



พุทธจิตวิทยาการพัฒนาคุณภาพชีวิต Buddhist Psychology for Life Quality Development

ฉัตรวี รัชชีโรจน์ Chatravee Rangseeravirote

คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: Chatraveepha@hotmail.com

Received February 10, 2025; Revised March 9, 2025; Accepted: August 25, 2025



บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยใช้กระบวนการจากแบบวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับหลักธรรมและหลักพุทธจิตวิทยา ผลการศึกษาพบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana 4 มีดังนี้ 1. พัฒนากาย คือ การพัฒนาในส่วนกายของตนให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ 2. พัฒนาศีล คือ การพัฒนาด้านการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม มีระเบียบวินัยการอยู่ร่วมกับผู้อื่น 3. พัฒนาจิต คือ การพัฒนาด้านการฝึกอบรมจิตตนเองเพื่อมีคุณภาพจิตที่มีจิตใจมั่นคงเข้มแข็ง 4. พัฒนาปัญญา คือ การพัฒนาฝึกฝนอบรมปัญญาให้รู้และเข้าใจมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจากการได้ศึกษาเล่าเรียน

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา; พัฒนาคุณภาพชีวิต; ภavana 4

Abstract

This academic article aims to develop quality of life according to Buddhist psychology by using the process of document analysis on Buddhist principles and Buddhist psychology. The results of the study found that Improving quality of life according to principles Bhàvanà 4 is as follows: 1. Developing the body means developing the physical part of oneself to be healthy and strong and able to survive. 2. Developing morality means developing the aspect of people living together in society and having discipline in living together with others. 3. Developing the mind is

the development of training one's own mind to have good mental quality and a strong and stable mind. 4. Developing wisdom is the development of training and training wisdom to know and understand and see things as they really are from studying.

Keywords: Buddhist Psychology; Life Quality Development; Bhàvanà 4

บทนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น โดยการให้ความรู้ การฝึกด้านคุณธรรม การส่งเสริมสุขภาพอนามัย การประกอบอาชีพในสังคมอย่างมีความสุข การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยานั้นมีเป้าหมายหลักคือการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สามารถในการ “พึ่งพาตนเอง” ซึ่งจุดเริ่มต้นของการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือเริ่มจากการพัฒนา “ตนเอง” ซึ่งเป็นหน่วยย่อยของสังคม องค์ประกอบคุณภาพชีวิต คือ จุดเริ่มต้นที่ดีในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น คือ การเปิดใจยอมรับตนเอง การมีความพร้อมในการศึกษาเรียนรู้และมีสติตั้งรับกับการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอยู่เสมอ จะช่วยให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วย 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ รู้จักบริโภคอาหารอย่างถูก สุขลักษณะและครบ 5 หมู่ หาเวลาพักผ่อนและออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ เป็นการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ โดยการ หมั่นฝึกให้ทาน การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ การฝึกสมาธิ เป็นต้น 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม เป็นการสร้างการยอมรับ และยกย่องจากสังคม อันได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ หรือจากหน่วยงานต่างๆ ที่จัดขึ้น การใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน และการปฏิบัติตนโดยยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น 4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา เป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง อาทิเช่น การอ่านหนังสือ การเข้ารับการอบรม เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในด้านต่างๆ การศึกษา ข้อมูลด้วยตนเองจากสื่อสารสนเทศ วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ รวมไปถึงการหัดสังเกตและติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นต้น (ศิริรัตน์ แก้วมงคล, 2555)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า เป็นหลักปฏิบัติ 4 ด้านที่พระพุทธเจ้าตรัสในคำสอนของพระพุทธองค์เองเพื่อใช้เป็นคุณสมบัติของบุคคล คือ 1. กายภาวนา คนเป็นภาวนิตกาโย ตัวกระทำเป็นกายภาวนา 2. ศีลภาวนา คนเป็นภาวนิตศีโล ตัวกระทำเป็นจิตภาวนา 3. จิตภาวนา คนเป็นภาวนิตจิตโต ตัวกระทำเป็นจิตภาวนา 4. ปัญญาภาวนา คนเป็นภาวนิตปัญญา ตัวกระทำเป็นปัญญาภาวนา เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต



และปัญญามีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม และในการรักษาพระพุทธศาสนาให้คงอยู่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงของชีวิต (จิตติมา สุนทรธรรมาภรณ์, 2564)

ในบทความนี้จะกล่าวถึง พุทธจิตวิทยาที่เป็นศาสตร์สาขาวิชาหนึ่งเกี่ยวกับจิตวิทยามีจุดกำเนิดและมีความเจริญก้าวหน้าเชิงวิชาการมากกว่าสองศตวรรษแล้ว มีรากฐานที่มั่นคงเป็นที่รู้จักและนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างแพร่หลายไปทั่วโลกแล้ว โดยเน้นการศึกษาทดลองเชิงวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับความเป็นไปของจิตใจมนุษย์ การแก้ปัญหาจิตที่เกิดขึ้น และหาทางเยียวยาจิตใจ รักษา ฟื้นฟู สภาพจิตใจของมนุษย์ ให้ปลอดภัยมีความสุขจนมาถึงในยุคปัจจุบัน ที่เน้นการส่งเสริม การสร้างสุขภาวะของมนุษย์ 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา จากมุมมองนี้เองที่เป็นข้อพิจารณาว่าหลักพุทธธรรมของพระพุทธองค์มีคุณูปการต่อการแก้ไขต้นเหตุแห่งปัญหาของมนุษย์ ได้อย่างไรขอบเขต สามารถนำมาใช้เสริมสร้าง ฟื้นฟู และพัฒนาจิตใจของมนุษย์ ได้อย่างเป็นอย่างไร (กมลสาร ภูวนาธิพจน์ และคณะ, 2568) ดังนั้นในบทความนี้จะนำเสนอ ความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิต องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตและหลักพุทธจิตวิทยาในการสร้างคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์

พุทธจิตวิทยาการพัฒนาคุณภาพชีวิต

1. แนวคิดพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยาเป็นการอธิบายถึงแก่นแท้ของหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติและความทุกข์ ซึ่งกระบวนการดับทุกข์นั้นจะต้องอาศัยหลักจิตวิทยา เนื่องจากจิตวิทยามุ่งศึกษาถึงพฤติกรรมของมนุษย์โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำความเข้าใจ อธิบายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ผ่านการทำความเข้าใจกับธรรมชาติของจิตใจและพฤติกรรมมนุษย์ เช่น ความเครียด ความว้าวุ่น ความกดดันการทำงานและความเป็นอยู่ เป็นต้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ทุกข์” ทำให้กระบวนการทางจิตใจเริ่มเข้ามาสนใจต่อการเจ็บป่วยทางจิตใจ ทำให้ปัญหาเรื่องจิตใจของมนุษย์มีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิต บทบาท และการพัฒนามนุษย์ในทางจิตวิทยา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า ปัญหาชีวิตจิตใจของมนุษย์นั้นมีในระดับต่าง ๆ กัน เบาบ้าง หนักบ้าง トラบที่ยังไม่เป็นคนสมบูรณ์ ยังละกิเลสไม่ได้หมดสิ้น ยังปรากฏในความหมายของพระพุทธศาสนาเนื่องพระพุทธศาสนาไม่ได้พูดถึงในเรื่องความเจ็บป่วยทางจิตใจ หรือที่เรียกว่าป่วยทางจิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561) แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะไม่ได้บัญญัติคำว่าจิตวิทยา เมื่อพิจารณาโดยละเอียดแล้วสาระของพุทธธรรมจะพบว่า พระพุทธเจ้าได้ปฏิบัติหน้าที่ในฐานะนักจิตวิทยาเนื่องจากสอนในเรื่องจิตเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ที่มีปัญหาทางจิตใจ เพราะถูกกิเลสเข้าครอบงำ พระพุทธเจ้าทรงสอนโดยใช้หลักความจริง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

เพื่อรักษาโรคที่เกิดจากจิตให้ดวงจิตหลุดพ้นจากทุกข์ที่อยู่ในจิตใจ ด้วยการฝึกปฏิบัติแนวทางแห่งพระนิพพานและทรงเน้นในเรื่องจิตเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้พ้นจากทุกข์ (ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, 2559) และองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพ้นทุกข์ คือ การพบสุขแท้จริง เพราะว่าพระพุทธเจ้าได้ค้นพบหลักความจริงของธรรมชาติทั้งโลกและธรรมชาติ ด้วยกระบวนการสืบค้นหาสาเหตุแห่งกองทุกข์ที่เกิดขึ้นและวิธีในการแก้ไขปัญหาด้วยการดับความทุกข์นั้นมากกว่า 2,600 ปี คำสอนของพระพุทธองค์เป็นระบบ ระเบียบ ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์ได้ เป็นสันติภูมิโก ยิ่งโลกเจริญก้าวหน้ามากเท่าไร คำสอนของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเรียบเรียงไว้เป็นระเบียบเป็นหมวดหมู่ก็ยังปรากฏเด่นชัดด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เช่น ชันซ์ 5 อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ ไตรสิกขา ภาวนา 4 เป็นต้น (กมลาส ภูวนาธิพงศ์ และคณะ, 2568)

การศึกษาพุทธจิตวิทยาจะเกี่ยวข้องกับปรัชญาพื้นฐานในการสอนของพระพุทธเจ้าที่มีการกิจสำคัญคือ การฝึกอบรมบุคคลให้พัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจในข้อเท็จจริงและสภาวะทั้งหลาย มีทัศนคติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง ปฏิบัติและจัดการกับสิ่งทั้งหลายตามที่ควรจะเป็น เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง คือมีชีวิตอยู่อย่างสำเร็จผลที่ดีที่สุด มีจิตใจเป็นอิสระ มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ และประโยชน์ต่อผู้อื่น คือ สามารถช่วยสร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ชนทั้งหลายที่อยู่ร่วมกันเป็นสังคมซึ่งตามหลักพระพุทธศาสนา สอนเรื่องการดำรงชีวิตของมนุษย์ ความขัดข้องปรวนแปร ความเดือดร้อนลำบาก ความเจ็บปวด ความสูญเสีย ความพลัดพราก และปัญหาชีวิตต่างๆ เป็นความทุกข์ เป็นสิ่งที่มีอยู่ มนุษย์ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องและได้ประสบแน่นอน ไม่ว่าจะต้องการหรือไม่ต้องการ จะยอมรับว่ามามีอยู่หรือไม่ยอมรับ หรืออยากเป็นหน้าหนี อย่างไรก็ตาม หากมนุษย์ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างดีที่สุด มนุษย์จะต้องยอมรับความจริง รับรู้สัจหน้า และพร้อมที่จะจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ดีที่สุด ด้วยเหตุนี้พระพุทธศาสนาจึงสอนเรื่องความทุกข์เป็นเรื่องแรก อันเป็นปัญหาที่มนุษย์พึงรับรู้และจัดการแก้ไขโดยถูกต้อง และถือว่าภารกิจของพระพุทธศาสนา คือ การช่วยมนุษย์ให้แก้ปัญหาของตนได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2556)

สรุปได้ว่าชีวิตที่มีคุณภาพย่อมจะทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังไว้และยังเป็นความต้องการของร่างกาย และความต้องการทางด้านอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่สามารถใช้องค์ความรู้ สติปัญญาก่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตและประกอบอาชีพสุจริต โดยยึดมั่นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจและทางกาย รวมถึงหลักการใช้ชีวิตให้มีความเหมาะสมซึ่งถือว่าเป็นคุณลักษณะที่ดีของบุคคลในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

2. ความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพในด้านสุขภาพ ด้านสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา การเมืองและศาสนา กล่าวคือ ทุกคนหรือทุกประเทศอาจจะกำหนดมาตรฐานต่างๆ กันไปตามความต้องการและความต้องการ ในคุณภาพชีวิตนี้ย่อมจะเปลี่ยนแปลงไปได้ตามกาลและภาวะ



คำว่า “การพัฒนาคุณภาพชีวิต” หมายถึง การพัฒนา + คุณภาพ + ชีวิต มีความหมายดังต่อไปนี้การพัฒนา หมายถึง ทำให้เจริญ การเปลี่ยนแปลงไปในทางเจริญขึ้น หรือการคลี่คลายไปในทางที่ดี (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) คุณภาพ หมายถึง ลักษณะความดีที่เป็นลักษณะประจำบุคคลหรือสิ่งของ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ คุณภาพชีวิต หมายถึง ลักษณะความเป็นอยู่ที่ดี (พระธรรมปิฎก, 2546) คุณภาพชีวิต หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับคนในลักษณะของความรู้สึกพอใจในสภาพที่ตนเองมีอยู่ เป็นอยู่ ได้รับอยู่ และปฏิบัติอยู่เป็นประจำในแต่ละคนจะมีความพึงพอใจแตกต่างกัน ทั้งนี้การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การฝึกและพัฒนาตนตามหลักของไตรสิกขา โดยมีจริยธรรมในระดับขั้นพื้นฐาน คือ เบญจศีลและเบญจธรรม จริยธรรมในระดับกลาง (วสิน อินทสระ, 2541) คือ กุศลกรรมบถ 10 เป็นหลักธรรมแห่งกรรมดีอันเป็นกุศลหรือทางแห่งกรรมที่เป็นกุศล รวมเป็นหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวันจำนวน 10 ประการ อันจะนำความสุขและความเจริญมาสู่ผู้ปฏิบัติ คำว่า “กุศล” หมายถึง บุญความดี, สิ่งที่ดีงาม และ คำว่า “กรรมบถ” หมายถึง หนทางแห่งกรรม, การกระทำความกรรม เมื่อคำว่า “กุศลกรรมบถ 10” มารวมอยู่ด้วยกัน จึงมีความหมายว่า หนทางสู่การกระทำความดีอันเป็นกุศล จำนวน 10 ประการ ซึ่งเป็นหนึ่งในหลักธรรมที่เป็นพุทธวจน ถูกบันทึกไว้ในพระไตรปิฎก ที่ชาวพุทธศาสนิกชนยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมา เพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข และเพื่อให้มีความเจริญในชีวิต (ไทยรัฐ, 2565) และจริยธรรมในระดับสูงคือมรรคมีองค์ 8 ประการเป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุข คือ 1) มีความเห็นถูกต้อง 2) มีความดำริถูกต้อง 3) มีความเจรจาถูกต้อง 4) มีการกระทำถูกต้อง 5) มีการเลี้ยงชีพถูกต้อง 6) มีความพยายามถูกต้อง 7) มีความระลึกละอายใจ และ 8) มีความตั้งใจมั่นถูกต้อง รวมถึงระบบการดำรงชีวิตให้ปรากฏอยู่ในความเหมาะสมที่มุ่งสร้างสันติสุขภายในสู่ภายนอก เรียบง่าย ปลอดภัย และซื่อสัตย์สุจริต (พระวิจิตร มหาวิริโย และคณะ, 2560)

ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการฝึกและพัฒนาตนเอง เป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางเจริญขึ้น หรือการคลี่คลายไปในทางที่ดี ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับคนในลักษณะของความรู้สึกพอใจในสภาพที่ตนเองมีอยู่เป็นอยู่ ได้รับอยู่เป็นการมองภาพรวมทั้งหมดในโลกแห่งความเป็นจริง โดยจะแสดงออกได้ตามความรู้ เข้าหมาย การให้คุณค่า รวมทั้งการรับรู้ด้วยตนเองต่อความสุขและความพึงพอใจในชีวิต คุณภาพชีวิตจึงมีสภาพที่ไม่หยุดนิ่งโดยจะเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ตามการให้คุณค่าความรู้สึกภายในเกี่ยวกับความปรารถนาของมนุษย์ เป็นพัฒนาที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรม

3. องค์ประกอบคุณภาพชีวิต

พระธรรมปิฎก ได้แบ่งองค์ประกอบคุณภาพชีวิตเป็น 2 ด้าน คือ องค์ประกอบภายนอก คือ สิ่งแวดล้อมที่แวดล้อมตัวบุคคลนั้นอยู่ หรือองค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อม ทั้งฝ่ายรูปธรรมและนามธรรม เช่น ค่านิยมทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นค่านิยมชอบบริโภค ค่านิยมชอบโก้ เป็นต้น ดังนั้น

องค์ประกอบภายใน หรือปัจจัยภายในของตัวบุคคล โดยเน้นที่หลัก 3 ประการ คือ 1) จิตสำนึกในการศึกษา เพื่อฝึกฝน พัฒนาตนในด้านสังคม อารมณ์ และปัญญา 2) แรงจูงใจ เป็นตัวส่งเสริมการพัฒนาตัวเองให้ตั้งมั่นขึ้นด้วยปัญญา แรงจูงใจนี้ก็คือใฝ่ดีและใฝ่รู้หรือใฝ่ความดีความงามและใฝ่รู้ 3) ความรู้จักคิด คิดเป็น คิดแยกคายหรือโยนิโสมนสิการ (พระธรรมปิฎก, 2546)

Ferrans & Powers ได้วิเคราะห์ปัจจัยขององค์ประกอบคุณภาพชีวิตของ George & Bearson ได้สรุปองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ 4 ประการคือ

1) ด้านสุขภาพและหน้าที่ (Health and Functioning) เกี่ยวกับสถานภาพของร่างกายและความสามารถในการหน้าที่ที่จะดำเนินกิจกรรมต่างๆ กิจกรรมประจำวัน และการแสดงออกทาง บทบาทสังคม ประกอบด้วย สุขภาพของตนเอง ความเครียด การดูแลสุขภาพ การพึ่งตนเองทางด้านร่างกาย เพศสัมพันธ์ ความรับผิดชอบต่อครอบครัว การบำเพ็ญประโยชน์กิจกรรมในยามว่าง ความสามารถในการเดินทาง การสร้างความสุขในวัยสูงอายุและการมีอายุยืน

2) ด้านสังคมและเศรษฐกิจ (Socioeconomic) เป็นสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจของบุคคลเพราะบุคคลต้องอยู่ร่วมกันในสังคม ต้องการเพื่อนช่วยแนะแนวทางแก้ปัญหาซึ่งกันและกัน ต้องการกำลังใจ การได้รับความเชื่อถือไว้วางใจ ความต้องการบ้านอยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง การมีงานทำและมีเงินใช้ในการดำรงชีวิต ซึ่งประกอบด้วย มาตรฐานการดำรงชีวิต การพึ่งพาตนเอง การเงิน การทำงาน ที่พักอาศัย เพื่อนบ้าน สภาพการณ์ของบ้านเมือง การได้รับการสนับสนุนทางจิตใจ

3) ด้านจิตใจและจิตวิญญาณ (Psychological/Spiritual) เป็นสถานภาพของการรับรู้การตอบสนองทางอารมณ์หรือจิตวิญญาณ ต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบในชีวิตซึ่งประกอบด้วย ความพอใจในชีวิตความสุขทั่วไป ความพอใจในตนเอง จุดมุ่งหมายในชีวิต ความสงบสุขของจิตใจ ความศรัทธาในศาสนา และรูปร่างหน้าตาของตน

4) ด้านครอบครัว (Family) เป็นสัมพันธภาพภายในครอบครัวของบุคคลประกอบด้วย ความสุขในครอบครัว ภาวะสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว บุตร และความสัมพันธ์กับผู้สมรส (Ferrans & Powers, 1992)

เพราะฉะนั้นองค์ประกอบคุณภาพชีวิต คือสิ่งแวดล้อมที่แวดล้อมตัวบุคคลนั้นอยู่ หรือปัจจัยภายในของตัวบุคคลเป็นสถานภาพของการรับรู้ การตอบสนองทางอารมณ์หรือจิตวิญญาณ ต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบชีวิตซึ่งประกอบด้วย ความพอใจในชีวิตความสุขทั่วไป ความพอใจในตนเอง จุดมุ่งหมายในชีวิต ความสงบสุขของจิตใจ ความศรัทธาในศาสนา สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550- 2554) มุ่งเน้นให้คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาคนและสังคมไทย พบว่า คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น แต่ผลการพัฒนาชี้ให้เห็นประเด็นสำคัญหลายประการที่ต้องเร่งแก้ไขและเสริมสร้างให้เข้มแข็ง โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้



1) สร้างโอกาสการเรียนรู้คู่คุณธรรมอย่างต่อเนื่อง ด้วยการเชื่อมโยงบทบาทครอบครัว สถาบันศาสนาและสถาบันการศึกษา และเสริมสร้างสมรรถนะกำลังคน สามารถประกอบอาชีพเพื่อดำรงชีวิตและสนับสนุนการแข่งขันของประเทศ

2) เสริมสร้างระบบสุขภาพที่มีคุณภาพอย่างครบวงจร ตั้งแต่การส่งเสริม การป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟูสมรรถภาพ สามารถลดการเจ็บป่วย และค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

3) สร้างระบบคุ้มครองทางเศรษฐกิจสังคมและความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินให้คนไทยสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงและอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข และเป้าหมายการพัฒนาคนและสังคมไทยดังต่อไปนี้

การพัฒนาให้ทุกคนมีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา คุณธรรม จริยธรรม อารมณ์และศีลธรรม มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีทักษะในการประกอบอาชีพ มีความมั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี และอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในการดำเนินชีวิต ผลักดันให้ครอบครัว ชุมชน สถาบันศาสนาและสถาบันการศึกษาร่วมกัน พัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีพื้นฐานจิตใจที่ดีงาม เป็นคนดีห่างไกลอบายมุขและยาเสพติด มีภาวะผู้นำ อุทิศตนเพื่อส่วนรวม รวมทั้งสืบค้นคนดีในสังคมเชิดชูให้เป็นแบบอย่างที่ดีในทุกระดับสังคม ในการร่วมสร้างคนดีและสังคมดี ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงมีส่วนสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งด้านวัตถุและด้านจิตใจให้มีความสมดุล นอกจากนี้ยังได้สอนเน้นด้านจิตใจเป็นพิเศษว่า ในบรรดาทรัพย์สมบัติทั้งหลายในโลกนี้ อริยทรัพย์ 7 ประการเหล่านี้สูงส่งกว่าและประเสริฐที่สุด กล่าวคือ

- 1) ความเชื่อที่มีเหตุผล
 - 2) การรักษากายวาจาใจให้เรียบร้อย
 - 3) การรู้สึกละอายต่อการทำความชั่ว
 - 4) การเกรงกลัวต่อการทำชั่ว
 - 5) ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมามาก
 - 6) การรู้จักเอื้อเพื่อเสียสละ
 - 7) การมีปัญหาเข้าใจอย่างถ่องแท้ในเหตุผลดีชั่วถูกผิด คุณโทษ ประโยชน์และมิใช่ประโยชน์
- อริยทรัพย์ทั้ง 7 ประการนี้ เป็นทรัพย์อันประเสริฐอยู่ในจิตใจ มีคุณค่าสูงกว่าทรัพย์ภายนอกผู้ใดแย่งชิงไม่ได้ ไม่สูญหายไปด้วยภัยอันตรายใดๆ ทำให้ไม่ยากจนและเป็นทุนสร้างทรัพย์สมบัติภายนอก (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อที่ 330 หน้าที่ 331, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

4. การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4

ภาวนา 4 คือ วัฒนานันเอง แปลว่า การทำให้เจริญ ทำให้เป็นทำให้มีขึ้น หรือฝึกอบรม แปลง่ายๆ ว่า การพัฒนา หรือการเจริญภาวนา 4 คือ การพัฒนา (development) 4 ด้าน เมื่อฝึกศึกษาพัฒนาด้วยสิกขา 3 แล้ว ก็ตามมาด้วยหลักที่จะใช้วัดผล คือ จะดูสุขภาวะ ที่เป็นผลของการพัฒนา

ด้วยภาวนา 4 ภาวนาต้องการความชัดเจนเพื่อประโยชน์ในการตรวจสอบ จะได้วัดผลดูจำเพาะให้ชัดไปทีละอย่าง โดยแยกเป็นในด้านกายภาวนา ก็ดูว่าความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ เช่น การบริโภคน้ำ 4 เป็นอย่างไร ในด้านศีลภาวนาก็ดูว่าความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์เป็นอย่างไร เป็นต้น ดังจะได้กล่าวต่อไปนี้

1. กายภาวนา (การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ) คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูล เป็นคุณ รู้จักใช้อินทรีย์เช่น ตา หู จมูก ฟัง อย่างมีสติ ดูเป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญา กินใช้ด้วยปัญญาเสพบริโภคน้ำ 4 และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาด ให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทขาดสติความเป็นอยู่อย่างมีสติ ความไม่เพลา ความไม่เลินเล่อเพลาสติ ความไม่ปล่อยปละละเลย ความระมัดระวังที่จะไม่ทำเหตุแห่งความผิดพลาดเสียหาย และไม่ละเลยโอกาสที่จะทำเหตุแห่งความดีงามและความเจริญ เป็นคนรอบคอบ โดยเมื่อกล่าวสรุปคือ ไม่ประมาทใน 4 สถาน คือ ในการละกายทุจริต ประพฤติกายสุจริต ในการละวจีทุจริต ประพฤติวจีสุจริต ในการละมโนทุจริต ประพฤติมโนสุจริต และในการละมิฉันทวิภวาทิแล้วประพฤติสัมมาวิภวาทิ (พระธรรมปิฎก, 2546) การจะใช้สอยปัจจัย 4 คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค จะต้องพิจารณาโดยแยบคาย ก่อนจึงบริโภค คือ อย่าใช้สอยเพื่อสนองต่อตัณหา (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 12 ข้อที่ 23 หน้าที่ 22-23, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ข้อนี้สำคัญมากต่อการเกิดค่านิยมทางวัตถุในปัจจุบัน เพราะเมื่อคนเราขาดการพิจารณาโดยแยบคายแล้ว อาสวะจะเจริญได้เร็วมากและยากที่จะป้องกันได้ ส่วนมากจะไปแก้ที่ปลายเหตุ คือ เมื่อเกิดปัญหา การแย่งชิงทรัพย์สินอันเป็นปัจจัยที่ดี และดีกว่ามาสนองตอบตัณหาของตน ชีวิตแอบอิงอาศัยกับวัตถุ จนมีวัตถุเป็นสรณะ สัมสรณะภายในคือความดีงาม ความเจริญองงามด้านจิตใจ จากการไม่พิจารณาก่อนการบริโภคน้ำ 4 หรือ ขาดความสำรวมอินทรีย์ที่ดี ไม่ควบคุม ไม่รู้จักคิดโดยหลักโยนิโสมนสิการ เป็นต้น ดังนั้นการพัฒนาการกาย ในความหมายที่แท้จริง ก็คือ การพัฒนาอินทรีย์ ได้แก่ การใช้อินทรีย์ 6 ภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็สิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัสหรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก (คือ อินทรีย์ภายนอก 6) ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมผัสกับสภาพแวดล้อมทางวัตถุ และทางธรรมชาติทั้งหมด ในการฝึกพัฒนาการหรือฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้น การพัฒนาการจึงเป็นการพัฒนาอินทรีย์ คือ ฝึกให้มีอินทรีย์สังวร ได้แก่ ความสำรวมอินทรีย์ 6 เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ความประพฤติ เพื่อสนับสนุนจิตใจให้มีพลังงานที่มั่นคง และเป็นทางให้เจริญปัญญาอีกด้วย รู้จักการเข้าไปหา เข้าไปพบเห็นสัตบุรุษ คือคนมีความประพฤติดี สัตบุรุษหมายถึง ผู้มีสัปปุริสธรรม 7 ประการ ได้แก่ เป็นผู้รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้จักประมาณ รู้จักกาลอันควร และไม่ควรรู้จักชุมชนสังคมนั้น และรู้จักบุคคลโดยความแตกต่างกันทั้งทางจริตนิสัย และคุณสมบัติที่



จะฝึกฝนได้หรือไม่ เพราะถ้าขาดการเห็นสัตบุรุษ ไม่เข้าใจหลักธรรมของท่าน ไม่พิจารณาถึงธรรมที่ควรมนสิการ และไม่ควรมนสิการ ย่อมจะเกิดอาสวะ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 12 ข้อที่ 17-21 หน้าที่ 18-21, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2. ศิลภาวนา (การพัฒนาศีล การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม) คือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีอาชีวะสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีวะในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัย แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตนและช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข

3. จิตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ) คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใสสงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งามงามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจเมตตากรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออารี มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง หมั่นขยันเพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เิบอิมโปรงโล่ง ผ่องใส และสงบเป็นสุข

4. ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่เป็น เป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่ไม่เลศครอบงำบัญชาไม่ได้ ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจยังเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสันดาน มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์ ผู้ที่ได้ฝึกอบรมเจริญหรือพัฒนาแล้ว โดยภาวนาทั้ง 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) 1) ภาวิตกาย (ผู้มีกายที่พัฒนาแล้ว = มีกายภาวนา) 2) ภาวิตศีล (มีศีลที่พัฒนาแล้ว = มีศีลภาวนา) 3) ภาวิตจิต (มีจิตที่พัฒนาแล้ว = มีจิตภาวนา) 4) ภาวิตปัญญา (มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว = มีปัญญาภาวนา)

5. พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

พุทธจิตวิทยาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่อธิบายถึงสภาวะทางจิตและพฤติกรรมของมนุษย์ อันเป็นสภาวะลึกซึ้ง ซึ่งเป็นการศึกษาในเรื่องของจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุข เพื่อความเป็นผู้ใฝ่พัฒนายิ่งขึ้นอีกด้วย นับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอย ทำตนให้ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้นก่อน รู้จักวิธีคุ้มครองรักษาอินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภค และรู้จักเพิ่มพูนสั่งสมบำเพ็ญความเพียรและพระพุทธรองค์ทรงใช้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคม และพัฒนาตนเองทางพระพุทธศาสนาฝึกฝนตนเองตามหลักการพัฒนา มี 4 ด้าน คือ

1. พัฒนากาย (ภาวิตกาโย) คือการพัฒนาในส่วนกายของตนให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ เพราะอาศัยปัจจัย 4 เป็นเครื่องมือเลี้ยงชีวิตพอเพียง และการปฏิบัติต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องเนื่องด้วยกายอย่างถูกต้อง ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งภายนอก (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 21 ข้อที่ 14 หน้าที่ 25, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เช่น การรู้จักใช้สอยปัจจัย 4 อย่างถูกต้อง ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้าเครื่องนุ่มห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัยอันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงอยู่ของกาย โดยรู้จักใช้สอยปัจจัย 4 เพื่อตอบสนองความต้องการที่จำเป็นของกาย (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 21 ข้อที่ 9 หน้าที่ 15, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2. พัฒนาศีล (ภาวิตศีโล) คือ การพัฒนาด้านการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม การฝึกฝนอบรมตนซึ่ง เรียกว่า อธิศีล หรือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง หรือการฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกาย วาจา คือ ระเบียบวินัยการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และในสิ่งแวดล้อมต่างๆ ด้วยดีให้เกื้อกูลไม่เบียดเบียน ไม่ทำลาย เรียกสั้นๆ ว่า ศีล (พระธรรมปิฎก, 2546) ความทำให้คนในสังคมมีระเบียบวินัย มีประพฤติเรียบร้อยดีงาม มีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ก่อการเบียดเบียนผู้อื่น ทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนมีความสุจริตทั้งร่างกาย วาจา ใจ และอาชีพ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 21 ข้อที่ 9 หน้าที่ 15, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างเป็นสุข อย่างน้อยที่สุดในระดับชาวบ้านก็คือศีลห้าข้อ เพื่อป้องกันความเดือดร้อนเสียหายแก่คนอื่น การไม่ล่วงละเมิดในสิทธิของคนอื่น

3. พัฒนาจิต (ภาวิตจิตโต) คือ การพัฒนาด้านการฝึกอบรมจิตตนเอง พัฒนาค้นเองให้เจริญขึ้นมีคุณธรรม เพื่อมีคุณภาพจิตดีมีจิตใฝ่หมั่นคงเข้มแข็ง ไม่ปล่อยใจจิตฟุ้งซ่านไปกับ อารมณ์ต่างๆ เมื่อมีสุขภาพจิตดี จะก่อให้เกิดมีสุขภาพกายดีไปด้วย และฝึกฝนจิตใจของตนให้มีความผ่องใส เบิกบาน ดำเนินชีวิตด้วยความสุขใจ

4. พัฒนาปัญญา (ภาวิตปญโญ) คือ การพัฒนาฝึกฝนอบรมปัญญาให้รู้และเข้าใจมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจากการได้ศึกษาเล่าเรียน การสดับตรับฟังมามาก ตามหลักสัมมาทิฐิ และลงมือปฏิบัติตามที่ศึกษามาแล้วนั้น จะต้องฝึกปัญญาทั้งในแง่ที่ทำให้ขบวนการคิดให้เกิดประโยชน์ต่อตนและคนอื่น (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 79 หน้าที่ 121, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) รู้แจ้งเห็นจริงในชีวิตและโลกชัดเจน (พระมหานรค์ จิตตโสภโณ, 2532)

โดยสรุปแล้ว การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนามี 4 ด้าน คือ พัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นการฝึกฝนอบรมพัฒนาด้านตนเองให้เปลี่ยนแปลงไปในทางเจริญขึ้น ให้เป็นคนมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา



บทสรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการฝึกและพัฒนาตนเอง เป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางเจริญขึ้น หรือการคลี่คลายไปในทางที่ดี ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับคนในลักษณะของความรู้สึกพอใจในสภาพที่ตนเองมีอยู่เป็นอยู่ ได้รับอยู่เป็นการมองภาพรวมทั้งหมดในโลกแห่งความเป็นจริง โดยจะแสดงออกได้ตามความรู้ เข้าหมาย การให้คุณค่า รวมทั้งการรับรู้ด้วยตนเองต่อความสุขและความพึงพอใจในชีวิต คุณภาพชีวิตจึงมีสภาพที่ไม่หยุดนิ่งโดยจะเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ตามการให้คุณค่า ความรู้สึกภายในเกี่ยวความปรารถนาของมนุษย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการพัฒนาที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนามี 4 ด้าน คือ พัฒนา กาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นการฝึกฝนอบรมพัฒนาตนเองให้เปลี่ยนแปลงไปในทางเจริญขึ้น ให้เป็นคนมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

เอกสารอ้างอิง

กมลาส ภูวนาธิพงษ์ และคณะ. (2566, 17 ธันวาคม). พุทธจิตวิทยากับการวิจัย.

<https://kamalas.org/2023/12/17/>

จิตติมา สุนทรธรรพ์ และคณะ. (2564). รูปแบบการใช้หลักภววิทยา 4 เพื่อการจัดการเรียนรู้ในโรงเรียน คุณธรรมของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา มหาสารคาม เขต 1. *Journal of Roi Kaensam Academi*, 6(10): 328-346.

ไทยรัฐ. (2565, 1 มิถุนายน). กุศลกรรมบถ 10 หลักธรรมแห่งความดีสู่ความเจริญในชีวิต. *ไทยรัฐ*.

<https://www.thairath.co.th/horoscope/belief/240776>

ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ. (2559). พุทธจิตวิทยาและสังคมและวัฒนธรรมไทย. *โครงการจัดทำและพัฒนา หลักสูตรหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต กองวิชาการสำนักงานอธิการบดี. มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.

พระธรรมปิฎก. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

พระธรรมปิฎก. (2546). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2549). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2556). *พุทธวิธีการสอน*. (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ พิมพ์สว.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2561). *จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.

- พระมหาณรงค์ จิตตโสภโณ. (2532). *พระพุทธศาสนากับการพัฒนา*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระวิจิตร มหาวิริโย และคณะ. (2560). แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อการเข้าถึงสันติสุขตามหลักมรรค 8: กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน จังหวัดเพชรบูรณ์. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*. 5(ฉบับพิเศษ): 216-226.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด.
- วศิน อินทสระ. (2541). *พุทธจริยศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศิริรัตน์ แก้วมงคล. (2565). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต*.
<https://www.gotoknow.org/posts/500426>.
- Ferrans & Powers. (1992). *Evaluation of Life Satisfaction and Sexual Function in Female Patients Post Renal Transplant*. Dial: Transplant.

