

# Plagiarism Checking Report

Created on 2024-11-30 09:52:05 at 09:52 AM

## Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
4034259	Nov 30, 2024 at 09:35 AM	pornpirom.yod@mcu.ac.th	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์.pdf	Completed	9.79 %

## Match Overview

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
1	A MODEL OF HEALTH PROMOTION ACCORDING TO 4 DEVELOPMENT (BAVANA) PRINCIPLES FOR THE SENIOR SCHOOL OF WAT NONG MAI KAEN, THAMAKA DISTRICT, KANCHANABURI PROVINCE	, Phrakhrukittichaiyakan	วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	1.46 %
2	Enhancing health of the elderly according to Buddhism principles	ชูศรีสุข, วันชัย	แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	0.76 %
3	Buddhist way of promoting holistic health and sustainability	หงษ์ยิ้ม, สมนึก	วารสารพุทธนวัตกรรมการบริหาร	0.68 %
4	Studies of Students' Health in Thailand 4.0 Age According to Principle of Buavana 4 at Mahachulalongkron University	วจินตนาลักษณ, ริญญารัตน์	วารสารการวิจัยการบริหารการพัฒนา	0.67 %
5	สุขภาพของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา	สุวรรณพาท, บุญโรม	วารสารพฤติกรรมศาสตร์	0.60 %
6	DEVELOPMENT OF ASANA YOGA PROGRAM BASED ON BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR ENHANCING ACTIVE AGING OF THE ELDERLY	วงษ์สวัสดิ์, นันทนา	วารสาร มจร อุบลประิทธิรศน์	0.44 %
7	Strategic Leader Behaviors	โพธิ์สุวรรณ, จุมพล	วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	0.39 %
8	Bhavana 4 for Developing Life Quality	กันยาริยะ, สิริินทร์	การบริหารงานบุคคล 4 ประเภทในองค์กรตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท	0.34 %
9	Buddhist Monk's Well-being: A Development of Well-being Promotion Model Based on Buddhist Way by Community Public Health Integration for Good Life Quality in Upper Northern Thailand	กิตติวัฒน์ โณ, พระครูสังฆรักษ์บุญเสริม	วารสารสันติศึกษาปริทธิรศน์ มจร	0.30 %

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
10	BUDDHIST MORAL PRINCIPLES FOR THE DEVELOPMENT OF THE WELL-BEING OF THE ELDERLY	จากภาพ, ทัตมาวดี	วารสารวิทยาลัยสงฆ์ นครลำปาง	0.30 %

Match Details

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
<p>สำคัญกับการพัฒนาทางด้านวัตถุเกิดความเสื่อมถอยและล่มสลายของสถาบันครอบครัวสถาบันสังคมเกิดค่านิยมวัฒนธรรมวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่พอเพียงและขาดความสมดุลขาดการใส่ใจดูแลควบคุมป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยและไม่เอื้อต่อการสร้างสุขภาพที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรคเรื้อรังที่แสดงให้เห็นถึงปัญหาด้านความรู้ในการดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิตและการใช้สติปัญญาใน</p>	<p>ป้องกันได้สาเหตุการเกิดโรคมักได้จากหลายปัจจัยในบทความนี้จะกล่าวถึงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งในอดีตที่ผ่านมาโรคนี้นักเกิดในวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุที่มีพันธุกรรมเป็นโรคเบาหวานหรือในบุคคลที่มีภาวะอ้วนลงพุงแต่การเกิดโรคเบาหวานในปัจจุบันบุคคลที่มีความเสี่ยงจะเป็นโรคเบาหวานส่วนใหญ่มีสาเหตุจากพฤติกรรมที่ชอบบริโภคอาหารที่มีรสหวานและมีพลังงานสูงอาหารไม่หลากหลายและมีกากใยน้อยเนื้อสัตว์ติดมันอาหารประเภททอดขนมหวานผลไม้ที่มีรสหวานจัดดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานคาเฟอีนเป็นประจำและมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง Sedentary behavior ไม่ชอบกิจกรรมออกกำลังกายทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่เจริญอย่างก้าวกระโดดมีอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆมาช่วยอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตมากขึ้นทำให้นุคคลทุกวัยรวมถึงเด็กวัยเรียนมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงจึงเป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้ความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดจากรวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงตามไปด้วยนอกจากนี้ผลจากการเผชิญกับกระแสโลกาภิวัตน์ระบบทุนนิยมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางด้านวัตถุเกิดความเสื่อมถอยและล่มสลายของสถาบันครอบครัวสถาบันทางสังคมการดำเนินธุรกิจที่ขาดความรับผิดชอบเกิดค่านิยมวัฒนธรรมสังคมที่ซับซ้อนมากขึ้นวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่พอเพียงและขาดความสมดุลขาดการใส่ใจดูแลควบคุมป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยมีภัยคุกคามสุขภาพและไม่เอื้อต่อการสร้างสุขภาพดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมเสี่ยงที่สำคัญจากการบริโภคอาหารที่มีรสหวานมันเค็มปริมาณ</p>
<p>การดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบหลักการฝึกฝนและพัฒนาตนเองในทางพระพุทธศาสนามีหลักภาวะ ๕๖ คือการฝึกอบรมพัฒนาทำให้เป็นใหม่ขึ้นใน ๕ ด้านประกอบด้วย ๑.กายภาวนาการฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งของกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ๒.ศีลภาวนาการฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย</p>	<p>ศัพท์เป็นภาเวตีความหมายตรงกับคำว่าวฑฺฒติซึ่งก็คือวัฒนาหรือการพัฒนาที่ใช้ในภาษาไทยคำว่าภาวนาในคำสอนของพระพุทธศาสนาหมายถึงการทำให้มีขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การฝึกอบรม, การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น(พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายคำว่าภาวนาหมายถึงการทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นทางจิตใจการสำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิเช่น สวตมณต์ภาวนาการสำรวมใจตั้งความปรารถนาเช่นนั่งภาวนาขอให้พระช่วย(สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2554) ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2565 Vol . 5 No . 1 January - June 2022 ~ 227 ~ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมที่เรียบเรียงและอธิบายโดยพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต)ได้อธิบายความหมายของภาวนา 4 ว่าหมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นการทำให้เกิดขึ้นการเจริญการบำเพ็ญการพัฒนาซึ่งประกอบด้วย 1 .กายภาวนา( Physical development )หมายถึงการเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2 .ศีลภาวนา( Moral development )หมายถึงการเจริญศีลพัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน 3 .จิตภาวนา( Emotional development )หมายถึงการเจริญจิตพัฒนาจิตใจการฝึกอบรมจิตใจ</p>

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีก็อกุล  
 แก่กัน๓จิตภาวนาการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองงามด้วย  
 คุณธรรมทั้งหลายเช่นมีเมตตากรุณาขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่น  
 เบิกบานเป็นสุขผ่องใสเป็นต้น๔ปัญญาภาวนาการฝึกอบรมปัญญาให้รู้  
 เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถ  
 ทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความ  
 ทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

พรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต)ได้อธิบายความหมายของภาวนา 4 ว่าหมาย  
 ถึงการทำให้มีให้เกิดขึ้นการเจริญการบำเพ็ญการพัฒนาซึ่ง  
 ประกอบด้วย 1 .กายภาวนา( Physical development )หมายถึงการเจริญ  
 กาย,พัฒนากาย,การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลาย  
 ภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ  
 มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญการพัฒนาความ  
 สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2 .ศีลภาวนา( Moral development  
 )หมายถึงการเจริญศีลพัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ใน  
 ระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้  
 ด้วยดีก็อกุลแก่กัน 3 .จิตภาวนา( Emotional development )หมายถึง  
 การเจริญจิตพัฒนาจิตการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองงาม  
 ด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่นมีเมตตากรุณามีจันทะขยันหมั่นเพียรอดทนมี  
 สมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส 4 .ปัญญาภาวนา( Intellectual  
 development )การเจริญปัญญาพัฒนาปัญญาการฝึกอบรมปัญญาให้รู้  
 เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ  
 สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจาก  
 ความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาในบาลีที่มาจากท่านแสดงภาวนา  
 4 นี้ในรูปที่เป็นคุณแบบของบุคคลจึงเป็นภาววิ 4 คือภาววิกายภาววิศีลภาววิ  
 จิตภาววิปัญญา(ผู้ใดเจริญกายศีลจิตและปัญญาแล้ว)บุคคลที่มีคุณสมบัติ  
 ชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์สรุปได้ว่าหลักภาวนาธรรมหรือภาวนา 4  
 หมายถึงหลักปฏิบัติที่มีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลผู้ยึดถือปฏิบัติตามได้พัฒนา  
 กาย

ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้  
 อกุศลธรรมเสื่อมสูญการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ  
 physical development ๒ศีลภาวนาคือการเจริญศีลพัฒนาความประพฤติ  
 การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือด  
 ร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีก็อกุลแก่กัน moral development  
 ๓จิตภาวนาคือการเจริญจิตพัฒนาจิตการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง  
 เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่นมีเมตตากรุณาขยันหมั่น

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์สามารถอภิปรายได้ว่าหลักภาวนา 4 คือ  
 หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ด้านได้แก่ด้านพฤติกรรมทางกายและความ  
 สัมพันธ์ทางกายภาพด้านความประพฤติและความสัมพันธ์กับสังคมด้าน  
 จิตใจหรืออารมณ์และด้านสติปัญญาการพัฒนาตนด้วยหลักภาวนาจึง  
 เป็นการพัฒนาชีวิตแบบองค์รวมทั้งทางร่างกายและจิตใจทั้งนี้อาจเป็น  
 เพราะภาวนา 4 คือหลักการที่นำไปสู่ความเจริญอันเกิดขึ้นจากการอบรม  
 พัฒนาดนซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต)(  
 2552 )ได้อธิบายหลักภาวนา 4 ไว้ว่าภาวนา 4 คือการเจริญการทำให้เป็น  
 ให้มีขึ้นการฝึกอบรมการพัฒนาได้แก่ 1 )กายภาวนาคือการเจริญกายพัฒนา  
 กายการฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทาง  
 อินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ  
 ให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่ง  
 แวดล้อมทางกายภาพ 2 )ศีลภาวนาคือการเจริญศีลพัฒนาความประพฤติ  
 การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความ  
 เดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีก็อกุลแก่กัน 3 )จิตภาวนาคือ  
 การเจริญจิตพัฒนาจิตการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองงาม  
 ด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่นมีเมตตากรุณามีจันทะขยันหมั่นเพียรอดทนมี  
 สมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นความสุขผ่องใสเป็นต้น 4 )ปัญญาภาวนาคือ  
 การเจริญปัญญาพัฒนาปัญญาการฝึกฝนอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้ง  
 หลายตามความเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถ  
 ทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์  
 แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาและสอดคล้องกับแนวคิดของพระภูษิสสระ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

เพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส cultivation of the heart emotional development ๔ปัญญาภาวนาคือการเจริญปัญญาพัฒนาปัญญาการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาก็เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา cultivation of wisdom intellectual development

ด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้ทุกศัลยกรรมของงานให้ทุกศัลยกรรมเสื่อมเสียการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ Physical Development 2 ศิลภาวนาหมายถึงการเจริญศิลปพัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมจิตใจตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน Moral Development 46 Vol7 No3 March 2020 ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 เดือนมีนาคม 2563 3 จิตภาวนาหมายถึงการเจริญจิตพัฒนาจิตการฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่นมีเมตตากรุณายันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใสเป็นต้น Cultivation of the heart Emotional Development 4 ปัญญาภาวนาหมายถึงการเจริญปัญญาพัฒนาปัญญาการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสปลอดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญญาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุหลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนานั้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุในสังคมไทยได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยจะเห็นได้ว่าปัญญาที่เกิดขึ้นหลายๆด้านทั้งทางด้านร่างกายจิตใจอารมณ์

ภาวนา๔๒๕งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง๒๕กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย๒๑แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ๒๑๑ความหมายของสุขภาวะสุขภาวะความหมายของสุขภาวะองค์การอนามัยโลกได้นิยามไว้ว่าสุขภาพหมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกายจิตใจสังคมและปัญญาไม่ใช้เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้นตามนิยามสุขภาพขององค์การอนามัยโลกและพรบสุขภาพแห่งชาติพศ๒๕๕๐หรือสภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่าง

ลงรวมทั้งโอกาสในการทำกิจกรรมต่างๆก็ลดลงด้วยดังนั้นการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงสมบูรณ์มีความพร้อมต่ออุปสรรคต่างๆนั้นก็ย่อมนำมาซึ่งความสุขและความพึงพอใจในชีวิตสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ 32 Phimoldhamma Research Institute Journal Vol . 9 No . 1 (January - April 2022 )1.2แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุสุขภาวะถูกใช้เรียกในแบบต่างกันไม่ว่าจะเป็นความอยู่ดีมีสุขความผาสุกWell-beingหรือ Wellness ซึ่งหมายถึงการมีสุขภาพที่ดีทั้งนี้้องค์การอนามัยโลกและพ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติได้นิยามไว้ว่าสุขภาพหมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกายจิตใจสังคมและปัญญาไม่ใช้เพียงปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้นหรือสภาวะที่สมบูรณ์ทุกทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกัน1.3แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการความเชื่อทางการแพทย์ทั้งทางตะวันตกและทางตะวันออกเชื่อเหมือนกันว่าสุขภาพและโรคไม่ได้เกิดมาจากความผิดปกติของสารเคมีและสรีระวิทยาภายในเซลล์เท่านั้น(ประเวศะสี, 2551)แต่ยังเกี่ยวข้องกับภาวะจิตใจด้วยแนวทางการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมเชื่อว่ากายจิตสังคมและจิตวิญญาณเชื่อมโยงกันอย่างมีนัยสำคัญเพราะปัจจัยต่างๆทั้งภายในและภายนอกร่างกายมีอิทธิพลต่อการเกิดโรคหรือสภาวะการเอาใจใส่แก่สุขภาพกายแต่เพียงด้านเดียวจึงเท่ากับได้เพียงส่วนเดียวและเป็นเพียงส่วนน้อยนิดในการสร้างเสริมสุขภาพจำเป็นที่ต้องนำแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวม( Holistic

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

แท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง๔มิตินามาสรีรวิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพสสสคือคนไทยมีสุขภาพที่ยั่งยืนหมายถึงคนไทยมีสุขภาพดีครบทั้งสี่ด้านได้แก่กายจิตสังคมและปัญญาอันได้แก่๑สุขภาพทางกายหมายถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงมีเศรษฐกิจพอเพียงมีสิ่งแวดล้อมดีไม่มีอุบัติเหตุเป็นต้น๒สุขภาพทางจิตหมายถึงจิตใจที่เป็นสุขผ่อนคลายไม่เครียดคล่องแคล่วมีความเมตตากรุณา

๘๓สุขภาพทางสังคมหมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัวในชุมชนในที่ทำงานในสังคมในโลกซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดีและมีสันติภาพเป็นต้น๔สุขภาพทางปัญญาจิตวิญญาณหมายถึงความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูงเข้าใจความจริงทั้งหมดลดละความเห็นแก่ตัวมุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุดซึ่งหมายถึงพระนิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคนสุขภาพ

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

การศึกษาแล้วรวมถึงความตระหนักถึงพหุปัญญาของมนุษย์ที่หลากหลายและการพัฒนาและรักษากลุ่มผู้มีความสามารถพิเศษของพหุปัญญาแต่ละประเภทเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีลักษณะนิสัยมีความรักในสุขภาพและพละการมีและพัฒนาทักษะด้านกีฬาสู่ความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพครูและบุคลากรทางการศึกษาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้คนไทยเป็นคนดีคนเก่งมีคุณภาพพร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21 สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2563 พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติพศ 2550 ได้นิยามไว้ว่าสุขภาพหมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกายหรือสภาวะที่สมบูรณ์ทุกทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิตินามาสรีรวิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพสสสคือคนไทยมีสุขภาพที่ยั่งยืนหมายถึงคนไทยมีสุขภาพดีครบทั้งสี่ด้านได้แก่กายจิตสังคมและปัญญาอันได้แก่ 1 สุขภาวะทางกายวารสารมหาจุฬานาคทรรศน์ Journal of MCU Nakhondhat 241 หมายถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงมีเศรษฐกิจพอเพียงมีสิ่งแวดล้อมดีไม่มีอุบัติเหตุเป็นต้น 2 สุขภาวะทางจิตหมายถึงจิตใจที่เป็นสุขผ่อนคลายไม่เครียดคล่องแคล่วมีความเมตตากรุณามีสติมีสมาธิเป็นต้น 3 สุขภาวะทางสังคมหมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดีในครอบครัวในชุมชนในที่ทำงานในสังคมในโลกซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดีและมีสันติภาพเป็นต้น 4 สุขภาวะทางปัญญาจิตวิญญาณหมายถึงความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูงเข้าถึงความจริงทั้งหมดลดละ

ในชุมชนในที่ทำงานในสังคมในโลกซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดีและมีสันติภาพเป็นต้น 4 สุขภาวะทางปัญญาจิตวิญญาณหมายถึงความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูงเข้าถึงความจริงทั้งหมดลดละความเห็นแก่ตัวมุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุดซึ่งหมายถึงพระนิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคนพระบัญญัติสุขภาพแห่งชาติพศ 2550 สุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนาแต่อย่างไรก็ตามภาวะสุขภาพเป็นกระบวนการพลวัตที่ไม่หยุดนิ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสลับซับซ้อนอยู่ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่องบุคคลจึงต้องพยายามหาวิธีการที่จะปกป้องสุขภาพเพื่อไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วยหรือถึงแม้ว่าจะเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้นบุคคลจะต้องพยายามดูแลรักษาเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติให้เร็วที่สุดวิธีการสำคัญที่บุคคลใช้ปกป้องสุขภาพนั้นคือการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและสม่ำเสมอสอดคล้องกับ Pender JN 1996 กล่าวว่าการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเพื่อคงไว้หรือยกระดับภาวะสุขภาพของตนเองความฉลาดของชีวิตและความมีคุณค่าในตนเองประกอบด้วยกิจกรรม 6 ด้านคือด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายด้านโภชนาการด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณและด้านการจัดการกับความเครียดถ้าบุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งของระบบการศึกษาคือสุขภาพของผู้เรียนสถานศึกษาจำเป็นต้องบริหารจัดการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความสุข

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

จึงหมายถึงการดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกายและจิตอาจกล่าวได้ว่า มีชีพเพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บแต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรงจิตใจแข็งแรงมีความสุขอยู่ในสังคมโลกในปัจจุบันซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วบางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาพคนไทย เกิดเป็นปัญหาด้านสุขภาพมลภาวะที่เกิดขึ้นการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับ อาหารวิถีชีวิตค่านิยมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปแล้วแล้วแต่

วัฒนธรรมชุมชนในการจัดการสุขภาพในชุมชนบ้านป่าเห็ดตำบลโม่ง คำอำเภอเมืองจังหวัดลำพูนการทบทวนวรรณกรรมการศึกษารูปแบบการจัดการสุขภาพชุมชนโดยใช้วัฒนธรรมชุมชนเป็นฐานได้ศึกษาค้นคว้า เอกสารและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาแนวคิดทฤษฎีและ รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งการจัดการสุขภาพชุมชนเป็นการดำรงชีพ ของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกายและจิตอาจกล่าวได้ว่ามีชีพเพียงไม่มีโรคภัยไข้ เจ็บแต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรงจิตใจแข็งแรงมีความสุขอยู่ใน สังคมโลกในปัจจุบันซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาพคนไทยเกิดเป็นปัญหาด้าน สุขภาพมลภาวะที่เกิดขึ้นการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหารวิถีชีวิตค่านิยม และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปแล้วแล้วแต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้ง สิ้นก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเช่นเกิด โรคเอดส์เกิด โรคความดันโลหิตสูงโรค หัวใจขาดเลือดเกิดอุบัติเหตุสูงขึ้นเป็นต้นมีโรคหลายโรคที่อาจป้องกันหรือ สามารถลดอัตราเสี่ยงลงได้ซึ่งต้องการความร่วมมือร่วมใจจากหลายฝ่าย ช่วยการสร้างเสริมสุขภาพให้กับคนในสังคมสุขภาพเป็นสิ่งที่ยั่งยืนและได้ รับความสนใจจากประชาชนทั่วไปในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาการหันมาดูแล ใส่ใจสุขภาพของตนเองนับได้ว่าเป็นมิติใหม่ทางสังคมที่ก่อให้เกิดกระแส การรักสุขภาพขึ้นเห็นได้จากการหันมาสนใจในเรื่องของการออกกำลังกาย เช่นการปั่นจักรยานการเดินแอร์โรบิคแดนซ์เป็นต้นการให้ความสำคัญกับ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดูแลสุขภาพอย่างแท้จริงซึ่ง เป็นกระแสทางสังคมด้านสุขภาพ

คือความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายจิตใจและสังคมไม่เพียงแต่ความ ปราศจากโรคหรือทพพลภาพเท่านั้นความหมายของคำว่าสุขภาพดังกล่าว นี้ใช้กันแพร่หลายทั่วโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์และ สาธารณสุขต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็น ว่าบทนิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทาง จิตวิญญาณเข้าไปด้วยดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัย โลกคำว่าสุขภาพหรือ Health จึงหมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ใช้คำว่า Complete Wellbeing

ถึงภาวะที่บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมีร่างกายที่แข็งแรงมีอายุยืนยาวมี จิตใจที่ดีมีความเมตตากรุณาใจดีมีในคุณธรรมจริยธรรมดำเนินชีวิตอย่างมี สติสัมปชัญญะแนวคิดสุขภาพ/สุขภาพองค์รวมนับเป็นเวลาประมาณ 50 ปี ที่ผ่านมามององค์การอนามัยโลก( World Health Organization )ซึ่งเรียก โดยย่อว่า WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า"สุขภาพ"ไว้ว่า"สุขภาพคือความ สุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายจิตใจและสังคมไม่เพียงแต่ความปราศจากโรค หรือทพพลภาพเท่านั้น"ความหมายของคำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ใช้กันแพร่ หลายทั่วโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์และสาธารณสุขต่อมาผู้ เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่าบทนิยามที่ได้ให้ ไว้ยังขาดความสมบูรณ์น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไป ด้วยดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลกคำ ว่า"สุขภาพ"หรือ Health จึงหมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ใช้คำว่า" Complete Well-being"ทางกาย( Physical )ทางจิต( Mental )ทาง Mahachulagajarsara Journal Vol .13 No .1(January-June 2022 ) 14 :สังคม( Social )และทางจิตวิญญาณ( Spiritual )จะนั่นคำจำกัดความ ดังกล่าวเป็นคำนิยามที่ลึกที่สุดกว้างที่สุดครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกายทาง จิตทางสังคมและทางจิตวิญญาณสุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรคเรื่องโร งพยาบาลหรือเรื่องยาเท่านั้นแต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด(ประเวศวะ สี, 2548 : 13 )สอดคล้องกับพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติพ.ศ.2550ได้ ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพว่าเป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตปัญญาและสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลและในทำนอง เดียวกันธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ. 2559 ได้ นิยามคำว่าสุขภาพหมายถึงภาวะที่บุคคลมีร่างกายแข็งแรง





TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

หรือมีสุขภาพที่ดีซึ่งแบ่งออกเป็น ๖ ด้านที่เชื่อมโยงกันส่วนด้านล่างของ กรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วยและเมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน ๖ ด้านมีการพัฒนา ก็จะส่งผลให้สุขภาพในมิติที่เหลือเติบโตด้วยสำหรับสุขภาพด้านต่างๆแสดง ในภาพประกอบ ๑ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ 3 ๔ แผนภาพที่ ๒๑ โมเดลสุขภาพ ภาวะ The Wellness Model α Adams Bezner Drabbs Zambarano Steinhard ๒๐๑๐ อ้างในบุญโรมสุวรรณพาหุสุขภาพของวัยรุ่นครอบครัวคน และเครื่องมือประเมิน

๑๓๑ สุขภาพด้านร่างกาย Physical wellness หมายถึงการที่บุคคลรับรู้ ว่าตนมีสุขภาพดีและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเช่นการออกกำลังกายและรับ ประทานอาหารอย่างเหมาะสมทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณการไม่มีความ เจ็บป่วยหรือมีโรคทางกายการไม่ใช้สารเสพติด เป็นต้น ๒ สุขภาพด้านจิต วิญญาณ Spiritual wellness หมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่ามีความหมายมีเป้าหมายรวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจเช่นการนับถือศาสนา ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง 3 สุขภาพด้านปัญญาและการรู้คิด Intellectual wellness หมายถึงการมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่นมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลสามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆได้มีความคิดริเริ่มกระตือรือร้นและเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ 4 สุขภาพด้านสังคม Social wellness หมายถึงการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมการยอมรับและเข้าใจช่วยเหลือหรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน 5 สุขภาพด้านอารมณ์ Emotional wellness หมายถึงการมีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นและมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม 6 สุขภาพด้านจิตใจ Psychological wellness หมายถึงการมีความเชื่อในความสามารถของตน

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ออกเป็น 6 ด้านที่เชื่อมโยงกันส่วนด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วยและเมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน 6 ด้านมีการพัฒนา ก็จะส่งผลให้สุขภาพในมิติที่เหลือเติบโตด้วยสำหรับสุขภาพด้านต่างๆมีดังนี้ภาพประกอบ 1 1 สุขภาพด้านร่างกาย Physical wellness หมายถึงการที่บุคคลรับรู้ว่าตนมีสุขภาพดีและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเช่นการออกกำลังกายและรับ ประทานอาหารอย่างเหมาะสมทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณการไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกายการไม่ใช้สารเสพติด เป็นต้น 2 สุขภาพด้านจิตวิญญาณ Spiritual wellness หมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่ามีความหมายมีเป้าหมายรวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจเช่นการนับถือศาสนา ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง 3 สุขภาพด้านปัญญาและการรู้คิด Intellectual wellness หมายถึงการมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่นมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลสามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆได้มีความคิดริเริ่มกระตือรือร้นและเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ 4 สุขภาพด้านสังคม Social wellness หมายถึงการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมการยอมรับและเข้าใจช่วยเหลือหรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน 5 สุขภาพด้านอารมณ์ Emotional wellness หมายถึงการมีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นและมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม 6 สุขภาพด้านจิตใจ Psychological wellness หมายถึงการมีความเชื่อในความสามารถของตน

และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเช่นการออกกำลังกายและรับ ประทานอาหารอย่างเหมาะสมทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณการไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกายการไม่ใช้สารเสพติด เป็นต้น 2 สุขภาพด้านจิตวิญญาณ Spiritual wellness หมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่ามีความหมายมีเป้าหมายรวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจเช่นการนับถือศาสนาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง 3 สุขภาพด้านปัญญาและการรู้คิด Intellectual wellness หมายถึงการมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่นมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลสามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆได้มีความคิดริเริ่มกระตือรือร้นและเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ 4 สุขภาพด้านสังคม Social wellness หมายถึงการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมการยอมรับและเข้าใจช่วยเหลือหรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน 5 สุขภาพด้านอารมณ์ Emotional wellness หมายถึงการมีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นและมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม 6 สุขภาพด้านจิตใจ Psychological wellness หมายถึงการมีความเชื่อในความสามารถของตนเองการเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การมองโลกในแง่ดีและการมีความหวัง Journal of Behavioral Science Vol 19 No 2 July 2013 ISSN 16861442 วารสารพฤติกรรมศาสตร์ปีที่ 19 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม 2556 133 ลิขสิทธิ์โดยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒภาพประกอบ 1 โมเดลสุขภาพ The Wellness Model ที่มา Adams Bezner

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ชีวิตได้อย่างมั่นคงสุขภาพทางด้านปัญญาและการรู้คิด Intellectual wellness หมายถึงการมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสมเช่นมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลสามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆได้มีความคิดริเริ่มกระตือรือร้น และเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆสุขภาพด้านสังคม Social wellness หมายถึงการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและการรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคมการยอมรับและเข้าใจช่วยเหลือหรือสนับสนุนซึ่งกันและกันสุขภาพด้านอารมณ์ Emotional

สูงอายุตามแนวคิดทางตะวันตกนั้นเป็นที่ยอมรับและแพร่หลายคือแนวคิดของดัมส์แนวกคิดของไมเยอร์และแนวคิดของโรฟซึ่งได้กล่าวถึงหลักการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุไว้ดังต่อไปนี้วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลางปี ที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคมเมษายน 2564 180 สุขภาวะตามแนวคิดของดัมส์ 3 ได้อธิบายถึงโมเดลสุขภาพด้านบนของกรวยเป็นภาวะที่มีสุขภาพดี หรือมีสุขภาพด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วยเมื่อสุขภาพด้านใด ด้านหนึ่งมีการพัฒนาจะส่งผลให้สุขภาพในด้านอื่นๆพัฒนาด้วยทุกด้านจะมีความเชื่อมโยงกัน 1 สุขภาวะด้านร่างกาย Physical หมายถึงการรับรู้ของบุคคลว่าตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรงมีความคาดหวังที่ดีต่อสุขภาพกายและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเช่นการออกกำลังกายการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมไม่เจ็บป่วยทางกาย เป็นต้น 2 สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ Spiritual หมายถึงการรับรู้ในแง่บวกของความหมายและความต้องการของชีวิตการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่ามีความเชื่อมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจการนับถือศาสนาและการดำเนินชีวิตอย่างมั่นคง 3 สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด Intellectual หมายถึงมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสมเช่นความคิดที่เป็นเหตุผลมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ 4 สุขภาวะด้านสังคม Social หมายถึงการรับรู้ถึงการสนับสนุนจากเพื่อนหรือครอบครัวในยามจำเป็นการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเป็นผู้ให้การสนับสนุนที่มีคุณค่าการช่วยเหลือและเข้าใจซึ่งกันและกัน 5 สุขภาวะด้านอารมณ์ Emotional หมายถึงการมีอารมณ์ที่มั่นคงมีความนับถือและเคารพตนเองสามารถตระหนักและเข้าใจอารมณ์

wellness หมายถึงการมีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นและมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสมสุขภาพด้านจิตใจ Psychological wellness หมายถึงการมีความเชื่อในความสามารถของตนเองการเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆการมองโลกในแง่ดีและการมีความหวังสุขภาพตามแนวคิดของไมเยอร์เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหา ด้านจิตใจในทุกช่วง

อาหารอย่างเหมาะสมทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณการไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกายการไม่ใช้สารเสพติด เป็นต้น 2 สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ Spiritual wellness หมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่ามีความหมายมีเป้าหมายรวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจเช่นการนับถือศาสนาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง 3 สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด Intellectual wellness หมายถึงการมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสมเช่นมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลสามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆได้มีความคิดริเริ่มกระตือรือร้น และเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ 4 สุขภาวะด้านสังคม Social wellness หมายถึงการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและการรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคมการยอมรับและเข้าใจช่วยเหลือหรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน 5 สุขภาวะด้านอารมณ์ Emotional wellness หมายถึงการมีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นและมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม 6 สุขภาวะด้านจิตใจ Psychological wellness หมายถึงการมีความเชื่อในความสามารถของตนเองการเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆการมองโลกในแง่ดีและการมีความหวัง Journal of Behavioral Science Vol 19 No 2 July 2013 ISSN 16861442 วารสารพฤติกรรมศาสตร์ปีที่ 19 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม 2556 133 ลิขสิทธิ์โดยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒภาพประกอบ 1 โมเดลสุขภาพ The Wellness Model ที่มา Adams Bezner Drabbs Zambarano Steinhart 2010 22 สุขภาวะตามแนวคิด

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

วัย Myer Sweeney Witmer ๒๐๐๐ โดยเรียกโมเดลนี้ว่าโมเดลกงล้อสุขภาพ The Wheel of Wellness ไมเยอร์และคณะ Myer et al ๒๐๐๐ ระบุว่ากงล้อแห่งสุขภาพเป็นการบูรณาการใน ๕ ด้านหลักของสุขภาพอย่างสมดุลหากด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลต่อด้านอื่นๆด้วยเช่นกันดังภาพประกอบ ๒ มีรายละเอียดแต่ละด้านหลักต่อไปนี้ ๔ ๕ ด้านจิตวิญญาณ Spirituality หมายถึงการตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่และความเชื่อมโยงของตัวกับสิ่งต่าง

เป็นส่วนหนึ่งของสังคมการยอมรับและเข้าใจช่วยเหลือหรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน 5 สุขภาวะด้านอารมณ์ Emotional wellness หมายถึงการมีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นและมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม 6 สุขภาวะด้านจิตใจ Psychological wellness หมายถึงการมีความเชื่อในความสามารถของตนเองการเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การมองโลกในแง่ดีและการมีความหวัง Journal of Behavioral Science Vol 19 No 2 July 2013 ISSN 16861442 วารสารพฤติกรรมศาสตร์ปีที่ 19 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม 2556 133 ลิขสิทธิ์โดยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒภาพประกอบ 1 โมเดลสุขภาพ The Wellness Model ที่มา Adams Bezner Drabbs Zambarano Steinhard 2010 22 สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหาด้านจิตใจในทุกช่วงวัย Myer Sweeney Witmer 2000 โดยเรียกโมเดลนี้ว่าโมเดลกงล้อสุขภาพ The Wheel of Wellness ไมเยอร์และคณะ Myer et al 2000 ระบุว่ากงล้อแห่งสุขภาพเป็นการบูรณาการใน 5 ด้านหลักของสุขภาพอย่างสมดุลหากด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลต่อด้านอื่นๆด้วยเช่นกันดังภาพประกอบ 2 ดังรายละเอียดแต่ละด้านหลักดังนี้ 1 ด้านจิตวิญญาณ Spirituality หมายถึงการตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่และความเชื่อมโยงของตัวกับสิ่งต่างๆรอบตัว 2 ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายของชีวิต SelfDirection หมายถึง

ารอบตัว ๒ ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายของชีวิต SelfDirection หมายถึงการมี การดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างมีเป้าหมาย ประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆคือการรับรู้คุณค่าแห่งตน Sense worth การรับรู้ถึงการควบคุม Sense of control ความเชื่อมั่นพื้นฐานของความเป็นจริง ๕ Hattie Myers Sweeney ๒๐๐๔ อ้างในบุญโรสุวรรณา สุขภาวะของวัยรุ่นรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา วารสาร พฤติกรรมศาสตร์ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๖ หน้า ๓๓๓-๓๓๔

ถึงการตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่มีความคิดเชิงบวกมองโลกในแง่ดีตระหนักรู้ถึงการเชื่อมโยงของตัวกับสิ่งต่างๆรอบตัว เป็นคุณลักษณะสำคัญและเป็นแหล่งที่มาของสุขภาพในทุกด้าน 2 ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายของชีวิต SelfDirection หมายถึงลักษณะส่วนบุคคลที่เกี่ยวกับการกำหนดกฎระเบียบการดำเนินชีวิตแต่ละวันสอดคล้องกับเป้าหมายระยะยาว การมีความตั้งใจและเจตนาในการทำภารกิจหลักของชีวิตประกอบด้วยคุณลักษณะย่อย 12 คุณลักษณะ ได้แก่ การรับรู้คุณค่าแห่งตน Sense worth การรับรู้ถึงการควบคุม Sense of control ความเชื่อมั่นพื้นฐานของความเป็นจริง Realistic beliefs การตระหนักรู้ในอารมณ์และการเผชิญปัญหา Emotional awareness and coping การแก้ไขปัญหาและการสร้างสรรค์ Problem solving and creativity การมีอารมณ์ขัน Sense of humor 3 Adams Bezner Drabbs Zambarano Steinhard Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population Journal of American college health 48 4 2000 pp 165 173 4 Myers J E Sweeney T J Witmer J M The wheel of wellness counseling for wellness A holistic model for treatment planning Journal of Counseling Development 78 3 2000 pp 251 266 วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลพบุรี ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคมเมษายน 2564 181 การมีภาวะโภชนาการที่ดี Nutrition การออกกำลังกาย Exercise การดูแลตนเอง Selfcare การจัดการกับความเครียด Stress management การมีเอกลักษณ์ทางเพศ Gender identify

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

๑๔ Realistic beliefs การตระหนักรู้ในอารมณ์และการเผชิญปัญหา Emotional awareness and coping การแก้ไขปัญหาและการสร้างสรรค์ Problem solving and creativity การมีอารมณ์ขัน Sense of humor การมีภาวะโภชนาการที่ดี Nutrition การออกกำลังกาย Exercise การดูแลตนเอง Selfcare การจัดการกับความเครียด Stress management การมีเอกลักษณ์ทางเพศ Gender identify และการมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม Cultural identify ๓ ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง Work and Leisure หมายถึงการมีรายได้ที่เหมาะสมกับหน้าที่การงานที่มีการรับรู้ความสามารถของตน

เดลกล้อสุขภาพ The Wheel of Wellness ไมเยอร์และคณะ Myer et al 2000 ระบุว่าองค์แห่งสุขภาพเป็นการบูรณาการใน 5 ด้านหลักของสุขภาพอย่างสมดุลหากด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลต่อด้านอื่นๆด้วยเช่นกันดังภาพประกอบ 2 ดังรายละเอียดแต่ละด้านหลักดังนี้ 1 ด้านจิตวิญญาณ Spirituality หมายถึงการตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่และความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งต่างๆรอบตัว 2 ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายของชีวิต SelfDirection หมายถึงการมีกรดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างมีเป้าหมายประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆคือการรับรู้คุณค่าแห่งตน Sense worth การรับรู้ถึงการควบคุม Sense of control ความเชื่อบนพื้นฐานของความเป็นจริง Realistic beliefs การตระหนักรู้ในอารมณ์และการเผชิญปัญหา Emotional awareness and coping การแก้ไขปัญหาและการสร้างสรรค์ Problem solving and creativity การมีอารมณ์ขัน Sense of humor การมีภาวะโภชนาการที่ดี Nutrition การออกกำลังกาย Exercise การดูแลตนเอง Selfcare การจัดการกับความเครียด Stress management การมีเอกลักษณ์ทางเพศ Gender identify และการมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม Cultural identify 3 ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง Work and Leisure หมายถึงการมีรายได้ที่เหมาะสมกับหน้าที่การงานที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำงานมีความพึงพอใจในตำแหน่งหน้าที่การงานและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานส่วนการใช้เวลาว่างเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการละเล่นสนุกสนานรื่นเริง 4 ด้านมิตรภาพ Friendship หมายถึงการมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับบุคคลอื่นการได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลทั้งที่เป็น การติดต่อสื่อสารระหว่าง Journal of Behavioral Science Vol 19 No 2 July 2013 ISSN 16861442

ส่งเสริมสุขภาพในโลกไร้พรมแดนใน ๕ ประการได้แก่ ๑ การชี้แนะ Advocate เพื่อสุขภาพบนพื้นฐานของสิทธิมนุษยชนและภราดรภาพ ๒ การลงทุน Invest เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนเพื่อการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและการดำเนินงาน ๓ การสร้างศักยภาพ Building Capacity เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ๔ การสร้างภาวะผู้นำพัฒนาทักษะส่งเสริมสุขภาพการบริหารจัดการความรู้และความแตกฉานทางสุขภาพ ๕ กฎหมายกฎเกณฑ์และระเบียบ Regulate and Legislate เพื่อการคุ้มครองประชาชนจากภัยอันตรายและมีโอกาสดีเท่าเทียมกัน ๕ พันธมิตร Partner ทั้งภาครัฐเอกชนประชาสังคมและองค์กร

ดังกล่าวแล้วมาตรการทางกฎหมายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้เข้ามามีบทบาทในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 พศ 2545-2549 ซึ่งถือว่าการสร้างเสริมสุขภาพต้องเป็นความรับผิดชอบส่วนบุคคลและรัฐบาลต้องมีนโยบายสนับสนุนให้มีการสร้างเสริมสุขภาพส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือของทุกภาคส่วนในการดูแลสุขภาพเช่นการณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะการใช้หมวกนิรภัยเข็มขัดนิรภัยและการณรงค์เมาไม่ขับ เป็นต้นกฎบัตรกรุงเทพที่ประกาศในการประชุมการสร้างเสริมสุขภาพโลกครั้งที่ 6 เมื่อเดือนสิงหาคม 2548 กรุงเทพมหานครโดยองค์การอนามัยโลกกระทรวงสาธารณสุขไทยและสมาชิกประเทศได้เสนอพันธะสัญญาที่จะส่งเสริมสุขภาพประชากรโลก Thai Journal of Nursing Council Vol 23 No3 JulySeptember 2008 ด้วยกลยุทธ์สร้างเสริมสุขภาพยุคโลกาภิวัตน์ดังนี้ 1 การชี้แนะ advocacy เพื่อสุขภาพบนพื้นฐานของสิทธิมนุษยชนและภราดรภาพ 2 การลงทุน invest เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนเพื่อการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและการดำเนินงาน 3 การสร้างศักยภาพ buildingcapacity เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ๔ การสร้างภาวะผู้นำพัฒนาทักษะส่งเสริมสุขภาพการบริหารจัดการความรู้และความแตกฉานด้านสุขภาพ ๕ กฎหมายกฎเกณฑ์และระเบียบ regulation เพื่อการคุ้มครองประชาชนจากภัยอันตรายและมีโอกาสสุขภาพดีเท่าเทียมกัน ๕ พันธมิตร partner ทั้งภาครัฐเอกชนประชาสังคมและองค์กรระหว่างประเทศจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ยั่งยืน 2 อย่างใดก็ตามประเทศไทยยังคงมีปัญหาเชิงโครงสร้างของระบบเศรษฐกิจสังคมทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมและการบริหารจัดการประเทศที่ยังคงขาดสมดุลดังนั้นในแผนพัฒนาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 พศ 2550 2554 จึงอัญเชิญปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวปฏิบัติควบคู่

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

๒๙แผนภาพที่๒๓ทฤษฎีและกลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพตามกฎบัตร  
 ออตตาวา๒๓แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตามแนว  
 กวานา๔๒๓๑การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวกวานา๔ภาวะความมีสุขภาพ  
 ภายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดใน  
 พระพุทธศาสนาแม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้  
 ได้เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษดังพุทธภาษิตที่ว่าใจ  
 เป็นผู้นำสรรพสิ่ง 15 ๑๖

ชีวิตประจำวันเพื่อการพัฒนากายจิตและปัญญาด้วยการบริโภคปัจจัย 4  
 ในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมได้คุณค่าแท้มี 5 เป็นพื้นฐานในการ  
 ดำรงชีวิตทำงานเลี้ยงชีพด้วยความสุจริตมีจิตใจเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อ  
 แบ่งปันต่อเพื่อนมนุษย์ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวม  
 แนวพุทธคำว่าสุขภาพและสุขภาพมักใช้ปะปนกันในความหมายที่ไม่แตก  
 ต่างภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไปเป็นความหมายที่  
 สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนาแม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถ  
 พัฒนาด้านจิตใจไว้ได้เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษดัง  
 พุทธภาษิตที่ว่าใจเป็นผู้นำสรรพสิ่งพระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการ  
 มีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การ  
 บำเพ็ญเพียรอย่างยิ่งหากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้วพระองค์จะ  
 ทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลักดังเรื่องที่ปรากฏว่าครั้งหนึ่งมี  
 ภิกษุทุพพลภาพป่วยหนักระยะสุดท้ายพระพุทธเจ้าทรงเยี่ยมารักษาด้าน  
 จิตใจทรงมีพระดำรัสว่าแม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่  
 การบรรลุธรรมได้ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวกสุขภาพที่แท้ต้องเป็น  
 ตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิตองค์รวมของชีวิตที่มีสุขภาพต้องเป็น  
 อย่างไรภายในใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไรสุขภาพจะสำเร็จได้  
 ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญาปัญญาเป็น Buddhist Psychology Journal  
 Vol 5 No 1 JanuaryJune 2020 20 องค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์  
 กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆของจิตใจดำเนินไปได้โดยปัญญาให้แสง  
 สว่างส่อง

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัย  
 เบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง 16 ๑๗หาก  
 ร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้วพระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยา  
 ทางด้านจิตใจเป็นหลักดังเรื่องที่ปรากฏว่าครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วย  
 หนักระยะสุดท้ายพระพุทธเจ้าทรงเยี่ยมารักษาด้านจิตใจทรงมีพระดำรัสว่า  
 แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้ตั้ง  
 ข้อความว่าภิกษุทั้งหลายธรรม๔

เป็นมนุษย์ในที่ใดๆเขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย"(ที.ปา.ไทย, 11 / 317 / 306  
 ),"ภิกษุทั้งหลายองค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรมี 5 ประการคือ...หลังจากตาย  
 แล้วถ้าไม่ไปเกิดในสุดตีสวรรคตกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆเขาก็จะเป็นผู้  
 มีอาพาทน้อยมีโรคเบาบาง"(อง.ปญจก.ไทย 22 / 53 / 92 ).ภาวะความมี  
 สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดใน  
 พระพุทธศาสนาแม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้  
 ได้เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษดังพุทธภาษิตที่ว่า"ใจ  
 เป็นผู้นำสรรพสิ่ง"(ข.ธ.ไทย 25 / 1 / 23 ). Mahachulagajasara Journal  
 Vol .13 No .1(January-June 2022 ) 18 :พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงความ  
 สำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลา  
 ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง(อง.ปญจก.ไทย 22 / 53 / 93 ).หาก  
 ร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้วพระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยา  
 ทางด้านจิตใจเป็นหลักดังเรื่องที่ปรากฏว่าครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วย  
 หนักระยะสุดท้ายพระพุทธเจ้าทรงเยี่ยมารักษาด้านจิตใจทรงมีพระดำรัส  
 ว่า"แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้"  
 (อง.ปญจก.ไทย 22 / 121 / 201 ).ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้า  
 ทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า"ร่างกายเป็นรังแห่งโรค"(ข.ธ.(ไทย) 25 / 148 /  
 78 )การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรคย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่าง  
 หนึ่งไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดาอีกคำหนึ่งคือคำว่า"อโรคย"ไม่มีโรคตั้งพุทธ  
 ภาษิตว่า"อาโรคยาปรมาลาภา"แปลว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอัน  
 ประเสริฐ(ม.ม.ไทย 13 / 215 / 254 .)คำว่าอโรคยอีกนัยหนึ่งหมายถึงภาว  
 การณ์

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

๓๐)ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่าร่างกายเป็นรังแห่งโรค 18 ๑๙การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรคย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากนักน้อยเป็นธรรมดาอีกคำหนึ่งคือคำว่าโรคใดไม่มีโรคตั้งพุทธภาษิตว่า"อาโรคยาปรมาลาภา"แปลว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ 19 ๒๐คำว่าโรคใดอีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวะการปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียวดังพุทธพจน์ที่ว่าผู้ที่ปราศจาก

พัฒนาด้านจิตใจไว้ได้เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษดังพุทธภาษิตที่ว่า"ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง"(ข.ธ.ไทย 25 / 1 / 23 ). Mahachulagajasar Journal Vol .13 No .1(January-June 2022 ) 18 :พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง(อง.ปญจก.ไทย 22 / 53 / 93 ).หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้วพระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลักดังเรื่องที่ปรากฏว่าครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนักระยะสุดท้ายพระพุทธเจ้าทรงเยี่ยมยารักษา ด้านจิตใจทรงมีพระดำรัสว่า"แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้"(อง.ปญจก.ไทย 22 / 121 / 201 ).ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า"ร่างกายเป็นรังแห่งโรค"(ข.ธ.(ไทย) 25 / 148 / 78 )การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรคย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากนักน้อยเป็นธรรมดาอีกคำหนึ่งคือคำว่า"อโรคยา"ไม่มีโรคตั้งพุทธภาษิตว่า"อาโรคยาปรมาลาภา"แปลว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ(ม.ม.ไทย 13 / 215 / 254 .)คำว่าโรคใดอีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวะการปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียวดังพุทธพจน์ที่ว่าผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆหรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายากยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น(อง.จตุกก.ไทย 21 / 157 / 217 ).พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต)อธิบายว่า"สุขภาวะ"หรือ"สุขภาพ"เป็นคำ

โรคทางกายเป็นเวลานานๆหรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายากยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น 20 ๒๑พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต)๒๒อธิบายว่าสุขภาวะหรือสุขภาพเป็นคำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแผลงวเป็นเป็นคำว่าสุขภาพเมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกายจิตสังคัมและปัญญาจึงสื่อความหมายใกล้ความสุขภาวะที่ปลอดภัย

) 18 :พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง(อง.ปญจก.ไทย 22 / 53 / 93 ).หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้วพระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลักดังเรื่องที่ปรากฏว่าครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนักระยะสุดท้ายพระพุทธเจ้าทรงเยี่ยมยารักษา ด้านจิตใจทรงมีพระดำรัสว่า"แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้"(อง.ปญจก.ไทย 22 / 121 / 201 ).ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า"ร่างกายเป็นรังแห่งโรค"(ข.ธ.(ไทย) 25 / 148 / 78 )การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรคย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากนักน้อยเป็นธรรมดาอีกคำหนึ่งคือคำว่า"อโรคยา"ไม่มีโรคตั้งพุทธภาษิตว่า"อาโรคยาปรมาลาภา"แปลว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ(ม.ม.ไทย 13 / 215 / 254 .)คำว่าโรคใดอีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวะการปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียวดังพุทธพจน์ที่ว่าผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆหรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายากยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น(อง.จตุกก.ไทย 21 / 157 / 217 ).พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต)อธิบายว่า"สุขภาวะ"หรือ"สุขภาพ"เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแผลง"ว"เป็น"พ"เป็นคำว่า"สุขภาพ"เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกายจิต

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

เป็นสุขเป็นภาวะที่สมบูรณ์ค่าสมัยใหม่เรียกว่าองค์รวมความสุขแนวพุทธ หรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชาความสว่างส่องใส วิตถิตความหลุดพ้นเป็นอิสระวิสุทธิความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมองสันติ ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวายซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุตโตได้กล่าวเอาไว้ว่าภาวนา๔คือการพัฒนา Development ๔ด้านคือ 22 ๒๓๑๓ภาวนาการพัฒนากายการพัฒนา ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ Physical Development คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ว่าสุขภาพหรือสุขภาพเป็นคำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแปลวง เป็นพเป็นคำว่าสุขภาพเมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกายจิต สังคมและปัญญาจึงสื่อความหมายใกล้เคียงความสุขภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ค่าสมัยใหม่เรียกว่าองค์รวมความสุขแนวพุทธหรือ สุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชาความสว่างส่องใสวิตถิต ความหลุดพ้นเป็นอิสระวิสุทธิความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมองสันติความ สงบไม่ร้อนรนกระวนกระวายซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิตการยึด หลักการสอนอันเป็นแนวทางสายกลางมีแนวทางการประพฤติปฏิบัติตาม หลักสังฆธรรมอันเป็นอภิลัก 6 สุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวพุทธ 7 เป็น ความสมดุลของชีวิตแบบเป็นองค์รวมเนื่องมาจากการพัฒนาด้านหลัก ภาวนา 4 มีรายละเอียดดังนี้ 1 ภาวนา Physical development หมายถึง การพัฒนาร่างกายให้อยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติเห็นคุณค่า ดูแลรักษามีความสุขเมื่ออยู่กับธรรมชาติบริโภคปัจจัยสี่ตลอดจน เทคโนโลยีเครื่องใช้ให้มีคุณค่าสูงสุดกินใช้ด้วยความฉลาดพอดีมีสติไม่ ล้มเหลวและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษโดยเฉพาะให้รู้จัก ฝังอย่างมีสติและให้ได้รับปัญญาดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง 2 คือภาวนา Moral development Social development หมายถึงพัฒนา ด้านพฤติกรรมกายวาจาให้เหมาะสมในสังคมมีพฤติกรรมที่ดีในการอยู่ร่วม กับผู้อื่นการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมรู้จักช่วยเหลือ กันไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่นมีความสุจริต ในการประกอบอาชีพเคารพกฎเกณฑ์จรรยาบรรณและกฎหมาย 3 จิต ภาวนา Emotional development Psychological development หมายถึงการพัฒนา

ทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีโดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกัน กับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษแต่ให้เกื้อกูล เป็นคุณโดยเฉพาะให้รู้จักใช้อินทรีย์เช่นตาหูดูฟังเป็นตัวอย่างมีสติดูเป็น ฟังเป็นให้ได้ปัญญาและชกินใช้ด้วยปัญญาเสพบริโภคปัจจัย๔และสิ่งของ เครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตาม คุณค่าที่แท้จริงไม่ลุ่มหลงมัวเมาไม่ประมาทขาดสติ๒

ได้สำรวจรวมระวังรักษาร่างกายจิตใจสังคมและสิ่งแวดล้อมกล่าวได้ว่าเป็นการ ดูแลตนเองแบบองค์รวมไตรสิกขาคือการพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ดี งามถูกต้องพระธรรมปิฎกปอปปยุตโต 2546 หน้า 50 และเมื่อบุคคลต้องการ ประยุกต์นานาความคิดทางพระพุทธศาสนาหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ใ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการโดยหลักการนี้สามารถนำไปพัฒนาใน ด้าน 4 ด้านที่พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุตโต 2551 หน้า 112113 ได้กล่าว เอาไว้ว่าภาวนา 4 คือการพัฒนา Development 4 ด้านคือ 1 ภาวนา การพัฒนากายการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ Physical Development คือการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทาง กายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีโดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับ ธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษแต่ให้เกื้อกูล เป็นคุณโดยเฉพาะให้รู้จักใช้อินทรีย์เช่นตาหูดูฟังเป็นตัวอย่างมีสติดูเป็น ฟังเป็นให้ได้ปัญญาและชกินใช้ด้วยปัญญาเสพบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของ เครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตาม คุณค่าที่แท้จริงไม่ลุ่มหลงมัวเมาไม่ประมาทขาดสติ 2 คือภาวนาการพัฒนา ศีลการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่ง แวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมที่ดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดย ตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีและมีอาชีพสุจริตไม่ใช้กายวาจาและ อาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

๓๑อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีและมีอาชีพสุจริตไม่ใช้กฏวาทาและอาชีพใน  
 ทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัยแต่ใช้เป็นเครื่อง  
 พัฒนาชีวิตตนและช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมส่งเสริม  
 สันติสุข๓จิตภาวนาการพัฒนาจิตใจคือการทำให้เจริญงอกงามขึ้นใน  
 คุณธรรมความดีงามความเข้มแข็งมั่นคงและความเบิกบานผ่องใสสงบสุข  
 สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือองกามด้วยคุณธรรมเช่นมีน้ำใจเมตตากรุณา  
 เอื้อเพื่อเผื่อแผ่เอื้ออากรมีมิตตามีศรัทธามีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์

เป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญาและชกินใช้ด้วยปัญญาเสพบริโภคปัจจัย 4 และ  
 สิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็ม  
 ตามคุณค่าที่แท้จริงไม่ลุ่มหลงมัวเมาไม่ประมาทขาดสติ 2 ศีลภาวนาการ  
 พัฒนาศีลการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล  
 กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมที่ดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อน  
 มนุษย์โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีและมีอาชีพสุจริตไม่ใช้กฏ  
 วาทาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัย  
 แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตตนและช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมส่งเสริม  
 สันติสุข 3 จิตภาวนาการพัฒนาจิตใจคือการทำให้เจริญงอกงาม  
 ขึ้นในคุณธรรมความดีงามความเข้มแข็งมั่นคงและความเบิกบานผ่องใสสงบ  
 สุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือองกามด้วยคุณธรรมเช่นมีน้ำใจเมตตากรุณา  
 เอื้อเพื่อเผื่อแผ่เอื้ออากรมีมิตตามีศรัทธามีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์  
 กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสรรพภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงหมั่นขยัน  
 เพียรพยายามกล้าหาญอดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์  
 ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจเรงเบิกบานสดชื่นอัมโปรงโล่งผ่องใสและสงบ  
 เป็นสุข 4 ปัญญาภาวนาการพัฒนาปัญญาคือการฝึกอบรมเสริมปัญญาเสริม  
 สร้างความรู้ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิดรู้จักพิจารณารู้จักวินิจจัยรู้จักแก้  
 ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆด้วยปัญญาริสฺทธิซึ่งมองดูรู้เข้าใจ  
 เหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น  
 ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝงเป็นผู้ที่ก็เลศครอบงำบัญชาไม่ได้ให้  
 ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจยังเห็นความจริงเป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน  
 เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะล

กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสรรพภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงหมั่นขยัน  
 เพียรพยายามกล้าหาญอดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์  
 ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจเรงเบิกบานสดชื่นอัมโปรงโล่งผ่องใสและสงบ  
 เป็นสุข๔ปัญญาภาวนาการพัฒนาปัญญาคือการฝึกอบรมเสริมปัญญาเสริม  
 สร้างความรู้ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิดรู้จักพิจารณารู้จักวินิจจัยรู้จักแก้  
 ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆด้วยปัญญาริสฺทธิซึ่งมองดูรู้เข้าใจ  
 เหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็น

และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติให้เกิดโทษแต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณโดย  
 เฉพาะให้รู้จักใช้อินทรีย์เช่นตาหูฟังเป็นตัวอย่างมีสติดูเป็นฟังเป็นให้ได้  
 ปัญญาและชกินใช้ด้วยปัญญาเสพบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้  
 ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้  
 จริงไม่ลุ่มหลงมัวเมาไม่ประมาทขาดสติ 2 ศีลภาวนาการพัฒนาศีลการ  
 พัฒนาการความสัมพันธ์ทางสังคมคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่ง  
 แวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมที่ดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดย  
 ตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีและมีอาชีพสุจริตไม่ใช้กฏวาทาและ  
 อาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัยแต่ใช้เป็น  
 เครื่องพัฒนาชีวิตตนและช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมส่งเสริม  
 สันติสุข 3 จิตภาวนาการพัฒนาจิตใจคือการทำให้เจริญงอกงามขึ้นใน  
 คุณธรรมความดีงามความเข้มแข็งมั่นคงและความเบิกบานผ่องใสสงบสุข  
 สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือองกามด้วยคุณธรรมเช่นมีน้ำใจเมตตากรุณา  
 เอื้อเพื่อเผื่อแผ่เอื้ออากรมีมิตตามีศรัทธามีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์  
 กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสรรพภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงหมั่นขยัน  
 เพียรพยายามกล้าหาญอดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์  
 ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจเรงเบิกบานสดชื่นอัมโปรงโล่งผ่องใสและสงบ  
 เป็นสุข 4 ปัญญาภาวนาการพัฒนาปัญญาคือการฝึกอบรมเสริมปัญญาเสริม  
 สร้างความรู้ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิดรู้จักพิจารณารู้จักวินิจจัยรู้จักแก้  
 ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆด้วยปัญญาริสฺทธิซึ่งมองดูรู้เข้าใจ  
 เหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น  
 ปราศจากอคติและแรงจูงใจ



TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

จริงหรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝงเป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจยังเห็นความจริงเป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะลึกลับความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิงมีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์พระธรรมปิฎกปอปปยุตโต 23 ๒๔ ได้กล่าวถึงภวานาว่าภวานาเป็นค่านามในภาษาบาลีที่มีรูปปริยาศัพท์เป็นภาเวตีมีความหมายตรงกับคำว่าขุณฺณตีซึ่ง

เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตตนและช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมส่งเสริมสันติสุข 3 จัดภวานาการพัฒนาจิตใจคือการหาจิตใจให้เจริญองงามขึ้นในคุณธรรมความดีงามความเข้มแข็งมั่นคงและความเบิกบานผ่องใสสงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือองงามด้วยคุณธรรมเช่นมีน้ำใจเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เอื้ออารีมีมุทิตามิตรีทธานิยมความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสรรพภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงหมั่นขยันเพียรพยายามกล่าวหาญอดทนรับผิชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจร่าเริงเบิกบานสดชื่นอิมโปรงโล่งผ่องใสและสงบเป็นสุข 4 ปัญญาภวานาการพัฒนาปัญญาคือการฝึกอบรมเสริมปัญญาเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิดรู้จักพิจารณารู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดาเนินการต่างๆด้วยปัญญาบริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝงเป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจยังเห็นความจริงเป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะลึกลับความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิงมีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์สรุปว่าภวานา 4 เป็นหลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติตามแล้วจะมีผลดีทั้งสิ้นโดยการปฏิบัติภวานาคือภวานาจิตภวานาและปัญญาภวานาเนื่องจากการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นต้องมีหลักเพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติจึงต้องมีการฝึกกายภวานาศิลภวานาจิตภวานาและปัญญาภวานาให้ยึดถือถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้

๓๒ ภวานา๔ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกายศีลจิตและปัญญาแล้วตั้งข้อความตัวอย่างต่อไปนี้พระผู้มีพระภาคชื่อว่าทรงอบรมพระองค์แล้วทรงเป็นภาวีตัดต่อหรือพระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้วเป็นอย่างใดคือพระผู้มีพระภาคทรงอบรมพระวรกายแล้วอบรมศีลอบรมจิตอบรมปัญญาขยายความต่อไปอีกว่าทรงเจริญโพธิปักขิยธรรม๗๗ประการแล้ว 25 ๒๖ พระไพศาลวิสาโล 26 ๒๗ ให้ทรรศนะในการพัฒนาสุขภาพ

ที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกายศีลจิตและปัญญาแล้วตั้งข้อความที่ว่า"พระผู้มีพระภาคเจ้าชื่อว่าทรงอบรมพระองค์แล้วทรงเป็นภาวีตัดต่อหรือพระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้วเป็นอย่างใดคือพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอบรมพระวรกายอบรมศีลอบรมจิตใจอบรมปัญญาขยายความต่อไปอีกว่าทรงเจริญโพธิปักขิยธรรม 37 ประการแล้ว(ข.จ.ไทย 30 / 18 / 115 ) ดังนั้นความหมายของภวานา 4 คือการเจริญการพัฒนาทั้งทางด้านสมณะและวิมัสสนาเพื่อให้มีผลปรากฏเช่นมีบุคลิกภาพภาพลักษณ์ภายนอกและคุณธรรมภายในที่ปรากฏออกเป็น 4 ด้านคือวารสารมหากุฬาคชสารปีที่ 13 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายนพ.ศ.2565): 19 กายภวานาคนเป็น"ภาวีตกาโย"หรือมีการพัฒนากายได้แก่การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุให้รู้จัก"กินอยู่ดูฟัง"เป็นสามารเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้โทษรู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็นได้แก่การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงไร้โรคมีสุขภาพดีและที่สำคัญคือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพตั้งแต่ปัจจัย 4 เป็นต้นไปอย่างถูกต้องตั้งตามการทำกายให้เจริญหรือการพัฒนาประกอบด้วย 1) การทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงหรือการมีสุขภาพที่ดี 2) การพัฒนาทักษะการฝึกฝนการใช้ร่างกายการใช้มือใช้อวัยวะให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการที่จะประกอบการต่างๆซึ่งมุ่งหมายไปในทางอาชีพ 3) การพัฒนาอินทรีย์(ตาหูจมูกลิ้นและกาย)ที่ใช้สำหรับสัมพันธ์กับโลกภายนอกให้ได้ผลดีทั้งในแง่การใช้งานมีความเฉลียวฉลาดอ่อนไหว

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

บุคคลและสังคมที่เน้นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความผาสุกทั้งใน ร่างกายจิตใจสังคมและธรรมชาติโดยให้คำจำกัดความของสุขภาพแบบ องค์กรว่าการคิดแบบองค์รวมเป็นการเชื่อมโยงชีวิตของผู้คนกับสังคมสิ่งแวดล้อมเมืองเศรษฐกิจวัฒนธรรมศาสนาจึงควรปรับทฤษฎีเรื่อง สุขภาพทั้งหมดของประชาชนและสาธาณะรวมถึงศึกษาวิจัยการแพทย์ พหุลักษณะทุกด้านโดยเน้นความเข้าใจชีวิตของประชาชนจึงเป็นการ ศึกษาแบบแนวคิดหรือศึกษาวัดธรรมในทฤษฎีคุณค่าของวัฒนธรรม ท้องถิ่นกับการพัฒนาที่มีเป้าหมายให้

ดีขึ้นซึ่งในความหมายนี้แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น ๔ ด้านคือกายภาพานาหรือ การพัฒนาการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุให้รู้จักกินอยู่ดีเป็นสามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษรู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความ จำเป็น๒)ศีลภาวนาหรือการพัฒนาศีลคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือเพื่อนมนุษย์ตั้งอยู่ในกฎระเบียบเพื่อให้การตอบ สอน

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ชีวิตมีความเจริญงอกงามหรือมีสุขภาพที่ดีได้พระไพศาลวิสาโล 2550 ให้ ทฤษฎีในการพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลและสังคมที่เน้นการเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตและความผาสุกทั้งทางร่างกายจิตใจสังคมและธรรมชาติโดย ให้คำจำกัดความของสุขภาพว่าองค์รวมว่าการคิดแบบองค์รวมเป็นการเชื่อม โยงชีวิตของผู้คนกับสังคมสิ่งแวดล้อมเมืองเศรษฐกิจวัฒนธรรมศาสนา จึงควรปรับทฤษฎีเรื่องสุขภาพทั้งหมดของประชาชนและสาธาณะรวมถึง ศึกษาวิจัยการแพทย์พหุลักษณะทุกด้านโดยเน้นความเข้าใจชีวิตของ ประชาชนจึงเป็นการศึกษาระบบคิดหรือศึกษา 77 Vol19 No1 January April 2014 วัฒนธรรมในทฤษฎีคุณค่าของวัฒนธรรมท้องถิ่นกับการ พัฒนาที่มีเป้าหมายให้เกิดความหลากหลายที่บูรณาการขึ้นตั้งนั้นสุขภาพ องค์กรจึงเกี่ยวข้องกับเรื่องวัฒนธรรมความหลากหลายของท้องถิ่นการส่งเสริมให้เมืองศกฐนชนเพื่อให้ชุมชนเป็นตัวของตัวเองโกมาตรจึงเสถียร ทรัพย์ 2549 ให้นิยามสุขภาพแบบองค์รวมว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้ง ชีวิตมากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่ง ของร่างกายโดยพิจารณาคนทั้งคนที่เกี่ยวเนื่องกันของร่างกายจิตใจและจิต วิญญาณรวมทั้งปัจจัยแวดล้อมต่างๆที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนๆนั้นสุขภาพแบบ องค์กรเน้นความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพของระบบสุขภาพที่ไม่มีการแยกขาด ระหว่างร่างกายจิตใจสังคมและนิเวศวิทยาองค์การอนามัยโลก World Health Organization 1986 ได้ให้ความหมายของสุขภาพหรือสุขภาพ WellBeing ไว้ตั้งแต่พศ 2491 ว่าสุขภาพคือภาวะแห่งความสมบูรณ์พร้อม ของร่างกายจิตใจและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดีไม่ใช่เพียงแต่ความ ปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น Health is defined as a state complete physical mental and social wellbeing and

โรงเรียนสุขภาพนั้นมีความครอบคลุมการพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษา ให้กับผู้เรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้านโดยเน้นการพัฒนาและ ประยุกต์ใช้ตามสภาพบริบทของแต่ละโรงเรียนภายใต้เป้าหมายเดียวกันคือ พัฒนาผู้เรียนให้เกิดสุขภาพเกิดการหล่อหลอมนักเรียนเยาวชนต้นกล้าของ ประเทศเมื่อเติบโตขึ้นให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพอย่างสมบูรณ์ตั้งนั้นการเสริม สร้างศักยภาพและพัฒนาโรงเรียนให้สามารถบริหารจัดการและจัด กระบวนการเรียนรู้ที่สร้างสุขภาพแก่ผู้เรียนได้จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะทำให้ การสร้างสังคมสุขภาพประสบความสำเร็จอย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรมยิ่ง ขึ้นหากเรากล้าและแน่วแน่พอที่จะสร้างปาฏิหาริย์การเปลี่ยนแปลงความ เจริญงอกงามทางการศึกษาให้กับสังคมไทยแล้วนั้นโรงเรียนสุขภาพจะ จึง เป็นคำตอบที่ชัดเจนที่สุดในการสร้างปาฏิหาริย์นั้น(มูลนิธิสถาบันการวิจัย ทางการศึกษา, 2556 )โดยเฉพาะการนำมาบูรณาการกับหลักภาวนา 4 (ช.จ.(ไทย) 30 / 18 / 115 )ความหมายของภาวนา 4 คือการเจริญการ พัฒนาทั้งทางด้านสมณะและวิภัสสนาเพื่อให้มีผลปรากฏเช่นมีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอกและคุณธรรมภายในคนที่ดีขึ้นซึ่งในความหมายนี้แบ่ง ผลที่ปรากฏออกเป็น 4 ด้านคือ 1 )กายภาวนาหรือการพัฒนาการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุให้รู้จัก"กิน อยู่ดี"เป็นสามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษรู้จักควบคุม ไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น 2 )ศีลภาวนาหรือการ พัฒนาศีลคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือ มนุษย์ตั้งอยู่ในกฎระเบียบให้เกิดการตอบสนองความต้องการ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

๓๓๔ปีญญาภาวนาหรือการพัฒนาปีญญาคือการเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจอย่างเป็นนายนาคความคิดและการหยั่งรู้ความจริงรู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง๒๓๒พุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวมหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่งระบุถึงความสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการเช่นบำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวันคือเวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์เวลาเย็นทรงแสดงธรรมเวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุและจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและ

ชั่วขณะหนึ่งนี้หายากยกเว้นพระองค์ผู้หมั่นฝึกเสสแล้วเท่านั้น 15 ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าจุดมุ่งหมายของการสร้างเสริมสุขภาพคือการเข้าถึงสุขภาพโดยเป็นกิจกรรมที่ต้องการความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่ายเพื่อให้เข้าถึงสุขภาพภาวะภาคีรัฐมีความรับผิดชอบสำคัญในการดำเนินการให้ประชาชนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพอีกทั้งมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้ประชาชนสามารถเลือกทางเลือกที่ส่งผลต่อสุขภาพได้สะดวกขึ้นผ่านการดำเนินการทางนโยบายสาธารณะในขณะที่เดียวกันผู้ให้การสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพภายในภาครัฐเองก็ต้องตระหนักถึงบทบาทอิสระของการดำเนินการเพื่อสุขภาพเช่นการเคลื่อนไหวทางสังคมการช่วยเหลือซึ่งกันและกันการดูแลตนเองและความต้องการความร่วมมืออย่างต่อเนื่องจากสาธารณะในทุกประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพพุทธวิธีกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืนหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่งระบุถึงความสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการเช่นบำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวันคือเวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์เวลาเย็นทรงแสดงธรรมเวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุและจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรดพระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดีแม้จะทรงมีพระชนมายุถึง 80 พรรษาแล้วก็ตามตั้งที่ตรัสยืนยันว่าพระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนักก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติและปัญญาพระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆจนสุดท้ายแห่งชีวิตขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตบิกขันที่กาฬารายเป็นพระโลหิตยังทรงสามารถเดินทางไกลจากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินาราอันเป็นสถาน

ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรดพระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดีแม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา 27 ๒๘แล้วก็ตามตั้งที่ตรัสยืนยันว่าพระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนักก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติและปัญญา 28 ๒๙พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆจนสุดท้ายแห่งชีวิตขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตบิกขันที่กาฬารายเป็นพระโลหิตยังทรงสามารถเดินทางไกลจากเมืองปาวาสู่

พุทธวิธีกับการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืนหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่งระบุถึงความสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการเช่นบำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวันคือเวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์เวลาเย็นทรงแสดงธรรมเวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุและจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรดพระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดีแม้จะทรงมีพระชนมายุถึง 80 พรรษาแล้วก็ตามตั้งที่ตรัสยืนยันว่าพระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนักก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติและปัญญาพระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆจนสุดท้ายแห่งชีวิตขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตบิกขันที่กาฬารายเป็นพระโลหิตยังทรงสามารถเดินทางไกลจากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินาราอันเป็นสถานที่ปริณิพพานได้บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้ากล่าวขานถึงพระองค์ว่าทรงเป็นผู้มีพระโรคาพาธน้อยทรงกระปรี้กระเปร่ามีพระพลานามัยสมบูรณ์อยู่สำราญดีพระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่งถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่าพราหมณ์!เราค้ายหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ในเวลาเช้าเราครองอันตราสกถือบาตรจีวรเข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อมิณฑบาตกลับจากมิณฑบาตหลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่ากวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้ส่งจดจากกามและอกุศลธรรมแล้วบรรลุปฐมฌานบรรลุทุติยฌานบรรลุตติยฌานบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขไม่มีสติบริบูรณ์เพราะอุเบกขาอยู่สรุปข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้า

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

เมืองกุสินาราคือเป็นสถานที่ประสูติของพระพุทธเจ้า 29 ๓๐บุคคลที่ใกล้ชิด พระพุทธเจ้ากล่าวขานถึงพระองค์ว่าทรงเป็นผู้มีพระโรคาพาธน้อยทรง กระปรี้กระเปร่ามีพระพลานามัยสมบูรณ์อยู่สำราญดี 30 ๓๑พระองค์ตรัสกับ พราหมณ์ผู้หนึ่งถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่าพราหมณ์เราอาศัยหมู่บ้าน หรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ในเวลาเช้าเราครองอันตราวาสกถือบาตรจีวรเข้าไป สู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแล้วเพื่อมิให้เกิดภัยกลับจากมิถุนยามาตหลังจากฉัน เสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่ากวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มี

ขณะที่พระองค์ทรงประสูติด้วยโลหิตที่ขังขึ้นที่กาฬธาตุเป็นพระ โลหิตยังทรงสามารถเดินทางไกลจากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินาราอันเป็น สถานที่ประสูติได้บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้ากล่าวขานถึงพระองค์ว่า ทรงเป็นผู้มีพระโรคาพาธน้อยทรงกระปรี้กระเปร่ามีพระพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญดีพระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่งถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ ว่าพราหมณ์เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ในเวลาเช้าเราครอง อันตราวาสกถือบาตรจีวรเข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแล้วเพื่อมิให้เกิดภัย กลับจากมิถุนยามาตหลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่ากวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มี อยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้สังัดจาก กามและอกุศลธรรมแล้วบรรลุปรุฏมณานบรรลุทุติยมณานบรรลุตติยมณานบรรลุ จตตมณานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขมีสติบริบูรณ์เพราะอุเบกขาอยู่สุระข้อวัตร ปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ในการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมได้ ดั้งนี้ด้านการบริโภคอาหารฉันอาหารมือเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการ ฉันอาหารมือเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้วพระองค์ยังทรงพร่ำสอนและ แนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมือเดียวด้วยตั้งพุทธพจน์ว่าถาคัดฉัน มือเดียวไม่ฉันในเวลาวิกาลพระองค์ตรัสว่ากระปรี้กระเปร่าทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลายมาเกิดแม่เธอทั้งหลายถึง 15 องจตุกกไทย๒1๕๗๒1๗ Journal of Buddhist Innovation Review Vol1 NO 2 January June 2021 ฉันอาหารมือเดียวเกิดเธอทั้งหลายฉันอาหารมือเดียวจักรู้สึกว่ามีโรค น้อย 16 17 18 พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภคที่ประกอบด้วย องค์ธรรม 10 ประการคือ 1 ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค 2 ทรง บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย

อยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้สังัดจาก กามและอกุศลธรรมแล้วบรรลุปรุฏมณานบรรลุทุติยมณานบรรลุตติยมณานบรรลุ จตตมณานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขมีสติบริบูรณ์เพราะอุเบกขาอยู่ 31 ๓๒ ข้อวัตร ปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ได้เช่นการบริโภคอาหารพระองค์ฉัน อาหารมือเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมือเดียวตลอดชีวิต พรหมจรรย์แล้วพระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉัน อาหารมือเดียวด้วย

นี่อยู่ในเวลาเช้าเราครองอันตราวาสกถือบาตรจีวรเข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบล นั้นแล้วเพื่อมิให้เกิดภัยกลับจากมิถุนยามาตหลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชาย ป่ากวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งกาย ตรงดำรงสติมั่นไว้สังัดจากกามและอกุศลธรรมแล้วบรรลุปรุฏมณานบรรลุ ทุติยมณานบรรลุตติยมณานบรรลุจตตมณานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขมีสติบริบูรณ์ เพราะอุเบกขาอยู่สุระข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ในการ สร้างเสริมสุขภาพองค์รวมได้ดั่งนี้ด้านการบริโภคอาหารฉันอาหารมือเดียว นอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมือเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมือเดียว ด้วยตั้งพุทธพจน์ว่าถาคัดฉันมือเดียวไม่ฉันในเวลาวิกาลพระองค์ตรัสว่า กระปรี้กระเปร่าทำให้มีโรคน้อยภิกษุทั้งหลายมาเกิดแม่เธอทั้งหลายถึง 15 องจตุกกไทย๒1๕๗๒1๗ Journal of Buddhist Innovation Review Vol1 NO 2 January June 2021 ฉันอาหารมือเดียวเกิดเธอทั้ง หลายฉันอาหารมือเดียวจักรู้สึกว่ามีโรคน้อย 16 17 18 พระพุทธเจ้าทรงมี เป้าหมายในการบริโภคที่ประกอบด้วยองค์ธรรม 10 ประการคือ 1 ทรงมีสติ และรู้ประมาณในการบริโภค 2 ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษ ต่อร่างกาย 3 ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง 4 ไม่ บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน 5 ไม่บริโภคเพื่อความเมา 6 ไม่ บริโภคเพื่อประดับ 7 ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง 8 บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ 9 บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก 10 บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติ พรหมจรรย์หลักการบริโภคอาหาร

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

ตั้งพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลายเราฉันอาหารมือเดียวเราเมื่อฉันอาหารมือเดียวย่อมรู้สึกว่ามีโรคพาสนน้อยกระปรีกระเปร่ามีพลาณามัยสมบูรณ์อยู่ สาราณภิกษุทั้งหลายมาเกิดแม่เธอทั้งหลายก็จงฉันอาหารมือเดียวเกิดเธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียวจักรู้สึกว่ามีโรคพาสนน้อยกระปรีกระเปร่ามีพลาณามัยสมบูรณ์อยู่ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑ ๓๒ ๓๓ ๓๔ ๓๕ ๓๖ ๓๗ ๓๘ ๓๙ ๔๐ ๔๑ ๔๒ ๔๓ ๔๔ ๔๕ ๔๖ ๔๗ ๔๘ ๔๙ ๕๐

๓๔ สาราณ 32 ๓๓ พิจารณาอาหารก่อนฉันตั้งพุทธพจน์ว่าภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่นไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่งแต่เพียงเพื่อให้น่าดูอยู่ได้เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้อย่างดีเพื่อขบขันความหิวเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยคิดเห็นว่าเป็นความดีงามโดยอุบายนี้เรารู้จักกำจัดเวทนาแก่เสียได้และจักไม่ให้เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิตความไม่มีโทษและการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เราแล้ว จึง

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

เดียวมาตลอดชีวิตพรหมจรรย์เพราะทรงประจักษ์ชัดด้วยพระองค์เองแล้วว่าการฉันอาหารมือเดียวทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพหลายประการ อาทิเช่น ช่วยทำให้ร่างกายเบาสบายกระปรีกระเปร่ามีกำลังและร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนน้อยเป็นต้นพระพุทธเจ้าทรงยกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมือเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้วพระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมือเดียวด้วยตั้งพุทธพจน์ที่ตรัสว่าภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารมือเดียวเราเมื่อฉันอาหารมือเดียวย่อมรู้สึกว่ามีสุขภาพมีโรคพาสนน้อยกระปรีกระเปร่ามีพลาณามัยสมบูรณ์อยู่ สาราณภิกษุทั้งหลายมาเกิดแม่เธอทั้งหลายก็จงฉันอาหารมือเดียวเกิดเธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียวจักรู้สึกว่ามีสุขภาพมีโรคพาสนน้อยกระปรีกระเปร่ามีพลาณามัยสมบูรณ์อยู่ สาราณมมูไทย 13 134 150 ภิกษุทั้งหลายเราไม่ฉันโภชนะในราตรีเลยเราเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรีก็รู้สึกว่ามีสุขภาพมีโรคพาสนน้อยวารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน กรกฎาคม กันยายน 2563 69 กระปรีกระเปร่ามีพลาณามัยสมบูรณ์อยู่ สาราณมาเกิดภิกษุทั้งหลายแม่เธอทั้งหลายก็จงอย่าฉันโภชนะในราตรีเลยเธอทั้งหลายเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรีก็จักรู้สึกว่ามีสุขภาพมีโรคพาสนน้อยกระปรีกระเปร่ามีพลาณามัยสมบูรณ์อยู่ มมูไทย 13 174 201 2 พิจารณาอาหารก่อนฉันพระพุทธเจ้าทรงถือหลักโภชนปฏิบัติในการพิจารณาอาหารก่อนฉันโดยวิธีที่แยบคายไว้หลายประการได้แก่ไม่ทรงฉันเพื่อเล่นเพื่อความมัวเมาเพื่อประดับเพื่อตกแต่งแต่ทรงฉันเพื่อให้มีชีวิตอยู่เพื่อใช้ร่างกาย

ที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า "ชีวิตสมถะ" ถือว่าเป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงสุด โดยในทางศึกษาศาสตร์เรียกว่า วิถีปฏิบัติโดยตัวของ การรักษาสภาพทั้งทางกายและจิตไว้หลายประการ เช่น 1 ) การบริโภคอาหารฉันอาหารมือเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมือเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้วพระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมือเดียวด้วยตั้งพุทธพจน์ว่า "ตถาคตฉันมือเดียวไม่ฉันในเวลาวิกาลพระองค์รู้สึกว่าการกระปรี่กระเปร่าทำให้มีโรคภัยน้อยภิกษุทั้งหลายมาเกิดแม่เธอทั้งหลายก็จงฉันอาหารมือเดียวเกิดเธอทั้งหลายฉันอาหารมือเดียวจักรู้สึกว่ามีโรคน้อย" พิจารณาอาหารก่อนฉันตั้งพุทธพจน์ว่าภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่นไม่ใช่เพื่อมัวเมาไม่ใช่เพื่อประดับไม่ใช่เพื่อประดับประดับแต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้อย่างดีเพื่อขบขันความหิวเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยคิดเห็นว่าเป็นความดีงามโดยอุบายนี้เรารู้จักกำจัดเวทนาแก่เสียได้และจักไม่ให้เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิตความไม่มีโทษและการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เราแล้ว จึงบริโภคอาหาร 2 ) การออกกำลังกาย พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศเป็นอย่างดี ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง 4 ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาตเข้าถู่ของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะออกเดินบิณฑบาตไปตามหมู่บ้านเป็นประจำ เช่น "ครั้นเวลาเช้าพระผู้มีพระภาคทรงครองอินทราสกถ์บาตรและจีวรเสด็จเข้าไปยัง....ลำดับนั้นอุทัยพรหมมถเด็กข้าวใส่

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

บริโภคอาหาร 33 ๓๔ พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภคที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการคือ ๑ ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค ๒ ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย ๓ ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง ๔ ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนาน เพลิดเพลิน ๕ ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน ๖ ไม่บริโภคเพื่อประดับ ๗ ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง ๘ บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ ๙ บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก ๑๐ บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์ทรงเลือกพิจารณาฉัน

บริบูรณ์เพราะอุเบกขาอยู่สรุปข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ในการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมได้ดังนี้ ด้านการบริโภคอาหารฉันอาหารมีอยู่เดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมีอยู่เดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้วพระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมีอยู่เดียวด้วยตั้งพุทธพจน์ว่าถาคัดฉันมีอยู่เดียวไม่ฉันในเวลาวิกาลพระองค์รู้สึกว่าการบริโภคที่ประปรายทำให้มีโรคน้อยภิกษุทั้งหลายมาเกิดแม่ธอทั้งหลายก็จง 15 องค์ทุกกไทย ๒1 ๕๗ ๒1๗ Journal of Buddhist Innovation Review Vol1 NO 2 January June 2021 ฉันอาหารมีอยู่เดียวเกิดธอทั้งหลายฉันอาหารมีอยู่เดียวจักรู้สึกว่ามีโรคน้อย 16 17 18 พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภคที่ประกอบด้วยองค์ธรรม 10 ประการคือ 1 ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค 2 ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย 3 ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง 4 ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนาน เพลิดเพลิน 5 ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน 6 ไม่บริโภคเพื่อประดับ 7 ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง 8 บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ 9 บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก 10 บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์หลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธรักษาการมีสุขภาพที่ดีและทำให้มีอาหารเหลือพอที่จะแบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาสที่ขาดแคลนอาหารได้อีกทางหนึ่งด้วยจึงเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพสังคม ทรัพยากรและเศรษฐกิจได้อย่างแท้จริงการออกกำลังกายพระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณะเพศเป็นอย่างดีทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง 4 ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล

เฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายเท่านั้นดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัยเพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค 34 ๓๕ มีสติในการฉันอาหารพระองค์ตรัสแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภคตั้งพุทธพจน์ว่ามนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อรู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้วย่อมมีเวทนาเบาบางเขาย่อมแก่ช้าอายุยืน 35 ๓๖ เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะหาความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไปการฉันการ

ความไม่มีโทษและการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เราแล้วจึงบริโภคอาหารมมูไทย 12 27 23 นอกจากนี้แล้วเป้าหมายของการฉันอาหารนั้นพระพุทธเจ้ายังทรงถือหลักในการพิจารณาอาหารที่ฉันในลักษณะการใช้โยนิโสมนสิการด้วยว่าอาหารเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้นการพิจารณาอาหารในลักษณะนี้จะทำให้มีสติในการบริโภคด้วยความไม่มัวเมาหลงใหลในรสชาติของอาหารเป็นต้นดังบทสวดว่าด้วยธาตุปัจจุเวกขณะปฐาสุหาสำหรับให้ภิกษุได้พิจารณาก่อนการบริโภคทุกครั้งและยังทรงเลือกพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายเท่านั้นดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัยเพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรคเป็นต้นที่ปาไทย 11 247 202203 3 มีสติในการฉันอาหารพระพุทธเจ้าทรงนำหลักธรรมว่าด้วยการมีสติและสัมปชัญญะเข้ามากำกับในโภชนปฏิบัติในการใช้สอยและฉันอาหารตลอดเวลาด้วยทรงประจักษ์ชัดถึงผลที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพคือสามารถชะลอความแก่และทำให้มีอายุยืนยาวออกไปได้พระองค์จึงได้ตรัสแนะนำให้กับพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภคด้วยตั้งพุทธพจน์ที่ตรัสว่ามนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อรู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้วย่อมมีเวทนาเบาบางเขาย่อมแก่ช้าอายุก็ยืนเราทั้งหลายจักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะหาความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไปการฉันการดื่มเดียว การลิมมมูไทย 12 422 456 70 Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus Vol 7 No 3 July September 2020 4 รู้ประมาณในการฉันพระพุทธเจ้าทรงถือหลักโภชนปฏิบัติในการเป็นผู้รู้ประมาณในการฉันอาหารบริโภคด้วยความพอดีเพราะได้ทรงประจักษ์ชัดด้วยพระองค์

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ด้านบวกสุขภาพที่แท้ต้องเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิตองครวมของชีวิตที่มีสุขภาพจะต้องเป็นอย่างไรภายในใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไรสุขภาพจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญาปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆของจิตใจดำเนินไปได้โดยปัญญาให้แสงสว่างส่องทางชี้ทางให้หลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนาเรียกว่าภาวนา ๔ การพัฒนาแบบของธรรมจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพโดยตรงพระมหาจรรยาสุทธิญาณ 39 ๔๐กล่าว

แต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวกสุขภาพที่แท้ต้องเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิตองครวมของชีวิตที่มีสุขภาพจะต้องเป็นอย่างไรภายในใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไรสุขภาพจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญาปัญญาเป็น Buddhist Psychology Journal Vol 5 No 1 January/June 2020 20 องค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆของจิตใจดำเนินไปได้โดยปัญญาให้แสงสว่างส่องทางชี้ทางให้หลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนาเรียกว่าภาวนา 4 การพัฒนาแบบของธรรมจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพโดยตรงวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1 เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทารามอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 2 เพื่อศึกษาระดับสุขภาพองครวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทารามอำเภอคลองหลวงจังหวัดปทุมธานีตามหลักภาวนา 4 3 เพื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาพองครวมแนวพุทธของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทารามอำเภอคลองหลวงจังหวัดปทุมธานีจำแนกตามปัจจัยจิตสังคสมมติฐานการวิจัย 1 ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทารามอำเภอคลองหลวงจังหวัดปทุมธานีที่มีเพศต่างกันมีการรับรู้เรื่องสุขภาพองครวมแนวพุทธแตกต่างกัน 2 ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทารามอำเภอคลองหลวงจังหวัดปทุมธานีที่มีอายุต่างกันมีการรับรู้เรื่องสุขภาพองครวมแตกต่างกัน 3 ระดับการศึกษาของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทารามอำเภอคลองหลวงจังหวัดปทุมธานีที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการรับรู้เรื่องสุขภาพองครวมแตกต่างกัน 4 ระดับการศึกษาของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดปัญญานันทารามอำเภอคลองหลวง

ต่อแปลกล่อมเน้นเทคโนโลยีที่เหมาะสม 41 ๔๒และท่านกล่าวพระไพศาลวิสาโลให้ทรรศนะในการพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลและสังคมที่เน้นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความผาสุกทั้งในร่างกายจิตใจสังคมและธรรมชาติโดยให้คำจำกัดความของสุขภาพแบบองค์รวมว่าการคิดแบบองค์รวมเป็นการเชื่อมโยงชีวิตของผู้คนกับสังคมสิ่งแวดล้อมการเมืองเศรษฐกิจวัฒนธรรมศาสนาจึงควรปรับทรรศนะเรื่องสุขภาพทั้งหมดของประชาชนและสาธารณะรวมถึงศึกษาวิจัยการแพทย์พลักษณ์ทุกด้านโดยเน้นความเข้าใจวิถีคิดของประชาชน

ด้วยเหตุนี้กายและใจจะต้องสัมพันธ์กันด้วยดีควบคู่ไปกับการสัมพันธ์ทางสังคมถึงจะทำให้ชีวิตมีความเจริญอกงามหรือมีสุขภาพที่ดีได้พระไพศาลวิสาโล 2550 ให้ทรรศนะในการพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลและสังคมที่เน้นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความผาสุกทั้งทางร่างกายจิตใจสังคมและธรรมชาติโดยให้คำจำกัดความของสุขภาพองครวมว่าการคิดแบบองค์รวมเป็นการเชื่อมโยงชีวิตของผู้คนกับสังคมสิ่งแวดล้อมการเมืองเศรษฐกิจวัฒนธรรมศาสนาจึงควรปรับทรรศนะเรื่องสุขภาพทั้งหมดของประชาชนและสาธารณะรวมถึงศึกษาวิจัยการแพทย์พลักษณ์ทุกด้านโดยเน้นความเข้าใจวิถีคิดของประชาชนจึงเป็นการศึกษาระบบคิดหรือศึกษา 77 Vol19 No1 January April 2014 วัฒนธรรมในทรรศนะคุณค่าของวัฒนธรรมท้องถิ่นกับการพัฒนาที่มีเป้าหมายให้เกิดความหลากหลายที่บูรณาการขึ้นตั้งนั้นสุขภาพองครวมจึงเกี่ยวข้องกับเรื่องวัฒนธรรมความหลากหลายของท้องถิ่นการส่งเสริมให้มีองค์กรชุมชนเพื่อให้ชุมชนเป็นตัวของตัวเองโกมาตรจึงเสถียรทรัพย์ 2549 ให้นิยามสุขภาพแบบองค์รวมว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งชีวิตมากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายโดยพิจารณาคนทั้งคนที่เกี่ยวเนื่องกันของร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณรวมทั้งปัจจัยแวดล้อมต่างๆที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนนั้นสุขภาพแบบองค์รวมเน้นความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพของระบบสุขภาพที่ไม่มีการแยกขาดระหว่างร่างกายจิตใจสังคมและนิเวศวิทยาองค์การอนามัยโลก World Health Organization 1986 ได้ให้ความหมายของสุขภาพหรือสุขภาพ WellBeing ไว้ตั้งแต่พศ 2491 ว่าสุขภาพคือภาวะแห่งความสมบูรณ์พร้อมของร่างกายจิตใจและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดีไม่ใช่เพียงแต่ความปราศจากโรค

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

กล่าวว่าแนวคิดแบบองค์รวมเป็นหลักการที่ยอมรับทั้งในกลุ่มมานุษยวิทยา วัฒนธรรมตะวันตกและหลักทางศาสนาแนวคิดแบบองค์รวมคือการตระหนัก และให้ความสำคัญของความสัมพันธ์ที่กลมกลืนแยกออกจากกันไม่ได้ของ ร่างกายจิตใจปัญญาจิตวิญญาณและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคลชีวิตเปา นิล 4 3 ๔๔กล่าวว่าวงการสุขภาพเคยสนใจสุขภาพร่างกายเป็นหลัก ปัจจุบันขยายความสนใจไปสู่เรื่องของจิตใจมิติของสังคมและมิติทางจิต วิญญาณให้ตระหนักการแพทย์ขององค์รวมมองร่างกายและอวัยวะใน

เรียกว่าภาวนา 4 เสรีพงศ์พิศ 2553 การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมนั้นต้องม ีความสัมพันธ์กันทั้ง 4 มิติคือมิติด้านกายคือการฟื้นฟูและรักษาร่างกายทั้ง ระบบโดยอาศัยยากระบวนการบำบัดทางกายตลอดจนการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมอาทิการกินอาหารนอนการพักผ่อนการออกกำลังกายและการ ทำงานมิติด้านสังคมคือการมีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกับผู้อื่นมีครอบครัว ญาติมิตรหรือชุมชนที่พร้อมเป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือมีความเอื้ออาทร ต่อกันมิติด้านจิตคือการผ่อนคลายจิตใจให้เกิดความสงบเข้มแข็งไม่ใม่เมตตาและกำลังใจไม่ท้อแท้สิ้นหวังมิติด้านปัญญาคือการเปลี่ยนทัศนคติ เกี่ยวกับโรคและชีวิตเพื่อละวางความติดยึดและเป็นอิสระจากความผันผวน ปรวนแปรของชีวิตแนวคิดแบบองค์รวมเป็นหลักการที่ยอมรับทั้งในกลุ่ม มานุษยวิทยาวัฒนธรรมตะวันตกและหลักทางศาสนาแนวคิดแบบองค์รวม คือการตระหนักและให้ความสำคัญของความสัมพันธ์ที่กลมกลืนแยกออก จากกันไม่ได้ของร่างกายจิตใจปัญญาและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคลขอ เสนอแนะจากผลการศึกษามีข้อเสนอนี้ต่อไปนี้ 1 เทศบาลตำบล หัวไทรควรส่งเสริมสุขภาพและสาธารณสุขในองค์รวมของสุขภาพต้อง คำนึงถึงสภาพทางกายสังคมจิตใจและปัญญา 2 เทศบาลตำบลหัวไทรควร สนับสนุนการใช้ทรัพยากรบุคคลและชุมชนอย่างคุ้มค่าและจำเป็นรวมทั้ง อาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อการดำเนินงานด้านสุขภาพเช่นเงินก่าสังคน สถานที่หรือองค์ความรู้ของชุมชนที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้แก่ผู้สูงอายุ 3 เทศบาลตำบลหัวไทรควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาศึกษาในการ การดูแลสุขภาพองค์รวมได้แก่การจัดอบรมให้ความรู้การฝึกปฏิบัติการดูแล ส่งเสริมสุขภาพตน

๓๒๒๔งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของโรโรจน์ศรีคำภาและคณะ 44 ๔๔ได้ศึกษาเรื่อง สุขภาวะพระสงฆ์การพัฒนาแบบสุขภาวะตามแนววิถีพุทธโดยการบูรณา การสาธารณสุขเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของจังหวัดพะเยาผลการศึกษาพบว่า ปัญหาของการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการ บูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของจังหวัดพะเยาได้แก่ ปัญหาด้านพฤติกรรมของพระสงฆ์ด้านโภชนาการด้านร่างกายด้านจิตใจ ปัญหาด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของพระสงฆ์ปัญหาด้าน

สุขภาวะพระสงฆ์การพัฒนาแบบการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีพุทธ โดยการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในภาคเหนือตอน บน Buddhist Monk s Wellbeing A Development of Wellbeing Promotion Model Based on Buddhist Way by Community Public Health Integration for Good Life Quality in Upper Northern Thailand 1 พระครูสังฆรักษ์บุญเสริมกิตติคุณ โณ 2 พระศักดิ์ธัช ส่วโร 2 เกียรติศักดิ์ฟองคำ 4 กาญจนานาตาดิจิตและ 5 คุณญาณแก้วทันคำ 1Phrakrusangkharuk Boonserm Kittivanno 2Phra Sakdithat Sanghavaro 3Kreingsak Phongkam 4Kanjana Damjutti and 5Kunya Kaewtankham 1 2 3 4 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัยวิทยาเขตแพร่ 5 โรงพยาบาลแพร่ 1 2 3 4Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phrae Campus Thailand 5Phrae Hospital Thailand 1Corresponding Author s Email phdbsn11 gmailcom บทคัดย่อบทความวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1 ศึกษาปัญหาของการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ 2 ศึกษากระบวนการ เสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธโดยการบูรณาการ สาธารณสุขชุมชน 3 พัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ตาม แนววิถีพุทธโดยการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีใน ภาคเหนือตอนบนโดยใช้รูปแบบวิจัยเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 24 รูปและการสนทนากลุ่มเฉพาะกับผู้ที่ทรง คุณวุฒิจำนวน 52 รูปคนวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา เซึ่งพรรณนาผลการวิจัยพบว่า 1 ปัญหาของการเสริมสร้างสุขภาวะของพระ สงฆ์ได้แก่ด้านโภชนาการร่างกายจิตใจความรับผิดชอบต่อสุขภาพการจัด สิ่งแวดล้อมและสุขอนามัยภายในวัด



TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

การจัดสิ่งแวดล้อมและสุขอนามัยภายในวัดปัญหาด้านการมีส่วนร่วมและสนับสนุนของภาคีรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของจังหวัดพะเยาได้แก่กระบวนการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์กับการบูรณาการกับระบบการสาธารณสุขชนบทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์และกระบวนการบริหารจัดการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ร่วมกับภาคีพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธใน

ในการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ 2 กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในภาคเหนือตอนบนได้แก่การขยายสมณไพร่พื้นบ้านขยายแผนปัจจุบันและการใช้ระบบสาธารณสุขในการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธโดยการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนได้แก่หลักการ 4 และวิถีการ 6 3 การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธโดยการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในภาคเหนือ Received May 9 2020 Revised August 24 2020 Accepted March 11 2021 Journal of MCU Peace Studies Vol9 No2 MarchApril 2021 745 ตอนบนมี 4 รูปแบบคือ 1 รูปแบบการใช้หลักธรรมภavana 4 2 รูปแบบการใช้หลักไตรสิกขา 3 3 รูปแบบการใช้หลักการ 4 และหลัก 6 และ 4 รูปแบบการใช้ใช้กระบวนการบริหารจัดการสุขภาพของพระสงฆ์แบบมีส่วนร่วมกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายมาพัฒนาทั้งภาครัฐมาบูรณาการร่วมกันจึงส่งผลให้พระสงฆ์มีสุขภาพดีขึ้นคำสำคัญสุขภาพพระสงฆ์การพัฒนาูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพตามแนววิถีพุทธการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนคุณภาพชีวิตที่ดี Abstract The objectives of this research were 1 to study the problems of Buddhist Monks well being promotion 2 to study the models of Buddhist Monks wellbeing promotion based on Buddhist way by community public health Integration 3 to develop the models of Buddhist Monks wellbeing promotion based on Buddhist way by community public health Integration for Good Life Quality in Upper Northern Thailand It was a qualitative research that collected data by using indepth interview with

การบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของจังหวัดพะเยามีองค์ประกอบดังนี้หลักไตรสิกขาดูแลสุขภาพตามระบบการสาธารณสุขได้แก่การส่งเสริมสุขภาพการป้องกันการรักษาพยาบาลการฟื้นฟูกระบวนการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม ๔สุขภาพพระสงฆ์ที่ดี ๔องค์ความรู้ที่ได้พบว่าการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีจำเป็นต้องคำนึงถึงปัญหาการเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์บทบาทของวัดชุมชนและหน่วย

และสังคม 5 ออนามัยสิ่งแวดล้อมด้วยการทำความสะอาดที่อยู่อาศัย 6 อนามัยชุมชนและวางแผนทางแห่งความเสื่อมด้วยการไม่สูบบุหรี่หรือเสฟสิ่งเสฟติดทุกประเภท 2 การป้องกันได้แก่การปฏิบัติที่ดีตามแนวทางสาธารณสุขคือ 6 ๑ประการดังกล่าวข้างต้น 3 การรักษาพยาบาล ๒ ลักษณะคือรักษาพยาบาลด้วยความรู้และประสบการณ์ของตนเองเป็นเบื้องต้นในอาการของโรคภัยไข้เจ็บที่ไม่รุนแรงนักและการรักษาพยาบาลในสถานที่ต่างๆทั้งในชุมชน 4 การฟื้นฟูร่างกายเพื่อให้สุขภาพกลับมาฟื้นตัวมีสุขภาพที่แข็งแรงเช่นเดิมรูปแบบที่ 4 ใช้กระบวนการบริหารจัดการสุขภาพของพระสงฆ์แบบมีส่วนร่วมระหว่างคณะสงฆ์กับหน่วยงานต่างๆกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสาธารณสุขจังหวัดโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนติดตามและส่งเสริมผลการดำเนินงานของกลุ่มเครือข่ายความร่วมมือการดูแลสุขภาพพระสงฆ์องค์ความรู้ใหม่ การที่พระสงฆ์จะมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงได้นั้นจึงจำเป็นต้องจะมีการเสริมสร้างสุขภาพตามแนววิถีพุทธโดยการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีต้องอาศัยทั้งหลักพุทธธรรมหลักการสาธารณสุขและกระบวนการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นคณะสงฆ์พระคิลนุบัญญัติสถานศึกษาได้เข้ามาเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรงสามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างเต็มศักยภาพโดยยึดกระบวนการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วนตามพระธรรมนุญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติปี 2560 โดยมีกระบวนการดังนี้ 1 การสำรวจปัญหาด้านสุขภาพและความต้องการ Journal of MCU Peace Studies Vol9 No2 MarchApril 2021 751

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

งานภาครัฐในการจัดการสุขภาพของพระสงฆ์ให้สอดคล้องกับหลัก
ไตรสิกขาและการดูแลสุขภาพตามระบบการสาธารณสุขซึ่งจะส่งผลต่อ
คุณภาพชีวิตที่ดีของพระสงฆ์พระครูกิตติชัยกาญจนและคณะ 45 ๔๖ ได้
ศึกษาเรื่องรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภวานา๔สำหรับโรงเรียนผู้
สูงอายุวัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีผลการวิจัยพบ
ว่า๑พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติมากที่สุดคือจิตภวานา
รองลงมาคือศีลภวานาปัญญาภวานาและกายภวานา๒การ

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภวานา 4 สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัด
หนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรี A MODEL OF HEALTH
PROMOTION ACCORDING TO 4 DEVELOPMENT BAVANA
PRINCIPLES FOR THE SENIOR SCHOOL OF WAT NONG MAI
KAEN THAMAKA DISTRICT KANCHANABURI PROVINCE พระครู
กิตติชัยกาญจน Phrakhrukittichaiyakan พระครูศรีธรรมวารภรณ์
Phrakhrusridhammaraporn พระมหาสุวัฒน์สุวฑฒโน Phramaha
Suwat Suwatthano วัดไชยชุมพลชนะสงคราม Wat
Chaichumpolchanasongkram Thailand Email kittikan2505
gmailcom บทคัดย่อบทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1 ศึกษา
พฤติกรรมสุขภาพ 2 ศึกษาการส่งเสริมสุขภาพและ 3 เสนอรูปแบบการส่งเสริม
สุขภาพผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกา
จังหวัดกาญจนบุรีตามหลักภวานา 4 เป็นการวิจัยเชิงผสมประกอบด้วยวิจัย
เชิงปริมาณกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนอง
ไม้แก่นจำนวน 65 คนโดยการสุ่มแบบง่ายเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม
ข้อมูลเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าและสถิติที่ใช้ในการ
วิเคราะห์คือร้อยละค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบแบบที
และวิจัยเชิงคุณภาพประกอบการศึกษาเอกสารการสัมภาษณ์เชิงลึก
และการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิผู้นำชุมชนและกรรมการบริหาร
โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่นจำนวน 7 รูปคนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิง
เนื้อหาผลการวิจัยพบว่า 1 พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติ
มากที่สุดคือจิตภวานารองลงมาคือศีลภวานาปัญญาภวานาและกายภวานา
2 การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่ม

๓๘กายภวานาและปัญญาภวานา๒๒การส่งเสริมสุขภาพหลังการให้ความรู้
มีการปฏิบัติมากที่สุดคือกายภวานารองลงมาคือศีลภวานาจิตภวานาและปัญญา
ภวานา๒๓การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลัง
การให้ความรู้พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ๐๐๕๓รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างพบว่ารูปแบบการ
ส่งเสริมสุขภาพตามหลักภวานา๔ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถ
ปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง

การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีรายละเอียดดังนี้ 21 การส่งเสริมสุขภาพ
ก่อนการให้ความรู้มีการปฏิบัติมากที่สุดคือจิตภวานารองลงมาคือศีลภวานา
กายภวานาและปัญญาภวานา 22 การส่งเสริมสุขภาพ Received 7
September 2020 Revised 30 October 2020 Accepted 24
November 2020 วารสารมหาจุฬานาคทรพจน์ Journal of MCU
Nakhondhat 223 หลังการให้ความรู้มีการปฏิบัติมากที่สุดคือกายภวานารอง
ลงมาคือศีลภวานาจิตภวานาและปัญญาภวานา 23 การเปรียบเทียบการส่งเสริม
สุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้พบว่าไม่มีความแตก
ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 005 3 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ
ของกลุ่มตัวอย่างพบว่ารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภวานา 4 ส่งผล
ให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง 4 ด้านได้เป็นอย่างดี
ทั้งกายภวานาศีลภวานาจิตภวานาและปัญญาภวานาค่าสำคัญรูปแบบการ
ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ Abstract This research
article intended to 1 study health behavior 2 study the health
promotion and 3 propose a model of health promotion for the
elderly of the elderly school at Wat Nong Mai Kaen Thamaka
District Kanchanaburi Province according to 4 development
Bavana principles It is a mixed research Contains quantitative
research the sample group in this research was 65 seniors of
the elderly school at Wat Nong Mai Kaen by simple random
sampling Tools used for data collection as a questionnaire
estimate scale model and the statistics used in

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

สองใจกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการหลักนิกายวิถุคคือทานศีลภาวนาเข้ากับจิตวิทยาเชิงบวกคือคิดดีพูดดีทำดีเชื่อมโยงเข้ากับความสัมพันธ์คือความสัมพันธ์ในครอบครัวความสัมพันธ์กับเพื่อนความสัมพันธ์ในชุมชน๕๗พระครูพิสนธ์สิทธิการอรุณธมมวโรภะบวนการเสริมสร้างสุขภาพพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา๕๘ปฏิสัมพันธ์พุทธศาสตร์๕๙บัณฑิตพุทธจิตวิทยาบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๕๖๑๒๓๔๕๖

วัตถุประสงค์ คือ ทานศีลภาวนาเข้ากับจิตวิทยาเชิงบวกคือคิดดีพูดดีทำดีเชื่อมโยงเข้ากับความสัมพันธ์คือความสัมพันธ์ในครอบครัวความสัมพันธ์กับเพื่อนความสัมพันธ์ในชุมชนก่อให้เกิดสุขภาพทางกายคือการไร้โรคหรือมีโรคก็อยู่ได้อย่างมีความสุขอีกทั้งสังคมก็ยอมรับและเข้าใจสังคมนำไปสู่สุขภาพทางจิตคือมีจิตสะอาดเข้าถึงสุขสงบเย็นทาการเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุโดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign Ranks Test พบว่าการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ 21 วันคะแนนก่อนมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าหลังเข้าและยังมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ 21 วันดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 005 ทั้ง 3 ด้านคือด้านสุขภาพทางกายด้านสุขภาพทางจิตด้านสุขภาพทางปัญญานอกจากนี้ยังพบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุมีความสนใจต้องการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุด้วยตัวเองจากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุฝึกต่อด้วยตัวเองร้อยละ 100 โดยมีผลจากการสัมภาษณ์ถึงเหตุผลการฝึกต่อเพราะผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุร้อยละ 70 พบว่าร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลง

๑สร้างพลังปัญญาคือสถาบันการพลศึกษาเป็นผู้นำในการสร้างปัญญาให้สังคมโดยนำองค์ความรู้จากฐานทฤษฎีเชิงวิทยาศาสตร์ที่เป็นทฤษฎีฐานราก Grounded Theory ของการพลศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬา สาธารณสุขภูมิปัญญาท้องถิ่นในเรื่องการดูแลสุขภาพ Tacit knowledge หลอมรวมเป็นองค์ความรู้ใหม่ในลักษณะความรู้ที่ชัดเจน Explicit Knowledge เผยแพร่ให้แก่ประชาชนในการดูแลสุขภาพ๒ผสานพลังนโยบายเป็นการรวมพลังนโยบายร่วมกันระหว่างสถาบันการพลศึกษาและนโยบายการศึกษาในพื้นที่นโยบายท้องถิ่นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและกระทรวง

ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพชุมชนของสถาบันการพลศึกษาตามแนวคิดยุทธศาสตร์ไตรพลังส่วนประกอบหลักได้แก่ 1 )สร้างพลังปัญญาคือสถาบันการพลศึกษาเป็นผู้นำในการสร้างปัญญาให้สังคมโดยนำองค์ความรู้เชิงวิทยาศาสตร์ที่ได้จากทฤษฎีฐานราก ( Grounded Theory ) ของการพลศึกษา ( Explicit Knowledge ) องค์ความรู้ที่ได้จากการรวบรวมจากภูมิปัญญาท้องถิ่นในเรื่องการออกกำลังกายการเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยการดูแลสุขภาพ ( Tacit knowledge ) และร่วมมือกับสาธารณสุขสร้างเสริมองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพระหว่างทางการแพทย์กับพลศึกษาเป็นองค์ความรู้เสริมภูมิปัญญาให้แก่ประชาชนให้มีสุขภาพดี 2 )ผสานพลังนโยบายเป็นการรวมพลังนโยบายร่วมกันระหว่างสถาบันการพลศึกษาและนโยบายการศึกษา(เขตพื้นที่การศึกษา)นโยบายท้องถิ่นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและกระทรวงสาธารณสุขที่มีการเน้นการป้องกันและรักษาโรคเรื้อรัง ( NCD ) นามากำหนดเป็นนโยบายชุมชนอย่างเป็นทางการโดยสร้างจุดมุ่งหมายการทำงานให้ประชาชนมีสุขภาพดีสร้างเสริมภูมิปัญญาให้ประชาชนเป็นผู้มีปัญญาในการแก้ปัญหาและพัฒนาสังคมตนเองโดยมีส่วนร่วมในการสร้างนโยบายสาธารณะ 3 )เสริมพลังสังคมสถาบันการพลศึกษาสร้างพลังอำนาจทางสังคมให้แก่ประชาชนทุกกลุ่มวัยในพื้นที่โดยสร้างพลังปัญญาและผสานพลังนโยบายมาจัดกระบวนการเรียนรู้เชิงลึกของปัญหาด้านสุขภาพ ( Critical Mass ) และวิธีการจัดการปัญหาที่ประชาชนลงมือปฏิบัติได้ด้วยตัวเองภายใต้การสนับสนุนจากแหล่งกำหนดนโยบายทุกระดับจนเกิดการรวมพลังที่มีอำนาจต่อรองเพื่อเรียกร้องให้เกิดพื้นที่และกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ( Healthy Space & Activity ) ภาควิชานโยบายการจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษาสาขาวิชาพัฒนศึกษาศาสตร์ปีการศึกษา 2557 ลายมือชื่อนิสิตลายมือชื่อ.ที่ปรึกษาหลัก

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

สาธารณสุขที่มีการเน้นการป้องกันและรักษาโรคเรื้อรัง NCDs คือโรคความดันโลหิตและโรคเบาหวานนำมากำหนดเป็นนโยบายชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม โดยสร้างจุดมุ่งหมายการทำงานให้ประชาชนมีสุขภาพดีสร้างเสริมภูมิความรู้ให้ประชาชนเป็นผู้มีปัญญาในการแก้ปัญหาและพัฒนาสังคมตนเอง โดยมีส่วนร่วมในการสร้างนโยบายสาธารณะ๓เสริมพลังสังคมสถาบันการศึกษาสร้างพลังอำนาจทางสังคมให้แก่ประชาชนทุกกลุ่มวัยในพื้นที่โดยสร้างพลังปัญญาและผสมพลัง

ส่วนประกอบหลักได้แก่ 1 )สร้างพลังปัญญาคือสถาบันการศึกษาเป็นผู้นำในการสร้างปัญญาให้สังคมโดยมององค์ความรู้จากฐานทฤษฎีเชิงวิทยาศาสตร์ที่เป็นทฤษฎีฐานราก( Grounded Theory )ของการพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา สาธารณสุขภูมิปัญญาท้องถิ่นในเรื่องการดูแลสุขภาพ( Tacit knowledge )หลอมรวมเป็นองค์ความรู้ใหม่ในลักษณะความรู้ที่ชัดแจ้ง( Explicit Knowledge )เผยแพร่ให้แก่ประชาชนในการดูแลสุขภาพ 2 )ผสมพลังนโยบายเป็นการรวมพลังนโยบายร่วมกันระหว่างสถาบันการศึกษาและนโยบายการศึกษาในพื้นที่นโยบายท้องถิ่นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและกระทรวงสาธารณสุขที่มีการเน้นการป้องกันและรักษาโรคเรื้อรัง( NCDs )คือโรคความดันโลหิตและโรคเบาหวานนำมากำหนดเป็นนโยบายชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม โดยสร้างจุดมุ่งหมายการทำงานให้ประชาชนมีสุขภาพดีสร้างเสริมภูมิความรู้ให้ประชาชนเป็นผู้มีปัญญาในการแก้ปัญหาและพัฒนาสังคมตนเอง โดยมีส่วนร่วมในการสร้างนโยบายสาธารณะ 3 )เสริมพลังสังคมสถาบันการศึกษาสร้างพลังอำนาจทางสังคมให้แก่ประชาชนทุกกลุ่มวัยในพื้นที่โดยสร้างพลังปัญญาและผสมพลังนโยบายมาจัดกระบวนการเรียนรู้ปัญหาด้านสุขภาพ( Critical Mass )และวิธีการจัดการปัญหาที่ประชาชนลงมือปฏิบัติได้ด้วยตัวเองภายใต้การสนับสนุนจากแหล่งกำหนดนโยบายทุกระดับจนเกิดการรวมพลังที่มีอำนาจต่อรองเพื่อเรียกร้องให้เกิดพื้นที่และกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ( Healthy Space & Activity )คาศาสตร์:รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพชุมชนแนวคิดยุทธศาสตร์ไตรพลังเขื่อนภูเขา A COMMUNITY HEALTH PROMOTION MODEL OF INSTITUTE OF

นโยบายนำมาจัดกระบวนการเรียนรู้ปัญหาด้านสุขภาพ Critical Mass และวิธีการจัดการปัญหาที่ประชาชนลงมือปฏิบัติได้ด้วยตัวเองภายใต้การสนับสนุนจากแหล่งกำหนดนโยบายทุกระดับจนเกิดการรวมพลังที่มีอำนาจต่อรองเพื่อเรียกร้องให้เกิดพื้นที่และกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ Healthy Space Activity เวนดีศิริภาพ 4 8 ๔๙ ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการพัฒนาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัทผลการวิจัยพบว่าบริษัทฯ ได้นำแนวคิดเรื่ององค์กรแห่งความสุขเป็นแนวทางเพื่อพัฒนา

คือสถาบันการศึกษาเป็นผู้นำในการสร้างปัญญาให้สังคมโดยมององค์ความรู้จากฐานทฤษฎีเชิงวิทยาศาสตร์ที่เป็นทฤษฎีฐานราก( Grounded Theory )ของการพลศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬา สาธารณสุขภูมิปัญญาท้องถิ่นในเรื่องการดูแลสุขภาพ( Tacit knowledge )หลอมรวมเป็นองค์ความรู้ใหม่ในลักษณะความรู้ที่ชัดแจ้ง( Explicit Knowledge )เผยแพร่ให้แก่ประชาชนในการดูแลสุขภาพ 2 )ผสมพลังนโยบายเป็นการรวมพลังนโยบายร่วมกันระหว่างสถาบันการศึกษาและนโยบายการศึกษาในพื้นที่นโยบายท้องถิ่นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและกระทรวงสาธารณสุขที่มีการเน้นการป้องกันและรักษาโรคเรื้อรัง( NCDs )คือโรคความดันโลหิตและโรคเบาหวานนำมากำหนดเป็นนโยบายชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม โดยสร้างจุดมุ่งหมายการทำงานให้ประชาชนมีสุขภาพดีสร้างเสริมภูมิความรู้ให้ประชาชนเป็นผู้มีปัญญาในการแก้ปัญหาและพัฒนาสังคมตนเอง โดยมีส่วนร่วมในการสร้างนโยบายสาธารณะ 3 )เสริมพลังสังคมสถาบันการศึกษาสร้างพลังอำนาจทางสังคมให้แก่ประชาชนทุกกลุ่มวัยในพื้นที่โดยสร้างพลังปัญญาและผสมพลังนโยบายมาจัดกระบวนการเรียนรู้ปัญหาด้านสุขภาพ( Critical Mass )และวิธีการจัดการปัญหาที่ประชาชนลงมือปฏิบัติได้ด้วยตัวเองภายใต้การสนับสนุนจากแหล่งกำหนดนโยบายทุกระดับจนเกิดการรวมพลังที่มีอำนาจต่อรองเพื่อเรียกร้องให้เกิดพื้นที่และกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ( Healthy Space & Activity )คาศาสตร์:รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพชุมชนแนวคิดยุทธศาสตร์ไตรพลังเขื่อนภูเขา A COMMUNITY HEALTH PROMOTION MODEL OF INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION BASED ON " THE TRIANGLE THAT MOVES THE MOUNTAIN CONCEPT

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

สร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวทฤษฎีการดูแลสุขภาพโดยใช้วัดเป็นฐานของชุมชนวัด สหราชอาณาจักรเมืองจะเซี่ยงไฮ้จะเซี่ยงไฮ้จำนวน ๒๐ ข้อ โดยใช้ ข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า Rating scale ๕ ระดับคือมากที่สุด มากปานกลางน้อยและน้อยที่สุดตามหลักการของลิเคิร์ต Likert โดย กำหนดค่าของลำดับคะแนนดังนี้ ๕ หมายถึงเห็นด้วยในระดับมากที่สุด ๔ หมายถึงเห็นด้วยในระดับมาก ๓ หมายถึงเห็นด้วยในระดับปานกลาง ๒ หมายถึงเห็นด้วยน้อย ๑ หมายถึงเห็นด้วยน้อยที่สุด

Likert Best J Kahn J V 1993 คือมากที่สุดมากที่สุดปานกลางน้อยและน้อย ที่สุดโดยมีเกณฑ์การแปลความหมายดังนี้ 5 หมายถึงมีระดับทุนทางสังคม ในการใช้วัดเป็นฐานดูแลตนเองของผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด 4 หมายถึงมี ระดับทุนทางสังคมในการใช้วัดเป็นฐานดูแลตนเองของผู้สูงอายุในระดับ มาก 3 หมายถึงมีระดับทุนทางสังคมในการใช้วัดเป็นฐานดูแลตนเองของผู้ สูงอายุในระดับปานกลาง 2 หมายถึงมีระดับทุนทางสังคมในการใช้วัดเป็น ฐานดูแลตนเองของผู้สูงอายุในระดับน้อย 1 หมายถึงมีระดับทุนทางสังคม ในการใช้วัดเป็นฐานดูแลตนเองของผู้สูงอายุในระดับน้อยที่สุดตอนที่ 4 สอบถามเกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจโดยใช้วัดเป็นฐานใน การดูแลตนเองของผู้สูงอายุซึ่งมีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วน ประมาณค่า 5 ระดับ 108 Journal of Social Science and Buddhistic Anthropology Vol5 No1 January 2020 Rating Scale โดยใช้ มาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ต Likert Best J Kahn J V 1993 คือมากที่สุดมากที่สุดปานกลางน้อยและน้อยที่สุดโดยมีเกณฑ์การแปลความหมายดังนี้ 5 หมายถึงมีแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจผู้สูงอายุโดยใช้วัดเป็นฐาน ในระดับมากที่สุด 4 หมายถึงมีแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจผู้สูงอายุ โดยใช้วัดเป็นฐานในระดับมาก 3 หมายถึงมีแนวทางการเสริมสร้างพลัง อำนาจผู้สูงอายุโดยใช้วัดเป็นฐานในระดับปานกลาง 2 หมายถึงมีแนวทาง การเสริมสร้างพลังอำนาจผู้สูงอายุโดยใช้วัดเป็นฐานในระดับน้อย 1 หมายถึงมีแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจผู้สูงอายุโดยใช้วัดเป็นฐานในระดับ น้อยที่สุดแบบสัมภาษณ์การออกแบบแบบสัมภาษณ์

แปลความหมายของค่าเฉลี่ยโดยรวมรายด้านแบ่งกลุ่มค่าเฉลี่ยเป็นระดับ คือมากที่สุดมากที่สุดปานกลางน้อยและน้อยที่สุดโดยใช้เกณฑ์การแบ่งระดับ ดังนี้ 2 ๓ ๔ ๕ ๑๐๐ หมายถึงระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด ๓ ๔ ๕ ๑๐๐ หมายถึงระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด ๕ ๑๐๐ หมายถึง ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ๑ ๕ ๑๒ ๕๐ หมายถึงระดับความคิดเห็น อยู่ในระดับน้อย ๑๐๐ ๑๕๐ หมายถึงระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ที่สุดแบบสัมภาษณ์ Interview ๑ แบบสัมภาษณ์เชิง

ส่งเสริมการเรียนรู้ ๑๗ ข้อ ด้านการวัดและประเมินผลการเรียนการสอน 436 ธรรมชาติศาสตร์ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๓ ประจำเดือนกรกฎาคม กันยายน ๒๕๕๘ ๑๐ ข้อ ใช้เกณฑ์มาตราส่วนประมาณค่า Rating scale ชนิดระดับคือมากที่สุดมากที่สุดปานกลางน้อยและน้อยที่สุดและส่วนสุดท้าย คือแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อรวบรวมข้อเสนอนั้นๆแบบสอบถามที่ใช้ ในการวิจัยครั้งนี้สร้างมาจากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผ่าน การตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญและทดลองใช้กับประชากรจำนวน ๓๐ คนที่ ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยและได้รับการทดสอบด้วยค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาคด้วยค่า ๐.๙๖๗๓ ข้อมูลที่รวบรวมและผ่านการตรวจสอบ แล้วจะถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS FOR WINDOWS เพื่อหาค่าสถิติพื้นฐานโดยแจกแจงค่าร้อยละของกลุ่ม ตัวอย่างความถี่ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วนำเสนอผลการ วิเคราะห์ในรูปแบบของแผนภูมิโดยถือเกณฑ์การประเมินและแปลความ หมายของค่าเฉลี่ยความพึงพอใจดังนี้คะแนนเฉลี่ย ๕.๐๕๐๐ หมายถึงความ พึงพอใจในระดับมากที่สุดคะแนนเฉลี่ย ๓.๕๐๔๕ หมายถึงความพึงพอใจ ในระดับมากคะแนนเฉลี่ย ๒.๕๐๓๕ หมายถึงความพึงพอใจในระดับปาน กลางคะแนนเฉลี่ย ๑.๕๐๒๕ หมายถึงความพึงพอใจในระดับน้อยคะแนน เฉลี่ย ๑.๐๐๑๕ หมายถึงความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุดจากนั้นจึงทดสอบ สมมติฐานการวิจัยด้วยการทดสอบที่ ttest ซึ่งกำหนดนัยสำคัญทาง สถิติที่ ๐.๐๕ ทดสอบระหว่าง ๒ กลุ่มคือนักศึกษาแพทย์เพชรชายและเพชรหญิง ส่วนอายุโครงการรับเข้าศึกษาและสถานที่ฝึกปฏิบัติงานของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ด้วยการทดสอบ Ftest

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

๔แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทฤษฎี โดยผู้วิจัย  
 เป็นฐานจากนั้นผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีและเอกสารการวิจัยต่างๆที่  
 เกี่ยวข้องโดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่างๆเพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์  
 ของการวิจัยที่กำหนดไว้ นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์  
 มาสรุปและสังเคราะห์เพื่อให้ได้ชุดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนว  
 ทฤษฎีของผู้สูงอายุชุมชนวัดสุทธาวาสอำเภอเมืองจะเข้ จังหวัด  
 จะเข้ต่อไป

เองแล้วนำมาวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นแบบ  
 สัมภาษณ์เชิงลึกดังนี้ 1 ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บ  
 ข้อมูลจากเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการ  
 กำหนดกรอบความคิดในการสร้างแบบสัมภาษณ์ 2 ศึกษาแนวคิดทฤษฎี  
 และเอกสารการวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องโดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่างๆเพื่อ  
 ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ 3 ขอคำแนะนำจาก  
 อาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์ 4 สร้าง  
 แบบสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อใช้เป็นเครื่องมือ  
 ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อนำมาวิเคราะห์การเก็บ  
 รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก 1 ขอนั่งสื่อกจากผู้อำนวยความสะดวก  
 หลักสูตรบัณฑิตศึกษาศาสตราจารย์รัฐศาสตร์คณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัย  
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ผู้ให้ข้อมูลเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการ  
 สัมภาษณ์ 2 ทำการนัดวันเวลาและสถานที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญสัมภาษณ์  
 ตามที่กำหนดไว้วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์ Journal of  
 Interdisciplinary Innovation Review 6 การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัย  
 วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์โดยวิธีการดังนี้ 1 นำข้อมูลที่ได้จากการ  
 สัมภาษณ์มาถอดเสียงและบันทึกเป็นข้อความ 2 นำข้อความจากการ  
 สัมภาษณ์และการจดบันทึกนำมาจำแนกเป็นประเด็นและเรียบเรียงเฉพาะ  
 ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย 3 วิเคราะห์ค่าให้สัมภาษณ์ของ  
 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัยโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์  
 เนื้อหาประกอบบริบท 4 สังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยและนำ  
 เสนอต่อไป

แบบเจาะลึก Indepth Interview การวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์แบบเจาะ  
 ลึก Indepth Interview ผู้วิจัยมีลำดับขั้นตอนในการวิเคราะห์ดังนี้ผู้วิจัย  
 จะนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์โดยนำคำสัมภาษณ์จากผู้ถูกสัมภาษณ์  
 มาเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของแต่ละบุคคลและจัดลำดับ  
 ความสำคัญและคุณลักษณะของข้อมูล นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ที่จัด  
 ลำดับความสำคัญแล้วนำมาเปรียบเทียบกับข้อมูลทางเอกสารต่างๆที่  
 เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นแนวคิดทฤษฎีผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อที่จะ

วิจัยจึงต้องคำนึงถึงจรรยาบรรณของนักวิจัยอย่างเคร่งครัดเพื่อเป็นการเก็บ  
 รักษาความลับความปลอดภัยโดยการนำเสนอข้อมูลและเขียนรายงานการ  
 วิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้รหัสหมายเลขเพื่อเป็นการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล  
 และนำเสนอในภาพรวมโดยไม่เจาะจงผู้ใดการวิเคราะห์ข้อมูลการ  
 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยมี  
 ลำดับขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้ 1 ผู้ศึกษาจะนำข้อมูลที่ได้จากการ  
 สัมภาษณ์โดยนำคำสัมภาษณ์จากผู้ถูกสัมภาษณ์มาเปรียบเทียบความ  
 เหมือนและความต่างของแต่ละบุคคลและจัดลำดับความสำคัญและ  
 คุณลักษณะของข้อมูล 2 นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ที่จัดลำดับความสำคัญ  
 แล้วนำมาเปรียบเทียบกับข้อมูลทางเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็น  
 แนวคิดทฤษฎีผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อที่จะทราบถึงลักษณะที่คล้ายคลึง  
 กันและแตกต่างกันของข้อมูล 3 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และจาก  
 การศึกษาต่างๆมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกันอย่างเป็นระบบและนำไปสู่  
 การเชื่อมโยงข้อมูลเข้าด้วยกันแสดงความสำคัญของข้อมูลได้ชัดเจนยิ่งขึ้น  
 เพื่อสะดวกในการวิเคราะห์และเขียนรายงานข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะไม่  
 ใช้ข้อมูลตัวเลขแต่จะเป็นข้อมูลเชิงพรรณนาที่มีรายละเอียดและลึกและมี  
 การอ้างอิงโดยตรงเกี่ยวกับที่มาของข้อมูลไม่ว่าจะเป็นข้อมูลที่ได้จากการ  
 ค้นคว้าหรือข้อมูลทางเอกสารซึ่งข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์  
 เชิงลึก indepth interview ในครั้งนี้จะถูกนำมาวิเคราะห์และประมวลผล  
 โดยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในแง่ต่างๆตามข้อเท็จจริงทั้งในเชิงเหตุและผล  
 ซึ่งการวิเคราะห์จะออกมาในลักษณะของการพรรณานำไปสู่คำตอบในการ  
 ศึกษาและสรุปความตามหลักวิชาการ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

๕๒๓ นำข้อมูลที่ได้รับการสัมภาษณ์และจากการศึกษาต่าง ๆ มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกันอย่างเป็นระบบและนำไปสู่การเชื่อมโยงข้อมูลเข้าด้วยกันแสดงความสำคัญของข้อมูลได้ชัดเจนยิ่งขึ้นเพื่อสะดวกในการวิเคราะห์และเขียนรายงานข้อมูลที่ได้จากการวิจัย ดังนั้น ข้อมูลที่ได้จากการตอบประเด็นสัมภาษณ์ Interview Research ข้อมูลจากเอกสารต่างๆ Document Research จะถูกนำมาวิเคราะห์และประมวลผลออกมาในลักษณะของการพรรณนาซึ่งนำไปสู่คำตอบในการ

นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ที่จัดลำดับความสำคัญแล้วนำมาเปรียบเทียบกับข้อมูลทางเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นแนวคิดทฤษฎีผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อที่จะทราบถึงลักษณะที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันของข้อมูล 3 นำข้อมูลที่ได้รับการสัมภาษณ์และจากการศึกษาต่าง ๆ มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกันอย่างเป็นระบบและนำไปสู่การเชื่อมโยงข้อมูลเข้าด้วยกันแสดงความสำคัญของข้อมูลได้ชัดเจนยิ่งขึ้นเพื่อสะดวกในการวิเคราะห์และเขียนรายงานข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะไม่ใช้ข้อมูลตัวเลขแต่จะเป็นข้อมูลเชิงพรรณนาที่มีรายละเอียดและลึกและมีการอ้างถึงโดยตรงเกี่ยวกับที่มาของข้อมูลไม่ว่าจะเป็นข้อมูลที่ได้รับการค้นคว้าหรือข้อมูลทางเอกสารซึ่งข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก indepth interview ในครั้งนี้จะถูกนำมาวิเคราะห์และประมวลผลโดยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในแง่ต่างๆตามข้อเท็จจริงทั้งในเชิงเหตุและผลซึ่งการวิเคราะห์จะออกมาในลักษณะของการพรรณนา นำไปสู่คำตอบในการศึกษาและสรุปความตามหลักวิชาการผลการวิจัย 1 พฤติกรรมผู้นำเชิงยุทธศาสตร์ด้านการบริหารผู้นำต้องมีความสามารถทำให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมในการสร้างวิสัยทัศน์พันธกิจต้องแสดงบทบาทที่ชัดเจนในการส่งเสริมและสนับสนุนการขับเคลื่อนพัฒนาองค์กรให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายซึ่งสะท้อนให้เห็นได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้นตามที่ McFarland 1979 ให้ความหมายว่าผู้นำหมายถึงบุคคลที่มีความสามารถในการใช้อิทธิพลให้คนอื่นทำงานในระดับต่างๆที่ต้องการให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้นอกจากนี้ผู้นำยังมีบทบาทและหน้าที่หลายอย่างเช่น 1 ผู้นำ

จุมุกสันภายในให้สัมพันธ์หรือเชื่อมต่อกับโลกภายนอกคือการกินการอยู่การเรียนรู้การดูแลการฟังเป็นการพัฒนาการฝึกอบรมกายทั้งภายนอกและภายในเพื่อปฏิบัติทางที่เป็นคุณไม่ให้เกิดโทษพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพได้ดีระบบต่างๆและอวัยวะทุกส่วนในร่างกายก็จะทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ 59 ๖๐๕ ลักษณะคือทำให้สุขภาพกายแข็งแรงไม่ไขว่หมายถึงการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาอย่างเดิมแต่หมายรวมไปถึง

ใจจิตใจมีพลังคือการเจริญกายการอบรมกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆภายนอกทั้งตาหูจุมุกสันภายในได้ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมสังคมได้ดีคือการเป็นอยู่เป็นสุขทางกายหรือการดำเนินชีวิตให้มีความสุขการที่ร่างกายจะอยู่สุขสบายนั้นก็ต้องได้รับการพัฒนาคือพัฒนาชีวิตให้เจริญงอกงามฝึกสมาธิธรรมวินทรีย์ 6 คือจุมุกสันภายในและใจเพราะสิ่งเหล่านี้สัมพันธ์กับโลกภายนอกคือรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสและอารมณ์ทางใจต้องฝึกพัฒนาอินทรีย์เหล่านี้ให้เกิดความเข้มแข็งไม่อ่อนไหวไปตามกิเลสกายก็จะมีสุขไม่เดือดร้อนไม่มีปัญหาสุขภาพก็จะเกิดขึ้นทางกายตามหลักภาวานา 4 คือการกินการอยู่การเรียนรู้การดูวารสารการวิจัยการบริหารการพัฒนาปีที่ 10 ฉบับที่ 4 ตุลาคม ธันวาคม 2563 51 และการฟังเป็นการพัฒนาการฝึกอบรมกายทั้งภายนอกและภายในเพื่อปฏิบัติในทางที่เป็นคุณไม่ให้เกิดโทษพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพได้ดีระบบต่างๆและอวัยวะทุกส่วนก็จะทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพนอนหลับพักผ่อนเป็นไปตามปกติเมื่อตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกสดชื่นคืนสุขภาพปกติทำให้มีผิวหน้าสดใสเกลี้ยงเกลาเปล่งปลั่ง 2 ด้านศีลภาวนาพัฒนาศีลมีศีลความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือเพื่อนมนุษย์มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้วไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเวรภัยตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีพที่สุจริตมีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุขเป็นการพัฒนาเพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

การหยั่งรู้ความจริงรู้จักคิดรู้จักพิจารณารู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง 90 ๙๑ ลักษณะคือเข้าไปปัญญาทั้ง 3 ระดับซึ่งประกอบด้วยเหตุปัจจัยไม่ยินดียินร้ายไปในอารมณ์ที่สมหวังและผิดหวังคือเข้าใจโลกธรรมตามที่เป็นจริงตามหลักพระไตรปิฎก 91 ๙๒ พัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจโดยเน้น

แนวแน่พิจารณาเห็นจิตในจิตตามหลักจิตตานุสสติสมาสติปฏิฐานเพื่อให้จิตให้หม่อมไปสู่กุศลจิตส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตกล่าวคือเป็นจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรมความดีงามคุณธรรมที่จะเจริญออกมาภายในจิตใจของผู้ที่ฝึกจิตสมาธิคือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา 4 )ปัญญาภาวนาเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา กล่าวคือ การฝึกอบรมเจริญปัญญาเสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆด้วยปัญญาบริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝงปัญญาแบ่งออกเป็น 3 ประเภทตามข้อเกิดของความรู้คือจินตามยปัญญา สุตมยปัญญา และภาวนามยปัญญาองค์ความรู้ใหม่องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ได้แก่แนวทางการประยุกต์หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยสามารถอธิบายเป็นแผนภาพได้ดังนี้วารสารสถาบันพหุศึกษา ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 2567 ] 17 แผนภาพที่ 1 แนวทางการประยุกต์หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตจากแผนภาพดังกล่าวอธิบายได้ว่า 1 )การประยุกต์ใช้ภาวนาได้แก่การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการรู้จักเสพสิ่งต่างๆที่เข้ามากระทบอายตนะทางตา หู จมูก ลิ้น และร่างกายในทางพุทธศาสนาเรียกว่า "การสำรวมอินทรีย์" คือมีสติสัมปชัญญะเมื่อตาเห็น รูป หู ฟัง เสียง เป็นต้น โดยให้คำนึงถึงคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งสำคัญภาวนาไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของการดูแลร่างกายให้เติบโตแต่เป็นการใช้กายให้สัมพันธ์สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างสร้างสรรค์เกิดประโยชน์ซึ่งสามารถแยกประเด็นออกเป็นข้อๆ

๘๕๒ ต้องมีความพร้อมต้องมีความร่วมมือต้องมีการปฏิบัติที่สม่ำเสมอและต่อเนื่อง 112 ๑๑๓๓ ในหน่วยบริการของพื้นที่ตำบลคลองหลวง แห่ง๑ ประเมินสภาวะสุขภาพของประชาชนพระสงฆ์และสามเณรโดยการคัดกรองสุขภาพตรวจร่างกายและสมรรถนะร่างกาย๒ จัดเวทีคืนข้อมูลให้แก่ชุมชนรวมทั้งแจ้งผลการประเมินสภาวะสุขภาพเป็นรายบุคคล๓ จัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์และสามเณรโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน๔ ดำเนินงานตามแผนติดตามประเมินผลและสรุปผล 113

อยู่ในระดับภาคควรมีการกำหนดกฎเกณฑ์การพัฒนาการบริการสุขภาพพระสงฆ์สนับสนุนและพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองในพื้นที่รับผิดชอบกำหนดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์โดยการมีส่วนร่วมระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ผู้นำชุมชน และการซักถามข้อมูลการรับฟังการบรรยายสรุปนโยบายที่นำไปปฏิบัติต่อพระสงฆ์จัดทำแผนโดยมีความชัดเจนวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาสุขภาพในทุกด้านของปัญหาด้านสุขภาพพระสงฆ์ข้อมูลตามตัวชี้วัดที่บ่งบอกถึงการนำนโยบายไปปฏิบัติเพื่อเกิดความสอดคล้องกับนโยบายซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนันทนาปริตาสวรรณและคณะ 2550 ได้ทำการวิจัยรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์และสามเณรณิตำบลนครอำเภอบัวจิ่งหวัดน่านมีองค์ประกอบสำคัญดังนี้ 1 การประเมินสภาวะสุขภาพของพระสงฆ์และสามเณรโดยคัดกรองสุขภาพตรวจร่างกายและวัดสมรรถนะร่างกาย 2 จัดเวทีคืนข้อมูลให้แก่ชุมชนรวมทั้งแจ้งผลการประเมินสภาวะสุขภาพให้แก่พระสงฆ์สามเณรเป็นรายบุคคล 3 จัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์และสามเณรโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน 4 ดำเนินงานตามแผนติดตามควบคุมกำกับ 5 ประเมินผลและสรุปผล หลังจากนำรูปแบบดังกล่าวไปดำเนินการพบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้าน การถวายอาหารให้พระสงฆ์การนำผลการวิจัยไปใช้ 1 ควรมีการกำหนดการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ไว้เป็นอันดับแรกองค์กรต่างๆในชุมชนหรือครอบครัวควรในการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ทั้งนี้เพื่อกำหนดทิศทางและเป้าหมายเพื่อการบรรลุวัตถุประสงค์ง่ายต่อการออกกฎระเบียบข้อบังคับในการควบคุมดูแลสุขภาพพระสงฆ์เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ที่จะปฏิบัติ



TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ผลการวิจัยพบว่าคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาพของผู้สูงอายุคือความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวกับเพื่อนและชุมชนการพูดคุยการมีปฏิสัมพันธ์และการแสดงความรักใคร่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดีการที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิตเข้าใจวัฒนธรรมประกอบกับความเสียสละและความความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับการให้ทานรักษาศีลและการภาวนาคือบุญกุศล

เรียนรู้ได้ตลอดชีวิตมีความสงบเย็นภายในจิตใจภูมิภาควัดมีความสมดุลทั้ง 4 อย่างกายจิตสังขมปัญญาเป็นการฝึกเพื่อเพิ่มพูนศักยภาพและสามารถประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน 1 การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 2 การยกย่องชมเชย 3 การทาดนเป็นประโยชน์ 4 การเสมอต้นเสมอปลายการฝึกฝนตามหลักไตรสิกขาประกอบด้วย 1 การพัฒนาพฤติกรรมระดับศีล 2 การพัฒนาพฤติกรรมระดับจิตใจ 3 การพัฒนาพฤติกรรมระดับปัญญาการรับรู้ความสามารถแห่งตนประกอบด้วย 1 การกระทำที่ประสบผลสำเร็จ 2 การได้เห็นตัวอย่างจากประสบการณ์ของผู้อื่น 3 การชักจูงด้วยคำพูดและการกระตุ้นทางอารมณ์พฤติกรรมพลังประกอบด้วย 1 การมีสุขภาพดี 2 การมีส่วนร่วม 3 การมีหลักประกันความมั่นคงกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาที่คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาพของผู้สูงอายุคือความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวกับเพื่อนและชุมชนการพูดคุยการมีปฏิสัมพันธ์และการแสดงความรักใคร่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดีการที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิตเข้าใจวัฒนธรรมประกอบกับความเสียสละและความความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์วารสารจรุบลปริทรรศน์ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 มกราคมเมษายน 2564 437 กับ การให้ทานรักษาศีลและการภาวนาคือบุญกุศลวิวัฒนาการความคิดที่พูดดี ทาดีหรือคิดบวกทำให้เกิดทำให้เกิดสุขภาพพลังบวกประเด็นที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในวัยสูงอายุมีกิจกรรมที่พัฒนาอยู่ 4 ด้านคือด้านกายด้านจิตใจด้านสังคมด้านปัญญาการพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธ

๗๗ขั้นตอนที่๔ขั้นสุขภาพทางปัญญาในขั้นตอนนี้มี๓กิจกรรมคือกิจกรรมที่๑กิจกรรมเข้าใจตนกิจกรรมที่๒กิจกรรมปฏิบัติธรรมได้แต่เห็นกิจกรรมที่๓กิจกรรมแสงไฟส่องทางแสงธรรมส่องใจกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการหลักบุญกิริยาวัตถุ๓คือทานศีลภาวนาเข้ากับจิตวิทยาเชิงบวกคือคิดดีพูดดีทำดีเชื่อมโยงเข้ากับความสัมพันธ์คือความสัมพันธ์ในครอบครัวความสัมพันธ์กับเพื่อนความสัมพันธ์ในชุมชนก่อ

สุขภาพที่ดี health ประกอบด้วยสุขภาพดีทางร่างกายและสุขภาพที่ทางจิตใจ 2 การมีส่วนร่วม participation 3 ความมั่นคงหรือการมีหลักประกัน security 440 Journal of MCU Ubon Review Vol6 No1 JauntyMarch 2021 กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 คือทานศีลภาวนาเข้ากับจิตวิทยาเชิงบวกคือคิดดีพูดดีทำดีเชื่อมโยงเข้ากับความสัมพันธ์คือความสัมพันธ์ในครอบครัวความสัมพันธ์กับเพื่อนความสัมพันธ์ในชุมชนก่อให้เกิดสุขภาพทางกายคือการไร้โรคหรือมีโรคก็อยู่ได้อย่างมีความสุขอีกทั้งสังคมก็ยอมรับและเข้าใจสังคมน่าไปสู่สุขภาพทางจิตคือมีจิตสะอาดเข้าถึงสุขสงบเย็นทาการเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุโดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign Ranks Test พบว่าการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ 21 วันคะแนนก่อนมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าหลังเข้าและยังมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุ 21 วันดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 005 ทั้ง 3 ด้านคือด้านสุขภาพทางกายด้านสุขภาพทางจิตด้านสุขภาพทางปัญญานอกจากนี้ยังพบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพละพลังในผู้สูงอายุมีความสนใจต่อการฝึกโยคะอาสนะตามแนว

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

แล้วการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุตามแนว  
ภาวนา๔ของชุมชนวัดสุทธาวาสเป็นกิจกรรมเพื่อสร้างสังคมที่ดีและมี  
คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสำหรับทุกคนซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูกิตติ  
ชัยกาญจน์และคณะ 1 ๒ ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก  
ภาวนา๔สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัด  
กาญจนบุรีผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีการ  
ปฏิบัติมากที่สุดคือจิตถาวรองลงมาคือศีลภาวนาปัญญาภาวนา

และภายภาวนา๒การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีรายละเอียด  
ดังนี้๒๑การส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้มีการปฏิบัติมากที่สุดคือจิตถาวร  
องลงมาคือศีลภาวนาภายภาวนาและปัญญาภาวนา๒๒การส่งเสริมสุขภาพ  
หลังการให้ความรู้มีการปฏิบัติมากที่สุดคือภายภาวนาองลงมาคือศีลภาวนาจิต  
ถาวรและปัญญาภาวนา๒๓พระครูกิตติชัยกาญจน์และคณะรูปแบบการ  
ส่งเสริมสุขภาพตามหลักภาวนา๔สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น  
อำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีวารสารมหาจุฬาร

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภาวนา 4 สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัด  
หนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรี A MODEL OF HEALTH  
PROMOTION ACCORDING TO 4 DEVELOPMENT BAVANA  
PRINCIPLES FOR THE SENIOR SCHOOL OF WAT NONG MAI  
KAEN THAMAKA DISTRICT KANCHANABURI PROVINCE พระครู  
กิตติชัยกาญจน์ Phrakhrukittichaiyakan พระครูศรีธรรมวารภรณ์  
Phrakhrusridhammaraporn พระมหาสุวัฒน์สุวตมโน Phramaha  
Suwat Suwatthano วัดไชยชุมพลชนะสงคราม Wat  
Chaichumpolchanasongkram Thailand Email kittikan2505  
gmailcom บทคัดย่อบทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1 ศึกษา  
พฤติกรรมสุขภาพ 2 ศึกษาการส่งเสริมสุขภาพและ 3 เสนอรูปแบบการส่งเสริม  
สุขภาพผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกา  
จังหวัดกาญจนบุรีตามหลักภาวนา 4 เป็นการศึกษาเชิงผสมประกอบด้วยวิจัย  
เชิงปริมาณกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนอง  
ไม้แก่นจำนวน 65 คนโดยการสุ่มแบบง่ายเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม  
ข้อมูลเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าและสถิติที่ใช้ในการ  
วิเคราะห์คือร้อยละค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบแบบที่  
และวิจัยเชิงคุณภาพประกอบด้วยการศึกษาเอกสารการสัมภาษณ์เชิงลึก  
และการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิผู้นำชุมชนและกรรมการบริหาร  
โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่นจำนวน 7 รูปคนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิง  
เนื้อหาผลการวิจัยพบว่า 1 พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติ  
มากที่สุดคือจิตถาวรองลงมาคือศีลภาวนาปัญญาภาวนาและภายภาวนา  
2 การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีรายละเอียด

มีรายละเอียดดังนี้ 21 การส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้มีการปฏิบัติ  
มากที่สุดคือจิตถาวรองลงมาคือศีลภาวนาภายภาวนาและปัญญาภาวนา 22  
การส่งเสริมสุขภาพ Received 7 September 2020 Revised 30  
October 2020 Accepted 24 November 2020 วารสารมหาจุฬาร  
ทรศน์ Journal of MCU Nakhondhat 223 หลังการให้ความรู้มีการ  
ปฏิบัติมากที่สุดคือภายภาวนาองลงมาคือศีลภาวนาจิตถาวรและปัญญา  
ภาวนา 23 การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลัง  
การให้ความรู้พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
005 3 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างพบว่ารูปแบบการส่งเสริม  
สุขภาพตามหลักภาวนา 4 ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติ  
ตามรูปแบบทั้ง 4 ด้านได้เป็นอย่างดีทั้งภายภาวนาศีลภาวนาจิตถาวรและ  
ปัญญาภาวนาค่าสำคัญรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูง  
อายุ Abstract This research article intended to 1 study health  
behavior 2 study the health promotion and 3 propose a model  
of health promotion for the elderly of the elderly school at Wat  
Nong Mai Kaen Thamaka District Kanchanaburi Province  
according to 4 development Bavana principles It is a mixed  
research Contains quantitative research the sample group in  
this research was 65 seniors of the elderly school at Wat Nong  
Mai Kaen by simple random sampling Tools used for data  
collection as a questionnaire estimate scale model and the  
statistics used in the analysis were percentage mean standard  
deviation and t test And



TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

ภาวนาและปัญญาภาวนา๒๒ การส่งเสริมสุขภาพหลังการให้ความรู้มีการปฏิบัติมากคือกายภาวนารองลงมาคือสติภาวนาจิตภาวนาและปัญญาภาวนา๒๓ การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ๐๐๕๓รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างพบว่รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภาวนา๔ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง๔ด้าน

ได้เป็นอย่างดีทั้งกายภาวนาสติภาวนาจิตภาวนาและปัญญาภาวนา๓ พระครู กิตติชัยกาญจนและคณะรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ภาวนา๔สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัด กาญจนบุรีวารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ปีที่๗ฉบับที่๑๒เดือน ธันวาคม๒๕๖๓หน้า๒๒๒๒๒๓

เลข๒๕๕๕๕๖ วิจารณ์ศรีคำภาและคณะสุขภาพะพระสงฆ์การพัฒนาารูปแบบสุข ภาวะตามแนววิถีพุทธโดยการบูรณาการสาธารณสุขเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ของจังหวัดพะเยารายงานการวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย มหาวังฟ้าล่งกรรราชวิทยาลัย๒๕๖๑

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ภาวนา 2 การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีรายละเอียดดังนี้ 21 การส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้มีการปฏิบัติมากคือจิตภาวนารองลงมาคือ สติภาวนากายภาวนาและปัญญาภาวนา 22 การส่งเสริมสุขภาพ Received 7 September 2020 Revised 30 October 2020 Accepted 24 November 2020 วารสารมหาจุฬานาครธรรม์ Journal of MCU Nakhondhat 223 หลังการให้ความรู้มีการปฏิบัติมากคือกายภาวนารอง ลงมาคือสติภาวนาจิตภาวนาและปัญญาภาวนา 23 การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 005 3 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างพบว่รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภาวนา 4 ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง 4 ด้านได้เป็นอย่างดี ทั้งกายภาวนาสติภาวนาจิตภาวนาและปัญญาภาวนาค่าสำคัญรูปแบบการ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ Abstract This research article intended to 1 study health behavior 2 study the health promotion and 3 propose a model of health promotion for the elderly of the elderly school at Wat Nong Mai Kaen Thamaka District Kanchanaburi Province according to 4 development Bavana principles It is a mixed research Contains quantitative research the sample group in this research was 65 seniors of the elderly school at Wat Nong Mai Kaen by simple random sampling Tools used for data collection as a questionnaire estimate scale model and

สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีหลังการให้ความรู้โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากเรียงตาม ลำดับค่าเฉลี่ยคือด้านกายภาวนารองลงมาคือด้านสติภาวนาด้านจิตภาวนา และด้านปัญญาภาวนาตามลำดับ 23 การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพผู้ สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัด กาญจนบุรีก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้โดยภาพรวมพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 005 3 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นอำเภอ ท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีตามหลักภาวนา 4 และจากการสนทนากลุ่มพบว่ารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ส่งผลให้ผู้สูงอายุ เข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง 4 ด้านได้เป็นอย่างดีประกอบด้วย กายภาวนาสติภาวนาจิตภาวนาและปัญญาภาวนาดังภาพที่ 1 วารสารมหา จุฬานาครธรรม์

สุขภาพะพระสงฆ์การพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพะตามแนววิถีพุทธ โดยการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในภาคเหนือตอน บน Buddhist Monk s Wellbeing A Development of Wellbeing Promotion Model Based on Buddhist Way by Community Public Health Integration for Good Life Quality in Upper Northern Thailand 1 พระครูสังฆรักษ์บุญเสริมกิตติคุณ ๒ พระศักดิ์ชัย ส่วโร ๒ เกียรติศักดิ์ฟองคำ ๔ กาญจนาดัจฉีและ ๕ คุณญาแก้วทันคำ 1Phrakrusangkharuk Boonserm Kittivanno 2Phra Sakdithat Sanghavoro 3Kreingsak Phongkam 4Kanjana Damjutti and 5Kunya Kaewtankham 1 2 3 4 มหาวิทยาลัยมหาวังฟ้าล่งกรรราช วิทยาลัยวิทยาเขตแพร่ 5 โรงพยาบาลแพร่ 1 2 3 4Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phrae Campus Thailand 5Phrae Hospital

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม  
 สม๒สาระสำคัญเสริมสร้างสุขภาพทางด้านร่างกาย  
 กวาว๓เนื้อหา๑ปัญหา๑๓คือการเจริญกายพัฒนาการฝึกอบรมกาย  
 ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและ  
 ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้  
 อกุศลธรรมเสื่อมสูญการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ  
 physical development ๒การรับประทานอาหารที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงอายุ  
 คือการ

ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้เจริญปัญญาพัฒนาจนรู้เข้าใจยังเห็นความ  
 จริงเป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะลุ่มความ  
 บริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิงมีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์  
 อภิปรายผลการวิจัยจากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์สามารถอภิปรายได้ว่า  
 หลักกาวนา 4 คือหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ด้านได้แก่ด้านพฤติกรรม  
 ทางกายและความสัมพันธ์ทางกายภาพด้านความประพฤติและความ  
 สัมพันธ์กับสังคมด้านจิตใจหรืออารมณ์และด้านสติปัญญาการพัฒนา  
 ด้วยหลักกาวนาจึงเป็นการพัฒนาชีวิตแบบองค์รวมทั้งทางร่างกายและ  
 จิตใจทั้งนี้อาจเป็นเพราะกาวนา 4 คือหลักการที่นำไปสู่ความเจริญอันเกิด  
 ขึ้นจากการอบรมพัฒนาด้านซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภ  
 ทร(ป.อ.ปยุตโต) ( 2552 )ได้อธิบายหลักกาวนา 4 ไว้ว่ากาวนา 4 คือการ  
 เจริญการทำให้เป็นให้มีขึ้นการฝึกอบรมการพัฒนาได้แก่ 1 )กายกาวนาคือ  
 การเจริญกายพัฒนาการฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้ง  
 หลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่  
 เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้กุศลธรรมเสื่อมสูญการ  
 พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2 )สีกาวนาคือการเจริญ  
 ศิลพัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่  
 เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี  
 เกื้อหนุนแก่กัน 3 )จิตกาวนาคือการเจริญจิตการพัฒนาจิตการฝึกอบรม  
 จิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่นมีเมตตา  
 กรุณามีฉันทะขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นความสุข  
 ผ่องใสเป็นต้น 4 )ปัญญากาวนา

ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม  
 สม๒แนวความคิดหลักเสริมสร้างสุขภาพด้านปัญญาปัญญา  
 กวาว๓เนื้อหา๑ปัญหา๑๓คือการเจริญปัญญาพัฒนาปัญญาการฝึก  
 อบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิต  
 ตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและ  
 ปลอดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญญาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา cultivation  
 of wisdom intellectual development พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ  
 กับปัญญาในทุกระดับ

ปัญญาเพื่อให้มีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขอีกทั้ง  
 เป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูง  
 อายุในอนาคตอีกด้วย 2 หลักกาวนา 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท  
 หลักกาวนา 4 หมายถึงการเจริญการทำให้เป็นให้มีขึ้นการฝึกอบรมการ  
 พัฒนาได้แก่ 1 กายกาวนาหมายถึงการเจริญกายพัฒนาการฝึกอบรม  
 กายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งวารสาร  
 มาหาจพ้านครทรศน์ Journal of MCU Nakhondhat 43 ห้าด้วยดีและ  
 ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้  
 อกุศลธรรมเสื่อมสูญการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2  
 สีกาวนาหมายถึงการเจริญศิลปพัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศีลให้ตั้ง  
 อยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้  
 อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน 3 จิตกาวนาหมายถึงการเจริญจิตการพัฒนาจิต  
 การฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่นมี  
 เมตตากรุณาขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส  
 เป็นต้น 4 ปัญญากาวนาหมายถึงการเจริญปัญญาพัฒนาปัญญาการฝึก  
 อบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิต  
 ตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสปลอด  
 พ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญญาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาพระธรรมธีรราชมหา  
 มุนีโชดกญาณสิทฺธิ 2536 3 ประยุกต์ใช้หลักกาวนา 4 ตามแนวพระพุทธ  
 ศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุแนวทางในการพัฒนามหลักกาวนา 4 ใน  
 พระพุทธศาสนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุใน  
 สังคมได้อย่างครบถ้วนทุกมิติ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ปรากฏทางเท้าเป็นจแบบหรือระยงระยงนี้การเดินจงกรมระยะกำหนดรู้ ขว้างหนอช้าย่างหนอการเดินจงกรมระยะยกหนอเหยียบหนอการ เดินจงกรมระยะยกหนอช้าย่างหนอเหยียบหนอการเดินจงกรมระยะยก ส้นหนอช้าย่างหนอเหยียบหนอการเดินจงกรมระยะยกส้นหนอช้าย่าง หนอลงหนอช้าย่างหนอการเดินจงกรมระยะยกส้นหนอช้าย่างหนอลง หนอลงหนอช้าย่างหนอการนั่งสมาธิ

เดินจงกรมมี 6 จังหวะดังนี้ 1 วิธีเดินจงกรม 1 ระยะขว้างหนอช้าย่าง หนอ 2 วิธีเดินจงกรม 2 ระยะยกหนอเหยียบหนอ 3 วิธีเดินจงกรม 3 ระยะยก หนอช้าย่างหนอเหยียบหนอ 4 วิธีเดินจงกรม 4 ระยะยกส้นหนอช้าย่าง หนอเหยียบหนอ 5 วิธีเดินจงกรม 5 ระยะยกส้นหนอช้าย่างหนอลง หนอลงหนอ 6 วิธีเดินจงกรม 6 ระยะยกส้นหนอช้าย่างหนอลงหนอลง หนอลงหนอและ 2 กิจกรรมรำไม้พลองแบบประยุกต์เพื่อสร้างสมรรถนะ ทางกายมี 12 ท่าดังนี้ท่าที่ 1 เขย่าวช้ำท่าที่ 2 เหยียดขาท่าที่ 3 พายเรือท่า ที่ 4 หมุนกายหมุนเอวท่าที่ 5 ดาซังท่าที่ 6 วายน้าวัดวาทท่าที่ 7 กระเชียง ถอยหลังท่าที่ 8 ดาวดิ่งท่าที่ 9 นกบินท่าที่ 10 ทศกัณฑ์โยกตัวท่าที่ 11 ยกน้ำหนักจับไม้ข้ามหัวท่าที่ 12 นวดตัวซึ่งในการจัดกิจกรรมดังกล่าวต้อง คำนึงถึงสุขภาพร่างกายและความปลอดภัยของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยและสามารถบูรณาการได้ตามความเหมาะสมกับบริบทพื้นที่ที่นำ กิจกรรมดังกล่าวไปใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดีอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตั้งวิสัยทัศน์ที่ว่าผู้สูงวัยเป็นหลัก ชัยของสังคม 6 ข้อเสนอแนะจากสรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลดัง กล่าวมาแล้วมีข้อค้นพบ Fact Finding ที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อ การนำ

๑๖๗ติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรียทั้งห้าด้วยดีและ ปฏิบัติดีต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้ออกุศลธรรมเสื่อมสูญการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทาง กายภาพ๒ สิลกาวานการฝึกอบรมจิตให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน๓ จิต กาวานการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้ง หลายเช่นมีเมตตากรุณาขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิ

ผู้ได้เจริญกายหรืออบรมกายมาดีแล้วเจริญศีลหรืออบรมศีลมาดีแล้วเจริญ จิตหรืออบรมจิตมาดีแล้วและเจริญปัญญาหรืออบรมปัญญามาดีแล้วซึ่งมีอยู่ 4 ประการดังนี้ 94 วารสารรวมจรลบลปริทรรคมีที่ 2 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน ธันวาคม 2560 กายกาวานเป็นการฝึกอบรมกายการพัฒนาร่างกายให้รู้จัก ติดต่อกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย 2 สิลกาวานเป็นการ ฝึกอบรมด้านพฤติกรรม 3 จิตกาวานเป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ 4 ปัญญา กาวานเป็นการพัฒนาทางปัญญาจะเห็นได้ว่าหลักกาวานทั้ง 4 ข้อนี้เป็น หลักธรรมที่เป็นไปเพื่อให้มนุษย์ใช้ในการดำเนินชีวิตเข้าถึงซึ่งประโยชน์ใน ปัจจุบันเป็นต้นหรือหลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขมาให้ในขั้นต้นมีราย ละเอียดดังนี้ 1 กายกาวานการเจริญกายพัฒนากายการฝึกอบรมกายให้รู้จัก ติดต่อกับสิ่งแวดล้อมทางอินทรียทั้งห้าด้วยดีไม่ให้เกิด โทษจากการที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้นและปฏิบัติดีต่อสิ่งเหล่านั้นใน ทางที่เป็นคุณเป็นประโยชน์มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมทั้งหลายงอกงามให้ออกุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมสูญเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทางกายภาพอย่างรู้เท่าทันโลกภายนอก 2 สิลกาวานคือการเจริญศีลหรือ อบรมศีลเป็นการพัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมจิตให้ตั้งอยู่ในระเบียบ วินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นหรือสิ่ง แวดล้อมได้ด้วยดีมีการเกื้อกูลแก่กันและกันทั้งมนุษย์ด้วยกันสัตว์และสิ่ง แวดล้อมทางธรรมชาติ 3 จิตกาวานคือการเจริญจิตหรืออบรมจิตเพื่อพัฒนา จิตการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่นมีเมตตากรุณาขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุข ผ่องใสเป็นต้น

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

และสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใสเป็นต้น๔ปัญหาภาวนาการฝึกอบรม  
ปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตาม  
สภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลด  
พ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาภาวนา๔เป็นการ  
พัฒนาสุขภาวะทางกายสุขภาวะทางสังคมด้วยพฤติกรรมด้านศีลสุขภาวะ  
ทางจิตด้วยสมาธิภาวนาและสุขภาวะในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วย  
การฝึกอบรมปัญญารู้เท่าทันเห็นโลกและ

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่นมีการเมตตามีจันทะขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิ  
และสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใสเป็นต้น 4 .ปัญหาภาวนาคือการเจริญ  
ปัญญาพัฒนาปัญญาการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง  
รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้  
บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วย  
ปัญญาความหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้น  
ต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่างเช่นการพัฒนากายการพัฒนาจิตการพัฒนา  
ปัญญาเข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยไม่แน่นอนอย่างใดอย่างหนึ่ง  
สรุปว่าภาวนา 4 :หลักพุทธศาสตร์ในการส่งเสริมโรงเรียนสุขภาวะในสถาน  
ศึกษาเป็นหลักพุทธธรรมที่พัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจซึ่งปรากฏ  
ทั้ง 4 ด้านได้แก่ 1) กายภาวนาการพัฒนากาย( physical development )  
2) ศีลภาวนาพัฒนาศีล( social development ) 3) จิตภาวนาการ  
พัฒนาจิต( emotional development )และ 4) ปัญญาภาวนาการพัฒนา  
ปัญญา( intellectual development )การส่งเสริมโรงเรียนสุขภาวะใน  
สถานศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์การส่งเสริมโรงเรียนสุขภาวะในสถาน  
ศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์เป็นผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการที่จะส่ง  
ผลให้โรงเรียนสุขภาวะดำเนินงานได้สำเร็จตามจุดประสงค์คือผู้เรียนเป็นสุข  
โรงเรียนเป็นสุขสภาพแวดล้อมเป็นสุขครอบครัวเป็นสุขและชุมชนเป็นสุข  
โดยโรงเรียนมีจุดเด่นในเรื่องของเทคโนโลยีสื่อการเรียนการสอนที่ทันสมัย  
สรรคสร้างสิ่งแวดล้อมที่ร่มรื่นปลอดภัยจากสิ่งเสพติดปลอดจากการถูกล่วง  
ละเมิดเน้นด้านวิชาการหลักสูตรตอบสนองความต้องการของชุมชนมี  
กิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรม

๔โดยใช้วัดเป็นฐานสามารถนำไปใช้ในการพัฒนานโยบายสาธารณะและ  
พัฒนานวัตกรรมสุขภาวะตามแนวภาวนา๔เพื่อสังคมรวมทั้งกลไกการแก้  
ปัญหาสุขภาวะอย่างเป็นรูปธรรมต่อไปวัตถุประสงค์การวิจัย๑เพื่อศึกษา  
กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา๔ของชุมชนวัด  
สุทธาวาสอำเภอเมืองจะเขียงเทรจังหวัดจะเขียงเทร๒เพื่อพัฒนากิจกรรม  
การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา๔ของชุมชนวัดสุทธาวาส  
อำเภอเมืองจะเขียงเทรจังหวัดจะเขียงเทร๓เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในตำบลยางฮ่อมอา  
เภอขุนตาลจังหวัดเชียงรายโดยการนำหลักธรรมภาวนา 4 'ได้แก่การฝึก  
อบรมกายการฝึกอบรมในด้านของความประพฤติการฝึกอบรมจิตและการฝึก  
อบรมปัญญานามาสอดคล้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะ  
ที่ดีของผู้สูงอายุเพื่อนำมาเป็นแนวทางการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิด  
ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตภายใต้หลักธรรมของพุทธศาสนาโดยผู้วิจัย  
ศึกษาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะผู้สูงอายุและนำไปเป็นฐานข้อมูลในการ  
สร้างแนวทางของการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้หลักภาวนา 4  
ทั้งนี้เพื่อให้ได้รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและ  
นำไปขยายผลได้อย่างมีประสิทธิภาพในชุมชนและสังคมต่อไป  
วัตถุประสงค์การวิจัย 1 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและการจัดการสุขภาวะของ  
ผู้สูงอายุในตำบลยางฮ่อมอำเภอขุนตาลจังหวัดเชียงราย 2 เพื่อสร้าง  
กระบวนการการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในตำบล  
ยางฮ่อมอำเภอขุนตาลจังหวัดเชียงราย 3 เพื่อวิเคราะห์แนวกระบวนการ  
การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในตำบลยางฮ่อมอา  
เภอขุนตาลจังหวัดเชียงรายวิธีการดำเนินการวิจัยการศึกษาวิจัยเรื่องการเสริม  
สร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในตำบลยางฮ่อมอำเภอขุน  
ตาลจังหวัดเชียงรายเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ Qualitative Research ใช้  
การสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ Key Informant เพื่อให้ทราบข้อมูลราย  
ละเอียดที่ต้องการตามวัตถุประสงค์แล้วนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์เพื่อ  
สร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุประกอบการศึกษาค้นคว้า

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ตามแนวภานา๔โดยใช้วัดเป็นฐานของชุมชนวัดสุทธาวาสอำเภอเมือง จะเข่งเทร่าจังหวัดจะเข่งเทร่ากรอบแนวคิดการวิจัยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุตามแนว ภานา๔ของชุมชนวัดสุทธาวาสอำเภอเมืองจะเข่งเทร่าจังหวัดจะเข่งเทร่า แล้วนำมาวิเคราะห์ประมวลองค์ความรู้ได้กำหนดเป็นกรอบแนวคิดตาม โครงสร้างดังต่อไปนี้

ให้อยู่ในฐานะเป็นธิดาของตนและมอบหญิงบริวารให้ 500 คนนางสาววดี เป็นคนฉลาดเมื่อเห็นว่าในโรงทานมีวิธีแจกอาหารที่หน่วยสับสนและเสียง ดังจึงจัดให้สร้างรั้วโรงทานให้คนเข้าและออกในเวลารับอาหารโดยสะดวก ให้มีระเบียบวินัยไม่ให้เกิดเสียงดังเพราะแย่งอาหารกันนางได้ช่วยเหลือผู้ ที่มารับอาหารใหม่มีความสะดวกทั่วถึงกันทั้งยังเป็นกาสร้างระเบียบวินัยให้ เกิดขึ้นในสังคมนางวิสาขามหาอุบาสิกาสะทรรพย์เพื่อได้ช่วยเหลือเกื้อกูล อนุเคราะห์ประชาชนด้วยวัตถุสิ่งของนางเข้าวัดฟังธรรมถวายปัจจัย 4 แก่ ภิกษุอยู่เสมอเมื่อเสร็จจากการฟังธรรมก็เดินตรวจดูแลความเป็นอยู่ของ ภิกษุจัดหาวัตถุที่เหมาะสมแก่สมณะประชาชนเมืองสาเกตและเมืองสาวัตถี มีความรักใคร่ยกย่องเคารพนับถือนางเหมือนญาติเวลาทำบุญก็เชิญนางไป เป็นแขกพิเศษอยู่เป็นประจำ(มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532 )กรอบ แนวคิดการวิจัยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วม ในการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของประชาชนตำบลบางขวัญอำเภอ เมืองจะเข่งเทร่าจังหวัดจะเข่งเทร่าแล้วนำมาวิเคราะห์ประมวลองค์ความรู้ ได้กำหนดเป็นกรอบแนวคิด( Conceptual Framework )เพื่อประกอบการ ศึกษาตามโครงสร้างดังต่อไปนี้ตัวแปรต้นตัวแปรตามภาพที่ 1 กรอบแนวคิด ในการวิจัยปัจจัย

๔๒สัมภาษณ์แบบเจาะลึก Indepth Interview การวิเคราะห์ข้อมูล สัมภาษณ์แบบเจาะลึก Indepth Interview ผู้วิจัยมีลำดับขั้นตอนในการ วิเคราะห์ดังนี้ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์โดยนำคำสัมภาษณ์ จากผู้ถูกสัมภาษณ์มาเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของแต่ละ บุคคลและจัดลำดับความสำคัญและคุณลักษณะของข้อมูล๒นำข้อมูลจาก การสัมภาษณ์ที่จัดลำดับความสำคัญแล้วนำมาเปรียบเทียบข้อมูล ทางเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นแนวคิดทฤษฎีผลงานวิจัยที่ เกี่ยวข้องเพื่อ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้รหัสหมายเลขเพื่อเป็นการรักษาความลับของผู้ให้ ข้อมูลและนำเสนอในภาพรวมโดยไม่เฉพาะเจาะจงผู้ได้การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยมี ลำดับขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้ 1 ผู้ศึกษาจะนำข้อมูลที่ได้จากการ สัมภาษณ์โดยนำคำสัมภาษณ์จากผู้ถูกสัมภาษณ์มาเปรียบเทียบความ เหมือนและความต่างของแต่ละบุคคลและจัดลำดับความสำคัญและ คุณลักษณะของข้อมูล 2 นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ที่จัดลำดับความสำคัญ แล้วนำมาเปรียบเทียบข้อมูลทางเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็น แนวคิดทฤษฎีผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อที่จะทราบถึงลักษณะที่คล้ายคลึง กันและแตกต่างกันของข้อมูล 3 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และจาก การศึกษาต่างๆมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกันอย่างเป็นระบบและนำไปสู่ การเชื่อมโยงข้อมูลเข้าด้วยกันแสดงความสำคัญของข้อมูลได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อสะดวกในการวิเคราะห์และเขียนรายงานข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะไม่ ใช้ข้อมูลตัวเลขแต่จะเป็นข้อมูลเชิงพรรณนาที่มีรายละเอียดและลึกและมีการอ้างถึงโดยตรงเกี่ยวกับที่มาของข้อมูลไม่ว่าจะเป็นข้อมูลที่ได้จากการ ค้นคว้าหรือข้อมูลทางเอกสารซึ่งข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ เชิงลึก indepth interview ในครั้งนี้จะถูกนำมาวิเคราะห์และประมวลผล โดยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในแง่ต่างๆตามข้อเท็จจริงทั้งในเชิงเหตุและผล ซึ่งการวิเคราะห์จะออกมาในลักษณะของการพรรณนาไปสู่คำตอบในการ ศึกษาและสรุปความตามหลักวิชาการผลการวิจัย 1 พฤติกรรมผู้นำเชิง ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารผู้นำต้องมีความสามารถนำไปสู่ผู้อื่นมีส่วนร่วมใน การสร้างวิสัยทัศน์พันธกิจต้องแสดงบทบาทที่ชัดเจน



TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ภาวนาของผู้ชมชนวัดสุทธาวาสอำเภอเมืองจะเข้จังหวัดจะเข้เราสามารถสรุปได้ดังนี้ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ ๕๖.๕ เพศชายร้อยละ ๔๓.๕ ตามลำดับจำแนกตามอายุพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ ๖๐-๖๙ ปี ร้อยละ ๕๔.๘ อายุ ๗๐-๗๙ ปี ร้อยละ ๓๖.๐ อายุ ๘๐-๘๙ ปี ร้อยละ ๗.๕ ๙๐ ปีขึ้นไป ร้อยละ ๑๖.๖ ตามลำดับจำแนกตามระดับการศึกษาพบ

และเผยแพร่คำสอนด้านช่วยเหลือสังคมมีลักษณะเป็นแบบมาตรฐาน ประเมินค่า ( Rating Scale ) 5 ระดับคือมากที่สุดมากปานกลางน้อยและน้อยที่สุดตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของประชาชนตำบลบางขวัญอำเภอเมืองจะเข้จังหวัดจะเข้มีลักษณะเป็นปลายเปิดให้เลือกตอบโดยเสรีผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองระหว่างเดือนตุลาคมพ.ศ. 2565 ถึงเดือนมีนาคมพ.ศ. 2566 นำข้อมูลเชิงปริมาณมาวิเคราะห์ด้วยสถิติค่าความถี่ ( Frequency ) ค่าร้อยละ ( Percentage ) และค่าเฉลี่ย ( Mean ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( Standard Deviation ) ส่วนข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของประชาชนนำมาสังเคราะห์ข้อมูลแล้วนำมาเขียนบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยจากศึกษาการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพระพุทธศาสนาของประชาชนตำบลบางขวัญอำเภอเมืองจะเข้จังหวัดจะเข้เราสามารถสรุปสาระสำคัญของผลการวิจัยได้ดังนี้ 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศส่วนใหญ่เป็นประชากรเพศหญิงจำนวน 192 คน (ร้อยละ 50.3) รองลงมาเป็นประชากรเพศชายจำนวน 190 คน (ร้อยละ 49.7) ตามลำดับจำแนกตามอายุส่วนใหญ่เป็นประชากรที่มีอายุ 21 - 30 ปี จำนวน 135 คน (ร้อยละ 35.3) รองลงมาเป็นประชากรที่มีอายุ 51 - 60 ปี จำนวน 90 คน (ร้อยละ 23.6) และน้อยที่สุดเป็นประชากรที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 19 คน (ร้อยละ 05.0) ตามลำดับวารสารมจรพุทธ

ศึกษาเรื่องกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาผลการวิจัยพบว่าคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาพของผู้สูงอายุคือความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวกับเพื่อนและชุมชนการพูดคุยการมีปฏิสัมพันธ์และการแสดงความรักใคร่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดีการที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิตเข้าใจวัฒนธรรมพระครูพิสนทลสิทธิการอรุณธมมวโรภะกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพพลัง

ทางอารมณ์พฤติกรรมพลังประกอบด้วย 1 การมีสุขภาพดี 2 การมีส่วนร่วม 3 การมีหลักประกันความมั่นคงกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาคือคุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาพของผู้สูงอายุคือความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวกับเพื่อนและชุมชนการพูดคุยการมีปฏิสัมพันธ์และการแสดงความรักใคร่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดีการที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิตเข้าใจวัฒนธรรมประกอบกับความเสียสละและความความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์วารสารมจรฉบับปริทรรศน์ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 มกราคมเมษายน 2564 437 กับ การให้ทานรักษาศีลและการภาวนาคือบุญกิริยารวดรอกกับการคิดดีพูดดีทำดีหรือคิดบวกทำให้เกิดทำให้เกิดสุขภาพพลังบวกประเด็นที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพฤติกรรมพลังในวัยสูงอายุมีกิจกรรมที่พัฒนาอยู่ 4 ด้านคือด้านกายด้านจิตด้านสังคมด้านปัญญาการพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะอาสนะตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อเพิ่มพฤติกรรมพลังในผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่พัฒนาอยู่ 4 ด้านคือด้านกายด้านจิตด้านสังคมด้านปัญญาในวันอบรมวันแรกมีรายละเอียดคือ 1 ด้านกายมีกิจกรรม 2 กิจกรรมคือกิจกรรมที่ 1 การเคลื่อนไหวอย่างรู้ทันใช้เวลา 30 นาที ลักษณะกิจกรรมเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายตามแบบหลวงพ่อดิเรกจิตตสุโขวัดประสงค์กิจกรรมเพื่อให้รู้จักการเคลื่อนไหวอย่างมีสติผลที่ได้จากกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างมีสติกิจกรรมที่ 2 รู้โยคะรู้สมดุลใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ลักษณะกิจกรรมเป็นการฝึกโยคะแบบอาสนะวัดอุปประสงค์กิจกรรม 1 เพื่อฝึกสมาธิเป็นอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายตั้งตรง

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

๑๗๗สอดคล้องกับพระครูคิดดีชัยกาญจนและคณะ 7 ๘ ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักทฤษฎีสุขภาพสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติมากที่สุดคือจิตถาวรองลงมาคือศิลปทฤษฎีสุขภาพกายและกายภาพนา๒การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีรายละเอียดดังนี้๒๑การส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้มีการปฏิบัติมากที่สุดคือจิตถาวรองลงมาคือศิลปทฤษฎีสุขภาพกายภาพนา

โรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรี 333 ดำเนินการจัดการสนทนากลุ่ม Focus Group ตามประเด็นที่ได้ส่งให้ศึกษาล่วงหน้าแล้วบันทึกเป็นวีดิทัศน์และจดบันทึกข้อวิพากษ์และข้อเสนอแนะของผู้ร่วมสนทนากลุ่ม 230 Vol7 No12 December 2020 ปีที่ 7 ฉบับที่ 12 เดือนธันวาคม 2563 34 การวิเคราะห์ข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มและข้อเสนอแนะวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis ผลการวิจัย 1 พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีโดยภาพรวมพบว่าการปฏิบัติอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีการปฏิบัติมากที่สุดคือด้านจิตถาวรองลงมาสำหรับด้านที่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือด้านศิลปทฤษฎีสุขภาพกายองลงมาคือด้านปัญญาทฤษฎีสุขภาพและด้านกายภาพนาตามลำดับ 2 การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีมีรายละเอียดดังนี้ 21 การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีก่อนการให้ความรู้โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือด้านจิตถาวรองลงมาคือด้านศิลปทฤษฎีสุขภาพกายและด้านปัญญาทฤษฎีสุขภาพตามลำดับ 22 การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีหลังการให้ความรู้โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือด้านกายภาพนา

และปัญญาทฤษฎีสุขภาพ๒การส่งเสริมสุขภาพหลังการให้ความรู้มีการปฏิบัติมากที่สุดคือกายภาพนาองลงมาคือศิลปทฤษฎีสุขภาพกายและปัญญาทฤษฎีสุขภาพ๓การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ๐๐๕๓รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างพบว่ารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักทฤษฎีสุขภาพ๔ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง๔ด้านได้

และกายภาพนา 2 การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีรายละเอียดดังนี้ 21 การส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้มีการปฏิบัติมากที่สุดคือจิตถาวรองลงมาคือศิลปทฤษฎีสุขภาพกายและปัญญาทฤษฎีสุขภาพ 22 การส่งเสริมสุขภาพ Received 7 September 2020 Revised 30 October 2020 Accepted 24 November 2020 วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Journal of MCU Nakhondhat 223 หลังการให้ความรู้มีการปฏิบัติมากที่สุดคือกายภาพนาองลงมาคือศิลปทฤษฎีสุขภาพกายและปัญญาทฤษฎีสุขภาพ 23 การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 005 3 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างพบว่ารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักทฤษฎีสุขภาพ 4 ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง 4 ด้านได้เป็นอย่างดีทั้งกายภาพนาศิลปทฤษฎีสุขภาพจิตถาวรองลงมาและปัญญาทฤษฎีสุขภาพ๔สำคัญรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ Abstract This research article intended to 1 study health behavior 2 study the health promotion and 3 propose a model of health promotion for the elderly of the elderly school at Wat Nong Mai Kaen Thamaka District Kanchanaburi Province according to 4 development Bavana principles It is a mixed research Contains quantitative research the sample group in this research was 65 seniors of the elderly school at Wat Nong Mai Kaen by simple random sampling Tools used for data collection as a questionnaire estimate scale

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างมีระบบและต่อเนื่องโดยที่ประชาชนสามารถนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องซึ่งสอดคล้องกับพระครูกิตติชัยกาญจน์และคณะ 8 ๙ ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภวานา๔สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติมากที่สุดคือจิตถาวรองลงมาคือศีลภวานาปัญหาภวานา๘พระครูกิตติชัยกาญจน์และคณะรูปแบบ

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภวานา 4 สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรี A MODEL OF HEALTH PROMOTION ACCORDING TO 4 DEVELOPMENT BAVANA PRINCIPLES FOR THE SENIOR SCHOOL OF WAT NONG MAI KAEN THAMAKA DISTRICT KANCHANABURI PROVINCE พระครูกิตติชัยกาญจน์ Phrakhrukittichaiyakan พระครูศรีธรรมวารภรณ์ Phrakhrusridhammawaraporn พระมหาสุวัฒน์สุวฑฒโน Phramaha Suwat Suwatthano วัดไชยชุมพลชนะสงคราม Wat Chaichumpolchanasongkram Thailand Email kittikan2505 gmailcom บทคัดย่อบทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1 ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ 2 ศึกษาการส่งเสริมสุขภาพและ 3 เสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีตามหลักภวานา 4 เป็นการวิจัยเชิงผสมประกอบด้วยวิจัยเชิงปริมาณกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่นจำนวน 65 คนโดยการสุ่มแบบง่ายเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือร้อยละค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบแบบทีและวิจัยเชิงคุณภาพประกอบด้วยการศึกษาเอกสารการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิผู้นำชุมชนและกรรมการบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่นจำนวน 7 รูปคนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาผลการวิจัยพบว่า 1 พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติมากที่สุดคือจิตถาวรองลงมาคือศีลภวานาปัญหาภวานาและกายภวานา 2 การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

การส่งเสริมสุขภาพตามหลักภวานา๔สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีวารสารมหาจุฬานาคทรศนปีที่๗ฉบับที่๑๒เดือนธันวาคม๒๕๖๓หน้า๒๒๒๒๒๓๙พระครูกิตติชัยกาญจน์และคณะรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภวานา๔สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีวารสารมหาจุฬานาคทรศนปีที่๗ฉบับที่๑๒เดือนธันวาคม๒๕๖๓หน้า๒๒๒๒๒๓๙

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภวานา 4 สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรี A MODEL OF HEALTH PROMOTION ACCORDING TO 4 DEVELOPMENT BAVANA PRINCIPLES FOR THE SENIOR SCHOOL OF WAT NONG MAI KAEN THAMAKA DISTRICT KANCHANABURI PROVINCE พระครูกิตติชัยกาญจน์ Phrakhrukittichaiyakan พระครูศรีธรรมวารภรณ์ Phrakhrusridhammawaraporn พระมหาสุวัฒน์สุวฑฒโน Phramaha Suwat Suwatthano วัดไชยชุมพลชนะสงคราม Wat Chaichumpolchanasongkram Thailand Email kittikan2505 gmailcom บทคัดย่อบทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1 ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ 2 ศึกษาการส่งเสริมสุขภาพและ 3 เสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีตามหลักภวานา 4 เป็นการวิจัยเชิงผสมประกอบด้วยวิจัยเชิงปริมาณกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่นจำนวน 65 คนโดยการสุ่มแบบง่ายเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือร้อยละค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบแบบทีและวิจัยเชิงคุณภาพประกอบด้วยการศึกษาเอกสารการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิผู้นำชุมชน

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

๑๗๘และกายภาวนา๒การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีรายละเอียดดังนี้๒๑การส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้มีการปฏิบัติมากคือจิตภาวนารองลงมาคือศิลปะกายภาวนาและปัญญาภาวนา๒๒การส่งเสริมสุขภาพหลังการให้ความรู้มีการปฏิบัติมากคือกายภาวนารองลงมาคือศิลปะกายภาวนาและปัญญาภาวนา๒๓การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีรายละเอียดดังนี้ 21 การส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้มีการปฏิบัติมากคือจิตภาวนารองลงมาคือศิลปะกายภาวนาและปัญญาภาวนา 22 การส่งเสริมสุขภาพ Received 7 September 2020 Revised 30 October 2020 Accepted 24 November 2020 วารสารมหาจุฬานาคารธรรมศรี Journal of MCU Nakhondhat 223 หลังการให้ความรู้มีการปฏิบัติมากคือกายภาวนารองลงมาคือศิลปะกายภาวนาและปัญญาภาวนา 23 การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 005 3 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างพบว่ารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภาวนา 4 ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง 4 ด้านได้เป็นอย่างดีทั้งกายภาวนาศิลปะกายภาวนาจิตภาวนาและปัญญาภาวนาค่าสำคัญรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ Abstract This research article intended to 1 study health behavior 2 study the health promotion and 3 propose a model of health promotion for the elderly of the elderly school at Wat Nong Mai Kaen Thamaka District Kanchanaburi Province according to 4 development Bavana principles It is a mixed research Contains quantitative research the sample group in this research was 65 seniors of the elderly school at Wat Nong Mai Kaen by simple random sampling Tools used for data collection as a questionnaire estimate scale model and the statistics used in the

ที่ระดับ๐๐๕๓รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างพบว่ารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภาวนา๔ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง๔ด้านได้เป็นอย่างดีทั้งกายภาวนาศิลปะกายภาวนาจิตภาวนาและปัญญาภาวนาข้อเสนอแนะ๑ข้อเสนอแนะทั่วไป๑ควรมุ่งเน้นให้ประชาชนในพื้นที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพสามารถค้นหาข้อมูลทำความเข้าใจและเลือกใช้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเองเพื่อการปฏิบัติและจัดการด้านสุขภาพ

มะกาจังหวัดกาญจนบุรีก่อนการให้ความรู้โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือด้านจิตภาวนารองลงมาคือด้านศิลปะกายภาวนาด้านกายภาวนาและด้านปัญญาภาวนาตามลำดับ 22 การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีหลังการให้ความรู้โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือด้านกายภาวนารองลงมาคือด้านศิลปะกายภาวนาด้านจิตภาวนาและด้านปัญญาภาวนาตามลำดับ 23 การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้โดยภาพรวมพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 005 3 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีตามหลักภาวนา 4 และจากการสนทนากลุ่มพบว่ารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง 4 ด้านได้เป็นอย่างดีประกอบด้วยกายภาวนาศิลปะกายภาวนาจิตภาวนาและปัญญาภาวนาดังภาพที่ 1 วารสารมหาจุฬานาคารธรรมศรี Journal of MCU Nakhondhat 231 ภาพที่ 1 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรี 4 ผลการสนทนากลุ่มการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรีผลการสนทนากลุ่มการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ