

การสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธสำหรับสถานบริการสุขภาพและความงาม

Buddhist Way of Happiness for Health and Beauty Care

สิริเยียม ภักดีดำรงฤทธิ์^๑
Sirium Pukdeedumrongrit

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาสภาพการบริหารและให้บริการของสถานบริการสุขภาพและความงาม ๒) เพื่อสร้างรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธสำหรับสถานบริการสุขภาพและความงาม ๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธสำหรับสถานบริการสุขภาพและความงาม

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการมากที่สุด คือ พนักงานที่ให้บริการด้วยอาการกิริยาที่ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีมาตรฐานในการให้บริการ การใช้หลักเมตตา ขันติ และโสรจจะ ทำให้พนักงานมีพฤติกรรมการให้บริการด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส มีความอดทน อดกลั้น และใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหา การใช้หลักอายุสธรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางกาย ทำให้มีสุขภาวะแบบองค์รวม ที่ดีทั้งในทางกาย จิต และสังคม การใช้หลัก บุญนิธิ และความสุข เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตใจที่ดี ทำให้มีพรณงดงาม เสียงไพเราะ ทรวดทรงสมส่วน การใช้หลักสามัคคีธรรม ทำให้การประกอบกิจการมีความเจริญรุ่งเรืองและมีความมั่นคง บุคลากรทุกฝ่ายมีความเกื้อกูลแก่กันและกัน มีความสามัคคีกัน

คำสำคัญ: สุขภาวะวิถีพุทธ, บริการสุขภาพและความงาม, หลักพุทธธรรม

^๑ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



Abstract

In this dissertation, 3 objectives were purposely made: (1) to study the administration and service in Health and Beauty Care, (2) to create the Buddhist way of Happiness for Health and Beauty Care, and (3) to propose the Buddhist way of Happiness for Health and Beauty Care.

The results showed that the factors affecting the decision to get service, service mind and standard of service was regarded as the most important factors. Ayusatham (Things are conducive to long life) for Health could make good holistic health including body, mind and society through activities. Booniti and Happiness were used for good health and mind, beauty skin; sweet-sounding, slender shape etc. Dhamma for Unity for participation in business, the relationship among customers, facilitators, executives could move the business forward. All matters can be harmoniously actualized by the help of each.

Keywords: Buddhist Way of Happiness, Health and Beauty Care, Buddhist Moral Code



๑. บทนำ

ในปัจจุบันประเทศไทยเป็นศูนย์กลางบริการทางการแพทย์ที่มีชื่อเสียงและก้าวหน้าสู่มาตรฐานสากล จนเป็นที่นิยมในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก จากสถิติพบว่าชาวต่างประเทศที่เข้ามารับบริการทางการแพทย์ในประเทศไทย มีอัตราการขยายตัวเพิ่มขึ้นทุกปี สวมใหญ่เป็นชาวต่างประเทศที่ทำงานอยู่ในประเทศใกล้เคียงหรือทำงานอยู่ในประเทศไทย (Expatriates) ประมาณร้อยละ ๖๐ สวมชาวต่างประเทศที่บินตรงเข้ามาใช้บริการสุขภาพมีประมาณร้อยละ ๓๐ สวมที่เหลืออีกร้อยละ ๑๐ เป็นนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศ โดยประเทศคู่แข่งที่สำคัญของไทยคือ สิงคโปร์ มาเลเซีย อินเดีย และจีน^๒ นอกจากนี้ประเทศไทยยังมีศักยภาพในการให้บริการบริการด้านการส่งเสริมและสนับสนุนสุขภาพ (Health promotion services) เช่น การนวดแผนไทย และสปา ธุรกิจสปาในประเทศไทยมีรายได้รวมประมาณ ๓,๖๐๐ ล้านบาทต่อปี^๓ และพบว่าผู้ใช้บริการอุตสาหกรรมสปาของไทยส่วนใหญ่เป็นนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศ เกือบครึ่งของสปาทั้งหมดอยู่ในรีสอร์ท โดยมีการจ้างงานมากกว่า ๕,๐๐๐ คน^๔

^๒ สาขาสุขภาพและความงาม.

www.thaifita.com/thaifita/portals/0/file/doc_healthjun.pdf

^๓ ข้อมูลจากสมาคมสปาไทย.

^๔ www.intelligentspas.com

สืบค้นเมื่อ ๓ มกราคม ๒๕๕๘.

สถานบริการด้านการเสริมสุขภาพและความงาม อาเมทีส บอดี แอนด์ บิวตี้ คลับ เป็นสถานให้บริการที่เน้นการดูแลสุขภาพและความงามของสตรีเป็นเป้าหมายหลัก มุ่งหวังจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญา และความพร้อมทางสังคมให้แก่สตรีได้อย่างดีที่สุด จึงใช้เป็นแหล่งข้อมูลในการศึกษาวิจัยและพัฒนาวิธีการสร้างรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบใหม่ที่ทันสมัย โดยอาศัยพื้นฐานการพัฒนาร่างกายและจิตใจตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาที่มีความลุ่มลึก เช่น เป็นทั้งปัจจัยตั้ง คือเรียนรู้ได้เฉพาะตน และอภิลักขิต คือเรียนได้อย่างไม่มีจำกัดกาลเวลา หลักการพื้นฐานเช่นนี้ไม่เพียงแต่สร้างเสริมสุขภาพเท่านั้น ยังสร้างเสริมศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม ให้แก่ผู้ให้บริการและผู้รับบริการได้เป็นอย่างดี และคาดหวังว่ารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพที่พัฒนาขึ้นจะสามารถนำไปใช้ในสถานบริการด้านสุขภาพกายและจิตใจ ได้อย่างกว้างขวางต่อไป การจัดตั้งหรืออนุญาตให้จัดตั้งสถานบริการเสริมสุขภาพสำหรับให้บริการด้านสุขภาพในเขตเมืองมีหลายแห่ง และสถานบริการ อาเมทีส บอดี แอนด์ บิวตี้ คลับ ก็นับว่าเป็นสถานบริการเสริมสุขภาพและความงามระดับแนวหน้าที่ตอบสนองทุกไลฟ์สไตล์ของผู้หญิงอย่างมีระดับ เปิดให้บริการแห่งแรกเมื่อเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ ภายใต้แนวคิด Beauty Health Happiness สุขภาพและความงามบนพื้นฐานแห่งความมั่นใจ สิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้หญิงมีความสุข มีสมาชิกสมัครเข้ารับบริการแบบ



รายเดือน ๆ ละ ประมาณ ๓๙๐ คน^๕ ดังนั้น หากมีการศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้เข้ารับบริการใน อาเมทีส บอดี้ แอนด์ บิวตี้ คลับ โดยการวิเคราะห์ประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้ได้สุขภาพที่ดีของผู้เข้ารับบริการ การศึกษาดังกล่าวนี้นี้ จะมีประโยชน์ในการนำข้อมูลและรูปแบบที่ได้นี้ไปใช้ในวงวิชาการด้านส่งเสริมสุขภาพต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาสภาพการบริหารและให้บริการของสถานบริการสุขภาพและความงาม

๒.๒ เพื่อสร้างรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธสำหรับสถานบริการสุขภาพและความงาม

๒.๓ เพื่อนำเสนอรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธสำหรับสถานบริการสุขภาพและความงาม

๓. ขอบเขตการวิจัย

๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะสำหรับสถานบริการสุขภาพและความงาม ๔ ด้าน คือ ๑) ด้านความงาม ๒) ด้านสุขภาวะทางกาย ๓) ด้านสุขภาวะทางจิตใจ และ ๔) ด้านการมีส่วนร่วมในกิจการ

๓.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรกลุ่มเป้าหมายในการ

วิจัยครั้งนี้คือสมาชิกที่เข้ารับบริการสร้างเสริมสุขภาพและความงามของอาเมทีส บอดี้ แอนด์ บิวตี้ คลับ

๓.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่ เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณในสถานบริการอาเมทีส บอดี้ แอนด์ บิวตี้ คลับ

๔. วิธีดำเนินการวิจัย

๔.๑ รูปแบบการวิจัย ใช้วิธีการแบบผสมผสาน (Mixed Methods) ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่ใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลเอกสาร (Documentary research) และ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

๑) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธ ได้แก่ ด้านความงาม ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางจิตใจ และด้านการมีส่วนร่วมในกิจการ

๒) การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เป็นการศึกษาเพื่อศึกษาสภาพการบริหารและให้บริการของสถานบริการสุขภาพและความงาม พร้อมข้อเสนอแนะในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านผลิตภัณฑ์และบริการ ด้านอัตราค่าบริการ ด้านช่องทางการตลาด ด้านการส่งเสริมการตลาด ด้านพนักงานผู้ให้บริการ ด้านกระบวนการให้บริการ และด้านลักษณะทางกายภาพ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๙๕ คน ซึ่งคัดเลือกโดยวิธีสุ่มจากสมาชิกของสถานบริการเสริม

^๕ สัมภาษณ์ นายชโลธร สุมิตรเหมาะ, ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัทไปโอคอส กรุ๊ป จำกัด, วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘.

สุขภาพและความงาม อาเมทิส บอดี แอนต์ บิวตี้ คลับ

ผู้วิจัยนำเอาข้อมูลที่ได้จากการศึกษาทั้งหมดมาสร้างรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธสำหรับสถานบริการสุขภาพและความงาม แล้วนำเสนอโดยการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) เพื่อรับฟังข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ ๖ ท่าน คือ ๑) พระเมธาวิญญูสร ๒) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม ๓) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประพันธ์ ศุภษร ๔) คุณวัลลี ตันติกาญจน์ ประธานสมาพันธ์สปาไทย ๕) คุณธรรมรัตน์ ธรรมาชีวี กรรมการผู้จัดการ SMI และ ๖) ดร.จูไรรัตน์ ศรีศิริ ผู้อำนวยการโรงเรียนเดอะแคร้การบริบาล ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและนำเสนอรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธสำหรับสถานบริการสุขภาพและความงาม

๔.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีอยู่ ๒ ส่วน คือ ๑) เครื่องมือสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยใช้กระบวนการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะ คือ ด้านความงาม ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางจิตใจ และด้านการมีส่วนร่วมในกิจการ ส่วน ๒) เครื่องมือสำหรับการวิจัยเชิงปริมาณเป็นแบบสอบถามชนิดแบบปลายปิด (Close Form) แบบปลายเปิด (Open Form) แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ต (Likert) ชนิด ๕ อันดับที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๙๒ มีเนื้อหา

ครอบคลุมวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดในการวิจัย

๔.๓ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นสำหรับการศึกษา ๔ ด้าน คือ ด้านความงาม ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางจิตใจ และ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจการ ตามลำดับ ส่วนการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้นำเอาข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ทั้งหมดมาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ และร่างรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธสำหรับสถานบริการสุขภาพและความงาม และนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ

๔.๔ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยวิธีวิเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธ ตามระเบียบวิธีวิจัยและนำข้อมูลที่ได้นำเข้ากระบวนการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสังเคราะห์เนื้อหา (Synthesis) เพื่อสรุปข้อมูลเป็นความเรียง และรายงานผลการวิจัย ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequencies) และสถิติการหาค่าอัตราส่วนร้อยละ (Percentage) การหาค่าเฉลี่ย (Mean) การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) พร้อมการแปลผลตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดเอาไว้ สำหรับการวิเคราะห์ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติมใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และนำข้อมูลมาจัดกลุ่ม



เพื่อแจกแจงความถี่ (Frequencies) และค่าร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายความหมาย

๕. ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ และศึกษาสภาพการดำเนินการของสถานบริการ อาเมทีส บอดี แอนด์ บิวตี้ คลับ ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ ปรากฏผลของการศึกษาโดยสรุปดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) พบว่า หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธ จำแนกออกเป็น ๔ ประเด็น ได้แก่ หลักพุทธธรรมที่ใช้เสริมสร้างความงาม หลักพุทธธรรมที่ใช้เสริมสุขภาวะทางกาย หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตใจ และหลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างการมีส่วนร่วมในกิจการ

๕.๑.๑ หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมความงาม พบว่า หลักพุทธธรรมซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการสร้างเสริมความงาม ประกอบด้วย ๑) เมตตา ซึ่งเป็นองค์ธรรมอย่างหนึ่งที่ประกอบอยู่ในพรหมวิหาร ๔ คำว่าพรหมวิหาร หมายความว่า ความประพฤติอันประเสริฐด้วยการทำประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นหรือการประพฤติอย่างพรหม^๖ ทำให้มีความงดงามของจิตใจที่นุ่มนวล อ่อนโยน มีความรัก ความปรารถนาดีต่อบุคคลทั่วไป และส่งเสริมให้มีการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

^๖ พระโสภณมหาเถระ(มหาสิสตายอ), **พรหมวิหาร**, แปลโดย พระคันธसारากวีวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์,๒๕๕๕). หน้า ๗.

๒) ขันติ และโสรัจจะ คือความอดทน อดได้ทนได้เพื่อบรรลุความดีงามและความมุ่งหมายอันชอบ^๗ เป็นองค์ธรรมที่ช่วยสนับสนุนให้บุคคลพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จและมีความอดทนต่อสิ่งยั่วยู่ที่กระทบทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ

๕.๑.๒ หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมสุขภาวะทางกาย พบว่า อายุสธรรม ๕ ซึ่งประกอบด้วย สปัายการี หมายถึง รู้จักทำ ความสบายแก่ตนเอง สปัายเอ มัตตัญญู หมายถึง รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ปริณตโกชี หมายถึงบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย กาลจารี หมายถึงประพฤติเหมาะในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา และพรหมจารี หมายถึงถือพรหมจรรย์ ผู้เป็นศฤงษณ์รู้จักควบคุม กามารมณ์เว้นเมถุน^๘ เป็นหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลแก่อายุและส่งเสริมให้มีสุขภาพดี มุ่งเน้นให้เกิดการรักษาสุขภาพแบบองค์รวม

๕.๑.๓ หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตใจ พบว่า หลักพุทธธรรมที่อธิบายเรื่องการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตใจ ประกอบด้วย ๑) โลภียุช มีคำสอนที่กล่าวถึงความสุขอันเป็นวิสัยทางโลกเป็น

^๗ พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒,(กรุงเทพฯมทนคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๔๖). หน้า ๖๕.

^๘ พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต), **อ่างแล้ว**. หน้า ๑๘๓.



ความสุขที่เกี่ยวกับภพและภูมิ^๙ ความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เช่น การปฏิบัติต่อกันด้วยไมตรีจิต รู้จักการแบ่งปันและรักษาระเบียบกฎเกณฑ์ในสังคมร่วมกัน เป็นต้น ๒) บุญนิธิ หมายถึง ขุมทรัพย์หรือสมบัติของฆราวาส^{๑๐} มีคำสอนที่กล่าวถึงคุณสมบัติของบุคคล ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เช่น ผิพรรณงดงาม เสียงไพเราะ ทรวดทรงสมส่วน มีบริวาร ความสุข เป็นต้น และ ๓) ความสุขกาย (กายิกสุข) และความสบายใจ (เจตสิกสุข) มีคำสอนที่กล่าวถึงการมีสุขภาพกายและการมีสุขภาพจิตดีอันเป็นวัตถุประสงค์ในการดำรงชีวิตของบุคคล

๕.๑.๔ หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างการมีส่วนร่วมในกิจการ พบว่าสามัคคีธรรมหรือ ความสามัคคี คือการรวมกำลังเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จสมประสงค์ กำลังที่รวมกันนั้นเป็นไปได้ทั้งกำลังกาย กำลังความคิด กำลังความรู้ โดยใช้กำลังความสามารถเหล่านี้ร่วมกันปฏิบัติงานด้วยความกลมเกลียว เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันโดยไม่ทะเลาะวิวาทหรือแก่งแย่งกัน^{๑๑}

^๙ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐(กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอสอาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๖). หน้า ๑๙๘.

^{๑๐} ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๑/ ๑๗.

^{๑๑} ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ พุทธศักราช ๒๕๓๐**, (กรุงเทพมหานคร: วัฒนธรรมศึกษา, ๒๕๓๐). หน้า ๕๓๒.

๕.๒ สรุปผลการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ที่ใช้ศึกษาสภาพการบริหารและให้บริการของสถานบริการสุขภาพและความงาม ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๙๕ คน ด้วยแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ปรากฏผลการศึกษาข้อมูลโดยสรุปดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีอายุเฉลี่ย ๔๒.๕๖ ปี (ต่ำสุด ๑๙ ปี, สูงสุด ๖๒ ปี) ส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง ๔๐-๔๙ ปี ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวและพนักงานบริษัท และมีความต้องการรับบริการนวดทั่วทั้งตัว และไม่มีประวัติโรคประจำตัว การผ่าตัด การประสูติบุตร เป็นส่วนใหญ่

การประเมินระดับความเจ็บปวดก่อนรับบริการสร้างเสริมความงาม พบว่าร้อยละ ๖๙.๔๗ ของผู้รับบริการเป็นผู้ที่มีความเจ็บปวดซึ่งมีจำนวนมากกว่า ๒ เท่าของผู้ที่มาใช้บริการโดยไม่มีอาการเจ็บปวดเลยซึ่งมีจำนวนเพียงร้อยละ ๓๐.๕๓ และผู้รับบริการที่มีความเจ็บปวดส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอาการปวดอย่างรุนแรง (Severe pain) ซึ่งมีจำนวนใกล้เคียงกับผู้ที่มีอาการปวดปานกลาง (Moderate pain) และพบว่า ผู้รับบริการที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีเหตุผลที่ตัดสินใจเลือกใช้บริการ คือ เพื่อดูแลรักษาสุขภาพและความงามเป็นส่วนใหญ่ และมีเพียงส่วนน้อยที่ต้องการรับบริการเพื่อสร้างเสริมความสุขทางใจ

ผลการศึกษาปัจจัยการให้บริการเสริมสุขภาพและความงามที่มีความสำคัญต่อการตัดสินใจใช้บริการเสริมสุขภาพและความงาม พบว่า ผู้ให้บริการมีความสำคัญต่อการตัดสินใจใช้บริการสูงมาก นอกจากนี้ยังพบว่า



ผู้ใช้บริการส่วนใหญ่มีข้อเสนอแนะต่อพนักงานผู้ให้บริการคือควรรักษามาตรฐานการบริการของพนักงาน เช่น น้ำหนักมือให้สม่ำเสมอ ส่วนปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาดที่พบว่ามีความสำคัญต่อการตัดสินใจใช้บริการสร้างเสริมสุขภาวะและความงามน้อยที่สุด คือ การโฆษณาทางสื่อวิทยุโทรทัศน์ แต่หากต้องการส่งเสริมการตลาดสำหรับงานบริการสร้างเสริมสุขภาวะและความงามควรจัดในรูปของการจัดให้มีสื่อประชาสัมพันธ์การตลาด การจัดงานแสดงสินค้า

๕.๓ หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธ องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำมาสังเคราะห์รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธสำหรับสถานบริการสุขภาพและความงาม ดังนี้

หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้สร้างเสริมความงาม ประกอบด้วย เมตตา ขันติ และโสรจจะ ซึ่งมีแนวคำสอนที่มุ่งเน้นการให้บุคคลประพฤติตนประกอบด้วยเมตตาธรรม มีความเข้มแข็ง อดทน และมุ่งมั่นในการประกอบอาชีพ ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงาน มีความเมตตาปราณี และสามารถใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหาลหลักพุทธธรรมดังกล่าว สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางจัดกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมความงาม โดยจัดให้มีการอบรมเชิงปฏิบัติการ เช่น สอนแต่งหน้าและการนวดหน้า การพันที่เล็บ การทดลองทรีทเม้นท์ การดูแลผิวพรรณ สปาหน้า/ตัว และการปรับบุคลิกภาพและเสริมความงาม ที่สำคัญคือ การได้ความรู้และ

เทคนิคการดูแลสุขภาพและความงามเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และการสร้างความมั่นใจในบริการและผลิตภัณฑ์ให้แก่ผู้รับบริการซึ่งจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เกิดความงามและเป็นที่รักของบุคคลอื่น

หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้สร้างเสริมสุขภาวะทางกาย คือ อายุสสธรรม ซึ่งมีแนวคำสอนที่ให้ความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม ทำให้เป็นผู้มีสุขภาวะที่ดีทั้งในทางกาย จิต และสังคม หลักพุทธธรรมดังกล่าว สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางจัดกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะทางกาย โดยจัดให้มีการอบรมเชิงปฏิบัติการ เช่น โยคะเพื่อการฝึกควบคุมอารมณ์และจิตใจ การออกกำลังกายและกิจกรรมการเดินเข้าจังหวะ อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ การนวดตัว, ดนตรีบำบัด (เพลงบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย) โดยมีผลที่คาดว่าจะได้รับการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธสำหรับสถานบริการสุขภาพและความงามที่สำคัญคือ การได้บริหารกาย การได้รับการดูแลสุขภาพและความงาม ได้รับอาหารเพื่อสุขภาพและความงาม การฝึกควบคุมอารมณ์และจิตใจ

หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตใจ ประกอบด้วย โลกียธรรม บุญนิธิ และความสุข ซึ่งมีแนวคำสอนที่การรู้จักใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหานั้น นำไปสู่การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดี เช่น ผิพรรณงดงาม เสียงไพเราะ ทรวดทรงสมส่วน มีบิรวาร ความสุขเป็นต้น หลักพุทธธรรมดังกล่าว สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางจัดกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตใจ โดยจัดให้มีกิจกรรม

การปฏิบัติสมาธิภาวนาในระหว่างการคอยรับบริการ เช่น สวดมนต์ เพื่อการผ่อนคลายจิตใจ ทำสมาธิเพื่อคลายเครียดและความวิตกกังวล โยคะเพื่อสร้างสมดุลในร่างกาย และดนตรีบำบัดโดยเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ และกิจกรรมลูกคำสัมพันธ์ เช่น มอบของขวัญในเทศกาลต่างๆ การส่งข้อความอวยพรวันเกิดให้ลูกค้า เป็นต้น โดยมีผลที่คาดว่าจะได้รับจากการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธสำหรับสถานบริการสุขภาพและความงามที่สำคัญคือ ผู้รับบริการรู้สึกคลายเครียด ลดความวิตกกังวลและสร้างความสมดุลในร่างกาย และเพื่อสร้างความประทับใจและรู้สึกผ่อนคลายในระหว่างการรับบริการ

หลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างการมีส่วนร่วมในกิจการ คือ สามัคคีธรรม ซึ่งมีแนวคำสอนที่ช่วยทำให้การประกอบกิจการมีความเจริญรุ่งเรืองและความมั่นคง ทั้งในด้านการบริหารและการบริการ บุคลากรทุกฝ่ายมีความเกื้อกูลแก่กันและกัน มีความสามัคคีกัน หลักพุทธธรรมดังกล่าว สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางจัดกิจกรรมเพื่อการสร้างการมีส่วนร่วมในกิจการ โดยจัดให้มีการอบรมเชิงปฏิบัติการ เช่น การปรุงอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ การเพิ่มช่องทางการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต การเปิดโอกาสให้ลูกค้าร่วมรายการพิเศษ และการจัดงานสังสรรค์ให้กลุ่มลูกค้าในโอกาสสำคัญ (ทำบุญทอดผ้าป่า, จัดอาสา) โดยมีผลที่คาดว่าจะได้รับจากการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะวิถีพุทธสำหรับสถานบริการสุขภาพและความงามที่สำคัญคือ มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้รับบริการกับพนักงาน (เอื้ออาทร, แบ่งปัน) และความซื่อตรง ความน่าเชื่อถือ และความมั่นคง มี

ความหลากหลายของกิจกรรม (สามัคคี, ประดอง, สมานฉันท์, เอื้อเฟื้อ) ลูกค้าจดจำได้ง่ายแนะนำและบอกต่อ

๖. อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาที่พบว่าพนักงานผู้ให้บริการด้วยกิริยาอาการที่ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีมาตรฐานในการให้บริการ เช่น ความชำนาญในการให้บริการ ตลอดจนการมีความซื่อสัตย์สุจริต มีความสำคัญต่อการตัดสินใจใช้บริการของลูกค้า ซึ่งเนื่องมาจากการพัฒนาพนักงานผู้ให้บริการทั้งในด้านการพัฒนาบุคลิกภาพและการฝึกอบรมทักษะในการให้บริการ โดยเน้นให้ลูกค้ารู้สึกผ่อนคลายและมีความเป็นส่วนตัวทุกครั้งที่เข้ามาใช้บริการ และมีการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพและความงาม ซึ่งทำให้สามารถตอบโจทย์และเติมเต็มทุกไลฟ์สไตล์ เพื่อคงความงามอย่างมีอาชีพให้แก่ลูกค้าผู้รับบริการ ซึ่งเหตุผลดังกล่าวสอดคล้องกับการใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการให้บริการที่สร้างสัมพันธภาพระหว่างลูกค้าผู้รับบริการและพนักงานผู้ให้บริการ ดังที่อุบลรัตน์ เฟ็งสสิต^{๑๒} ที่ได้กล่าวว่า การมีจิตใจที่ได้รับการพัฒนาโดยฝึกอบรมให้มีคุณธรรม จริยธรรม เช่น มีความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์จริงใจ ขยัน อดทน มีความมั่นคงทางจิต มีสมาธิแน่วแน่ จนมีความสุขจากพื้นฐานจากจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรม จิตใจที่ได้รับการฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นสุข การมี

^{๑๒} อุบลรัตน์ เฟ็งสสิต, จิตวิทยาพัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๖), หน้า ๓๓.



ปัญหาที่พัฒนาแล้ว เช่น การฝึกอบรมตนเองให้มีปัญญา รู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เช่น การมีปัญญาพิจารณารู้ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา

การนำเอาหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการบริหารและบริการของสถานเสริมสุขภาพและความงาม ผู้วิจัยได้อภิปรายตามลำดับต่อไปนี้

หลักเมตตา และขันติ โสรัจจะ เป็นหลักพุทธธรรมที่ใช้สร้างเสริมสุขภาพะด้านความงาม ทั้งในส่วนของลูกค้าและพนักงานผู้ให้บริการ โดยมุ่งเน้นการใช้หลักเมตตา ขันติ และโสรัจจะเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพสำหรับการให้บริการด้วยอาการกิริยาที่ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความ อุดหนุนอดกลั้น และใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหา โดยจัดให้มีการฝึกอบรมการพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะในการให้บริการแก่พนักงานอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการเน้นให้ลูกค้าได้รับบริการที่รู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขเป็นส่วนตัวทุกครั้งที่ใช้บริการ ซึ่งเป็นไปตามวิสัยทัศน์และวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งองค์กร ที่มุ่งเน้นการให้บริการด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส มีความคล่องแคล่ว อุดหนุนอดกลั้น และมีการใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหา ช่วยให้บุคคลสำรวมกาย รู้จักและควบคุมตนเองในการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม รู้จักข่มใจมีความอดทนอดกลั้น เพื่อรักษาความดีความงามของตน จนได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรคือเป็นมิตรกับบุคคลทั่วไปได้อย่างดี

การใช้หลักอายุสธรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพะทางกาย โดยมุ่งเน้นการสนับสนุนให้ลูกค้าเป็นผู้มีสุขภาพะที่ดีทั้งในทางกาย จิต และสังคัม ซึ่งรูปแบบของ

บริการดังกล่าวนี้เป็นไปตามวิสัยทัศน์ของสถานบริการสุขภาพและความงามอาเมทิส บอดี แอนด์ บิวตี้ คลับ ที่ได้กำหนดให้เป็นสถานบริการเพื่อสุขภาพและความงามโดยจัดให้มีนวัตกรรมบริการด้านความงามและศาสตร์การดูแลสุขภาพโดยผสมผสานรูปแบบทั้งจากตะวันออกและตะวันตก และให้คำปรึกษาที่เหมาะสมตามความต้องการเฉพาะรายบุคคล เพื่อให้สามารถตอบโจทย์และให้ผลลัพธ์ในการดูแลรูปร่างและผิวพรรณสำหรับผู้หญิงอย่างแท้จริง ซึ่งวิสัยทัศน์ของการให้บริการด้านสุขภาพและความงามดังกล่าว เป็นการพัฒนาคุณสมบัติที่อยู่ในตัวบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ การพัฒนาตนจะช่วยให้บุคคลสำรวมกายและใจมากขึ้น รู้จักและควบคุมตนเองในการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมรู้จักข่มใจ มีความอดทนอดกลั้นเพื่อรักษาความดีความงามของตนจนได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรคือ เป็นมิตรกับบุคคลทั่วไปได้อย่างดี ฉะนั้นการพัฒนาตนคือการสร้างความเป็นคนใหม่ในตนเองให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงสุขภาพจิตที่ดีมีทักษะกำลังใจมีจุดมุ่งหมายของชีวิตและเป็นมิตรกับบุคคลทั่วไป การพัฒนาตนในด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็นเพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ของบุคคลได้แก่

- ๑) ความรู้สึกว่าตนมีเป้าหมายในชีวิตบุคคลจะต้องพัฒนาตนให้มีเป้าหมายในชีวิตมีอนาคตมีความมุ่งหวังโดยเชื่อว่าตนสามารถพัฒนาได้จึงมีความต้องการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตให้ดีขึ้นชีวิตจะได้สดใสและไม่เฉื่อยชา
- ๒) ความรู้สึกกล้าที่จะปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นบุคคลจะต้องพัฒนาตนให้มีความรู้สึกกล้าและมีปณิธานอันแน่วแน่ที่



จะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเพื่อช่วยในการสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อไป ๓) ความรู้สึกเปิดเผยและถ่อมตัวบุคคลจะต้องพัฒนาตนให้มีคุณลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็นเพื่อให้มีความรู้สึกจริงใจเปิดเผยและรู้จักถ่อมตัวเพื่อช่วยในการสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และ ๔) ความรู้สึกศรัทธาและมั่นคงบุคคลจะต้องพัฒนาตนให้มีคุณลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็นคือให้มีความเชื่อความศรัทธาในตนเองอย่างมั่นคงซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองว่าเราก็นิ่งเหมือนกันถ้าเราตั้งใจทำกรรมดีขยันหมั่นเพียรและอดทนชีวิตนี้จะต้องดีขึ้นเสมอจะมีคนรักชอบและเข้าใจเราพร้อมที่จะสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเราต่อไป

การใช้หลักโลกียะธรรม บุญนิธิ และความสุข เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ โดยมุ่งเน้นการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เช่น ผีวรรณงดงาม เสียงไพเราะ ทรวดทรงสมส่วน มีบิรวาร สุข เป็นต้น พบว่าเป็นไปตามเป้าหมายทางการตลาดของสถานบริการ อาเมทีส บอดี แอนด์ บิวตี้ คลับ ที่มีเป้าหมายหลักคือ การเป็นคลับสุขภาพที่ให้บริการลูกค้ากลุ่มสุขภาพสตรีที่เป็นกลุ่มคนที่รักและใส่ใจในเรื่องสุขภาพและความงาม โดยให้ความสำคัญกับเรื่องคุณภาพและระดับการให้บริการ โดยพอใจและเต็มใจที่จะจ่ายในระดับราคาที่สูงขึ้น หากบริการที่ได้รับนั้นเป็นบริการสร้างความพึงพอใจให้แก่ลูกค้าได้อย่างแท้จริง ซึ่งเป้าหมายในการให้บริการดังกล่าวนี้เป็นไปตามทฤษฎีอัตนัยนิยม (Theory of Subjectivism) ที่อธิบายว่าคุณค่าทางสุนทรียะของความงามนั้นจำเป็นต้องอาศัยจิตของมนุษย์เป็นผู้ตัดสินหรือเป็นผู้กำหนดคุณงามที่ขึ้นมาเพื่อความ

ถูกใจของตน โดยทุกคนต้องอาศัยอินทรีย์ทั้ง ๖ ของตนคือ หู ตา จมูก ลิ้นกายและใจ เพื่อเป็นเครื่องบอกให้รู้สึกถูกหรือผิด งามหรือไม่งามจึงไม่จำเป็นต้องอาศัยคนอื่นแนะนำ และไม่ได้หมายความว่า เราผิดแต่คนอื่นถูกอย่างนี้ มิใช่เลย เรากล่าวว่าสวยงามและไม่งามอยู่ที่จิตเท่านั้น ซึ่งความคิดเห็นในเรื่องความงามนี้เป็นเรื่องที่ยังไม่มีข้อสรุป เมื่อพบกับสิ่งที่ก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกในจิตใจของเรา การทำให้เกิดความรื่นรมย์จะทำให้เราเกิดความสำนึกผิดชอบทางศีลธรรม

การใช้หลักสัจธรรมเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในกิจการ เป็นการช่วยสร้างความรู้สึกรักและผูกพันระหว่างลูกค้า ผู้รับบริการกับพนักงานผู้ให้บริการและผู้บริหารทุกระดับของสถานประกอบการ ทำให้การประกอบกิจการมีความเจริญรุ่งเรืองและมีความมั่นคง บุคลากรทุกฝ่ายมีความเกื้อกูลแก่กันและกัน มีความสามัคคีกัน สภาพการณ์ดังกล่าวมีความสำคัญในการพัฒนาองค์กรให้ประสบความสำเร็จด้วยการดูแลสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลาย อาทิ Personality Workshop, Exercise Class Workshop ไม่ว่าจะ เป็น Yoga, Pilates, Easy Body Impact ซึ่งทำให้สถานบริการ อาเมทีส บอดี แอนด์ บิวตี้ คลับ สามารถตอบโจทย์และเติมเต็มทุกความต้องการในเรื่องสุขภาพและความงาม สรรสร้าง ดูแล และวางแผนเพื่อคงความงามอย่างมีอาชีพให้แก่สุขภาพสตรีทุกท่าน หลักสัจธรรม จะส่งผลให้เป็นคนงามทั้งภายในจิตใจที่สามารถสัมผัสได้ และภายนอกจะมีบุคลิกภาพที่ดึงดูดใจให้น่าคบหา เมื่อบุคลากรภายในองค์กรมีความ



พร้อมใจกันประพฤติปฏิบัติยอมนำพาให้
องค์กรนั้นสามารถบรรลุความสำเร็จได้ด้วยดี

๒. จัดทำหลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อ
การให้บริการสร้างเสริมสุขภาวะและความ
งาม

๗. ข้อเสนอแนะ

๑. ควรมีการพัฒนารูปแบบของ
การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะและความ
งามวิถีพุทธ

๓. วิเคราะห์องค์ความรู้เพื่อสร้าง
มาตรฐานการดำเนินงานให้บริการสร้างเสริมสุข
ภาวะและความงามวิถีพุทธ



บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลขั้นทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสตายอ), พรหมวิหาร, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์,

กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๕

ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ พุทธศักราช ๒๕๓๐, กรุงเทพมหานคร:

วัฒนาพานิช, ๒๕๓๐.

อุบลรัตน์ เฟ็งสสิต, จิตวิทยาพัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย

รามคำแหง, ๒๕๔๖.

(๒) วิทยานิพนธ์:

พระมหาอดุม ปณญาโก (อรรถศาสตร์ศรี), “การศึกษาวิเคราะห์พุทธศิลป์เชิงพุทธสุนทรียศาสตร์

: ศึกษากรณีพระพุทธรูปสมัยอยุธยา”. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตร

มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

(๓) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

สาขาสุขภาพและความงาม. www.thaifta.com/thaifta/portals/0/file/doc_healthjun.pdf
สืบค้นเมื่อ ๓ มกราคม ๒๕๕๘. www.intelligentspas.com สืบค้นเมื่อ ๓ มกราคม ๒๕๕๘.

(๔) สัมภาษณ์ :

สัมภาษณ์นายชโลธร สุมิตรเหมาะ, ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัทไปโอคอส กรุ๊ป จำกัด, วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘.รศ.ดร. ภิญโญ สุวรรณคีรี (๒๕๕๖). **สถาปัตยกรรม วัดไทยในต่างแดน**. แหล่งที่มา: <http://board.palungjit.org/f177/การก่อสร้างวัดไทยในต่างประเทศ-74145.html> [๓๑ มีนาคม ๒๕๕๙]

(๕) อื่น ๆ

ศ.นพ. ประเวศ วะสี. “ยุทธศาสตร์พระพุทธศาสนากับการพัฒนาประเทศไทย”, ปาฐกถา ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยศิลปากร. กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์ และมูลนิธิโกมลคีมทอง. ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.

๒. ภาษาอังกฤษ

(I) Book

Thompson, William, and Joseph Hickey. **Society in Focus**. MA: Pearson, 2005.

(II) Articles

Buddhayana. “ITALY- BUDDHISM RECOGNISED.” **Buddhistmagazine** (Buddhayana Quarterly), (January 2001): 5.

Guruge, Ananda. “Sri Lankan Perspectives on Buddhism in the West.” In **Buddhism in the West (Exploring Innovations, Adaptations and Problems)**, by World Buddhist Foundation, 24. Colombo: Samayawardhana, 2005.

Morrison, Robert G. “Nietzsche and Buddhism: A Study in Nihilism and Ironic Affinities.” **Asian Philosophy** 8, No. 2 (July 1998): 129-131.

Schonert-Reichl, Kimberly A, Eva Oberle, Stewart Molly Lawlor, David Abbot, and Adele Diamond. “Enhancing cognitive and social emotional development through a simple-to-administer mindfulness based school program for elementary school children: A randomized controlled trial.” **Developmental Psychology** Vol.51, No.1 (Jan 2015): 52-66.

Wallace, Alan, and Shauna Shapiro. “Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology.” **American Psychologist** Vol.61, No.7 (Oct 2006): 690-701.

Wells, Rebecca Erwin, Rebecca Burch, Randall H. Paulsen, Peter M. Wayne, Timothy T. Houle, and Elizabeth Loder. "Meditation for Migraines: A Pilot Randomized Controlled Trial." **Headache: The Journal of Head and Face Pain**, No. 54 (2014): 1484–1495.

(III) Web sites:

Alfred Bloom. **Issue in Propagation of Shin Buddhism in the West**. Retrieved from:<http://bschawaii.org/shindharmanet/wpcontent/uploads/sites/3/2015/02/bloom-Propagation.pdf> [31 March 2016].

BBC News. **Can mindfulness improve pupils' concentration?** (10 March 2016). Retrieved from: <http://www.bbc.com/news/magazine-35688048> [29 March 2016].

Huff Post Canada. **Meanwhile In Canada, Peel Regional Officers Meditate In A Temple**. (13 April 2016). Retrieved from:http://www.huffingtonpost.ca/2016/04/13/peel-police-meditation_n_9684274.html [16 April 2016].

