

สุขภาวะเชิงพุทธกับการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์

Buddhist Well-Being and Human Security Development

สมาน ศิริเจริญสุข¹

Saman Siricharensook

Received: April 16, 2022

Revised: May 18, 2022

Accepted: May 20, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอสุขภาวะเชิงพุทธกับการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์ พบว่า สุขภาวะเป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยาทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกันและการเยียวยาชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ การส่งเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยหนัก มีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุด ขณะที่สุขภาวะเชิงพุทธเป็นทางเลือกหนึ่งในการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์ เนื่องจากเป็นหลักแห่งความจริงของธรรมชาติ โดยพิจารณาถึงองค์ประกอบในร่างกาย คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตปัญญา ทุกคนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญาไม่สามารถแยกออกจากกันได้และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาวะที่ดี

คำสำคัญ: สุขภาวะ, สุขภาวะเชิงพุทธ, การพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์

Abstract

This academic article aims to present Buddhist well-being and human security development. It is found that well-being health is care, prevention and healing of physical, social and mental health. All human beings need to practice and apply Dhamma principles to be part of care, prevention and healing, especially encouraging the critically ill to have hope to take care of the heart,

¹ หัวหน้าคณะในศาลแพ่ง; Presiding Judge of the Civil Court

Corresponding author, e-mail: smansiri2504@gmail.com, Tel. 056-219999

which is considered the most important. While Buddhist well-being is an alternative to developing human security because it is the principle of nature's truth by considering the body elements, namely physical, mental, social and intellectual that everyone can learn on their own. Thus, physical, mental and intellectual development are inseparable and such relationships must be in balance in order to achieve the goal of good health.

Keywords: Well-being, Buddhist Well-being, Human Security Development

บทนำ

คำว่า “สุขภาวะ” และ “สุขภาพ” ในภาษาบาลีเดิมก็เป็นคำเดียวกันและ “สุขภาวะ” ก็เป็นคำเดิมในภาษาบาลี เราใช้คำในภาษาไทยที่แผลง “ว” เป็น “พ” เป็นสุขภาพ เรื่อยมา ต่อมามีการพิจารณาเรื่องของสุขภาพในทางที่กว้างขึ้นตามแนวทางที่องค์การอนามัยโลกได้ชี้แนะและให้คำจำกัดความไว้นานแล้วตั้งแต่ก่อตั้งองค์การอนามัยโลกเมื่อ 50 กว่าปีมาแล้วว่า คำว่า “สุขภาพ” หมายถึง ความสมบูรณ์ บริบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม หรืออยู่ในสังคมได้ด้วยความสุขโดยไม่มีข้อจำกัด ปราศจากโรคหรือปราศจากความพิการ ต่อมาในระยะหลังเรื่องของสุขภาพก็มีการขยายความกว้างขึ้นไปอีกว่าไม่เพียงแต่ร่างกาย จิตใจและสังคม แต่มีความหมายครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual Well-being ด้วย ซึ่งต่อมาก็ได้ข้อยู่ว่าน่าจะหมายถึงสุขภาวะทางด้านของปัญญา เข้ามาประกอบด้วยและทิศทางของการที่จะพูดเรื่องสุขภาพนี้ ได้มีการเปลี่ยนจุดเน้นเดิมซึ่งพูดถึงเรื่องการแก้ปัญหาเมื่อเกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นแล้วเป็นหลัก ก่อนที่ต่อมาพยายามเน้นในเรื่องของการป้องกันหรือการสร้างเสริมสุขภาพก่อนที่จะเกิดโรคขึ้นควบคู่กันไปด้วย โดยเชื่อว่าวิธีการอย่างนี้จะช่วยให้เราสามารถที่จะสร้างสุขภาพได้ ดีกว่า หรือพูดในภาษาที่สั้น ๆ ว่าเน้นที่การสร้างนำซ่อม

แนวคิดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ

คำว่า “ผู้นำ” เป็นการมองที่เน้นไปที่ตัวบุคคล เรามักจะได้ยินคำพูดที่ใช้เรียกแทนผู้นำในทิศทางคำว่า “สุขภาพ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดี มีอยู่ 2 คำ คือ คำว่า “อัปปาปาโร” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้... เป็นผู้มัวอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง” (ม.ม.(ไทย) 13/379/464)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2548) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็น คำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุขภาวะที่ปลอดภัย เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้น เป็นอิสระ) (พระสุนทรภักดีคุณ, 2559) วิสุทธิ (ความหมจดจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ

(ความสงบไม่รื้อรจนกระวน กระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต นับเป็นเวลาประมาณ 50 ปีที่ผ่านมาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “สุขภาพ คือ ความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพล ภาพเท่านั้น” ความหมายของคำว่า สุขภาพดังกล่าวนี้ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในวงการแพทย์และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็น ว่าบทนิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์ น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วย ดังนั้นคำจำกัดความของ สุขภาพขององค์การอนามัยโลก คำว่า “สุขภาพ” หรือ Health จึง หมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ ใช้คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) (พระครูสังฆรักษ์ปรีชา ฐิตญาโณ (หงส์ทอง) และคณะ, 2564) ฉะนั้นคำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำนิยามที่ลึกที่สุดกว้างที่สุด ครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิต วิญญาณ สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรค เรื่องโรงพยาบาลหรือเรื่องยา เท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด (ประเวศ วะสี, 2548)

กล่าวโดยสรุป สุขภาพจะเป็นการดูแลสุขภาพ การป้องกัน และการเยียวยาทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกันและการเยียวยาชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ การส่งเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยหนัก มีความหวังที่จะดูแลสุขภาพใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุด เพื่อผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไป จนกว่าจะสิ้นชีวิต หรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุธรรมได้ พร้อมกับการสิ้นชีวิต ที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ชีวิตสมัสสี” ถือว่าเป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิต ในโอกาสสุดท้ายที่สูงสุด (เสาวนีย์ ฤติ, 2554)

แนวทางการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์

ปีพุทธศักราช 2548 คณะรัฐมนตรีได้รับทราบตามที่กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เสนอกรอบแนวคิดความมั่นคงของมนุษย์ (Human Security) ซึ่งเป็นแนวคิดใหม่ที่ปรากฏในรายงาน “การพัฒนามนุษย์ ค.ศ. 1994” ของสำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) โดยมีเป้าหมายเกี่ยวกับมนุษย์ 2 ประการ คือ

- 1) มนุษย์ทุกคนจะต้องปลอดภัยจากความกลัว (Freedom from fear)
- 2) มนุษย์ทุกคนจะต้องปลอดภัยจากความขาดแคลนหรือความต้องการ

(Freedom from want)

จากแนวคิดข้างต้นนับเป็นการปรับเปลี่ยนแนวคิดความมั่นคงของชาติ อันประกอบด้วยรัฐและดินแดนมาเป็นความมั่นคงของประชาชนในฐานะองค์กรประกอบพื้นฐานของชาติ โดยรัฐบาลได้ให้ความสำคัญในการผลักดันแนวคิดใหม่ เรื่อง ความมั่นคงของมนุษย์ในการให้ประชาชนเป็นศูนย์กลาง โดยการจัดตั้งกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ตามพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. 2545 มีอำนาจหน้าที่ในการ

พัฒนาสังคม การสร้างความเป็นธรรมและความเสมอภาคในสังคมการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพและความมั่นคงในชีวิต สถาบันครอบครัวและชุมชน ความมั่นคงของมนุษย์เป็นเรื่องของความมั่นคงของปัจเจกบุคคลและชุมชน มีความหมายถึง สภาวะที่พ้น ไปจากความต้องการพื้นฐาน (Freedom from Want) และความหวาดกลัว (Freedom from Fear) แนวคิดความมั่นคงของมนุษย์ให้ความสำคัญกับสิทธิมนุษยชน การปลอดจากความขัดแย้ง ความยุติธรรม และการขาด เสถียรภาพทั้งในทางเศรษฐกิจและสังคม เมื่อผนวกกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในโลกแล้วแต่ชี้ให้เห็นถึง ความจำเป็นในการทบทวนธรรมชาติ ขอบเขตและความหมายของความมั่นคงของมนุษย์ในภาวะปัจจุบันรวมถึง การสร้างมาตรการจัดการกับความไม่มั่นคงของมนุษย์ที่ไม่ใช่เป็นเพียงฝ่ายสนอง และไม่เกี่ยวข้องกับภาวะฉุกเฉิน ในการจัดการกับภาวะตื่นตระหนกหรือความอ่อนไหวหลัก ๆ ที่เกิดขึ้นทั่วไป จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องมีแนวทางการทำงานด้านความมั่นคงของมนุษย์ในเชิงรุกให้มากขึ้นเพื่อจะเป็นแนวทางให้ภาครัฐและภาคีในสังคมได้ ประสานการทำงานเพื่อจะเสริมศักยภาพในการจัดการกับความเสี่ยง (สนิท สัตโยภาส, 2559)

แนวทางการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์มีการจำแนกตามลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1) แนวทางการพัฒนาสุขภาพอนามัย

มิติที่ถือเป็นหัวใจหรือสำคัญต่อความสุขหรือความมั่นคงของมนุษย์ คือ สุขภาพอนามัย และความสุขในครอบครัว ส่วนมิติอื่น ๆ เช่น การมีงานทำและรายได้ ความมั่นคงส่วนบุคคล การเมืองและธรรมาภิบาล การสนับสนุนทางสังคม/ที่อยู่อาศัย การศึกษา สังคม วัฒนธรรม และสิทธิความเท่าเทียม ดังนั้นแนวทางในการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์ที่สำคัญจึงต้องวางรากฐานจากความมั่นคงในครอบครัว และสร้างสุขภาพอนามัยที่ดี ภายหลังจากที่ร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงและอยู่ในครอบครัวที่มีความสุขแล้ว จึงก้าวสู่การพัฒนา มิติงานและรายได้ เพิ่มความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน แสวงหาการยอมรับทางสังคม และการมีส่วนร่วมในการเมืองและธรรมาภิบาล ส่วนสุดท้ายที่จำเป็นเป็นอันดับต่อไป คือ การพัฒนาด้านที่อยู่อาศัย การศึกษา สังคมและวัฒนธรรม และสิทธิความเป็นธรรม สุขภาพอนามัยที่ดีต้องมาควบคู่กับการมีสุขภาพจิตหรือสุขภาพใจที่ดีด้วย เพราะทั้งสองประการเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และการทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน เป็นหลักปฏิบัติอย่างง่ายที่ทำให้มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง

2) แนวทางการพัฒนาครอบครัว

ความมั่นคงด้านครอบครัว คือ การที่สมาชิกครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดี เคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีการร่วมรับผิดชอบในภาระของครอบครัว การสร้างครอบครัวให้เข้มแข็งนั้นต้องประกอบด้วยคุณค่าที่มีใช้ตัวเงินหรือวัตถุนิยม แต่เป็นการใช้จิตวิญญาณและคุณค่าของความสัมพันธ์ สัมพันธภาพ ความรักความผูกพันกันภายในครอบครัว มีตัวชี้วัดความเข้มแข็ง ดังนี้ (1) ความเป็นปึกแผ่นในครอบครัวได้อยู่ร่วมกัน (2) มีเศรษฐกิจพอเพียง (3) มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีที่อยู่อาศัย (4) พ่อแม่เลี้ยงดูลูกเป็น ลูกจะฉลาด เป็นคนดี มี

ความสุข ขณะที่พ่อแม่ก็ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง และ (5) มีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง หลักสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่น คือ การมีส่วนร่วมและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสมาชิกครอบครัว การไม่รู้สึกลิดเดียว ว้าเหว ความรักใคร่ปรองดองกันและความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของสมาชิกครอบครัว สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงคือ “ความรุนแรงในครอบครัว” บ้านหรือครอบครัวควรเป็นที่ที่ปลอดภัยสำหรับทุกคน แต่หากครอบครัวกระทำความรุนแรงต่อกัน ไม่ว่าจะป็น ความรุนแรงทางร่างกาย จิตใจ การล่วงละเมิดทางเพศ การทะเลาะทอดทิ้งไม่ดูแลหรือทางเศรษฐกิจ ย่อมส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของบุคคลโดยตรง ดังนั้นความรักความเข้าใจและการช่วยเหลือเกื้อกูล ตลอดจนความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของสมาชิกครอบครัวทุกคนนำมาซึ่งความเป็นครอบครัวเข้มแข็ง และมีความสุขได้

3) แนวทางการพัฒนางานและรายได้

ความมั่นคงของมนุษย์อีกด้านที่สำคัญ คือ การมีงานทำและการมีรายได้เพราะทั้งสองสิ่งนี้นำมาซึ่งปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในชีวิต เป็นปัจจัยทางเศรษฐกิจที่สะท้อนให้เห็นสถานภาพและความเป็นอยู่ วิธีการดำเนินชีวิต และในแง่มุมหนึ่งสามารถบ่งบอกได้ถึงคุณภาพชีวิตของบุคคล การมีงานทำเพื่อหารายได้มาตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของชีวิต ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ทั้งในแง่ของปัจเจกบุคคลและระบบโครงสร้างทางสังคม นอกจากนี้ประเด็นข้างต้นสิ่งที่สำคัญที่ส่งเสริมความมั่นคงให้กับรายได้และฐานะทางเศรษฐกิจ คือ การออม ดังนั้นต้องการออมจึงต้องปลูกฝังให้เป็นนิสัย ออมตามสัดส่วนที่เหมาะสมระหว่างรายรับและรายจ่าย เพื่อสามารถนำออกมาใช้จ่ายฉุกเฉินหรือเมื่อต้องการเป็นพิเศษ ในส่วนของหนี้สิน หากมีภาระหนี้สินต้องคำนึงถึงประโยชน์แท้จริงที่จะได้รับ เช่น การกู้เงินซื้อบ้าน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญและมีประโยชน์แท้จริงทั้งยังเป็นทรัพย์สิน ต่างจากการเป็นหนี้เพราะการพนัน หรือหนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ ทรัพย์สินเพิ่มเติม

4) แนวทางการพัฒนาความมั่นคงส่วนบุคคล

ความมั่นคงส่วนบุคคล คือ การปลอดภัยและรู้สึกปลอดภัยจากการประทุษร้ายทางร่างกายและทรัพย์สิน ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของบุคคลนั้น มีความเชื่อมโยงกับระบบสังคมโดยรวม กล่าวคือ ความปลอดภัยเป็นความต้องลำดับต้นและเป็นหลักสิทธิมนุษยชนพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนมีสิทธิได้รับอย่างเท่าเทียมกัน สิทธิของบุคคลจะถูกล่วงละเมิดมิได้ ดังนั้นการอยู่ร่วมกันในสังคมจึงต้องมีกฎเกณฑ์ มีกฎหมายที่เป็นหลักปฏิบัติและควบคุมสังคมในอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข ความมั่นคงส่วนบุคคลนี้สามารถมองในด้านปัจเจกบุคคลและสังคมโดยรวม กล่าวคือ ความปลอดภัยทั้งในชีวิตและทรัพย์สินต้องอาศัยทั้งสองด้านในการดำเนินงานควบคู่กันจึงจะเกิดประสิทธิภาพ การดูแลตนเองและการเฝ้าระวังโดยสังคมช่วยกันสอดส่องดูแลจะเป็นเครื่องมือช่วยให้เกิดความมั่นคงด้านนี้มากยิ่งขึ้น

5) แนวทางการพัฒนาการเมืองและธรรมาภิบาล

ความมั่นคงด้านการเมืองและธรรมาภิบาล คือ การที่บุคคลมีส่วนร่วมทางการเมือง เมืองประเภทและระดับต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมจากหน่วยงานและบุคลากรของรัฐ นอกจากนี้ยังรู้สึกไว้วางใจในความโปร่งใสของหน่วยงานและเจ้าหน้าที่ของรัฐ แนวคิดการมีส่วนร่วมได้รับความนิยมนและเป็นความพยายามของและทุกภาคส่วนที่จะสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมอย่างจริงจังและเป็นรูปธรรม หลักคิดนี้เองเป็นที่มาของการเมืองภาคประชาที่ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในระบบการเมืองในลักษณะต่าง ๆ

6) แนวทางการพัฒนาการสนับสนุนทางสังคม

ความมั่นคงด้านการสนับสนุนทางสังคม คือ การที่บุคคลมีบุคคล องค์กร หรือหน่วยงานที่พร้อมจะให้การช่วยเหลือ หรือได้รับการคุ้มครองและสามารถเข้าถึงบริการของสังคมได้โดยมีข้อจำกัดน้อย มีความรู้สึกมีคุณค่าและมีความสุขในชีวิต การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่สำคัญของการสร้างความมั่นคงของมนุษย์ระดับบุคคล เนื่องจากการอยู่ร่วมกัน การทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ดังนั้นการช่วยเหลือเกื้อกูลกันจึงเป็นสิ่งสำคัญ วิธีการเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคมที่ดี คือ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เริ่มจากในชุมชนของเรา การรับทราบข่าวสารข้อมูล การสร้างเครือข่ายการรู้จักเครือข่ายทางสังคม เช่น เครือข่ายคนรักสุขภาพ เครือข่ายสหกรณ์ออมทรัพย์ เครือข่ายผู้สูงอายุหรือคนพิการ เป็นต้น จะทำให้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น ขณะเดียวกันเราก็จะเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมกับบุคคลอื่นเช่นกัน

7) แนวทางการพัฒนาอยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

ความมั่นคงด้านที่อยู่อาศัย คือ การมีสิทธิครอบครองที่อยู่อาศัยที่มีสภาพมั่นคง มีสาธารณูปโภคพื้นฐานที่พอเพียง อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ดี และมีทางเข้า-ออกที่สะดวก ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่บ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตและความมั่นคงปลอดภัย เนื่องจากที่อยู่อาศัยเป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานสี่ประการสำคัญ ที่พักอาศัย ทำเลที่ตั้ง การขนส่งมวลชน แหล่งสาธารณูปโภค ควรมีอยู่บริเวณใกล้กันเพื่อสามารถตอบสนองความต้องการและการอำนวยความสะดวก ให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น

8) แนวทางการพัฒนาด้านการศึกษา

ความมั่นคงด้านการศึกษา คือ การได้รับการศึกษาที่อย่างน้อยไม่ต่ำกว่า การศึกษาภาคบังคับและการได้รับการศึกษาต่อเนื่องอย่างเท่าเทียม ตลอดจนได้ใช้ความรู้ความสามารถในการประกอบอาชีพตรงตามการศึกษาที่ได้รับ การศึกษาไม่ใช่สิ่งที่เรียนรู้ได้เฉพาะช่วงวัยหรือในสถานศึกษาเท่านั้นแต่การศึกษา การเรียนรู้สามารถทำได้ตลอดเวลา การเพิ่มพูนศักยภาพ ความรู้ความสามารถและทักษะต่าง ๆ การศึกษาสำหรับวัยเรียนหรือการศึกษาขั้นพื้นฐานมีเทคนิคง่าย ๆ คือการตั้งใจศึกษาเรียน การศึกษาจะประสบความสำเร็จได้มิใช่แค่ตัวเด็กเท่านั้น ครู/อาจารย์ พ่อแม่/ผู้ปกครอง นโยบายสวัสดิการด้านการศึกษา คือ ส่วนสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้

9) แนวทางการพัฒนาสังคมวัฒนธรรม

ความมั่นคงด้านสังคม-วัฒนธรรม คือ การที่บุคคลมีเวลาปลอดจากภารกิจการงาน เพื่อใช้สำหรับการพักผ่อนอย่างพอเพียง ตลอดจนการติดตามข่าวสารด้านสังคม-วัฒนธรรมอย่างสม่ำเสมอ ใช้เวลาในการพัฒนาทางจิตใจ โดยการปฏิบัติศาสนกิจ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน

10) แนวทางการพัฒนาสิทธิและความเป็นธรรม

ความมั่นคงด้านสิทธิและความเป็นธรรม คือ การที่บุคคลได้รับการเคารพในสิทธิ ไม่ถูกล่วงละเมิดสิทธิ และรู้สึกถึงการได้รับโอกาสจากสังคมอย่างเท่าเทียมและเป็นธรรม

แนวทางการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์ทั้ง 10 มิติ มีวิธีการง่าย ๆ ซึ่งทำได้ตลอดเวลาและหลายคนทำอยู่เป็นกิจวัตร แต่บางคนอาจละเลยมองข้ามเพราะเป็นเรื่องใกล้ตัวจนบางครั้งไม่ให้ความสำคัญ หากพิจารณาในภาพรวมจะเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างแต่ละมิติที่ส่งผลเกี่ยวเนื่องกัน เช่น ด้านสุขภาพอนามัยกับด้านที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อมที่ดีย่อมส่งเสริมให้คนมีสุขภาพดีตามไปด้วย หรือ ด้านการศึกษากับด้านสิทธิและความเป็นธรรม เรามีความรู้มีข้อมูลย่อมเป็นการง่ายต่อการเข้าถึงสิทธิต่าง ๆ ดังนั้นคิดว่าการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์ระดับบุคคลต้องพัฒนาในทุก ๆ ด้าน ไปพร้อม ๆ กัน โดยความร่วมมือและการมีส่วนร่วมจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริงกับประชาชนทุกคนอย่างทั่วถึง เท่าเทียม และเป็นธรรม

แนวคิดสู่ภาวะเชิงพุทธกับการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนามีลักษณะเป็นองค์รวมในความหมายต่าง ๆ ทุกหลักธรรม ซึ่งอาจย้อนไปพิจารณาตั้งแต่จุดเริ่มต้นก็มีลักษณะเป็นแบบองค์รวมไม่เอียงไปทางมุ่งแสวงหาและเสพแต่ความสุขทางกาย บำรุงบำเรอจนเกินพอดีที่เรียกว่า “กามสุขัลลิกานุโยค” หรือการมุ่งแต่ความหลุดพ้นอิสระจนกระทั่งมุ่งทำลายและจำกัดความต้องการ ความจำเป็นทางกายโดยอาจมองเอียงสุดถึงความสมบูรณ์ทางกายเป็นอุปสรรคต่อชีวิตทางจิตใจที่เรียกว่า “อัตตakilมกานุโยค” เจ้าชายสิทธัตถะทรงสละความสุขสุดโต่งทางกาย โดยดำริว่าเป็นทางที่ปกปิดไม่ให้มีโอกาสในการแสวงหาความสุขทางจิตใจและได้มุ่งดำเนินชีวิตอีกแบบในการละเลยต่อสุขภาวะทางกายถึงหกปีก่อนที่จะเข้าใจว่าวิธีการที่ไม่สมดุลดังกล่าวก็ไม่ใช้ทาง จึงหันมาดูแลสุขภาวะทางกายเล็กน้อยตามตน แนวคำสอนสายกลางที่มีดุลยภาพด้วยการ ไขว่คว้าความพอดี จึงเรียกว่าทางสายกลาง มัชฌิมาปฏิปทา (สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส), 2546) หรือข้อปฏิบัติที่เป็นสายกลาง ไม่เอียงทางใดทางหนึ่งซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงตามกฎแห่งเหตุผลและความเป็นไป ตามองค์ประกอบและตัวแปรที่พอดีที่เรียกว่า มัชฌิมนธรรมเทศนา (ที.ม.(ไทย) 10/299/348)

ปัจจุบันหากพูดถึงเรื่องสุขภาวะที่สมบูรณ์ สุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาจะมีองค์ประกอบอยู่ 4 มิติ ด้วยกันคือ 1) สุขภาวะทางกาย ประกอบด้วย ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย มีสัมมาชีพ 2) สุขภาวะทางจิต ประกอบด้วย ความดี ความงาม ความสวย ความมีสติ 3) สุขภาวะทางสังคม ประกอบด้วย สังคมสัมพันธ์ สังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม สังคมสันติ และ 4) สุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย ปัญญารับรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ปัญญาบรรลุอิสรภาพ สุขภาวะทั้ง 4 เรื่องไม่ได้แยกกันอยู่เป็นกอง ๆ แต่ว่าเชื่อมโยงอยู่ในกันและกันทั้งหมด ซึ่งสุขภาวะด้านหนึ่งที่ครอบคลุมและไปเชื่อมโยงกับสุขภาวะในอีกสามมิติ ซึ่งการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งสี่มิติที่กล่าวมาไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญเพียงแค่พื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเท่านั้น แต่มีความสำคัญต่อทุกองค์ประกอบของการที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี เนื่องจากสุขภาวะหรือสุขภาพ ไม่ใช่เรื่องการไม่มีโรคเท่านั้น แต่หมายถึงความถูกต้อง เหมาะสม ทั้งหมดของมนุษย์และของสังคม (ประเวศ วะสี, 2551)

1) สุขภาวะทางกาย (Physical Health)

สุขภาวะทางกาย คือ การที่มีสุขภาพทางกายดี มีปัจจัยสี่พอเพียงแก่การดำเนินชีวิต ไม่เป็นโรคขาดอาหาร ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคภัยใด ๆ มีสวัสดิภาพในชีวิต ตลอดจนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คือ ปราศจากมลภาวะ เป็นต้น ปัจจุบันเป็นยุคบริโภคนิยม คนในสังคมขาดสมดุลระหว่างสุขภาพกายที่สมดุลกับการดำเนินชีวิต คือ “บริโภคมากและออกกำลังกายน้อยเกินไป” ทุกวันนี้ “ต้องอยู่พอดีกินพอดี” เพราะถ้า “อยู่ดีกินดี” ก็จะลงเอยอย่างที่ว่าเป็นคือ “อ้วน” แล้วก็เจ็บป่วยง่าย

2) สุขภาวะทางจิต (Spiritual Health)

สุขภาวะทางจิต คือ การที่มีจิตปลอดพ้นจากความทุกข์ ไม่เครียด มีอารมณ์ในเชิงบวก เช่น ความเมตตา ความผาสุก ปลอดพ้นจากโรคจิต หรือว่าโรคประสาท หรือความบีบคั้นทางจิตใจ การที่องค์การอนามัยโลกได้มีการกำหนดนิยามของสุขภาพใหม่ โดยเพิ่มมิติด้านจิตเข้าไป โดยประเทศไทยได้มีการแปล Spiritual Well-being ว่า “สุขภาวะทางจิต” เป็นความรู้สึก สุข สงบ จากการเข้าถึงมิติที่สูงส่งของจิต อาจจะสามารถกล่าวได้ว่า ความรู้สึกทางศาสนาเป็นธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์นั้นมีความรู้สึกสำนึกคุณของธรรมชาติรอบตัว เห็นคุณค่าของธรรมชาติ ความรู้สึกสำนึกคุณและคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ เป็นความดีงามของมนุษย์ การมีความดีงามอันเนื่องจากการปฏิบัติตนอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ หรือเป็นหนึ่งในสิ่งสูงสุดทางศาสนานั้น ทำให้มนุษย์รู้สึกอิ่มเต็ม เกิดความสมบูรณ์ในตัวเอง ขณะเดียวกัน JoAnn Hungelmann (1996) ได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้ 3 มิติ คือ (1) มิติของความศรัทธาและความเชื่อ เป็นความเชื่อด้านจิตวิญญาณ เป้าหมายในชีวิต สัมพันธภาพระหว่างความเชื่อด้านจิตกับแนวทางการดำเนินชีวิต (2) มิติของชีวิตและความรับผิดชอบของตนเอง เป็นความเชื่อในอำนาจสูงสุด การให้อภัยผู้อื่น ยอมรับการเปลี่ยนแปลงหรือตัดสินใจในชีวิต และ (3)

มิติของความพึงพอใจในชีวิต เป็นการตั้งเป้าหมาย ยอมรับใน สถานการณ์ของชีวิต รักใคร่กัน และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

3) สุขภาวะทางสังคม (Social Health)

สุขภาวะทางสังคม คือ การมีสวัสดิภาพที่ราบรื่น กลมกลืนทั้งในระดับ ครอบครัว ในระดับชุมชนไปจนถึงสังคม ได้รับการเคารพ ได้รับการเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เรียกว่าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น ครอบครัวเข้มแข็ง ซึ่งเชื่อมโยงกับสุขภาวะทางจิตความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงานและเพื่อนบ้าน ทั้งนี้มีการแสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนของสังคม มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกาย สามารถฟื้นตัวจากโรคภัยไข้เจ็บได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดผลกระทบของความเครียด ที่มีต่อสุขภาวะทางกาย และทางอารมณ์ รวมทั้งยังช่วยลดอัตราการเจ็บป่วย และอัตราการตายด้วย

4) สุขภาวะทางปัญญา (Intellectual Health)

สุขภาวะทางปัญญา คือ การที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต สามารถวางจิต วางใจได้อย่างถูกต้อง คิดดี คิดเป็นและเห็นตรง จนกระทั่งสามารถแก้ไขปัญหาชีวิต หรือแก้ปัญหาการทำงานได้ด้วยตัวเอง ปัญญาเป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจากปัญญา สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคมก็เป็นไปไม่ได้ การพัฒนาปัญญาต้องนำไปสู่การพัฒนากาย จิต และสังคม การพัฒนากาย จิต และสังคม ต้องนำไปสู่การพัฒนาปัญญาทั้ง 4 ร่วมกัน ประกอบด้วย (1) ปัญญาารู้รอบรู้เท่าทันการรู้เท่าทันปัญหาแม้ยังไม่ได้แก้ปัญหา ก็ทำให้ความเป็นปัญหาหมดไปได้ (2) ปัญญาทำเป็น หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการลงมือทำและทำเป็น (3) ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ได้แก่ปัญญาที่คำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน (Living Together) ไม่ใช่ตัวใครตัวมันเป็นเอกเทศ สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทุกระดับ รวมทั้งร่วมคิดร่วมทำเป็นชุมชนเข้มแข็ง และประชาสังคม มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ และ (4) ปัญญาบรรลุอิสรภาพ เพราะความไม่รู้นุษย์ยึดถือตัวตนของตนเองเป็นศูนย์กลาง จึงขัดแย้งกับความจริง ความขัดแย้งคือทุกข์ตาหรือความทุกข์ อาการของการเอาตัวเองเป็นใหญ่ หากประกอบด้วยปัญญาทั้ง 4 จึงเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์ได้ ดังนั้นสุขภาวะทางปัญญาเกิดจากการเรียนรู้ที่ทำให้รอบรู้เท่าทันสรรพสิ่ง เรียนรู้ให้ทำเป็น เรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกัน และการเรียนรู้เพื่อบรรลุอิสรภาพ การเรียนรู้ดังกล่าวทำให้เกิดสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา รวมกันเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ สุขภาวะที่สมบูรณ์เกิดจากการเรียนรู้ที่ดี การเรียนรู้ที่ดีจึงเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของมนุษย์ จึงเป็นหน้าที่ของเราที่จะแสวงหาและช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้พบการเรียนรู้ที่ดี

ขณะที่การพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการคิดวิเคราะห์และประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง และมีจิตใจที่ผ่องใสบริสุทธิ์ ซึ่งลักษณะที่สมบูรณ์นี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า วิชชา (ความสว่างไสว กระจ่างแจ่มแจ้ง) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความบริสุทธิ์) และสันติ (ความสงบ) ดังนั้นหลักธรรมที่เราสามารถใช้

เตือนตัวเองในทุกขณะ ภายใต้กระบวนการของจิต “จิตรู้ จิตตื่น และจิตเบิกบาน” อันเป็นพื้นฐานในการกำหนดสมาธิในการปฏิบัติรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง และทำให้เกิดการพัฒนา รูปแบบในการดำเนินชีวิตและแสวงหาหนทางแห่งการดับทุกข์ตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ หากต้องการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม หรือการพัฒนาความสุขที่ยั่งยืน ต้องรู้จักพัฒนาตนเองตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อให้เข้าใจถึงสัจธรรมที่แท้จริงของชีวิตตามหลักพุทธธรรมว่าชีวิตที่ดี เป็นอย่างไร เมื่อเข้าใจจุดมุ่งหมายของตนเองแล้ว จึงควรย้าเตือนตนเองอยู่เสมอว่าการแสวงหาความสุขที่ยั่งยืนนั้นเป็นเช่นไร (พระครูวิรุฬหสุวรรณดิทธิกนตธมโม, 2564)

กล่าวโดยสรุปว่า สุขภาวะเชิงพุทธเป็นทางเลือกหนึ่งในการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์ เนื่องจากเป็นหลักแห่งความจริงของธรรมชาติ โดยพิจารณาถึงองค์ประกอบในร่างกาย คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตปัญญา ทุกคนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญาไม่สามารถแยกออกจากกันได้และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาวะที่ดี

สรุปผล

ความมั่นคงของมนุษย์เป็นการที่คนในสังคมหนึ่งจะดำรงชีพอยู่ได้อย่างมั่นคงและผาสุก ปัจจัยที่มีความสำคัญคงไม่ได้มีแค่ในระดับของปัจเจกเท่านั้น นั่นเป็นเพราะภายใต้ความเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยและโลกในปัจจุบัน ความไม่มั่นคงและ ภัยคุกคามที่มีต่อความมั่นคงของมนุษย์มีมากมายหลากหลายรูปแบบ อีกทั้งยังมีลักษณะที่ซับซ้อนและเชื่อมโยงถึงกันในแต่ละประเด็น ในมุมมองตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว สุขภาพหรือสุขภาวะไม่ใช่เรื่องของการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่จะต้องมีองค์ประกอบดังนี้ คือ วิชา-ความสว่าง วิมุตติ-ความเสรี วิสุทธิ-ความสะอาด และสันติ-ความสงบ เพราะการขาดองค์ประกอบอย่างหนึ่งอย่างใดย่อมทำให้ยอมทำให้ชีวิตเสียสมดุล การพัฒนาความสุภาพที่สมบูรณ์จึงต้องพัฒนาทั้งระดับภายในตัวบุคคล

องค์ความรู้ใหม่

ความมั่นคงมนุษย์เป็นเรื่องของการที่มนุษย์ทุกคนจะสามารถมีชีวิตอยู่โดยปลอดภัยจากความเสี่ยงและภัยคุกคามต่อการดำรงชีพในรูปแบบต่าง ๆ ได้รับหลักประกันการคุ้มครองที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ร้ายไม่คาดคิดที่อาจเกิดขึ้น รวมถึงได้รับโอกาสในการพัฒนาศักยภาพเพื่อเติบโตและใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรีเท่าเทียมผู้อื่น การปฏิบัติตามแนวทางหลักคำสอนพระพุทธศาสนา จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะมีผลโดยตรงต่อการอยู่ดีมีสุขของมนุษย์ ซึ่งถือว่าเป็นสุขสูงสุดหรือสุขที่เกิดจากขัดเกลากิเลสออกจากใจ เป็นการหลุดพ้น (วิมุตติสุข) จากสิ่งไม่เที่ยง ไม่จีรัง ไม่มั่นคง เสริมสร้างสันติสุขและความมั่นคงของมนุษย์โดยปราศจากทรัพย์สินสมบัติ

ภายนอก และเป็นความมั่นคงที่เกิดขึ้นจากจิตใจของเราเองซึ่งถือว่าเป็นจุดศูนย์รวมความมั่นคง (Centre of Security) การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในทุกวันนี้

เอกสารอ้างอิง

- ประเวศ วะสี. (2548). การจัดการความรู้: กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข. กรุงเทพฯ: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม.
- ประเวศ วะสี. (2551). *สุขภาวะที่สมบูรณ์ สุขภาวะ $4 \times 4 = 16$* . เข้าถึงได้จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/5694>.
- พระครูวิรุฬหสุวรรณดิษฐ์ กนตธมโม. (2564). พระพุทธศาสนากับการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม. ใน *รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 7 “วิถีพุทธ วิถีชุมชน รากฐานชีวิตศรัทธาเชิงสังคมล้านนาในสังคมวิถีใหม่”* (น. 844-848). ลำพูน: วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูสุตพัฒนาภรณ์. (2563). แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะในพระพุทธศาสนา ตามแนวทางพุทธเถรวาท. *วารสารบัณฑิตสาเกตปริทรรศน์*, 5(1), 57-68.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2548). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. *พุทธจักร*, 59(11), 5-10.
- พระสุนทรกิตติคุณ. (2559). หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ. *วารสารมหาจุฬาราชวิทยาลัย*, 3(1), 11-25
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สนธิ สัตโยภาส. (2559). แรงงานต่างด้าวกับความมั่นคงทางสังคม. *วารสารบัณฑิตวิจัย*, 7(1), 193-207.
- สมนึก หงษ์ยิ้ม. (2564). พุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน. *วารสารพุทธนวัตกรรมการปริทรรศน์*, 2(1), 212-220.
- สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส). (2546). *สุขภาพทางจิตวิญญาณสู่สุขภาพทางปัญญา*. กรุงเทพฯ: อุษาการพิมพ์.
- เสาวนีย์ ฤดี. (2554). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ: กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Hungelmann, J. et al. (1996). Focus on spiritual well-being harmonious interconnectedness of mind-body-spirit. *Geratric Nursing*, 17(6), 262-266.