

# พุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ

## อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

The Buddhist Innovation of the Four Bhavana to Increase the Power of Elderly  
Sampran District, Nakhon Pathom Province

โยตะ ชัยวรมันกุล, <sup>2</sup>พระครูโสภณวिरานูวัตร, <sup>3</sup>สุพัฒน์ ชัยวรรณ

<sup>4</sup>สายน้ำผึ้ง รัตนงาม และ <sup>5</sup>ธนัชพร เกตุคง

<sup>1</sup>Yota Chaiworamankul, <sup>2</sup>Phrakru Sophonweeranuwat, <sup>3</sup>Supat Chaiwan

<sup>4</sup>Sainamphung Rattangam and <sup>5</sup>Thanutchaporn Ketkong

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhapanya Sri Dvaravati Buddhist College Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: Yota.chai.1339@gmail.com<sup>1</sup>

Received December 22, 2022; Revised February 6, 2023; Accepted February 16, 2023

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษารูปแบบพุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม 2) เพื่อพัฒนารูปแบบพุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม และ 3) เพื่อสร้างรูปแบบพุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม คณะผู้วิจัยได้กำหนดใช้วิธีวิจัยแบบผสมวิธี ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลเชิงลึกจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 27 คน/รูป และการสนทนากลุ่มเฉพาะ โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง ทั้งหมด 3 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มพระสงฆ์ที่ทำหน้าที่เป็นผู้จัดการวัดอบรมเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุ, กลุ่มกลุ่มผู้นำชุมชน ชมรมและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุ, กลุ่มกลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ รวมทั้งสิ้น 12 คน/รูป, การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ทำการเก็บข้อมูลกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมพุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม 15 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 15 คน จากการเปรียบเทียบค่า paired t-test ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมจะเห็นว่าทั้งข้อความลักษณะบวก และลักษณะลบ มีผลลัพธ์ที่ดี แสดงเห็นว่า การตอบคำถามของผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครมีความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธนวัตกรรมภาวนา 4 และให้ความร่วมมือกับกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความชัดเจน มีความคิดเห็นและทัศนคติที่ดี มีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาดแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจเป้าหมายของกิจกรรม

**คำสำคัญ:** พุทธนวัตกรรม; ภาวนา 4; การเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ

## Abstract

This article aimed (1) to investigate the Buddhist innovation of the 4 Bhavana; (2) to develop its model; and (3) to formulate its model to energize elders in Sampran District, Nakhon Pathom Province. This Mixed Methodology Research pertained to Qualitative Research inclusive of deep data collected from 27 participants, 12 participants from 3 focus-group discussions, and through purposive sampling, embracing a monk group organizing training on energizing elders, the community leader group with clubs and related offices caretaking to energize elders. At the same time, 15 participants in Action Research were collecting data on the Buddhist innovation of the 4 Bhavana to energize elders in Sampran District, Nakhon Pathom Province. The foundational statistical analyses were percentages, means, and standard deviation (S.D.) to explain the data of the pre- and post-activities with paired t-tests for pre- and post-activity evaluation with retrospectivity and the returns of data through applying the process, consequences, and impacts regardless of the problems, barriers, and achievements through focus-group discussions and common exchanging of learning. The results revealed that there were 15 participants in the activity. Both positive and negative statements showed good results by comparing the paired t-test before and after participating in the activity. Understand the Buddhist Innovation of the 4 Bhavanas and cooperate with activities very well, have clarity, have good opinions and attitudes, or smart intelligence, showing an understanding of the goal of the activity.

**Keywords:** Buddhist Innovation; The Four Bhavana; Increase Power of Elderly

## บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยแล้ว ดังข้อมูล เชิงประจักษ์ที่สะท้อนให้เห็นข้อเท็จจริงดังกล่าว เช่น การสำรวจของสำนักงาน สถิติในปี พ.ศ. 2550 พบว่า ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 10.72 และสัดส่วนของ ประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นจนเกือบจะเป็นครึ่งหนึ่งของประชากรวัยเด็ก คือ ร้อยละ 47.7 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัยดังกล่าวข้างต้นส่งผลให้ผู้สูงอายุเป็น ประเด็นที่ได้รับความสนใจอย่างมากทั้งจากนักวิชาการ รัฐ ภาคส่วนต่างๆ รวมทั้ง ตัวผู้สูงอายุในสังคมไทย

อย่างไรก็ตามงานวิจัยประเด็นผู้สูงอายุในสังคมไทย โดยส่วนใหญ่มักมุ่งเน้นนโยบายและมาตรการทางกฎหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ การให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุข การให้การสงเคราะห์ผู้สูงอายุโดย หน่วยงานของรัฐ รวมทั้งการให้การดูแลผู้สูงอายุโดยครอบครัวและชุมชน งานศึกษาเหล่านี้ว่าผู้สูงอายุเป็นวัย “พึ่งพิง” “ผู้รับ” และต้องได้รับการดูแลจากรัฐ ครอบครัวและชุมชน นอกจากนี้หากพิจารณาการดูแล ผู้สูงอายุจากประสบการณ์ของประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น ประเทศเนเธอร์แลนด์ หรือสวีเดน พบว่ารัฐประสบกับปัญหาแบกรับค่าใช้จ่ายสาธารณสุขในด้านสุขภาพ และการดูแลผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก และพยายามแสวงหาทางเลือกอื่น ในการดูแลผู้สูงอายุ (Ganesh, 2005) จึงเห็นได้ว่าระบบสวัสดิการรัฐ (welfare state) ที่ให้การดูแลทางการเงินแก่ผู้สูงอายุ ในรูปของเงินบำนาญ (universal old age pension) และการดูแลโดยสถาบันที่ได้รับเงินอุดหนุนจากรัฐ (state-subsidized institutional care) และหรือระบบสาธารณสุขอื่นๆอาจไม่เพียงพอและอาจไม่ได้เป็นแนวทางเดียวที่เหมาะสมที่สุดในการดูแล

ผู้สูงอายุในสังคมไทย และปัญหาทางด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุ อาจจะไม่ได้รับการยกย่องจากสังคมเหมือนเดิมโดยเฉพาะผู้ที่เคยเป็นข้าราชการตำแหน่งสูง ซึ่งเคยมีอำนาจและบริหารแวดลอมเมื่อเกษียณอายุราชการ อาจเสียตายนอำนาจและตำแหน่งที่เสียไป เยาวชนและหนุ่มสาวหลายคน ที่มีทัศนคติไม่ดีต่อผู้สูงอายุ เห็นคนรุ่นเก่านั้นมั่งคั่ง พุดจาไม่รู้เรื่องและไม่มีประโยชน์ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุขาดหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ เพื่อให้การปรับตัวเข้ากับสภาพสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น จึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ จะเห็นได้ว่าคุณค่าหรือคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป ตามขั้นพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยแตกต่างกันออกไปตามเพศ การศึกษา อาชีพ วัฒนธรรม ประเพณี ความก้าวหน้าทางการแพทย์ ความก้าวหน้าทางด้านโภชนาการ การมีแนวโน้มทำให้สถิติผู้สูงอายุยืน หรือประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้น ผู้สูงอายุเหล่านี้ ไม่ใช่ผู้ที่ดำเนินชีวิตไปเรื่อย ๆ เป็นภาระแก่ลูกหลานหรือรัฐบาลเท่านั้น แต่ผู้สูงอายุเหล่านี้ ยังสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าอย่างยิ่ง หรืออาจกล่าวได้ว่า ด้วยประสบการณ์ การสั่งสมความรู้ และพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุอาจมีประโยชน์มีคุณค่าหรือมีคุณภาพต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติคุณค่าของชีวิตและพัฒนาการของชีวิตในระดับพื้นฐานสู่ระดับสูงในทางพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา 4 เป็นการพัฒนาหรือคุณค่าทางกายภาพหรือคุณภาพทางกาย ซึ่งก็คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา หรือคุณค่า ทางปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2550)

นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากร มีผลกระทบต่อสภาพสังคมในองค์กรด้วยเหมือนกัน คือ ในอนาคตอันใกล้ องค์กรส่วนใหญ่ที่ดำเนินกิจการมานาน จะต้องรับมือกับสังคมผู้สูงอายุ (senior society) เพราะอย่างที่ทราบกันว่า ประชากรที่มีจำนวนมาก จะอยู่ในช่วงอายุที่จัดเป็นเจนเนอเรชัน baby boomer ซึ่งเป็นวัยใกล้เกษียณอายุงาน มีประสบการณ์สูง ซึ่งการจัดการกับพนักงานอาวุโสของแต่ละองค์กร ก็จะมีวิธีการที่แตกต่างกัน ในกลุ่มประชากรสูงอายุ จะมีผู้ที่อยู่ในกลุ่มอายุ

มากขึ้นเป็นลำดับ เช่นในปี พ.ศ. 2533 มีผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 75 ปีขึ้นไป เพียงประมาณ 700,000 คน คาดว่าจะเพิ่มเป็น 1,400,000 คน ในราวปี พ.ศ. 2553 และคาดว่าจะเพิ่มเป็นกว่า 2 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2563 (พรพิมล ตีบทเต็ม, 2565) ซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดวิถีชีวิตการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยที่ผ่านมาเรื่อย ๆ ทั้งในด้านครอบครัว การทำงาน การเรียน และอาชีพ สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นช่วงเวลาที่แตกต่างกันก่อให้เกิดผลกระทบต่อกลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบนี้เป็นอย่างมาก

นอกจากปัญหาด้านร่างกาย ครอบครัว และสังคมแล้ว ปัญหาเรื่องสุขภาพจิต เป็นปัญหาที่พบมากเช่นเดียวกันและมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อย ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย (Tan & Damnoen, 2020) มีความเชื่อมโยงของอวัยวะต่างๆ เมื่ออายุมากขึ้น ผิวหน้า กล้ามเนื้อ สายตาแยลง และนอกจากทางกาย เรื่องของจิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน ในแง่ดี ได้แก่ ผู้สูงอายุมีประสบการณ์มีความสามารถในการปรับตัวมาก่อน จากด้านสุขภาพจิต จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากในผู้สูงอายุ แต่ในอีกแง่หนึ่ง ผู้สูงอายุจะประสบกับการสูญเสียในชีวิตมาก อาทิ เกษียณอายุจากการทำงาน สูญเสียเพื่อนจากการเสียชีวิต คู่ครอง ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวมากเมื่อเข้าสู่วัยดังกล่าว จะเป็นการดี ถ้าเราได้เตรียมตัวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในล่วงหน้า และปัญหาที่เกิดขึ้นในด้านปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เช่น ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า ปัญหานอนไม่หลับ ภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องเริ่มแสวงหาความสุขทั้งทางกายและทางใจ (พระธรรมปิฎก, 2547) การเพิ่มพลังให้กับผู้สูงอายุนั้น จะต้องนำวิถีทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในการดำรงชีวิต (Damnoen et al., 2021) และวิถีการดำเนินชีวิตส่วนมากจะเป็นไปตามหลักของศีลธรรมทางพระพุทธศาสนา (ดร.ช. สิทธิรัตน์, 2565) ดังจะเห็นได้ว่าการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาพัฒนาจิตใจของประชาชนได้ตามความสามารถของแต่ละบุคคล (พระมหาวิริยธัมม อินทะโพธิ์ และ ธาณี สุวรรณประทีป, 2565) โดยเฉพาะการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สำหรับในประเทศไทยนั้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งศาสนายังมีส่วนร่วมที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของสังคม ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่มิมีความใกล้ชิดกับวัดและองค์กรทางพระพุทธศาสนา มีการรวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมที่วัด เช่น การปฏิบัติธรรม ในวันพระหรือวันสำคัญทางศาสนา สำหรับวัยของผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งสภาพร่างกายและสภาพจิตใจ สภาพร่างกายจะเห็นได้ว่าเสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น สภาพจิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายโดยจะมีความหงุดหงิดง่ายและวิตกกังวล เนื่องจากการเจ็บป่วยหรือจากการเสื่อมของระบบต่างๆ เปลี่ยนแปลงไป (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2539) โดยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ หลักธรรมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้นคือหลักการปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากความสำคัญและความต้องการดังกล่าว จึงเล็งเห็นว่าพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ เป็นกระบวนการตามหลักพุทธจิตวิทยาในกระบวนการเจริญภาวนา 4 คือ การเจริญกาย การเจริญศีล การเจริญจิตและการเจริญปัญญา โดยจัดทำฐานข้อมูลชุดการประเมิน กาย ศีล จิต ปัญญา

โดยการศึกษาการเพิ่มพลังของผู้สูงอายุทุกตำบลในเขตพื้นที่อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ให้เกิดการเชื่อมโยงพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ รองรับการพัฒนาประเทศในมิติต่าง ๆ ตามนโยบายของรัฐบาล โดยเพิ่มพลังของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพตามความต้องการความสุขในระยะสั้นปลายชีวิต มีการจัดทำฐานข้อมูล มีการจัดทำแบบประเมินการเพิ่มพลังของผู้สูงอายุตามหลัก ภาวนา 4 ให้เห็นผลเชิงปฏิบัติและได้มาตรฐานการดูแลผู้สูงอายุ ที่ต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของวัด ชุมชน หน่วยงานภาครัฐและเอกชน เข้ามาร่วมส่งเสริมอย่างเป็นระบบบนพื้นฐานของงานวิจัย และประยุกต์ใช้งานวิจัยในมิติการดูแลสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อพัฒนารูปแบบพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
3. เพื่อสร้างรูปแบบพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

## การทบทวนวรรณกรรม

การประยุกต์หลักภาวนา 4 เป็นการพัฒนาทั้งทางด้านสมถะและวิปัสสนาเพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในคนที่ดีขึ้นซึ่งในความหมายนี้ แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น 4 ด้าน

ด้านที่ 1 กายภาวนา (Physical development) หรือ การพัฒนากาย

การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณที่ไม่ให้เกิดโทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ้งเฟ้อหรือเกินความจำเป็น ที่มนุษย์ควรจะใช้

ด้านที่ 2 ศิลภาวนา (Social development) หรือ การพัฒนาศีล

การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยที่ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้การตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่นเขา สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกัน ได้ด้วยดีมีความสุข

ด้านที่ 3 จิตภาวนา (Emotional development) หรือ การพัฒนาจิต การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงามสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบาน ผ่องใสสงบสุข

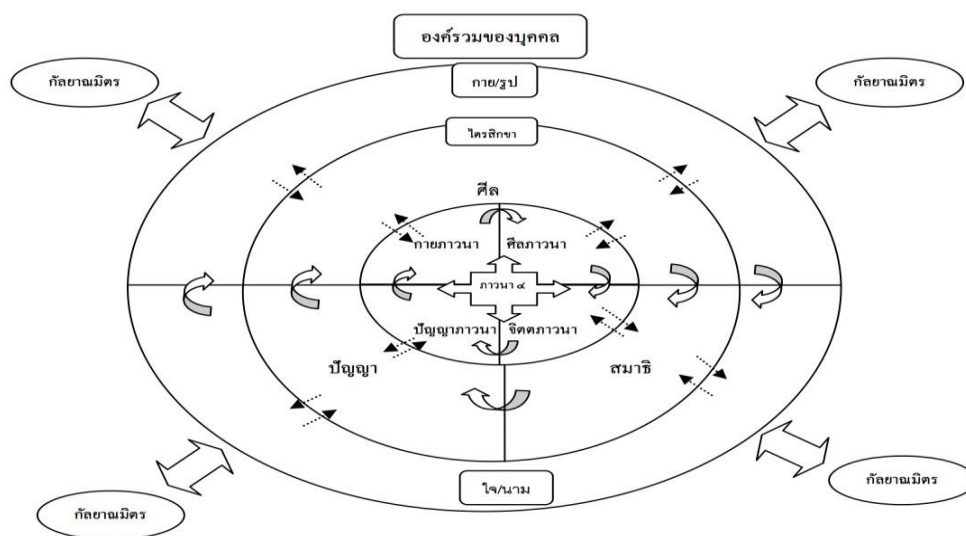
ด้านที่ 4 ปัญญาภาวนา (Cognitive development) หรือ การพัฒนาปัญญา การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ถึงความจริง รู้เห็นอย่างเท่าทันโลก และชีวิตตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2547) โดยการประยุกต์หลักภาวนา 4 มีไว้เพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ จะต้องมียोगประกอบ 4 ประการ เรียกว่า จตุสตรมภ์ของการศึกษามีดังต่อไปนี้

ประการที่ 1 การศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพการเตรียมจิตใจของผู้เรียนให้มีความพร้อมที่จะศึกษาต่อไป และตามหลักพุทธศาสนา คือ ขั้นแรกต้องมีฉันทะที่จะเรียนฝกรบอบให้มีสติและสมาธิเพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีความจำดีตลอดรู้จักคิดวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลทั้งหลายเพื่อแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

ประการที่ 2 การศึกษาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพการเรียนรู้เพื่อนำความรู้มาปฏิบัติให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์และสามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้ เพื่อให้ทีมงานแข็งแกร่งซึ่งคนรุ่นใหม่ ต้องมีมนุษยสัมพันธ์และมีคุณธรรมจริยธรรมในการทำงานร่วมกัน เพื่อวางรากฐานให้กับระบบธรรมภิบาลก็คือการบริหารจัดการที่ดีเน้นความโปร่งใส ไม่มุ่งเน้นแต่โก่งกิ้นบ้านเมือง

ประการที่ 3 การศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพมุ่งเน้นให้เป็นคนดี ใช้ความรู้ ความสามารถทำคุณประโยชน์แก่ผู้อื่นคือสอนให้อยู่อย่างมีความสุขด้วยการทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคม

ประการที่ 4 การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษยภาพ โดยพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เต็มตามศักยภาพทั้งทางกาย ทางสังคม ทางอารมณ์และทางปัญญา สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ (พระธรรมโกศาจารย์, 2548) โดยในส่วนของการประยุกต์หลักภาวนา 4 คณะผู้วิจัยได้เชื่อมโยงให้สามารถนำไปใช้พัฒนาในด้าน 4 ด้าน หรือ ภาวนา 4 เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลอย่างปกติหรือ เป็นองค์รวมของบุคคลนั่นเอง ซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จะขาดด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้ การดูแลตนเองแบบองค์รวม สามารถอธิบายได้ ดังภาพประกอบต่อไปนี้



แผนภาพ  
พที่ 1

แสดงความเชื่อมโยงหลักภาวนา 4 ในการพัฒนาและการดูแลตนเอง

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาแนวคิดทฤษฎีต่างๆ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพูนพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เพื่อเป็นแนวทางในนำหลักภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพูนพลังของผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดนครปฐม โดยมีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

| INPUT                     | PROCESS                          | OUTPUT                      | OUTCOME                        |
|---------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| รูปแบบพุทธรูปวัตรกรรม     | การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับพัฒนา      | สร้างรูปแบบพุทธรูปวัตรกรรม  | ผลที่ได้รับจากกิจกรรม          |
| ภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของ | รูปแบบพุทธรูปวัตรกรรมภาวนา       | ภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของ   | 1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบ   |
| ผู้สูงอายุ ในอำเภอสามพราน | 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ ใน | ผู้สูงอายุ ในอำเภอสามพราน   | ถึงสาเหตุของด้านคุณค่าและ      |
| จังหวัดนครปฐม             | อำเภอสามพราน จังหวัด             | จังหวัดนครปฐม ที่เหมาะสม    | ความสำคัญของการเพิ่มพลัง       |
| 1. การพัฒนากาย            | นครปฐม                           | มาประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับ | ของผู้สูงอายุ วิถีดูแลสุขภาพ   |
| 2. การพัฒนาศีล            | 1. การให้ความรู้เกี่ยวกับการ     | บริบทการพัฒนาผู้สูงอายุ ใน  | พร้อมด้วยการมีความรู้เรื่อง    |
| 3. การพัฒนาสมาธิ          | พัฒนาด้านร่างกายเป็นการให้       | พื้นที่อำเภอสามพราน จังหวัด | การบริโภคอาหารที่ดีมี          |
| 4. การพัฒนาปัญญา          | ความรู้เรื่องสุขภาพในเกี่ยวกับ   | นครปฐม                      | สุขภาพขณะอนามัย                |
|                           | อาหารการกิน พร้อมกับ             |                             | 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับ    |
|                           | แนะนำ                            |                             | ความรู้เกี่ยวกับการทำสมาธิ     |
|                           | 2. การให้ความรู้ทางการ           |                             | ด้วยวิธีการต่างๆ ที่เน้นจาก    |
|                           | พัฒนาด้านอารมณ์ พร้อมกับ         |                             | ผู้เชี่ยวชาญ และวิปัสสนาจารย์  |
|                           | การฝึกสมาธิด้วยวิธีการต่างๆ      |                             | รวมไปถึงการให้ความรู้เรื่อง    |
|                           | ที่ถนัด เช่น การทำสมาธิบำบัด     |                             | สมาธิเป็นอย่างดี               |
|                           | การเจริญสติ การทำสมาธิด้วย       |                             | 3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดง      |
|                           | โยคะ เป็นต้น                     |                             | ความเป็นจิตอาสาที่ดี เช่น การ  |
|                           | 3. การใช้กิจกรรมจิตอาสาใน        |                             | ช่วยเหลือเป็นจิตอาสาใน         |
|                           | การแสดงความคิดเห็น และ           |                             | โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์       |
|                           | การทำประโยชน์ต่อผู้อื่น และ      |                             | และการให้ความร่วมมือการให้     |
|                           | การแลกเปลี่ยนการเรียนรู้กับ      |                             | ความรู้ในเรื่องการดูแล         |
|                           | ผู้สูงอายุคนอื่นๆ                |                             | ผู้สูงอายุด้วยกัน              |
|                           | 4. การให้ความรู้และเสริม         |                             | 4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วน |
|                           | สร้างกิจกรรมโดยเน้นหลัก          |                             | ร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้    |
|                           | จิตปัญญาสังคม โดยการ             |                             | แบบบูรณาการในพัฒนา             |
|                           | แลกเปลี่ยนผลที่ได้จากข้อที่      |                             | รูปแบบพุทธรูปวัตรกรรมภาวนา     |
|                           | 1-3 ในกิจกรรมมาเล่าสู่กันฟัง     |                             | 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ  |
|                           | เพื่อแลกเปลี่ยนกัน และนำมา       |                             |                                |
|                           | พัฒนาตัวเองต่อไป                 |                             |                                |

## ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยผู้วิจัยได้กำหนดใช้วิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methodology Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยผู้วิจัยได้ใช้

ชุดกิจกรรม การให้ความรู้เกี่ยวกับ พุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ โดยการจัดกิจกรรม กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หรือโดยอาสาสมัครผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ มี ทั้งหมด 15 คน ซึ่งได้กำหนดรูปแบบการวิจัย ประกอบด้วย

1. วิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วย สมาชิกชมรมผู้สูงอายุต้นแบบ, ผู้นำชุมชน ชมรมและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุ และ พระสงฆ์ที่ทำหน้าที่เป็นผู้จัดการวัดบอบบรัมเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุ โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 25 คน/รูป และผู้ร่วมในการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus-Group Discussion) เพื่อร่วมกันพุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ทั้งหมด 3 กลุ่ม รวมทั้งสิ้น 12 คน/รูป ประกอบด้วย กลุ่มพระสงฆ์ที่ทำหน้าที่เป็นผู้จัดการวัดบอบบรัมเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุ จำนวน 4 ท่าน, กลุ่มผู้นำชุมชน ชมรมและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุ จำนวน 4 ท่าน และกลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เกี่ยวข้องกับการดูแลเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุ 4 ท่าน โดยการนำประเด็นข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม

2. การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลกำหนดการวิจัยในภาคสนามเพื่อให้ทราบถึงแนวคิดหลักการความเป็นมาความสัมพันธ์ปัญหาอุปสรรคและกระบวนการสร้างแนวปฏิบัติใหม่และมุมมองใหม่ใหม่ในการพัฒนารูปแบบพุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ ในอำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการนำเสนอรูปแบบต้นแบบในเพิ่มพลังผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยเป็น 2 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ทำการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร เป็นขั้นศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบพุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ ในอำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม โดยการวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ “พุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ ในอำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม” โดยการศึกษาจากเอกสารและการสังเคราะห์งานวิจัยประกอบกับกิจกรรมเกี่ยวกับการให้ความรู้เกี่ยวกับ พุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 ขั้นทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ชุดกิจกรรม การให้ความรู้เกี่ยวกับ การให้ความรู้เกี่ยวกับ พุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ โดยการจัดกิจกรรม กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หรือโดยอาสาสมัครผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ ทั้งหมด 15 คน การเก็บข้อมูลแบบมีส่วนร่วมกับกิจกรรม (Participation) ด้วยวิธีการเก็บรวบรวม คือ แบบวัดผลกิจกรรมก่อนและหลัง การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานได้ ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย  $\bar{X}$  และการหาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สำหรับอธิบายข้อมูลในกิจกรรมก่อนและหลังด้วยสถิติ paired t test โดยใช้วิธีวัดผลกิจกรรมก่อนและหลังที่คณะผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง

3. การสะท้อนคิด และการคืนข้อมูล การนำข้อมูลจากกระบวนการ ผลลัพธ์และผลกระทบ ว่าจะเป็นปัญหา อุปสรรค และความสำเร็จ โดยการสนทนากลุ่ม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตพฤติกรรม รวมทั้งการใช้แบบสอบถามวัดความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้าง ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสะท้อนคิดเหล่านั้นมาวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ดังนั้นผลที่ได้จึงมีการนำเสนอในรูปแบบต่างๆ เช่น การพรรณนาข้อมูล แผนภาพ ตาราง ฟังความคิดเห็นหลังจากที่ได้ร่วมกิจกรรมและเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จสิ้นลง

## ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษารูปแบบพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทางร่างกายของผู้สูงอายุ จะเน้นไปที่การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ระบบอวัยวะ และด้านอารมณ์เป็นอย่างมาก, การพัฒนาอารมณ์ของผู้สูงอายุสิ่งที่ได้ คือ นั่งสมาธิเพียงแค่งสบประับใจ ซึ่งมีผลทำให้ผู้สูงอายุมีความเครียดลดลง, การเป็นจิตอาสา เป็นการให้ความรู้ประสบการณ์ชีวิตที่ตนใช้เวลาของชีวิตสั่งสมมาเพื่อถ่ายทอดเป็นบทเรียนชีวิตให้แก่ผู้อื่น และการมีจิตตปัญญาสังคมที่ดีช่วยให้เรา ได้พบปะกับผู้อื่นในวัยใกล้เคียงกัน โดยการหมั่นพูดคุยกับผู้อื่น การแสดงออกปฏิกิริยาที่ดี สร้างมิตรภาพที่ดีด้วยกัน

วัตถุประสงค์ที่ 2 การพัฒนารูปแบบพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่า ความเข้าใจของพุทธนวัตกรรมการภาวนาของแต่ละแตกต่างกันออกไป, การฝึกอบรมพัฒนาจิตโดยการฝึกกำหนดสติตั้งมั่น เป็นการนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ผสานกลมกลืนเข้ากับผู้สูงอายุ, การจัดกิจกรรม การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวิจจัญญ์ รู้จักแก้ปัญหา และ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสำคัญที่มีรูปแบบใหม่ ควรเน้นกิจกรรมที่มีการประยุกต์หลักภาวนา 4 ที่มีความเหมาะสม

วัตถุประสงค์ที่ 3 การสร้างรูปแบบพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม 15 คน จากการเปรียบเทียบค่า paired t-test ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมจะเห็นว่าทั้งข้อความลักษณะบวก และลักษณะลบ มีผลลัพธ์ที่ดี แสดงให้เห็นว่า การตอบคำถามของผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครมีความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 และให้ความร่วมมือกับกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความชัดเจน มีความคิดเห็นและทัศนคติที่ดี มีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาดแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจเป้าหมายของกิจกรรมจากตารางที่ 2-3

ตารางที่ 2 แสดง การวิเคราะห์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยการเปรียบเทียบค่า paired t-test ข้อความลักษณะบวกทั้งก่อนและหลัง

(n = 15)

| การวิเคราะห์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม |                        |             |                          |          |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|--------------------------|----------|-------|
|                                                                                                          |                        | คะแนนเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน<br>มาตรฐาน | t        | p     |
| ข้อความลักษณะบวก                                                                                         | ก่อนการวัดผลของกิจกรรม | 2.54        | 0.337                    | -19.115* | 0.000 |
|                                                                                                          | หลังการวัดผลของกิจกรรม | 4.62        | 0.320                    |          |       |

ตารางที่ 3 แสดง การวิเคราะห์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยการเปรียบเทียบค่า paired t-test ข้อความลักษณะลบทั้งก่อนและหลัง

(n = 15)

| การวิเคราะห์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม |                        |             |                          |          |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|--------------------------|----------|-------|
|                                                                                                          |                        | คะแนนเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน<br>มาตรฐาน | t        | p     |
| ข้อความลักษณะลบ                                                                                          | ก่อนการวัดผลของกิจกรรม | 3.47        | 0.273                    | -21.385* | 0.000 |
|                                                                                                          | หลังการวัดผลของกิจกรรม | 1.47        | 0.313                    |          |       |

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม” คณะผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามข้อประเด็นข้อค้นพบที่สำคัญดังนี้

1. ผลการวิจัยการศึกษาแบบพุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่า การให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการพัฒนาตัวร่างกาย เน้นการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ, การให้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาทางด้านอารมณ์ ใช้วิธีการนั่งสมาธิเพียงแค่สงบระบับใจ มีผลทำให้ผู้สูงอายุมีความเครียดลดลง, การประกอบจิตอาสาเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ เน้นการให้ความรู้ประสบการณ์ชีวิตที่ตนเอง และแนวทางการเสริมสร้างจิตปัญญาสังคมกับผู้สูงอายุ เน้นการพบปะกับผู้อื่นในวัยใกล้เคียงกัน โดยสร้างมิตรภาพที่ดีด้วยกัน โดยจากการศึกษารูปแบบพุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ สามารถอธิบายข้อมูลได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาสุทนต์ อากาศโร และ สายชล ปัญญชิต (2558) ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมโดยการมีส่วนร่วมของคณะสงฆ์ พบว่า คณะสงฆ์ได้มุ่งเน้นการประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อส่งเสริมบทบาทหน้าที่และการบริหารจัดการคณะสงฆ์ที่กำหนดไว้ในบทบัญญัติแห่งพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ 6 ประการ คือ การปกครอง การศึกษา การเผยแผ่ การศึกษาสงเคราะห์ การสาธารณสงเคราะห์ และการสาธารณูปการสงเคราะห์ และรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา สามารถพัฒนา

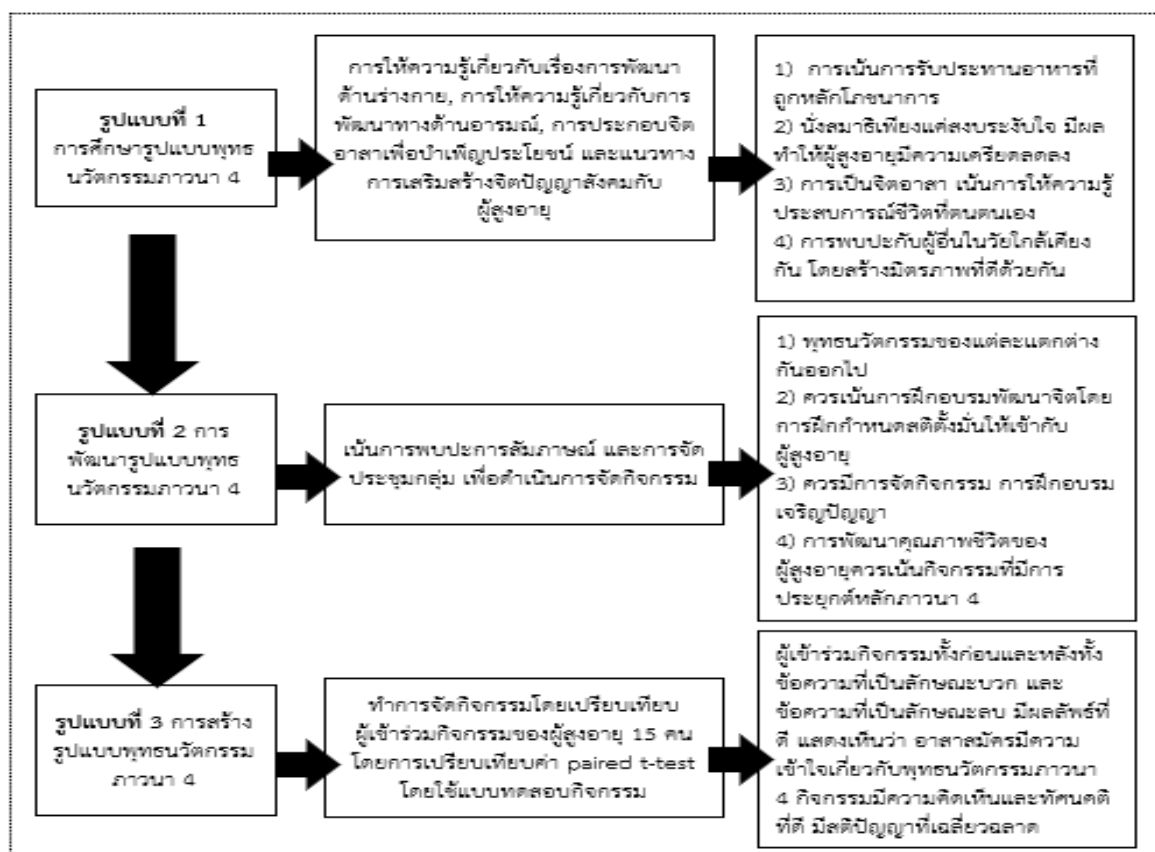
บุคคลและสังคมตามหลัก “ภาวนา 4” คือ ประการที่หนึ่งกายภาวนา มุ่งเน้นการพัฒนากายการฝึกอบรมกายให้รู้จักเป็นระบบ ระเบียบ และส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาตนเอง รวมทั้งเข้าใจระบบความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพให้เกิดความยั่งยืน

2. ผลการวิจัยการพัฒนารูปแบบพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่า แนวทางในการพัฒนาพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 จากได้ข้อมูลการสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่มเพื่อจัดกิจกรรมทำให้มีความคิดเห็นในภาพรวม 4 ประการประกอบด้วย 1) พุทธนวัตกรรมการของแต่ละแตกต่างกันออกไป 2) การฝึกอบรมพัฒนาจิตโดยการฝึกกำหนดสติตั้งมั่นให้เข้ากับผู้สูงอายุ 3) ผู้ให้ข้อมูลได้บอกว่าควรมีการจัดกิจกรรม การฝึกอบรมเจริญปัญญา 4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุควรเน้นกิจกรรมที่มีการประยุกต์หลักภาวนา 4 จากการพัฒนาแบบพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ สามารถอธิบายข้อมูลได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาไกรวรรณ ชินทตฺติโย และคณะ (2560) ได้ทำวิจัยเรื่อง การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กร ชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ใช้หลักไตรสิกขา มีศีล สมาธิและปัญญา ศีล คือ การฝึกฝน พัฒนาด้านพฤติกรรมทางกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ อย่างถูกต้องมีผลดี ส่วนสมาธิเป็นการฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย และปัญญา คือ ตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด ปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ การได้พัฒนาปัญญาช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จ มีการสร้างสวนสุขภาพ ลานกิจกรรม นาภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือปราชญ์ชาวบ้าน เป็นวิทยากรให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ การจัดกิจกรรมด้านศาสนา ในโอกาสพิเศษต่างๆ การเปิดห้องสวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิในโรงพยาบาล จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพเด็กและการเสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตไปในวิถี ที่ถูกต้องดีงาม

3. ผลการวิจัยการสร้างรูปแบบพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม 15 คน จากการเปรียบเทียบค่า paired t-test ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมจะเห็นว่าทั้งข้อความลักษณะบวก และลักษณะลบ มีผลลัพธ์ที่ดี แสดงให้เห็นว่า การตอบคำถามของผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครมีความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 และให้ความร่วมมือกับกิจกรรมเป็นอย่างดี มีความชัดเจน มีความคิดเห็นและทัศนคติที่ดี มีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาดแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจเป้าหมายของกิจกรรม จากผลการวิจัยการสร้างรูปแบบพุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ สามารถอธิบายข้อมูลได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระภุชิสสะ ปญญาปโชโต (2562) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลัก

ภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในตำบลยางฮ่อม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย” ผลการวิจัยพบว่ากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ออกมาเป็นรูปแบบของกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ 4 รูปแบบ ได้แก่ 1) การส่งเสริม คือการใช้หลักกายภาวนามาเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย มีเป้าหมายคือผู้สูงอายุจะต้องมีร่างกายที่ดี 2) การเสริมสร้าง โดยใช้หลักศีลภาวนามาเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม มีเป้าหมายคือ ผู้สูงอายุจะต้องมีความสัมพันธ์ที่ดี คือ การมีพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมที่ดี 3) การป้องกัน โดยใช้หลักจิตตภาวนามาเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต เพื่อให้เกิดแนวทางป้องกัน มีเป้าหมายคือ ผู้สูงอายุจะต้องมีความคิดที่ดี โดยผ่านการฝึกจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาให้จิตมีคุณธรรมพื้นฐาน ในการอาศัยอยู่ร่วมกันในสังคม และ 4) การเตรียมความพร้อม โดยใช้หลักปัญญาภาวนามาเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิตผ่านกระบวนการคิดพิจารณาอย่างถูกต้อง

### องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย



แผนภาพที่ 2 แสดงองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

### สรุป

การเพิ่มพลังให้กับผู้สูงอายุนั้น จะต้องนำวิถีทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในการดำรงชีวิต และวิธีการดำเนินชีวิตส่วนมากจะเป็นไปตามหลักของศีลธรรมทางพระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้ว่าการ

นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาพัฒนาจิตใจของชุมชนโดยเฉพาะการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สำหรับในประเทศไทยนั้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ศาสนายังมีส่วนร่วมที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของสังคม ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่มีความใกล้ชิดกับวัดและองค์กรทางพระพุทธศาสนา โดยนำพุทธนวัตกรรมการงาน 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุเป็นกระบวนการตามหลักพุทธจิตวิทยาในกระบวนการเจริญภาวนา 4 คือ การเจริญกาย การเจริญศีล การเจริญจิต และการเจริญปัญญา

### ข้อเสนอแนะ

1) การศึกษาในครั้งนี้จะจูงกลุ่มผู้สูงอายุ โดยเก็บข้อมูลเชิงลึกจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม สมาชิกชมรมผู้สูงอายุต้นแบบ, ผู้นำชุมชน ชมรมและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุ และ พระสงฆ์ที่ทำหน้าที่เป็นผู้จัดการวัดอบรมเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุ ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีกกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่วิจัยอื่น ๆ เพื่อทำการศึกษาและยืนยันการวิจัย และสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการวิจัยครั้งต่อไป

2) เนื่องจากการศึกษานี้เป็นการศึกษากับกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่วิจัย ดังนั้นจึงควรนำแนวทางการพัฒนากิจกรรมพุทธนวัตกรรมการงาน 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ มาเสริมกับหลักธรรมรูปแบบอื่น ๆ และวิธีการอื่น ๆ ที่หลากหลาย โดยมีการศึกษาและติดตามผลในระยะยาวต่อไป

3) จากผลการวิจัย ที่ออกมาพบว่า ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมจะเห็นว่าทั้งข้อความลักษณะบวก และลักษณะลบ มีผลลัพธ์ที่ดี แสดงให้เห็นว่า การตอบคำถามของผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครมีความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธนวัตกรรมการงาน 4 และมีทัศนคติที่ดีดังนั้นจึงควรทำวิจัยเกี่ยวกับ พุทธนวัตกรรมการงาน 4 กับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ ต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

- ดร.ท ลิทธิรัตน์. (2565). ทักขิณาวรรต: ศิลปะบำบัดในมิติทางพระพุทธศาสนา. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(4), 1571–1582. สืบค้นจาก [https://so04.tci-thaijo.org/index.php/jmhs1\\_s/article/view/259331](https://so04.tci-thaijo.org/index.php/jmhs1_s/article/view/259331)
- พรพิมล ดีปเต็ม. (2565). ปัญหาผู้สูงอายุในการพัฒนาองค์กร. สืบค้นเมื่อ 22 มิถุนายน 2565, จาก <http://elderly.blogspot.com/2012/06/blog-post.html>.
- พระธรรมโกศาจารย์. (2548). *ขอบฟ้าแห่งความรู้กับผลงานด้านการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- พระธรรมปิฎก. (2547). *สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2547). *หลักแม่บทของการพัฒนาตน*. (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระพรหมคุณาภรณ์. (2550). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: จันทรเพ็ญ.
- พระภูษิสสะ ปญญาปโชโต. (2562). การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในตำบล  
ยางฮ่อม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย. *วารสาร มจร การพัฒนาลัทธิธรรม*, 4(1), 49–50.
- พระมหาไกรวรรณ ชินทตฺติโย และคณะ. (2560). การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุข  
ภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม (รายงานการวิจัย).  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี.
- พระมหาสุทนต์ อาภากรโร และ สายชล ปัญญชิต. (2558). รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการ  
เรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 8(1),  
958–971. สืบค้นจาก <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/31802>
- พระมหาวิริยธน์ อินทะโพธิ์ และ ธาณี สุวรรณประทีป. (2565). ความปรารถนาของมนุษย์: บท  
วิเคราะห์ในมิติพระพุทธศาสนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 4(1), 29–  
38. สืบค้นจาก <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jemri/article/view/252074>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539). *สังคมวิทยาภาวะผู้สูงอายุ: ความจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย*.  
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). *สรุปผลที่สำคัญการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย ปี พ.ศ.  
2550*. สืบค้นเมื่อ 26 มีนาคม 2564, จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/>
- Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student  
Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of  
Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and  
Cultures*, 5(2), 126–135. Retrieved from <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/qjrc/article/view/249662>
- Ganesh, K. (2005). 'Made to measure'. *Dutch elder care at the intersections of policy and culture*.  
In C. Risseuw., K. Ganesh., and R. Paliwala; Care culture and citizenship. Revisiting the  
politics of the Dutch welfare state. (pp 116–158). Amsterdam: Het Spinhuis.
- Tan, C. C., & Damnoen, P. S. (2020). Buddhist Noble Eightfold Path Approach in the Study of  
Consumer and Organizational Behaviors. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(1), 1–20.  
Retrieved from <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/view/235080>