



พุทธนวัตกรรมกายบริหารการเดินจงกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด
Innovative Buddhist Physical Exercises Walking Meditation for Promoting Health
of Monks in Roi Et Province

พระมหาคมคาย สิริบุญโญ

พระครูโพธิ์สีลคุณ

กิตติพัทธ์ เทศกำจร

สนั่น ประเสริฐ

ธนกร ดรกลมกานต์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด

Phramaha Komkai Siribhunno Singtong

Phrakrupothiseelacoon

Kittiphat Thedkamchorn

Snan Prasert

Tanakorn Donkamonkan

Roi Et Buddhist College Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email : komkai.singh@gmail.com

รับบทความ: 14 ตุลาคม 2568; แก้ไขบทความ 18 ตุลาคม 2568; ตอรับบทความ: 21 ตุลาคม 2568

Received: October 14, 2025; Revised: October 18, 2025; Accepted: October 21, 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้คือ 1. เพื่อศึกษาหลักการเดินจงกรมในพระพุทธศาสนา 2. เพื่อพัฒนาพุทธนวัตกรรมกายบริหารการเดินจงกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด และ 3. เพื่อนำเสนอพุทธนวัตกรรมกายบริหารการเดินจงกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี โดยการวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถาม และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ พระสงฆ์ จำนวน 30 รูป โดยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติพรรณนาโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 รูป และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบทและสังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า 1. หลักการเดินจงกรมในพระพุทธศาสนา พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับ (\bar{X} =3.53 S.D. =0.72) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเดินจงกรม อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการเดินจงกรมและด้านความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติ อยู่ในระดับมาก 2. การพัฒนาพุทธนวัตกรรมกายบริหารการเดินจงกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับ (\bar{X} =3.23 S.D. =0.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน 3. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับพุทธนวัตกรรมกายบริหารการเดินจงกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด คือ 1. ภารกิจด้านศาสนกิจของพระสงฆ์ เช่น งานพิธี งานศพ ทำให้มีเวลาน้อยต่อการฝึกอย่างสม่ำเสมอ 2. มีการวิจัยและเก็บข้อมูลผลลัพธ์ด้านสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อนำมาปรับปรุงนวัตกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น 3. ควรเผยแพร่แนวทางพุทธนวัตกรรมกายบริหารนี้ไปยังจังหวัดอื่นๆ เพื่อให้พระสงฆ์และประชาชนได้ประโยชน์ร่วมกัน 4. ภารกิจด้านศาสนกิจของพระสงฆ์ เช่น งานพิธี งานศพ ทำให้มีเวลาน้อยต่อการฝึกอย่างสม่ำเสมอ 5.บูรณาการการเดินจงกรมเข้ากับกิจวัตรประจำวัน เช่น เดินก่อนหรือหลังทำวัตร เพื่อให้ปฏิบัติได้ต่อเนื่อง



คำสำคัญ : พุทธนวัตกรรม; การเดินจงกรม; การส่งเสริมสุขภาพ

Abstract

The objectives of this research are as follows: 1. To study the principles of walking meditation in Buddhism, 2. To develop the Buddhist Innovation of walking meditation for the health promotion of Monks in Roi Et Province, 3. Integrated research methodology the quantitative research used questionnaires and the sample used in the research was 30 monks by analyzing descriptive statistical data by determining the frequency, percentage, average, and standard deviation. In qualitative research, interviews with key informants are used. The data were analyzed using contextual content analysis techniques and data synthesis according to the purpose of the research.

The results showed that: 1. The principle of walking meditation in Buddhism shows that the overall level is ($\bar{x} = 3.53$ S.D. =0.72). When examined individually, it was found that the knowledge and understanding of the walking meditation was moderate, and the knowledge of the benefits of the walking meditation and the understanding of the practice were at a high level. 2. Development of Buddhist Innovation for walking meditation management for health promotion of Monks in Roi Et Province, It was found that the overall level was ($\bar{x} = 3.23$ S.D. =0.66). When considered individually, it is found that it is at a high level in all aspects. 3. Additional suggestions on the Buddhist Innovation of walking meditation for the health promotion of Monks in Roi Et Province are: 1. Religious missions of monks, such as ceremonies. funeral This makes it less time to practice regularly. 2. Research and data on physical and mental health outcomes are researched. 3. This innovative Buddhist approach should be disseminated to other provinces so that monks and people can benefit together. 4. Religious missions of monks, such as ceremonies. funeral this makes it less time to practice regularly. 5. Integrate walking meditation into daily routines, such as walking before or after doing the cycle, so that the practice can be continuous

Keywords : Innovative Buddhist; Walking Meditation; Promoting Health

บทนำ

ในปัจจุบันพระสงฆ์ไทยกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพที่มีความรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น จากรายงานการสำรวจสุขภาพพระสงฆ์ไทยในปี พ.ศ. 2565 พบว่าพระสงฆ์จำนวนมากเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง นอกจากนี้ยังพบปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในสัดส่วนที่สูงกว่าประชากรทั่วไป สอดคล้องกับจากข้อมูลกรมการแพทย์ปี 2559 พบว่าพระสงฆ์สามเณรอาพาธมารับการรักษาที่โรงพยาบาลสงฆ์มากที่สุด 5 อันดับแรก คือโรคไขมันในเลือดสูง 9,679 ราย โรคความดันโลหิตสูง 8,520 ราย โรคเบาหวาน 6,320 ราย โรคไตวายเรื้อรัง 4,320 ราย และโรคข้อเข่าเสื่อม

2,600 ราย โดยสาเหตุของการเกิดโรคส่วนใหญ่มาจากปัญหาการบริโภคไม่ถูกหลักโภชนาการ การฉันทัดอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง อีกทั้งพระสงฆ์ ไม่สามารถเลือกฉันอาหารเองได้ต้องฉันอาหารตามที่ฆราวาส ตักบาตร หรือนำอาหารมาถวาย ประกอบกับสภาวะสุขภาพของพระภิกษุไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย รวมถึงการขาดความรู้และการเข้าถึงการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค (กรมการแพทย์, 2559 : 3) ปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของพระสงฆ์และการปฏิบัติศาสนกิจ อีกทั้งยังเป็นภาระต่องบประมาณด้านสุขภาพของประเทศ การดูแลสุขภาพของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลปฏิบัติดูแลกิจกรรมด้าน สุขภาพของตนเอง เกี่ยวกับสุขภาพ การป้องกันโรค การวินิจฉัยและการรักษาโรค และการปฏิบัติต่อตนเองหลังได้รับการบริการ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต การรู้จักสร้างนิสัยที่ดีใน การสร้างเสริมสุขภาพหรือสุขภาวะ หรือดูแลสุขภาพของตนเองให้สมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งกาย ใจ อารมณ์ และปราศจากโรคภัย นั้นเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี (พระครูประกาศสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ, 2560 : 25)

การดูแลสุขภาพพระสงฆ์เพื่อป้องกันหรือลดความเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ การถวายความรู้การดูแลสุขภาพแก่พระสงฆ์เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ การให้ความรู้ประชาชนเกี่ยวกับอาหารที่ใส่บาตร ทำบุญ และการอบรมพระคิลานุปัฏฐากหรือพระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด (อสว.) เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ เป็นต้น สอดคล้องกับธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์ แห่งชาติ มีแนวคิดหลักในการส่งเสริมให้พระสงฆ์ดูแลสุขภาพตนเองตามหลักพระธรรมวินัยชุมชนและสังคมดูแลอุปัฏฐากพระสงฆ์ตามหลักพระธรรมวินัยและให้พระสงฆ์มีบทบาทในการเป็นผู้นำด้านสุขภาวะชุมชนและสังคม (สถานการณ์สุขภาพพระสงฆ์, 2557)

การเดินจงกรม เป็นกิจกรรมหนึ่งที่เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย จงกรม แปลว่า “เดินก้าวไป” คือ การเดินก้าวไปโดยมีสติกำกับกับการเคลื่อนไหว เพราะเป็นการฝึกจิตอย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา การเดินจงกรม นั้นให้คุณประโยชน์ทั้งทางด้านการบริหารกาย และการบริหารจัดการ พระอาจารย์กรมฐานที่มีชื่อเสียงหลายท่านของไทย เช่น พระราชสิทธิญาณมงคล พระธรรมธีรราชมหามุนี หลวงพ่อเทียน จิตสฺสโร เป็นต้น ทุกรูป ล้วนแล้วสอนปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมทั้งสิ้น ทั้งนี้เพื่อเปลี่ยนอริยาบถ คลายความปวดเมื่อยและเพื่อฝึกจิตเป็นสำคัญ การเดินจงกรมจึงเป็นทั้งการปฏิบัติธรรมและการบริหารกายที่สอดคล้องกับหลักพระธรรมวินัย การเดินจงกรมมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานก็เพราะว่าการเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิได้เร็วและสมาธิสามารถตั้งอยู่ การเจริญสติในการเดินจงกรมให้ประสบผลสำเร็จนั้นผู้ปฏิบัติเมื่อเดินอยู่ย่อมรู้ว่าเดินอยู่ แสดงถึงการรับรู้สภาวะเดิมที่เป็นการยกย้าง และเหยียบซึ่งเกิดในปัจจุบันขณะโดยปราศจากตัวตนเราของเราพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการเดินจงกรมว่ามีอานิสงส์ 5 ประการ ได้แก่ 1) เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล 2) เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร 3) เป็นผู้มีความอดทนน้อย 4) อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย และ 5) สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

การประยุกต์รูปแบบการเดินจงกรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นแนวทางที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีการดำเนินสมณเพศของพระภิกษุสงฆ์ เนื่องจากเป็นการบูรณาการระหว่างหลักพุทธธรรมกับศาสตร์สมัยใหม่ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบกับการศึกษาทางการแพทย์พบว่า การเดินที่มีจังหวะและระยะเวลาที่เหมาะสมช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก การเดินจงกรมเป็นอริยาบถหนึ่งของการปฏิบัติสมาธิ การเดินจงกรมช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย การเปลี่ยนท่าทางการทำสมาธิ ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว เป็นการกระตุ้นอวัยวะให้ทำงานได้สมบูรณ์ดีขึ้น (วริยา ชินวรรโณ (และคนอื่น ๆ), 2537 : 54) อีก

ทั้งการเดินจงกรมยังช่วยลดความเครียด เพิ่มสมาธิ และส่งเสริมสุขภาพจิต การพัฒนาพุทธนวัตกรรมเพื่อการเดินจงกรมที่ผสมผสานองค์ความรู้ทั้งสองด้านจะช่วยให้เกิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับพระสงฆ์สามารถปฏิบัติได้จริงและยั่งยืน

จังหวัดร้อยเอ็ด ตั้งอยู่บริเวณตอนกลางของภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย ประชากรจำนวน 1,296,013 คน เป็นเพศชาย จำนวน 641,883 คน เพศหญิง จำนวน 654,130 คน ประชาชนส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 97.72 มีวัด 1,541 แห่ง พระสงฆ์ 7,944 รูป สามเณร 908 รูป นอกจากนั้นนับถือศาสนาอื่นๆ เช่น ศาสนาคริสต์ อิสลาม ซิกข์ จากการสำรวจเบื้องต้นพบว่าพระสงฆ์ในพื้นที่ประสบปัญหาสุขภาพคล้ายคลึงกับพระสงฆ์ในภูมิภาคอื่น การพัฒนาพุทธนวัตกรรมการเดินจงกรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์จึงมีความจำเป็นและมีความสำคัญอย่างมากเพื่อพัฒนาเป็นจังหวัดต้นแบบในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ด้วยวิธีการเดินจงกรมที่สามารถขยายผลไปยังพื้นที่อื่นต่อไป

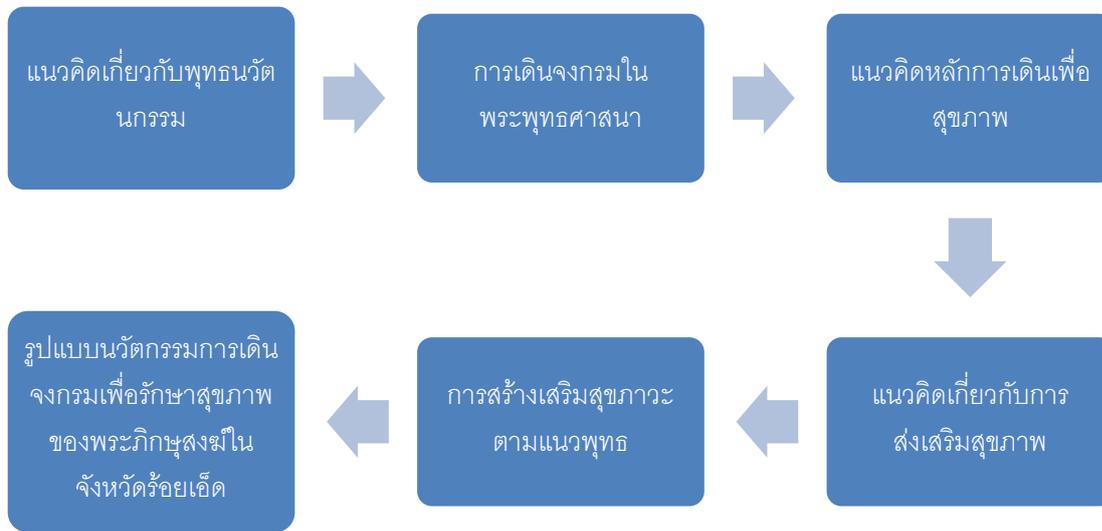
ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธนวัตกรรมกายบริหารการเดินจงกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อสร้างองค์ความรู้และนวัตกรรมควบคู่กับแนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์อย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาหลักการเดินจงกรมในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อพัฒนาพุทธนวัตกรรมกายบริหารการเดินจงกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด
3. เพื่อนำเสนอพุทธนวัตกรรมกายบริหารการเดินจงกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมกายบริหารการเดินจงกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด” จากการทบทวน แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) ประกอบด้วย ตัวแปรต้น (Independent Variables) และตัวแปรตาม (Dependent Variables) ดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยวิจัยเป็นรูปแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research)

เชิงประมาณ (Quantitative Research) โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงประมาณ โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey Research) ซึ่งเก็บข้อมูลโดยแบบสอบถาม (Questionnaire)

เชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เป็นแบบพรรณนา

เลือกบุคคลสนทนากลุ่ม (Focus Group) มีลักษณะเป็นการสนทนา ถก แลกเปลี่ยนประเด็นปัญหาที่กำหนดหัวข้อเฉพาะบางประเด็นของผู้จัด (Organizer) โดยกลุ่มบุคคลที่เข้าร่วมประมาณ 10 คน ซึ่งเรียกว่า Participants โดย Respondents ผู้ที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ได้รับความคัดเลือก (Screen) ตามเงื่อนไขมาอย่างดีเพื่อนำมาประกอบในการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาพุทธนวัตกรรมการบริหารการเดินจงกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด การสัมภาษณ์ สนทนากลุ่มแบบสอบถาม โดยมีเกณฑ์ดังนี้

1. พระวิปัสสนาในจังหวัดร้อยเอ็ด 5 รูป
2. นักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา 2 ท่าน
3. ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ 3 ท่าน
4. กลุ่มพระภิกษุสงฆ์ 20 รูป

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ด้านเนื้อหาเอกสารผู้วิจัยกำหนดขอบเขต ดังนี้ แนวคิดเกี่ยวกับพุทธนวัตกรรม การเดินจงกรมในพระพุทธศาสนา แนวคิดหลักการเดินเพื่อสุขภาพ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ หลักการสร้างเสริมสุข

ภาวะตามแนวพุทธ โดยศึกษาจากฐานข้อมูลแหล่งปฐมภูมิ (Primary Source) คือคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาหรือฎีกา ชั้นรองลงมา ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่หนังสือเอกสาร บทความวิทยานิพนธ์ และบทความวิชาการที่เกี่ยวข้อง

ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ผู้วิจัยได้กำหนดวัดในเขตจังหวัดร้อยเอ็ด โดยการสุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) วัดในเขตอำเภอเมืองสรวง 3 วัด 2) วัดในอำเภออาจสามารถ 3 วัด 2) วัดในเขตอำเภอเสลภูมิ 3 วัด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

กำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือการวิจัยกำหนดวัตถุประสงค์ดังนี้

1. ศึกษาหลักการ และทฤษฎีเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง พุทธนวัตกรรมการบริหาร การเดินทางกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด
2. กำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือการวิจัย
3. กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยโดยขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ
4. นำเสนอร่างเครื่องมือการวิจัยต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไข
5. นำเครื่องมือการวิจัยไปทดสอบใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างประชากรที่ดำเนินการวิจัยเพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
6. สร้างเครื่องมือ
7. ปรับปรุงแก้ไข
8. จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์และนำไปใช้จริงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม (Questionnaire Research) และแบบสัมภาษณ์ (Quantitative Research) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ พุทธนวัตกรรมการบริหารการเดินทางกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 6 ข้อ
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเดินทางกรม
- ตอนที่ 3 ความคิดเห็นต่อการพัฒนาพุทธนวัตกรรมการบริหารการเดินทางกรม
- ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะได้ดำเนินการจัดเก็บข้อมูลในเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ในเชิงปริมาณ (Quantitative Research) หลังจากแจกแบบสอบถาม (Questionnaire) การเก็บรวบรวมเอกสารข้อมูลผู้วิจัยศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากหนังสือบทความงานวิจัยเอกสารสิ่งพิมพ์และพระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและอื่นๆ และการเก็บข้อมูลในเชิงเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิง ลึก (In-depth Interview) ส่วนตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนของแบบสัมภาษณ์
2. จัดเตรียมเครื่องมือตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยให้แนบแบบสอบถาม (Questionnaire) ตรงตามจำนวนประชากรที่ต้องการแจกแบบสอบถาม

3. ผู้วิจัยแจ้งหลักและเหตุผล เพื่อเป็นกรณีการศึกษาเท่านั้น เพื่อให้ทราบว่าในการตอบแบบสอบถามจะไม่มีผลต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด ผู้ตอบแบบสอบถามคำตอบที่ได้จะเป็นความลับและนำไปใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

4. ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ จำนวน 5 ท่านเป็นผู้ตรวจเครื่องมือการวิจัยว่ามีความเที่ยงตรง และสามารถใช้ในการเก็บข้อมูลได้หรือไม่

5. ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือจากผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ดและขอความร่วมมือถึงเจ้าคณะผู้ปกครอง เจ้าอาวาส ที่จะเข้าไปแจกแบบสอบถาม (Questionnaire)

6. ผู้วิจัยเดินทางไปประสานงานกับกลุ่มประชากรตัวอย่าง ที่เป็นเป้าหมายโดยกำหนดวันที่จะขอเข้าไปแจกแบบสอบถาม (Questionnaire) ด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

2. ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาพุทธนวัตกรรมกายบริหารการเดินจงกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) หาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

3. เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 แปลว่าเห็นด้วยมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 แปลว่าเห็นด้วยมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 แปลว่าเห็นด้วยปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 แปลว่าเห็นด้วยน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 แปลว่าเห็นด้วยน้อยที่สุด

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

		(n=30)	
	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
อายุ	20 - 30 ปี	2	6.67
	31 - 40 ปี	5	16.67
	41 - 50 ปี	12	40.00
	51 - 60	9	30.00
	61 ปีขึ้นไป	2	6.66
	รวม		30
พรรษา	1-5 พรรษา	15	50.00
	6-10 พรรษา	6	20.00



	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
	11-15 พรรษา	4	13.33
	16-20 พรรษา	4	13.33
	21 พรรษาขึ้นไป	1	3.34
	รวม	30	100.00
วุฒิการศึกษาทางธรรม	นักธรรมตรี	1	3.33
	นักธรรมโท	9	30.00
	นักธรรมเอก	20	66.67
	อื่นๆ (โปรดระบุ.....)	0	0.00
	รวม	30	100.00
เปรียญธรรม	ประโยค 1-2	1	3.33
	ประโยค 3-5	1	3.33
	ประโยค 6-9	0	0.00
	อื่นๆ (โปรดระบุ ไม่มีเปรียญธรรม)	28	93.34
	รวม	30	100
วุฒิการศึกษาทางโลก	ประถมศึกษา	5	16.67
	มัธยมศึกษา	18	60.00
	ปริญญาตรี	5	16.67
	ปริญญาโท	0	0.00
	ปริญญาเอก	2	6.66
	อื่นๆ (โปรดระบุ.....)	0	0.00
	รวม	30	100
ตำแหน่งทางคณะสงฆ์	เจ้าอาวาส	8	26.67
	รองเจ้าอาวาส	0	0.00
	ผู้ช่วยเจ้าอาวาส	2	6.67
	พระลูกวัด	18	60.00
	อื่นๆ (โปรดระบุ เลขานุการจต.)	2	6.66
	รวม	30	100

จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเรื่อง “พุทธนวัตกรรมกายบริหารการเดินจงกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด” จำแนกได้ดังนี้

อายุ จากการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี จำนวน 12 รูป คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมา มีอายุระหว่าง 51-60 ปี จำนวน 9 รูป คิดเป็นร้อยละ 30.00 ถัดมามีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 5 รูป คิดเป็นร้อยละ 16.67 ถัดมามีอายุ 61 ปีขึ้นไป จำนวน 2 รูป คิดเป็นร้อยละ 6.66 ตามลำดับ

พรรษา จากการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีพรรษา 1-5 พรรษา จำนวน 15 รูป คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมามี 6-10 พรรษา จำนวน 6 รูป คิดเป็นร้อยละ 20.00 ถัดมามี 11-15 พรรษา จำนวน 4 รูป คิดเป็นร้อยละ 13.33 ถัดมามี 16-20 พรรษา จำนวน 4 รูป คิดเป็นร้อยละ 13.33 สุดท้ายผู้ที่มี 21 พรรษาขึ้นไป จำนวน 1 รูป คิดเป็นร้อยละ 3.34 ของผู้ตอบแบบสอบถาม

วุฒิการศึกษาทางธรรม จากการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาทางธรรม นักรธรรมเอก จำนวน 20 รูป คิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมานักรธรรมโท จำนวน 9 รูป คิดเป็นร้อยละ 30.00 ถัดมามีนักรธรรมตรี จำนวน 1 รูป คิดเป็นร้อยละ 3.33 ของผู้ตอบแบบสอบถาม

เปรียญธรรม จากการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเปรียญธรรมประโยค 1-2 จำนวน 1 รูป คิดเป็นร้อยละ 3.33 รองลงมา ประโยค 3-5 จำนวน 1 รูป คิดเป็นร้อยละ 3.33 ไม่มีเปรียญธรรม จำนวน 28 รูป คิดเป็นร้อยละ 93.33 ของผู้ตอบแบบสอบถาม

วุฒิการศึกษาทางโลก จากการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่วุฒิการศึกษาทางโลก มัธยมศึกษา มีจำนวน 18 รูป คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาปริญญาตรี มีจำนวน 5 รูป คิดเป็นร้อยละ 16.67 ประถมศึกษา มีจำนวน 5 รูป คิดเป็นร้อยละ 16.67 ปริญญาเอก มีจำนวน 2 รูป คิดเป็นร้อยละ 6.66 ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตำแหน่งทางคณะสงฆ์ จากการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ตำแหน่งทางคณะสงฆ์ พระลูกวัด มีจำนวน 18 รูป คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาเจ้าอาวาส มีจำนวน 8 รูป คิดเป็นร้อยละ 26.67 ผู้ช่วยเจ้าอาวาส มีจำนวน 2 รูป คิดเป็นร้อยละ 6.67 อื่นๆ มีจำนวน 2 รูป คิดเป็นร้อยละ 6.66 ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การศึกษาหลักการเดินจงกรมในพระพุทธศาสนา

(n=30)

ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเดินจงกรม	ระดับความเห็น		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเดินจงกรม	3.38	0.82	ปานกลาง
2. ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการเดินจงกรม	3.69	0.76	มาก
3. ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติ	3.52	0.74	มาก
รวม	3.53	0.72	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า การศึกษาหลักการเดินจงกรมในพระพุทธศาสนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับ (\bar{X} =3.53 S.D. =0.72) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเดินจงกรม อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการเดินจงกรมและด้านความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติ อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการพัฒนาพุทธนวัตกรรมการบริหารการเดินจงกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด

(n=30)

พุทธนวัตกรรมการบริหารการเดินจงกรม	ระดับความเห็น		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. ความเหมาะสมของนวัตกรม	4.17	0.71	มาก
2. ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย	4.28	0.70	มาก
3. ประโยชน์ต่อสุขภาพจิต	4.36	0.79	มาก
4. ความสามารถในการนำไปปฏิบัติ	4.07	0.77	มาก
5. ความต้องการและข้อเสนอแนะ	4.28	0.74	มาก
รวม	4.23	0.66	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า ระดับความคิดเห็นต่อพุทธนวัตกรรมการบริหารการเดินจงกรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ($\bar{X}=3.23$ S.D. =0.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาหรือข้อจำกัดในการนำพุทธนวัตกรรมการบริหารการเดินจงกรมไปปฏิบัติ

ลำดับ	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาหรือข้อจำกัดในการนำพุทธนวัตกรรมการบริหาร	จำนวน
1	พระสงฆ์บางรูปอาจมีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปวดข้อ หรือน้ำหนักตัวมาก ทำให้การปฏิบัติการเดินจงกรมต่อเนื่องเป็นเวลานานเป็นไปได้ยาก	6
2	ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการเดินจงกรมที่ถูกต้อง ทำให้การปฏิบัติไม่เกิดประโยชน์เต็มที่	5
3	พื้นที่ในวัดบางแห่งไม่เอื้ออำนวย เช่น ทางเดินไม่ร่มรื่น ขรุขระ หรือมีสิ่งกีดขวาง	6
4	ภารกิจด้านศาสนกิจของพระสงฆ์ เช่น งานพิธี งานศพ ทำให้มีเวลาน้อยต่อการฝึกอย่างสม่ำเสมอ	7
5	ขาดแรงจูงใจหรือการสนับสนุนเนื่องจากชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	4

ตารางที่ 5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพัฒนาและปรับปรุงพุทธนวัตกรรมการบริหารการเดินจงกรม

ลำดับ	การพัฒนาและปรับปรุงพุทธนวัตกรรมการบริหาร	จำนวน
1	จัดทำคู่มือหรือสื่อการสอน เช่น วีดีโอ แผ่นพับ เพื่อให้พระสงฆ์เข้าใจวิธีการเดินจงกรมที่ถูกต้อง	5

ลำดับ	การพัฒนาและปรับปรุงพุทธนวัตกรรมการบริหาร	จำนวน
2	จัดอบรมเชิงปฏิบัติการแก่พระสงฆ์ในแต่ละเขต/อำเภอ เพื่อเสริมสร้างทักษะและแก้ไขข้อสงสัย	4
3	พัฒนาพื้นที่ในวัดให้เหมาะสมกับการเดินจงกรม เช่น จัดทำทางเดินรัมน้ำ ใสสะอาด และปลอดภัย	5
4	บูรณาการการเดินจงกรมเข้ากับกิจวัตรประจำวัน เช่น เดินก่อนหรือหลังทำวัตร เพื่อให้ปฏิบัติได้ต่อเนื่อง	6
5	มีการวิจัยและเก็บข้อมูลผลลัพธ์ด้านสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อนำมาปรับปรุงนวัตกรรมการบริหารให้เหมาะสมยิ่งขึ้น	7

ตารางที่ 6 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ลำดับ	ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ	จำนวน
1	ควรเผยแพร่แนวทางพุทธนวัตกรรมการบริหารนี้ไปยังจังหวัดอื่น ๆ เพื่อให้พระสงฆ์และประชาชนได้ประโยชน์ร่วมกัน	8
2	ภาครัฐและหน่วยงานทางศาสนาควรสนับสนุนงบประมาณเพื่อพัฒนาและขยายผลโครงการ	6
3	ควรเชื่อมโยงการเดินจงกรมเข้ากับการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน เช่น การควบคุมโรคเรื้อรัง ความดัน เบาหวาน	5
4	ส่งเสริมให้พระสงฆ์เป็นแบบอย่างแก่ญาติโยมในการใช้การเดินจงกรมเพื่อสุขภาพกายและใจ	4
5	ควรบันทึกองค์ความรู้และประสบการณ์จากการปฏิบัติจริงของพระสงฆ์ เพื่อนำไปพัฒนาสื่อการเรียนรู้รุ่นต่อไป	5

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษา เรื่อง พุทธนวัตกรรมการบริหารการเดินจงกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด ได้นำผลที่พบจากการศึกษา สามารถนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การศึกษาหลักการเดินจงกรมในพระพุทธศาสนา ด้านความรู้และความเข้าใจ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าพระสงฆ์มีความรู้เกี่ยวกับการเดินจงกรมในระดับปานกลาง แต่มีความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และวิธีปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า แม้พระสงฆ์จำนวนมากจะไม่ได้รับการศึกษาเชิงลึกด้านวิชาการเกี่ยวกับการเดินจงกรม แต่การรับรู้จากประสบการณ์ตรงและการปฏิบัติในวิถีสงฆ์ช่วยให้ตระหนักถึงคุณค่าทางกายและจิตใจของการเดินจงกรมได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับแนวคิดของการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ (Experiential Learning) ที่การลงมือทำช่วยเสริมสร้างความเข้าใจได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระวิสุทธินาถเมธี (2559: 89) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่า การเดินจงกรมมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดิน

จงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานก็เพราะว่าการเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิได้เร็วและสมาธิสามารถตั้งอยู่ได้นานกว่าการนั่งกรรมฐาน

2. วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การพัฒนาพุทธนวัตกรรมการบริหารการเดินจงกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด ด้านประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต พระสงฆ์เห็นตรงกันว่า การเดินจงกรมก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพทั้งสองด้าน โดยสุขภาพกาย ได้แก่ การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การไหลเวียนโลหิตที่ดีขึ้น ลดอาการปวดหลังและข้อ รวมถึงช่วยควบคุมน้ำหนัก ขณะที่สุขภาพจิตพบว่าช่วยลดความเครียด เพิ่มสมาธิ สติ และความสงบภายใน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยด้านจิตวิทยาสุขภาพที่ชี้ว่าการออกกำลังกายแบบมีสติ (Mindful Exercise) สามารถส่งผลเชิงบวกทั้งต่อร่างกายและจิตใจ มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาจรรยา สุทธิญาโณ (2543:43) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” โดยมุ่งศึกษาแนวคิดเรื่องการดูแลสุขภาพตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ซึ่งพยายามแสวงหาจากประวัติการดูแลสุขภาพส่วนพระองค์ของพระพุทธเจ้า การดูแลสุขภาพของพระอรหันต์ พุทธสาวกแต่ละท่านยามอาพาธ พุทธจริยาและสาวกจริยาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้ป่วยระยะต่างๆ สมาธิภาวนากับการดูแลสุขภาพผู้ป่วย บทธรรมเพื่อการดูแลสุขภาพที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน และแนวความคิดพระพุทธศาสนาที่มีอยู่ในแพทย์แผนไทย

3. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับพุทธนวัตกรรมการบริหารการเดินจงกรมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด ด้านความเหมาะสมของนวัตกรรมการเดินจงกรมได้รับการประเมินว่าเหมาะสมกับพระสงฆ์ เนื่องจากสอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนา ไม่ซับซ้อน และสามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังสอดคล้องกับบริบทของวัดและกิจวัตรสงฆ์ที่ต้องการกิจกรรมเสริมสุขภาพที่เรียบง่ายและไม่ขัดต่อพระวินัย มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระพรสิทธิ์ เตชปญโญ (พรมพิมาย)(2553: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสก อุบาสิกา วัดห้วยนเรศวรอำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดนครปฐม” พบว่า ความเข้าใจต่อการเดินทางในภาพรวม และการกำหนดสติรู้ชัดในขณะที่กำหนดยืนยก สั้นยก ย่างลง ถูก กัด และการกำหนดกลับ พบว่าอยู่ในระดับมาก และพบว่า การกำหนดยกสั้นมีระดับความเข้าใจสูงที่สุด ส่วนการกำหนดคดนั้นพบว่าอยู่ในระดับต่ำที่สุด การเปรียบเทียบความเข้าใจเรื่องการเดินทางในภาพรวม พบว่าอุบาสกมีความเข้าใจในการเดินทางที่สูงกว่าอุบาสิกา อุปสรรคของความเข้าใจเรื่องการเดินทาง การกำหนดการเดินทางและการกำหนดอาการกลับ พบว่าส่วนใหญ่ต้องการทราบวิธีกำหนดสติและขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อให้สามารถยืนได้สงบนิ่งและต้องการให้ลดเวลายืนเพื่อบรรเทาเวทนามจากการปวดหลังปวดเท้าและ ปวดข้อเท้าและเกิดการเกร็งตัว

4. ด้านข้อจำกัดและเงื่อนไขการปฏิบัติ แม้นวัตกรรมการดังกล่าวจะมีประโยชน์ แต่ยังมีข้อจำกัด เช่น พระสงฆ์บางรูปมีปัญหาสุขภาพด้านข้อหรือโรคประจำตัว พื้นที่ในวัดบางแห่งไม่เหมาะสม รวมถึงภารกิจด้านศาสนกิจที่มากอาจทำให้ขาดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ สอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพตามชุมชน (Community-based Health Promotion) ที่ชี้ว่าการสร้างสิ่งแวดล้อมเอื้อต่อสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้การปฏิบัติยั่งยืน มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภูษิต สุวรรณวัฒน์ (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง “ผลการฝึกเดินจงกรมที่มีต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ” ผลการศึกษาพบว่า ผลการฝึกเดินจงกรมที่มีต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเวลาในการทรงตัว หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ดีขึ้นกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าค่าเฉลี่ยเวลาในการ

ทรงตัวของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการฝึกเดินจงกรมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สรุปได้ว่า การฝึกเดินจงกรมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทำให้การทรงตัวของผู้สูงอายุดีขึ้น

5. ด้านการพัฒนาและการขยายผล ผลการวิจัยยังชี้ว่าการเดินจงกรมในลักษณะกายบริหารสามารถพัฒนาเป็นหลักสูตรฝึกอบรมหรือคู่มือการปฏิบัติได้ ทั้งในหมู่พระสงฆ์และประชาชนทั่วไป ซึ่งจะช่วยสร้างเครือข่ายสุขภาพเชิงพุทธในระดับจังหวัดและภูมิภาค อันเป็นการบูรณาการธรรมะเข้ากับการดูแลสุขภาพพร้อมสมัย ทำให้นวัตกรรมนี้มีศักยภาพต่อการประยุกต์ใช้ในสังคมไทยปัจจุบัน มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุทัยวรรณ เสาประเสริฐสุข (2546:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย” ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย 2 แนวทางใหญ่ ๆ คือ การป้องกันและการรักษาโรค วิธีป้องกัน ทรงใช้หลักปฏิบัติต่างๆ ในกายดูแลรักษาสุขภาพอนามัยทั้งด้านกายภาพและจิตภาพ วิธีการรักษา ทรงใช้กรรมวิธีตามแบบทั่วไปและการใช้พระธรรมโอสภ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาพุทธนวัตกรรมกายบริหารการเดินจงกรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในจังหวัดร้อยเอ็ด” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ เชิงนโยบายดังนี้

1.1 หน่วยงานด้านพระพุทธศาสนาและสาธารณสุขควรบรรจุ “การเดินจงกรมเชิงกายบริหาร” เป็นหนึ่งในแนวทางการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ระดับจังหวัดและระดับประเทศ

1.2 สนับสนุนการจัดทำหลักสูตรหรือคู่มือมาตรฐานสำหรับการฝึกเดินจงกรมเชิงสุขภาพ เพื่อใช้เป็นต้นแบบในวัดและศูนย์อบรมต่าง ๆ

1.3 จัดสรรงบประมาณและทรัพยากรในการปรับปรุงพื้นที่วัดให้เหมาะสมกับการปฏิบัติการเดินจงกรม เช่น ทางเดินร่มรื่น สะอาด และปลอดภัย

1.4 ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างสำนักงานพระพุทธศาสนา โรงพยาบาล และองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ในการขับเคลื่อนโครงการสุขภาพพระสงฆ์เชิงบูรณาการ

1.5 ผลักดันให้การเดินจงกรมในฐานะพุทธนวัตกรรมเป็นแนวปฏิบัติที่สามารถเผยแพร่ไปยังชุมชน เพื่อสร้างสุขภาพะเชิงพุทธร่วมกันระหว่างพระสงฆ์และประชาชน

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาผลลัพธ์ระยะยาวของการเดินจงกรมต่อสุขภาพพระสงฆ์ เช่น ภายใน 6 เดือน – 1 ปี เพื่อดูผลต่อโรคเรื้อรัง ความดันโลหิต หรือเบาหวาน

2.2 ควรเปรียบเทียบผลการเดินจงกรมกับการออกกำลังกายรูปแบบอื่นที่เหมาะสมกับพระสงฆ์ เช่น โยคะ หรือไทเก๊ก เพื่อวิเคราะห์ความเหมาะสมในแต่ละบริบท

2.3 ศึกษาความแตกต่างด้านผลลัพธ์ระหว่างพระสงฆ์แต่ละช่วงอายุหรือกลุ่มโรค เพื่อปรับวิธีการเดินจงกรมให้เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มเป้าหมาย

2.4 วิจัยในมิติของญาติโยม เพื่อดูว่าเมื่อพระสงฆ์ปฏิบัติเป็นแบบอย่าง จะส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนอย่างไร

2.5 ควรพัฒนาตัวชี้วัดเชิงประเมินผลที่เป็นมาตรฐาน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อติดตามผลของพุทธนวัตกรรมอย่างเป็นระบบ



เอกสารอ้างอิง

- กรมการแพทย์.(5559).กรมการแพทย์เปิดตัวโครงการพัฒนาการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ สามเณรทั่วประเทศ. สารกรมการแพทย์, 21(5): 3.
- พระครูประกาศสิริธรรม (เกษม สุวณโณ).(2560).การศึกษาสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรสิทธิ์ เตชปญโญ (พรหมพิมาย) .(2558).ศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสกอุบาสิกาวัดหทัยเรศวรอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาจรรยา สุทธิญาณโณ.(2543).พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. สงขลา : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พระวิสุทธิญาณเมธี (ไพฑูริย์ กตปญโญ).(2555).ศึกษาการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภูชิต สุวรรณวัฒน์.(2550).ผลการฝึกเดินจงกรมที่มีต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ. วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา.กรุงเทพฯ :มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- โรงพยาบาลสงฆ์.(2561).สถานการณ์สุขภาพพระสงฆ์ปี.2557.สืบค้นเมื่อ 7 กรกฎาคม 2567 จาก <https://www.priest-hospital.go.th/index.php>.
- วริยา ชินวรรณและคณะ.(2537).สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข.(2546).การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.