

# คุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยา

## Best Quality of Life According to Buddhist Psychology

Received: August 03, 2021  
Revised: September 24, 2021  
Accepted: September 24, 2021

ขวัญใจ ทองศรี<sup>1</sup>  
Kwanjai Thongsri  
(kj92563@gmail.com)

### บทคัดย่อ

การพิจารณาถึงคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ต้องมีองค์ประกอบ 4 ประการ เครื่องมือในการวัดผลของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และหากสามารถนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมกับองค์ประกอบข้างต้นแล้ว ชีวิตย่อมมีคุณภาพเพิ่มขึ้น คุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง คุณภาพชีวิตที่เกิดจากการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 คือ กาย ศีล จิตและปัญญา โดยทำให้เกิด 1) คุณภาพกายและสิ่งแวดล้อมจากกายภาวนา ทำให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ไม่เบียดเบียน และไม่ก่อปัญหา รู้จักควบคุมตนไม่ให้พุ่มเพอຍเกินความจำเป็น ใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย เชื่อมต่อกับโลกภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสได้อย่างมีสติ 2) คุณภาพทางจิตใจและสังคมจากศีลภาวนา ทำให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมที่ดีงามกับเพื่อนมนุษย์ ไม่เบียดเบียน หรือสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แก่สังคม มีวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่น ปัญญาภาวนา เกิดความรู้ ความเข้าใจ รู้แจ้งเห็นจริง รู้จักพิจารณา วินิจฉัย แก้ปัญหาและดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งรู้เข้าใจเหตุปัจจัย เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มีมันเป็น ปราศจากอคติ ทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง เบาลาย รู้จักพอดี พอใจในสภาพที่เป็นอยู่ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความรัก ความอบอุ่น ความผูกพันกันในครอบครัวและเพื่อนมนุษย์ มีความอดทน เสียสละ สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข

**คำสำคัญ:** คุณภาพชีวิต, ชีวิตที่ดี, พุทธจิตวิทยา

<sup>1</sup> หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## Abstract

Consideration of the quality of life in person. Regarding the quality of life that must have 4 components. Which will be a tool for measuring the effects of good quality of life on the body, mind, social relationships. And the environment and if able to apply the principles of Buddhism together with the above elements in every physical, social, including environmental processes Therefore, the quality of life according to Buddhist psychology means quality of life that is caused by the development of one's 4 principles: namely body, precept, mind, and intelligence, causing 1) Physical and environmental quality from the body of prayer. Make the body complete, strong, free from disease, not squeezing and not cause problems. Known to control himself not to be extravagant than necessary. Use organic like eyes, ears, nose, tongue, body connected to the outside world, images, sounds, smells, taste consciously touch. 2) Mental and social quality from the precepts. Causing relationships that are supportive to the social environment. Have good behavior with fellow humans, do not squeeze or cause trouble for others, give discipline, share with others, wisdom, pray, knowledge, understanding, real enlightenment, know, consider, solve problems and take action with pure intelligence. Which knows the cause of the factor, see all things as it is without prejudice, giving a strong mind, comfortable, well-known, fit, satisfied in the status quo. Have a positive attitude towards oneself and others, love, warmth, attachment in family and fellow humans, have patience, sacrifice, create society, promote peace.

**Keywords:** Quality of Life, Good Life, Buddhist Psychology

## บทนำ

ปัจจุบันเป็นยุคของการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว ตามกระแสแห่งโลกาภิวัตน์ ทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมต้องเปลี่ยนแปลงไปด้วยเพื่อให้ทันกระแสของความเปลี่ยนแปลงนั้น ไม่ว่าจะเป็นทางด้านสังคม สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อจิตใจและคุณภาพชีวิต มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการคุณภาพชีวิต

ที่ดีสำหรับตน นั่นคือ ความสามารถในการตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา แต่จากการเปลี่ยนแปลงที่ก่อให้เกิดปัญหาและภัยที่คุกคามความมั่นคงเหล่านั้น มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ทำให้มนุษย์ต้องพยายามดิ้นรนที่จะแสวงหาทางรอดจากปัญหาต่าง ๆ ที่รุมเร้า ซึ่งการจะไปให้ถึงผลลัพธ์จาก ความพยายามนี้จึงทำให้เกิดการพัฒนาในด้านต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะสิ่งที่มาช่วยสนองตอบความต้องการพื้นฐาน คือ ปัจจัยสี่

คุณภาพชีวิตนั้น มักตั้งอยู่บนรากฐานของความเชื่อ หรือแนวคิดเกี่ยวกับชีวิตของคน ซึ่งจะประกอบด้วย กาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยทั่วไป มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการมีชีวิตที่ดีพร้อมในทุก ๆ ด้าน ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในสังคม เช่น มีสุขภาพดี มีอิสระในด้านความคิดและการกระทำ โดยประเทศไทยมีการสร้างเกณฑ์มาตรฐานของคุณภาพชีวิตไว้มากมาย แต่โดยภาพรวม ต่างมีจุดประสงค์ที่เหมือนกัน คือ เพื่อให้บุคคลในสังคมมีชีวิตที่มีคุณภาพ มีความสุขความสมบูรณ์และมีการกินดีอยู่ดีสามารถพึ่งพาตัวเองได้ เป็นชีวิตที่มีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ คุณภาพชีวิตมีบทบาทสำคัญทั้งในด้านความผาสุกของมนุษย์ในการดำรงชีวิตและการสร้างผลงานที่มีคุณค่า เรื่องความสุขและคุณภาพชีวิตจึงไม่ใช่เป็นเรื่องใหม่ เพราะความสุขของชีวิตได้มีการกล่าวกันมาตั้งแต่ยุคของอริสโตเติล แต่ก็เป็นความหมายในเชิงจริยธรรม ได้รับอิทธิพลแนวความคิดของทางตะวันตก ในการให้ความหมายในเชิงระบบของความสุขปัจจุบัน การพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้รับการกำหนดให้เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาประเทศ ดังนั้น เป้าหมายของการพัฒนาทุกด้าน ทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจการปกครอง ฯลฯ ซึ่งล้วนมุ่งเน้นไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ในสังคมนั่นเอง

การที่บุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบมากมาย ซึ่งแต่ละองค์ประกอบจะมีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันไป ตามแต่ละทัศนะของแต่ละบุคคลหรือสังคม การนำหลักพุทธจิตวิทยาพัฒนาตนเพื่อเน้นการรู้จักตน (อาณัติ นิลขาว, 2563) เพราะหลักคำสอนทางพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาจิต ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องให้ความสนใจ (พระรุ่งเกียรติ อินทปญโญ (ศิริสุขเจริญพร), 2563) และต้องมีการพัฒนาที่ตรงจุด คือการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจควบคู่ไปด้วยกัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องนำหลักธรรมมาปรับใช้เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยใช้หลักภาวะ 4 คือ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนาเพื่อคุณภาพทางกาย ใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม

## คุณภาพชีวิต

ความหมายของคำว่า คุณภาพชีวิต มีความแตกต่างและมีความหลากหลาย เนื่องด้วยเหตุผลหลาย ๆ ประการ คือ 1) คุณภาพชีวิตเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจที่สามารถบรรยายผ่านความคิดที่แตกต่างกัน จากความมุมมองที่หลากหลาย จากประสบการณ์ พื้นฐานความรู้ และประเด็นการนำเสนอจากข้อเท็จจริงต่าง ๆ 2) แนวคิดในเรื่องของคุณภาพชีวิต ขึ้นอยู่กับการกำหนดกรอบความหมายให้ชัดเจน เพื่อให้สามารถประเมินกระบวนการและผลต่าง ๆ และเพื่อให้เป็นที่ยอมรับร่วมกันของบุคคลในสังคมเดียวกัน 3) เป็นความคิดที่ก่อให้เกิดความเข้าใจในความเจริญของงานและพัฒนาการของมนุษย์ รวมทั้ง การมีอายุยืนยาว กระบวนการทางด้านจิตใจ ล้วนอยู่ภายใต้อิทธิพลขององค์ประกอบต่าง ๆ มีผู้มิให้คำนิยามไว้หลากหลาย เช่น องค์การอนามัยโลก (WHO) (The WHOQOL Group, 1995) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมวัฒนธรรมและค่านิยม ในเวลานั้น ๆ และมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวังและมาตรฐานที่แต่ละคนกำหนดขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 4 มิติ ดังนี้ 1) มิติด้านสุขภาพกาย (Physical) 2) มิติด้านสุขภาพจิต (Psychological) 3) มิติด้านความสัมพันธ์ทางสังคม(Social relationships) และ 4) มิติด้านสภาพแวดล้อม(Environmental)

คุณภาพชีวิต (ราชบัณฑิตยสถาน, 2550) หมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพ มีความสมบูรณ์ทั้งด้านสุขภาพ ร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตให้สอดคล้องตามสภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม สภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตและทรัพยากรที่มีอยู่

คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาให้แก่สังคม เป็นชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และสามารถดำเนินชีวิตที่ชอบธรรม สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ค่านิยมของสังคมสามารถแก้ไขปัญหา ตลอดจนการแสวงหาสิ่งที่ตนปรารถนาให้ได้มาอย่างถูกต้องภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่ แบ่งออกเป็น ๓ ประการคือ

1) ทางด้านร่างกาย คือ บุคคลจะต้องมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งเป็นผลจากการได้รับการตอบสนองทางด้านปัจจัยความจำเป็นขั้นพื้นฐานที่พอเหมาะ

2) ทางด้านจิตใจ คือ บุคคลจะต้องมีสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ร่าเริงแจ่มใส ไม่วิตกกังวล มีความรู้สึกที่เป็นสุขและพึงพอใจในชีวิตตนเอง ครอบครัวและสังคมในสภาพแวดล้อมที่ดีที่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เป็นต้น

3) ทางด้านสังคม คือ บุคคลที่สามารถดำรงชีวิตภายใต้บรรทัดฐาน และค่านิยมทางสังคมในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมได้อย่างปกติสุข เป็นต้น (ศิริ ฮามสุโพธิ์, 2543)

คุณภาพชีวิตถือเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน รวมทั้ง ถูกกำหนดให้เป็นเป้าหมายหลักของการพัฒนาประเทศ เนื่องจากคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรจะทำให้การพัฒนาต่าง ๆ สามารถกระทำได้ดีหรือประสบผลสำเร็จอย่างรวดเร็ว ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564 ระบุว่าพัฒนาประเทศไทยไปสู่การเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว มีความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืนในระยะยาวได้นั้น ประเทศต้องเร่งพัฒนาปัจจัยพื้นฐานเชิงยุทธศาสตร์ในทุกด้าน ได้แก่ การเพิ่มการลงทุนเพื่อการวิจัยและพัฒนา การพัฒนาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรม ซึ่งต้องดำเนินการควบคู่กับการเร่งยกระดับทักษะฝีมือแรงงานกลุ่มที่กำลังจะเข้าสู่ตลาดแรงงาน และกลุ่มที่อยู่ในตลาดแรงงานในปัจจุบันให้สอดคล้องกับสาขาการผลิตและบริการเป้าหมาย และการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยี รวมถึงการพัฒนาคนในภาพรวมให้เป็นคนที่สมบูรณ์ในทุกช่วงวัยที่สามารถบริหารจัดการการเปลี่ยนแปลงที่เป็นสภาพแวดล้อมการดำเนินชีวิตได้อย่างดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาทุนมนุษย์จากการยกระดับคุณภาพการศึกษา การเรียนรู้ การพัฒนาทักษะ และยกระดับคุณภาพบริการสาธารณสุขให้ทั่วถึงในทุกพื้นที่ พร้อมทั้งต้องส่งเสริมบทบาทสถาบันทางสังคมในการกล่อมเกลาสรางคนดี มีวินัย มีค่านิยมที่ดีและมีความรับผิดชอบต่อสังคม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2564) เป้าหมายของการพัฒนาทุกด้านล้วนมุ่งไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ในสังคม (สำราญ จุช่วย, 2554)

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตของเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ฉบับภาษาไทย นั้นมี 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกาย เช่น การรับรู้ถึงสภาพความสมบูรณ์แข็งแรง ความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด หรือความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกาย ความเคลื่อนไหวของตน ความสามารถในการทำงาน การดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นต้น 2) ด้านจิตใจ คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตน เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์

ของตน รับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจ ความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ ความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน ความสามารถในการจัดการกับความเศร้า ความกังวล ความเชื่อต่าง ๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต หรือการรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต เป็นต้น 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าตนได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัย มั่นคงในชีวิต รู้รู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ คมนาคมสะดวก การรับรู้ว่าตนมีโอกาสดังกล่าวที่ได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าตนได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2545)

ชีวิตที่มีคุณภาพเป็นชีวิตที่ต้องฝึกฝนตนเองหรือพัฒนาตนทั้งวิถีคิด การประพฤติ ปฏิบัติตนให้อยู่ในสังคม ชุมชน ท้องถิ่นที่ตนอยู่อาศัย ตามวัฒนธรรมประเพณีของสังคม ในชุมชนท้องถิ่นนั้น ๆ และฝึกตนเองให้มีความรู้ความสามารถ เพื่อประกอบอาชีพการงานดำรงตนให้เป็นผู้มีคุณค่าในสังคม มีชีวิตประจำวัน ในรูปแบบการดำเนินชีวิตตามวิถีของประชากรของชาติที่ชี้ให้เห็นถึงความสมดุลของการพัฒนาประเทศโดยรวมที่แสดงผลของศักยภาพ คุณภาพชีวิตของประชากรในชาติ (สำราญ จุช่วย, 2554) ความสามารถในการดำรงชีวิตของมนุษย์ (Life-ability of the Person) เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการปัญหาของแต่ละบุคคล ซึ่งการมีชีวิตที่ดี (Good Life) ในความหมายของศาสตร์ต่าง ๆ ได้มีการให้นิยามศัพท์ต่าง ๆ กัน เช่น วงการแพทย์และนักจิตวิทยาได้ใช้คำว่า คุณภาพชีวิตและความอยู่ดีมีสุข เป็นต้น

ดังนั้น นิยามของคุณภาพชีวิตจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับเกณฑ์ของแต่ละบุคคล แต่ขึ้นอยู่กับเกณฑ์ทางความจำเป็นความต้องการและความปรารถนาของคนในแต่ละท้องถิ่นและสังคม (ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, กาญจนา ตั้งชลทิพย์, จรัมพร ไท่ลำยอง, 2556) เป็นสภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม เป็นการดำรงชีวิตของมนุษย์ในภาวะที่มีระดับเหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่ง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่งที่สามารถแสวงหาปัจจัยและบริการต่าง ๆ รวมไปถึง นามธรรมอันมีคุณค่า ที่จะช่วยให้ชีวิตนั้นน่าอยู่ยิ่งขึ้น ความสามารถปรับตนเองให้เข้ากับธรรมชาติและปรับธรรมชาติให้เข้ากับตนเองได้

โดยไม่เบียดเบียนธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น บุคคล สังคม และสามารถเปลี่ยนแปลงไปตาม ภาวะการณ์ตามยุคสมัย เป็นชีวิตที่มีความสุขทั้งร่างกาย จิตใจจากการตอบสนองความต้องการ ทั้งภายในและภายนอกที่เหมาะสมกับวิถีการดำรงอยู่ของมนุษย์

ชีวิตที่มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ย่อมเกิดมาจากการได้รับการตอบสนอง ความต้องการในด้านต่าง ๆ อย่างเพียงพอและเหมาะสม เพราะความสุขทางกายของมนุษย์นั้น คือ การมีปัจจัยพื้นฐานของการดำเนินชีวิต เช่น ปัจจัย 4 หรือปัจจัยที่เอื้ออำนวยความสะดวก ต่าง ๆ เหมาะสมกับสภาพและฐานะของตน ส่วนการเกิดความสุขทางจิตใจได้แก่การได้รับความ รักความอบอุ่น การยอมรับจากสังคม และความมั่นคงทางจิตใจ ย่อมถือลักษณะของคุณภาพ ชีวิตที่ดีได้

## พุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยา หมายถึง พฤติกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากการปรับตัวกับ สิ่งแวดล้อม ในความหมายดังกล่าว พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกซึ่งกิริยาอาการต่าง ๆ เช่น การยืน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นต้น คำว่า แต่ละบุคคล นั้น หมายถึงสิ่งมีชีวิต ได้แก่ สรรพสัตว์ต่าง ๆ ที่อาศัยอยู่บนโลกเดียวกัน ในความหมายสั้น ๆ จิตวิทยา คือ วิชาที่ ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันจิตวิทยามีความหมายเป็นที่ยอมรับกันว่า เป็นศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมกระบวนการทำงานทางจิต ด้านระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ (The Scientific Study of Behavior and Mental Process) (จิราภา เต็งไตรรัตน์และคณะ, 2552) จิตวิทยาแนวพุทธ คือ การนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจและกระบวนการทางจิตใจ คือ จิตวิทยาที่ นำมาอธิบายกระบวนการที่เกิดขึ้นของความทุกข์และวิธีการดับความทุกข์อันเป็นสาระหรือ แนวทางที่สำคัญของหลักการทางพระพุทธศาสนา (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, 2557) ใน ขณะเดียวกัน พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (สุวิทย์ คำมูล, 2561.) ให้ความหมายว่า พุทธจิตวิทยา คือ กระบวนการศึกษาทางจิตและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของมนุษย์ให้มีความสัมพันธ์กันกับความ ทุกข์ที่เกิดขึ้น อันเป็นสภาพจริงของชีวิต การที่เข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิต เข้าใจ เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต และมีแนวทางการปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นทำให้ จิตใจเข้มแข็ง

ทฤษฎี ตามหลักพุทธจิตวิทยาตรงกับภาษาบาลีว่า ทิฏฐิ แปลว่า ความเห็น ความ เข้าใจ ความเชื่อในการศึกษานี้ หมายถึง การเห็นชอบ ได้แก่ เห็นชอบตามทำนองคลองธรรม

ว่าทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว ชั้นนี้ไม่เที่ยง เห็นอริยสัจ 4 (เรียงชัย หมิ่นชนะ, 2560) เมื่อนำหลักพุทธศาสนามาประยุกต์กับทฤษฎีจิตวิทยาที่ศึกษาจิต เกิดเป็นกระบวนการทำงานของจิต เพราะฉะนั้นในแง่ของการปฏิบัติ ก็เพื่อฝึกฝนจิตด้วยการปฏิบัติธรรม ทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพสามารถเอาชนะหรือควบคุมกิเลสได้ มาจากคำ 3 คำ ได้แก่ พุทธ + จิต + วิทยาพุทธ (Buddhist) แปลว่า รู้ คือการรู้ตามหลักแห่งพุทธธรรม ได้แก่ การรู้ในแก่นแท้ของพุทธศาสนาอันมีอริยสัจ 4 เน้นการใช้สติปัญญาในการดับทุกข์ ตั้งแต่ขั้นต่ำกลางและขั้นสูงสุดจิต (Consciousness) คือ ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์และวิทยา (Logos) หมายถึง วิชาว่าด้วยความรู้หรือการศึกษา ความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ที่ประกอบด้วยกายและจิต จะทำให้ทราบความสำคัญของจิตที่มีผลต่อชีวิตบุคลิกภาพอุปนิสัย พฤติกรรมของคน (พินิตศรี จินชัยภูมิ และสุมาลี สว่าง, 2562)

ดังนั้น พุทธจิตวิทยา คือ ความรู้ที่ว่าด้วยการศึกษาเรื่องจิตตามตามหลักพุทธธรรม ได้แก่ รู้ในแก่นแท้ของอริยสัจสี่ การใช้สติปัญญาในการแก้ทุกข์หรือปัญหา ตั้งแต่ขั้นต่ำ กลาง และขั้นสูงสุด เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ที่ประกอบด้วยกายและจิต การวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กันกับทุกข์หรือปัญหาอันเป็นสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าใจสาเหตุของทุกข์ รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา โดยไม่ถูกบีบคั้น ไม่เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง สามารถสู้และเผชิญกับปัญหาอย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกายและจิตใจ

### คุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา

คุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกายจิตใจ (อารมณ์) ปัญญาและสังคม เป็นการดำรงชีวิตของมนุษย์ในภาวะที่มีระดับเหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่ง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ สามารถแสวงหาปัจจัยและบริการต่าง ๆ และยังคงครอบคลุมไปถึงนามธรรมอันมีคุณค่าต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตนั้นน่าอยู่ยิ่งขึ้น สามารถปรับตนเองให้เข้ากับธรรมชาติและปรับธรรมชาติให้เข้ากับตนเองโดยไม่เบียดเบียนธรรมชาติและสังคมไม่เบียดเบียนผู้อื่น บุคคล สังคมและประเทศ สามารถกำหนดมาตรฐานคุณภาพชีวิตแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม และสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามภาวะการณ์ตามยุคสมัย แต่ในที่สุดก็คือ มีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ

เมื่อจิตใจของมนุษย์ถูกพัฒนามาก็จะสามารถก่อให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ อย่างมากมาย เพราะมนุษย์ประกอบด้วย 2 สิ่ง คือ กายกับใจ (จิต) ใจเป็นใหญ่เป็นประธาน กายจะเป็น



อย่างไร สุดแต่ใจจะสั่งให้กระทำ เหมือนกับหุ่น จะทำอะไรเองไม่ได้ ใจเหมือนคนเข็ดหุ่น หุ่นจะเป็นอย่างไร ก็สุดแต่คนเข็ดคนชัก ถ้าเราพัฒนาจิตใจได้สำเร็จ ก็เท่ากับว่าพัฒนากายให้สำเร็จด้วยการพัฒนาบุคคล พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติมาเป็นผลสำเร็จแล้ว คนในสมัยก่อนมีความคิดอยู่ 2 อย่าง คือ ย่อหย่อน มัวเมาพัวพันในเรื่องกามารมณ์ที่เรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค และเคร่งเครียดทรมาณร่างกายให้ลำบาก ที่เรียกว่า อตตกิลมถานุโยค โดยถือว่าทั้งสองอย่างนี้ เป็นทางแห่งความดับทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงชี้แจงว่าทั้งสองอย่างนี้ เป็นทางทุกข์ ไม่ใช่ทางประเสริฐไม่มีประโยชน์ ต้องไม่ย่อหย่อน ไม่เคร่งเครียด ปฏิบัติเป็นสายกลางที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา จึงจะเป็นทางสงบ เป็นทางดับทุกข์ได้ ซึ่งถ้าผู้ใดปฏิบัติตามพระองค์ได้ ก็ได้รับความสงบใจ พันทุกข์จริงการพัฒนาจิตใจของพระพุทธเจ้า โดยใช้หลักอริยมรรค 8 ประการ สงเคราะห์เข้ากับไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญาถ้าใจโลภก็พัฒนาด้วยทาน ถ้าใจโกรธก็พัฒนาด้วยศีล ถ้าใจหลงพัฒนาด้วยภาวนาและเปรียบมนุษย์เสมือนดอกบัว 4 เหล่า องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมองว่าสิ่งแวดล้อมสามารถเปลี่ยนแปลงจิตใจได้ ผู้อยู่ในดวงใจก็จะกลายเป็นใจได้ อยู่ในหมู่บัณฑิตก็จะกลายเป็นบัณฑิตได้เช่นนั้น

คุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ต่างมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกัน มีผลต่อกัน มีการบูรณาการเป็นองค์รวมอย่างมีดุลยภาพ ทำงานประสานโยงส่งผลต่อกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความเกื้อหนุนเอื้ออำนวยต่อองค์รวมทุกส่วน หากเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อชีวิต ก็ต้องเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย หรือถ้าเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อสิ่งแวดล้อม ก็ต้องเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อสังคมเอื้ออำนวยเกื้อหนุนต่อชีวิตด้วย จึงจะเป็นคุณภาพชีวิตที่มีดุลยภาพนำความสุขและความเจริญมาให้ อย่างดียิ่ง การพัฒนาคุณภาพชีวิตสิ่งสำคัญที่สุดคือปัญญา กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักภาวนา 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) ได้แก่

1. การพัฒนาทางด้านกาย (Physical Development) คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและเกิดผลดี โดยดำรงชีวิตอย่างมีความสุข เกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ รู้จักควบคุมตนไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น ใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย อันเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมพันธ์หรือเป็นทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อย่างมีสติ รู้จักดู รู้จักพูด รู้จักฟัง ให้ได้ปัญญาและการบริโศคปัจจัย 4 ด้วยปัญญา มิใช่เฉพาะการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไร้โรค มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพด้วย

2. การพัฒนาศีล เป็นการพัฒนาทางด้านสังคม (Social Development or Moral Development) คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมที่ดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แก่สังคม โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และประกอบอาชีพสุจริตด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัย ผิดฝนอนบรม กาย วาจา ของตนให้ประณีต ปราศจากโทษ สร้างแต่คุณประโยชน์ และเป็นเครื่องสนับสนุนพัฒนาชีวิตตน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข และเป็นเครื่องสนับสนุนการฝึกอบรมจิตใจยิ่งขึ้นไป

3. การพัฒนาจิต เป็นการพัฒนาทางด้านจิตใจ (Emotional Development or Psychological Development) คือการฝึกจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นด้วยคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ ความเบิกบานผ่อนคลาย สงบสุข แบ่งออกได้เป็น 3 ด้าน คือ ก. คุณภาพจิต ข.สมรรถภาพจิต และ ค.สุขภาพจิต

4. การพัฒนาทางด้านปัญญา (Cognitive Development) คือ การฝึกอบรมพัฒนาปัญญาเสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดการดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจ เหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจที่เป็นตัณหาแอบแฝง เป็นผู้อยู่เหนือกิเลส ให้ปัญญาพัฒนาจนรู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ รู้เท่าทันธรรมดาของสังขาร จนถึงขั้นที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์โดยสิ้นเชิง

คุณภาพชีวิตของบุคคลจะต้องพัฒนาโดยเริ่มต้นจากปัญญาที่ศึกษา เข้าใจและเปิดใจยอมรับกับการพัฒนาตนเอง ให้เกิดความพร้อมเพื่อการเรียนรู้ตลอดถึงการเปลี่ยนแปลงที่ต้องเกิดขึ้นทางด้านจิตใจ ที่จะส่งผลต่อร่างกาย ไปจนถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ แล้วจึงทำให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

## บทสรุป

ระดับคุณภาพชีวิตของแต่ละคนย่อมมีจุดที่แตกต่างกันได้แม้จะมีตัวชี้วัดเหมือนกัน เนื่องจากเป้าหมายของแต่ละบุคคลที่มีความพึงพอใจในระดับต่างกัน ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง อีกทั้งทัศนคติและการรับรู้ต่อเรื่องคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลก็เป็นเรื่องที่แต่ละคนต้อง

ประเมินด้วยตนเอง อย่างไรก็ตาม มิติแต่ละมิติของคุณภาพชีวิตไม่ได้แสดงบทบาทแยกจากกันแต่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมกันก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีได้ การจะวัดคุณภาพชีวิตให้ได้อย่างสมบูรณ์ แต่ปัจจัยพื้นฐานที่แตกต่างย่อมไม่สามารถใช้เป็นบรรทัดฐานวัดได้ อย่างชัดเจนนัก อย่างไรก็ตาม คุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยานั้น ย่อมต้องมีหลักธรรมประกอบอยู่และถือเป็นตัววัดได้ว่าชีวิตนั้นมีคุณภาพหรือไม่ ซึ่งการวัดผลสุดท้ายคือความสุขที่ได้รับ เนื่องจาก “ความสุข” มักจะถูกนำมาใช้ร่วมกับ “คุณภาพชีวิต” เสมอมา ดังนั้น การวัดคุณภาพชีวิตจึงสามารถสะท้อนการวัดความสุขของบุคคลในระดับที่น่าเชื่อถือได้เสมอ

คุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยา คือการมีองค์ประกอบ ทั้ง 4 ด้านที่สมบูรณ์พร้อมกับหลักธรรม ภาวนา 4 ในการดำเนินชีวิต เมื่อบุคคลมีองค์ประกอบได้แก่ กาย ใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม จึงเกิดคุณภาพขึ้นตามลำดับ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักภาวนา 4 ซึ่งเริ่มจาก 1. ปัญญาภาวนาที่ได้พัฒนาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ รู้แจ้งเห็นจริง รู้จักพิจารณา วิวินิจฉัย แก้ปัญหา และดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งรู้เข้าใจเหตุปัจจัย เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น ปราศจากอคติ จึงทำให้เกิด คุณภาพทางใจ 2. จิตภาวนาก็พัฒนาต่อเนื่อง เกิดการฝึกฝนจิตใจให้เจริญองงามขึ้นด้วยคุณธรรม เกิดความดีงาม ความเข้มแข็ง มั่นคง ความเบิกบานผ่องใส และสงบสุข ลำดับต่อมาคุณภาพทางกายก็เกิดขึ้น 3. กายภาวนาพัฒนาต่อเนื่อง ให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันกับธรรมชาติ รู้จักควบคุมตนไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น บริโภคปัจจัย 4 ด้วยปัญญา ใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย เชื่อมต่อกับโลกภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ พัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไร้โรค และพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 4. ศิลภาวนา เกิดการพัฒนาด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมที่ดีงามกับเพื่อนมนุษย์ ไม่เบียดเบียน หรือสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แก่สังคม มีวินัย และประกอบอาชีพสุจริต ด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่ไข่กายวาจา และอาชีพที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย ฝึกฝนอบรม กาย วาจา ของตนให้ประณีต ปราศจากโทษ สร้างแต่คุณประโยชน์ และเป็นเครื่องสนับสนุนพัฒนาชีวิตตน อยู่ร่วมกับผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข

ดังนั้น การมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง คุณภาพชีวิตที่เกิดจากการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 คือ กาย ศิล จิต และปัญญา ทำให้เกิด 1) คุณภาพกายและสิ่งแวดล้อมจากกายภาวนา ทำให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคร้าย ไม่เบียดเบียน

และไม่ก่อปัญหา รู้จักควบคุมตนไม่ให้ฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น ใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย เชื่อมต่อกับโลกภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ได้อย่างมีสติ 2) คุณภาพทางจิตใจและสังคมจากศีลภาวนา ทำให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมที่ดีงามกับเพื่อนมนุษย์ ไม่เบียดเบียน หรือสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แก่สังคม มีวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่น ปัญญาภาวนา เกิดความรู้ ความเข้าใจ รู้แจ้งเห็นจริง รู้จักพิจารณา วินิจฉัย แก้ปัญหา และดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งรู้เข้าใจเหตุปัจจัย เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มีนเป็น ปรากฏาคอกติ ทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง เบาสบาย รู้จักพอดี พอใจในสภาพที่เป็นอยู่ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความรัก ความอบอุ่น ความผูกพันกันในครอบครัวและเพื่อนมนุษย์ มีความอดทน เสียสละ สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข

## รายการอ้างอิง

- จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณะ. (2552). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (สุวิทย์ คำมูล). (2561). *การพัฒนาสุขภาพขององค์กรสำหรับผู้สูงวัย ตามแนวพุทธจิตวิทยา* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *สุขภาพขององค์กรแนวพุทธ*. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- พระรุ่งเกียรติ อินทปญโญ (ศิริสุขเจริญพร). (2564). แนวทางการพัฒนาการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับประชาชนในจังหวัดลพบุรี. *วารสาร มจร.มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*. 7(1), 141-152.
- พินิตศรี จินชัยภูมิ และสุมาลี สว่าง. (2562). พุทธจิตวิทยากับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตั้งใจซื้อเครื่องสำอางสำหรับตกแต่งใบหน้า (Makeup) ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ ของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, 6(7). 3637.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2550). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิชชิง.
- เริงชัย หมื่นชนะ. (2560). ระบบและทฤษฎีพุทธจิตวิทยา. *วารสารมหาจุฬาวិชาการ*, 2(1). 64.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์. (2557). *คู่มือการพัฒนาตนเองแนวพุทธสำหรับผู้ให้การศึกษา (ฉบับที่ 2)*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี. (2564). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560-2564)*. สืบค้น 20 กรกฎาคม 2564, จาก [https://www.nesdc.go.th/ewt\\_w3c/more\\_news.php?filename=&cid=297](https://www.nesdc.go.th/ewt_w3c/more_news.php?filename=&cid=297)

สำราญ จุช่วย. (2554). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยราชพฤกษ์.

ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2543). *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิตและคณะ. (2556). *คุณภาพชีวิต การทำงานและความสุข*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส.

อาณัติ นิลขาว. (2563). *รูปแบบพุทธจิตวิทยาพัฒนาตนที่มีผลต่อองค์การแห่งการเรียนรู้. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ.5(3), 66.*

The WHOQOL GROUP. 1995. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Sciences Medicine*, 41(10):1403-1409.