีโอกาสในการเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ๆ และสามารถเข้าถึงข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในพื้นที่ตำบลลำไทร

อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยาได้ง่าย 2) คุณค่าในการศึกษาพุทธนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในพื้นที่ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อมีการนำเอาแอปพลิเคชัน “เรารักผู้สูงอายุตำบลลำไทร” ย่อมทำให้เกิดผลที่ดีกับการศึกษากล่าวคือ เร่งให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพุทธนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในพื้นที่ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยาได้มากขึ้นไม่ว่าจะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุหรือไม่ว่าจะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับรายละเอียดในส่วนของกระบวนการเรียนรู้หรือขั้นตอนทั้ง 6 ด้านในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุก็สามารถที่จะกระทำได้ง่าย (3) คุณค่าในการจัดการการเรียนรู้ การพัฒนาแอปพลิเคชัน “เรารักผู้สูงอายุตำบลลำไทร” ถือว่าเป็นไปเพื่อการเรียนรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในพื้นที่ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การจัดกิจกรรมในพื้นที่แล้วคณะผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุไปประชาสัมพันธ์ผ่านทางหน่วยประชาสัมพันธ์ขององค์การบริหารส่วนตำบลก็พบว่ามีเสียงตอบรับจากชุมชนในการที่จะให้การดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกทั้ง 6 ด้าน เพราะว่าเป็นเรื่องที่จำเป็นและสามารถนำไปใช้ได้ง่ายสอดคล้องกับการดำรงชีวิตของผู้นั้นในชุมชน ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ชุมชนให้ความสนใจ เหตุเพราะแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกนั้นเป็นแนวทางหรือเป็นพุทธนวัตกรรมการที่ง่ายสะดวกและสามารถนำไปใช้ได้ทุกประเด็น กล่าวคือ 1) ด้านอาหาร คือ ทำอาหารให้เหมาะกับผู้สูงอายุที่ชราภาพลงมากแล้วอาหารที่ควรทานก็ต้องเป็นอาหารอ่อนๆ ไม่รสจัด 2) ด้านอารมณ์ (จิตใจ) ต้องไม่ทำให้ผู้สูงอายุเศร้าหมอง และเข้าใจสภาวะอารมณ์ของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไปตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย 3) ด้านการรักษาโรค (สมุนไพร) ก็ให้ดูแลบันทึกช่วยจำเกี่ยวกับการใช้ยาจะได้ไม่ลืมทานยาหรือทานยาเกินขนาดทำให้เกิดผลเสียกับร่างกายได้ 4) ด้านการออกกำลังกาย (จงกรม) ต้องสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายตามสมควร ตามโอกาสและความเหมาะสมกับสภาพของร่างกาย 5) ด้านการจัดการเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ ผู้ดูแลใกล้ชิดควรต้องอดทนกับการดูแลผู้สูงอายุให้มาก 6) ด้านการจัดสถานที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต คือ จัดที่นั่งที่นอนที่กินให้สะอาด ปลอดภัย โปร่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวก อันนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ได้จากการดำเนินการวิจัยที่ได้ดำเนินการมาทั้งหมด

1. องค์ประกอบของการดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจ.พระนครศรีอยุธยานั้นก็มีอยู่ 4 ส่วนก็คือ 1) องค์ประกอบด้านพื้นที่ โดยพื้นที่ที่ใช้ในการศึกษาวิจัย คือตำบลลำไทร ซึ่งประกอบไปด้วยหมู่บ้านจำนวน 6 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านหัวคลอง, หมู่ที่ 2 บ้านลำไทร, หมู่ที่ 3 บ้านลำตาสังข์, หมู่ที่ 4 บ้านลาดทราย, หมู่ที่ 5 บ้านลาดทราย, หมู่ที่ 6 บ้านง่ามผักตบ โดยประชาชนที่อยู่ในพื้นที่ของตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยานี้ถือว่าเป็นผู้ด้อยโอกาสด้วยการ (1) เป็นชราภาพเป็นหลักเพราะเป็นพื้นที่ชายขอบของเมืองยังมีพื้นที่ทำการเกษตรอยู่มาก (3) อาชีพข้าราชการ (4) อาชีพค้าขาย เป็นต้น โดยที่พักอาศัยจะเป็นหมู่บ้านจัดสรรครึ่งหนึ่งของหมู่บ้านที่เป็นชุมชนดั้งเดิม (2) อาชีพเป็นกรรมกรโรงงาน

เนื่องจากว่าบริเวณนี้มีโรงงานอยู่จำนวนมาก (2) องค์ประกอบด้านหน่วยงานในพื้นที่ พบว่ามีหน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนี้ คือ (1) โรงพยาบาลวังน้อย หมู่ที่ 4 (2) องค์การบริหารส่วนตำบลลำไทร มีส่วนงานที่รับผิดชอบในส่วนของการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ โรงเรียนผู้สูงอายุตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 3 นอกจากนั้นก็มียาสมาคมสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. ซึ่งในตำบลลำไทรมีอยู่ทั้งหมด 90 คน ซึ่งมีหน้าที่ในการให้การดูแลและรักษาหรือนำส่งผู้สูงอายุกรณีป่วยเป็นการรักษาพยาบาลเบื้องต้น อีกทั้งยังคอยสำรวจจำนวนและรายงานผลการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ (3) องค์ประกอบด้านข้อมูลเกี่ยวกับหลักการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎก เป็นองค์ประกอบในส่วนที่เป็นข้อมูลด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎก ซึ่งมีอยู่จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านอาหาร (2) ด้านอารมณ์ (จิตใจ) (3) ด้านการรักษาโรค (สมุนไพร) (4) ด้านการออกกำลังกาย (กิจกรรม) (5) ด้านการจัดการเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ (6) ด้านการจัดสถานที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต (4) องค์ประกอบในด้านของประชากรคือ จำนวนของผู้สูงอายุในพื้นที่ จากการลงพื้นที่สำรวจพบว่าซึ่งทั้ง 6 หมู่บ้านนี้มีจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด 882 คน

ซึ่งจากการลงพื้นที่วิจัยจะพบว่าองค์ประกอบเหล่านี้ย่อมมีผลในเรื่องของการจัดรูปแบบของกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้สอดคล้องกับการวิจัยของกัลยาณี สิทธิวุฒิ (2557:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและกระบวนการกลุ่ม เพื่อสร้างสุขภาพทางสังคมให้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านน้ำไค้ง อำเภอมือง จังหวัดน่าน พบว่า การใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและกระบวนการกลุ่มในการสร้างสุขภาพทางสังคมให้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านน้ำไค้ง อำเภอมือง จังหวัดน่าน โดยการใช้กระบวนการกลุ่มและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านวงจร 4 องค์ประกอบของการเรียนรู้ เชิงประสบการณ์ ผลการวิจัยแบ่งออกได้เป็น 4 ด้าน โดยองค์ประกอบทุกส่วนของการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกนั้นถือว่าเป็นกรอบที่มีความสำคัญ

2. พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจ.พระนครศรีอยุธยา 6 ด้านดังนี้คือ 1) จัดกิจกรรมให้ความรู้เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระไตรปิฎกโดยเป็นการดำเนินการดังนี้คือ 1.1) กิจกรรมการฝึกทำอาหารเพื่อรักษาสุขภาพผู้สูงอายุ 1.2) กิจกรรมการฟังพระเทศนาเรื่องผู้สูงอายุกับการพัฒนาจิตใจ 1.3) กิจกรรมการอบรมการใช้บันทึกช่วยจำในการใช้ยาของผู้สูงอายุ 1.4) กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของผู้สูงอายุ 1.5) กิจกรรมการให้ความรู้ในด้านการดูแลผู้สูงอายุกับคนในครอบครัว 1.6) กิจกรรมการลงพื้นที่ดูแลสถานที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ซึ่งผลของการดำเนินการพบว่า 1) ผู้สูงอายุ ได้รับประโยชน์ก็คือการมีความรู้ในเรื่องของ 1.1) ด้านอาหารสามารถทำอาหารเพื่อสุขภาพแล้ว 1.2) ด้านอารมณ์ คือได้รับความรู้จากการร่วมกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบและใช้เป็นแนวในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ 1.3) ผู้สูงอายุมีบันทึกช่วยจำในการใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุไม่ทำให้เกิดอาการหลงลืมในการใช้ยา (1.4) ผู้สูงอายุได้รู้หลักในการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพ 1.5) ได้รับการดูแลจากผู้ใกล้ชิดได้ 1.6) สามารถจัดสถานที่

อยู่ให้สะอาดไม่รุงรังไม่เป็นรังแห่งโรค 2) ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ในส่วนของผู้ที่ เป็นบุตรหลานหรือญาติที่ดูแลผู้สูงอายุก็สามารถ 2.1) รู้หลักในการดูแลและทำความเข้าใจในผู้สูงอายุ 2.2) ได้รับความรู้เรื่องของการทำอาหารสำหรับผู้สูงอายุ 2.3) ได้รับความรู้เรื่องบันทึกช่วยจำในการใช้ยาของผู้สูงอายุทำให้ไม่หลงลืมสามารถตักเตือนหรือให้ผู้สูงอายุได้ทานยาได้ตรงเวลา 3) ชุมชน ได้รับความรู้และได้รับผลของการดำเนินการจัดกิจกรรมของคณะผู้วิจัยในการลงพื้นที่เพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุทำให้ลดปัญหาอันเนื่องมาจากการขาดความเข้าใจในการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้ 3) หน่วยงานในพื้นที่ เช่น โรงพยาบาลวังน้อย และองค์การบริหารส่วนตำบลลำไทรสามารถดำเนินการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ให้ดำเนินไปสู่เป้าหมายได้อันเป็นการมุ่งพัฒนาส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรณรงค์ จันใด พบว่า แนวทางการพัฒนาระบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมในเขตเทศบาลนครนนทบุรีให้ความสำคัญกับสุขภาวะอย่างรอบด้านทั้งสุขภาวะทางกาย จิต สังคม จิตวิญญาณ เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ตลอดจน ปัจจัยการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุระบบบริการสุขภาพ และการมีส่วนร่วมจากชุมชน และสอดคล้องกับแม่ชีสุขภาพรักษประสูตร ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการสร้าง สุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธจากการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะเน้นเรื่องการรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ด้วยการออกกำลังกาย โดย ประยุกต์ใช้การเดินจงกรม พิจารณาอาหารที่รับประทาน ไม่เสพของมีนเมา รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ทำบุญตักบาตรพระสงฆ์บริจาคนานต่าง ๆ รักษาศีลห้า สมาทานศีล 8 ในวันพระ ส่วนทางด้าน จิตใจนั้นจะยึดหลักการปล่อยวาง เจริญสมณวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทางด้านครอบครัวนั้น ผู้สูงอายุจะปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 คือมีเมตตา กรุณา มุติตา และอุเบกขา ส่วนทางด้านสังคม และการอยู่ร่วมกันนั้นจะสร้างความสุขด้วยการช่วยเหลือสังคมร่วมกิจกรรมการกุศลกับกลุ่มญาติธรรม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 คือ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่พูดคุยนในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ และมีความเสมอต้นเสมอปลาย ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ไม่กังวลกับอดีต และอนาคต

3. ได้ดำเนินการพัฒนาแอปพลิเคชัน ชื่อ “เรารักผู้สูงอายุตำบลลำไทร” จากนั้นนำไปใช้กับชุมชน ถือว่าเป็นการใช้แอปพลิเคชันที่เป็นการพัฒนาเพื่อให้ผู้ใช้สามารถที่จะค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนรู้เรื่องแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎก ทั้ง 6 ด้าน ซึ่งถือว่าการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกนี้ถือว่าเป็นแนวทางที่ผู้คนในชุมชนได้รับความรู้เกี่ยวกับหลักการทางด้านพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมากโดยเฉพาะในเรื่องของการดูแลหรือการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกซึ่งองค์ความรู้หรือองค์ประกอบของการศึกษาเหล่านี้สามารถที่จะเข้าถึงได้ภายในแอปพลิเคชันเพียงแอปเดียวก็สามารถช่วยให้สามารถเข้าถึงรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกอันจะเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุได้ การใช้แอปพลิเคชัน “เรารักผู้สูงอายุตำบลลำไทร” ยังก่อให้เกิดคุณค่าดังต่อไปนี้ 1) คุณค่าในการเรียนรู้เทคโนโลยี คือการใช้แอปพลิเคชัน “เรารักผู้สูงอายุตำบลลำไทร” ถือว่าเป็นการเปิดโอกาสให้คนรุ่นเก่าในชุมชนได้มีโอกาสในการเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ และสามารถ

เข้าถึงข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในพื้นที่ตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยาได้ง่าย 2) คุณค่าในการศึกษาพุทธนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในพื้นที่ตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ย่อมทำให้เกิดผลที่ดีกับการศึกษาแล้วคือเร่งให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพุทธนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในพื้นที่ตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยาได้มากขึ้นไม่ว่าจะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้ง 6 ด้านในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุก็สามารถที่จะกระทำได้ง่าย 3) คุณค่าในการจัดการการเรียนรู้ การพัฒนาแอปพลิเคชัน “เรารักผู้สูงอายุตำบลลำไทร” ถือว่าเป็นไปเพื่อการเรียนรู้ข้อมูลเกี่ยวกับพุทธนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในพื้นที่ตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

4. ผลการนำเสนอพุทธนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกทั้ง 6 ด้านพบว่าชุมชนให้ความสนใจและนำเอาไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกทั้ง 6 ด้าน เพราะว่าเป็นเรื่องที่จำเป็นและสามารถนำไปใช้ได้ง่ายสอดคล้องกับการดำรงชีวิตของผู้คนในชุมชน ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ชุมชนให้ความสนใจ เหตุเพราะแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกนั้นเป็นแนวทางหรือเป็นพุทธนวัตกรรมการที่ง่ายสะดวกและสามารถนำไปใช้ได้ทั้ง 6 ด้าน

## องค์ความรู้ใหม่

1. สำหรับองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการลงพื้นที่สำรวจสภาพปัญหาและองค์ประกอบของการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในพื้นที่ตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยานั้นก็คือองค์ความรู้ด้านองค์ประกอบของการจัดการที่พบว่าการจะดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นจะต้องมีการให้ความร่วมมือกันระหว่างหน่วยงานภาครัฐ-เอกชนและชุมชนร่วมมือกันจึงจะสามารถดำเนินการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ได้ เนื่องจากว่าหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงชุมชนนั้นมีการทำงานที่ยังไม่สอดคล้องกันสักเท่าใด ทั้งนี้ก็อาจจะมาจากพันธกิจของการทำงานในหน้าที่อาจจะยังเป็นคนละแนวส่งผลให้เกิดการทำงานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุยังน้อยหรือไม่สามารถนำไปสู่เป้าหมายของการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ได้ ดังนั้น การที่จะสามารถจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาได้นั้นจะต้องมีการประชุมสร้างความเข้าใจและประสานงานกันระหว่างหน่วยงานจึงจะสามารถดำเนินการได้

2. สำหรับองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในพื้นที่ตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยานั้นจะพบว่าได้รับองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในพระวินัยปิฎกทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ 1) กิจกรรมการฝึกทำอาหารเพื่อรักษาสุขภาพผู้สูงอายุ 2) กิจกรรมการฟังพระเทศนาเรื่องผู้สูงอายุกับการพัฒนาจิตใจ 3) กิจกรรมการอบรมการใช้บันทึกร่วมช่วยจำในการใช้ยาของผู้สูงอายุ 4) กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อ

สุขภาพ ของผู้สูงอายุ 5) กิจกรรมการให้ความรู้ในด้านการดูแลผู้สูงอายุกับคนในครอบครัว 6) กิจกรรมการลงพื้นที่ดูแลสถานที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุซึ่งผลของการดำเนินการพบว่า 1) ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์ก็คือการมีความรู้ในเรื่องของ 1.1) ด้านอาหารสามารถทำอาหารเพื่อสุขภาพแล้ว 1.2) ด้านอารมณ์ คือได้รับความรู้จากการร่วมกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบและใช้เป็นแนวในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ 1.3) ผู้สูงอายุมีบันทึกช่วยจำในการใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุไม่ทำให้เกิดอาการหลงลืมในการใช้ยา 1.4) ผู้สูงอายุได้รู้หลักในการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพ 1.5) ได้รับการดูแลจากผู้ใกล้ชิดได้ 1.6) สามารถจัดสถานที่อยู่อาศัยให้สะอาดไม่รกรุงรังไม่เป็นรังแห่งโรค

3.สำหรับองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากทางการสร้างแอปพลิเคชัน (Application) การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกในพื้นที่ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ก็คือ การใช้แอปพลิเคชัน “เรารักผู้สูงอายุตำบลลำไทร” ที่ทางคณะนักวิจัยได้พัฒนาขึ้นมา ได้ก่อให้เกิดกระแสบรรลุเป็นอย่างมากเนื่องจากเป็นนวัตกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้คนสามารถเข้าถึงองค์ความรู้ และการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกทั้ง 6 ด้านได้อย่างชัดเจนทั้งยังสามารถนำไปใช้ได้จริง

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกใน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” จะพบว่า มีคุณค่าอยู่หลายประการทั้งคุณค่าด้านการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในกรอบ 6 ด้าน และ ยังสามารถเพิ่มเข้าไปถึงการเน้นย้ำให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุด้วย นอกจากนั้น หน่วยงานของรัฐสามารถนำเอารอบของการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกนี้ไปปรับใช้กับการทำงานได้ ซึ่งชุมชนหรือภาครัฐก็สามารถที่จะนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับชุมชนได้ด้วยการนำไปใช้ในเชิงประจักษ์ที่จะต้องทำเป็นขั้นตอนและกระบวนการ คือ สำรวจ, จัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้และใช้แอปพลิเคชันให้เกิดประโยชน์กับพื้นที่ให้มากที่สุด โดยภาครัฐ ส่วนที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และชุมชนในพื้นที่ ควรต้องร่วมมือประสานทำงานร่วมกัน เพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎก อันจะทำให้เกิดสุขภาพที่ดีกับผู้สูงอายุได้

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรวิจัยในประเด็นเรื่อง “พุทธนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกใน จังหวัดปทุมธานี โดย” ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการมุ่งที่จะเอาแนวคิดการจัดการความรู้มาใช้ในการจัดการความรู้ในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับพื้นที่อื่นซึ่งจะได้รับผลที่แตกต่างหรือเหมือนกันหรือไม่อย่างไร

2. ควรวิจัยในประเด็น “เปรียบเทียบแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระวินัยปิฎกกับแนวทางแบบอื่น” เพราะเมื่อศึกษาอย่างถี่ถ้วนแล้วจะพบว่า การส่งเสริมสุขภาพมีการศึกษากันมาก

แต่ยังไม่มีผลการนำผลการศึกษาไปเปรียบเทียบกันเลยเป็นผลทำให้เรายังไม่ทราบผลที่เกิดจากการเปรียบเทียบดังกล่าวได้

## บรรณานุกรม

- พระราชวรมนี (ประยูรค์ ปยุตโต). (2528).พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 3 (เพิ่มภาคผนวก). กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) และ รศ.ดร. จำลอง สารพัดนึก. (2530).พจนานุกรมบาลี – ไทย ฉบับนักศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร : นาน มีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2546.
- สมพันธ์ เตชะอธิก.(2553) การพัฒนาระบบองค์กรชุมชนและเครือข่ายทางสังคมเพื่อแก้ไขปัญหา ความยากจน . มหาวิทยาลัยนเรศวร:พิษณุโลก
- วิพุธ พูลเจริญ. (2544) สุขภาพ : อุดมการณ์ และยุทธศาสตร์ ทางสังคม. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- กัลยาณี สิทธิวุฒิ. (2557).การใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและกระบวนการกลุ่ม เพื่อสร้างสุข ภาวะทางสังคมให้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านน้ำไค้ง อำเภอมือง จังหวัดน่าน. วิทยานิพนธ์ บริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- แม่ชีสุภาพ รักษาประสูตร,(2560) การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ, รายงานการ วิจัย, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
- รณรงค์ จันใด. (2561, มกราคม-เมษายน). แนวทางการพัฒนาระบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบ องค์กรรวมในเขตเทศบาลนครนนทบุรี. วารสารสถาบันพระปกเกล้า. 6(1): 96-110.
- American Holistic Health Association (AHHA), What is Holistic Medicine ?, < <http://www.holisticmed.com/whatis.html> >.
- Churchill's illustrated medical dictionary. Churchill medical 's dictionary. New York, Edinburgh, London, Melbourne, Tokyo : Churchill Livingstone Inc., 1989.
- Hornby, A. S (2001). Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English. Sixth edition. Great Britain : Oxford University Press,
- Gordon Edlin, .(2000). Eric Golanty, and Kelli McCormack Brown. Essentials for Health and Wellness. second edition. Boston, Toronto, London, Singapore : Jones and Bartlett Publishers,