

สุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง Holistic Health based on the Sufficiency Economy Philosophy

สุดธิณี ทองจันทร์

Sudthinee Thongjun

รวิช ตาแก้ว

Ravich Takaew

กิริติ บุญเจือ

Kirti Bunchua

สิริก อมฤตวาริน

Sirikorn Amalitwarin

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Graduate School, Suan Sunandha Rajabhat University

E-mail: sudthinee1415@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 20 มิถุนายน 2565

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 18 มิถุนายน 2566

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 18 มิถุนายน 2566

บทคัดย่อ

สุขภาพและความเจ็บป่วยเป็นปัญหาที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ทำอย่างไรให้บุคคลที่มีความเจ็บป่วยสามารถยอมรับสภาพของตนเอง สุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นทางเลือกหนึ่งได้หรือไม่ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการวิเคราะห์เอกสารด้วยหลักการทางปรัชญา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. วิเคราะห์และตีความสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในทฤษฎีปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง 2. วิจัยและวิเคราะห์สุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ 3. สร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยพบว่า 1. เป็นระบบการพัฒนาสุขภาพองค์รวมที่เพียงพอและสมเหตุสมผลต่อการเข้าถึงคุณค่าแท้ของชีวิต เน้นการพึ่งตนเองด้านสุขภาพด้วยการดูแลและป้องกันความเจ็บป่วยที่ไม่ลดทอนคุณค่าตนเอง ไม่ยึดมั่นถือมั่น มีวิจรรย์ญาณ และมีความเอื้ออาทรอย่างกล้าหาญ เพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ จิตสังคม จิตวิญญาณ สติปัญญา และสิ่งแวดล้อมให้เกิดสภาวะความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน 2. สุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีคุณค่าต่อการเข้าถึงคุณค่าแท้ของชีวิต เน้นการพัฒนาทุกองค์ประกอบด้านสุขภาพ สอดคล้องกับการประยุกต์ใช้อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัว มีส่วนร่วม และแสวงหาคำถามของตนเอง และ 3. องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย ก. การส่งเสริมการพึ่งตนเองด้านการดูแลและป้องกันความเจ็บป่วยอย่างสร้างสรรค์แต่ไม่สุดโต่งและส่งเสริมการปรับตัวโดยไม่ยึดมั่นถือมั่นและไม่

ลดทอนคุณค่าตนเอง ข. การมีส่วนร่วมด้านสุขภาพอย่างกล้าหาญ มีวิจารณ์ญาณ มีความเอื้ออาทร และมีการแสวงหาความเข้าใจภาวะและสภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ จิตสังคม จิตวิญญาณ สติปัญญาและสิ่งแวดล้อมอย่างมีเหตุผล และ ค. การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพที่เพียงพอและสมเหตุสมผลสามารถทำได้จริงทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และระดับรัฐ พิสูจน์ได้ด้วยการทดลองปฏิบัติให้ประจักษ์ด้วยตนเองจะพบว่าความสุขที่มั่นคงและยั่งยืนตามแนวคิดสุขภาพองค์รวมสามารถนำไปปฏิบัติในวิถีชีวิตจริงได้ด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่นในองค์ความรู้ใดองค์ความรู้หนึ่ง การมีวิจารณ์ญาณ และการมีความเอื้ออาทรอย่างกล้าหาญ ต่อตนเองและสังคม

คำสำคัญ: สุขภาพองค์รวม, ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง, คุณค่าแท้ของชีวิต

ABSTRACT

Health and illness are certain problems inevitably faced by all humans. How can we do to make the sick persons accept their conditions? Can the holistic health based on the Sufficiency Economy Philosophy be an alternative? This study was the qualitative research conducted by the documentary analysis based on the philosophical principle. It aimed to: 1) analyze and interpret the holistic health based on the Sufficiency Economy Philosophy in the perspective of the moderate postmodern philosophy; 2) appreciate and apply the holistic health based on the Sufficiency Economy Philosophy; and 3) create a new knowledge about holistic health based on the Sufficiency Economy Philosophy. The results showed that: 1) it was the holistic health development system which was sufficient and reasonable to access to the true value of life by focusing on health self-reliance by care and prevention of illness that did not reduce self-esteem for the physical, mental, psycho-social, spiritual, intellectual, and environmental development to enhance secure and sustainable happiness; 2) holistic health based on the Sufficiency Economy Philosophy was valuable to access to the true value of life with a focus on developing all health components and being relevant to the constructive application, adaptation, participation, and seeking for self-esteem; and 3) new knowledge about holistic health based on the Sufficiency Economy Philosophy consisted of: a) promotion of self-reliance in respect with creative, but unextreme care and prevention of illness without any attachment or reduction of self-esteem; b) participation in health under bravery, discretion, sympathy, and understanding in conditions of physical, mental, psycho-social, spiritual, intellectual, and environmental health reasonably; and c) sufficient and reasonable promotion of health immunization could be actually implemented in the individual, family, community, social, and state levels. After proving and practicing, one would discover the secure and sustainable happiness based on the holistic health in real life by not adhering to any knowledge, having discretion, and having sympathy to oneself and society.

Key words: holistic health, Sufficiency Economy Philosophy, true value of life

1. บทนำ

สุขภาพ (health) เป็นภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษย์และเป็นสภาวะการปราศจากความเจ็บป่วย การมีสุขภาพดีเป็นคุณธรรม (virtue) อย่างหนึ่ง เพราะบุคคลผู้มีสุขภาพดีย่อมมีแนวคิดและมีความประพฤติที่คำนึงถึงสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย รวมทั้งมีการปฏิบัติตนอันส่งผลต่อการมีชีวิตที่มีเป้าหมายมีคุณค่าและมีความสุขที่ยั่งยืน

ปัญหาสุขภาพ เป็นปัญหาที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ หากเกิดความเจ็บป่วยขึ้นแม้จะกับเพียงบุคคลหนึ่งบุคคลใด แต่ผลกระทบมักเกิดขึ้นทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม รวมไปถึงกระทบต่อเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติทั้งทางตรงและทางอ้อม การส่งเสริมให้ประชาชนมีความสนใจใฝ่รู้ตระหนักรู้ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ด้วยการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบและปฏิบัติอย่างผู้รู้จริง ส่วนผู้ให้บริการควรเอาใจใส่ผู้รับบริการอย่างแท้จริงด้วยการทำความเข้าใจทรรศนะทางความคิดทั้ง 5 แบบของมนุษยชาติ หรือที่เรียกว่าปรัชญากระบวนทรรศน์ 5 อันได้แก่ ทรรศนะแบบดึกดำบรรพ์ แบบโบราณ แบบยุคกลาง แบบนวนยุค และแบบหลังนวนยุคทั้งสายสุดขั้วและหลังนวนยุคแบบสายกลาง จะเป็นกุญแจสำคัญในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน ตลอดจนควรให้ความสำคัญกับบริบทการใช้ชีวิตของคนไทยที่มีความแตกต่างหลากหลายทางวัฒนธรรม จะช่วยให้สามารถพัฒนาสุขภาพองค์กรรวมได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลยิ่งขึ้น

สุขภาพองค์กรรวมเกี่ยวข้องโดยตรงกับสภาวะเศรษฐกิจ เพราะหากเศรษฐกิจดีย่อมนำไปสู่การมีปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์ ช่วยให้มีชีวิตรอด (survive) มีชีวิตที่ดี (life well) และมีคุณภาพชีวิตที่ดี (quality of life) และในขณะเดียวกันสุขภาพองค์กรรวมก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้มีเศรษฐกิจที่ดีเช่นกัน ดังที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9) ทรงมีพระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร วันจันทร์ที่ 22 ตุลาคม 2522 ความตอนหนึ่งว่า

....การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายเป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดี และสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงนั้นโดยปกติจะอำนวยผลให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ด้วย และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้วย่อมมีกำลังทำประโยชน์สร้างสรรค์เศรษฐกิจและสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่ทั้งไม่เป็นการแก่สังคมด้วย คือ เป็นแต่ผู้สร้าง มิใช่ผู้ถ่วงความเจริญ ดังนั้น จึงใคร่ขอร้องให้ทุกๆ คนตั้งใจและพยายามปฏิบัติหน้าที่ให้ได้ผลสมบูรณ์จริงๆ อย่าปล่อยให้กำลังของชาติต้องเสื่อมถอยลงเพราะประชาชนเสียสุขภาพอนามัย...ท่านทั้งหลายควรระลึกให้ได้เสมอว่า สุขภาพที่สมบูรณ์ในร่างกายและจิตใจนั้น เป็นรากฐานของการสร้างสรรค์จรรโลงประเทศอันจะเป็นทางขจัดปัญหาของสังคมส่วนสำคัญลงได้ และจะทำให้การพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจของประเทศบรรลุถึงความสำเร็จมั่นคงและเจริญก้าวหน้า ประกอบพร้อมไปด้วยความเป็นอิสระ ยุติธรรมและความผาสุก...

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นหลักแห่งความรู้และความจริงเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอย่างผาสุก (well being) เป็นแนวคิดเรื่องความเอื้ออาทร ความเคารพซึ่งกันและกัน ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ความพอประมาณ (Moderation) ความมีเหตุผล (Reasonableness) และภูมิคุ้มกันในตนเองที่ดี (Self-Immunity) ภายใต้งานไขการมีความรู้ (Knowledge) ที่ประกอบด้วย ความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวัง และเงื่อนไขการมีคุณธรรม (Ethical Qualification) คือ การมีความซื่อสัตย์สุจริต ขยันอดทน มีสติปัญญา และมีการแบ่งปัน โดยเน้นหลัก “คุณธรรมกำกับความรู้” ซึ่งจะนำไปสู่การมีเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมที่สมดุลและกลมกลืน พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วที่อาจเกิดขึ้นได้

การส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงและมีจิตใจที่เข้มแข็งด้วยการสนับสนุนให้เห็นคุณค่าของการมีสุขภาพที่ดี และการสนับสนุนให้ร่วมสร้างหมุดหมายหรือแสดงออกด้านสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรมร่วมกัน จะช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ จิตสังคม สติปัญญา และสุขภาพด้านสิ่งแวดล้อมที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวม สมดุล และกลมกลืน อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศได้อย่างสมดุล มั่นคง และยั่งยืนได้

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์และตีความสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในวรรณคดีสุภาษิต
2. เพื่อวิจัยและวิเคราะห์สุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
3. เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ใช้วิธีวิจัยทางปรัชญาด้วย ภาษาวินิจฉัย (dialectical) และวิธีแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (discursive) จากผลที่ได้จากข้อมูล (data) เอกสาร (document) และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องโดยผ่านการตีความตามหลักวิชาการ โดยการตั้งคำถามที่อาจจะตอบได้หลายคำตอบที่เป็นไปได้ นำมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทั้งสองฝ่าย พร้อมทั้งรับฟังเหตุผลที่สนับสนุนแต่ละคำตอบเพื่อหาคำตอบที่ดีที่สุดจากการประนีประนอมทุกฝ่ายเท่าที่ทำได้ แล้วจึงเสนอเนื้อหาวิจัยด้วยการวิเคราะห์ วิจัย และวิเคราะห์

4. สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์และตีความสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในวรรณคดีสุภาษิต ดังนี้

1) สุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวคิดที่ส่งเสริมสรรพศาสตร์ด้านการดูแลและรักษาสุขภาพในทุกมิติ ทั้งมิติด้านร่างกาย จิตใจ จิตสังคม จิตวิญญาณ สติปัญญา และด้านสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เพียงพอหรือพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี สนับสนุนให้ศึกษาข้อมูลด้านสุขภาพด้วยความรอบรู้ รอบคอบ รอบด้าน และระมัดระวัง ส่งเสริมให้มีจิตสำนึกและความประพฤติที่ดีด้านการดูแลสุขภาพ มีวินัยในตนเอง อดทนต่อสิ่งชั่วร้าย มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ และมีการแบ่งปันองค์ความรู้ที่ถูกต้องแก่บุคคลรอบข้าง รวมทั้งให้การสนับสนุนระบบสุขภาพพอเพียง

2) ปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง เป็นปรัชญาที่มุ่งส่งเสริมคุณภาพชีวิตมนุษยชาติและสันติภาพที่ไม่สุดโต่ง ไม่ยึดมั่นถือมั่น และไม่ลดทอนคุณค่า สนใจความคิดเห็นร่วมและให้เกียรติความคิดเห็นต่าง ขับเคลื่อนด้วยพลัง 4 คือ พลังสร้างสรรค์ ปรับตัว ร่วมมือ และพลังแสวงหา ควบคู่ไปกับการใช้หลัก 3 กล่าว คือ กล้าเผชิญปัญหา กล้าประเมินวิธีปฏิบัติ และกล้าลงมือทำด้วยความรับผิดชอบอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพ

3) สุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในพระชนมของปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง เป็นแนวคิดที่เน้นการพึ่งตนเองด้านสุขภาพด้วยการดูแลและป้องกันความเจ็บป่วยที่ไม่ลดทอนคุณค่าตนเอง ด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่น มีวิจารณญาณ และมีความเอื้ออาทรอย่างกล้าหาญ เพื่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ จิตสังคม จิตวิญญาณ สติปัญญา และสิ่งแวดล้อม ให้เกิดสภาวะความสุขที่มั่นคงและยั่งยืนตามระบบการพัฒนาสุขภาพองค์รวมที่เพียงพอและสมเหตุสมผลต่อการเข้าถึงคุณค่าแท้ของชีวิต

2. ผลการวิจัยและวิธานสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

1) ผลการวิจัย พบว่า สุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีคุณค่าต่อการเข้าถึงคุณค่าแท้ของชีวิต มนุษย์มีความสุขแท้เมื่อจิตใจได้สัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุด เช่น การได้เข้าถึงความจริง ความดี และความงามในชีวิต รวมทั้งการได้ทำความดี การมีเมตตา กรุณา เสียสละ รวมไปถึงการได้เข้าถึงสิ่งที่เคารพนับถือและสิ่งที่ศรัทธา เกิดแรงขับเคลื่อนภายใน (inspirations) และเกิดพลังขับเคลื่อนด้านร่างกาย (physical strength) สามารถเห็นปัญหาที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เห็นประโยชน์ของปัจจัยพื้นฐานต่างๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพองค์รวมของชีวิต เห็นสิ่งที่เกื้อกูลต่อกระแสชีวิต และแสวงหาสิ่งที่พัฒนาคุณภาพชีวิตให้เข้าถึงความสุขแท้ได้

2) ผลการวิธาน พบว่า การพัฒนาทุกองค์ประกอบด้านสุขภาพสอดคล้องกับการประยุกต์ใช้อย่างสร้างสรรค์ได้ ด้วยการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบและทำงานอย่างจริงจัง ปรับตัวเข้าหากันด้วยความรู้ รักสามัคคี ซื่อสัตย์ สุจริต และจิตใจต่อกัน มีส่วนร่วม และแสวงหาคุณค่าของตนเอง สามารถพึ่งตนเอง และศรัทธาต่อตนเอง รวมทั้งร่วมพัฒนาระบบสุขภาพพอเพียง ส่งเสริมความเรียบง่ายควบคู่ไปกับการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า

3. องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีดังนี้

1) หลักการของสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การส่งเสริมการพึ่งตนเองด้านการดูแลและป้องกันความเจ็บป่วยอย่างสร้างสรรค์แต่ไม่สุดโต่งและการส่งเสริมการปรับตัวโดยไม่ยึดมั่นถือมั่นและไม่ลดทอนคุณค่าตนเอง

2) หลักปฏิบัติของสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การมีส่วนร่วมด้านสุขภาพอย่างกล้าหาญ มีวิจารณญาณ มีความเอื้ออาทร และมีการแสวงหาความเข้าใจภาวะและสภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ จิตสังคม จิตวิญญาณ สติปัญญา และสิ่งแวดล้อมอย่างมีเหตุผล

3) เป้าหมายหรือผลลัพธ์ปลายทางของสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพที่เพียงพอและสมเหตุสมผล

5. อภิปรายผล

1. สุขภาพ (health) เป็นภาวะที่สมบูรณ์ของมนุษย์และเป็นสภาวะการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การมีสุขภาพดีเป็นผลของการเป็นคนมีคุณธรรม (virtue) เพราะบุคคลผู้มีสุขภาพดีย่อมมีแนวคิดและประพฤติปฏิบัติที่คำนึงถึงสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย รวมทั้งมีการปฏิบัติตนอันส่งผลต่อการมีชีวิตที่มีเป้าหมาย มีคุณค่า และมีความสุขที่ยั่งยืน สุขภาพมีองค์ประกอบอย่างน้อย 6 ด้าน ได้แก่ สุขภาพด้านร่างกาย (physical) ด้านจิตใจ (psychological) ด้านสังคม (social) ด้านจิตวิญญาณ (spiritual) ด้านสติปัญญา (intellectual) และสุขภาพด้านสิ่งแวดล้อม (environmental) สุขภาพองค์รวม (holistic health) เป็นแนวคิดที่เชื่อว่า สุขภาพเกี่ยวข้องกับทุกองค์ประกอบของชีวิตมนุษย์อย่างเป็นองค์รวม สุขภาพองค์รวมจึงเป็นลักษณะด้านสุขภาพในทุกๆ แง่มุมของชีวิตที่เชื่อมโยงกันอย่างสมดุลและกลมกลืน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Housman J. & Odum M. (2015: 8)

2. คุณค่าต่อการเข้าถึงคุณค่าแท้ของชีวิตนั้น เป็นการเข้าใจคุณค่าที่แท้จริงที่ซ่อนอยู่อย่างถ่องแท้เพื่อให้เห็นว่ามีคุณค่าและความงามใดบ้างที่ซ่อนอยู่ท่ามกลางภาวะโรคและความเจ็บป่วยนั้นๆ รวมไปถึงการเตรียมความพร้อมรับมือโดยการให้ความร่วมมือ และการสามารถปรับตัวได้เมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ราชิตา แก้ว (2557) ที่อธิบายไว้โดยสรุปว่า นักปรัชญาหลังนวยุคสายกลางมองว่าการแพทย์เป็นปรัชญาคุณค่า (axiology) เป็นสาขาหนึ่งของสุนทรียศาสตร์ที่เกี่ยวกับการรับรู้ตามความรู้สึก (sense perception) ความเชื่อ ความชอบ ความชื่นชอบ ความเคารพนับถือ และความศรัทธา อีกทั้งเกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ ความรู้สึกนึกคิด และวิถีชีวิตอันแสดงถึงสัจยชาติญาณปัญญาที่สามารถเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน ตลอดจนสามารถเข้าถึงสุนทรียปัญญาซึ่งเป็นค่าของความดีที่ตอบสนองต่อจิตตามศักยภาพของตนเอง

การมีความสุขที่มั่นคงและยั่งยืนตามแนวคิดสุขภาพองค์รวมสามารถนำไปปฏิบัติในวิถีชีวิตจริงได้ด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่นในองค์ความรู้ใดองค์ความรู้หนึ่ง และด้วยการมีวิจารณ์ญาณและมีความเอื้ออาทรอย่างกล้าหาญ สุขภาพที่มั่นคงและยั่งยืนเป็นการคงภาวะแห่งความสุขไว้ได้อย่างสม่ำเสมอ ไม่สั่นคลอน ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าที่มากระทบ ซึ่งการจะเกิดภาวะความสุขที่มั่นคงและยั่งยืนได้นั้นจะต้องทำความเข้าใจที่มาแห่งความสุขทั้งความสุขในทรรศนะของปรัชญาตะวันตกและปรัชญาตะวันออก โดยความสุขตามทรรศนะของปรัชญาตะวันตก มีดังนี้

1) เอ็มเพดอคเลียส (Empedocles, ก.ค.ศ. 490-430) มีอภิปรัชญาเกี่ยวกับความสุขหรือการพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้โดยสรุปว่า ความเป็นจริงทั้งหลายประกอบขึ้นจาก 4 ธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น ธาตุทั้ง 4 เป็นสิ่งนิรันดร์ ไม่รู้เกิด ไม่รู้ตาย ไม่มีการเปลี่ยนแปลง คนแต่ละคนเป็นผลของการรวมตัวชั่วคราวของธาตุทั้ง 4 เมื่อตายไปแล้วก็ย่อมไม่มีอะไรคงเหลือนอกจากธาตุ 4 ที่คงสภาพเดิม ดังนั้น トラบิดที่มีชีวิตเป็นคน ก็ควรหาความบันเทิงใส่ตัวให้เต็มที่ อย่าให้เสียชาติเกิด อย่าให้เสียโอกาสที่บังเอิญได้เกิดมาเป็นคนในชาตินี้เพียงชาติเดียว

2) ลัทธิหรินิยม (Hedonism) ก่อตั้งโดย แฮร์ริสทิฟเฟิสแห่งเฮอริณี (Aristippus of Cyrene, ก.ค.ศ. 435-366) ซึ่งนำหลักการมาจากซาคเรอติส (Socrates) ที่ว่า สุขคือ จุดหมายของชีวิต แต่ลัทธิหรินิยมตีความความสุขว่าเป็นความพึงพอใจทางผัสสะ (pleasure of sense) โดยประมวลเป็นมาตรการจริยะว่า คนฉลาด คือ คนที่รู้จักหาความพึงพอใจให้มากที่สุดในทุกโอกาส ดังมาตรการความประพฤติที่ว่า “จงกิน จงดื่ม จงสนุกสนานเถิด พรุ่งนี้อาจจะตายเสียก็ได้”

3) ลัทธิชินนิค (Cynicism) ก่อตั้งโดยแอนติสธีนิสชาวชินนิค (Antisthenes the Cynic, ก.ค.ศ. 445-365) สอนว่า ความสุขสูงสุดของมนุษย์มิใช่อยู่ว่าความพึงพอใจทางผัสสะ เพราะความพึงพอใจทางผัสสะทำให้จิตใจตกเป็นทาส ความสุขที่แท้จริงขึ้นอยู่กับความภูมิใจอันเกิดจากความสามารถในการทำจิตใจให้อยู่เหนือความพึงพอใจทางผัสสะทุกอย่าง โดยให้ถือมาตรฐานการความประพฤติว่า “จงทำใจให้อุเบกขาชนิดที่ว่าต้องไม่ต้องการอะไรเลย หิวที่ไหนกินที่นั่น คำที่ไหนกินนอนที่นั่น ไม่ต้องห่วงถึงอนาคต”

4) แอร์เรสทาเทิล (Aristotle, ก.ค.ศ. 384-322) ระบุสมบัติของซาเคเรอติสที่ว่า “มนุษย์ทุกคนต้องการมีความสุข” แล้ววิเคราะห์ต่อว่า ความสุขมีหลายอย่างตามรสนิยมของแต่ละบุคคล การมุ่งหาความสุขที่จะเป็นมาตรการจริยะได้นั้น จำเป็นต้องเป็นความสุขที่ดีที่สุดของมนุษย์ ความสุขที่เป็นความสุขอุดมการณ์ของมนุษย์ต้องตอบสนองสัญญาตญาณระดับปัญญาที่การได้รู้ในสิ่งที่อยากรู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร (ระดับรู้) การแน่ใจแล้วว่าสิ่งนั้นใช่ (ระดับจริง) สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีแล้ว (ระดับดี) เราภูมิใจที่ได้ทำและเป็นกุศล เราจึงทุ่มเทที่จะทำโดยไม่หวังสินจ้างรางวัลใดๆ (ระดับกุศล) เมื่อทำแล้วรู้สึกซาบซึ้ง (ระดับซึ้ง) ทุ่มเท สละเวลาให้ได้ และไม่ทิ้งไปง่ายๆ (ระดับศรัทธา) เมื่อไรก็ตามที่เรามีความสุขครบทุกระดับที่กล่าวมานี้ (รู้ จริง ดี กุศล ซึ้ง ศรัทธา) จึงจะเรียกว่าเป็นความสุขที่ตอบสนองสัญญาตญาณปัญญา หรือเรียกว่าเป็นความสุขแท้ (นิรามิสสุข) หรือสุขด้วยปัญญา (authentic/ happiness) แอร์เรสทาเทิล เสนอมาตรการสำหรับการใช้ในการตัดสินใจ 3 ประการ คือ 1) เป็นจุดมุ่งหมายสุดท้ายในตัวเองที่ไม่ใช่แค่เพื่อจุดหมายอื่น 2) เพียงพอในตัวเองที่ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาการเติมเต็มจากสิ่งอื่น และ 3) เหมาะสมกับธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งมีสัญญาตญาณปัญญาที่ไม่ใช่แค่สัญญาตญาณแบบสสาร แบบพืช และแบบสัตว์

5) เอฟเฟอคูเรส (Epicurus, ก.ค.ศ. 341-270) ถือนิยามปรัชญาปรมาณูนิยมของเดอมาคเรอติส (Democritus) แต่สอนว่า การมุ่งหน้าหาความพึงพอใจโดยไม่รู้จักประมาณตนอย่างลัทธิเรตินิยมสอนนั้นทำให้ขาดความสุข ดังนั้น คนฉลาดจะมุ่งดับทุกข์โดยใช้สติปัญญาและทำใจให้อุเบกขาต่อสิ่งยั่วเยาทางผัสสะทุกอย่าง แต่ลูกศิษย์สำนักปรัชญาสอนเป็นว่า “ให้รู้จักประมาณตนในการหาความสุขเพื่อให้มีความสุขได้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้”

6) เบนธัม (Jeremy Bentham, 1748-1832) สอนจากอภิปรัชญาของตนเองว่า วัตถุประสงค์ของมนุษย์ คือ การแสวงหาความพึงพอใจและหลีกเลี่ยงความทุกข์ ความพึงพอใจและความทุกข์ที่เป็นจริงมีในโลกนี้เท่านั้น การที่คำสอนเรื่องชีวิตในโลกหน้าทำให้คนจำนวนมากไขว่เขว ยอมรับทุกข์และสละความพึงพอใจในชีวิตนี้ เพื่อแลกกับความสุขที่หวังจะได้มากกว่าและดีกว่าในโลกหน้า จึงควรจงใจให้ทุกคนเห็นแจ้งว่าชีวิตของคนเรามีแค่ชีวิตนี้เท่านั้น ดังนั้น มาตรการจริยะที่ถูกต้องและเหมาะสมสำหรับมนุษย์ทุกคน ก็คือแสวงหาความสุขให้เข้มข้นที่สุดและนานที่สุด (the greatest happiness of the greatest number) การปกครองที่ดีจะต้องมุ่งให้มีความสุขเข้มข้นที่สุดแก่คนจำนวนมากที่สุด ไม่ว่าจะต้องการความสุขแบบใด และกฎหมายที่ดีจะต้องคำนึงถึงเป้าหมายเหล่านี้ในสังคม

7) สจ๊วต มิลล์ (John Stuart Mill, 1806-1873) เห็นด้วยกับเบนธัมที่ว่า มาตรการจริยะ คือ การแสวงหาความสุขมากที่สุดแก่คนจำนวนมากที่สุด แต่ไม่เห็นด้วยที่ว่ามากที่สุดได้แก่เข้มข้นที่สุดและนานที่สุด มิลล์เห็นว่าความมากทางปริมาณสู่ความมากทางคุณภาพไม่ได้ รัฐจึงมีหน้าที่จัดการให้พลเมืองมีความพึงพอใจที่มี

คุณภาพสูงขึ้นอย่างกว้างขวางที่สุด มิฉะนั้นไม่ต้องการให้แต่ละคนกอบโกยหาผลประโยชน์ใส่ตน เพราะจะทำให้เกิดการแก่งแย่งชิงดีกัน ความเสียสละ ความเห็นใจต่อกันคงไม่เกิดขึ้น และความสุขที่เข้มข้นที่สุดและนานที่สุดที่เบนเข็มหวังไว้คงจะไม่เกิดขึ้น ดังนั้น มิฉะนั้นจึงเสนอว่าควรอบรมให้ประชาชนยึดหลักการเสียสละผลประโยชน์ส่วนตัว และมุ่งหาประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง แล้วประโยชน์ส่วนตนก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเอง

ความสุขตามธรรมชาติของปรัชญาตะวันออกนั้น ชงจื้อให้ความสำคัญกับการใช้ปัญญาของมนุษย์เพื่อสร้างสรรค์ความดีงามให้กับสรรพสิ่งโดยอาศัยหลักแห่งมนุษยธรรมที่ส่งผลให้เกิดความสุขของบ้านเมืองและโลก ชงจื้อเสนอวิธีการสร้างความสุขให้สังคมโดยแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ ระดับสากลนิยม หรือที่เรียกว่า ไต่ทัง เป็นการปกครองในระดับพลเมืองของโลก คือ มีรัฐบาลโลกที่มาจากตัวแทนของรัฐต่างๆ ที่มีความรู้ความสามารถ มีคุณธรรมและจริยธรรมมาปกครองโลก จึงทำให้เกิดมหาสันติสุขขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ให้ลดระดับมาสร้างความสุขในระดับรัฐชาตินิยม หรือที่เรียกว่า เซียวคัง เพื่อสร้างจุดสันติสุขในรัฐของตนโดยอาศัยผู้ปกครองที่มีความรู้ความสามารถพร้อมด้วยคุณธรรมและจริยธรรมเช่นเดียวกัน ความสุขในธรรมชาติของชงจื้อจึงเกิดจากความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่อย่างซื่อตรงและรับผิดชอบ และความสามารถในการยับยั้งตนเองไม่ให้ไปสร้างความทุกข์ให้แก่ผู้อื่นด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุวณฺณ ทาสุนฺธ (2559)

3. การพัฒนาทุกองค์ประกอบด้านสุขภาพสอดคล้องกับการประยุกต์ใช้อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัวมีส่วนร่วม และแสวงหาคคุณค่าของตนเอง เป็นผลของการประยุกต์เพื่อให้ได้กระบวนการ วิธีการ หรือหลักการ หรือนวัตกรรม เพื่อแก้ไขปัญหาภาวะความเจ็บป่วยนั้นๆ แล้วลงมือปฏิบัติอย่างกล้าหาญที่จะเผชิญปัญหากล้าประเมินวิธีปฏิบัติ และกล้าลงมือทำด้วยความรับผิดชอบด้วยความเอื้ออาทรต่อตนเองและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วิเศษ แสงกาญจนวนิช และเอนก สุวรรณบัณฑิต (2559) ที่เสนอให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการออกแบบรูปแบบการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งเป็นหลักการแพทย์แบบมีส่วนร่วม (medical engagement) และสนับสนุนให้ทุกฝ่ายร่วมกันปรับกระบวนการทัศนคติที่เข้าใจ เข้าถึง และมีส่วนร่วมในนโยบายด้านสุขภาพต่างๆ ตลอดจนมีความเชื่อมั่นพื้นฐานต่อการจัดระบบสุขภาพที่เชื่อว่าประชาชนมีความสามารถในการจัดการสุขภาพตนเองได้ เรียนรู้ได้ พัฒนาตนเองได้ ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนชุมชนให้สามารถจัดระเบียบตนเองอย่างมีส่วนร่วมของคนในชุมชน

1) การส่งเสริมการพึ่งตนเองด้านการดูแลและป้องกันความเจ็บป่วยอย่างสร้างสรรค์แต่ไม่สุดโต่งและส่งเสริมการปรับตัวโดยไม่ยึดมั่นถือมั่นและไม่ลดทอนคุณค่าตนเอง สามารถรู้เท่าทันสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพองค์รวมของชีวิต เห็นสิ่งที่เกื้อกูลต่อกระแสชีวิต ความสามารถพึ่งตนเองและรู้เท่าทันตนเองหมายรวมถึงความสามารถในการวางใจเป็นกลางเมื่อถูกกระตุ้นทางความรู้สึก การวางใจเป็นกลางจึงต้องใช้สติปัญญาในการกำกับความรู้สึก

2) การมีส่วนร่วมด้านสุขภาพอย่างกล้าหาญ มีวิจรรย์ญาณ มีความเอื้ออาทร และมีการแสวงหาคคุณค่าเข้าใจภาวะและสภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ จิตสังคัม จิตวิญญาณ สติปัญญาและสิ่งแวดล้อมอย่างมีเหตุผล สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนไทยทุกอาชีพ ทุกศาสนา ทุกความชื่นชอบ และทุกแนวปฏิบัติ สามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองและพัฒนาระบบสุขภาพของประเทศเพื่อดูแลประชาชนได้

3) การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพที่เพียงพอและสมเหตุสมผลสามารถทำได้จริงในทุกระดับ ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม รวมไปถึงระดับรัฐ พิสูจน์ได้ด้วยการทดลองปฏิบัติให้ประจักษ์ด้วยตนเองจะพบว่าความสุขที่มั่นคงและยั่งยืนตามแนวคิดสุขภาพองค์รวมสามารถนำไปปฏิบัติในวิถีชีวิตจริงได้ด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่นในองค์ความรู้ใดองค์ความรู้หนึ่ง การมีวิจาร์ณญาณ และการมีความเอื้ออาทรอย่างกล้าหาญ ต่อตนเองและสังคม เพราะสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ส่งเสริมการสร้างสรรค (การศึกษาข้อมูลอย่างเป็นระบบ ทำงานอย่างผู้รู้จริง, องค์รวม) ปรับตัว (รู้ รัก สามัคคี เชื่อสัตย์ สุจริต จริ่งใจต่อกัน) ร่วมมือ (การมีส่วนร่วม) และแสวงหา (การพึ่งตนเอง, ส่งเสริมวิถีชีวิตแห่งความศรัทธาต่อตนเอง) เพื่อร่วมพัฒนาระบบสุขภาพพอเพียงโดยไม่ยึดมั่นถือมั่นและมีคุณธรรมกำกับความรู้ การส่งเสริมความเรียบง่ายควบคู่ไปกับการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า จะสามารถส่งเสริมสุขภาพ รักษาสุขภาพ ป้องกันความเจ็บป่วย พิษฟูสภาพร่างกาย จิตใจ จิตสังคม จิตวิญญาณ สติปัญญา และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งปกป้องสุขภาพตนเองและครอบครัวได้อย่างมีวิจาร์ณญาณ จะช่วยลดความต้องการใช้ทรัพยากรด้านสุขภาพซึ่งมีอยู่อย่างจำกัดลง ซึ่งถือว่าเป็นการประหยัด เรียบง่าย และได้ประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และต่อประเทศชาติ

กล่าวโดยสรุป สุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในพระคณของปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง เป็นแนวคิดที่เน้นการพึ่งตนเองด้านสุขภาพด้วยการดูแลและป้องกันความเจ็บป่วยที่ไม่ลดทอนคุณค่าตนเอง ด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่น มีวิจาร์ณญาณ และมีความเอื้ออาทรอย่างกล้าหาญ เพื่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ จิตสังคม จิตวิญญาณ สติปัญญา และสิ่งแวดล้อมให้เกิดสภาวะความสุขที่มั่นคงและยั่งยืนตามระบบการพัฒนาสุขภาพองค์รวมที่เพียงพอและสมเหตุสมผลต่อการเข้าถึงคุณค่าแท้ของชีวิต โดยเน้น การพัฒนาทุกองค์ประกอบด้านสุขภาพซึ่งเป็นแนวคิดของปรัชญาหลังนวยุคสายกลางที่ทันสมัยที่สุดในยุคปัจจุบัน เน้นการมีความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน สามารถนำไปปฏิบัติในวิถีชีวิตจริงได้ด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่นในองค์ความรู้ใดองค์ความรู้หนึ่งและการมีวิจาร์ณญาณรวมทั้งการมีความเอื้ออาทรอย่างกล้าหาญ เน้นการพัฒนาสุขภาพองค์รวมที่เพียงพอต่อการเข้าถึงคุณค่าแท้ของชีวิตเพราะคนในยุคปัจจุบันสร้างสรรค์ได้ ปรับตัวได้ มีส่วนร่วมได้ และแสวงหาได้ และองค์ความรู้ใหม่ด้านปรัชญาและจริยศาสตร์เกี่ยวกับสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การส่งเสริมการพึ่งตนเองด้านการดูแลและป้องกันความเจ็บป่วยอย่างสร้างสรรค์แต่ไม่สุดโต่งและการส่งเสริมการปรับตัวโดยไม่ยึดมั่นถือมั่นและไม่ลดทอนคุณค่าตนเองเป็นหลักการของสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การมีส่วนร่วมด้านสุขภาพอย่างกล้าหาญ มีวิจาร์ณญาณ มีความเอื้ออาทรและมีการแสวงหาความเข้าใจภาวะและสภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ จิตสังคม จิตวิญญาณ สติปัญญา และสิ่งแวดล้อมอย่างมีเหตุผลเป็นหลักปฏิบัติของสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และผลลัพธ์ปลายทางของสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพที่เพียงพอและสมเหตุสมผล

บรรณานุกรม

กิริติ บุญเจือ. (2545). ปรัชญาหลังนวยุค แนวคิดเพื่อการศึกษาแผนใหม่. กรุงเทพฯ: ดวงกมล.

_____. (2546). ชุดปรัชญาและศาสนาเซนต์จอห์น เล่มสาม ย้อนอ่านปรัชญายุคกลางของมนุษยชาติ.

กรุงเทพฯ: ฐานบัณฑิต.

- _____. (2549). **อรรถปริวรรต คู่เวรคู่กรรม ปรัชญาหลังนวยุค**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 กระทรวงสาธารณสุข. (2559). **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564**. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- โครงการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565). **สุขภาพองค์รวมคืออะไร**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://mt.mahidol.ac.th/wp-content/uploads/2019/10/WellnessLeftlet.pdf> [4 พฤษภาคม 2565].
- จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา และปรียานุช ธรรมปิยา. (2557). **ตามรอยพ่อ ชีวิตพอเพียง...สู่การปฏิบัติที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ: บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- เฉลียว ปิยะชน. (2537). **อายุรเวช ศาสตร์แห่งชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ซัม สราวพัตร. (2559). **พระบรมราโชวาทและพระราชดำรัส**. กรุงเทพฯ: Uraigraphic.
- ชุมพล อุ่นพัฒนาศิลป์. (2563). **สุขภาพและสังคมภายใต้การนำทางของผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข: การประสานกันของชุดความคิดและเครือข่ายตัวแสดงเพื่อกำหนดนโยบายแก้ไขปัญหาการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ในประเทศไทย**. วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2563): 77-117.
- ปนัดดา ชำนาญสุข. (2559). **วาทกรรมลงๆ ทางแพทย์และตำรวจ : โลกตำรวจ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.komchadluek.net/scoop/224988> [16 พฤษภาคม 2565].
- พัชรินทร์ สิริสุนทร. (2558). **ความรู้ อำนาจ และสุขภาพ จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัฒนา กิติอาษา. (2549). **พหุลักษณะทางการแพทย์กับสุขภาพในมิติสังคมวัฒนธรรม: ทรงเจ้าเข้าผีในวัฒนธรรมสุขภาพไทย (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ (บก.))**. กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.
- เมธา หริมเทพาธิป. (2559). **การมีส่วนร่วมในมุมมองหลังนวยุค**. รายงานวิจัย, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- รวีช ตาแก้ว. (2557). **ความดีงาม**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- วิเศษ แสงกาญจนวนิช และเอนก สุวรรณบัณฑิต. (2559). **การวิเคราะห์การแพทย์แบบมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิต: ระดับใหม่ของสังคมที่ดีขึ้น**. รายงานการวิจัย, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สิริกร อมฤตวาริน. (2562). **ชีวิตที่มีความสุข**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://philosophy-suansunandha.com/2019/10/09/happy-life/> [24 กันยายน 2564].
- สุวัฒน์ ทาสุนธ. (2559). **ความคิดของขงจื้อเพื่อสังคมที่เป็นสุข**. วารสารรามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์ ปีที่ 35 ฉบับที่ 1.

- สุดธินัย ทองจันทร์. (2563). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ป่วยด้วยหลักปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง**. วารสาร การวิจัยการบริหารการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/JDAR/article/view/244040> [4 มิถุนายน 2565].
- สุภาพร คชารัตน์. (2560). จาก “สุขภาพ” สู่ “สุขภาวะ” : การปฏิรูประบบสุขภาพของวงการสาธารณสุข **ไทยส่วนหนึ่งในดัชนีนิพนธ์ เรื่อง “การสถาปนารัฐเวชกรรมผ่านโฆษณาชุดเสริมสร้างสุขภาวะใน ประเด็นชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)**. หลักสูตรปริญญาโทศึกษิต, สาขาวิชาสหวิทยาการ, วิทยาลัยสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักยุทธศาสตร์ด้านนโยบายสาธารณะ. (2557). **หลักการทรงงานในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักนโยบาย และยุทธศาสตร์
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2559). **การสาธารณสุขไทย 2554-2558**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การ สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.). **หลักการทรงงาน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.rdpb.go.th/th/King/> [24 ธันวาคม 2564].
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.). 2564. **พันธกิจของ สปสช.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.nhso.go.th/page/history> [24 ธันวาคม 2564].
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.). 2564. **การบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.nhso.go.th/page/coverage_rights_health_enhancement [24 ธันวาคม 2564].
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2565. **ธรรมชาติบำบัด การดูแลสุขภาพแบบยั่งยืน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.thaihealth.or.th/blog/myblog/topic/861/> [4 พฤษภาคม 2565].
- หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาปรัชญาและจริยศาสตร์ 2559. **ประเทศไทยกับธรรมาภิบาลด้วยปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง (รวิข ตาแก้ว (บก.): ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในฐานะอภิปรัชญาของ ปรัชญาหลังนวยุคสายกลาง**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- เอนก สุวรรณบัณฑิต. (2560). **ปรัชญาจิตวิทยา**. กรุงเทพฯ: บริษัท สุนทรฟิล์ม จำกัด.
- Housman J & Odum M. (2015). **Essential concepts for healthy living**. 7th ed. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- National Geographic Asia. **กระบวนการทางวิทยาศาสตร์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://ngthai.com/science/21673/scientificprocessing/> [24 ธันวาคม 2564].
- O'Farrell, C. (2007). **Michel Foucault**. London: Sage.
- WHO. (2007). **World Health Report, A Safer Future: Global Public Health Security in the 21th Century**. The World Health Report. Geneva: World Health Organization.