



การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียน  
เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมอุดมสุข\*  
DEVELOPMENT OF BUDDHIST HOLISTIC WELL-BEING  
OF ASEAN STUDENTS FOR PEACEFUL COEXISTENCE  
IN THE SOCIETY OF HAPPINESS

พระมหาจิววัฒน์ กนต์วณโณ, สุรัตน์ คำโสภา

Phramaha Chirawat Kantavanno, Surat Khamsopha

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: chiravat.kan@mcu.ac.th

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสภาพสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียน 2. พัฒนาระบบการสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียน และ 3. เสนอกระบวนการสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียน เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมอุดมสุข เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ในส่วนของการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรคือนิสิตอาเซียนจำนวน 1,776 รูปหรือคน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 รูปหรือคน คำนวณตามสูตรของ Cochran ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมทั้งใช้สถิติเชิงอนุมาน คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้เครื่องมือคือแนวคำถามสำหรับการศึกษาและการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มเป้าหมายจำนวน 15 รูปหรือคน

ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียน เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมอุดมสุข พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 2. การพัฒนาระบบการสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียน พบว่า นิสิตอาเซียนพัฒนาสุขภาวะทั้ง 5 ด้านผ่านการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเป็นแนวทางดูแลสุขภาพ เน้นความเพียร ความมุ่งมั่น และการใช้สติปัญญาในการพิจารณาและปรับปรุงตน เพื่อสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืนและเอื้อต่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมอุดมสุข และ 3. กระบวนการสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียน เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมอุดมสุข พบว่า กระบวนการนี้ผสมหลักไตรสิกขากับแนวทางสุขภาวะสมัยใหม่ในทุกด้าน ผ่านวัตถุประสงค์

\*Received September 24, 2025; Revised November 13, 2025; Accepted November 19, 2025



โครงการ และขั้นตอนปฏิบัติ 3 ระดับ เพื่อสร้างสุขภาวะร่วมกันในระยะยาว โดยมีความสมดุลระหว่างสุขภาวะทั้ง 5 ด้าน และเน้นสุขภาวะทางปัญญาในวิถีพุทธ และครอบคลุมกว่าวิถีทางการแพทย์

**คำสำคัญ:** สุขภาวะองค์รวม; นิสิตอาเชียน; สังคมอุดมสุข

## Abstract

Objectives of this research article were: 1. To study the Buddhist holistic well-being of ASEAN students, 2. To develop the process of Buddhist holistic well-being for ASEAN students, and 3. To propose a process for Buddhist holistic well-being to promote peaceful coexistence in a flourishing society, conducted by the mixed-methods. For the quantitative research, the population comprised 1,776 ASEAN students, with samples of 400 students calculated using Cochran's formula. A questionnaire was used to collect data, which were analyzed using statistical software. Descriptive statistics included frequency, percentage, mean, and standard deviation, while inferential statistics employed Pearson's correlation coefficient at a significance level of 0.05. For the qualitative research, the instruments included a set of guiding questions and in-depth interviews with 15 key informants from the target group.

Findings were as follows: 1. The overall Buddhist holistic well-being of ASEAN students for peaceful coexistence in a flourishing society was at a high level, with a mean score of 3.65. 2. In developing the Buddhist holistic well-being of ASEAN students, the students enhanced well-being across five dimensions by applying the principles of Ti-sikkhā (the Threefold Training) as a framework for self-care, emphasizing diligence, determination, and the use of wisdom for self-reflection and improvement, fostering sustainable well-being conducive to peaceful coexistence in a flourishing society. and 3. The process of Buddhist holistic well-being for ASEAN students integrates the Ti-sikkhā principles with modern well-being approaches across all dimensions, structured through objectives, programs, and three levels of implementation. This process promotes long-term shared well-being,



balancing all five dimensions while emphasizing intellectual well-being in the Buddhist framework and extending beyond purely medical approaches.

**Keywords:** Holistic Well-Being; ASEAN Students; The Society of Happiness

## บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มุ่งสู่ความเจริญทางวัตถุมากขึ้น ส่งผลให้วิถีชีวิตของผู้คนปรับเปลี่ยนไปตามปัจจัยต่าง ๆ ทั้งด้านครอบครัว การทำงาน การศึกษาและอาชีพ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สร้างผลกระทบต่อผู้คนในสังคมวัฒนธรรมทั่วโลก ความรู้ที่มนุษย์สั่งสม ถ่ายทอด และพัฒนามาอย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดแบบแผน จารีตประเพณี และวิถีปฏิบัติที่แตกต่างกัน ส่งผลให้ระบบการดูแลสุขภาพ (Health Care System) ของแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์มีลักษณะเฉพาะ สะท้อนวิถีคิดและความเข้าใจเกี่ยวกับความเจ็บป่วยที่สัมพันธ์กับประสบการณ์และบริบททางภูมิศาสตร์ เศรษฐกิจ สังคม และประวัติศาสตร์ ระบบการดูแลสุขภาพจึงถือเป็นภูมิปัญญาที่เกิดจากการสังเกต ทดลอง ปรับตัว และถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น และอาจกล่าวได้ว่า เป็นผลผลิตทางวัฒนธรรมเช่นเดียวกับระบบอื่น ๆ ในสังคมที่มีบทบาทสำคัญต่อความมั่นคงทางสังคมและการดำรงชีวิต (สามารถ ใจเตี้ย, 2561) การดำเนินการตามนโยบายของรัฐในการเปิดเสรีทางการศึกษาข้ามชาติส่งผลให้มีชาวต่างชาติจำนวนมากเข้ามาศึกษาในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา ในหลักสูตรนานาชาติมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี นักศึกษาต่างชาตินั้นมีความหลากหลายทางด้านเชื้อชาติแต่ต้องเข้ามาสู่วัฒนธรรมใหม่ ๆ และเกิดปัญหาการปรับตัวทางด้านภาษา และวัฒนธรรม ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ความเหงา ความไม่แน่ใจในการสื่อสารกับคนต่างวัฒนธรรม นิสิตนักศึกษาต้องพยายามเรียนรู้และปรับตัวกับเพื่อนใหม่เพื่อให้เข้ากับบรรทัดฐานและวิถีปฏิบัติของสังคม วัฒนธรรม ในสิ่งแวดล้อมใหม่ให้เกิดการยอมรับในกลุ่มคนอื่น ๆ เพื่อความอยู่รอดของตนเอง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจัดการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา และขยายโอกาสการเรียนรู้สู่กลุ่มเป้าหมายหลากหลาย โดยเปิดหลักสูตรภาษาอังกฤษ (English Program) เพื่อเพิ่มทางเลือกให้แก่นิสิต ส่งผลให้มีผู้สนใจเข้าศึกษา ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะนิสิตจากประเทศเพื่อนบ้านในกลุ่มอาเซียน เช่น เมียนมา เวียดนาม และประเทศอื่น ๆ ในภูมิภาค ปัจจุบันมีนิสิตอาเซียนรวม 1,776 รูปหรือคน โดยในส่วนกลางปีการศึกษา 2566 มีจำนวน 1,141 รูปหรือคน (สำนักทะเบียนและวัดผล มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2566)

สุขภาพจิตที่สมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกระบวนการเรียนรู้ การช่วยเหลือนิสิตให้มีสภาพจิตใจที่ดีจำเป็นต้องอาศัยบทบาทของนักจิตวิทยาใน



สถาบันการศึกษา อย่างไรก็ตาม ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา สภาพแวดล้อมทางสังคมก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงขึ้น ตัวอย่างเช่น การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในปี 2563 ส่งผลให้มหาวิทยาลัยต้องดำเนินมาตรการป้องกัน เช่น ปิดมหาวิทยาลัยและปรับการเรียนการสอนเป็นระบบออนไลน์ รวมทั้งจัดการสนับสนุนอาหารสำหรับนิสิตในหอพัก สถานการณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความเครียดและความกดดันเพิ่มขึ้นในกลุ่มนิสิต บางส่วนประสบปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น ผลการวิจัยของสุพิชชา วงศ์จิระสวัสดิ์ (2543) เกี่ยวกับสุขภาพจิตของพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร พบว่าพระภิกษุจำนวนหนึ่งมีปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะกลุ่มอาการด้านพฤติกรรมและความคิดที่บ่งชี้ถึงอาการโรคจิต รองลงมาคือความรู้สึกกลัวโดยไม่มีสาเหตุ และพบว่าพระภิกษุที่เรียนปริยัติธรรมแผนกธรรมและแผนกบาลีมีคะแนนอาการทางจิตสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตเหล่านี้อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้

นอกจากนี้ การศึกษาในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและสถาบันอุดมศึกษาอื่น ๆ ได้เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่หลากหลาย ทำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่มีความเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่และการดื่มสุรา การกลั่นแกล้งในมหาวิทยาลัยที่กระทบต่อการเรียนและสภาพจิตใจ พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม การใช้สารเสพติด พฤติกรรมด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย ตลอดจนปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจในระดับประเทศ เนื่องจากนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มเผชิญภาวะซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น อันอาจนำไปสู่พฤติกรรมทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงให้ความสนใจศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในกลุ่มนิสิตต่างชาติที่เข้ามาศึกษาในประเทศไทย และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การสร้างกระบวนการดังกล่าวคาดว่าจะ成为ประโยชน์ต่อนิสิต และยังสามารถส่งผลเชิงบวกต่อการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคม

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียนเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมอุดมสุข
2. เพื่อพัฒนากระบวนการสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียนเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมอุดมสุข
3. เพื่อเสนอกระบวนการสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียนเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมอุดมสุข

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. รูปแบบของการวิจัย

เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี คือ การวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ จากแบบสอบถาม และการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เพื่อสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณ

### 2. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2.1 ประชากร ได้แก่ นิสิตอาเซียนที่เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 1,776 รูปหรือคน (สำนักทะเบียนและวัดผล มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2566)

2.2 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 รูปหรือคน จากการคำนวณหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Cochran (1977)

2.3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 15 คน ได้แก่ ผู้บริหาร ผู้แทนนิตินิตต่างชาติ และบุคลากรมหาวิทยาลัย และการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 คน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิในมหาวิทยาลัยและผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามที่พัฒนาจากการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยค่า IOC ระหว่าง 0.80-1.00

3.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ระยะที่ 1 ใช้แบบสอบถามเพื่อรวบรวมความคิดเห็นจากนิสิตอาเซียน จำนวน 400 ชุด โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยเป็นผู้แจกและเก็บแบบสอบถามจนครบ

4.2 ระยะที่ 2 ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) กับผู้บริหารและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียน จำนวน 10 รูปหรือคน หลังจากได้ผลสรุปจากระยะที่ 1 โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ทั้งหมด

### 5. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละและความถี่สำหรับข้อมูลทั่วไป และค่าเฉลี่ยกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อวัดระดับปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียน รวมทั้งใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product



Moment Correlation Coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยดังกล่าว

5.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์โดยการพรรณนาและอธิบายผลเชื่อมโยงกับผลเชิงปริมาณ เพื่อสังเคราะห์ข้อเสนอแนะและเพิ่มความน่าเชื่อถือให้กับผลวิจัย

## ผลการวิจัย

1. สภาพสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียนเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมอุดมสุข

**ตารางที่ 1** สภาพสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียนเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมอุดมสุข โดยภาพรวม ดังนี้

สุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียน โดยภาพรวม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านสุขภาวะทางกายภาพ	3.64	0.99	มาก
2. ด้านสุขภาวะทางอารมณ์	3.63	0.95	มาก
3. ด้านสุขภาวะทางสังคม	3.75	0.97	มาก
4. ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ	3.60	0.97	มาก
5. ด้านสุขภาวะทางสติปัญญา	3.66	0.95	มาก
<b>ภาพรวม</b>	<b>3.65</b>	<b>0.92</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 1 พบว่า นิสิตอาเซียนมีความคิดเห็นต่อสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียนเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.65$ , S.D. = 0.919) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเช่นกัน และเมื่อเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางสังคมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 ด้านสุขภาวะทางสติปัญญามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66 ด้านสุขภาวะทางกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 ด้านสุขภาวะทางอารมณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 และด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.60 ตามลำดับ

2. การพัฒนากระบวนการสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียน เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมอุดมสุข

2.1. ด้านสุขภาวะทางกาย คือ นิสิตอาเซียนประยุกต์ใช้สุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธเพื่อการรักษาสุขภาวะทางกาย โดยมีการบริหารร่างกาย การเดิน การทำสมาธิด้วยการเดินจงกรม การฝึกอบรมกายกับสภาพแวดล้อมภายนอก การปรับตัวและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ส่งเสริมให้กุศลลงอกงาม อกุศลเสื่อมสูญ และพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย



2.2 ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ คือ นิสิตอาเซียนประยุกต์ใช้สุขภาวะองค์รวม วิถีพุทธเพื่อการรักษาสุขภาวะทางอารมณ์ โดยการทำสมาธิเพื่อให้ใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน และทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเกิดประโยชน์เกื้อกูลอย่างมาก และสามารถนำศักยภาพของสมาธิมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี

2.3 ด้านสุขภาวะทางสังคม คือ นิสิตอาเซียนประยุกต์ใช้สุขภาวะองค์รวม วิถีพุทธเพื่อการรักษาสุขภาวะทางสังคม โดยสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม แสดงพฤติกรรมดีงามในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ ตั้งอยู่ในวินัย เคารพกฎระเบียบ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม มีจรรยาบรรณในแต่ละวิชาชีพ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน อันสะท้อนถึงการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และสังคมอย่างกลมกลืน

2.4 ด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือ นิสิตอาเซียนประยุกต์ใช้สุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธเพื่อการรักษาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยพัฒนาจิตให้เจริญองงามตามหลัก “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์” และฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบัน

2.5 ด้านสุขภาวะทางสติปัญญา คือ นิสิตอาเซียนประยุกต์ใช้สุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธเพื่อการรักษาสุขภาวะทางสติปัญญา โดยพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ และฝึกการใช้ปัญญาแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลและสร้างสรรค์

3. กระบวนการสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียนเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมอุดมสุข

3.1 ด้านสุขภาวะทางกาย ประกอบด้วย 1. โครงการอาหารเพื่อสุขภาพของนิสิตอาเซียน 2. วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมอาหารสุขภาพของนิสิตอาเซียน และ 3. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ ประกอบด้วย 3.1 ทานอาหารครบหมู่ตามหลักโภชนาการ 3.2 ออกกำลังกายพอเหมาะ การเดิน การทำกิจกรรม 3.3 การพักผ่อนให้เพียงพอ 3.4 รักษาสุขอนามัย การตรวจสุขภาพประจำปี และ 3.5 ออกเดินผ่อนคลาย ทำกายสบาย ๆ 4. ผู้รับผิดชอบโครงการ หน่วยงาน องค์กร หรือบุคคลผู้นำไปปฏิบัติ และ 5. งบประมาณและระยะเวลาดำเนินการ

3.2. ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ประกอบด้วย 1. โครงการยกระดับสุขภาวะอารมณ์ดี ซีวีมีสุข 2. วัตถุประสงค์เพื่อสุขภาวะอารมณ์ดี ซีวีมีสุข และ 3. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ ดังนี้ 3.1 การรักษาอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ของตน 3.2 มุ่งมั่นมีการปฏิบัติสมาธิและดำเนินชีวิตในสิ่งที่ดีงาม 3.3 ทำสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ 3.4 หมั่นตรวจตราสุขภาพจิต และ 3.5 ทำจิตให้แจ่มใส มีใจปลอดโปร่ง 4. ผู้รับผิดชอบโครงการ หน่วยงาน องค์กร หรือบุคคลผู้นำไปปฏิบัติ และ 5. งบประมาณและระยะเวลาดำเนินการ

3.3 ด้านสุขภาวะทางสังคม ประกอบด้วย 1. โครงการสานสัมพันธ์นิสิตอาเซียน 2. วัตถุประสงค์เพื่อสานสัมพันธ์ที่ดีของนิสิตอาเซียน และ 3. ขั้นตอนและ



วิธีดำเนินการ ประกอบด้วย 3.1 สานสายใยความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนนิสิตอาเซียน 3.2 ปฏิบัติสัมพันธ์ กิจกรรมแสดงเคารพ ยอมรับวัฒนธรรมที่หลากหลาย 3.3 ร่วมกิจกรรมสามัคคีชุมชน องค์กร หรือกิจกรรมของมหาวิทยาลัย 3.4 ปรับตนเข้ากับสังคมที่ดี และ 3.5 คิดช่วยเหลือเพื่อนนิสิตอาเซียน 4. ผู้รับผิดชอบโครงการ หน่วยงาน องค์กร หรือบุคคลผู้นำไปปฏิบัติ และ 5. งบประมาณและระยะเวลาดำเนินการ

3.4 ด้านสุขภาวะทางจิต ประกอบด้วย 1. โครงการพัฒนาจิตนิสิตอาเซียน 2. วัตถุประสงค์เพื่อยกระดับสุขภาวะจิตของนิสิตอาเซียน และ 3. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ 3.1 มุ่งมั่นศรัทธาตามหลักธรรม 3.2 ฝึกอบรมเจริญสมาธิอย่างต่อเนื่อง 3.3 ตั้งจิตมุ่งสู่การสร้างความสุข 3.4 ตั้งจิต ฝึกจิต รักษาจิตให้เป็นสุขอยู่เสมอ และ 3.5 รักษาสุขภาวะทางจิตด้วยการประยุกต์ใช้หลักวิถีพุทธ 4. ผู้รับผิดชอบโครงการ หน่วยงาน องค์กร หรือบุคคลผู้นำไปปฏิบัติ และ 5. งบประมาณและระยะเวลาดำเนินการ

3.5. ด้านสุขภาวะทางสติปัญญา ประกอบด้วย 1. โครงการเจริญสมาธิ จงกรมผ่อนคลาย 2. วัตถุประสงค์เพื่อการเจริญสมาธิและการเดินจงกรมผ่อนคลาย และ 3. ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ 3.1 เจริญสติ แสวงหาความรู้ นำปัญญากระทำความดี 3.2 ตระหนักสุขภาพจิตใจที่ดี 3.3 พัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ และ 3.4 สติดี คุณภาพชีวิตดี ทุกด้าน 3.5 ใช้สติปัญญาบูรณาการสุขภาวะกาย จิต อารมณ์ และสังคม 4. ผู้รับผิดชอบโครงการ หน่วยงาน องค์กร หรือบุคคลผู้นำไปปฏิบัติ และ 5. งบประมาณและระยะเวลาดำเนินการ

## อภิปรายผลการวิจัย

1. สภาพสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียนเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ในสังคมอุดมสุข พบว่า ระดับความคิดเห็นของนิสิตอาเซียนต่อสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 เมื่อพิจารณาแยกตามด้าน พบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเช่นกัน ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางสังคมที่มีค่าเฉลี่ย 3.75 ด้านสุขภาวะทางสติปัญญา 3.66 ด้านสุขภาวะทางกาย 3.64 ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ 3.63 และด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ 3.60 สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูวิรุฬสุวรรณดิษฐ์ กนตธมโม (2564) ที่อธิบายว่า การมองชีวิตและสุขภาพในแนวสุขภาพแบบองค์กรรวมมากกว่าการเน้น แค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ตัวคนทั้งคน สุขภาพแบบองค์กรรวมพิจารณาเรื่องสุขภาพโดยเน้นความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพของระบบสุขภาพที่ไม่มีการแยกขาดระหว่าง กาย จิต สังคม และนิเวศวิทยา นอกจากนี้ ผลการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ 4 มิติของพระสงฆ์ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 5 แห่ง ในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค 6 พบว่า พฤติกรรมด้านร่างกายโดยรวม

มีค่าเฉลี่ย 3.48 สอดคล้องกับธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 หมวด 2 ข้อ 7 (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.), 2560) ซึ่งระบุว่า พระสงฆ์พึงมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและดูแลตนเองในเรื่องอาหาร การรักษาสุขภาพ กิจกรรมทางกาย สภาพแวดล้อม และการพักผ่อนอย่างเหมาะสม รวมถึงการฝึกพัฒนาจิตและปัญญา เพื่อเตรียมพร้อมทำหน้าที่สืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษานี้ไม่สอดคล้องกับหมวด 5 ข้อ 31 ของธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 ซึ่งระบุว่า การขับเคลื่อนธรรมนูญสู่การปฏิบัติ ต้องมองสุขภาพไม่ใช่เพียงการเยียวยารักษาโรคเท่านั้น เพราะระบบสุขภาพในสังคมโดยทั่วไปเป็นระบบตั้งรับที่เน้นการซ่อมแซมสุขภาพหลังเกิดโรค มากกว่าการสร้างสุขภาพ โดยมีแนวคิดหลักว่า “สุขภาพ คือ สุขภาวะ” ซึ่งหมายถึง ความสมบูรณ์และดุลยภาพทั้งทางกาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณ สุขภาพจึงผูกพันกับวิถีชีวิตที่ดำรงอยู่บนพื้นฐานความถูกต้องและความพอดี โดยเฉพาะในบทบาทของพระสงฆ์ในสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุล ผลการศึกษานี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของประยูร สุยะใจ (2565) ที่ระบุว่า การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี จำเป็นต้องเริ่มจากการดูแลเอาใจใส่ตนเอง หมั่นตรวจตราความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ รวมถึงดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมหมู่สงฆ์อย่างสมานฉันท์ เพราะสุขภาพที่ดีมีที่มาจากสุขภาพจิตที่ดีเช่นกัน ผลการพัฒนากระบวนการชี้ให้เห็นว่า นิสิตสามารถประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อดูแลตนเองและสร้างสุขภาวะ พร้อมทั้งส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ กระบวนการนี้ผสมหลักไตรสิกขากับแนวทางสุขภาวะสมัยใหม่ ผ่านวัตถุประสงค์โครงการ และขั้นตอนปฏิบัติ ทำให้เกิดความสมดุลในทุกมิติของสุขภาวะ และเน้นสุขภาวะทางปัญญาตามวิถีพุทธ ผลการศึกษาชี้ว่า การสร้างสุขภาวะองค์รวมต้องเริ่มจากการดูแลตนเอง พร้อมการพัฒนาจิตและปัญญา เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสมดุลและสันติ

2. กระบวนการสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียนเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมอุดมสุข พบว่า กระบวนการสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียน เพื่อส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมอุดมสุข ประกอบด้วย 5 ด้านหลัก ได้แก่ 1. ด้านสุขภาวะทางกาย 2. ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ 3. ด้านสุขภาวะทางสังคม 4. ด้านสุขภาวะทางจิตใจ และ 5. ด้านสุขภาวะทางสติปัญญา โดยในแต่ละด้าน ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน มีวัตถุประสงค์ 5 โครงการ และ 3 ระดับการนำไปปฏิบัติ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาอภิปรายผล ดังนี้

2.1 ด้านสุขภาวะทางกาย เน้นการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร การป้องกันโรคและการรักษาสุขภาพร่างกาย การจัดระเบียบสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิต รวมถึงการออกกำลังกายและการพักผ่อนที่เพียงพอ การดูแลสุขภาพกายเป็น



องค์ประกอบสำคัญที่สัมพันธ์กับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและการบำรุงร่างกายให้แข็งแรง สอดคล้องกับรายงานวิจัยของประยูร สุยะใจ (2565) พบว่า สุขภาพกายที่ดีย่อมมาจากการมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวนั้น อาทิ หลักธรรมสัปปายะ หลักไตรสิกขา หลักอริยสัจ 4 หลักธรรมมรรคมีองค์ 8 พร้อมกับเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ ได้แก่ หลักภาวนา 4 หลักพรหมวิหาร 4 หลักอิทธิบาท 4 เป็นต้น ซึ่งเป็นการนำเอาหลักธรรมเหล่านี้มาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตอันจะเอื้อต่อการปฏิบัติเพื่อให้สุขภาพกาย สุขภาพใจของตนเองนั้นมีประสิทธิภาพ

2.2 ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ เน้นการควบคุมและรักษาอารมณ์ด้วยการฝึกสมาธิและทำจิตใจให้สงบ มีความมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิตอย่างตั้งงาม หมั่นตรวจตราสุขภาพจิต และทำจิตใจให้แจ่มใส ปลอดโปร่ง มีความสมดุลทางอารมณ์ สามารถระงับความโกรธ ความเศร้า และรักษาความสุขในใจได้อย่างเหมาะสม การฝึกอารมณ์ตามกรรมฐาน เช่น อาณาปานสติ พุทธานุสติ มรณสติ ทำให้จิตมีความเรียบเป็นกลางหรืออุเบกขา รู้ทันอารมณ์และยอมรับธรรมชาติของชีวิตตามหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) (2548) ที่กล่าวว่า การมีสติกำหนดรู้ทันอารมณ์จะทำให้จิตสงบและใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบ นอกจากนี้ผลการวิจัยของรวีโรจน์ ศรีค้ำภา และคณะ (2561) ยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ของพระสงฆ์โดยผสมผสานบทบาทของวัด ชุมชน และหน่วยงานภาครัฐ เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักไตรสิกขาและระบบสาธารณสุข

2.3 ด้านสุขภาวะทางสังคม เน้นการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมสังคม การยึดหลักอริยปทัชชา คือ การยึดโลก ยึดธรรม และการดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้อง เพื่อให้เกิดความสมานฉันท์ ความสามัคคี และความเสมอภาคในสังคม การเคารพและยอมรับความหลากหลายทางวัฒนธรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน รวมทั้งการใช้หลักทานในการสงเคราะห์และเกื้อกูลกันตามหลักสังคหวัตถุและพุทธจริยา ซึ่งมุ่งประโยชน์ต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม สอดคล้องกับรายงานวิจัยของสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2566) พบว่า ในการขับเคลื่อนการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกายที่เหมาะสม ควรเริ่มจากการสร้างสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยที่เอื้อต่อการดำเนินกิจกรรมหรือการออกกำลังกาย นำแนวคิด Healthy Diet เช่น “One Canteen, One Healthy Menu” มาปรับใช้ในมหาวิทยาลัย เพื่อส่งเสริมการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะและปลอดภัยต่อสุขภาพในระยะยาวต่อไป ในรายงานวิจัยของประยูร สุยะใจ (2565) อธิบายว่า สังคมที่มีความสุขจะเกิดขึ้นบนพื้นฐานในวิถีการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน สังคม ซึ่งเริ่มจากการสังคหครอบครัวเป็นสังคมาแรกที่มีการปลูกฝังให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ยิ่งขึ้น สามารถที่จะมีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง นอกจากนี้งานวิจัยของ



รวีโรจน์ ศรีคำภา และคณะ (2561) ยังเน้นการบูรณาการสุขภาวะพระสงฆ์กับระบบสาธารณสุขและบทบาทภาคีต่าง ๆ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

2.4 ด้านสุขภาวะทางจิต เน้นการปฏิบัติตามหลักกัมมัฏฐาน เช่น การฝึกสมาธิ วิปัสสนา และการใช้ปัญญาอย่างต่อเนื่อง เพื่อรักษาความสงบของจิตใจ มีจิตเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา รวมถึงมีสัมมาทิฐิและศรัทธามุ่งมั่นตามหลักธรรม การฝึกจิตให้เข้มแข็งและไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมสอดคล้องกับผลการวิจัยของพินิจ ลาภธนานนท์ (2557) ที่พบว่า พระสงฆ์ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามกัมมัฏฐานเป็นช่วงเวลา โดยเฉพาะในช่วงเข้าพรรษา รวมถึงแนวคิดของ Maprang (2023) ที่เน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมซึ่งครอบคลุมทั้งกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของชีวิตตามหลักการดูแลสุขภาพองค์รวม และสอดคล้องกับงานวิจัยของอุ๋นเอื้อ สิ่งคำ ที่ชี้ว่า กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธส่งผลให้เกิดจิตใจที่ตื่นาม มีความเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และพลังในการช่วยเหลือผู้อื่น สร้างสุขภาวะดีขึ้นทั้งระดับบุคคลและสังคม

2.5 ด้านสุขภาวะทางสติปัญญา เน้นการเจริญสติแสวงหาความรู้ ใช้ปัญญากระทำความดีอย่างต่อเนื่อง โดยยึดหลักสัปปุริสธรรม 7 ประการ เช่น รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้ชุมชน รู้บุคคล และรู้สังคม การตระหนักถึงสุขภาพจิตใจที่ดีผ่านหลักปริยสนา และพัฒนาสุขภาพองค์รวมด้วยหลักอริยสัจที่เน้นรู้เหตุแห่งทุกข์และสร้างสุขด้วยมรรค การมีสติและปัญญาอย่างมีคุณภาพทำให้สามารถบูรณาการสุขภาวะทุกด้านได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์และขั้น 5 ซึ่งช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสมดุล สอดคล้องกับงานวิจัยพระครูโพธิวรคุณ (ศุภเดช แสงพิทักษ์) (2568) เสนอแนวคิดเรื่องสุขภาพว่า ตามพระพุทธศาสนามีความสอดคล้องกับความหมายของสุขภาพในมิติองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา โดยหลักการสำคัญในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา คือการพัฒนาตามหลักภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา (การพัฒนากาย) ศีลภาวนา (การพัฒนาพฤติกรรม) จิตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ในภาพรวม ผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อเสนอแนะว่ากระบวนการสุขภาวะองค์รวมในทั้ง 5 ด้านนี้ มีความสอดคล้องและเหมาะสมที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืนของนิสิตอาเซียนในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมทั้งองค์กรอื่น ๆ ต่อไป



## องค์ความรู้จากการวิจัย

จากกระบวนการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียนเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมอุดมสุข ผู้วิจัยได้สังเคราะห์เป็นภาพองค์ความรู้สุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียน โดยประกอบด้วยดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากภาพที่ 1 แสดงองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธของนิสิตอาเซียนเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมอุดมสุข โดยสามารถอธิบายสาระสำคัญได้ดังนี้

1. ด้านสุขภาวะทางกาย การรู้จักประมาณในการบริโภค การป้องกันโรคทางกาย การจัดระเบียบสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งครอบคลุมถึงการบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรง ใส่ใจต่ออาหารเพื่อสุขภาพ และการดำเนินชีวิตอย่างมีวินัยทางกาย



2. ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตน มีความมุ่งมั่นทำสิ่งที่ดี การทำสมาธิเพื่อสร้างความสงบในใจ การตรวจตราสุขภาพจิตอยู่เสมอ การทำจิตให้แจ่มใส ปลอดโปร่ง และการระงับอารมณ์ด้านลบ เช่น ความโกรธหรือความเศร้า เพื่อสร้างดุลยภาพทางอารมณ์อย่างยั่งยืน

3. ด้านสุขภาวะทางสังคม การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นโดยยึดหลักอริยปทัศน์ 3 คือ ยึดโลก ยึดธรรม และความถูกต้อง การปรับตัวให้เข้ากับสังคม การเคารพความแตกต่างทางวัฒนธรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน และการใช้หลักสังคหัตถุในการสงเคราะห์ เกื้อกูลผู้อื่น รวมทั้งส่งเสริมความสามัคคีและสันติภาพในหมู่เพื่อนนิสิตตามหลักสาราณียธรรม

4. ด้านสุขภาวะทางจิต การปฏิบัติธรรมตามหลักกัมมัฏฐาน เพื่อพัฒนาความสงบของจิต การมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คู่กับปัญญา การฝึกฝนและคุ้มครองจิตให้มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม การมีสัมมาทิฐิและศรัทธามั่นในพระธรรม รวมถึงการฝึกจิตให้มีสันโดษ สงบ และใช้ปัญญาในการพัฒนาจิตให้เข้มแข็ง

5. ด้านสุขภาวะทางสติปัญญา การใช้สติและปัญญาแสวงหาความรู้เพื่อกระทำ ความดีตามหลักสัปปุริสธรรม 7 การใช้หลักปริยสนาในการเรียนรู้ การประยุกต์หลักอริยสัจสี่ เพื่อเข้าใจเหตุแห่งทุกข์และสร้างสุขด้วยมรรค การมีสติรู้เท่าทันความไม่เที่ยงตามหลักไตรลักษณ์ และการบูรณาการสุขภาวะทั้งทางกาย อารมณ์ จิต สังคม และปัญญา ให้สมดุล

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. คณะสงฆ์ร่วมกับองค์กรภาคีเครือข่ายในระดับนโยบาย ควรผลักดันระบบการดูแลสุขภาวะองค์รวมของพระสงฆ์ พร้อมสร้างความเข้าใจเรื่องสิทธิการเข้าถึงบริการสุขภาพและสาธารณสุข

2. ควรจัดตั้งสถาบันหรือองค์กรกลางเพื่อพัฒนาและบูรณาการหลักสูตร รวมถึงสร้างองค์ความรู้ด้านสุขภาวะร่วมกันระหว่างสถาบันการศึกษาสงฆ์กับหน่วยงานด้านสุขภาพ โดยขยายผลสู่ระดับอาเซียน

3. ควรจัดตั้งกองทุนดูแลสุขภาวะพระสงฆ์ โดยมีรัฐร่วมสมทบงบประมาณเพื่อสร้างความมั่นคงด้านทรัพยากรสำหรับการดำเนินงาน

### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ควรพัฒนาระบบบริการสุขภาพแบบไร้รอยสำหรับพระสงฆ์ เช่น การเข้ารับบริการโดยไม่ต้องใช้ใบส่งตัว การจัดช่องทางพิเศษ และการให้บริการเชิงรุกถึงวัด



2. ควรส่งเสริมบทบาทพระสงฆ์และนิสิตอาเซียนให้เป็นผู้นำด้านสุขภาวะ ควบคู่กับการจัดตั้งกองทุนสุขภาพพระสงฆ์ที่เชื่อมโยงกับกองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพระดับจังหวัด และกองทุนท้องถิ่น

3. ควรขยายการอบรมหลักสูตรพระคิลานุปัฏฐากแก่นิสิตทุกวิทยาเขตและวิทยาลัยสงฆ์ เพื่อนำองค์ความรู้ไปใช้ดูแลสุขภาพตนเอง พระอุปัชฌาย์ สหธรรมิก และชุมชนสงฆ์ พร้อมส่งเสริมบทบาทผู้นำด้านสุขภาวะของสถาบันสงฆ์

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการรับรู้และการเข้าถึงบริการสุขภาพในแต่ละภาคการปกครอง คณะสงฆ์ เพื่อกำหนดนโยบายและทิศทางการดูแลสุขภาพองค์รวมเชิงพุทธ

2. ควรศึกษาต้นแบบและบทเรียนการดูแลสุขภาพองค์รวมของพระสงฆ์และนิสิตอาเซียนในหน่วยงานอื่น เพื่อนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของคณะสงฆ์

3. ควรพัฒนานโยบายสาธารณะแบบมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในระบบสุขภาพ โดยบูรณาการกลไกกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น และประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อการดูแลรักษาที่สอดคล้องกับวิถีพุทธ

### เอกสารอ้างอิง

- ประยูร สุขะใจ. (2565). การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ. *วารสารมหาจุฬาริชาการ*, 9(3), 42-58.
- พระครูโพธิวรคุณ (ศุภเดช แสงพิทักษ์). (2568). การดูแลสุขภาพพระสงฆ์ตามธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ. *วารสารพุทธนวัตกรรมการจัดการ*, 8(1), 309-323.
- พระครูวิรุฬสุวรรณดิษฐ์ กนตธมโม. (2564). *พระพุทธศาสนากับการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม*. สืบค้น 30 มีนาคม 2567, จาก <https://shorturl.asia/pk0zf>
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2548). *ธรรมนูญชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- พินิจ ลาภธนานนท์. (2557). *โภชนปฏิบัติเพื่อสุขภาพพระสงฆ์*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รวีโรจน์ ศรีคำภา และคณะ. (2561). *สุขภาวะพระสงฆ์: การพัฒนารูปแบบสุขภาวะตามแนววิถีพุทธ โดยการบูรณาการสาธารณสุขเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของจังหวัดพะเยา* (รายงานการวิจัย). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2566). *รายงานสรุปผู้บริหาร: โครงการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- สามารถ ใจเตี้ย. (2561). วัฒนธรรมสุขภาพล้านนาเพื่อการดูแลสุขภาพ. *วารสาร  
ธรรมศาสตร์เวชศาสตร์*, 18(2), 240-248.
- สำนักทะเบียนและวัดผล มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2566). *สถิติ  
ต่างประเทศประจำปี 2566*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย.
- สุพัทธา วงศ์จิระสวัสดิ์. (2543). *สุขภาพจิตของพระภิกษุสงฆ์ในกรุงเทพมหานคร  
(วิทยานิพนธ์วิทยาศาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- Cochran, W. G. (1977). *Sampling Techniques* (3rd ed.). New York: John Wiley  
& Sons.
- Maprang. (2023). *What Is Holistic Health And What Are The Best Practices?*.  
Retrieved March 30, 2023, from <https://shorturl.asia/bCNTg>