

การสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา Creation of Healthy Life with Bojjhanga in Buddhism

บทความวิจัย

สุภาพรรณ กลิ่นนาค*
Subhaphan Klinnak*

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาการสร้างสุขภาวะของชีวิตตามหลักโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อบูรณาการการสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา ๓) เพื่อนำเสนอแนวทางและการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบการบูรณาการการสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนาวิทยานิพนธ์นี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบเอกสาร สัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องการเสวนากลุ่มและวิเคราะห์ข้อมูล โดยการบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า สุขภาวะทำให้สมบูรณ์ด้วยกระบวนการฝึกฝนทางจิต โพชฌงค์เป็นกระบวนการปฏิบัติที่ส่งเสริมต่อสุขภาวะเพราะมีองค์ประกอบและแนวทางการฝึกครบทุกมิติทำให้ส่งผลต่อสุขภาวะทั้ง ๔ คือ กาย จิต สังคม และปัญญา การสร้างสุขภาวะของชีวิตด้วยกระบวนการของโพชฌงค์จะทำให้รู้ถึงสิ่งที่เหมาะสมกับกาย ประสาทส่วนต่าง ๆ มีความผ่อนคลายและทำงานอย่างเป็นปกติ ร่างกายเกิดความสมดุลมีความสุข สงบ ร่มเย็น และวางเฉย เมื่อรูปร่างพร้อมก็จะทำให้จิตผ่อนคลาย รู้เท่าทันทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ เกิดปิติทำให้สุขภาพจิตดี จิตตั้งมั่นมีสติและสมาธิ รู้ตามความเป็นจริงพร้อมที่จะปล่อยวางและเข้าใจสรรพสิ่งต่าง ๆ เกิดการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมได้อย่างดี สังคมเกิดความสงบสุขปราศจากการเบียดเบียนและพร้อมที่จะช่วยเหลือคนในสังคมด้วยกัน สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติ เข้าใจเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ เกิดปัญญาที่เห็นความจริงของชีวิต เข้าใจชีวิตตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นและสามารถปล่อยวางเพื่อนำไปสู่การดับทุกข์ได้ในที่สุด

* คุชฎิบัณฑิต สาขาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Buddhist Studies Graduate School, Mahamakut Buddhist University
E-mail: subhaphan@gmail.com

การน้อมนำหลักธรรมโพชฌงค์อันประกอบด้วย สติ ฉัมมวิจยะ วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา มาปฏิบัติด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องจนเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตตามปกติที่เริ่มจากการภาวนา ๔ โดยมี สติรู้ทั่วเกิดทุกข์แสวงหาแนวทางคลายทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ และเข้าใจความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้น ฝึกฝนปฏิบัติตามสติ ปฏิฐาน ๔ อย่าง มีสติตั้งมั่น เจริญสติกำหนดรู้อาการทางกายและทางจิตอย่างถูกต้อง เพื่อสร้างสุขภาวะของชีวิตทางกาย จิต สังคม ปัญญาตามองค์ความรู้ใหม่ที่เรียกว่า “HPRCBHMODEL”

H = Healthy and Bright หมายถึง กายมีความผ่องใส

P = Pleasurable and Liberal หมายถึง จิตมีความอímเอิบ สดชื่น อิสระ

R = Realizing the true life and things หมายถึง ปัญญามีความเข้าใจชีวิต ปล่อยวางตามความเป็นจริงมีปัญญาในการใช้ชีวิตประจำวันเข้าใจความจริง

C = Calm and Peaceful หมายถึง สังคมมีความสงบสุข เป็นสุข

B = Bojjhanga หรือโพชฌงค์ หมายถึง ธรรมที่นำมาเป็นเครื่องมือกำหนดผล เกิดขึ้นจากกระบวนการบูรณาการแนวทางปฏิบัติธรรมโพชฌงค์กับสุขภาวะด้านกาย จิต สังคม ปัญญา

H = Happiness life หมายถึง สุขภาวะของชีวิต มีความสุขของชีวิต ซึ่งประกอบด้วยความสุขทางกาย ความสุขทางใจ ความสุขทางสังคม ความสุขทางปัญญา

คำสำคัญ: การสร้างสุขภาวะของชีวิต, โพชฌงค์, พระพุทธศาสนา

Abstract

The objectives of this thesis were 1) to study the creation of healthy life with the principles of Bojjhanga in Buddhism, 2) to integrate the creation of wealthy life with the principles of Bojjhanga, and 3) to propose a guideline and new body of knowledge concerning “a model of creation of healthy life integrated with the principles of Bojjhanga in Buddhism”. The study employed documentary qualitative method conducting an in-depth interview, focus group and information were analyzed using descriptive. The results were indicated that the healthy life in general are the physical, mental happiness, healthiness and refers the state being free from suffering bywell-being that can be created by oneself. Bojjhanga is a group of principles leading to the enlightenment and composed of mindfulness, truth investigation, effort, rapture, tranquility, concentration and equanimity. For the perfect healthy life, every item must completely work together.

To integrate Bojjhanga in Buddhism in the creation of healthy life, the practitioners should develop each item in Bojjhanga through mindfulness cultivation and practice regularly and continuously as a part of daily life. The practice is started from the four principles of development and continued with the four fundamental principles of mindfulness. The guideline and body of

knowledge concerning the creation of healthy life with Bojjhanga in Buddhism could be concluded in “HPRCBH Model” by following.

H : Healthy and Bright

P : Pleasurable and Liberal

R : Realizing the true life and things

C : Calm and Peaceful

B : Bojjhanga

H : Happiness life

Keywords: Creation of Healthy Life, Bojjhanga, Buddhism

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คำถามหนึ่งในชีวิต คือ “ทำไมเกิดมาจะต้องมีความทุกข์” และ “จะแก้ปัญหายุ่งยากทางร่างกายและทางจิตใจอย่างไร” พระพุทธองค์ทรงแสดงความเป็นจริงของชีวิต และมีผู้ปฏิบัติตามเข้าถึงความจริงของชีวิตว่า “ความเป็นจริงแท้ของชีวิตนั้นไม่มีอะไร นอกจาก “ทุกข์” มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรดับ” (พระไตรปิฎกอรกคภาษาไทย เล่ม ๒๕: ๕๓๓)

ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าเป็นผู้ประกาศต้นเหตุแท้จริงที่ทำให้เกิดความทุกข์ของชีวิต คือ กิเลส โดยเฉพาะกิเลสนิวรณ์ เมื่อมีกิเลสนิวรณ์ย่อมทำให้เกิดความอยาก ย่อมทำให้เกิดความยึดมั่น เมื่อเกิดความยึดมั่นแล้วย่อมทำให้เกิดทุกข์ กล่าวได้ว่า กิเลสนิวรณ์จึงเป็นสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้ชีวิตเป็นความทุกข์ กิเลส ๓ อย่าง คือ ๑) กิเลสที่แสดงออกทางกายและทางวาจา

๒) กิเลสที่อยู่ภายในใจ ๓) กิเลสที่นอนเนื่องฝังอยู่ในสันดานของชีวิตที่อยู่ส่วนลึก การที่มนุษย์จะสามารถดับทุกข์หรือแก้ไขทุกข์ได้โดยเด็ดขาดนั้น จึงจำเป็นต้องรู้เท่าทันการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การลดละการทำลายกิเลส ๓ อย่าง ให้หมดไปตามลำดับขั้นตามความสามารถของแต่ละชีวิตได้แต่ละขณะหรือโดยสิ้นเชิง การเกิดขึ้นของกิเลสทั้ง ๓ อย่างนี้ย่อมเกิดขึ้นที่จิตสะสมอยู่ในจิตตังพระพุทธรองค์ตรัสว่าธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจเหมือนล่อหมกตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้นถ้าคนมีใจชั่ว ก็พูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้นทุกขย่อมติดตามเขาไป (พระไตรปิฎกอรกคภาษาไทย เล่ม ๔๐: ๑๑)

เมื่อกิเลสนิวรณ์ปรากฏเกิดขึ้นที่จิต สะสมอยู่ในจิต ย่อมส่งผลให้ทุกขภาวะทางกาย ทุกขภาวะทางจิต ทุกขภาวะทางสังคม และทุกขภาวะทางปัญญา เกิดขึ้นกับความเป็นทุกข์ของชีวิตตามลำดับไม่มีสิ้นสุด วิธีการหรือหนทางที่จะแก้ไขความทุกข์ของชีวิตเพื่อให้ความทุกข์คลายตัวหรือสามารถละได้โดยเด็ดขาดอย่างสิ้นเชิงด้วยธรรมของพระพุทธองค์ เพราะสามารถเข้าไปแก้ปัญหาด่วนต้นเหตุโดยสังเคราะห์โพชฌงค์ลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ไปทำลายกิเลสนิวรณ์ เพื่อให้คลายตัวแต่ละขณะหรือหมดไปจากชีวิต

เมื่อธรรมปรากฏเกิดขึ้นที่จิตด้วยธรรมเหล่านี้ คือหลักโพชฌงค์ ได้แก่ สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ สงเคราะห์เข้าในไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) คือ ๑. ศีล ย่อมทำให้เกิดมहाกุศลจิต คือจิตเป็นมหากุศล ๒. สมาธิ ย่อมให้เกิดมหัคคตจิต คือจิตที่ใหญ่ เพราะประกอบด้วยมาน ๓. ปัญญา ย่อมทำให้เกิดมรรคจิต คือจิตที่นำเข้าสู่ทางความเป็นอริยมรรค

ความสุขขั้นสามัญชนทั่วไปที่จัดเป็นสุขภาพองค์รวมนั้น มีหลักการการดูแลสุขภาพ ตั้งแต่การส่งเสริมและสร้างสุขภาวะการป้องกัน เยียวยารักษาสุขภาพ ส่วนความสุขทางพุทธศาสนานั้นควรรู้จักเหตุให้ได้ก่อนว่าอะไรเป็นเหตุของความสุข อะไรเป็นเหตุของความทุกข์ ประพจน์สุจริตธรรมตามกระบวนการแก้ปัญหาหลักอริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) ทั้ง ๔ ด้าน คือ ๑. สุขภาวะทางกาย การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ ๒. สุขภาวะทางจิต จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ ๓. สุขภาวะทางสังคม การอยู่ร่วมกันด้วยดีภายในครอบครัว ชุมชน สังคม ๔. สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หากพุทธศาสนิกชนผู้ประสบความสำเร็จในวิถีชีวิตทุกข้อมีศรัทธาชักนำให้ปฏิบัติธรรม พัฒนาดน และบูรณาการการปฏิบัติธรรมตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา จะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ช่วยคลายทุกข์และสร้างสุขภาวะในชีวิตได้ ทั้งนี้ยังเคยไม่มีการศึกษาในลักษณะการบูรณาการหลักธรรมโพชฌงค์เพื่อสร้างความสุขในชีวิตผู้วิจัยจึงมีความสนใจ ศึกษาเรื่อง การสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนานั้นมีวัตถุประสงค์ต่อไปนี้

๑. เพื่อศึกษาการสร้างสุขภาวะของชีวิตตามหลักโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา

๒. เพื่อบูรณาการการสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา

๓. เพื่อนำเสนอแนวทางและการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบการสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา

ขอบเขตของการวิจัย

๑. ขอบเขตด้านเนื้อหาด้วยการค้นคว้าศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาโพชฌงค์ เป็นต้น พร้อมทั้งเอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น ตำรา หนังสือ งานวิจัย วารสาร บทความ งานเขียน ฉบับพิมพ์และฉบับออนไลน์ ส่วนข้อมูลสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ได้ศึกษาหลักการตามสุขภาวะองค์รวมของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

๒. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิผู้ที่มีประสบการณ์ด้านพระพุทธศาสนา ผู้นำด้านการปฏิบัติธรรมและการเสวนากลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม

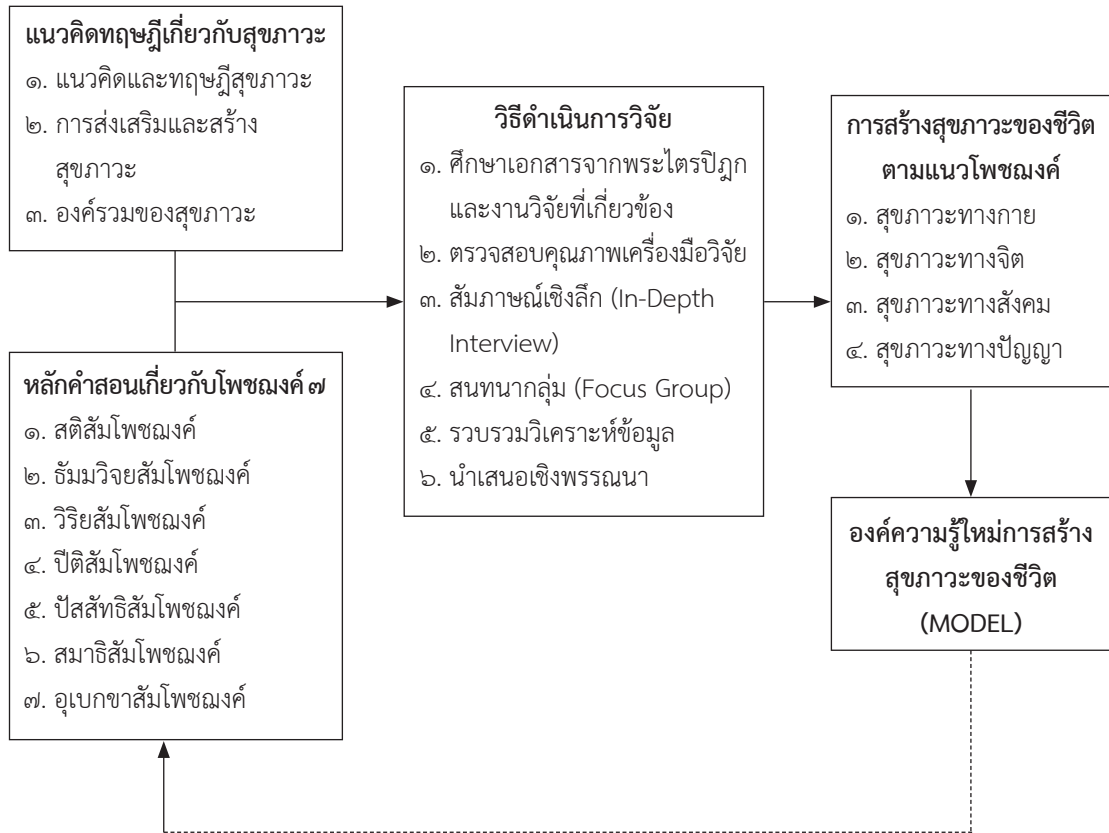
ประโยชน์ของการวิจัย

๑. ทำให้ทราบสุขภาวะของชีวิตตามหลักโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา

๒. ทำให้ทราบถึงการบูรณาการการสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา

๓. ทำให้ทราบแนวทางและสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “รูปแบบการสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา”

กรอบแนวคิดของการวิจัย



วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง การสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้มีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

๑. เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร (Documentary Qualitative Research) ศึกษาค้นคว้าเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) จากพระไตรปิฎกและอรรถกถา และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากเอกสารทางวิชาการ วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) แบบเจาะจงบุคคลที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา (Key Important Person) จำนวน ๖ รูป/คน ด้วยคำถาม

แบบมีโครงสร้าง (Standard or Structure Interview) เป็นคำถามแบบปลายเปิด (Opened-Ended) และการเสวนากลุ่ม (Focus Group) การจัดเสวนากลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่เน้นหัวข้อเนื้อหาเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ทำการวิจัยเพื่อรับฟังข้อคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่าง ๑๕ คน

๓. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลภาคสนามเกี่ยวกับการสัมภาษณ์เชิงลึกและเสวนากลุ่ม สังเคราะห์สรุปผลและนำเสนอองค์ความรู้ใหม่

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง (Standard or Structure Interview) เป็นคำถาม

ปลายเปิด (Opened-Ended) การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือทางด้านการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาอาศัยดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ ท่าน ได้แก่ พระศรีวินัยภรณ์, ดร. รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักสัตย์ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สุมานพ ศิวารัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน พระครูพิพิธวรกิจจานุการ, ดร. เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมและพิจารณาประเมินความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะของการวิจัยและความชัดเจนของคำถาม

ผลการวิจัย

ในการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลจากการทำวิจัยทุกขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ เพื่อค้นหาคำตอบของการสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ในพระพุทธศาสนา ผลวิจัยพบว่า

การสร้างสุขภาวะของชีวิตต้องเริ่มจากการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพใจด้วยการฝึกอบรม ศีล สมาธิ และปัญญา เมื่อกายและใจพร้อมก็จะทำให้เกิดปัญญามองเห็นและเข้าใจทุกข์ที่แท้จริง คนจึงอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างสันติ มีการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ส่งเสริมให้เกิดความสงบสุขในสังคม เกิดความสมดุล กลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา จนเป็นวิถีของการมีสุขภาพที่ดี

เนื่องจากสุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิตเป็นวิถีแห่งชีวิต และเป็นพื้นฐานของการทำงานที่มีประสิทธิภาพ การส่งเสริมสุขภาวะจึงเป็นสิ่งจำเป็นซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๓ ประการ คือ ตัวบุคคล ด้านสังคม และด้านระบบการจัดบริการสาธารณสุข สำหรับการบริการสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ดำรงไว้ซึ่งความมีสุขภาวะนั้น จำเป็นต้องมีกระบวนการเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพของตนเอง และของส่วนรวม การส่งเสริมสุขภาพมีความหมายเกี่ยวข้องกับสุขภาวะ ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพกาย การส่งเสริม

สุขภาพใจ การส่งเสริมสังคม การส่งเสริมสิ่งแวดล้อมด้วยหลักการและปัญญา อันมีความจำเป็นในการส่งเสริมด้านเศรษฐกิจ สังคม ทั้งนี้การส่งเสริมสุขภาพควรเริ่มต้นที่ตนเองก่อน หากทุกคนร่วมกันส่งเสริมสุขภาพแล้ว ก็จะสามารถขยายเป็นสุขภาพครอบครัว สังคม และประเทศชาติได้ในที่สุด

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี พบว่า สุขภาพที่สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาวะของชีวิตนั้น ต้องออกแบบกิจกรรมให้บุคคลและชุมชนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มุ่งไปสู่การส่งเสริมสุขภาพตนเอง บุคคลควรรับรู้สุขภาพควบคุมได้ เชื่อว่าสามารถเปลี่ยนแปลงสุขภาพได้ตามความต้องการด้วยการส่งเสริมด้านพฤติกรรม ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมทางด้านความรู้ในการจดจำข้อเท็จจริงเพื่อเพิ่มทักษะทางด้านสติปัญญาและการใช้วิจารณ์ญาณพฤติกรรมทางด้านเจตคติ ทางด้านความรู้สึก เพื่อเพิ่มคุณค่าที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล และพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกทางร่างกาย ดังนั้น บุคคลต้องสังเกตพฤติกรรมของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดสุขภาพที่ดีเพื่อสนับสนุนสุขภาวะของชีวิต หากแต่ความสุขหรือสุขภาวะทางพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญกับความสุขและความทุกข์ โดยความสุขต้องเป็นภาวะที่สิ้นไปของกิเลสทั้งปวงหรือนิพพานสุข เริ่มจากการรู้ทันถึงทุกข์ สามารถค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของการเกิดทุกข์ รู้ถึงการดับทุกข์และกระบวนการปฏิบัติอันนำไปสู่การดับทุกข์ได้ในที่สุด บุคคลจึงต้องเริ่มจากตนเองด้วยการประพฤติปฏิบัติตามหลักศีลธรรม อันดีงาม การฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่ออบรมจิตใจให้สงบแน่วแน่มั่นคง จิตจึงจะสามารถทำงานได้ดีในการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญาที่ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติเป็นธรรมดาตามธรรมชาติของความเป็นจริง เกิดความสุขพร้อมที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีระเบียบแบบแผน ประพฤติปฏิบัติเกิดสันติและความสงบสุขของการอยู่ร่วมกันในสังคม

ในขณะที่การมีสุขภาพที่ส่งเสริมสุขภาวะของชีวิตแบบองค์รวมตามวิถีพุทธในพระไตรปิฎกนั้น ต้องเริ่มที่การสวดมนต์ การปฏิบัติธรรมและการสันทนาธรรม ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างสุขภาพแบบองค์รวมที่สามารถสร้างสุขภาวะของชีวิต ผู้ที่ได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติตามกระบวนการนี้ จะมีการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ทางสังคมที่ดีตามรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับจิตใจและปัญญาโดยเน้นการพัฒนาจิตใจและปัญญาให้เป็นกลไกที่สำคัญของการพัฒนาบุคคลและสังคม วิถีทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ด้วยการเจริญโพชฌงค์ ซึ่งเป็นองค์แห่งการตรัสรู้เป็นปัญหาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา การสำรวมอินทรีย์และปฏิบัติตามสติปัฏฐานย่อมทำให้เกิดโพชฌงค์ การเจริญโพชฌงค์ด้วยการปฏิบัติจนแก่กล้าทำให้สติที่ปรากฏอยู่ในจิต อารมณ์จะไม่หลุดออกไปจากจิตที่กำหนดทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความอิ่มใจในสภาวะปิดแล้วนำไปสู่ความสงบไม่หวั่นไหว เมื่อก้าวล่วงไปถึงลำดับสุดท้ายของโพชฌงค์จะทำให้สามารถละวางหรือวางเฉยในสรรพสิ่งรอบๆ ตัวได้ ดังงานวิจัยที่ทำการทดลองด้วยการนำบทสวดโพชฌงค์ปริตรไปให้กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้าใช้สวดวันละ ๑ ครั้งเป็นเวลาติดต่อกัน พบว่า กลุ่มที่ได้ฟังเสียงเพลงธรรมชาติดีที่ชวนบทสวดโพชฌงค์ปริตรและคำแปลมีค่าเฉลี่ยภาวะซึมเศร้ามลดลงและมีค่าเฉลี่ยความรู้สึกสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้น (เบญญาภา กุลศิริไชย, ๒๕๕๕)

โพชฌงค์เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวกับการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบไปด้วยองค์ธรรมทั้ง ๗ ได้แก่

๑. สติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยสติด้วยการสำรวมกาย วาจา เป็นผลทำให้เกิดสมาธิโดยอัตโนมัติเมื่อกายสงบใจก็สงบตาม เมื่อนั้นจะรู้ว่สิ่งใดควรทำและสิ่งใดไม่ควรทำ เมื่อจิตที่สงบย่อมมีพลังเหมาะแก่การดำเนินชีวิตที่ดีได้

๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยการหยั่งเห็นธรรม การพิจารณาหลักคำสอนของพระพุทธองค์อย่างละเอียดเหมาะสมกับการนำมาปฏิบัติ รู้จักคิดพิจารณาไตรตรองอย่างมีสติ อย่างแนบคายจะเข้าใจถึงเหตุปัจจัยแห่งความเป็นจริงทั้งหลายของชีวิต

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยความเพียรเป็นความเพียรที่เป็นผลจากการปฏิบัติทำให้เกิดกำลังใจในการที่จะปฏิบัติต่อไป มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ทุกข์ทางใจซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ลึกซึ้งจำต้องใช้ความเพียรอย่างยิ่งเพื่อให้ทุกข์จางคลายลง

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยความอิ่มใจด้วยลักษณะของความสุข ทำให้ร่างกายเบาว่องไว รู้สึกถึงความคล่องแคล่ว ร่างกายที่เคยหยาบกระด้างไม่สบายถูกแทนที่ด้วยความนุ่มนวลและอ่อนโยน ราบรื่นเบาสบาย ทำให้เกิดสุขภาวะที่ดีทางกายด้วยปีติ อารมณ์ปีติส่งผลต่อความสมดุลของร่างกายและจิตใจมีความสุขจิตจะตั้งมั่น นุ่มนวล และเป็นกลาง

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยความสงบซึ่งปรากฏการณ์ทางจิตเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนลึกซึ้งจิตที่สามารถพิจารณาธรรมชาติจิตนี้ได้ จำเป็นต้องมีความสงบอย่างลึกซึ้งเช่นเดียวกัน เมื่อบุคคลเกิดความอิ่มใจแล้วความผ่อนคลาย ความสงบใจเย็นกายก็ย่อมเกิดขึ้นเป็นสุขภาวะทางกายที่ดียิ่ง ช่วยให้สุขภาพจิตมีความสุขความสงบร่มเย็นซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของชีวิต

๖. สมာธิสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยความตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นก็ทำให้ใจ วาจา และกายตั้งมั่นด้วยจิตที่เป็นระเบียบ กายและวาจาก็จะเป็นระเบียบ จิตที่ตั้งมั่นรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของกายและวาจาเป็นฐานที่สำคัญเมื่อเกิดผัสสะและเวทนาที่เข้ามากระทบ จะทำให้จิตมีกำลังไม่หวั่นไหว ไม่ปรุงแต่งต่ออารมณ์นั้น ๆ เพราะเกิดสมาธิที่ควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งตามกิเลสที่เข้ามากระทบ เกิดปัญญาญาณเข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง

๗. อุเบกขาสัมโพชฌังคคือ องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยความวางเฉยเมื่อเกิดศีล สมาธิ ปัญญา จะมองเห็นความจริงอย่างที่เป็น ใจก็จะสามารถวางเฉยในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เดือดร้อนดิ้นรนไปกับความโกรธ ความโลภ ความหลง ใจเกิดอุเบกขาวางเฉยได้อย่างไม่หวั่นไหว ใจจะเป็นกลาง เพราะเห็นตามเป็นจริงมองเห็นร่างกายสังขารย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเสื่อมถอยไปตามธรรมดา ใจที่เป็นสุขย่อมนำมาซึ่งความสุขทางกาย จิตที่ปราศจากทุกข์ จิตที่ผ่องใส เบิกบานทำให้จิตปล่อยวางได้

เมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักธรรมโพชฌังคโดยยึดเพียงองค์ธรรมใดองค์ธรรมหนึ่ง ก็จะสามารถช่วยให้จิตใจเกิดความเบิกบาน มีจิตใจที่มีความสุขสงบส่งผลต่อสุขภาพ ทำให้เกิดสุขภาวะที่ดีแห่งชีวิต เมื่อสามารถปฏิบัติตามกระบวนการโพชฌังคทั้ง ๗ ได้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ย่อมส่งผลต่อกระบวนการทำงานของกายและจิตอย่างสมบูรณ์เป็นประโยชน์ช่วยให้บรรลุถึงจุดหมายที่ต้องการ ไม่ว่าผู้ปฏิบัติตามกระบวนการโพชฌังคเพื่อความหลุดพ้น ก็ย่อมได้ตามอานิสงส์ และยังสามารถนำมาเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ ถึงแม้จะปฏิบัติเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะ ก็จะทำให้เกิดความปิติความอิ่มใจถือได้ว่าเป็นอาหารใจ เป็นเครื่องส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อความสุขเกิดแก่ใจย่อมส่งผลไปยังกายด้วย จึงได้จัดว่าเป็นผู้มีความสุขมีสุขภาวะที่ดี ส่งผลให้สังคมประกอบไปด้วยผู้ที่มีสุขภาวะแห่งความสุขแห่งชีวิต ให้สังคมลดละกิเลสสามารถอยู่ร่วมกันอย่างแบ่งปัน สังคมแห่งจิตสาธารณะด้วยความสามัคคีเป็นสังคมแห่งผู้มีปัญญามองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความสงบสุขในสังคม การสร้างสุขภาวะของชีวิตด้านปัญญา

การบูรณาการการสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌังคในพระพุทธศาสนาสามารถสรุปได้ดังนี้

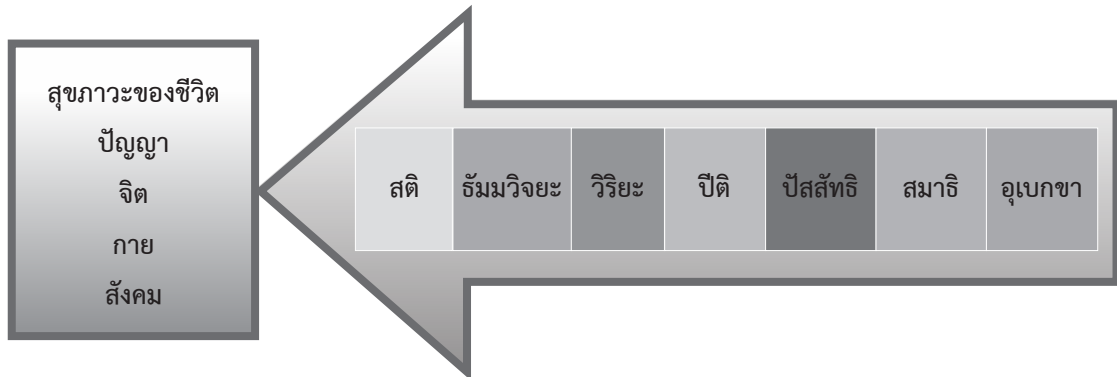
การสร้างสุขภาวะทางปัญญา กระบวนการแห่งโพชฌังคทั้ง ๗ ที่มีความสมดุลสอดคล้องเป็นองค์รวม ย่อมทำให้เกิดความเข้าใจในทุกข์และเหตุแห่งทุกข์จนสามารถปล่อยวางได้ เมื่อมีปัญญาบริหารจัดการกับเหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอกที่ก่อให้เกิดทุกข์ได้ย่อมนำมาซึ่งสุขภาวะทางปัญญา

การสร้างสุขภาวะทางจิต กระบวนการแห่งโพชฌังคทั้ง ๗ ที่มีปฏิภาณต่อจิตในการสร้างปิติ และความสุข โดยเกิดจากการมรรคแห่งฌานย่อมนำมาซึ่งภาวะแห่งความสงบสุขในจิต จิตที่ประกอบด้วยปิติ ปัสสัทธิ และสุข เป็นจิตที่มีสุขภาวะสามารถก่อความศรัทธา มุ่งมั่น และพิจารณาเห็นการเกิดการดับของสังขารทั้งหมดได้

การสร้างสุขภาวะทางกาย กระบวนการแห่งโพชฌังคทั้ง ๗ ที่เสริมให้เกิดสุขภาพทางจิตแล้วย่อมส่งผลต่อสุขภาวะทางกาย ได้แก่ ความไม่มีโรคอันเกิดจากความเครียด ความวิตกกังวล ผิพรรณย่อมผ่องใส เลือดลมภายในกายหมุนเวียนเป็นปกติ ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ รวมเรียกว่า มีสุขภาพแข็งแรง เนื่องจากจิตเป็นปัจจัยหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคตามสมมติฐานของโรคทั้ง ๔ ได้แก่ อาหาร อากาศ จิต และกรรม เมื่อจิตมีสุขภาวะดี ย่อมนำมาซึ่งสุขภาพทางกายดี

การสร้างสุขภาวะทางสังคม มีกระบวนการแห่งโพชฌังคทั้ง ๗ ที่เสริมสร้างให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางกาย ย่อมทำให้การปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นเป็นไปด้วยดี ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา และใจ สุขภาวะทางสังคมเป็นผลของสุขภาวะทางปัญญา จิตและกาย เมื่อผู้ใดมีปัญญารอบรู้ในการปฏิบัติตน มีจิตประกอบไปด้วยความสงบสุข มีเมตตา มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรงเบิกบานแจ่มใส ย่อมทำให้สังคมและสิ่งแวดล้อมมีความสุขไปด้วย

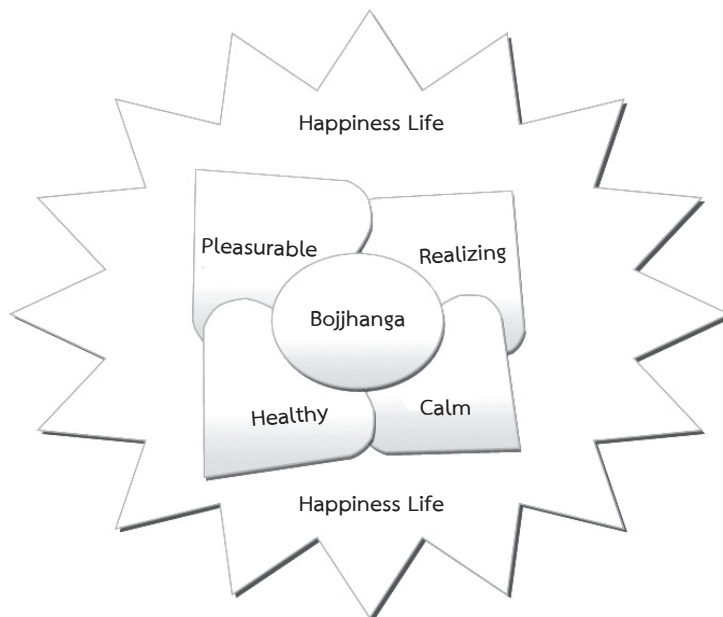
กระบวนการสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์สามารถสรุปดังแผนภาพต่อไปนี้



องค์ความรู้ใหม่

กระบวนการสร้างสุขภาวะของชีวิตนั้น สามารถสร้างด้วยตนเองให้มีสุขภาพกายแข็งแรงเป็นพื้นฐานการสร้างสุขภาวะทั้งทางกายและทางจิตใจด้วยตนเอง หลักธรรมที่ชี้ทางออกจากทุกข์ตามแนวปฏิบัติของพุทธศาสนา ขั้นแรกรับรู้ว่าคุณเองมีทุกข์ต้องการแสวงหาวิธีคลายทุกข์ จึงเป็นขั้นตอนต่อมาที่วิจัยและเลือกธรรมโดยแยกคาย น้อมนำการปฏิบัติให้เป็นส่วนหนึ่ง

ของชีวิต ผูกจิตตามจริตของแต่ละคนอย่างถูกต้องบนเส้นทางการปฏิบัติธรรมทั้งปฏิบัติด้วยตนเองและปฏิบัติธรรมรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมสะท้อนกลับ (Reflection) และมีครูอาจารย์ให้คำปรึกษาแนะนำเพิ่มเติม โดยมีการบูรณาการการปฏิบัติธรรมพื้นฐานภาวนา ๔ สติปัฏฐาน ๔ นำหลักคำสอนสำคัญทางพุทธศาสนาโพชฌงค์มาเป็นแนวทางออกจากทุกข์ เกิดสุขภาวะที่ดีของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ ในพระพุทธานุสา คือ HPRCBH Model ดังรูปแบบต่อไปนี้



ภาพ HPRCBH MODLL

H = Healthy and Bright หมายถึง กาย มีความ
ผ่องใส สามารถปฏิบัติจนประสาทกายเริ่มผ่อนคลาย
ปฏิบัติมากยิ่งขึ้นสุขภาวะดีมีความเพียรทำให้ไม่กลัวความ
ลำบาก มีกายสงบใจสงบตาม มีความผ่อนคลายสงบเย็นกาย
ร่างกายสมดุล มีความสุขแม้มีความเจ็บป่วยย่อมผ่อนคลาย

P = Pleasurable and Liberal หมายถึง
จิต มีความอึดเอิบ สดชื่น อิสระ ใจรู้ว่าเกิดอะไรก็ยับยั้ง
พอมีสติต่อเนื่องสม่ำเสมอรู้อารมณ์ รู้ลักษณะที่แท้จริงของ
จิต สมาธิทำให้จิตสงบส่งผลถึงกายผ่องใสมีสุขภาพจิตที่ดี

R = Realizing the True Life and Things
หมายถึง มี ปัญญา ความเข้าใจชีวิต ปลอ่ยกวางตามความ
เป็นจริง มี ปัญญาในการใช้ชีวิต รู้เท่าทันทุกข์ ทุกข์น้อยลง
เห็นลักษณะสากลของสภาวะธรรม อุเบกขาทำให้เกิดปัญญา
ในการเข้าใจชีวิตและทำให้จิตเกิดปัญญาเป็นสภาวะสำคัญ
ของโพชฌงค์ในกระบวนการสร้างปัญญา

C = Calm and Peaceful หมายถึง สังคม
มีความสุขสงบสุข เป็นสุขมีสติในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
อย่างมีสติ มีจิตที่เมตตาต่อกัน เกิดความสงบสุขในสังคม
การสนทนธรรมจตุประยาความคิดซึ่งกันและกัน คนรอบข้าง
เห็นความเพียรของผู้ปฏิบัติธรรมชัดเจน เกิดศรัทธา
ปฏิบัติตามจึงเกิดสมาธิใหม่เพิ่มขึ้น มีการปฏิบัติอย่าง
ต่อเนื่องเป็นผลให้สังคมสงบร่มเย็น

B = Bojjhanga โพชฌงค์ หมายถึง ธรรมที่
นำมาเป็นเครื่องมือกำหนดผลเกิดขึ้นจากกระบวนการ
บูรณาการแนวทางปฏิบัติธรรมโพชฌงค์กับสุขภาวะด้าน
กาย จิต สังคม ปัญญา

H = Happiness Life หมายถึง สุขภาวะของชีวิต
มีความสุขของชีวิตประกอบด้วยความสุขทางกาย ความสุข
ทางใจ ความสุขทางสังคม ความสุขทางปัญญา มีใจตั้งมั่น
เกิดความแน่วแน่ในความคิดที่ถูกต้องเป็นจริงตามธรรมชาติ
ยอมรับกับสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี สุขภาพดี มีความอดทน
ในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องลดละสิ่งของที่ไม่จำเป็น
รู้จักเสียสละและให้อภัย

การสร้างสุขภาวะของชีวิตตามแนวโพชฌงค์ใน
พระพุทธศาสนา เป็นกระบวนการบูรณาการในการปฏิบัติ
ธรรมตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้ปฏิบัติในปัจจุบัน
เพื่อที่จะพบกับปัจจุบันที่มีความสุข เพื่อให้พบกับอนาคต
ที่มีความสุข ผู้รู้จักทุกข์ ปลอ่ยกวางทุกข์ด้วยปัญญาที่เข้าถึง
ความจริง เมื่อละวางทุกข์ได้ย่อมประสบความสุขสงบสุข
สุขกาย สุขใจ และสังคมมีสันติสุข

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. ครอบครัวและชุมชนต้องช่วยกันสร้างความสุข
จากระดับเล็กที่สุดของสังคม สมาชิกของครอบครัวมีความ
สำคัญในการสร้างความสุขที่เป็นความสุขกายสุขใจ เมื่อ
สมาชิกของครอบครัวเป็นคนมีจิตใจดี มีความสุข มีความ
พอใจในตนเอง ครอบครัวอยู่อย่างมีความสุขจนกลายเป็น
ชุมชนที่มีความสงบสุข มีบรรยากาศแห่งความรักและ
ความห่วงใยซึ่งกันและกัน เมื่อชุมชนประสบปัญหาที่มี
ผลกระทบต่อบุคคลหรือสมาชิกก็จะช่วยเหลือซึ่งกัน
และกัน ศาสนาพุทธสอนเรื่องการดำเนินชีวิตของคนให้
ดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีสันติภาพ
โดยยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและความแตกต่าง
ทางศาสนา ทุกภาคส่วนควรสนับสนุนตามบทบาทหน้าที่
ในการสร้างให้ครอบครัวมีความสุข

๒. สถานศึกษา โรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ควรสนับสนุนจัดสถานที่และให้ความร่วมมือจัดกิจกรรมเพื่อ
ปฏิบัติธรรมทุกศาสนา การสร้างสุขภาวะของชีวิตผู้เข้าร่วม
กิจกรรมต้องเริ่มจากสติ พิจารณาแนวปฏิบัติที่เหมาะสม
กับตนเอง โดยมีครูอาจารย์ผู้เกี่ยวข้องกับแนวทางปฏิบัติ
ของศาสนานั้น ๆ เป็นผู้ชี้แนะ หรือออกแบบโปรแกรมการฝึก
ปฏิบัติธรรมให้สอดคล้องกับผู้สนใจเพื่อพัฒนาทักษะ
ส่วนบุคคลที่เอื้อต่อการสร้างสุขภาวะที่ดี เช่น โปรแกรม
การฝึกสำหรับเด็กนักเรียน นักศึกษา ผู้สูงอายุ หรือประชาชน
ผู้ประกอบอาชีพต่าง ๆ ในชุมชนใกล้เคียง เป็นต้น ทั้งนี้

อาจจัดวันเวลาให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้ปฏิบัติ และสามารถ
ผสานความร่วมมือกับหน่วยงานในพื้นที่เพื่อจัดกิจกรรม
ดังกล่าวโดยมีเป้าหมายคือ การสร้างความสุข เมื่อบุคคล
เข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติและสร้างสุขภาวะด้วยตนเอง
จะเป็นต้นแบบที่ดีให้คนรอบข้างเห็นและปฏิบัติตามได้

๓. หน่วยงานภาครัฐภาคเอกชน สถานประกอบการ
ขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ ควรสนับสนุนสถานที่
ให้บุคลากรปฏิบัติธรรมทุกศาสนาเพื่อสร้างสุขภาวะของชีวิต
เปิดโอกาสให้ข้าราชการ พนักงาน ผู้ได้บังคับบัญชามีส่วนร่วม
ในกิจกรรมทางศาสนาตามวันเวลาที่เหมาะสมกับองค์กร ทั้งนี้
การส่งเสริมกิจกรรมสมาธิ (Meditation/Concentration)
ทุกศาสนามีแนวปฏิบัติของแต่ละศาสนาและมีค่าใช้จ่าย
น้อยที่สุด อาจเลือกใช้ห้องประชุมตอนช่วงเช้าก่อนเวลา
เริ่มปฏิบัติงาน หรือช่วงกลางวัน ประมาณ ๓๐-๔๕ นาที
เป็นสถานที่สำหรับกาย วาจา ฝึกสมาธิ เจริญสติแนวปฏิบัติ
ดังกล่าวเป็นการสร้างสุขภาวะในการดำเนินชีวิตและการ
ทำงาน ชีวิตจะมีความสุขและสามารถทำงานต่าง ๆ ได้
อย่างมีประสิทธิภาพ

๔. รัฐบาลสามารถสนับสนุนส่งเสริมอย่างจริงจัง
ให้สถาบันศาสนาจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตแก่บุคคล
ในระดับครอบครัวและชุมชนอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง โดย

ส่งเสริมการปฏิบัติทางศาสนาของทุกศาสนาอย่างเสมอภาค
ทั้งนี้ สามารถมอบหมายให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดทำ
แผนปฏิบัติงานที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม ในการดำเนินงานตาม
บทบาทของหน่วยงานนั้น ๆ เพื่อส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรม
สร้างความสุข หรือมีแนวปฏิบัติการประกาศเกียรติคุณ
ยกย่องบุคคลหรือหน่วยงานเอกชนที่สนับสนุนการจัดกิจกรรม
เสริมสร้างความสุขในชุมชนให้เป็นที่ประจักษ์โดยทั่วกัน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

๑. ควรศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมคำสอน
ทางพุทธศาสนาอื่นในการสร้างสุขภาวะของชีวิต เพื่อให้
มีการศึกษาการประยุกต์ใช้อย่างแพร่หลายมากขึ้น

๒. ควรศึกษาการฝึกสมถะสมาธิของกลุ่มผู้ปฏิบัติ
ธรรมที่มีความหลากหลายของลักษณะทางประชากร
โดยเก็บข้อมูลการสนทนากลุ่ม เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติอธิบาย
เกี่ยวกับความสุขที่ตนรับรู้ด้วยตนเอง

๓. ควรศึกษาการปฏิบัติธรรมแบบการวิจัยกึ่งทดลอง
ก่อน-หลังการปฏิบัติธรรม ในองค์กรธรรมสติสัมโพชฌงค์
ตามแนวพุทธศาสนา

๔. ควรศึกษาการสร้างสุขภาวะทางจิตตามแนว
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ในพุทธศาสนา

เอกสารอ้างอิง

- กรมการศาสนา, (๒๕๓๐). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับสังคายนา*. (พิมพ์ครั้งที่ ๔). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- คณาจารย์สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. *วิชาการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Living)*. เอกสารประกอบการสอนรายวิชาศึกษาพื้นฐาน.
- ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว). *องค์รวมเทคนิคสุขภาพพึ่งตนเองแนวเศรษฐกิจพอเพียง*. มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ.
- ฉันทนา อุดสาหลักษณ์. (๒๕๔๙). *พุทธปัญญาคู่มือการสร้างปัญญา*. (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพฯ: ธนัธการพิมพ์.
- ถาวร คงปาน. (๒๕๔๓). *คู่มือการฝึกจิต ฉบับประชาชนผู้แสวงหา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ปากเพรียวการช่าง.
- เบญญาภา กุลศิริไชย. (๒๕๕๕). *การลดภาวะซึมเศร้าในผู้ประสบภัยพิบัติด้วยการรับทสวดโพชฌงค์ปริตรเข้าจิตได้สำนึก*.
ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (๒๕๒๖). *ทัศนคติ: การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พระปลัดปรีชา คนธโก (จุลโพธิ์). (๒๕๕๕). *ศึกษาการเจริญโพชฌังคที่มีผลต่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (๒๕๕๒). *ถ้ารู้จักพระพุทธศาสนาความสุขต้องมาทันที*. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอู่) และคณะ. (๒๕๕๘). *การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา*. รายงานการวิจัย, สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พาริดา อิบราฮิม. (ม.ป.ป.). *เอกสารการสอน การส่งเสริมสุขภาพตามกรอบทฤษฎีของเพนเดอร์*. มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (๒๕๕๖). *พระไตรปิฎกและอรรถกถา*. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน. (๒๕๔๙). แปลโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาหอ) และพระคันธสาราภังค์. ลาวลีย์ บุญประกอบ. และ พชรินทร์ วินยาค์กุล. (๒๕๕๗). *การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Living)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- วิธาน ฐานะวุฒ. *เพราะอะไรถึงควรสวดมนต์*. สถาบัน MAHI (Mid - American Heart Institute).
- อริยา คูหา. (๒๕๕๒). *วารสารภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*, ๓๐(๒).
- Asawachaisuwikrow, W. (2001). *Predictors of physical activity among older Thai adults* Doctoral dissertation, Research The Universities of Texas at Austin.
- Joseph Murphy, Ph.d., D.D. (2002). *The Power of Your Subconscious Mind*. Pender et al.
- Kreuter and Devore. (1980). *Reinforcing of the Health Promotion*.
- O' Donnell. (1987). *Definition of Health Promotion*.