

นิพนธ์ต้นฉบับ

ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนววิถีพุทธแก่นักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

รมณียากร มุลสิน*

*คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพวิถีพุทธแก่นักศึกษา 2) ศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาภายหลังใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพวิถีพุทธ ตัวแปรอิสระคือ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพวิถีพุทธ ตัวแปรตามคือ ระดับสติของนักศึกษา ทำการศึกษาในช่วงระหว่าง 19-21 กรกฎาคม พ.ศ.2560 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดระดับสติ และแบบสนทนากลุ่ม ประชากร คือ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 794 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 200 คน ได้มาโดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Specific sampling) จากผู้ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมและมีสุขภาพแข็งแรง แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม โดยจับคู่ให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันในเรื่อง ประสบการณ์การฝึกสมาธิ และภูมิลำเนา แล้วจับสลากเข้ากลุ่มตัวอย่าง 100 คนแรกเป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งใช้ชีวิตตามปกติของนักศึกษา ส่วนกลุ่มตัวอย่าง 100 คนหลังเป็นกลุ่มทดลอง ออกแบบให้เข้าสู่โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนววิถีพุทธและพักอาศัยอยู่ในศาลาปฏิบัติธรรมเป็นเวลา 3 วัน 2 คืน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ mean, standard deviation, paired simple t-test และการสนทนากลุ่ม (Focus group)

ผลการวิจัย พบว่า (1) กลุ่มทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนววิถีพุทธพบว่า นักศึกษามีระดับสติหลังการทดลองในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) (2) จากการสนทนากลุ่ม (Focus group) กลุ่มทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพวิถีพุทธ พบว่า นักศึกษา 1) มีสติเป็นปัจจุบันมากขึ้นกว่าเดิม 2) ความจำและการคิดวิเคราะห์ดีขึ้น 3) มีความรู้สึกสงบมากขึ้น 4) มีความสุขุมรอบคอบมากขึ้น 5) มีระเบียบวินัยมากขึ้น 6) มีวิริยะอุตสาหะในการทำงานมากขึ้น 7) รู้จักเสียสละมากขึ้น 8) มีเมตตามากขึ้น และ 9) รู้จักการให้อภัย

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพวิถีพุทธทำให้ระดับสติของนักศึกษาเพิ่มมากขึ้น ทำให้นักศึกษาได้รับการพัฒนาด้านคุณธรรม จริยธรรม และการมีจิตอาสา คุณสมบัติเหล่านี้จะส่งผลต่อความก้าวหน้าในชีวิตต่อไป ข้อเสนอแนะจากการวิจัย มีดังนี้ 1) ควรแบ่งทีมนักศึกษาออกเป็น 2 ทีม แยกฝึกเป็น 2 ช่วง เพื่อสะดวกในการใช้อาคารสถานที่ 2) ควรจัดสรรเวลาในการใช้โปรแกรมมากกว่าเดิม 3) ควรสร้างวัฒนธรรมองค์กรส่งเสริมสุขภาพวิถีพุทธ และศาสนานอื่นที่ศึกษานับถือ 4) ควรพัฒนาแนวคิดของนักศึกษาด้านศาสนาให้เห็นเป็นเรื่องทันสมัย

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ, วิถีพุทธ, นักศึกษา

Article info:

Received: Dec 22, 2018

Revised: Feb 18, 2019

Accepted: Mar 22, 2019

Original Article

The effect of Buddhism based health promotion programme of students in Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University

Rommaneeyakorn Moonsin*

*Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University

Abstract

The purpose of this study were (1) to experimental study design of (1) to Experiment on Buddhism based health promotion programme of students (2) to study the effect of Buddhism based health promotion programme of students. This study was a quasi-experimental research. Independent variables were Buddhism based health promotion programme. The dependent variable is the student's level of consciousness. Experimental period 19-21 July 2017. The instrument used to collect the data is a conscious level form and focus group form. The population is student academic year 2560, faculty of public health Ubon Ratchathani Rajabhat University. There were 794 student. It consists of 121 male students and 673 female students. The samples were 200 students. The sample was obtained by selecting specific sampling from volunteers who participated in the program and healthy. The research was divided into 2 groups. The pairing is similar in experienced meditation, and domicile. Then draw lots into the sample. The first 100 were the control group, the student lives normally. The last 100 samples had design to the health promotion programme. Living in the dharma Pavilion 24 hours for 3 days 2 nights. The statistics used for data analysis were mean, standard deviation, paired simple t-test and focus group.

The results of this study showed that

1. After the experiment of the Buddhism based health promotion programme. The results showed that. The consciousness level in the experimental group was higher than the control group ($P < 0.001$).

2. From the focus group discussion, it was found that student 1) is more conscious than the present 2) Improved memory and thinking 3) have a more peaceful feeling 4) Have more discreetness 5) more discipline 6) have more perseverance in work 7) Know more sacrifices 8) More compassion and 9) know forgiveness.

3. Conclusions and recommendations. The experiment of the Buddhism based health promotion programme increase the level of consciousness of students. Students are encouraged to develop ethics morality and volunteerism. These qualities will contribute to the advancement of life. Suggestions from the research are as follows. 1) Students should be divided into 2 teams, separated into 2 training sessions to facilitate for share the accommodation. 2) Should allocate more time to use the program. 3) Should create a corporate culture to promote the Buddhist way of life and other religions that students respect. 4) Should develop the concept of religious students to be modern.

Keywords: health promotion programme, Buddhism based, student

ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

การเรียนรู้ในรั้วมหาวิทยาลัยนั้นจะมีอิสระกว่าการเรียนในระดับมัธยมศึกษา นั่นคือ นักศึกษาจะมีจำนวนชั่วโมงเรียนที่น้อยลง มีตารางเรียนไม่ต่อเนื่องตลอดทั้งวัน ทำให้ในแต่ละวันจะมีเวลาว่างจากการเรียนมาก แต่เวลาที่ว่างมากขึ้นนี้อาจทำให้นักศึกษาประสบปัญหาในการเรียนและชีวิตส่วนตัวได้ ด้วยประสบการณ์ชีวิตน้อยอีกทั้งต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ อาจทำให้นักศึกษามีปัญหาในการปรับตัวเพื่อใช้ชีวิตของการเรียนในระดับอุดมศึกษา เช่น มีผลการเรียนอ่อน ไม่สนใจการเรียน จบช้ากว่ากำหนด ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตการเรียน อาจส่งผลให้เกิดปัญหาในชีวิตการทำงานหลังสำเร็จการศึกษาอีกด้วย ปัญหาเหล่านี้สามารถป้องกันและแก้ไขได้ด้วยหลักธรรมของแต่ละศาสนา เป็นเข็มทิศนำทางชีวิตและเป็นเกราะป้องกันชั้นเยี่ยมจากสิ่งเลวร้ายสำหรับนักศึกษาซึ่งยังมีประสบการณ์ชีวิตน้อย เช่น ป้องกันปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ติดการพนัน เสพสารเสพติด ตลอดจนปัญหาด้านสุขภาพ เป็นต้น ผู้ที่ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตจะมีแนวโน้มประสบผลสำเร็จในการใช้ชีวิตทั้งในช่วงการเรียนและการทำงานสูงกว่า นอกจากนี้จะส่งผลดีต่อตัวนักศึกษาและครอบครัวแล้ว ยังส่งผลให้ประชากรในภาพรวมของประเทศมีคุณภาพ

การดำรงชีวิตของนักศึกษาจะเกิดความสมดุลได้จะต้องประกอบด้วยการเรียนรู้ในด้านวิชาการ (ทางโลก) และด้านศาสนา (ทางธรรม) ควบคู่กัน เพื่อสร้างบัณฑิตที่มีความรู้คู่คุณธรรม ตามปรัชญา “ชีวิตของผู้ที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา นั้นประเสริฐ” และพันธกิจ “ผลิตบัณฑิตที่มีความรู้คู่คุณธรรม มีความรัก และผูกพันต่อท้องถิ่น” ของมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี การนำโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพวิถีพุทธมาใช้กับนักศึกษา จะทำให้เกิดความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม “มงคลชีวิต 38 ประการ” มงคล คือ เหตุแห่งความสุข ความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ให้พุทธศาสนิกชนได้พึงปฏิบัติ นำมาจากบทมงคลสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบปัญหาเทวดาที่ถามว่า คุณธรรมอันใดที่ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จหรือมี “มงคลชีวิต” ซึ่งมี ๓๘ ประการ (ทัสนี พูลผล, 2558) และ “โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ” ซึ่งเป็นกลุ่มของธรรม ที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึง มรรค ผล นิพพาน (พุทธทาสภิกขุ, 2550)

ถึงแม้ว่าผลของการส่งเสริมสุขภาพจะตามแนววิถีพุทธ จะสามารถหล่อหลอมให้นักศึกษามีความรู้ คู่คุณธรรม ทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิต แต่การศึกษาในมหาวิทยาลัยถึงผลของการส่งเสริมสุขภาพยังมีน้อย และการศึกษาส่วนใหญ่เป็นแบบเชิงบรรยาย เชิงคุณภาพ หรือการทดลองที่ไม่มีกลุ่มควบคุมดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพวิถีพุทธแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี หากนักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจะตามแนววิถีพุทธนี้แล้ว จะหล่อหลอมให้นักศึกษาเป็นผู้ที่มีความรู้ควบคู่กับคุณธรรม มีจิตอาสา มีความกตัญญู และเจริญก้าวหน้าในชีวิตต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจะตามแนววิถีพุทธแก่นักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
2. เพื่อนำผลการทดลองมาพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม จิตอาสา ความกตัญญูให้กับนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

สมมุติฐานงานวิจัย

โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพวิถีพุทธจะทำให้ระดับสติของนักศึกษาสูงขึ้น ทำให้นักศึกษาสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลทั้งทางธรรมและทางโลก

ขอบเขตของโครงการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพวิถีพุทธ ตัวแปรตามคือ ระดับสติของนักศึกษา ทำการศึกษาในช่วงระหว่าง 19-21 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามระดับสติ และแบบสนทนากลุ่ม

ประชากร คือ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 794 คน ประกอบด้วย นักศึกษาชาย 121 คน และนักศึกษาหญิง 673 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 200 คน ได้มาโดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Specific sampling) โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีความสนใจเข้าร่วมโปรแกรมและมีสุขภาพแข็งแรง ในการวิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม โดยจับคู่ให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันในเรื่อง ประสบการณ์การฝึกสมาธิ และภูมิลำเนา แล้วจับสลากเข้ากลุ่มตัวอย่าง 100 คนแรกเป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งใช้ชีวิตตามปกติของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 100 คนหลังเป็นกลุ่มทดลอง ออกแบบให้เข้าสู่โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนววิถีพุทธ พักอาศัยอยู่ในศาลาปฏิบัติธรรม เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

พุทธทาส (2550) ได้กล่าวไว้ว่า โภธิปักขิยธรรม 7 หมวด 37 ประการ เป็นกลุ่มของธรรมที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึง มรรค ผล นิพพาน ดังนี้ คือ สติปัฏฐาน 4, สัมมปปธาน 4, อิทธิบาท 4, อินทรีย์ 5, พละ 5, โพชฌงค์ 7, มรรคมืองค์ 8 รวมเป็น 37 จึงเรียกว่า โภธิปักขิยธรรม 37 ได้แก่

1. สติปัฏฐาน 4 คือ การเจริญสติระลึกรู้ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การหมั่นคิดใคร่ครวญโดยเน้นที่เรื่องรูปธรรม (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การหมั่นคิดใคร่ครวญโดยเน้นที่เรื่องนามธรรมในส่วนความรู้สึกจากสัมผัส (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การหมั่นคิดใคร่ครวญโดยเน้นที่เรื่องนามธรรมในส่วนของการรับรู้ (4) ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การหมั่นคิดใคร่ครวญโดยเน้นทุกเรื่องทั้งรูปธรรมและนามธรรม

2. สัมมปปธาน 4 คือ ความเพียรพยายาม (1) สังวรปธาน คือ เพียรระงับยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น (2) ปหานปธาน คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (3) ภาวนापธาน คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมีขึ้น (4) อนุรักษปธาน คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น

3. อิทธิบาท 4 คือ ทางแห่งความสำเร็จในกิจอันเป็นกุศล (1) ฉันทะ คือ ความพอใจและเต็มใจ (2) วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม (3) จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ จิตใจจดจ่อไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน (4) วิมังสา คือ ปัญญาที่พิจารณาใคร่ครวญ หาเหตุผล เพื่อแก้ปัญหา หรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

4. อินทรีย์ 5 คือ ธรรมที่ทำหน้าที่เป็นใหญ่ในอารมณ์ (1) สันนิทรี คือ ความศรัทธาเป็นใหญ่ (2) วิริยอินทรีย์ คือ ความเพียรเป็นใหญ่ (3) สตินทรี คือ สติที่ระลึกรู้ในอารมณ์ปัจจุบันเป็นใหญ่ (4) สมานินทรี คือ การทำจิตให้เป็นสมาธิตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในอารมณ์กรรมฐาน (5) ปัญญินทรี คือ ปัญญาทำหน้าที่เป็นใหญ่ด้วยการรู้แจ้ง

5. พละ 5 คือ ธรรมอันเป็นกำลังที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค (1) สัทธาพละ คือ ความเชื่อ เลื่อมใส ศรัทธาที่เป็นกำลังให้อดทน และเอาชนะธรรมอันเป็นข้าศึก เช่น ตัณหา (2) วิริยะพละ คือ ความเพียรพยายาม เป็นกำลังให้ต่อสู้กับความขี้เกียจ (3) สติพละ คือ ความระลึกได้ในอารมณ์สติปัฏฐาน อันจะเป็นกำลังให้ต้านทานความประมาทพลั้งเผลอ (4) สมาธิพละ คือ ความตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในอารมณ์กรรมฐาน ทำให้เกิดกำลังต่อสู้เอาชนะความฟุ้งซ่าน (5) ปัญญาพละ คือ เป็นกำลังปัญญาที่เข้มแข็ง ซึ่งทำให้เอาชนะโมหะ คือความโง่ ความหลง

6. โพชฌงค์ 7 คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ (1) สติสัมโพชฌงค์ คือ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง (2) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ ความเห็นธรรม ความสอดคล้องสืบค้นธรรม (3) วิริยสัมโพชฌงค์ คือ ความเพียร (4) ปีติสัมโพชฌงค์ คือ ความอิ่มใจ (5) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือ ความสงบกายใจ (6) สมาธิสัมโพชฌงค์ คือ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์ (7) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ ความมีใจเป็นกลาง เพราะเห็นตามเป็นจริง

7. มรรคมืองค์ 8 คือ หนทางปฏิบัติที่นำไปสู่การบรรลุธรรมคณนิพพาน (1) สัมมาทิฐิ คือ ปัญญาเห็นชอบ หมายถึงเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงด้วยปัญญา (2) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ หมายถึง การใช้สมองความคิดพิจารณาแต่ในทางกุศลหรือความดีงาม (3) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ หมายถึงการพูดสนทนา แต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์ดีงาม (4) สัมมากัมมันตะ คือ การประพฤติดีงาม ทางกายหรือกิจกรรมทางกายทั้งปวง (5) สัมมาอาชีวะ คือ การทำมาหากินอย่างสุจริตชน (6) สัมมาวายามะ คือ ความอุตสาหพยายาม ประกอบความเพียรในการกุศลกรรม (7) สัมมาสติ คือ การไม่ปล่อยใจให้เกิดความพลั้งเผลอ จิตเลือนลอย ดำรงอยู่ด้วยความรู้ตัวอยู่เป็นปกติ (8) สัมมาสมาธิ คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น สงบ สงัด จากกิเลส นิวรณ์อยู่เป็นปกติ

พุทธทาสภิกขุและปัญญา นันทภิกขุ (2541) ได้กล่าวไว้ ดังนี้ ปุจฉา “อิทธิบาท 4 ที่ตั้งของความสำเร็จ ข้อไหนเป็นข้อที่สำคัญที่สุดถือเป็นหัวใจของความสำเร็จ” วิสัชนา “อิทธิบาท 4 ประการ อันเป็นที่ตั้งของความสำเร็จในการปฏิบัติกิจทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นด้านกาย หรือว่าด้านจิตใจ แต่ว่าพระพุทธองค์ท่านมุ่งในด้านจิตใจโดยเฉพาะ หลักอิทธิบาทก็ต้องมีฉันทะ ความพอใจในเรื่องที่เราจะทำนั้นเสียก่อน เมื่อมีความพอใจแล้ว ต่อไปก็ต้องมีวิริยะ ความเพียรไม่ทอดทิ้งในการประกอบกิจนั้น ๆ ไม่กลัวต่ออุปสรรคขัดข้อง เมื่อเราจะทำก็ต้องตั้งใจว่าเราจะทำให้สำเร็จ นี่เป็นประการที่สอง ประการที่ 3 ก็คือ จิตตะ หมายความว่าเอาใจใส่ ไม่ทอดธุระในเรื่องนั้น ๆ จะไปไหน ไปทำอะไร ก็นึกอยู่ในใจเสมอ ว่าเรามีหน้าที่เรามีกิจที่จะต้องทำ แล้วเราก็รีบกลับมาสู่หน้าที่ที่เราต้องทำนั้นต่อไป ประการสุดท้าย ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่สุด แม้ว่าเราจะมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ แต่ถ้าขาดวิมังสา คือการไตร่ตรองค้นคว้าหาเหตุผลในเรื่องนั้นอย่างถูกต้อง ความสำเร็จของการกระทำก็ไม่เกิดความสำเร็จขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องมีการไตร่ตรอง การไตร่ตรองค้นคว้า จึงเป็นหัวใจของการทำงานทุกประเภท คนที่ไตร่ตรองค้นคว้า ย่อมจะเกิดปัญญา เกิดความรอบคอบรอบรู้ในการปฏิบัติหน้าที่นั้นๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดในเรื่องนั้น ๆ มากขึ้น จนเกิดปัญญาเห็นชัด อุปสรรคขัดข้องต่างๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น กิจทุกอย่างจะสำเร็จไปด้วยดี

ทสฺนํ พูลผล (2558) มงคลชีวิต 38 ประการ มงคล คือ เหตุแห่งความสุข ความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ให้พุทธศาสนิกชนได้พึงปฏิบัติ นำมาจากบทมงคลสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบปัญหาเทวดาที่ถามว่า คุณธรรมอันใดที่ทำให้ชีวิตประสบความเจริญหรือมี “มงคลชีวิต” ซึ่งมี ๓๘ ประการ ได้แก่ 1) การไม่คบคนพาล 2) การคบบัณฑิต 3) การบูชาบุคคลที่ควรบูชา 4) การอยู่ในถิ่นอันสมควร 5) เคยทำบุญมาก่อน 6) การตั้งตนชอบ 7) ความเป็นพหูสูตร 8) การรอบรู้ในศิลปะ 9) มีวินัยที่ดี 10) กล่าววาจาอันเป็นสุภาสิต 10) การบำรุงบิดามารดา 12) การสงเคราะห์บุตร 13) การสงเคราะห์ภรรยา 14) ทำงานไม่ให้ค้างค้าง 15) การให้ทาน 16) การประพฤติธรรม 17) การสงเคราะห์ญาติ 18) ทำงานที่ไม่มีโทษ 19) ละเว้นจากบาป 20) สรรวมจากการดื่มน้ำเมา 21) ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย 22) มีความเคารพ 23) มีความถ่อมตน 24) มีความ

สันโดษ 25) มีความกตัญญู 26) การพึงธรรมตามกาล 27) มีความอดทน 28) เป็นผู้ว่าง่าย 29) การได้เห็นสมณะ 30) การสนทนารวมตามกาล 31) การบำเพ็ญตบะ 32) การประพฤติพรหมจรรย์ 33) การเห็นอริยสัจ 34) การทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน 35) มีจิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม 36) มีจิตไม่เศร้าโศก 37) มีจิตปราศจากกิเลส 38) มีจิตเกษม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระราชสิทธิมนี (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธปัญญาสำหรับวัยรุ่น. ศูนย์ปฏิบัติการธรรม สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากผลการอบรมค่าย 3 วัน 2 คืน พบว่า นักศึกษามีเหตุผลในการคิดต่อการบริโภค และค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธปัญญาสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรม มีการพัฒนาพฤติกรรมตามหลักอริยสัจ 4 (กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา) อยู่ในระดับดี และผลจากการทำโครงการ 1 เดือน พบว่า นักศึกษามีค่านิยมและมีพฤติกรรมการบริโภคด้วยพุทธปัญญาสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนมีการเปลี่ยนแปลงค่านิยมในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

แก้วจันทร์เกษม (2551) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดสภาพสถานศึกษาตามแนววิถีพุทธกับพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลตามแนววิถีพุทธ ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลตามแนววิถีพุทธโดยรวม อยู่ในระดับมาก และ 3) การจัดสภาพสถานศึกษาตามแนววิถีพุทธ กับพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลตามแนววิถีพุทธ มีความสัมพันธ์เชิงบวก ($r = .275$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

อารี นุ้ยบ้านด่าน (2549) ได้ศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อระดับความเครียด และระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ผ่านการอบรมการฝึกปฏิบัติสมาธิในโครงการพัฒนาจิตของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียด ($P=0.85$) และระดับสติ ($P=0.54$) ระดับความเครียดหลังการฝึกสมาธิตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 ในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ส่วนระดับสติหลังการฝึกสมาธิตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$)

กุลพิพิทย์ มินดาชอ (2553) ได้ศึกษาเรื่องการแสวงหาข่าวสาร ความคาดหวัง และความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมปฏิบัติ พบว่า เยาวชนไทยมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในความละเอียดเกรงกลัวต่อบาป รุ้ผิดชอบชั่วดีและเชื่อในกฎแห่งกรรม มีจิตสงบเย็น คลายความเครียด และความทุกข์ และมีประสิทธิภาพในการเรียนหรือการทำงานมากขึ้น

จะเห็นว่า แม้ผลของการส่งเสริมสุขภาวะตามแนววิถีพุทธ สามารถทำให้บุคคลมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่จากการศึกษาในมหาวิทยาลัย ถึงผลของการส่งเสริมสุขภาวะยังมีน้อย และการศึกษาส่วนใหญ่เป็นแบบเชิงบรรยายเชิงคุณภาพ หรือการทดลองที่ไม่มีกลุ่มควบคุม ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษา ผลของการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธแก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ว่าการสร้างสุขภาวะวิถีพุทธ มาใช้ในการดำเนินชีวิต และส่งผลดีต่อร่างกาย จิตใจของตนเองรวมถึงการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในทุกๆ ด้านของตนเอง

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลด้านการส่งเสริมสุขภาวะตามแนววิถีพุทธสำหรับนักศึกษา โดยได้ทำการศึกษาจากข้อมูลสองส่วน คือ ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) เป็นข้อมูลที่ได้จากการใช้แบบวัดระดับสติเก็บกลุ่มตัวอย่าง โดยทีมของผู้วิจัยได้เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามแจกให้กลุ่มตัวอย่างและข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) เป็นข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจาก หนังสือ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงแหล่งข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

2. ขออนุญาต คณะบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ในการทำวิจัยกับนักศึกษา

3. เข้าพบนักศึกษา เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยให้การพินิจสิทธิ์ก่อนทำการวิจัย โดยอธิบายให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธ และยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยตามต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใดๆต่อนักศึกษา

4. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 200 คน ซึ่งได้จากการจับคู่คะแนนเชวอนที่มีค่าใกล้เคียงกัน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและ

กลุ่มควบคุมกลุ่มละ 100 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการสุขภาวะวิถีพุทธ

5. ผู้วิจัย ขออนุญาตวิปัสสนาจารย์ ชมรมนักรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนิติธรรมมงคลอุบลราชธานีในการใช้สถานที่และเชิญเป็นวิทยากรในการอบรมเชิงปฏิบัติการสุขภาวะวิถีพุทธ

6. เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัย ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามได้

7. ดำเนินการวิจัยโดยการอบรมเชิงปฏิบัติการสุขภาวะวิถีพุทธ ดังนี้

7.1 กลุ่มควบคุม 100 คนแรก ดำเนินชีวิตตามปกติ

7.2 กลุ่มทดลอง 100 คนหลัง ใช้โปรแกรม

ส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธ ซึ่งประกอบด้วย การปฐมนิเทศ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การฟังธรรม การบำเพ็ญประโยชน์ ต่อส่วนรวม เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน สอนโดย ท่านอาจารย์ นิตศักดิ์ สีนงาม วิปัสสนาจารย์ชมรมนักรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนิติธรรมมงคลอุบลราชธานี ทีมผู้ช่วยวิปัสสนาจารย์ และสมาชิกของชมรมฯ หลักธรรมมะที่วิปัสสนาจารย์ใช้ในการบรรยายธรรมมะ ได้แก่ 1) มงคลชีวิต 38 ประการ 2) โพธิปักขยธรรม 37 ประการ กิจกรรมเริ่มเวลา 05.00 น - 21.30 น ของทุกวัน ดังต่อไปนี้

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติในวันที่ 1) เข้ารับการปฐมนิเทศฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธโดยอาจารย์นิตศักดิ์ สีนงาม วิปัสสนาจารย์, การสาธิตการเดินจงกรม นั่งสมาธิในจังหวะที่ 1, ฝึกการเดินจงกรมในจังหวะที่ 1) ซ้ายย่างหนอ ขว้าย่างหนอ 5 นาที, นั่งสมาธิ 10 นาที, แม่เมตตา (เข้า 6 ชุด, บ่าย 6 ชุด) ทำกิจกรรมจิตอาสากวาดลาดปฏิบัติธรรม เข้ารับการสอบอารมณ์ธรรมะจากวิปัสสนาจารย์ เพื่อประเมินผลการฝึกปฏิบัติรับฟังข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาการฝึกปฏิบัติของนักศึกษา รับฟังธรรมะบรรยายจากวิปัสสนาจารย์ และรับฟังการปาถกถาพิเศษ เรื่อง “ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปริญญา มูลสิน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติในวันที่ 2) รับฟังธรรมะบรรยายจากวิปัสสนาจารย์, การสาธิตการเดินจงกรม นั่งสมาธิในจังหวะที่ 2, ฝึกการเดินจงกรมในจังหวะที่ 2) ยกหนอ

เหยียบหนอ 10 นาที, นั่งสมาธิ 20 นาที, แม่เมตตา (เข้า 5 ชุด, บ่าย 5 ชุด) การทำจิตอาสาตามอริยาศัย เข้ารับการสอบอารมณ์ธรรมะจากวิปัสสนาจารย์ เพื่อประเมินผลการฝึกปฏิบัติในรอบเช้าและรับฟังข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาการฝึกปฏิบัติของนักศึกษา รับฟังธรรมะบรรยายจากวิปัสสนาจารย์

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติในวันที่ 3) รับฟังธรรมะบรรยายจากวิปัสสนาจารย์ ตักบาตรพระพุทธรูป, การสาธิตการเดินจงกรม นั่งสมาธิในจังหวะที่ 3, ฝึกการเดินจงกรมในจังหวะที่ 3) ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ 15 นาที, นั่งสมาธิ 30 นาที, แม่เมตตา (เข้า 4 ชุด, บ่าย 4 ชุด) การทำจิตอาสาตามอริยาศัย เข้ารับการสอบอารมณ์ธรรมะจากวิปัสสนาจารย์ เพื่อประเมินผลการฝึกปฏิบัติในรอบเช้าและรับฟังข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาการฝึกปฏิบัติของนักศึกษา บัณฑิตนิเทศ รับเกียรติบัตร

8. เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบวัดสติและแบบสนทนากลุ่ม ทำการสอบถามและสนทนากลุ่ม (Focus group) หลังเสร็จสิ้นการฝึกใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธ พร้อมทั้งติดตามการดำเนินชีวิตของนักศึกษาทุกๆ 3 เดือน จนครบ 1 ปี สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มโดยใช้ pair t test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

9. ถ่ายทอดองค์ความรู้จากงานวิจัยผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และตีพิมพ์ลงในวารสาร นำเสนอผลงานวิจัยระดับนานาชาติเพื่อเป็นการเผยแพร่องค์ความรู้จากการวิจัยให้ผู้สนใจได้ศึกษาเรียนรู้

10. ติดตาม ประเมินผลการนำเอาองค์ความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาภายหลังการเข้าร่วมโครงการ

บทสรุปและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบวัดสติและแบบสนทนากลุ่ม ทำการสอบถามและสนทนากลุ่ม (Focus group) ทดสอบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มโดยใช้ pair t test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้ ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

ผลการวิจัย พบว่า (1) กลุ่มทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาวะตามแนววิถีพุทธพบว่า นักศึกษามีระดับสติ

หลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กุลพิพิทย มินตาชอ (2553) ได้ศึกษาเรื่องการแสวงหาข่าวสาร ความคาดหวัง และความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมปฏิบัติ พบว่า เยาวชนไทยมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในความละเอียดเกรงกลัวต่อบาป รู้ผิดชอบชั่วดีและเชื่อในกฎแห่งกรรม มีจิตสงบเย็น คลายความเครียด และความทุกข์ และมีประสิทธิภาพในการเรียนหรือการทำงานมากขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ เก้าจันทร์เกษม (2551) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดสภาพสถานศึกษาตามแนววิถีพุทธกับพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลตามแนววิถีพุทธ ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลตามแนววิถีพุทธโดยรวม อยู่ในระดับมาก และ 3) การจัดสภาพสถานศึกษาตามแนววิถีพุทธ กับพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลตามแนววิถีพุทธ มีความสัมพันธ์เชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ อารี นุ้ยบ้านดำน (2549) ได้ศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อระดับความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ผ่านการอบรมการฝึกปฏิบัติสมาธิในโครงการพัฒนาจิตของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียด ($P=0.85$) และระดับสติ ($P=0.54$) ระดับความเครียดหลังการฝึกสมาธิตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 ในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนระดับสติหลังการฝึกสมาธิตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

(2) จากการสนทนากลุ่ม (Focus group) กลุ่มทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธ พบว่า นักศึกษา 1) มีสติเป็นปัจจุบันสูงขึ้นกว่าเดิม 2) ความจำและการคิดวิเคราะห์ดีขึ้น 3) มีความรู้สึกสงบมากขึ้น 4) มีความสุขุมรอบคอบมากขึ้น 5) มีระเบียบวินัยมากขึ้น 6) มีวิริยะอุตสาหะในการทำงานมากขึ้น 7) รู้จักเสียสละมากขึ้น 8) มีเมตตามากขึ้น และ 9) รู้จักการให้อภัย สอดคล้องกับการศึกษาของ พระราชสิทธิมนี (2561) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธปัญญาสำหรับวัยรุ่น ศูนย์ปฏิบัติ

ธรรม สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากผลการอบรมค่าย 3 วัน 2 คืน พบว่า นักศึกษามีเหตุผลในการคิดต่อการบริโภค และค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรม มีการพัฒนาพฤติกรรมตามหลักภาวนา 4 (กายภาวนา คีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา) อยู่ในระดับดี และผลจากการทำโครงการ 1 เดือน พบว่า นักศึกษามีค่านิยมและมีพฤติกรรม การบริโภคด้วยพุทธิปัญญาสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม สอดคล้องกับการศึกษาของ ทศนี พูลผล (2558) ได้กล่าวไว้ว่า มงคลชีวิต 38 ประการ มงคล คือเหตุแห่งความสุข ความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ให้พุทธศาสนิกชนได้พึงปฏิบัติ นำมาจากบทมงคลสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบปัญหาเทวดาที่ถามว่า คุณธรรมอันใดที่ทำให้ชีวิตประสบความเจริญหรือมี "มงคลชีวิต" ซึ่งมี 38 และ สอดคล้องกับการศึกษาของ ลูกหิน (2551) ได้กล่าวไว้ดังนี้ ปกขัยธรรม 7 หมวด 37 ประการ เป็นกลุ่มของธรรมที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึง มรรค ผล นิพพาน ดังนี้ คือ สติปัฏฐาน 4, สัมมัปปธาน 4, อธิปัตถ 4, อินทรีย์ 5, พละ 5, โพชฌงค์ 7, มรรคมีองค์ 8 รวมเป็น 37 จึงเรียกว่า โพธิปักขัยธรรม 37 ได้แก่ 1) สติปัฏฐาน 4 คือ การเจริญสติระลึกรู้ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การหมั่นคิดใคร่ครวญโดยเน้นที่เรื่องราวรูปธรรม (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การหมั่นคิดใคร่ครวญโดยเน้นที่เรื่องนามธรรมในส่วนความรู้สึกรู้จากสัมผัส (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การหมั่นคิดใคร่ครวญโดยเน้นที่เรื่องนามธรรมในส่วนของการรับรู้ (4) ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การหมั่นคิดใคร่ครวญโดยเน้นทุกเรื่องทั้งรูปธรรมและนามธรรม 2) สัมมัปปธาน 4 คือ ความเพียรพยายาม (1) สังวรปธาน คือ เพียรระงับยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น (2) ปหานปธาน คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (3) ภาวนาปธาน คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น (4) อнуรักษนาปธาน คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น 3) อธิปัตถ 4 คือ ทางแห่งความสำเร็จในกิจอันเป็นกุศล (1) ฉันทะ คือ ความพอใจและเต็มใจ (2) วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม (3) จิตตะ คือ ความเอาใจใส่ จิตใจจดจ่อ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน (4) วิมังสา คือ ปัญญาที่พิจารณาใคร่ครวญ หาเหตุผล เพื่อแก้ปัญหา หรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น 4) อินทรีย์ 5 คือ ธรรมที่ทำหน้าที่เป็นใหญ่

ในอารมณ์ (1) สันติทริย คือ ความศรัทธาเป็นใหญ่ (2) วิริยทริย คือ ความเพียรเป็นใหญ่ (3) สตินทริย คือ สติที่ระลึกไว้ในอารมณ์ปัจจุบันเป็นใหญ่ (4) สมาธินทริย คือ การทำจิตให้เป็นสมาธิตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในอารมณ์กรรมฐาน (5) ปัญญินทริย คือ ปัญญาทำหน้าที่เป็นใหญ่ด้วยการรู้แจ้ง 5) พละ 5 คือ ธรรมอันเป็นกำลังที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค (1) ศัทธาพละ คือ ความเชื่อ เลื่อมใส ศรัทธาที่เป็นกำลังให้อดทน และเอาชนะธรรมอันเป็นข้าศึก เช่น ตัณหา (2) วิริยะพละ คือ ความเพียรพยายาม เป็นกำลังให้ต่อสู้กับความขี้เกียจ (3) สติพละ คือ ความระลึกได้ในอารมณ์สติปัฏฐาน อันจะเป็นกำลังให้ต้านทานความประมาทพลั้งเผลอ (4) สมาธิพละ คือ ความตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในอารมณ์กรรมฐาน ทำให้เกิดกำลังต่อสู้เอาชนะความฟุ้งซ่าน (5) ปัญญาพละ คือ เป็นกำลังปัญญาที่เข้มแข็ง ซึ่งทำให้เอาชนะโมหะ คือความโง่ ความหลง 6) โพชฌงค์ 7 คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ (1) สติสัมโพชฌงค์ คือ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจจิตอยู่กับเรื่อง (2) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ ความเพียรธรรมความสอดส่องสืบค้นธรรม (3) วิริยสัมโพชฌงค์ คือ ความเพียร (4) ปีติสัมโพชฌงค์ คือ ความอิ่มใจ (5) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือ ความสงบกายใจ (6) สมาธิสัมโพชฌงค์ คือ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์ (7) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ ความมีใจเป็นกลาง เพราะเห็นตามเป็นจริง 7) มรรคมีองค์ 8 คือ หนทางปฏิบัติที่นำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน (1) สัมมาทิฐิ คือ ปัญญาเห็นชอบ หมายถึงเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงด้วยปัญญา (2) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ หมายถึง การใช้สมองความคิดพิจารณาแต่ในทางกุศลหรือความดีงาม (3) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ หมายถึงการพูดสนทนา แต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์ดีงาม (4) สัมมากัมมันตะ คือ การประพฤติดีงาม ทางกายหรือกิจกรรมทางกายทั้งปวง (5) สัมมาอาชีวะ คือ การทำมาหากินอย่างสุจริตชน (6) สัมมาวายามะ คือ ความอุตสาหพยายาม ประกอบความเพียรในการกุศลกรรม (7) สัมมาสติ คือ การไม่ปล่อยให้เกิดความพลั้งเผลอ จิตเลือนลอย ดำรงอยู่ด้วยความรู้ตัวอยู่เป็นปกติ (8) สัมมาสมาธิ คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น สงบ สงัด จากกิเลส นิรวณ้อยู่เป็นปกติ สอดคล้องกับ พุทธทาสภิกขุและปัญญา นันทภิกขุ (2541) ที่ได้กล่าวไว้ ดังนี้ ปุจฉา "อธิปัตถ 4 ที่ตั้งของความสำเร็จ ข้อไหนเป็นข้อที่สำคัญที่สุดถือถือเป็น

หัวใจของความสำเร็จ” วิสัยทัศน์ “อิทธิบาท 4 ประการ อันเป็นที่ตั้งของความสำเร็จในการปฏิบัติกิจทุกอย่าง ทั้งด้านร่างกายหรือด้านจิตใจ

สรุปได้ว่า การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธทำให้ระดับสติของนักศึกษาสูงขึ้น นักศึกษาได้รับการพัฒนาด้านคุณธรรม จริยธรรม และการมีจิตอาสา หล่อหลอมให้นักศึกษาเป็นผู้ที่ 1) มีสติเป็นปัจจุบันสูงขึ้นกว่าเดิม 2) ความจำและการคิดวิเคราะห์ดีขึ้น 3) มีความรู้ลึกซึ้งมากขึ้น 4) มีความสุขุมรอบคอบมากขึ้น 5) มีระเบียบวินัยมากขึ้น 6) มีวิริยะอุตสาหะในการทำงานมากขึ้น 7) รู้จักเสียสละมากขึ้น 8) มีเมตตามากขึ้น และ 9) รู้จักการให้อภัย คุณสมบัติเหล่านี้จะส่งผลดีต่อความก้าวหน้าในชีวิตต่อไป

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย มีดังนี้ 1) ควรแบ่งทีมนักศึกษาออกเป็น 2 ทีม แยกฝึกเป็น 2 ช่วง เพื่อสะดวกในการใช้อาคารสถานที่ 2) ควรจัดสรรเวลาในการใช้โปรแกรมมากกว่าเดิม 3) สร้างวัฒนธรรมองค์กรส่งเสริมสุขภาวะวิถีพุทธ และศาสนาอื่นที่นักศึกษานับถือ 4) ควรพัฒนาแนวคิดของนักศึกษาด้านศาสนาให้เห็นเป็นเรื่องทันสมัย ทันโลก



ภาพที่ 1 บรรยากาศการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาวะตามแนววิถีพุทธแก่นักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

กิตติกรรมประกาศ

กราบขอบพระคุณอาจารย์นิติศักดิ์ สันธิงาม วิชาสนาจารย์ที่ให้เกียรติเป็นวิทยากร ถ่ายทอดวิชาวิชาธรรมฐานแก่นักศึกษา กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปริญญา มูลสิน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ที่ให้เกียรติเป็นวิทยากร ปาถกถาพิเศษเรื่อง “ประโยชน์ของการปฏิบัติวิชาธรรมฐาน” ขอขอบพระคุณ สมาชิกชมรมนักปฏิบัติวิชาธรรมฐานนิสิตธรรมมงคลอุบลราชธานี อันได้แก่ ผู้อาวุโส เพื่อน พี่ น้อง ลูก หลาน ที่โอบเอื้อนักศึกษาเข้ารับฝึกปฏิบัติวิชาธรรมฐาน ช่วยประกอบอาหาร และเอื้อเฟื้อที่พักอาศัยระหว่างฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมแก่นักศึกษา

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรอนงค์ บุรีเลิศ คณะบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ ที่เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาด้านคุณธรรมจริยธรรม ความมีจิตอาสาของนักศึกษา ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุภาพร ใจการุณ รองคณะบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ ฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการชุมชน ที่ให้เกียรติเป็นประธานในการเปิดโครงการวิจัยและช่วยดูแลนักศึกษาระหว่างการฝึกสมาธิ รวมถึงขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ กัลยาณมิตรทั้งหลาย อันได้แก่ ผู้ดูแลข้าพเจ้า ผู้มีพระคุณ ผู้สนับสนุนส่งเสริม และผู้ร่วมอนุโมทนาในบุญกุศลของข้าพเจ้า

สิ่งใดที่ผู้วิจัย ได้ผิดพลาดล่วงเกินท่านด้วยกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ขอท่านได้โปรดอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า หากมีสิ่งใดที่ท่านผู้ใดได้ล่วงเกินผิดพลาดต่อข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขออโหสิกรรมให้ทั้งหมดทั้งสิ้น และขออนุญาตปรับเป็นกรรมอุปัฏฐากซึ่งกันและกันในทุกกระบวนทั่วสากลโลกทุกศาสนา ประโยชน์และคุณค่าของงานวิจัยนี้ ขอมอบแด่ บิดา มารดา บุรพคณาจารย์ ดวงวิญญาณ มนุษย์สัตว์ทั้งมวลที่ได้ช่วยเหลือมาโดยตลอด ขอผลบุญนี้หนุนนำให้ท่านได้รับพรอันประเสริฐจากองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าในการก้าวเข้าสู่นิพพานอันเป็นทิพย์เทอญ

เอกสารอ้างอิง

- กุลพิพิทย์ มินตาชอ. (2553). การแสวงหาข่าวสาร ความคาดหวัง และความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนไทย. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขา นิเทศศาสตร์พัฒนาการ ภาควิชาประชาสัมพันธ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แก้ว จันทระเกษม. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดสภาพสถานศึกษาตามแนววิถีพุทธกับพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลตามแนววิถีพุทธ. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขกระทรวงสาธารณสุข.
- ทสึนี่ พูลผล. (2558). มงคลชีวิต 38 ประการ. นนทบุรี: บริษัท วัน ชิกซ์ดี เอท จำกัด.
- พุทธทาสภิกขุ, ปัญญา นันทภิกขุ. (2541). วิชฌนาธรรมหลวง. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2542). การปฏิบัติวิปัสสนาอิริยบท เติบ ศิลปะแห่งการครองชีวิตของมนุษย์. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2550). โพธิปักขิยธรรมประยุกต์. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระราชสิทธิมนี. (2561). กระบวนปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธปัญญาสำหรับวัยรุ่น. ศูนย์ปฏิบัติธรรม สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารี นุ้ยบ้านด่าน. (2555). ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อระดับความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

