

พระพุทธศาสนากับการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม

Buddhism and Holistic Health Development

พระครูวิโรหสุวรรณดิตถ์ กนตธมโม

Phrakru Wiroonsuwanadit Kantadhammo

อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ

หน่วยวิทยบริการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช (วัดหมอนไม้) จังหวัดอุดรธานี

kustrsthsa@gmail.com

บทคัดย่อ

การมองชีวิตและสุขภาพในแนวสุขภาพแบบองค์รวม มากกว่าการเน้น แค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการ ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ตัวคนทั้งคน สุขภาพแบบองค์รวมพิจารณาเรื่องสุขภาพโดยเน้น ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพของระบบสุขภาพที่ไม่มีการแยกขาดระหว่าง กาย จิต สังคม และนิเวศวิทยา ความตระหนักในเรื่องสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ การดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ตามรูปแบบสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ เพราะเป็นหลักแห่งความจริงของธรรมชาติที่มีความซับซ้อนหลากหลายมิติชวนให้น่าศึกษา ที่ทุกคนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญาที่มีความสัมพันธ์กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาซึ่งนำไปสู่การพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมและการพัฒนาความสุขที่ยั่งยืน

คำสำคัญ : พระพุทธศาสนา, สุขภาพแบบองค์รวม

Abstract

Looking at life and health in a holistic way, rather than focusing on illness or managing a particular part of the body, it is considered to the whole person. Holistic health considers health by focusing on the balanced relationship of the health system without separation between physical, psychosocial, and ecology. Health awareness is important, physical health and mental health, according to the Buddhist holistic health model, which is an interesting choice. It is the core of the truth of nature that is complex, multi-dimensional, inviting to study, that everyone can learn on their own. This has led to the development of physical, mental and intellectual aspects associated with Buddhist principles, which leads to the development of holistic health and sustainable happiness development.

Keywords : Buddhism, Holistic Health

บทนำ

พระพุทธศาสนามีความสำคัญกับพุทธศาสนิกชนไทย พรหมจรรย์ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสเป็นหัวใจสำคัญในการประพฤติปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามครรลอง ครองธรรม อันแสดงถึงวิถีแห่งการดำรงความถูกต้อง ดึงมาและยุติธรรม ซึ่งเป็นหลักการสำคัญของการครองตน การครองคน การครองงาน และการครองเรือน เมื่อบูรณาการเข้าด้วยกันบนพื้นฐานของความพอเหมาะ พอดีบนเส้นทางสายกลาง ก็จะนำไปสู่การมีชีวิตที่สมดุลอันเป็นชีวิตที่มีความ

สงบสุขและร่มเย็น สะท้อนให้เห็นถึงนัยของความสุขสบายที่มนุษย์มุ่งหวังและปรารถนาแล้ว นับว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตมนุษย์ และเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ปฏิบัติหน้าที่โดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุถึงความอยู่ดีมีสุขของชีวิต (พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท), 2550 : 1)

ดังนั้น ภาวะที่มีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไร้สิ่งบีบคั้นตึงเครียด หรือทำให้เป็นทุกข์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เป็นภาวะที่พฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม จิตใจ ความสมบูรณ์ของทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตปัญญา ทำให้เกิดความสมดุลขององค์รวม 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือจิตปัญญา รวมความว่า สุขภาวะ (Well-Being) ในการที่เราจะมีสุขภาวะหรือแม้แต่จะมีความสุขธรรมดาทั่วไป ให้เป็นสุขแท้จริงสักหน่อยหนึ่งนั้น ยังมีภาวะด้านอื่น ๆ ประกอบอยู่ด้วยที่เราควรจะมีหรือต้องคำนึงถึงอีกหลายอย่าง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2549 : 11) เพื่อบูรณาการองค์รวมของพระพุทธศาสนา และแนวคิดทางตะวันตก ส่งผลให้เกิดแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจนมากขึ้น หรือที่เรียกว่า สุขภาพแบบองค์รวม

ความหมายของสุขภาพแบบองค์รวม

คำว่า “สุขภาพ” (Health) นั้น องค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ได้นิยามความหมายของ “สุขภาพ” ไว้ว่า “สภาวะแห่งความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และสภาวะทางสังคม ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น” (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.), 2560 : 12) สอดคล้องกับ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 ให้ความหมายดังนี้ “สุขภาพ” ว่า ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556 : 1201) สุขภาพในความหมายนี้ ได้ให้ความสำคัญแก่ “สุขภาพแบบองค์รวม” โดยเน้นการเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์แบบองค์รวม (Holistic/ The Whole Person) ซึ่งประกอบด้วย 4 มิติหลัก คือ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 4 นี้ต้องทำงานประสานกันอย่างไม่อาจแยกจากกันได้ ฉะนั้นแนวคิดในการดูแลสุขภาพในสังคมตะวันตกยุคปัจจุบัน จึงเป็นการผสมผสานทั้งมิติด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์กับสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อให้เกิดความสมดุลทั้งการป้องกันโรค และรักษาโรคไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วย (Kenneth R. Pelletier, 1992 : 11)

สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพแบบองค์รวมว่า สุขภาพแบบองค์รวมพิจารณาเรื่องสุขภาพโดยเน้นความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพของระบบสุขภาพที่ไม่มีการแยกขาดระหว่าง กาย จิต สังคม และนิเวศวิทยา กระบวนการทางสุขภาพจึงไม่แยกขาดตัดตอนออกจากกระบวนการทางสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม สุขภาพแบบองค์รวมจึงไม่ได้หมายถึงเฉพาะเทคนิคการดูแลสุขภาพ แต่รวมถึงการปรับวิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพการกินอาหาร ตลอดจนการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสังคมของบุคคลด้วย (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556 : 6)

พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวถึง สุขภาวะหรือความเป็นปกติสุข ในภาพรวมว่ามี 4 ด้าน

1. สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่อดอยากหิวโหย มีปัจจัย 4 เพียงพอกับอัตภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ปราศจากมลพิษหรือมลภาวะมีการเอาใจใส่ดูแลร่างกาย รวมทั้งการบริโภคใช้สอยในปัจจุบัน 4 อย่างถูกต้อง และเหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง

4. สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การที่ได้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน ราบรื่น และเป็นสุขประกอบไปด้วยมิตรจิต ปราศจากความริ้วราน มีสวัสดิภาพในชีวิต มีสิทธิเสรีภาพที่ได้รับการคุ้มครอง ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และไม่ก่อความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น

3. สุขภาวะทางจิตใจ ได้แก่ การมีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส สงบสุข ไม่กลัดกลุ้ม มีความมั่นคงภายใน มีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ หดหู่ เศร้าโศก และมีจิตใจที่อ่อนโยน มีเมตตา กรุณา สามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้

4. สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การที่มีความรู้และความคิดที่ตึ๊งามและถูกต้อง มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความรู้จักนึกคิด และพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหา หรือหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ และมีความสามารถในการดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยปัญญาด้วยความสามารถของตนเองและเป็นที่พักของตนเองได้ (พระไพศาล วิสาโล, 2552 : 7-9)

ดังนั้น สุขภาวะแบบองค์รวม (Holistic Health) จึงเป็นปรัชญาของการมีสุขภาวะที่ดี โดยพิจารณาถึงทุก ๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตปัญญา ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ จิตปัญญา และสภาพแวดล้อม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาวะที่ดีที่สุด

พระพุทธศาสนากับการพัฒนา กาย คีล จิต และปัญญา

หลักธรรมสำคัญที่ควรนำมาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนา คือ “ไตรสิกขา” คีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให่วิถีการดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความสมบูรณ์ตามหลัก “มรรค 8” ได้แก่ 1) สัมมาทิฎฐิ (เห็นชอบ) 2) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) 3) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) 4) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) 5) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) 6) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) 7) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และ 8) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นชีวิตให้สามารถดำเนินไปด้วยความสุขทางกาย และความสุขทางใจ และเป็นการสร้างประโยชน์ให้กับทุกคนด้วยตามหลักของ “ประโยชน์ 3” คือ ประโยชน์ตน ประโยชน์ของญาติ และประโยชน์โลกอีกด้วย

ด้านกาย การบริหารสุขภาพด้านร่างกายเป็นการฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลลงอกงาม ให้อกุศลเสื่อมสูญ และพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

กล่าวโดยสรุปคือ คำสอนต่าง ๆ ที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติขึ้น แสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพร่างกายเพื่อให้มีความแข็งแรง อันเป็นเหตุผลสำคัญในการบรรลุความสุขในชีวิต

ด้านคีล การพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในด้านคีล ควรคำนึงถึงความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม เช่น การเคารพต่อกฎหมายบ้านเมือง การมีจรรยาบรรณในแต่ละวิชาชีพ การไม่ละเมิดในสิ่งของคนอื่น และที่สำคัญคือ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน ซึ่งแสดงออกให้เห็นถึงการไม่ละเมิดสิทธิเสรีภาพของแต่ละบุคคลด้วย ในข้อนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของการอยู่กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และสังคมรอบตัว ว่า “เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยป่าที่นั่น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น”

ด้านจิต การพัฒนาจิตให้เจริญงอกงามขึ้นในทางคุณธรรม ความดีงาม และความเบิกบานมองใส่สงบสุขนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจิต ด้วยหลักใหญ่ ๆ ดังที่ตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์ 3 ประการ คือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์” ซึ่งกระบวนการที่ควบคุมจิตให้อยู่ในความสมบูรณ์ของจิตนั้นเป็นไปภายใต้การควบคุมของ “สติและสมาธิ” แต่การที่จะทำให้จิตสงบนั้นเป็นเรื่องยาก ท่านเปรียบในทางธรรมว่า “จิตนั้นเหมือนกับลิง หลีกที่ผูกไว้วันนั้น เหมือนกับสิ่งที่เราเกี่ยวข้องต้องทำในขณะนั้น จะเป็นกิจที่ต้องทำหรือเป็นธรรมะอย่างใดอย่างหนึ่งก็ถือหลักนั้น เชือกที่ผูกก็คือจิต จิตเป็นตัวที่ผูกจิตไว้กับหลักหรือสิ่งนั้น ดึงไว้ คุมไว้ กักไว้ ไม่ให้หลุดหายไป”

ดังนั้น สติ จึงมีหน้าที่ดึงจิตหรือตรึงจิตไว้กับสิ่งนั้น ๆ ถ้าเราทำอะไรให้จิตระลึกลึกลับสิ่งนั้น สิ่งที่เราทำลัถ์ทำนั้น นึกถึงอยู่เรื่อย ๆ ให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ หรืออยู่กับจิตของเรา ไม่ให้คลาดไม่ให้พลัดกันไป อย่าให้สิ่งนั้นหลุดหายไป

หรืออย่างให้จิตของเราพุ่งชนล่องลอยไปที่อื่น กล่าวคือ การทำให้จิตอยู่กับปัจจุบัน จะทำให้เราเกิด “สติ” สติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็นตัวเริ่มก่อน แม้ว่าจุดหมายของเราจะต้องการสมาธิโดยเฉพาะต้องการสมาธิที่แน่วแน่นเข้มมากแต่จะต้องเริ่มงานด้วยสติ ดังนั้นในการฝึกสมาธิจึงต้องนำเอาสติมาชักนำ คือ เอาสมาธิกำหนดอารมณ์หรือสิ่งที่ใช้เป็นกรรมฐานนั้น ๆ ก่อน เช่น อาณาปามสติ พุทธานสติ มรณสติ เป็นต้น เพื่อให้จิตเกิดความเรียบของจิตที่เป็นกลางๆ ไม่เอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง รู้จักวางเฉย คือ รู้ทันอารมณ์จิตจึงเฉย แต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร ใจเราวางเป็นกลางสนิท สบาย หรือจะเรียกว่า อุเบกขา ก็ได้ เมื่อจิตเราวางเฉยก็จะเข้าใจธรรมของความจริงในชีวิตว่าชีวิตนี้เป็นไปเพียงเพราะลักษณะ 3 “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” เข้าใจในนามธรรมของขั้น 5 สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขโดยใช้จิตหรือนามธรรมเป็นตัวนำทางมากกว่าการใช้ร่างกายหรือรูปธรรมเป็นตัวกำหนดการดำเนินชีวิต

ด้านปัญญา การพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในด้านปัญญา เป็นการฝึกอบรมปัญญาเพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณา และแก้ปัญหาด้วยปัญญา ในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนที่ปรากฏในคัมภีร์นั้นมีจำนวนมาก ดังพุทธพจน์ที่ว่า “พุทธวิธีบำบัดโรคด้วยพระธรรมโอสถ หรือด้านปัญญานี้มีจำนวนมาก”

ในยุคศตวรรษที่ 21 มีความก้าวหน้าของวิทยาการทางการแพทย์ และเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างมาก จึงทำให้มีการเผยแพร่องค์ความรู้ที่สำคัญในการดูแล รักษาสุขภาพ และโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ไปทั่วโลก เพื่อเป็นการป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคที่เป็นภัยต่อมวลมนุษยชาติ ซึ่งจุดมุ่งหมายดังกล่าวเป็นเพียงการมุ่งเน้นที่จะช่วยเหลือให้มนุษย์ได้ตระหนักถึงการมีชีวิตรอดโดยปราศจากโรคที่เป็นอันตรายในเบื้องต้นเท่านั้น แต่ในความจริงแล้ว โรคทางร่างกาย และโรคระบาดต่างๆ ยังคงเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ดังนั้น ทุกคนจึงควรให้ความสำคัญกับการสร้างสุขภาพแบบองค์รวมด้วยการดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจ ให้เข้มแข็งเพื่อเป็นพลังในการดำเนินชีวิตบนโลกนี้ได้อย่างมีความสุข ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ความสุขระดับโลกียสุข เท่านั้น

กล่าวโดยสรุปคือ พระพุทธศาสนากับการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม เป็นกระบวนการคิดวิเคราะห์และประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง และมีจิตใจที่ผ่องใสบริสุทธิ์ ซึ่งลักษณะที่สมบูรณ์นี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า วิชา (ความสว่างไสว กระจ่างแจ่มแจ้ง) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความบริสุทธิ์) และ สันติ (ความสงบ) ดังนั้นหลักธรรมที่เราสามารถใช้เตือนตัวเองในทุกขณะ ภายใต้กระบวนการของจิต “จิตรู้ จิตตื่น และจิตเบิกบาน” อันเป็นพื้นฐานในการกำหนดสมาธิในการปฏิบัติรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง และทำให้เกิดการพัฒนาแบบในการดำเนินชีวิต และแสวงหาหนทางแห่งการดับทุกข์ตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาต่อไป

บทสรุป

ทั้งนี้ หากมนุษย์ทุกคนต้องการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม หรือ การพัฒนาความสุขที่ยั่งยืน ต้องรู้จักพัฒนาตนเองตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อให้เข้าใจถึงสัจธรรมที่แท้จริงของชีวิตตามหลักพุทธธรรมว่าชีวิตที่ดี เป็นอย่างไร? เมื่อเข้าใจจุดมุ่งหมายของตนเองแล้ว จึงควรย้ำเตือนตนเองอยู่เสมอว่าการแสวงหาความสุขที่ยั่งยืนนั้นเป็นเช่นไร และมีวิธีการใดบ้างที่จะทำให้มนุษย์ได้สัมผัสกับความสุখনี้ “โลกุตระสุข” ความสุขที่ไม่ต้องวนเวียนในสังสารวัฏ หนทางแห่งการดับทุกข์ และการแสวงหาความสุขอันสูงสุดที่บริสุทธิ์บริบูรณ์ของมนุษย์พระพุทธศาสนาจึงเป็นระบบการพัฒนาความสุข และเป็นศาสนาแห่งความสุขบนโลกใบนี้

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 7 “วิถีพุทธ วิถีชุมชน รากฐานชีวิตศรัทธาเชิงสังคมล้านนาในสังคมวิถีใหม่”
วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2564 ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). **ทุกข์สำหรับเห็น แต่ทุกข์สำหรับเป็น**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร :
ธรรมสาร.

พระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2563). **โพชนงค์ : พุทธวิธีเสริมสุขภาพ ฉบับไทย – อังกฤษ**. กรุงเทพมหานคร
: ผลิธัมม์.

พระมหาดรชชา ธมฺมหาโส (นิตฺยนิยนากร). (2557). **พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่**. พระนครศรีอยุธยา :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔**.
กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.). (2560). **การส่งเสริมสุขภาพจิต แนวคิด หลักฐาน และ
แนวทางปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : วนิดาการพิมพ์..

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556). **ชุดความรู้ การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ สุขภาพ
แบบองค์รวม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ.

Kenneth R. Pelletier. (1992). **Mind as Healer: Mind as Stayer**. New York : Dell Publishing.