บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review) : สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

วิสุทธิ บุญญะโสภิต[1]
Wisut Boonyasopit

ชื่อหนังสือ	สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ
ผู้เขียน	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)
	พิมพ์ครั้งที่ 33 (เมษายน 2557)
จำนวนหน้า	129 หน้า
สำนักพิมพ์	ผลิธัมม์
ISBN	974-506-697-4
ราคา	พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) เป็นพระนักวิชาการนักคิดนักเขียนผลงานทางพระพุทธศาสนารุ่นใหม่ มีผลงานทางวิชาการพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก ผลงานของท่านที่เป็นที่รู้จัก เช่น พุทธธรรม เป็นต้น ท่านได้รับการยกย่องจากทั้งในและต่างประเทศเป็นอย่างมาก ด้วยผลงานของท่านทำให้ท่านได้รับรางวัลและดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์จากหลายสถาบันทั้งในและนอกประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่ท่านเป็นคนไทยคนแรกที่ได้รับรางวัลการศึกษาเพื่อสันติภาพ จากองค์การยูเนสโก (UNESCO Prize for Peace Education) ได้รับปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์มากกว่า 15 สถาบัน ในปี พ.ศ.2549 มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าแต่งตั้งเป็นราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์ และเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2559 ได้รับการเลื่อนสมณศักดิ์เป็นสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

[1] นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ หลักสูตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา

"สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ" เป็นหนังสือถอดคำบรรยายของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ที่แสดงไว้ ณ วัดญาณเวศกวัน เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2547 หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหารวม 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นส่วนนำ ส่วนที่ 2 ว่าด้วยเรื่องสุขภาวะในระบบชีวิตแห่งธรรมชาติ ส่วนที่ 3 ว่าด้วยเรื่องสุขภาวะในระบบชีวิต-สังคมยุคไอที ส่วนที่ 4 เป็นบทสรุป และส่วนที่ 5 ภาคผนวก โดยเนื้อหาทั้งหมดเป็นคำวิสัชชนาต่อปุจฉาที่อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน ในขณะนั้น) ตั้งไว้ 4 ข้อ คือ (1) ปัญหาด้านสุขภาวะของคนไทยในปัจจุบันในมุมมองของพุทธศาสนา (2) อะไรคือสาเหตุที่ทำให้คนไทยในปัจจุบันมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาวะ (3) คนไทยควรมีสุขภาวะอย่างไร และ (4) วิธีการพัฒนาสุขภาวะตามแนวพุทธเป็นเช่นไร ทั้งด้านองค์ประกอบของสุขภาวะ กระบวนการพัฒนาและวิธีวัดผล

ในส่วนนำ ผู้เขียนได้ทำความเข้าใจกับคำว่า "สุขภาวะ" ว่าเป็นคำเฉพาะที่ใช้กันในวงการสาธารณสุข โดยให้มุมมองเป็นเบื้องต้นต่อคำว่า "สุขภาวะ" ว่าสื่อความหมายไปใกล้กับคำว่า "ความสุข" มากขึ้น เพราะในทางพระพุทธศาสนาถือว่าความสุขเป็นอาการปรากฏด้านหนึ่งของภาวะที่มีความสมบูรณ์ 4 ด้านคือ วิชชา (ความสว่าง ผ่องใส กระจ่างแจ้ง มองเห็นชัดเจน ซึ่งเป็นลักษณะของปัญญา) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด สดใส บริสุทธิ์ ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง) และสันติ (คือความสงบไม่ร้อนกระวนกระวาย ไม่มีอะไรมารบกวนแม้กระทั่งระเคืองระคาย เป็นภาวะที่ประณีตอย่างยิ่ง) โดยภาวะทั้ง 4 นี้สามารถนำไปใช้ตรวจสอบกับความสุขของแต่ละบุคคลได้ว่าเป็นความสุขที่แท้จริงหรือไม่ เพราะถ้าไม่มีภาวะดังกล่าวก็ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

สุขภาวะในระบบชีวิตธรรมชาติ

ผู้เขียนได้ชี้ให้เห็นว่าสังคมไทยนั้นมีปัญหาสุขภาวะมาจากปัญหาใน 2 ระดับ คือปัญหาร่วมกับปัญหาเฉพาะตน โดยปัญหาร่วมก็คือการอยู่ในระบบทุนนิยมบริโภค และรับเอาตัวแบบด้านความบกพร่องของประเทศอื่นมาใช้ จึงเป็นการซ้ำเติมปัญหาเฉพาะตนของคนไทยที่ยังเผชิญกับปัญหามากมาย เพราะประเทศไทยเป็นสังคมกำลังพัฒนาจึงทำให้สุขภาวะของคนไทยแย่เข้าไปอีก โดยผู้เขียนได้ยกตัวอย่างเรื่องโรคอ้วนว่าเด็กไทยเป็นโรคนี้เพราะรับวัฒนธรรมการอยู่กับเกม การกินอาหารขยะ และไม่ได้บริหารอิริยาบทที่เพียงพอซึ่งเป็นปรากฏการณ์ใหม่ของคนยุคสมัยนี้

ชีวิตของมนุษย์นั้นเป็นระบบของ "องค์รวม" ที่ประกอบด้วย "องค์ร่วม" องค์รวมทุกอย่างจะดำเนินไปด้วยดีก็ต่อเมื่อประดาองค์ร่วมเป็นอยู่เป็นไปด้วยดี ถ้าองค์ร่วมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วย นั่นหมายความว่า สุขภาวะเป็นเรื่องขององค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย คือองค์ร่วมหรือองค์ประกอบทั้งหลายที่สัมพันธ์ซึ่งกันและกันโดยเป็นเหตุปัจจัยแก่กัน ฉะนั้น ในการทำงานจึงต้องมองให้ครบทั้งองค์รวมและองค์ร่วม อันหมายความว่าเมื่อแยกส่วนก็เก่ง เห็นชัดเจนในแต่ละอย่าง แล้วก็รู้ด้วยว่าแต่ละอย่างนั้นสัมพันธ์กันอย่างไร ถ้าสัมพันธ์ดี ได้สัดส่วนสอดคล้อง กลมกลืน ประสานเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ก็กลายเป็นองค์รวมที่ปกติที่ดำเนินไปด้วยดี

อย่างไรก็ตาม ในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนที่กล่าวว่าเป็นองค์รวมนั้นยังแบ่งออกเป็น 2 ชั้น คือ องค์รวมเฉพาะตัวตนที่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ กับองค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ที่ชีวิตของแต่ละคนนั้นเป็นองค์ร่วมหนึ่งในองค์รวมทั้งหมด ซึ่งหมายถึงชีวิตของเรานั้นต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งกายภาพและทางสังคม โดยเครื่องมือที่แต่ละคนสร้างสัมพันธ์กับโลกหรือสิ่งแวดล้อมนั้นทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า "ทวาร" ซึ่งมี 2 ชุด คือ ชุดที่ 1 เป็นช่องทางแห่งการรับรู้และการเสพ เรียกว่า "ผัสสทวาร" หรือ "อินทรีย์"

ที่มี 6 อย่างคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และชุดที่ 2 เป็นช่องทางแสดงออกซึ่งพฤติกรรมในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เรียกว่า “กรรมทวาร” ที่แสดงออกโดยการเคลื่อนไหว การพูดและการคิด ซึ่งจะเห็นได้ว่า ใจจากชุดที่ 1 จะเป็นศูนย์รวมของการรับรู้และการเสพ (ทั้งเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้ร้อนเย็น) และเป็นจุดรับช่วงสืบต่อจากการรับรู้สู่การกระทำผ่านการคิดในชุดที่ 2 ฉะนั้น แต่ละคนจะมีสุขภาวะดีหรือไม่ก็อยู่ที่การมีความสัมพันธ์กับประตูทั้งสองนี้ หรือกล่าวง่าย ๆ ว่า การที่จะมีสุขภาวะได้นั้นจะต้องจัดการหรือบริหารการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งสองสายนี้ให้เป็นไปด้วยดีนั่นเอง

เมื่อเห็นแล้วว่า “ใจ” เป็นศูนย์กลางของการเชื่อมออกมาสู่ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมแล้ว แต่ตัวที่ชักนำกำหนดกำกับใจนั้นคือ “เจตจำนง” หรือ “เจตนา” และเจตจำนงหรือเจตนาจะไปทางไหนจะเอาอย่างไรนั้นก็มีแรงจูงใจเป็นตัวชักพาอีกที โดยแรงจูงใจจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่ตัวปรุงแต่งทั้งหลายที่แวดล้อมอยู่เบื้องหลังในจิตใจ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “เจตสิก” มีทั้งที่ดีและที่ชั่ว เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความหวง ความริษยา ศรัทธา เมตตา กรุณา สติ ปัญญา เป็นต้น โดยความคาดหวังที่สังคมต้องการก็คือการได้เจตสิกที่เป็นสิ่งที่ดีงาม เกื้อกูล เป็นพวกที่ดีที่เป็นกุศลที่เป็นคุณ องค์ประกอบหรือสภาพจิตพวกที่ดีงามเกื้อกูลสามารถจำแนกออกเป็น 3 ด้าน คือ คุณภาพจิต สมรรถภาพจิตและสุขภาพจิต ฉะนั้นในการพัฒนาสุขภาวะทางด้านจิตใจจึงต้องมีการพัฒนาให้ครอบคลุมทั้งสามด้านดังกล่าว

ในการสร้างสุขภาวะเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีนั้น สิ่งที่ขาดไม่ได้ก็คือ ความรู้ เพราะความรู้จะโยงไปหาความคิดความเข้าใจของมนุษย์ซึ่งความคิดนั้นจะไปไกลหรือเอาอย่างไรก็ไปได้ตามบุคคลนั้นรู้ รู้แค่ไหนก็คิดตั้งใจหรือมีเจตจำนงไปได้แค่นั้น สรุปก็คือ เราปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมหรือเข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้ภายในขอบเขตความรู้ของแต่ละคน ถ้าขยายความรู้ออกไปก็สามารถเกี่ยวข้องสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมที่กว้างขวางออกไปและได้ผลยิ่งขึ้น ซึ่งความรู้ดังกล่าวในทางพุทธศาสนาคือ “ปัญญา” นั่นเอง

ปัญญา นั้นมีหลายระดับตั้งแต่ขั้นรู้และเข้าใจต่อข้อมูล ขั้นเกิดความรู้ที่ปรุงแต่งความคิด เกิดความเข้าใจ ขั้นเห็นทางที่จะทำการ จัดการ ดำเนินการหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ขั้นเข้าใจเหตุผลและหยั่งเห็นเหตุปัจจัยจนถึงขั้นที่มองเห็นชีวิตและโลกตามที่มันเป็น รู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายซึ่งทำให้หมดความติดข้องไม่มีความยึดติดถือมั่น ไม่หวั่นไหว โปร่งโล่ง เป็นอิสระ อยู่ในโลกแต่ไม่ติดโลก ทำการเพื่อโลก โดยใจพ้นอยู่เหนือโลก วางจิตใจพอดีลงตัวต่อชีวิตและโลก เป็นการข้ามพ้นเครื่องหน่วงเหนี่ยวคับข้องผูกพันขึ้นไปสู่ขั้นที่เรียกว่า “วิมุตติ” อันเป็นผลที่ต้องการคืออิสรภาพ จะทำให้เกิดความสงบ ความสดใจและความสุขที่แท้จริง ซึ่งต้องผ่านการพัฒนาทั้งสามแดนอย่างครบถ้วน บุคคลนั้นจึงจะมีสุขภาวะที่แท้จริงได้

องค์ประกอบของแดนทั้งสามคือ แดนที่ 1 คือการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม ผ่านการรับรู้และเสพทางผัสสทวารหรืออินทรีย์ 6 และการประกอบกรรมหรือพฤติกรรมทางกรรมทวาร 3 (กาย-ทำ, วาจา-พูด ใจ-คิด) แดนที่ 2 ภาวะจิตใจหรือสภาพจิตที่อยู่ข้างในและเป็นเบื้องหลังตัวกำหนด นำ กำกับการสัมพันธ์กับโลกภายนอก โดยมีเจตจำนงหรือเจตนาเป็นตัวทำการ และแดนที่ 3 ปัญญา คือความรู้-คิด-เข้าใจ-หยั่งเห็น เป็นแสงที่ส่องสว่าง ชี้นำ บอกช่องทาง ขยายขอบเขต ปรับแก้และพัฒนาระบบทั้งหมด ตลอดจนปลดปล่อยชีวิตให้มีอิสรภาพ องค์ประกอบทั้งสามแดนนี้จะมีการพัฒนาตัวของมันเองและพัฒนาตัวแบบอาศัยซึ่งกันและกัน และการพัฒนาที่ว่านี้ต้องมีการพัฒนาตลอดเวลา เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยไป จึงต้องหาทางปฏิบัติจัดการกับประสบการณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยการเรียนรู้ ปรับตัวและฝึกหัดทำการใหม่ ๆ ให้ได้ผล ซึ่งสิ่งนี้มีศัพท์เฉพาะว่า “การศึกษา” แปลเป็นไทยว่า “เรียนรู้ ฝึก หัด พัฒนา”

สุขภาวะในระบบชีวิต-สังคมยุคไอที

ผู้เขียนได้หยิบยกเรื่องโรคอ้วนมาเป็นกรณีตัวอย่างในการวิเคราะห์สาเหตุ ซึ่งพบว่าเกิดมาจากความบกพร่องของแดนทั้งสาม คือ มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม มีภาวะจิตใจที่ไม่มั่นคงและปัญญาไม่ออกมาทำหน้าที่จัดปรับแก้ไขให้ทางออก หรือสรุปให้เห็นระบบความสัมพันธ์แห่งการดำเนินชีวิตทั้งหมด คือ จิตใจเพลินเมาปล่อยพฤติกรรมให้ดำเนินไปใต้อำนาจของตัณหา ขาดความเข้มแข็งของจิตใจที่จะไปหนุนหรือเอื้อโอกาสแก่การใช้ปัญญา จึงไปกินอาหารที่เป็นโทษแก่ชีวิตของตนเองและติดเพลินในการเสพจนเกิดอันตรายต่อสุขภาพเป็นโรคภัยไข้เจ็บขึ้นมา แล้วทั้งที่รู้ว่าเป็นอันตรายก็ถอนตัวไม่ได้ช่วยตัวเองหรือพึ่งตนเองไม่ได้ เป็นการสัมพันธ์ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมที่ไม่ถูกต้อง

ในทางธรรม ตัวที่ทำหน้าที่ควบคุมดูแลตัวเองให้สัมพันธ์ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้องเรียกว่า “ศีล” โดยศีลด้านการเสพปัจจัยเรียกว่า “ปัจจัยปฏิเสวนาศีล” ซึ่งหมายถึงการปฏิบัติคือกินใช้เสพวัตถุให้ถูกต้องตามความหมายของมันที่จะเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิต ในปัจจุบันนี้คนไทยขาดศีลด้านนี้มาก กล่าวคือมีการดำเนินชีวิตที่ผิด เป็นชีวิตที่ขาดการพัฒนานั่นเอง ในอีกมุมมองหนึ่งที่เรียกได้ว่าเป็นการแสวงหาความสุขที่มาทดแทนสิ่งบีบคั้นจิตใจของตนเองที่มีความเร่าร้อน เครียด โดดเดี่ยว ว้าวุ่น ว้าเหว่ จึงเที่ยวหาพึ่งพาสิ่งภายนอกเพื่อหนีความทุกข์และหาความสุข ซึ่งการเสพกินก็เป็นลักษณะหนึ่งของการพึ่งพาวัตถุเพื่อหาความสุข ช่วยให้เขาได้ความสุขในระดับหนึ่ง แต่เป็นสิ่งที่เรียกว่า “ความสุขแบบพึ่งพา” ซึ่งไม่ใช่ความสุขที่แท้ เป็นความสุขที่ไม่มีอยู่กับตัวเองต้องขึ้นกับสิ่งอื่น และเมื่อแต่ละคนเกิดการพึ่งพาสิ่งภายนอกก็จะเกิดการแย่งชิงเบียดเบียนกันทำให้สังคมไม่สงบสุข และส่งผลให้คนในสังคมนั้นสุขสงบไม่ได้ตามไปด้วย

เทคโนโลยี เป็นสิ่งแวดล้อมหนึ่งที่มนุษย์ต้องปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งในปัจจุบันเทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญยิ่งถึงขั้นที่เรียกได้ว่าเป็นตัวบันดาลให้มนุษย์ได้มาอยู่ในโลกที่มีความเจริญอย่างที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ฉะนั้น ความสุข ความเจริญและปัญหาทั้งหลายจึงเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีทั้งนั้น ทั้งนี้ เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญในการขยายวิสัยแห่งอินทรีย์ของมนุษย์ สร้างเครื่องอำนวยความสะดวกสบาย เปิดช่องทางสร้างโอกาสและย่นและยืดเวลาของมนุษย์ทำให้ทำการต่าง ๆ ได้รวดเร็ว ประหยัดเวลา ออมเวลา ทำให้มนุษย์มีเวลามากขึ้น อย่างไรก็ตามในการปฏิสัมพันธ์กับเทคโนโลยีนั้นก็มีทั้งการนำมาเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีและไม่เกื้อหนุนต่อการพัฒนาของมนุษย์ซึ่งในมิตินี้ก็จะส่งผลทำให้สูญเสียสุขภาวะและปัญหาเรื่องสุขภาวะก็ย่อมเกิดขึ้น เหตุที่เป็นเช่นนี้จะเกิดกับมนุษย์ที่ขาดปัญญาพื้นฐานของชีวิต มองบทบาทของเทคโนโลยีเพื่อการหาเสพสุขอย่างเดียว เช่น ใช้เวลาว่างเที่ยวเสพสิ่งบำเรอและกิจกรรมบันเทิงประเภทมัวเมาบ้างมอมเมาบ้าง สะสมนิสัยที่มุ่งแต่จะเสพและสนุกสนานกันตั้งแต่เด็ก ทำให้ระบบการบริหารชีวิตของมนุษย์แปรปรวนวิปริตไป เรียกว่า “เสียดุลแห่งอิริยาบถ” ในชีวิตประจำวันไป และส่งผลต่อภาวะการเสียดุลแห่งระบบความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางธรรมชาติและทางสังคมตามไปด้วย

แนวคิดหนึ่งที่เป็นต้นตอของปัญหาสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันนี้ก็คือ “แนวคิดพิชิตธรรมชาติ” ที่ก่อตัวมาตั้งแต่ยุคกรีก ทั้งแนวคิดของโสเครตีส ของเพลโตและของอริสโตเติลที่เรียกว่า conquest of nature ที่ต้องการจะเอาชนะธรรมชาติหรือต้องการเป็นนายธรรมชาติ (mastery of nature) หรือครอบครองธรรมชาติ (dominion over nature) ส่งผลให้มนุษย์ออกไปจัดการกับธรรมชาติตามใจชอบ เอาธรรมชาติมาบำรุงบำเรอปรนเปรอตน ทำให้สิ่งแวดล้อมทั้งหลายเสื่อมโทรม ร่อยหรอ เกิดมลภาวะต่าง ๆ และย้อนมาเกิดอันตรายต่อชีวิตมนุษย์เอง ทั้งหมดนี้ทำให้หวนกลับมาพิจารณาทำให้เห็นว่าแนวคิดที่เป็นฐานของอารยธรรมปัจจุบันนี้เป็นทิฐิที่ผิดทั้งวงรอบใหญ่ และเมื่อวงรอบใหญ่ผิดวงรอบเล็กในชีวิตของแต่ละคนก็ย่อมผิดตามไปด้วย

แนวคิดใหม่ที่มนุษย์ต้องปรับเปลี่ยนมาสู่การไม่มองมนุษย์กับธรรมชาติแยกจากกัน มนุษย์คือชีวิตที่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ต้องประสานเชื่อมโยงกันให้หมด การมีแนวคิดใหม่นี้ก็คืองานของปัญญาที่รู้ความจริงและคิดถูกทางมีทิฐิที่ถูกต้องเป็น “สัมมาทิฐิ” พอแนวคิดถูกต้องก็คิดถูก ตั้งใจถูกมีเจตจำนงที่จะใช้ปัญญานั้นเอาความรู้ความเข้าใจมาจัดสรรระบบความสัมพันธ์ให้ธรรมชาติให้ดี ให้หันมาประสานเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ปรับพฤติกรรมกับธรรมชาติไปในแนวทางการประสานเกื้อกูล ระบบการดำเนินชีวิตก็จะก้าวไปในทางที่ถูกต้องด้วย การปรับแก้นี้ต้องทำตั้งแต่วงเล็กในแต่ละบุคคลไปจนถึงแนวคิดใหญ่และระบบการทั้งมวลที่เรียกว่าอารยธรรมทั้งหมดให้ชีวิตมนุษย์อยู่กันด้วยดีกับธรรมชาติ นี่คือองค์ประกอบขั้นพื้นฐานของการมีสุขภาวะที่แท้จริง

ในเรื่องของปัญญานั้นมีความสัมพันธ์กับภาวะทางจิตใจและพฤติกรรม โดยภาวะทางจิตหรืออารมณ์นี้ได้แก่ ความโกรธ ความเกลียด ความรัก ความมีเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความร่าเริงแจ่มใส เป็นต้น เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัญญากับภาวะจิตใจนั้นจะเป็นความสัมพันธ์ในลักษณะเป็นปัจจัยของกันและกัน ได้แก่ ภาวะจิตใจเป็นปัจจัยต่อปัญญา จะเป็นไปตามพุทธพจน์ที่ว่า “คนโกรธแล้วไม่รู้อรรถ ไม่เห็นธรรม เมื่อความโกรธครอบงำคนมีแต่ความมืดตื้อ” และ “ผู้ปราโมทย์เบิกบานใจ จะเกิดปีติ ผู้มีใจปีติ จะรู้สึกผ่อนคลายทั่วทั้งตัว ผู้สงบผ่อนคลาย จะได้เสวยสุข ผู้มีความสุข จะมีใจเป็นสมาธิ ผู้มีใจสมาธิ ก็จะรู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง” เป็นต้น ส่วนในด้านที่ปัญญาเป็นปัจจัยต่อภาวะจิตนั้น ถือว่าเป็นจุดสำคัญและต้องใส่ใจเพราะเป็นเรื่องของการพัฒนาคนและเป็นแกนของการเสริมสร้างสุขภาวะ ถ้าปัญญาได้รับการพัฒนาไปภาวะจิตใจก็พัฒนาไปด้วย จะเป็น positive emotions คือภาวะจิตฝ่ายบวก ดีงามประณีตสะอาดบริสุทธิ์ยิ่ง ๆ ขึ้น อันหมายถึงการมีความสุขเพิ่มขึ้น ๆ ด้วย

ผู้เขียนได้มาอธิบายเรื่อง “ศีล” ให้เข้าใจเพิ่มขึ้น ว่าจัดเป็น 4 ประเภท ซึ่งถือเป็นหลักการดำเนินชีวิตและพัฒนามนุษย์ที่ล้วนแต่เกี่ยวกับสุขภาวะทั้งนั้น ประกอบด้วย (1) อินทรียสังวรศีล คือ การรู้จักใช้อินทรีย์ (2) ปัจจัยปฏิเสวนา คือ การรู้จักเสพบริโภคปัจจัยสี่ตลอดจนวัตถุอำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยีด้วย (3) สัมมาอาชีวะ คือ ศีลที่เป็นการหาเลี้ยงชีพโดยชอบธรรม หรือ อาชีพสุจริต (4) วินัยบัญญัติ คือ ศีลประเภทข้อบัญญัติเพื่อเป็นแบบแผนสำหรับการอยู่ร่วมกันในชุมชนหรือในสังคม

นอกจากการพัฒนาด้านศีลทั้ง 4 ด้านข้างต้นแล้ว การมีสุขภาวะที่ดียังต้องพัฒนาอีก 2 ด้านคือการพัฒนาภาวะจิตใจ และการพัฒนาปัญญาด้วย จึงจะถือว่าเป็นการพัฒนาแบบองค์รวมสู่การดำเนินชีวิตที่ดี โดยการมีระบบการพัฒนาชีวิตได้นั้นต้องมีปัจจัยชักนำเกื้อหนุน เรียกว่า “ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ” เป็นปัจจัยที่จะกระตุ้นเร้า เกื้อหนุน ชักนำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ได้แนวคิดที่ถูกต้อง เป็นปัจจัยพื้นฐานของการศึกษาหรือปัจจัยพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์ มี 2 อย่าง คือ (1) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ “ปรโตโฆสะ” เป็นเสียงจากผู้อื่นหรืออิทธิพลจากภายนอกที่เป็น “กัลยาณมิตร” ทั้งระบบครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สื่อมวลชน สังคมรวมไปถึงการดูแลสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ทางวัตถุและการส่งเสริมวัฒนธรรมอย่างถูกต้อง และ (2) ปัจจัยภายใน ได้แก่ “โยนิโสมนสิการ” คือการรู้จักมอง รู้จักคิด รู้จักพิจารณาให้หาประโยชน์ได้และให้เห็นความจริง

ในตอนท้ายของส่วนที่ 2 นี้ ผู้เขียนได้อธิบายให้ทราบถึงคุณสมบัติที่ทุกคนมีไว้ประจำในใจ แยกเป็น 2 ชุดที่เป็นหลักประกันว่าชีวิตจะงาม สังคมจะดี มีฐานที่มั่นของการที่จะพัฒนาต่อไป คือ (1) ภาวะจิตฝ่ายประจำภายในตัว เป็นคุณสมบัติเพื่อความอยู่ดีของตนเองและเป็นพื้นฐานของการพัฒนาชีวิต และถือเป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าของการพัฒนาจิตใจด้วย ประกอบด้วยคุณสมบัติ 5 อย่าง คือ ปราโมทย์ ปีติ

ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ โดยสุขจะเป็นบรรทัดฐานของสมาธิ เพราะเมื่อมีสุขก็เปิดโอกาสให้จิตอยู่ตัวสงบ เกิดสมาธิ มีจิตที่เหมาะแก่การใช้งานหรือใช้งานได้ดี ถ้าเอาไปใช้งานทางปัญญาก็จะถูกต้องและดีที่สุดเป็นไปตามระบบของการพัฒนาชีวิต และ (2) ภาวะจิตฝ่ายแผ่ออกไปภายนอก เป็นคุณสมบัติเพื่อการสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์และเป็นพื้นฐานของการช่วยผู้อื่นให้พัฒนา หลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณสมบัติข้อนี้คือ “พรหมวิหาร 4” ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา นั่นเอง

ในส่วนที่ 5 ผู้เขียนได้สรุปสาระที่สำคัญเพื่อให้ผู้อ่านได้เห็นสาระโดยรวม ซึ่งประกอบด้วย

(1) องค์รวมการดำเนินชีวิตมีองค์รวม 3 แดน คือ แดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แดนภาวะจิตและแดนปัญญา ทั้งสามแดนนี้เป็นปัจจัยเกื้อหนุนกันในการก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งความเป็นชีวิตที่ดีที่เรียกว่า “สุขภาวะ”

(2) ระบบการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ที่สำคัญคือ การศึกษา หรือ “สิกขา” ซึ่งเชื่อมโยงกับสามแดนข้างต้น จึงเรียกว่า “ไตรสิกขา” คือ (1) ศีล เป็นการพัฒนาแดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม แยกเป็น อินทรียสังวร ปัจจัยปฏิเสวนา สัมมาอาชีวะ และวินัยบัญญัติ (2) สมาธิ เป็นการพัฒนาแดนภาวะจิต ทั้งด้านคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข มีเจตจำนงที่เป็นกุศล และ (3) ปัญญา เป็นการพัฒนาทางปัญญาให้รู้เข้าใจมองเห็นตามความเป็นจริงที่จะทำให้ปฏิบัติจัดการแก้ไขปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหาดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง

(3) ปัจจัยชักนำเกื้อหนุนเข้าสู่องค์รวมของการดำเนินชีวิตที่ดี เป็นปัจจัยพื้นฐานของการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เรียกว่า “ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ” มี 2 อย่าง คือ ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปรโตโฆสะที่เป็นกัลยาณมิตร และปัจจัยภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ

(4) ระบบตรวจสอบและวัดผลการศึกษาพัฒนามนุษย์ คือ “ภาวนา 4” หรือการพัฒนา 4 ด้าน คือ (1) กายภาวนา ใช้ตรวจสอบการพัฒนาทางกายหรือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (physical development) (2) ศีลภาวนา ใช้ตรวจสอบการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม (social development) (3) จิตภาวนา ใช้ตรวจสอบการพัฒนาจิตใจ (emotional development) และ (4) ปัญญาภาวนา (cognitive development หรือ mental development หรือ intellectual development)

(5) ความสุข มีหลายระดับ จำแนกเป็น 2 ประเภทคือ (1) สามิสสุข (หรืออามิสสุข หรือกามสุข) คือความสุขจากวัตถุสิ่งเสพบริโภค หรือความสุขที่ต้องมีเหยื่อล่อ เรียกอีกอย่างว่า สุขจากเสพ หรือ สุขขั้นตัณหา และ (2) นิรามิสสุข คือความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุสิ่งเสพบริโภค หรือความสุขที่ไม่ต้องมีเหยื่อล่อ เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก

(6) องค์รวมใหญ่ที่มนุษย์มีความเกี่ยวข้องมี 3 ส่วน คือ ชีวิต สังคม และธรรมชาติ โดยมนุษย์ทุกคนมี 2 ภาวะในตัว คือภาวะมนุษย์เป็นชีวิตที่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และภาวะมนุษย์เป็นบุคคลที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ฉะนั้น ถ้าจะให้สังคมประสานกับธรรมชาติก็สามารถประสานได้ที่ตัวมนุษย์ คือต้องประสานบุคคลกับชีวิตให้ได้ โดยทำให้ชีวิตกับบุคคลในตัวมนุษย์นั้นเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

หนังสือเล่มนี้มีภาคผนวกรวม 2 ส่วน คือ ผนวก 1 ว่าด้วยการปฏิบัติต่อความสุข ประกอบด้วย 4 วิธี คือ (1) ไม่ให้เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ (2) ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม (3) ไม่สยบมัวเมาในความสุขแม้ที่ประณีต (4) พัฒนาความสุขที่ประณีตและสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงขั้นสูงสุด และผนวก 2 ว่าด้วยองค์ประกอบหลักในการประเมินสุขภาพแนวพุทธ ตามหลัก “ภาวนา 4” คือ (1) กายภาวนา มีกรอบการ

ประเมิน 4 ด้าน คือ สุขภาพร่างกาย การใช้อินทรีย์ ปัจจัยอุปกรณ์และเทคโนโลยี (การเสพ บริโภค ใช้สอย) และ สิ่งแวดล้อม (2) ศีลภาวนา มีกรอบการประเมิน 3 ด้าน คือ ปฏิสัมพันธ์ อาชีพ และวินัย (3) จิตภาวนา มีกรอบการประเมิน 3 ด้าน คือ คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิต และ (4) ปัญญาภาวนา มีกรอบการประเมิน 2 ด้าน คือ ระดับความรู้ และการปฏิบัติต่อความรู้

บทวิจารณ์

สืบเนื่องจากหนังสือเล่มนี้เป็นการถอดคำบรรยายของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ที่ได้วิสัชชนาต่อปุจฉา 4 ข้อ ที่อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในขณะนั้นตั้งประเด็นไว้ ซึ่งสามารถอธิบายได้อย่างอย่างครบถ้วนและสิ่งที่ถือเป็นเรื่องเด่นของหนังสือเล่มนี้ก็คือ การอธิบายนั้นได้ใช้คำในภาษาไทยที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ หากมีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมข้อใด ก็ได้อธิบายขยายความและยกตัวอย่างทำให้ผู้อ่านเข้าใจอย่างชัดเจน ทำให้ผู้อ่านนอกจากจะเข้าใจในเนื้อหาแล้วยังเข้าใจ ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาควบคู่ไปพร้อมกันด้วย

ต้องยอมรับว่าหนังสือเล่มนี้เป็นการถอดคำบรรยายของผู้เขียนที่บรรยายไว้ตั้งแต่ปี 2547 หรือเมื่อเวลาผ่านไปกว่า 12 ปี แล้ว ซึ่งในขณะนั้นประเทศไทยอยู่ในช่วงของการขับเคลื่อนเพื่อการปฏิรูประบบสุขภาพ โดยผลักดันให้มีกฎหมายแม่บทเพื่อขยายความหมายของคำว่า “สุขภาพ” ให้เป็นไปตามคำนิยามที่องค์การอนามัยโลกได้ให้ไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2489 (World Health Organization, 2489) ว่าหมายถึง “ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจรวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดีมิใช่เพียง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทุพพลภาพเท่านั้น” (Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity) จวบจนประเทศไทยได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 โดยในมาตรา 3 ได้นิยามความหมายของคำว่า “สุขภาพ” ว่าหมายถึง “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” จะเห็นว่าเนื้อหาของคำนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ตามกฎหมายนั้นมีความสอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ ฉะนั้น หนังสือเล่มนี้ จึงมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ที่ทำงานในระบบสุขภาพในการนำไปเป็นศึกษาและใช้เป็นฐานคิดในการทำงานเชิงพัฒนาที่เชื่อมโยงกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้อีกเล่มหนึ่ง

กรอบแนวคิดรวบยอดสำคัญที่หนังสือเล่มนี้ให้ไว้คือ การเสนอให้นำหลัก “ไตรสิกขา” คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญของศาสนาพุทธที่คนไทยส่วนใหญ่นับถือและเข้าใจเป็นพื้นฐานอยู่แล้วมาใช้เป็นกรอบในการพัฒนามนุษย์เพื่อการมีสุขภาวะแบบองค์รวม เพราะที่ผ่านมาหลักธรรมข้อนี้จะถูกละเลยหรือถูกมองข้ามที่จะนำมาเชื่อมโยงกับการขับเคลื่อนในมิติทางสุขภาพหรือสุขภาวะ นอกจากนั้น ผู้เขียนยังได้แนะนำหลักธรรมเรื่อง “ภาวนา 4” เพื่อใช้เป็นตัวตรวจสอบและวัดผลการศึกษาพัฒนาก็ถือเป็นกรอบแนวคิดที่สำคัญอีกประการหนึ่ง เพราะนอกจากจะเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เป็นแนวคิดทางสังคมตะวันออกแล้ว ยังสอดคล้องกับคำนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ที่ปรากฏในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ที่มองสุขภาพเป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา ทางสังคม และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจารณ์เห็นว่าหนังสือเล่มนี้ยังมีจุดอ่อนอยู่บ้าง ในเรื่องความเป็นระบบ ในการนำเสนอที่พบว่าหนังสือเล่มนี้ยังมีเรียงร้อยเนื้อหาที่ยังไม่ค่อยเป็นระบบ มีการนำเสนอกลับไปกลับมา ทั้งนี้เนื่องจากเป็นหนังสือที่ถอดความมาจากการบรรยายสด ทางด้านความสมบูรณ์ของเนื้อหา ก็พบว่า ในบางเรื่อง

ที่สำคัญ เช่น หลักภาวนา 4 ซึ่งเป็นหลักการที่สำคัญ มีการนำเสนอสาระยังไม่ละเอียดมากนัก เนื่องจากข้อจำกัดด้านเวลาของการบรรยาย จึงทำให้ไม่สามารถลงไปในรายละเอียดได้ แต่ก็ได้นำเสนอเนื้อหาส่วนที่ขาดไปในภาคผนวกทำให้มีความสมบูรณ์ของเนื้อหายิ่งขึ้น

ในเชิงเนื้อหาผู้วิจารณ์เห็นว่าเนื้อหาส่วนใหญ่ที่ผู้เขียนนำเสนอยังให้ความสำคัญกับปัจจัยระดับปัจเจกบุคคลเป็นหลัก โดยเน้นย้ำให้มนุษย์แต่ละคนมีศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งหากนำไปเปรียบเทียบกับแนวคิด “ปัจจัยกำหนดสุขภาพ” (สุรเกียรติ อาชานานุภาพ : 2551) ที่กล่าวไว้ว่าการที่มนุษย์จะมีสุขภาพดีหรือไม่ จะขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ ประกอบด้วย ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยระดับระบบบริการสุขภาพ ซึ่งในหนังสือเล่มนี้มีการกล่าวถึงปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและด้านระบบบริการสุขภาพค่อนข้างน้อย นอกจากนั้นแนวทางที่เสนอในระดับปัจเจกบุคคล ผู้วิจารณ์ได้เสนอหลักธรรมกับมนุษย์โดยทั่ว ๆ ไป ซึ่งอาจจะไม่เหมาะสมกับมนุษย์ที่มีความเฉพาะเจาะจงอยู่ภาวะไม่ปกติ เช่น บุคคลที่มีปัญหาด้านกาย (มีความพิการ ไร้สมรรถนะ) ด้านชีวภาพ (ผลจากกรรมพันธุ์ ความแตกต่างเรื่องอายุและความหลากหลายทางเพศ) ด้านจิตใจ (เจตคติและค่านิยม แรงจูงใจ การรับรู้และความเชื่อ) เป็นต้น

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้ขยายขอบเขตไปถึงปัจจัยทางด้านสังคม อาทิ การศึกษา การว่างงาน ความยากจน ที่อยู่อาศัยและการทำงาน เป็นต้น ซึ่งเรียกว่า “ปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ” (Social Determinants of Health) (สุพจน์ เด่นดวง, 2552) แต่ในหนังสือเล่มนี้มีกล่าวถึงประเด็นเหล่านี้เป็นเชิงหลักการกว้าง ๆ ว่า ปัจจัยภายนอกต้องมีความเป็น “ปรโตโฆสะ” แต่มิได้มีรายละเอียดที่มากพอ โดยผู้เขียนได้เสนอให้มนุษย์สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อมเป็นแนวทางหลัก ซึ่งเป็นข้อเสนอที่มองจากตัวมนุษย์ไปหาสิ่งแวดล้อม แต่ผู้วิจารณ์เห็นว่าในบางเรื่องเกินขอบเขตอำนาจการจัดการตนเองได้ เช่น การได้ผลรับกระทบจากการมีนโยบายที่ไม่ดี ฐานะทางเศรษฐกิจ หรือเกิดจากปัญหาทางสังคม เป็นต้น จึงจำเป็นต้องอาศัยพลังจากภายนอกตัวมนุษย์ เช่น พลังของชุมชนและสังคมในการจัดการเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่เอื้อกับสุขภาพของมนุษย์ควบคู่ไปด้วย

ในประการสุดท้าย จากคำกล่าวที่ผู้เขียนกล่าวไว้ในบทเกริ่นนำ “ความเข้าใจร่วมก่อนเริ่ม” ว่าคำว่า “สุขภาวะ” เป็นคำที่ค่อนข้างใหม่ใช้กันเฉพาะในวงการสาธารณสุขหรือวงวิชาการสมัยนี้ ถือเป็นคำกล่าวที่ยังขัดแย้งกับงานเขียนชื่อ “ฟื้นสุขภาวะยามวิกฤติสังคม” ที่ตีพิมพ์ครั้งแรกไว้ในปี พ.ศ. 2551 อันเป็นผลงานของผู้เขียนคนเดียวกัน ที่กล่าวไว้ว่า คำว่า “สุขภาวะ” นั้นเป็นคำเก่า แต่นำมาใช้ใหม่ โดยมาจากคำบาลีว่า “สุขภาว” ที่หมายถึง “ภาวะแห่งความสุข” แต่เมื่อนำมาใช้เป็นคำภาษาไทย ได้แผลงตัว “ว” เป็น “พ” กลายเป็นคำว่า “สุขภาพ” ฉะนั้น “สุขภาวะ” แท้จริงเป็นคำเดิม และกลายมาเป็นคำว่า “สุขภาพ” ในภายหลัง

คุณูปการของหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้ถือเป็นหนังสือที่มีคุณค่าต่อวงการนักพัฒนาทั้งในระบบการศึกษาและระบบสุขภาพ โดยแม้นจะตีพิมพ์มากว่า 12 ปีแล้ว แต่ก็ถือว่าเป็นหนังสือที่ทันสมัย เป็นรากฐานทางวิชาการที่ผู้สนใจสามารถนำไปใช้อ้างอิงและต่อยอดได้ ที่สำคัญก็คือเป็นการนำเสนอหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาต่อการขับเคลื่อนงานทางสุขภาพที่คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยคำนึงถึง และในการนำเสนอนั้นก็เป็นการนำเสนอด้วยภาษาที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ซึ่งถือว่าหนังสือเล่มนี้แสดงถึงความเป็นนักปราชญ์ในวงการพุทธศาสนาและสุขภาพของผู้เขียนอีกเล่มหนึ่ง

บรรณานุกรม

World Health Organization, (2012). Basic Ducument, 48Th Edition,

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), (2551). ***ฟื้นสุขภาวะ ยามสังคมวิกฤต***, พิมพ์ครั้งที่ 1, ชุมนุมพุทธธรรมศิริราช : กรุงเทพฯ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), (2557). **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. (พิมพ์ครั้งที่ 33). สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ : กรุงเทพฯ.

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550

สุพจน์ เด่นดวง, (2552). ***ถมช่องว่างทางสุขภาพในช่วงชีวิตเรา บรรลุความเป็นธรรม ทางสุขภาพด้วยปัจจัยสังคมที่กำหนดสุขภาพ***, พิมพ์ครั้งที่ 1, วนิดาการพิมพ์ จำกัด : กรุงเทพฯ.

สุรเกียรติ อาชานานุภาพ, (2551). ***สุขภาพและปัจจัยกำหนดสุขภาพ ใน การสร้างเสริมสุขภาพ : แนวคิด หลักการและบทเรียนของไทย***, อำพล จินดาวัฒนะ, สุรเกียรติ อาชานานุภาพ, สุรณี พิพัฒน์โรจนกมล บรรณาธิการ. สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน : กรุงเทพฯ.