

การส่งเสริมหลักภavana 4 เพื่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลหินตก

อำเภอรัตนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช*

PROMOTING THE BHĀVANĀ IV FOR THE HEALTH CARE OF MONKS IN HIN TOK SUBDISTRICT, RON PHIBUN DISTRICT, NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE

พระอธิการอนันต์ ปิยวงโมญ*, พระครูวิจิตรรัตนวัตร จิตตสุโก (จิตรักดิ์),
พระครูโฆสิตวัฒนานุกูล อนูวตฺถโน (ปานประดิษฐ์), สิทธิโชค ปานะศรี, พระครูวิจิตรสาธูรส เตชธมโม (แก้วมณี)
Phraathikananant Piyawanno*, Phrakhru Wijitruttanawut Jittasupo (Jitpukdee),
Phrakru Kositwattananukul Anuwutthano (Panpradit), Sitthichok Panasree, Phrakru Wijitsaturot Tachathammo (Keawmanee)
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นครศรีธรรมราช ประเทศไทย
Master of Buddhism Program, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat, Thailand

*Corresponding author E-mail: 6603205001@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลหินตก อำเภอรัตนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช 2) ศึกษาหลักภavana 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ 3) ส่งเสริมหลักภavana 4 เพื่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลหินตก อำเภอรัตนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่าแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ เป็นกระบวนการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ในทางพระพุทธศาสนา ได้มีการกล่าวถึงการดูแลสุขภาพไว้โดยสามารถได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่ การดูแลสุขภาพด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ซึ่งทั้ง 4 ด้านจะต้องมีการปฏิบัติให้เกิดความสมดุลและสัมพันธ์กับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม หลักภavana 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนให้มีบุคลิกภาพภายนอกที่ดีงาม และมีคุณธรรมภายในที่ดี ประกอบด้วยการพัฒนาใน 4 ด้าน ได้แก่ กายภavana (การพัฒนากาย) ศิลภavana (การพัฒนาศีล/พฤติกรรม) จิตภavana (การพัฒนาจิต) และปัญญาภavana (การพัฒนาปัญญา) การส่งเสริมหลักภavana 4 เพื่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลหินตก อำเภอรัตนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นการนำหลักพุทธธรรม ได้แก่ หลักภavana 4 มาเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ โดยนำมาใช้ปรับแก้ปัญหาการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ใน 4 ด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา เพื่อให้พระสงฆ์มีสุขภาพด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา เพื่อให้พระสงฆ์มีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

คำสำคัญ: การส่งเสริม, หลักภavana 4, การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์



Abstract

This research paper has 3 main objectives: 1) to study the concept of health care of monks in Hin Tok Sub-district, Ron Phibun District, Nakhon Si Thammarat Province. 2) to study the Bhāvanā iv that appeared in Buddhist scriptures, and 3) to promote the Bhāvanā iv for the health care of monks in Hin Tok Sub-district, Ron Phibun District, Nakhon Si Thammarat Province. It is qualitative research, focuses on document studies and in-depth interviews. The research findings reveal that the concept of health care for Buddhist monks is a process aimed at enhancing their quality of life, enabling them to live harmoniously within society. In Buddhism, health care is described in four dimensions: physical health, social health, mental health, and intellectual health. These four aspects must be cultivated in a balanced manner and in harmony with the natural environment. The Four Bhāvanās (modes of development) mentioned in the Buddhist scriptures provide a doctrinal foundation that can be applied in self-development, fostering both refined external conduct and virtuous inner qualities. They consist of four areas: Kāya-bhāvanā (development of the body), Sīla-bhāvanā (development of morality/behavior), Citta-bhāvanā (development of the mind), and Paññā-bhāvanā (development of wisdom). The promotion of the Four Bhāvanās for the health care of monks in Hin Tok Subdistrict, Ron Phibun District, Nakhon Si Thammarat Province, involves applying these Buddhist principles as tools to support and address issues related to the health of monks in four areas: physical, social, mental, and intellectual. This approach ultimately contributes to the well-being of monks, fostering good health both physically and mentally.

Keywords: Promotion, Bhāvanā Iv, Health Care of Monks

บทนำ

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ ถือเป็นแนวคิดที่ครอบคลุมมากกว่าความหมายของการไม่มีโรคภัยหรือความแข็งแรงทางกายเท่านั้น แต่ยังหมายถึงภาวะสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งล้วนสัมพันธ์กันอย่างเป็นองค์รวม เรื่องสุขภาพในมิติพระพุทธศาสนา ยังหมายรวมถึงลักษณะของ “วิชา” (ความรู้แจ้ง) “วิมุติ” (ความหลุดพ้น) “วิสุทธิ” (ความบริสุทธิ์) และ “สันติ” (ความสงบ) ซึ่งถือเป็นความดีงามสูงสุดของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557) และคำว่า สุขภาพ คือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกายทางจิตทางปัญญา และทางสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล “ปัญญา” หมายถึง ความรู้ที่รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่วความมีประโยชน์และความมีโทษซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อแผ่เมตตาเมื่อมีการบัญญัติคำว่าสุขภาวะขึ้นมา (สำนักงานปลัดรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขแห่งชาติ(สปรส), 2546) นอกจากนี้ วิพุธ พูลเจริญ กล่าวว่า สุขภาพ คือ “สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของทุกคน ไม่ใช่เฉพาะเรื่องของความเจ็บป่วยเท่านั้น ”

(วิพุธ พูลเจริญ, 2544) สำหรับสังคมปัจจุบันปัญหาสุขภาพ ถือเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนไม่เว้นแต่พระภิกษุที่ถือศีลภาวนาก็ยังหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยไปได้ พระภิกษุที่เจ็บไข้นั้น ในภาษาโบราณเรียกว่า “ภิกษุไข้” แต่เรียกเป็นทางการว่า “ภิกษุอาพาธ” หรือเรียกว่า “พระอาพาธ” การพยาบาลพระอาพาธนั้นมีความเชื่อว่าเป็นบุญใหญ่ เป็นการทำความดีที่สำคัญที่จะทำให้ผู้ดูแลหรือพยาบาลพระอาพาธควรจะเอิบอ้อมปลาบปลื้มใจ (จินตนา อาจสันเทียะ, 2562) การดูแลสุขภาพจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตที่สมดุลและมีคุณค่าในสังคม เนื่องจากการมีสุขภาพที่ดีช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา และพัฒนาตนเองไปสู่ความสมบูรณ์ทั้งภายนอกและภายใน การดูแลสุขภาพไม่เพียงแต่เป็นเรื่องของการดูแลสุขภาพร่างกาย หากยังครอบคลุมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม การพัฒนาสภาพจิตใจให้เข้มแข็ง และการเสริมสร้างปัญญาเพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดังนั้น การให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพในทุกมิติ จึงถือเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและยั่งยืน

พระสงฆ์ หมายถึง หมู่ชนที่รับฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าและประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543) ท่านเป็นศูนย์รวมจิตใจของพุทธศาสนิกชน และมีบทบาทสำคัญทั้งในด้านสังคม การศึกษา และศิลปวัฒนธรรม เป็นสื่อกลางในการสืบทอดและเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปสู่การปฏิบัติ ดังนั้น พระสงฆ์จำเป็นต้องมีสุขภาพที่ดีเพื่อสามารถประกอบศาสนกิจได้อย่างเต็มที่มีสุขภาพของพระสงฆ์เป็นประเด็นสำคัญที่เชื่อมโยงกับการดำรงชีวิตตามพระธรรมวินัย เนื่องจากพระสงฆ์มิได้เป็นเพียงผู้แสวงหาธรรม แต่ยังเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณและเป็นที่ยึดเหนี่ยวใจของสังคม การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์จึงต้องคำนึงถึงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยเฉพาะการปฏิบัติตามพระวินัยซึ่งเป็นข้อกำหนดสำคัญในการรักษากาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ ตัวอย่างเช่น ข้อปฏิบัติพื้นฐานของพระสงฆ์ ได้แก่ การสำรวมระวังในศีล การฉันภัตตาหารที่เหมาะสม การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การเจริญสมาธิภาวนา และการแสวงหาปัญญาผ่านการศึกษเล่าเรียนพระธรรมคำสั่งสอน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นรากฐานในการสร้างสุขภาพที่สมบูรณ์ หากพระสงฆ์สามารถปฏิบัติตามวินัยได้อย่างเคร่งครัด ย่อมก่อให้เกิดความสงบทั้งทางกายและใจ และสามารถทำหน้าที่ในการเผยแผ่พระศาสนาและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาพบว่า พระสงฆ์จำนวนไม่น้อยยังประสบปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ไชมันในเลือดสูง และความดันโลหิตสูง การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ในพื้นที่ตำบลหินตก อำเภอร่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยการดูแลสุขภาพจะต้องครอบคลุมทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้สามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน โดยจากการศึกษาผู้วิจัยสามารถสรุปปัญหาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ปัญหาด้านสุขภาพกาย 2) ปัญหาด้านสุขภาพทางสังคม 3) ปัญหาด้านสุขภาพจิต และ 4) ปัญหาด้านสุขภาพทางจิตวิญญาณ ดังนั้น แนวทางการแก้ไขปัญหานี้ จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นคณะสงฆ์ ชุมชน หน่วยงานด้านสาธารณสุข และสังคมโดยรวม เพื่อให้พระสงฆ์สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างรอบด้าน โดยแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม คือ การน้อมนำหลักธรรมว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เรียกว่า ภาวนา 4 ได้แก่ การพัฒนาด้านกาย การพัฒนาด้านศีล (สังคม) การพัฒนาด้านจิต และการพัฒนาด้านปัญญา (ขุ.ธ. (ไทย) 25/321/113) โดยถือเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์แบบ



หลักภavana 4 ประกอบด้วย กายภavana คีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana ซึ่งสอดคล้องกับมิติของสุขภาวะ ทั้งสี่ประการ กล่าวคือ กายภavana ช่วยให้พระสงฆ์รักษาสุขภาพร่างกายด้วยการฉันภัตตาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายตามสมควร และการพักผ่อนที่พอดี คีลภavana เน้นการสำรวมกาย วาจา ใจ ตามพระวินัย เป็นการสร้างสุขภาวะด้านสังคมและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบ จิตภavana เป็นการฝึกสมาธิ เจริญสติ เพื่อความสงบและมั่นคงของจิตใจ ส่วนปัญญาภavana มุ่งเน้นการแสวงหาความรู้ เข้าใจความจริงของชีวิต อันนำไปสู่การตัดกิเลสและการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาอย่างลึกซึ้ง ดังนั้น หลักภavana 4 จึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้พระสงฆ์บรรลุทั้งสุขภาวะภายนอกและภายใน พร้อมทำหน้าที่เป็นแบบอย่างและแสงสว่างแก่สังคมได้อย่างแท้จริง

จากเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมหลักภavana 4 เพื่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลหินตก อำเภอรัตนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช” โดยมีเป้าหมายเพื่อให้พระสงฆ์ตระหนักรู้ และเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพทั้งของตนเองและหมู่สงฆ์ อันจะนำไปสู่การธำรงรักษาพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่ในสังคมไทยอย่างมั่นคงและยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลหินตก อำเภอรัตนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อศึกษาหลักภavana 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
3. เพื่อส่งเสริมหลักภavana 4 เพื่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลหินตก อำเภอรัตนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วยการศึกษาข้อมูลเชิงเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก มีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ชั้นเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1. ข้อมูลจากเอกสาร ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ หนังสือ เอกสาร วารสาร วิทยานิพนธ์ บทความ และงานวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา รวมถึงข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ที่เชื่อถือได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

1.2. ข้อมูลจากภาคสนาม (Field study) จะใช้วิธีสัมภาษณ์ชนิดมีโครงสร้าง (Structure Interview) โดยใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่

1.2.1. พระสงฆ์ ที่เป็นเจ้าอาวาสและพระสงฆ์ที่อยู่ใกล้ชิดกับพระสงฆ์ตามวัดต่าง ๆ ในตำบลหินตก อำเภอรัตนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 10 รูป

1.2.2. ผู้นำชุมชน ที่รับผิดชอบดูแลพระสงฆ์ที่อยู่ในวัดของชุมชนต่าง ๆ จำนวน 3 คน

1.2.3. ตัวแทนองค์กรด้านการดูแลสุขภาพ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จำนวน 7 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 20 รูป/คน

2. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล
 - 2.1. รวบรวมข้อมูลที่ได้จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ ทฤษฎีภูมิ และการสัมภาษณ์
 - 2.2. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ศึกษามาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้
3. สรุป อภิปรายผล และแสดงข้อเสนอแนะ
4. จัดทำเป็นเล่มวิทยานิพนธ์ที่สมบูรณ์ โดยนำเสนอในรูปแบบเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะ จากการศึกษาวิจัย พบว่า

1. แนวคิดการดูแลสุขภาวะระดับปัจเจกบุคคล

การดูแลสุขภาวะในระดับปัจเจกบุคคลมุ่งเน้นที่การสร้างสมดุลของร่างกาย จิตใจ และวิถีชีวิตประจำวัน บุคคลต้องมีวินัยในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ควบคู่กับการฝึกสติ และการรู้จักจัดการอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและพร้อมเผชิญความเปลี่ยนแปลงของสังคมได้

2. แนวคิดการดูแลสุขภาวะระดับชุมชนและสังคม

การดูแลสุขภาวะในระดับชุมชนและสังคมเน้นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพ เช่น การจัดระบบสาธารณสุขที่เข้าถึงได้ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน รวมทั้งการสนับสนุนกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรม ซึ่งช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งและความมั่นคงทางสังคมอย่างยั่งยืน

3. แนวคิดการดูแลสุขภาวะระดับที่มุ่งดูแลถึงจิตใจและปัญญา

การดูแลสุขภาวะที่มุ่งถึงจิตใจและปัญญาเป็นการพัฒนาเชิงลึกที่ช่วยให้บุคคลเกิดความสงบภายในและมีปัญญาในการดำเนินชีวิต โดยใช้หลักการภาวนา เช่น การเจริญสมาธิ การพัฒนาสติ และการใคร่ครวญธรรมะ การบ่มเพาะคุณธรรมและการแสวงหาความรู้ ทำให้เกิดความเข้าใจในความจริงของชีวิต และนำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่สมบูรณ์

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จากการศึกษาวิจัย พบว่า หลักภาวนา 4 ที่มีส่วนสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาวะ มีดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาวะด้วยหลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เป็นหลักพุทธธรรมว่าด้วยการเจริญหรือการพัฒนาตนทั้งทางด้านร่างกาย พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เพื่อให้มีบุคลิกภาพภายนอกที่ดี และการมีคุณธรรมภายในที่ดีด้วย

2. การส่งเสริมสุขภาวะด้วยหลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นการพัฒนาใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) กายภาวนา (การพัฒนากาย) 2) ศิลภาวนา (การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม) 3) จิตภาวนา (การพัฒนาจิต) การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม 4) ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) เพื่อให้เข้าใจโลกและสรรพสิ่งตามความเป็นจริง

3. การส่งเสริมสุขภาวะด้วยหลักภาวนา 4 ตามทัศนะของนักคิด นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา เป็นการนำหลักภาวนา 4 มาส่งเสริมสุขภาวะใน 4 ด้าน เช่น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า ภาวนา 4



หมายถึง การเจริญ การทำให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา ได้แก่ กายภาวนา (การเจริญกาย การพัฒนากาย) สีสภาวนา (การเจริญศีล การอบรมศีล การพัฒนาความประพฤติ) จิตตภาวนา (การเจริญจิต การพัฒนาจิต) และ ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา) ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ ได้กล่าวถึงความสำคัญของภาวนาไว้ว่า ภาวนา เป็นการขัดเกลาจิตใจเพื่อทำให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันความเป็นไปในโลก สามารถทำได้ด้วยการสวดมนต์ เพื่อสรวมกาย วาจา และใจตลอดจนการทำสมาธิภาวนา

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การส่งเสริมหลักภาวนา 4 เพื่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลหินตก อำเภอรัตนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้วิจัยได้วิเคราะห์สังเคราะห์เป็นรูปแบบออกมาได้ ดังนี้

1. การส่งเสริมหลักภาวนา 4 เพื่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลหินตก อำเภอรัตนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช: กระบวนการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ และการฝึกปฏิบัติอย่างเป็นระบบ โดยเน้นการพัฒนาทั้งด้านกายให้มีสุขภาพแข็งแรง ด้านศีลหรือสังคมให้ดำรงตนอยู่ในระเบียบวินัยและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบด้านจิตใจให้มีความมั่นคง สงบ และปลอดโปร่ง และด้านปัญญาให้มีความรู้แจ้ง เข้าใจหลักธรรม สามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตของพระสงฆ์ได้อย่างยั่งยืน

2. การส่งเสริมหลักภาวนา 4 เพื่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลหินตก อำเภอรัตนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช: กระบวนการประสานความร่วมมือระดับชุมชน สังคม ไม่ว่าจะเป็นวัด ชุมชน หน่วยงานท้องถิ่น และสถาบันการศึกษา เพื่อร่วมกันวางแผนและสนับสนุนการพัฒนาสุขภาพของพระสงฆ์ การทำงานแบบมีส่วนร่วมนี้ช่วยสร้างความเข้มแข็งและความตระหนักรู้ในสังคม รวมทั้งส่งเสริมให้พระสงฆ์สามารถดำรงชีวิตอย่างสมดุลทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญาได้อย่างยั่งยืน

3. การส่งเสริมหลักภาวนา 4 เพื่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลหินตก อำเภอรัตนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช: กระบวนการสร้างบรรทัดฐานด้านสุขภาพร่วมกันของทุกภาคส่วน โดยกำหนดแนวทางและมาตรการที่ชัดเจนในการดูแลพระสงฆ์ทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญา การสร้างบรรทัดฐานดังกล่าวช่วยให้เกิดความเข้าใจร่วมกันระหว่างวัด ชุมชน และสังคม ในการสนับสนุนพระสงฆ์อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังเป็นต้นแบบของการดูแลสุขภาพเชิงพุทธที่สามารถขยายผลสู่พื้นที่อื่นได้อย่างยั่งยืน

อภิปรายผล

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ 1) ระดับปัจเจกบุคคล การดูแลสุขภาพในระดับบุคคลเน้นการสร้างสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ และวิถีชีวิต โดยอาศัยวินัยในการดำเนินชีวิตประจำวัน การฝึกสติและการควบคุมอารมณ์ช่วยเสริมความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม ดังนั้น การพึ่งพาตนเองอย่างมีระเบียบจึงเป็นรากฐานของการมีชีวิตที่มีคุณภาพ 2) ระดับชุมชนและสังคม สุขภาวะชุมชนต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมและระบบที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพ การสนับสนุนด้านสาธารณสุข ศาสนา และวัฒนธรรมทำให้เกิดพลังทางสังคมและความเข้มแข็งร่วมกัน ส่งผลให้ชุมชนมีความมั่นคงและยั่งยืนมากยิ่งขึ้น 3) ระดับจิตใจและปัญญา การดูแลสุขภาพทางจิตใจและปัญญามุ่งสู่การพัฒนาภายในที่ลึกซึ้ง การเจริญสมาธิ สติ และการใคร่ครวญธรรมะช่วยให้เกิดความสงบและปัญญาในการดำเนินชีวิต ทำให้บุคคลเข้าถึงสุขภาพทางจิตวิญญาณที่สมบูรณ์และมั่นคง สอดคล้องกับการศึกษาของพระภุชิสสะ ปณฺญาปิโชโต (มียศ) ที่ได้

วิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภavana 4 ของผู้สูงอายุในตำบลยางฮ่อม อำเภอขุนตาล จังหวัด เชียงราย” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภavana 4 ออกมาเป็นรูปแบบของ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ 4 รูปแบบ ได้แก่ 1) การส่งเสริม คือ การใช้หลักกายภavanaมาเสริมสร้างสุขภาวะทาง กาย มีเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุจะต้องมีร่างกายที่ดี 2) การเสริมสร้าง โดยใช้หลักศีลภavanaมาเสริมสร้างสุขภาวะ ทางสังคม มีเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุจะต้องมีความสัมพันธ์ที่ดี คือ การมีพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม ที่ดี 3) การป้องกัน โดยใช้หลักจิตภavanaมาเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต เพื่อให้เกิดแนวทาง ป้องกัน มีเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุจะต้องมีความคิดที่ดี โดยผ่านการฝึกจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ให้จิตมีคุณธรรมพื้นฐาน ในการ อาศัยอยู่ร่วมกันในสังคม และ 4) การเตรียมความพร้อม โดยใช้หลักปัญญาภavanaมาเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต วิญญาณ มีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิตผ่านกระบวนการคิดพิจารณาอย่างถูกต้อง (พระภูษิตสละ ปญญาโชโต (เมียศ), 2562) และสอดคล้องกับความเห็นของพัชรี ดำรงสุนทรชัย ที่กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาวะ เป็นการส่งเสริม ภาวะที่เป็นสุขหรือมีความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ทั้งหมดมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (พัชรี ดำรงสุนทรชัย, 2550) ส่วนสิ่งที่แตกต่างไปจากงานวิจัยเดิม ก็คือ งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาและนำเสนอในการดูแล สุขภาวะของพระสงฆ์เป็นสำคัญ

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 หลักภavana 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

จากผลการวิจัยพบว่า หลักภavana 4 มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะ ทั้งในแง่การพัฒนา กาย ศีล จิต และปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในพระไตรปิฎกที่ถือว่าภavanaเป็นการพัฒนาตนให้สมบูรณ์ทั้งด้าน บุคลิกภาพภายนอกและคุณธรรมภายใน อันเป็นรากฐานของการมีชีวิตที่ดีและมีคุณค่า หลักการดังกล่าวช่วย ยืนยันว่า สุขภาวะในมิติพุทธศาสนาไม่ได้จำกัดอยู่ที่สุขภาพทางกายเท่านั้น แต่รวมถึงสุขภาพจิตใจและปัญญาด้วย

เมื่อพิจารณาหลักภavana 4 ในมิติของคัมภีร์ พบว่า การพัฒนา กาย (กายภavana) ทำให้บุคคลมีสุขภาพ แข็งแรงและสามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม การพัฒนา ศีล (ศีลภavana) ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับ สังคมและสิ่งแวดล้อม การพัฒนาจิต (จิตภavana) ทำให้เกิดจิตที่ตั้งมั่นและสงบ ส่วนการพัฒนาปัญญา (ปัญญา ภavana) ช่วยให้บุคคลเข้าใจโลกตามความเป็นจริงและสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างถูกต้อง การบูรณาการทั้ง 4 ด้านนี้จึงนำไปสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาตามทัศนะของนักคิดและนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา เช่น พระพรหมคุณา ภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) และดวงเดือน พันธุมนาวิน เห็นตรงกันว่าภavana 4 คือ กระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างรอบด้าน ตั้งแต่กาย ศีล จิต ไปจนถึงปัญญา โดยมีเป้าหมายสูงสุด คือ การขัดเกลาจิตใจเพื่อให้เกิดปัญญาและความเข้าใจใน ความจริงของโลก ทั้งนี้ การนำหลักภavanaมาใช้ ไม่เพียงช่วยสร้างสุขภาวะส่วนบุคคล แต่ยังเอื้อต่อการสร้างสังคม ที่เข้มแข็งและสมดุลง ดังนั้น สามารถอภิปรายได้ว่า หลักภavana 4 เป็นฐานสำคัญของการพัฒนาสุขภาวะเชิงบูรณา การในมิติพระพุทธศาสนา ที่ช่วยให้บุคคลมีความพร้อมทั้งกาย วาจา ใจ และปัญญา อันจะนำไปสู่การมีชีวิตที่ สมบูรณ์และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพระครูภavanaสังวรภิกขุ วิ. (สุวิทย์ คำมูล) ยังได้นำเสนอความหมายของการส่งเสริมสุขภาวะว่า สุขภาวะทางร่างกาย หมายถึง การมีความสุข กับการ ใช้ชีวิตให้มีคุณค่า สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การรู้สึกว่าคุณค่าต่อสังคม สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง การมีความสงบเย็นใจ สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การมีความ เข้าใจในชีวิตภายใต้การเปลี่ยนแปลง สุขภาวะ



ทางอารมณ์ หมายถึง การมีสติควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ การมีความสุขอารมณ์ดี และชีวิตผ่อนคลาย (พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (สุวิทย์ คำมูล), 2562) ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะนั้น ประคองธรรม จันทร์ชาว และคณะ กล่าวว่า มีปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะ 5 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านคน เศรษฐกิจในชุมชน วิธีการพัฒนา การสนับสนุนช่วยเหลือจากภาครัฐและเอกชน และการบริหารจัดการ (ประคองธรรม จันทร์ชาว และคณะ, 2560) โดยงานวิจัยนี้มีความแตกต่างจากงานที่ผ่านมาในส่วนของการนำหลักภาวนา 4 ไปประยุกต์ใช้ในมิติที่ต่างกัน ส่วนงานวิจัยนี้มุ่งเน้นที่การประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การส่งเสริมหลักภาวนา 4 เพื่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ ตำบลหินตก อำเภออ่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

จากผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์โดยใช้หลักภาวนา 4 มีความสำคัญทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และสังคม โดยกระบวนการแรก คือ การพัฒนาพระสงฆ์อย่างเป็นระบบ ทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับหลักการพัฒนาตามพระพุทธศาสนาที่มุ่งให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการมีปัญญาในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน

กระบวนการต่อมา คือ การประสานความร่วมมือกับชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสะท้อนแนวคิดของ “การมีส่วนร่วม” (participation) ที่ช่วยสร้างพลังทางสังคมและความเข้มแข็งของชุมชนในการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ การทำงานแบบบูรณาการนี้ยังช่วยยกระดับความตระหนักรู้และสร้างสมดุลชีวิตให้พระสงฆ์ได้อย่างรอบด้าน ทั้งกาย ศีล จิต และปัญญา นอกจากนี้ การสร้างบรรทัดฐานร่วมกันด้านสุขภาวะของพระสงฆ์ยังเป็นการกำหนดกรอบแนวทางและมาตรการที่ทุกภาคส่วนยอมรับร่วมกัน ซึ่งไม่เพียงช่วยให้เกิดการดูแลสุขภาพพระสงฆ์อย่างเป็นระบบ แต่ยังสามารถเป็นต้นแบบที่ขยายผลไปยังพื้นที่อื่นได้ อันสะท้อนถึงความยั่งยืนในการดูแลสุขภาพเชิงพุทธอย่างแท้จริง

ดังนั้น อภิปรายได้ว่า การส่งเสริมสุขภาวะของพระสงฆ์ด้วยหลักภาวนา 4 มีความครอบคลุมทั้งการพัฒนาตนเอง การสร้างพลังชุมชน และการวางบรรทัดฐานสังคมร่วมกัน ซึ่งเป็นแนวทางที่ตอบโจทย์การดูแลสุขภาพพระสงฆ์ได้อย่างสมบูรณ์และยั่งยืน สอดคล้องกับการศึกษาของพระครูโพธิ์โรจน์ธรรมคุณ (บุญชู ธรรมโชโต) ที่ได้วิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของชุมชนในจังหวัดปทุมธานี” ผลการวิจัยสรุปได้ว่าการพัฒนาสุขภาวะของชุมชนมี 3 รูปแบบ คือ 1) การพัฒนาโดยใช้โครงสร้างและหน้าที่ของหน่วยงานในพื้นที่ ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล และอาสาสมัครสาธารณสุข ร่วมกันวางแผนและดำเนินงาน 2) การพัฒนาแบบเครือข่ายโดยมีวัดเป็นศูนย์กลาง ร่วมกับ อสม. และองค์กรท้องถิ่น เพื่อดูแลสุขภาพของชุมชนอย่างเป็นระบบ และ 3) การพัฒนาสุขภาวะครอบคลุม 4 มิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยอิงหลักพุทธธรรม คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อเชื่อมโยงวิถีชีวิตที่ดีงามและส่งเสริมสุขภาวะอย่างยั่งยืน ชุมชนจำเป็นต้องได้รับการดูแลแบบต่อเนื่องและเชื่อมโยงระหว่างครอบครัว สถาบัน และชุมชน โดยเฉพาะการพัฒนาปัญญาที่ต้องอาศัยทั้งปัจจัยภายนอกและภายใน เพื่อให้เกิดความเข้าใจชีวิตและอยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข (พระครูโพธิ์โรจน์ธรรมคุณ (บุญชู ธรรมโชโต), 2563) สิ่งที่แตกต่างกันจากงานวิจัยที่ผ่านมา คือ งานวิจัยนี้ มุ่งเน้นที่การนำหลักภาวนา 4 ไปปรับแก้ปัญหาการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ที่กำลังเผชิญอยู่ในสถานการณ์ปัจจุบัน

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้ สรุปได้ว่า การดูแลสุขภาพสามารถอธิบายได้ในสามระดับ ได้แก่ ระดับปัจเจกบุคคล ระดับชุมชน และระดับจิตใจและปัญญา ในระดับปัจเจกบุคคล การดูแลสุขภาพขึ้นอยู่กับการสร้างสมดุลในชีวิตประจำวัน การฝึกสติ และการจัดการอารมณ์ ส่วนระดับชุมชนและสังคมพบว่า การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมกัน การจัดระบบสาธารณสุข และการสนับสนุนกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมมีบทบาทสำคัญ ขณะที่ระดับจิตใจและปัญญา การภาวนาและการบำเพ็ญคุณธรรมทำให้บุคคลเกิดความสงบและมีปัญญาในการดำเนินชีวิต ในด้านหลักพุทธธรรม ผลการวิจัยพบว่า “หลักภาวนา 4” ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพอย่างบูรณาการ โดยครอบคลุมการพัฒนากาย ศีล จิต และปัญญา นักวิชาการและพระสงฆ์ล้วนเห็นพ้องว่าภาวนาเป็นกระบวนการขัดเกลาจิตใจและนำไปสู่การเข้าใจความจริงของชีวิต ในบริบทชุมชนตำบลหินตก อำเภออ่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ด้วยหลักภาวนา 4 มีลักษณะสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ การพัฒนาพระสงฆ์อย่างเป็นระบบทั้งกาย ศีล จิต และปัญญา การประสานความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในชุมชน และการสร้างบรรทัดฐานร่วมกันด้านสุขภาพเชิงพุทธ ซึ่งสามารถเป็นต้นแบบการขยายผลไปยังพื้นที่อื่นได้อย่างยั่งยืน สำหรับข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการนั้น จากผลการวิจัยนี้สามารถเสนอแนะเชิงปฏิบัติการได้ว่า การดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ควรมีการพัฒนาเชิงระบบ โดยวัดและชุมชนต้องทำงานร่วมกันเพื่อสร้างกิจกรรมที่ส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น การจัดโครงการตรวจสุขภาพประจำปี การอบรมสมาธิภาวนา และการฝึกอบรมพระสงฆ์ด้านการจัดการตนเองตามหลักภาวนา 4 นอกจากนี้ หน่วยงานท้องถิ่นควรเข้ามาสนับสนุนด้านทรัพยากรและการจัดทำแผนสุขภาพที่ชัดเจน เพื่อให้พระสงฆ์มีคุณภาพชีวิตที่มั่นคงและสามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างเต็มที่ ในระดับชุมชน การสร้างความร่วมมือระหว่างประชาชน หน่วยงานการศึกษา และองค์กรศาสนาจะช่วยให้การดูแลสุขภาพพระสงฆ์มีความต่อเนื่องและยั่งยืน การกำหนดแนวทางปฏิบัติร่วมกัน เช่น การดูแลด้านอาหาร การจัดกิจกรรมบูรณาการศาสนากับสาธารณสุข จะช่วยให้เกิดความเข้าใจร่วมและเป็นบรรทัดฐานในการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม ในส่วนของข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป เพื่อให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้ที่ต่อเนื่อง ควรมีการวิจัยเพิ่มเติมในประเด็นที่ลึกซึ้งและหลากหลายขึ้น ได้แก่ 1) การศึกษาการบูรณาการหลักภาวนา 4 กับแนวคิดสุขภาพสมัยใหม่ในระดับนโยบายสาธารณะ เพื่อหากลไกที่สามารถขับเคลื่อนได้จริงในระดับประเทศ 2) การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ที่ทดลองนำรูปแบบการดูแลสุขภาพเชิงพุทธไปใช้ในพื้นที่อื่น เพื่อประเมินประสิทธิผลและความเป็นไปได้ในการประยุกต์ใช้ในชุมชนที่มีบริบทแตกต่างกัน 3) การศึกษามิติเปรียบเทียบระหว่างสุขภาพของพระสงฆ์กับสุขภาพของประชาชนทั่วไป เพื่อทำความเข้าใจถึงบทบาทเฉพาะของพระสงฆ์ในฐานะผู้นำทางจิตวิญญาณ และผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพของสังคมโดยรวม และ 4) การวิจัยเชิงคุณภาพที่ลงลึกในประสบการณ์ชีวิตของพระสงฆ์เกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนา 4 เพื่อสะท้อนมุมมองเชิงประจักษ์ ซึ่งจะช่วยเสริมความสมบูรณ์ทางวิชาการและการนำไปใช้จริง



เอกสารอ้างอิง

- จินตนา อาจสันเทียะ. (2562). การพยาบาลพระสงฆ์อาพาธภายใต้พระธรรมวินัย. วารสารพยาบาลทหารบก, 20(3), 27-33.
- ประคองธรรม จันทร์ขาว และคณะ. (2560). ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชุมชนแบบองค์รวมของชุมชนในเขตบริการของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้าน บ่อทราย อำเภอป่าพะยอม จังหวัดพัทลุง. วารสารสังคมและวัฒนธรรม, 1(1), 21-28.
- พระครูไพโรจน์ธรรมคุณ (บุญชู ธมฺมโชโต). (2563). กระบวนการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของชุมชนในจังหวัดปทุมธานี. วารสาร มจร การพัฒนาสังคม, 5(2), 26-35.
- พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (สุวิทย์ คำมูล). (2562). การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุตาม แนวพุทธจิตวิทยา. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 6(7), 3414-3423.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2543). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2557). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมะอินเทรนด์.
- พระภูษิสสะ ปญญาปโชโต (มียศ). (2562). การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภavana 4 ของผู้สูงอายุ ในตำบลยางฮ่อม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย. วารสาร มจร การพัฒนาสังคม, 4(1), 49-63.
- พัชรี ดำรงสุนทรชัย. (2550). แนวทางการจัดการความรู้เพื่อสุขภาวะชุมชน. ใน ดุษฎีนิพนธ์ครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิพุธ พูลเจริญ. (2544). สุขภาพ : อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สำนักงานปลักรูระบบสุขภาพแห่งชาติ(สปรส). (2546). สุขภาพทางจิตวิญญาณสู่สุขภาพทางปัญญา. กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์.