

แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับนิสิตระดับ
ปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
GUIDELINES FOR ENHANCING WELL - BEING ACCORDING TO
BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR UNDERGRADUATE STUDENTS
OF MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY



¹พระเพชรเกสร กตธมโม, ²ประยูร สุยะใจ และ ³กมลาศ ภูวนาธิพงศ์

¹Phra Phetkeson Kataaummo, ²Prayoon Suyajai

and ³Kamalas Phuvachanathipong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

parh01@hotmail.com

Received: June 23, 2024; Revised: July 28, 2024; Accepted: August 23, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา ด้านสุขภาวะของนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2) เพื่อศึกษาวิธีการสร้างสุขภาวะของนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยา 3) เพื่อเสนอแนวทางการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยา สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยภาพรวมมีความสุขอยู่ระดับมาก ($\bar{X} = 4.04$ และ S.D. = 0.44) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านมี 4 ด้าน

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำสำคัญ: การเสริมสร้างสุขภาวะ, พุทธจิตวิทยา

The objectives of this research included: 1) to study the current state and health problems of undergraduate students of Mahachulalongkornrajavidyalaya University. 2) to study methods of enhancing the well-being of undergraduate students of Mahachulalongkornrajavidyalaya University according to Buddhist psychology. 3) to propose guidelines for building well-being according to Buddhist psychology for undergraduate students of Mahachulalongkornrajavidyalaya University. The results showed that guidelines for enhancing well-being according to Buddhist psychology for undergraduate students of Mahachulalongkornrajavidyalaya University, overall, happiness was at a high level ($\bar{X} = 4.04$ and S.D. = 0.44), and there were 4 aspects in each aspect, namely 1. Physical happiness ($\bar{X} = 3.98$ and S.D. = 0.51), meaning that I felt comfortable without any illnesses, having a healthy body, and live in an appropriate natural environment. 2. Social happiness ($\bar{X} = 3.95$ and S.D. = 0.50) is to share things and help support others who are disadvantaged, behave as a person who makes a contribution to society, not encroaching on other people's lives or causing trouble to others. 3. Mental happiness (in the present) ($\bar{X} = 4.10$ and S.D. = 0.48) is to remember the merit and give back to the benefactor, use mindfulness as a guideline for the right way of living, be able to control themselves when there is an event to do bad things. 4. Intellectual happiness

($\bar{X}$ = 4.12 and S.D. = 0.54) means satisfaction with learning new things to improve quality of life, feeling happy in doing good, being able to accept changes in life according to reality live a life without being careless when there is a problem, do not feel susceptible to things that affect it such as separation, loss, etc.

Keywords: Health Enhancement, Psychology

บทนำ

การดำเนินชีวิตล้วนประสบความสมหวังและผิดหวัง เมื่อมีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ต้องมีเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทาว่าร้าย และทุกข์ ซึ่งส่งผลต่อสภาวะทั้งกายและจิตใจในการดำเนินชีวิต เมื่อเกิดปัญหามานำซึ่งความทุกข์ ความเดือดร้อน อันเนื่องมาจากคนใกล้ตัวของเรานั้นเอง ซึ่งได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ผู้ร่วมงาน ในทางธรรม อธิบายว่าเกิดจากตัวของเราร่วมด้วย อันได้แก่ ความโลภ โกรธ และหลง ซึ่งเป็นตัวกิเลสตัณหาที่ตัวเรายึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านี้เป็นตัวสร้าง ปัญหาหรือนำความทุกข์มาให้เราทั้งสิ้น ความทุกข์ที่ทับถมลงใจ โดยไม่ถูกปลดปล่อยให้หลุดพ้นออกไปบ้างเปรียบเสมือนการแบกของหนักไว้บนบ่าตลอดเวลา ทำให้ร่างกายปวดเมื่อยอ่อนล้า เช่นเดียวกับคนที่มีความทุกข์ กดดันจิตใจ มักจะมองไม่เห็นทางออก เมื่อเกิดความทุกข์จากสาเหตุต่างๆ คนส่วนใหญ่จะเฝ้าคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่ทำให้ทุกข์ใจคิดซ้ำแล้ว ซ้ำเล่า จนทำให้เกิดความรู้สึกเศร้า เสียใจ เจ็บใจ โกรธ เคียดแค้น อึดอัด หนักอึ้ง หดหู่ หมดอาลัยตายอยากในชีวิต และความรู้สึกเหล่านี้จะทวีความรุนแรงมากขึ้น ถ้าทุกข์ที่แบกรับอยู่ไม่สามารถแก้ไขได้ หนีไม่ได้ หรือไม่มีใครช่วยเหลือ อาจจะนำไปสู่ทางออกที่รุนแรงได้หลายอย่าง เช่น ผูกปมปัญหาใหม่ขึ้นมาใหม่ ผลทำให้สุขภาพทรุดโทรม ทำร้ายผู้อื่น ทำลายชีวิตตนเอง หรือฆ่าตัวตาย เป็นต้น

ซึ่งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงมีเป้าหมายที่จะพัฒนาบัณฑิตให้มีปฏิบัติน่าเลื่อมใส ใฝ่รู้ ใฝ่คิด เป็นผู้นำด้านจิตใจและปัญญา มีความสามารถแก้ปัญหา มีศรัทธาอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนา รู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวม รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังคม มีโลกทัศน์กว้างไกล มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองให้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมและจริยธรรม (คู่มือนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556) เพื่อความอยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นสุขในสังคมและเป็นการเสริมสร้างสภาวะหรือคุณลักษณะที่ดีทั้งกายและจิตใจให้แข็งแรงสมบูรณ์และมั่นคง ให้เหมาะสมกับเป็นมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งคณะสงฆ์ไทยที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์พระ

จุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงสถาปนาขึ้น เพื่อเป็นสถานศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูงสำหรับ พระภิกษุสามเณรและประชาชน

ในปัจจุบันนี้ความสุขความทุกข์ของผู้คนในสังคมล้วนมีรากฐานมาจากตัณหาอุปาทาน การแก้ไขปัญหาของมนุษย์ต้องเริ่มจากการจัดการแก้ไขปัญหภายในใจเป็นสำคัญ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย แต่ก่อนโน้นก็ดี เดียวนี้ก็ดี ตถาคตบัญญัติ แต่เรื่องทุกข์และการดับทุกข์เท่านั้น” อีกทั้งพุทธทาสภิกขุได้กล่าวว่า (พุทธทาสภิกขุ, 2511) “พระพุทธศาสนามีความมุ่งหมายที่จะแก้ปัญหายุ่งยากในใจที่สูงและลึก คือการแก้ปัญหายุ่งยากในใจในทุกระดับ” และจากการศึกษาของชุตินา สุระเศรษฐ์ (2554) พบว่า องค์ประกอบของความสุขในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา มี 5 ด้าน ได้แก่ 1) ความพอใจในชีวิต 2) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน 3) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม 4) การมีใจที่สุขสงบ และ 5) การมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต จะเห็นว่าข้อค้นพบนี้เป็นความสุขในระดับโลกียะธรรม ซึ่งเป็นบาทฐานในการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นต่อไปจนสามารถดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง เพราะตามแนวคิดพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องทุกข์ แต่มีใจเพื่อเป็นทุกข์ ทรงสอนเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์ เพราะทรงรู้ว่าทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ดับได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) และต้องอาศัยวิชาความรู้และสติปัญญาที่ถูกต้อง เพื่อทำลายความทุกข์และต้นเหตุของความทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ, 2533)

การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข คนที่มีความสุข คือคนที่มีความสมหวัง เป็นคนที่สามารถประกอบกิจการงานประสบความสำเร็จตามความปรารถนา มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวหรือวิตกกังวล มีอารมณ์มั่นคง มีความอดทน และมีความสามารถต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ได้ เป็นคนที่ยอมรับความจริงในชีวิต ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

จากสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้น โดยปกติแล้ว การดำรงชีวิตให้มีความสุขนั้น มนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน 4 ส่วน การพัฒนาด้าน กาย ศีล จิต และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน 4 ด้านแล้วย่อมจะได้ความสุขหรือความเจริญตามการพัฒนาของชีวิต และสามารถยอมรับความเป็นจริงของชีวิตก็คือ ทุกข์และปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ว่าจะเป็นทุกข์ทางร่างกายและจิตใจก็ต้องผ่านพ้นไปได้ อาจจะมีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เจริญสติสัมปชัญญะให้อยู่กับปัจจุบัน และกำหนดรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยใช้หลักภาวนา 4 เพื่อให้มีร่างกายและจิตใจที่สงบเกิดปัญญาสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ด้วยเหตุผลและความเป็นมาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยา สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ทราบถึงสภาพปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาวิตชีวิตให้มีความสุข เพื่อที่จะได้นำผลการวิจัยนี้มาเป็นข้อมูลในการ

วางแผน ปรับปรุง พัฒนาชีวิตให้มีความสุขอย่างเหมาะสมในสังคม และมีประโยชน์ต่อตนเองและส่วนร่วมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา ด้านสุขภาวะของนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาวิธีการสร้างสุขภาวะของนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน 201 รูป/คน ปีการศึกษาที่ 2 พุทธศักราช 2562 กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ เกณฑ์การสุ่มกลุ่มตัวอย่างใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) ประเภทการสุ่มอย่างง่าย จากการคำนวณได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างได้ จำนวน 132 รูป/คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบของแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยา สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลเพื่อใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามได้แก่ เพศ อายุ พรรษา ชั้นปี และสถานภาพ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยา สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยที่ผู้ตอบแบบสอบถามจะต้องแสดงความคิดเห็นจากคำถามที่ผู้วิจัยกำหนดเกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยา สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Numerical Rating Scale) มี 5 ระดับ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน ปัญหาอุปสรรคและแนวทางแก้ปัญหาการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยาของนิสิตระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t – test) และทดสอบค่าเอฟ (F-test) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) สำหรับตัวแปรที่มี 3 ค่าขึ้นไป เมื่อพบความแตกต่างจะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างหลายคู่โดยวิธีหาผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference : LSD) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

1. สภาพปัจจุบัน ปัญหา ด้านสุขภาวะของนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะของนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นำมาแก้ไขปรับปรุงและประยุกต์ใช้กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยใช้หลักภาวนา 4 คือ 1. กายภาวนา การเจริญกาย 2. ศีลภาวนา การเจริญศีล 3. จิตตภาวนา การเจริญจิต 4. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา ซึ่งจากผลการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และอุปสรรค ด้านสุขภาวะของนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พบว่า สภาพปัจจุบัน ปัญหา และอุปสรรคมี 4 ข้อสำคัญ ๆ คือ

1) สิ่งแวดล้อม สังคมการอยู่ร่วมกันที่มีการกระทบกันบ้าง ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อกัน เกิดเป็นความขัดแย้งไม่เป็นหมู่คณะขาดความสามัคคีกันได้

2) สภาพอากาศ ความแออัด ฝุ่นละออง มีผลกระทบต่อสุขภาพและทำให้อารมณ์ร้อน จิตใจกระวนกระวายง่าย

3) ช่วงนี้มีโรคโควิดระบาด ทำให้มีการปิดทำการเรียนการสอนและจะไปไหนก็ต้องป้องกันระวังโรคภัย จนเกิดความกังวลมีผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจเป็นอย่างมาก

4) สภาพปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปมาก มีทั้งดีและไม่ดีเข้ามาในชีวิต อีกทั้งปัญหาช่วงนี้เกิดโรคระบาด จึงทำให้ ข้าวของแพง เกิดการกักตุน การเดินทางก็ไม่สะดวก ทำให้สภาพจิตใจเกิดความกังวล

2. วิธีการสร้างสุขภาวะของนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักพุทธจิตวิทยา

จากการศึกษาเอกสาร แนวคิด งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้วิธีการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยา ซึ่งนิสิตมีความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะหรือความสุข ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านสุขทางกาย คือ รู้สึกสบายใจที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ 2. ด้านสุขทางศีลหรือสังคม คือ ได้แบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นที่ด้อยโอกาส 3. ด้านสุขทางจิต คือ เป็นผู้ที่ระลึกถึงบุญคุณและตอบแทนผู้มีพระคุณ 4. ด้านสุขทางปัญญา คือ พอใจกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นและสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตามความเป็นจริงได้ เช่น ความพลัดพรากสูญเสีย เป็นต้น

3. แนวทางการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยา สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผลการศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยา สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พบว่า มีแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะของนิสิต ได้แก่

3.1 เป็นผู้เลี้ยงง่ายรู้จักประมาณในการบริโภคเท่าที่จำเป็นและมีส่วนร่วมของคณะสงฆ์ในการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้วยการสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิเจริญภาวนา มีการเข้าวัดฟังธรรมบ่อย ๆ และรู้จักการปล่อยวางในบางเรื่องที่ทำให้ทุกข์

3.2 รู้จักใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีสติสัมปชัญญะคอยเตือนตนให้อยู่ในศีล สมาธิและปัญญา เพื่อความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

3.3 เราควรจะสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่คนในระดับการศึกษา โดยการสร้างจิตสำนึกและพัฒนาไปพร้อมกับครูและอาจารย์ ในการสร้างหลักสูตรใหม่ๆ เพื่อตอบโจทย์ต่อสังคมในยุคปัจจุบัน พร้อมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะ เพื่อให้มีสุขภาวะที่ดีทั้งทางกายและจิตใจ

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยา สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” ผู้วิจัยจะกล่าวถึงประเด็นสำคัญที่ค้นพบมาอภิปรายผลดังนี้

จากการศึกษาความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขของนิสิตต่อแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยาของนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในรายด้าน คือ ด้านสุขทางกาย ด้านสุขทางศีลหรือสังคม ด้านสุขทางจิต และด้านสุขทางปัญญา ซึ่งสามารถอภิปรายเป็นรายด้านได้ดังนี้

1. ด้านสุขทางกาย พบว่า นิสิตมีความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขด้านสุขทางกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า ฉันรู้สึกสบายใจที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุวิจักขณ์ ภาณุสรณ์ฐาภรณ์ (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด พบว่า กระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางกายของกลุ่มตัวอย่าง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการเปลี่ยนความคิดและมุมมองที่มีต่อการดูแลสุขภาพโรคภัยไข้เจ็บได้รับรู้กฎของธรรมชาติตามความเป็นจริง เมื่อประสบกับความเจ็บป่วยอยู่จะพยายามเข้าใจใช้ทักษะในการดูแลอาการของโรคให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พระครูวิบูลเจयाภรณ์ (ทวี มีสุข) (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง กระบวนการเตรียมความพร้อมของวัดในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม พบว่า ด้านสุขภาวะทางกาย อยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านสุขภาวะทางกาย เชื่อว่า ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากน้อย ซึ่งการเตรียมความพร้อมของวัดในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม พบว่า ด้านสุขภาวะทางกาย มีการออกกำลังกาย การป้องกันและรักษาสุขภาพ การตรวจเช็คสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

2. ด้านสุขทางศีลหรือสังคม นิสิตมีความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขด้านสุขทางศีลหรือสังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า เมื่อมีโอกาสฉันแบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นที่ด้อยโอกาส ฉันประพฤติตนเป็นคนทำประโยชน์ต่อสังคม ฉันไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ปรีดาภรณ์ ศุทธิเวทิน (2562) กล่าวไว้ว่า ความสุขในการส่งเสริมสุขภาวะด้านการมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หมายถึง มีน้ำใจ ให้ความช่วยเหลือแก่คนรอบข้าง การทำงานเป็นทีม การทำประโยชน์ต่อสังคม และเพื่อส่วนรวม ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พระครูสิริปัญญาโนโยค (ปัญญา ภูมามลา) (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของพระสงฆ์ในการในสังคมไทย พบว่า ด้านสังคม มีการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา ภายใต้การขับเคลื่อนงานหมู่บ้านรักษาศีล 5 และการสร้างเสริมชุมชนสัมพันธ์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พระสุทิน จกุกวโร (ราชวัฒน์) (2562) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของชุมชนบ้านหนองบัว อำเภอบางบาล จังหวัดร้อยเอ็ด ผลการศึกษาพบว่า สภาพปัญหาของชาวชุมชนบ้านหนองบัว อำเภอบางบาล เกิดจากสภาพทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ความปลอดภัยที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนมีสุขทุกข์คละกันไปมาหลายมิติหลากหลายที่มา หลักพุทธธรรม คือ สังคหัตถ์ 4 ที่เป็นหลักการสงเคราะห์มนุษย์ให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคลให้สร้างสานความสามัคคี โดยผ่านการให้ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละ และการ

แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของตลอดถึงให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน ปิยวาจา การพูดด้วยน้ำใจ คำกล่าวที่สุภาพไพเราะอ่อนหวาน มีประโยชน์มีเหตุผลจงใจให้เชื่อมั่นเชื่อถือ อรรถจริยา การประพฤติประโยชน์ คือชวนช่วยช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึงช่วยแก้ไข ปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม สมานัตตา ความมีตนเสมอคือทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติ สม่ำเสมอกันในชนทั้งหลาย การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเสริมสร้างสุขตามหลักสังคหวัตถุ 4 ของ ชุมชนบ้านหนองบัว อำเภอบางบาล จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นการสร้างความสุขให้ประชาชนใน ชุมชนบ้านหนองบัว เจริญรุ่งเรืองโดยมีการจัดทำโครงการแบ่งปันทุกข์ บำรุงสุข เยี่ยมญาติ ยามแลง และ ศูนย์ดำรงธรรมชุมชนบ้านหนองบัว อันเป็นแนวทางในการสร้างสุขด้วยการช่วยเหลือประชาชนที่ ประสบความเดือดร้อนในการประกอบอาชีพการดำรงชีวิตประจำวัน คุณภาพชีวิต จากสาธารณภัย ภัยจากโรคระบาด การกำจัดลูกน้ำยุงลายใช้เลือดออก การขึ้นทะเบียนเกษตรกรเพื่อขอรับความ ช่วยเหลือจากรัฐบาล การสมานฉันท์ สามัคคีปรองดอง

3. ด้านสุขทางจิต นิสิตมีความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขด้านสุขทางจิต โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า ฉันทะลึกถึงบุญคุณและตอบแทนบุญคุณผู้มี พระคุณเมื่อมีโอกาส ฉันทใช้สติเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง เมื่อเห็นผู้กระทำความ ดีฉันพลอยยินดีชื่นชมและยกย่องเขาเมื่อมีโอกาส ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พรประภา สุทธิจิตร (2562) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของผู้สูงอายุโดยการรำไทเก็ก เจริญพุทธบูรณาการ พบว่า การรำไทเก็กมีองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ (1) การเคลื่อนไหวกาย (2) การหายใจ (3) จิตที่สงบ และมีคุณลักษณะที่สำคัญ 5 ประการ คือ (1) ความช้า (2) ความเบา (3) ความสมดุล (4) ความสงบ (5) ความชัดเจน ซึ่งจะส่งผลในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมของ ผู้สูงอายุได้ คือ สุขภาวะสมบูรณ์ทางจิตใจ หลักสติปัฏฐาน 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวม คือ (1) กาย การมีสติกำหนดลมหายใจเข้า ออก กำหนดรู้ทุกอิริยาบถ รู้เท่าทันกาย (2) เวทนา รับรู้ความรู้สึกสุข ทุกข์ อุเบกขา อย่างรู้เท่าทัน (3) จิต การมีสติควบคุมอารมณ์ สงบ ทำให้มีความสุข สบายใจ (4) ธรรม ความนึกคิดไตร่ตรอง ทำให้เกิดปัญญา เป็นหลักธรรมที่เมื่อนำมาปฏิบัติ จะช่วย ในการพัฒนากายให้แข็งแรง และพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งขึ้นได้ การมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและ จิตใจ จะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กร รวมของผู้สูงอายุโดยการรำไทเก็กเจริญพุทธบูรณาการ คือ ด้านจิตใจ ผลของการกำหนดกาย คือ การพัฒนาจิต ขณะที่รำไทเก็ก สติจะช่วยให้ระลึกและหมุนประครองจิต จะทำให้ผู้รำรู้สึกผ่อนคลาย ใจสงบ สามารถลดทุกข์ทางใจได้ เช่น ความเครียด ซึ่งผู้สูงอายุที่รำไทเก็กเจริญพุทธบูรณาการ มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลง ส่งผลที่ดีทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคมอย่างเห็นได้ชัด องค์ความรู้ คือ ST Model “S” (Satipatthana) = สติปัฏฐาน 4 เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ ใช้พัฒนาจิตใจ โดย

การนำสติมากำหนดดูกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นการพัฒนาปัญญาโดยตรง ผ่านการพิจารณา กายที่เคลื่อนไหว มีสติรู้เท่าทันอารมณ์สุข ทุกข์ จิตมีความมุ่งมั่น สงบ มีปัญญาเห็นความเป็นไปแห่ง นามรูป ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาทักษะของการรำไทเก๊กได้เป็นอย่างดี “T” (Tai-Chi exercise) = การรำไทเก๊กต้องใช้สติประครอง ในการรำเสมอโดยกำหนดลมหายใจเข้าลึก ออกยาว พร้อมกับ ทำรำ มีสมาธิไปตามส่วนของร่างกาย ให้สัมพันธ์กับการบริหารพลังลมปราณ การรำได้ถูกต้องย่อม ส่งผลให้สุขภาพกายแข็งแรง และสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง นำไปสู่สุขภาวะองค์รวมที่สมบูรณ์ ซึ่ง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พระภักทศีลป้อณ สุภโท (โกศาวรรณ) (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สุขภาวะทางจิตวิญญาณของพระสงฆ์ในกลุ่มพระอาศาศิลาณธรรม ผลการวิจัยพบว่า 1) พระสงฆ์ใน กลุ่มพระอาศาศิลาณธรรมมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง พลังสุขภาพจิต ความฉลาดทางอารมณ์ และสุขภาวะทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับสูง 2) พระสงฆ์ในกลุ่มพระอาศาศิลาณธรรมที่มีปัจจัย ส่วนตัวเช่น อายุ วุฒิการศึกษา จำนวนครั้งในการเข้าร่วมอบรมพัฒนาศักยภาพกับกลุ่มพระอาศาศิ ลานธรรม และระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมเฝียวยาผู้ป่วยแตกต่างกัน มีสุขภาวะทางจิต วิญญาณไม่แตกต่างกัน แต่พระสงฆ์ในกลุ่มพระอาศาศิลาณธรรม ที่มีอายุพรรษาต่างกัน มีสุขภาวะ ทางจิตวิญญาณแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 3) ผลการวิจัยยังพบว่าการเห็นคุณค่า ในตนเอง พลังสุขภาพจิต และความฉลาดทางอารมณ์ของพระสงฆ์ในกลุ่มพระอาศาศิลาณธรรม มี ความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของพระสงฆ์ในกลุ่มพระอาศาศิลาณธรรม อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ .001

4. ด้านสุขทางปัญญา นิสิตมีความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับความสุขด้านสุขทาง ปัญญา โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า ฉันทพอใจกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ฉันทมีความสุขในการกระทำความดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษา ของ สรชา ตันติเวชกุล (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา 4 ต่อการเสริมสร้าง สุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล พบว่า การใช้โปรแกรมการฝึกอบรม ตามแนวภาวนา 4 ต่อการเสริมสร้าง สุขภาวะทางปัญญา ซึ่งในงานวิจัยนี้หมายถึง การแสดงออกถึง การดำเนินชีวิตอย่างรู้ ตื่น และเบิกบาน หลังฝึกหัดที่สูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.001 และการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา 4 ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทาง ปัญญาหลังฝึก 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ข้อเสนอแนะ ที่ได้ จากการวิจัยนี้ คือ สถาบันการศึกษาพยาบาลควรจัดการฝึกอบรมตามแนวภาวนา 4 ให้กับนักศึกษา พยาบาล โดยการพัฒนาศักยภาพให้มีทักษะที่จะดำเนินกิจกรรมตามแนวภาวนา 4 เพื่อทำการ ประสานกับพระภิกษุสงฆ์และองค์กรทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมการฝึกอบรมตาม แนวภาวนา 4 ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับผล

การศึกษาของ พระครูวิบูลเจยาภิรม (ทวี มีสุข) (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง กระบวนการเตรียมความพร้อมของวัดในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม พบว่า ด้านสุขภาวะทางปัญญา เชื่อว่า เมื่อท่านมีความจำเป็นจะต้องช่วยงานการกุศลต่างๆ ท่านไม่จำเป็นต้องพึ่งเงินจากลูกหลาน ซึ่งการเตรียมความพร้อมของวัดในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ จังหวัดนครปฐม พบว่า ด้านสุขภาวะทางปัญญา มี “ปัญญาบำบัด” เป็นการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริม สุขภาวะผู้สูงอายุและมีการพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน เสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา มีการให้ทานรักษาศีล การเจริญสติภาวนา การแผ่เมตตา และการสวดมนต์

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยา สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยแบ่งองค์ความรู้ตามแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยใช้หลักภาวนา แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านที่ 1 สุขทางกาย ด้านที่ 2 สุขทางศีลหรือสังคม ด้านที่ 3 สุขทางจิต ด้านที่ 4 สุขทางปัญญา

ด้านที่ 1 สุขทางกาย

การบริโภคอาหารควรคำนึงถึงประโยชน์ต่อร่างกายและใช้สอยที่จำเป็น ไม่ตามกระแสทางสังคม, ใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมองคุณและโทษของสิ่งนั้น, อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่เหมาะสม, ไม่มีภาระหนี้สิน, มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ด้านที่ 2 สุขทางศีลหรือสังคม

มีความประพฤติดีงามในการอยู่ร่วมกัน, แบ่งปันสิ่งของและให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น, ทำประโยชน์ต่อสังคม, พุดจาติ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน, มีความเป็นธรรม ไม่เอาัดเอาเปรียบกัน ให้ถ้อยซึ่งกันและกัน, อาศัยอยู่ในชุมชนหรือสังคมที่ปลอดภัย

ด้านที่ 3 สุขทางจิต

ใช้สติเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง, เป็นคนมองโลกในแง่ดี ทำให้ชีวิตมีความสุข, ควบคุมตนเองได้ เมื่อมีเหตุการณ์ให้กระทำสิ่งไม่ดี, เมื่อเห็นผู้กระทำความดี พลอยยินดีชื่นชมและยกย่องเขา เมื่อมีโอกาส, มีอารมณ์แจ่มใส เบิกบานใจ

ด้านที่ 4 สุขทางปัญญา

พอใจการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น, ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง, ใช้หลักธรรมมาแก้ปัญหาเรื่องงานและชีวิตส่วนตัวได้, มีสติปัญญา ดูแลรักษาจิตใจ ไม่ต้องพึ่งพาความสุขจากภายนอก

เอกสารอ้างอิง

- คู่มือนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2556). *คำปรรวณ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชุติมา สุระเศรษฐ์. (2554). "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม: การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ และการพัฒนามาตรวัด". บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2511). *หลักพุทธศาสนาที่บอกว่าอะไรเป็นอะไร*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- _____. (2533). *คู่มือมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แพรวแอนด โสมจำกัด.
- พระครูวิบูลเจयाภิรม (ทวี มีสุข). (2561). "กระบวนการเตรียมความพร้อมของวัดในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม". บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระครูสิริปัญญาโยค (ปัญญา ภูมาลา). (2561). "รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของพระสงฆ์ในการในสังคมไทย". บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระสุทิน จกกวโร (ราชวัฒน์). (2562). "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของชุมชนบ้านหนองบัว อำเภอบางบาล จังหวัดร้อยเอ็ด". บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระภิกษุศิลปธรรมา สุกโขทัย (โกศาจารย์). (2560). "สุขภาวะทางจิตวิญญาณของพระสงฆ์ในกลุ่มพระอาวาส ลานธรรม". บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรประภา สุทธิจิตร. (2562). "การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรของผู้สูงอายุโดยการร่ำไท่เก็กเชิงพุทธบูรณาการ". บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทะเบียน. (2562). *จำนวนนิสิตระดับปริญญาตรี (ภาคภาษาไทย) ปีการศึกษาที่ 2 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
- สุวิจักขณ์ ภาณุสรณัฐากร. (2560). "กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด". บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรชา ตันติเวชกุล. (2560). "การใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางนา 4 ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล". บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.