

## วิเคราะห์พุทธปรัชญากับการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ Analysis of Buddhist Philosophy and the Development of Buddhist Well-Being

พระวิสิทธ์ ฐิตวิสิทธ์ (วงศ์ใส)<sup>1</sup>Phra Wisit Thitavisiddho (Wongsai)<sup>1</sup>

Received: 09 December 2025; Revised: 01 February 2026; Accepted: 06 February 2026

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) แนวคิดพุทธปรัชญา 2) แนวคิดการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ และ 3) วิเคราะห์แนวทางพุทธปรัชญากับการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ โดยวิธีดำเนินการวิจัยเป็นรูปแบบการวิจัย การวิจัยเชิงคุณภาพ ขอบเขตและกรอบการวิเคราะห์ ได้แก่ พุทธปรัชญาจักร 4 และแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ เพื่อให้ได้กรอบแนวทางด้านการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ ใช้แหล่งข้อมูลเอกสารปฐมภูมิ และเอกสารทุติยภูมิ วิธีการวิเคราะห์เอกสารจะเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธเพื่อให้ได้ข้อเสนอเชิงแนวทางการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ โดยการตรวจสอบความน่าเชื่อถือและการนำเสนอผลได้ใช้หลักฐานคิดเชิงพุทธ ความสอดคล้องภายในของโมเดล การตรวจสอบเชิงประจักษ์ และการนำเสนอเชิงคุณค่า

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาสุขภาวะแบบพุทธวิถีเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์เชิงองค์รวมที่เชื่อมโยงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา กับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ โดยการนำหลักจักร 4 มาเป็นฐานคิด (Input) ผ่านกระบวนการฝึกพฤติกรรม การฝึกจิต และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม (Process) ส่งผลให้เกิดสุขภาวะ 4 มิติ ได้แก่ กาย ใจ สังคม และปัญญา (Output) อย่างสมดุลและยั่งยืน องค์ความรู้ใหม่นี้ แสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชิงเหตุผลที่ชัดเจนระหว่างการปฏิบัติธรรมกับการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะ ทั้งภายในและภายนอกของมนุษย์ และสามารถตรวจสอบได้ทั้งเชิงแนวคิดและเชิงประจักษ์ จากการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ดังนั้น จริยสุภาพะธรรม จึงมิใช่เพียงเป้าหมายของการมีสุขภาพดี หากแต่เป็นคุณค่าชีวิตที่หล่อหลอมมนุษย์ให้ดำรงอยู่ด้วยสติ ปัญญา และความไม่เบียดเบียน อันเป็นรากฐานของสุขภาวะที่แท้จริงและยั่งยืนของสังคม

**คำสำคัญ:** การพัฒนา; สุขภาวะ; วิถีพุทธ

<sup>1</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่; Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Corresponding Author's Email: wisitnaja@gmail.com

### Abstract

This research aims to study 1) Buddhist philosophy concept, 2) Buddhist philosophy concept for health development, and 3) analysis of Buddhist philosophy approach and health development. This study employed a qualitative research design. The scope and analytical framework were grounded in the Buddhist philosophical concept of the Four Wheels (Cakka 4) and the Buddhist-based well-being development approach, with the objective of constructing a conceptual framework for Buddhist-based well-being development. The data sources consisted of primary documents and secondary documents relevant to Buddhist philosophy and well-being development. Documentary analysis was conducted with a focus on synthesizing principles and practices related to Buddhist-based well-being development in order to generate proposed guidelines for such development. The credibility and presentation of the research findings were ensured through the application of Buddhist-based conceptual foundations, internal consistency of the proposed model, empirical support derived from documentary evidence, and value-based presentation emphasizing ethical and holistic dimensions of well-being.

The findings indicate that Buddhist-based well-being development constitutes a holistic process of human development that systematically integrates Buddhist principles with everyday life practices. By adopting the Four Wheels (Cakka 4) as the conceptual foundation (Input) and implementing processes involving behavioral cultivation, mental training, and the development of supportive social relationships (Process), the approach leads to balanced and sustainable well-being across four dimensions: physical, mental, social, and intellectual (Output). This newly developed body of knowledge demonstrates a clear causal relationship between Buddhist practice and transformations in both internal and external aspects of human well-being, and can be examined through both conceptual analysis and empirical reflection derived from personal practice. Accordingly, ethical well-being grounded in Buddhist principles is not merely an outcome of good health, but a life value that shapes individuals to live with mindfulness, wisdom, and non-harm, forming a foundational basis for genuine and sustainable well-being in society.

**Keyword:** Development; Holistic Well-being; Buddhist Approach

## บทนำ

ปัญหาสุขภาพทางจิต จากข้อมูล Mental Health Check-in ของกรมสุขภาพจิต พบว่า สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทยทุกช่วงอายุ ระหว่างปี พ.ศ.2563-2567 มีความเครียดสูง 8.04% มีภาวะเสี่ยงซึมเศร้า 9.47% และเสี่ยงฆ่าตัวตาย 5.39% (กระทรวงสาธารณสุข, 2568) ปัญหาสุขภาพทางจิตจึงถือได้ว่าเป็นผลกระทบต่องานสุขภาพทางจิต ทางร่างกาย และทางสังคมโดยตรง ตัวอย่างของผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสุขภาพทางจิต ได้แก่ 1) ผลกระทบต่อครอบครัว คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัวอาจตึงเครียด 2) ผลกระทบต่อการทำงาน คือ ประสิทธิภาพและผลผลิตในการทำงานลดลง 3) ผลกระทบต่อชุมชนและสังคม คือ คุณภาพชีวิตลดลง และ 4) การตีตรา คือ มักถูกมองในแง่ลบหรือโดนกีดกันทางสังคม ซึ่งผลกระทบดังกล่าวได้ก่อให้เกิดทุกขภาวะทางร่างกาย เป็นอาการฟิสิกหรือโรคภัยไข้เจ็บเกี่ยวกับร่างกาย ทุกขภาวะทางจิตใจ เป็นอาการขุนมัวอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจและอารมณ์ ทุกขภาวะทางสังคม เป็นความสัมพันธ์บกพร่องหรือไม่เข้าใจถึงระบบความเป็นอยู่ทางสังคม และทุกขภาวะทางสติปัญญา เป็นการขาดถึงความรอบรู้ในการดำรงชีวิตที่ดีงาม ดังนั้น ปัญหาทางสุขภาพทางจิต จึงควรได้รับการป้องกันและแก้ไขเพื่อลดหรือทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นหมดไปจากสังคม โดยการให้ความสำคัญกับวิธีการจัดการกับปัญหาของการเกิดขึ้นกับสุขภาพทางจิตด้วยหลักพุทธธรรมแบบวิถีพุทธ

วิถีพุทธ (พุทธวิถี) คือ แนวทางการดำเนินชีวิตของคนไทยที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย วิถีพุทธเป็นแหล่งรวมความรู้เรื่องสังคม วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ ภูมิปัญญาของคนไทย การประเพณี ปฏิบัติ การศึกษาอบรม และการสืบทอดวัฒนธรรมจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งวิถีพุทธกับการพัฒนาสุขภาพ เป็นการเชื่อมโยงหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเข้ากับแนวคิดเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ข้อดีของสุขภาพที่ดีคือการที่บุคคลมีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งนำไปสู่คุณภาพทางร่างกายที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทำให้เกิดความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมอย่างสร้างสรรค์

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพทางร่างกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะสังคม และสุขภาพทางปัญญาให้ดีและสมบูรณ์ขึ้น คือ การใช้วิธีการทางพุทธปรัชญา (หลักพุทธธรรม) อันเป็นหลักคำสอนเกี่ยวกับหลักความจริงหรือสัจธรรม และหลักปฏิบัติหรือจริยธรรมในพระพุทธศาสนา โดยหลักการและกระบวนการของพุทธปรัชญา จะต้องเป็นไปด้วยหลักการและวิธีการของเหตุผล หลักปฏิบัติทางพุทธปรัชญา ดังเช่น หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต จักร 4 (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จะประกอบด้วย ปฏีรูปเทสวาสะ คือการอยู่ในถิ่นที่ดี สัมปรีสุปัสสยะ คือสมาคมกับสัตบุรุษ อตตสัมมาปณิธิ คือการตั้งตนไว้ชอบ และปุพเพกตปัญญาตา คือความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว (พระมหาหล่อ ฐานุตตโร (เงาสงค์), 2560) หลักการของแนวคิดจักร 4 ในการพัฒนาสุขภาพ ดังนี้ 1) การอยู่ในถิ่นที่ดี (Appropriate environment) คือ เลือกอยู่อาศัยและทำงานในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพ 2) การคบหาสมาคมกับสัตบุรุษ (Association with the wise) คือ เลือกคบหาอยู่กับผู้ที่มีศีลธรรม มีสติปัญญา และเป็นแบบอย่างที่ดี 3) การตั้งตน

ไว้ชอบ (Right Self-commitment) คือ ตั้งเป้าหมายและวางแนวทางชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม และ 4) ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว (Accumulation of past merits) คือ บุคคลสั่งสมความดีอย่างต่อเนื่อง

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะแบบพุทธวิธีครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะศึกษาหลักพุทธปรัชญาจักร 4 เพื่อนำไปเป็นแนวทางพุทธวิธีในการส่งเสริมสร้างสุขภาวะ ซึ่งพุทธปรัชญาจักร 4 จะเป็นหลักการเพื่อนำไปส่งเสริมตนเองให้อยู่ห่างไกลจากพิษภัยของทุกข์ภาวะ โดยบทความนี้มีขอบเขตของการศึกษาแนวคิดพุทธวิธีกับการพัฒนาสุขภาวะ ให้เกิดเป็นแนวทางการพัฒนาสุขภาวะแบบวิถีพุทธภายใต้กรอบจักร 4 เพื่อให้คนในสังคมไทยได้มีหลักการที่จะคอยยึดเหนี่ยว ทั้งสามารถนำไปเป็นแนวทางการประยุกต์และปฏิบัติ ให้เกิดสุขภาวะที่ดีต่อตนเองและสังคมไทยอย่างยั่งยืนต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดพุทธปรัชญา
2. เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ
3. เพื่อวิเคราะห์แนวทางพุทธปรัชญากับการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. **รูปแบบการวิจัย** การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) และศึกษาด้วยวิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary research)

2. **ขอบเขตและกรอบการวิเคราะห์** ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลเพื่อเป็นเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ ได้แก่ จริยศาสตร์ แนวคิดพุทธปรัชญา พุทธปรัชญาจักร 4 และแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ เพื่อให้ได้กรอบแนวทางด้านการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ

3. **แหล่งข้อมูล** ได้แก่ 1) เอกสารปฐมภูมิ (Primary source) คือ พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีพิมพ์ พ.ศ.2539 และ 2) เอกสารทุติยภูมิ (Secondary source) คือ เอกสารอ้างอิงต่าง ๆ ทางวิชาการ อาทิเช่น หนังสือ หนังสือแปล ตำราเรียน หนังสือเรียนประจำรายวิชา รายงานวิจัย คุชชินีพนธ์ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ วารสาร บทความวิจัย บทความวิชาการ หนังสือที่ไม่ได้ตีพิมพ์ หนังสือให้ความรู้ประเภทต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ และสื่อสิ่งพิมพ์ในลักษณะออนไลน์

4. **วิธีการวิเคราะห์เอกสาร** โดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์แนวทางพุทธปรัชญากับการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ ประกอบด้วย 1) พุทธปรัชญาวิเคราะห์ 2) หลักการพัฒนาสุขภาวะตามวิถีพุทธ และ 3) แนวทางพุทธปรัชญากับการพัฒนาสุขภาวะตามหลักการของวิถีพุทธ เพื่อให้ได้ข้อเสนอเชิงแนวทางการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ จากแหล่งข้อมูลประเภทเอกสารทั้งปฐมภูมิและทุติยภูมิ

5. **การตรวจสอบความน่าเชื่อถือและการนำเสนอผล** ได้แก่ 1) ฐานคิดเชิงพุทธ (Conceptual validity) ตรวจสอบว่าแนวคิดที่ใช้มีรากจากพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์ร่วมสมัย

อย่างชัดเจน เพื่ออธิบายการแปลงธรรมะเป็นกระบวนการพัฒนาสู่สุขภาวะได้อย่างมีเหตุผล 2) ความสอดคล้องภายในของโมเดล (Internal consistency) ตรวจสอบว่า Input, Process, Output, Outcome ไม่ขัดกันเอง 3) การตรวจสอบเชิงประจักษ์ (Empirical support) แม้เป็นพุทธวิธีก็สามารถตรวจสอบได้โดยการสะท้อนตนเองเชิงมีโครงสร้าง (structured reflection) และ 4) การนำเสนอเชิงคุณค่า (Value-based outcomes) คือ ไม่ใช่แค่ สุขภาพดีขึ้น แต่ชี้ให้เห็นว่าเกิดความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เช่นการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมและทัศนคติ

## สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง วิเคราะห์พุทธปรัชญากับการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ จึงได้เรียงตามลำดับผลการศึกษาดังนี้

**วัตถุประสงค์ที่ 1** แนวคิดพุทธปรัชญา พบว่า ปรัชญา (Philosophy) เป็นความรู้อันประเสริฐของศาสนาพุทธ เรียกว่าหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นแนวคิดที่ว่าด้วยจริยธรรม ความประพฤติ หรือการกระทำทางศีลธรรมของมนุษย์ พุทธปรัชญาเป็นหลักการทางพุทธศาสนาที่หล่อหลอมทั้งยึดเหนี่ยวจิตใจในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมเป็นไปในแนวทางเดียวกัน สาระสำคัญของพุทธจริยศาสตร์ พื้นฐานของจริยธรรมอยู่บนหลักของเหตุและผล ไม่ใช่บัญชาจากเทพเจ้า เน้นการรู้จักตัวเอง เห็นทุกข์ และพัฒนาตนเพื่อพ้นทุกข์ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้คนประพฤติดี ลดความโลภ โกรธ หลง มุ่งสู่ความสงบสุขทั้งตนเองและสังคม ซึ่งเป็นแนวทางสร้างความสำเร็จอย่างมีคุณธรรม ลักษณะของการกระทำที่ดีในพุทธจริยศาสตร์คือ เจตนาดีเป็นหลัก เช่น การพูดจริง ไม่เบียดเบียน รู้จักเมตตา เน้นความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ตัวอย่างการประยุกต์ใช้ เช่นการตัดสินใจด้วยสติและปัญญา ไม่ใช้อารมณ์ ยึดหลัก ไม่ทำชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เป็นต้น ดังนั้นหลักพุทธจริยศาสตร์คือ แนวคิดศีลธรรมที่เน้นการใช้สติปัญญา เจตนาดี มีความรับผิดชอบต่อเพื่อนทุกข์และนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงในตนเองและผู้อื่น

**วัตถุประสงค์ที่ 2** แนวคิดการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ พบว่า เป็นสภาวะแห่งความสุขสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญา และการอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นลักษณะของการมีสุขภาพจิตที่ดี มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต เป็นการผสมผสานบางอย่างในด้านความรู้สึกที่ดีหรือสภาวะอารมณ์ทางบวก การพัฒนาสุขภาวะเป็นกระบวนการที่ทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งดีขึ้นในตนเองและสังคม การพัฒนาสังคมคือ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสังคมให้เป็นไปในทิศทางที่ต้องการตามแผนที่วางไว้ล่วงหน้า หลักการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ เป็นพฤติกรรมการดูแลตนเองที่มุ่งเน้นการพัฒนาทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคมอย่างสมดุล การพัฒนาสุขภาวะร่างกายคือ รู้เท่าทันกาย การพัฒนาสุขภาวะจิตใจคือ รู้เท่าทันจิต การพัฒนาสุขภาวะสังคมคือ การควบคุมตนเองให้อยู่ในสังคมอย่างสันติ การพัฒนาสุขภาวะสติปัญญาคือ ระลึกรู้เท่าทันในสิ่งต่าง ๆ ความรู้ความเข้าใจด้วยความรู้ความเข้าใจ และมีปัญญา การพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ คือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลหรือชุมชน โดยอาศัยหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐาน เพื่อให้เกิดความสมดุลทั้ง ด้านกาย จิต สังคม และปัญญา หรือที่เรียกว่า สุขภาวะ 4 มิติ ซึ่งเป็นการดูแลชีวิตแบบองค์รวม

**วัตถุประสงค์ที่ 3** แนวทางพุทธปรัชญากับการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ พบว่า เป็นการพัฒนาสุขภาวะโดยมุ่งเน้นการพัฒนาทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคมอย่างสมดุล เป็นการพัฒนาสุขภาวะตามหลักการการอยู่ในถิ่นที่ดีกับร่างกายคือ การสร้างหรือเลือกสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย พัฒนาสุขภาวะตามหลักการสมาคมกับสัตว์บุรุษกับสังคมคือ เน้นการอยู่ร่วมกันกับบุคคลผู้มีศีลธรรมหรือเรียกว่าสัตว์บุรุษ พัฒนาสุขภาวะตามหลักการการตั้งตนไว้ชอบกับจิตใจคือ พัฒนาสุขภาพกายและใจโดยการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม พัฒนาสุขภาวะตามหลักการการเป็นผู้ได้ทำความดีไว้มาก่อนกับปัญญา หมายถึง การส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีโดยยึดหลักการทำความดี จริยสุภาพะธรรม หมายถึงภาวะความสมบูรณ์ของชีวิตที่เกิดจากการมีความประพฤติที่ดีงามตามหลักคุณธรรม จริยธรรม และธรรมะ

### **ข้อเสนอเชิงแนวทางการพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธ**

#### **1. การอยู่ในถิ่นที่ดี=สุขภาวะทางกายและสังคม**

แนวทาง คือ จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพกาย เช่น ความสะอาด ความปลอดภัย อากาศและแสงที่เหมาะสม สร้างบริบททางสังคมที่เกื้อกูล เช่น ชุมชนสงบ มีระเบียบ และส่งเสริมคุณธรรม

ผลต่อสุขภาวะ ได้แก่ 1) สุขภาวะทางกาย ทำให้ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ และ 2) สุขภาวะทางสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

#### **2. การคบหาสัตว์บุรุษ=สุขภาวะทางจิตใจและสังคม**

แนวทาง คือ สร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรในครอบครัว ชุมชน และองค์กร ส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกับผู้มีศีลธรรมและปัญญา

ผลต่อสุขภาวะ ได้แก่ 1) สุขภาวะทางจิตใจ ทำให้ลดความเครียด ความโดดเดี่ยว และ 2) สุขภาวะทางสังคม ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีและการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

#### **3. การตั้งตนไว้ชอบ=สุขภาวะทางจิตใจและปัญญา**

แนวทาง คือ ตั้งเป้าหมายชีวิตอย่างมีสติและถูกต้อง ดำเนินชีวิตตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา ฝึกวินัยในการดูแลตนเองทั้งกายและใจ

ผลต่อสุขภาวะ ได้แก่ 1) สุขภาวะทางจิตใจ ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และ 2) สุขภาวะทางปัญญา ทำให้รู้จักคิด วิเคราะห์ และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

#### **4. การส่งเสริมความดี=สุขภาวะทางปัญญาและจิตวิญญาณ**

แนวทาง คือ ส่งเสริมการทำความดีอย่างต่อเนื่อง เช่น การให้ การช่วยเหลือ การเสียสละ การปลูกฝังจิตสำนึกเพื่อส่วนรวมและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า

ผลต่อสุขภาวะ ได้แก่ 1) สุขภาวะทางปัญญา ทำให้เข้าใจคุณค่าของชีวิตและสังคม และ 2) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ทำให้เกิดความอิ่มเอม สงบ และมีความหมายในชีวิต

## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องการพัฒนาสุขภาวะแบบพุทธวิถี ผู้วิจัยมีประเด็นเพื่อนำมาอภิปรายผล ดังนี้

ผลของพุทธปรัชญาจักร 4 ทำให้เกิดหลักวิมุตติสุข เพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดย กรมสุขภาพจิต (2563) ได้อธิบายว่า การพิจารณาว่าความสุขจากความหลุดพ้น (วิมุตติสุข) สามารถเป็นกรอบคุณค่าทางจริยธรรมที่ช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะได้อย่างไร หากจริยศาสตร์หมายถึงระบบคุณค่าและแนวทางปฏิบัติ ที่นำไปสู่ความดีงามและความเจริญของชีวิต และวิมุตติสุขหมายถึงสุขจากการหลุดพ้นจากกิเลส ความยึดมั่น และอวิชชา ดังที่ปรากฏเนื้อหาในพระไตรปิฎก (2539) ดังนั้น วิมุตติสุขจึงเป็นแนวทางทางศีลธรรมที่มุ่งให้มนุษย์พ้นจากทุกข์ทางใจ ด้วยการฝึกจิตและพฤติกรรมให้เป็นอิสระทั้งหลุดพ้นจากกิเลส

ผลของวิมุตติสุขกับการส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

1. ด้านพฤติกรรมทางกาย เป็นการที่บุคคลใดที่ถือเอาหลักวิมุตติสุข จะไม่เบียดเบียน ไม่เสพติด ไม่ใช้ชีวิตเกินจำเป็น ดำรงชีวิตอย่างพอเพียง เคารพร่างกาย ไม่ทำร้ายตนเอง วิมุตติสุขทำให้แรงขับของกิเลสลดลง คือ สร้างความสุขที่เกิดจากการหลุดพ้นจากความโลภ โกรธ หลง เมื่อกิเลสลดลง พฤติกรรมทางกายย่อมเปลี่ยนตาม ไม่ขับเคลื่อนด้วยความอยากเกินพอดี ไม่ใช้กายไปในทางเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น ผลต่อพฤติกรรมทางกายคือ กิน อยู่ ใช้ร่างกายอย่างพอประมาณ ทั้งลดพฤติกรรมเสี่ยง เช่น เสพติด ทำร้ายร่างกาย ใช้ชีวิตเกินกำลัง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ริญญารัตน์ วรจินตนาลักษณ์ (2562) ที่อธิบายว่า การนำหลักวิมุตติสุขไปเป็นแนวปฏิบัติ จะส่งผลทำให้สุขภาพกายดี เพราะมีศีลเป็นกรอบควบคุมพฤติกรรม

2. ด้านสุขภาพจิต เป็นหลักการของการที่จิตได้ฝึกฝนสมาธิและเกิดสติ ทำให้ชีวิตมีความสงบ ไม่ถูกรบกวนด้วยอารมณ์ วิมุตติสุขทำให้จิตไม่ต้องแสวงหาสุขจากภายนอก เพราะจิตที่ยังไม่หลุดพ้นมักแสวงหาความสุขจากสิ่งเร้า ซึ่งทำให้เกิดความกระวนกระวาย ความกังวล และความเปรียบเทียบ วิมุตติสุขจึงเป็นสุขจากภายใน ทำให้จิตจึงสงบและพอเพียงในตัวเอง ส่งผลต่อพฤติกรรมทางจิต คือลดความอยาก ความคาดหวัง และความวิตก เกิดความพึงพอใจและสงบภายใน ตามแนวคิดของ D.T. Suzuki (1972) ซึ่งเป็นหลักการส่งเสริมแนวคิดด้านสุขภาพจิตที่ว่าจะทำให้เกิดการเห็นตามจริงตามสติปัญญาและความรู้ ทำให้ปล่อยวางความวิตก ความกลัว ความอยาก ส่งผลทำให้สุขภาพจิตดี เพราะหลุดพ้นจากความเครียดเรื้อรัง

3. ด้านสุขภาพสังคม เป็นหลักการเน้นความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การไม่เบียดเบียน ไม่แข่งขัน วิมุตติสุขก่อให้เกิดเมตตาและกรุณาโดยธรรมชาติ เพราะวิมุตติสุขไม่ใช่สุขที่ปิดตนเอง แต่เป็นสุขที่เปิดใจ เห็นความทุกข์ของผู้อื่นอย่างเข้าใจ เมื่อจิตไม่ถูกกิเลสครอบงำ เมตตา กรุณา จึงเกิดขึ้นโดยไม่ต้องฝืน ทำให้ส่งผลต่อพฤติกรรมทางสังคมเกิดความเอื้อเฟื้อ แบ่งปัน และช่วยเหลือโดยไม่หวังผลตอบแทน ตามแนวทางของ กมลชนก คงเจริญ (2560) ที่วิเคราะห์ถึงแนวคิดการพัฒนาด้านสุขภาพสังคม เพื่อทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นสงบและจะเกิดสังคมที่มีสุขภาวะร่วมที่ดีที่สุดของการดำรงชีวิต

4. ด้านสุขภาพจิตวิญญาณ โดยวิมุตติสุขทำให้จิตวิญญาณตั้งมั่นอย่างสงบและลึกซึ้ง พุทธกรรมทางจิตวิญญาณที่ดี จะไม่ใช่ความตื่นเต้นหรือความเร่าร้อน แต่คือความสงบ มั่นคง และต่อเนื่อง ดังนั้น วิมุตติสุขเป็นสุขที่ไม่ขึ้นกับเงื่อนไข จึงทำให้จิตวิญญาณไม่สั่นคลอนตามโลกธรรม ส่งผลต่อพุทธกรรมทางจิตวิญญาณ เช่นเกิดการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ ดำรงชีวิตด้วยการใช้สติ การมีปัญญา และเกิดความสุขภายใน โดยสอดคล้องกับแนวคิดของ จารุณี วงศ์ละคร (2561) ที่อธิบายว่าจิตจะสมบูรณ์พลสุข หากมีการฝึกจิตใจให้หลุดพ้นจากการเฝียวยาจิตวิญญาณโดยตรง เพราะวิมุตติสุขจะทำให้จิตสงบ โปร่ง เบา อิสระจากทุกขนำไปสู่ สุขภาวะสูงสุดของความจริงของสรรพสิ่ง (Ultimate Well-Being)

ผลของจักร 4 ในฐานะกลไกเชิงสังคม จิตวิทยาเพื่อสุขภาวะ โดยเมื่อพิจารณาจักร 4 ในเชิงกลไกทางสังคม-จิตวิทยา จะเห็นว่าเป็นชุดปัจจัยที่ทำงานร่วมกันเพื่อปรับ บริบทภายนอก กระบวนการภายใน และพฤติกรรมมนุษย์ ส่งผลต่อสุขภาวะอย่างเป็นองค์รวม ได้แก่ 1) การสร้างบริบททางสังคมที่เอื้อต่อสุขภาวะ ผลที่เกิดขึ้นคือบุคคลรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ลดความเครียดเชิงสังคมและความโดดเดี่ยว 2) การกำกับพฤติกรรมด้วยบรรทัดฐานคุณธรรม ผลที่เกิดขึ้นคือ พฤติกรรมมีทิศทางและวินัย ลดพฤติกรรมเสี่ยง เพิ่มพฤติกรรมเกื้อกูลสุขภาวะ 3) การเสริมพลังทางจิตใจและความหมายชีวิต ผลที่เกิดขึ้นคือ ทำให้เกิดสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง ฟื้นตัวจากความทุกข์ได้ดี มีเป้าหมายและคุณค่าในการดำเนินชีวิต และ 4) การพัฒนางานการควบคุมตนเองภายใน ผลที่เกิดขึ้นคือจัดการอารมณ์และความเครียดได้ดี และสร้างพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสุขภาวะระยะยาว

ผลของสุขภาวะองค์รวมกับการเปลี่ยนพฤติกรรม/คุณค่าชีวิต โดยสุขภาวะองค์รวมประกอบด้วยกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งมีได้เป็นเพียงภาวะความสมบูรณ์ของสุขภาพ แต่เป็นพลังเปลี่ยนผ่านที่หล่อหลอมวิถีคิด การกระทำ และความหมายชีวิตของมนุษย์ ได้แก่ 1) การเปลี่ยนพฤติกรรมจากการถูกขับเคลื่อนสู่การเลือกอย่างมีสติ ผลที่เกิดขึ้นคือพฤติกรรมตั้งอยู่บนการรู้เท่าทันและความพอดี ลดพฤติกรรมเสี่ยง เพิ่มพฤติกรรมเกื้อกูลสุขภาวะระยะยาว 2) การเปลี่ยนคุณค่าชีวิตจากภายนอกสู่ภายใน ผลที่เกิดขึ้นคือ ให้คุณค่ากับความสงบ ความพอเพียง และความหมายชีวิต ประเมินคุณค่าตนเองจากคุณธรรม มากกว่าการเปรียบเทียบ 3) การเปลี่ยนความสัมพันธ์จากการแข่งขันสู่การเกื้อกูล ผลที่เกิดขึ้นคือ ความสัมพันธ์จะตั้งอยู่บนเมตตา การเคารพ และความเข้าใจ ลดความขัดแย้ง เพิ่มความร่วมมือในสังคม 4) การเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตจากเร่งรีบสู่ความสมดุล ผลที่เกิดขึ้นคือใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท มีความรับผิดชอบในการทำงาน พักผ่อน และพัฒนาด้านตนเองอย่างสมดุล และ 5) การเปลี่ยนเป้าหมายชีวิตจากความสุขชั่วคราว สู่ความหมายที่ยั่งยืน ผลที่เกิดขึ้น คือดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์ตนและผู้อื่น แสวงหาความเจริญทางคุณธรรมและจิตวิญญาณ

ผลของนโยบายเชิงนโยบาย และการประยุกต์ใช้ในชุมชน องค์การ คือ การส่งเสริมทักษะการกำกับตนเองทางจิต นโยบายเชิงนโยบาย ได้แก่ บรรจุการฝึกสติ การจัดการอารมณ์ และการดูแลใจใน

หลักสูตรพัฒนาองค์กรหรือแผนพัฒนาชุมชน ผลที่เกิดขึ้นคือ บุคคลรับมือกับความเครียดและความเปลี่ยนแปลงได้ดี ลดพฤติกรรมทางจิตที่เป็นปัญหา เช่น ความโกรธ ความหุนหัน เป็นต้น

## องค์ความรู้ใหม่

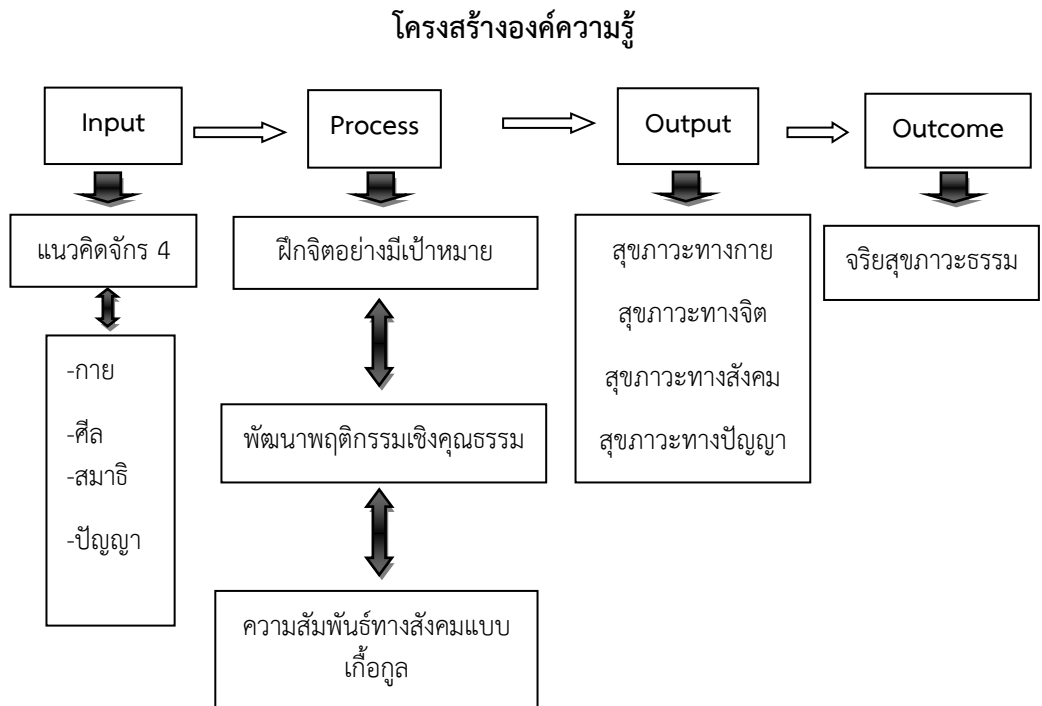
จริยสุขภาวะธรรม (Ethical Well-being) หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์แห่งการดำรงชีวิตที่เกิดจากการพัฒนาสภาวะทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา บนฐานของคุณธรรม จริยธรรม และการตระหนักรู้ตามหลักธรรม ไม่ใช่เพียงการมีความสุข แต่เป็นการมีความสุขอย่างถูกต้องดีงามและเกื้อกูลตนเอง ผู้อื่น รวมถึงสังคม แนวคิดนี้มีความใหม่ในเชิงบูรณาการ โดยเชื่อมสภาวะ 4 มิติกับจริยธรรมโดยตรง ซึ่งงานสภาวะทั่วไปมักวัดผลด้านกาย จิต สังคม และปัญญา แต่แนวคิดนี้ชี้ว่า คุณภาพของสภาวะต้องพิจารณาที่ฐานด้านคุณธรรมด้วย ซึ่งนำหลักธรรมมาเป็นกลไกเชิงกระบวนการ ไม่ใช่แค่คุณค่าเชิงนามธรรม ทำให้ธรรมะไม่ได้เป็นเพียงอุดมคติ แต่ทำหน้าที่เป็น Input, Process, Outcome อย่างเป็นระบบ ทำให้สภาวะกลายเป็นจริยสุขภาวะธรรม

1. Input คือ จักร 4 (ฐานเหตุ) ได้แก่ กาย คือ วินัยทางกาย พฤติกรรมสุขภาพ ศีล คือ กรอบจริยธรรมในการอยู่ร่วมกัน จิต คือ การฝึกสติ สมาธิ การรู้เท่าทันตน และปัญญา คือ ความเข้าใจเหตุ ผล ความจริงของชีวิต ทำหน้าที่เป็นต้นทุนทางจริยธรรมและปัญญา

2. Process คือ กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมเชิงคุณธรรม (Ethical behavior) การฝึกจิตอย่างมีเป้าหมาย (Mindful practice) และความสัมพันธ์ทางสังคมแบบเกื้อกูล ซึ่งเป็นพื้นที่ธรรมะถูกแปลงเป็นการปฏิบัติจริง

3. Output คือ สภาวะ 4 มิติ ได้แก่ สภาวะทางกาย สภาวะทางจิต สภาวะทางสังคม สภาวะทางปัญญา ซึ่งเป็นมิติสภาวะที่มีคุณภาพเชิงจริยธรรม

4. Outcome คือ จริยสุขภาวะธรรม โดยลักษณะสำคัญคือ สุขอย่างไม่เบียดเบียน เจริญตนโดยไม่ทำลายผู้อื่น มีภูมิคุ้มกันทางใจและศีลธรรม พร้อมรับมือความเปลี่ยนแปลงของชีวิตอย่างมีสติ



ภาพ 1 องค์ความรู้ใหม่

### สรุปและข้อเสนอแนะ

การพัฒนาสุขภาวะแบบพุทธวิธี เป็นแนวทางการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมที่ตั้งอยู่บนหลักพระพุทธศาสนา โดยมุ่งพัฒนาชีวิตทั้งด้านกาย ใจ สังคม และปัญญาอย่างสมดุล ผ่านการแปลงหลักธรรมให้เป็นกระบวนการปฏิบัติที่สอดคล้องกับบริบทชีวิตจริง แนวคิดสำคัญของพุทธวิธี คือ การใช้หลักธรรมเป็น ฐานคิด (Input) ได้แก่ หลักจักร 4 และธรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อหล่อหลอมให้เกิดเป็นกระบวนการพัฒนา (Process) ได้แก่ การฝึกพฤติกรรมที่ถูกต้อง การฝึกจิตด้วยสติและสมาธิ และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกื้อกูลเพื่อส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ด้านสุขภาวะ (Output) ที่ครอบคลุมสุขภาวะ 4 มิติ คือ กาย ใจ สังคม และปัญญา และผลลัพธ์ขั้นสูงสุดของการพัฒนาสุขภาวะแบบพุทธวิธี คือ การก่อให้เกิดจริยสุภาวะธรรม ซึ่งมีได้หมายถึงเพียงการมีสุขภาพดีหรือความสุขส่วนบุคคล แต่เป็นภาวะชีวิตที่มีคุณค่า มีสติ ปัญญา และเกิดหลักจริยธรรมในการดำเนินชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสังคมอย่างไม่เบียดเบียน และนำไปสู่ความยั่งยืนทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และสังคม ดังนั้น การพัฒนาสุขภาวะแบบพุทธวิธี ถือเป็นองค์ความรู้ที่เชื่อมโยงหลักธรรมกับการพัฒนาสุขภาวะร่วมสมัยอย่างมีระบบ สามารถตรวจสอบได้ทั้งเชิงแนวคิดและเชิงประจักษ์ และมีศักยภาพในการต่อยอดสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและนโยบายสุขภาวะในระยะยาว นอกจากนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากการวิจัย ดังนี้

## 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ควรส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมจักร 4 ในการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม โดยบูรณาการการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาวะ การคบหากัลยาณมิตร การดำรงตนอย่างถูกต้อง และการสั่งสมความดี เพื่อพัฒนาสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาอย่างสมดุล

1.2 ควรพัฒนากระบวนการฝึกตนตามหลักพุทธปรัชญาให้สามารถนำไปใช้ได้เป็นอย่างดีเป็นรูปธรรม ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และองค์กร โดยเน้นการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีวินัย และเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตประจำวัน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการดูแลตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล

1.3 หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรชุมชนควรมุ่งนำองค์ความรู้จากการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมหรือโครงการส่งเสริมสุขภาวะ โดยคำนึงถึงบริบทของกลุ่มเป้าหมายและใช้หลักพุทธธรรมเป็นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

## 2. ข้อเสนอแนะเชิงทฤษฎี

2.1 ควรพัฒนารอบแนวคิดการเปลี่ยนโครงสร้างการรับรู้ตนเองด้านสุขภาวะให้มีความชัดเจนเชิงทฤษฎีมากขึ้น โดยอธิบายกระบวนการจากการตระหนักรู้ การขยายกรอบจิต การปรับฐานคุณค่า และการบูรณาการ ว่ามีความสัมพันธ์และนำไปสู่สุขภาวะองค์กรรวมอย่างไร

2.2 ควรพัฒนาพุทธปรัชญาให้เป็นฐานของกระบวนการทัศน์สุขภาพแบบพลวัต โดยเชื่อมโยงฐานอภิปรัชญา ญาณวิทยา จริยศาสตร์ และจิตวิทยา เพื่ออธิบายว่าสุขภาวะมิใช่สภาวะคงที่ แต่เป็นกระบวนการเรียนรู้ เข้าใจ และปรับตัวต่อเหตุปัจจัยของชีวิตอย่างมีสติและปัญญา

2.3 ควรเชื่อมโยงหลักพุทธธรรมจักร 4 กับแนวคิดสุขภาวะองค์กรรวมให้เป็นกรอบอธิบายเชิงระบบ โดยแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ รวมทั้งอธิบายการเปลี่ยนผ่านจากสุขภาวะที่พึ่งพาเงื่อนไขภายนอกไปสู่สุขภาวะที่ตั้งอยู่บนปัญญา ความไม่ยึดติด และความสมดุลภายใน

## 3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรพัฒนาและตรวจสอบตัวชี้วัดสุขภาวะแบบพุทธวิธีอย่างเป็นระบบ โดยผสมผสานการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ เพื่อให้สามารถวัดมิติด้านสติ ปัญญา คุณธรรม ความไม่เบียดเบียน ความพอเพียง และสุขภาวะองค์กรรวมได้อย่างมีความตรงและความน่าเชื่อถือ

3.2 ควรขยายการศึกษาไปยังกลุ่มประชากรและบริบทที่หลากหลาย รวมทั้งมีการเปรียบเทียบและติดตามผลระยะยาว เช่น เด็ก เยาวชน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ ในโรงเรียน ชุมชน วัด และองค์กรต่าง ๆ เพื่อทดสอบความเหมาะสม ความต่อเนื่อง และความยั่งยืนของแนวทางพุทธวิธีในบริบทที่แตกต่างกัน

3.3 ควรพัฒนางานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและเชื่อมโยงผลการวิจัยกับนโยบายสาธารณะ โดยเปิดโอกาสให้นักวิจัย พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน หน่วยงานภาครัฐ และประชาชน

ร่วมออกแบบ ทดลอง และประเมินกระบวนการพัฒนาสุขภาวะ เพื่อยกระดับองค์ความรู้จากระดับบุคคลและชุมชนไปสู่การพัฒนาใกล้และนโยบายสุขภาวะเชิงระบบ

## เอกสารอ้างอิง

- กมลชนก คงเจริญ. (2560). *การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตในนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาด้านแนวคิดมนุษยนิยม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลั้สุขภาพจิต พาคุณก้าวผ่านวิกฤตและความไม่แน่นอนของชีวิตได้อย่างสง่างาม*. พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี: สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2568). *ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทย*. สืบค้นเมื่อ 14 ตุลาคม 2567, จาก <https://checkin.dmh.go.th/dashboards>
- จารุณี วงศ์ละคร. (2561). อำนาจชีวะในทัศนะของ มิเชล ฟูโกต์. *วารสารปณิธาน: วารสารวิชาการด้านปรัชญาและศาสนา*, 14(1), 135-136.
- ฉันทนา อุตสาหลักษณ์. (2552). *พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ที.เค. พรินต์ติ้ง จำกัด.
- ธเนศ วงศ์ยานนาวา. (2560). *On Happiness ว่าด้วยความสุข*. กรุงเทพฯ: สมมติ.
- ปณณวิชญ์ พิบูลธนาภิรมย์. (2560). *อำนาจจิตกับความสำเร็จในชีวิต: พระพุทธศาสนากับจิตวิทยาสมัยใหม่*. (ดุขฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุขฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- พระมหาหล่อ ฐานุตโตโร (เงาสงค์). (2560). การบริหารการศึกษาตามหลักจักร 4. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*, 4(1), 56-57.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ริญญารัตน์ วรจินตนาลักษณ์. (2562). *ศึกษาสุขภาวะยุคไทยแลนด์ 4.0 ตามหลักภาวนา 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. (ดุขฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุขฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- สุวิจักขณ์ ภาณุสรณ์ฐาการ. (2559). *กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยาและการปฏิบัติตามกฎแห่งแรงดึงดูด*. (ดุขฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุขฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.
- D.T. Suzuki. (1972). *Sn Introduction to Zen Buddhism*. London: Anchor Press.
- Dalia lama. (2009). *The Art of Happiness*. London: Penguin Books Ltd.
- Kevin Trainor. (2 0 0 4 ). *Buddhism The Illustrated Guide*. U.S.A.: Oxford University Press.