

การบูรณาการหลักศรัทธาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

Integration of Faith (Saddha) for Improving the Quality of Life

พระสรพงษ์ ปณญาธโร (จุลละโปธิ์)

Phra Sorapong Paññātarō (Jullapho)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: sorapongjullapho@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบูรณาการหลักศรัทธาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่า มีหลักธรรมที่สามารถช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสุขมากยิ่งขึ้น นั่นคือหลักศรัทธา 4 ซึ่งหมายถึง ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล คือ กัมมสัทธา คือ เชื่อในกฎแห่งกรรม วิปากสัทธา คือ เชื่อผลของกรรม กัมมัสสกตาสัทธา คือ เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตนเอง ตถาคตโพธิสัทธา คือ เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า หลักธรรมนี้เป็นความเชื่อที่ส่งผลต่อการพัฒนาในทางพระพุทธศาสนา เป็นการรับรู้หรือความเข้าใจของแต่ละบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองและค่านิยมที่ใช้ชีวิตอยู่ เมื่อนำหลักศรัทธามาบูรณาการตามบริบทของวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับเป้าประสงค์ ความคาดหวัง มาตรฐาน และความกังวลและความสนใจที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่มีต่อสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การบูรณาการหลักศรัทธากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ในผ่านชีวิตจริงตามความสนใจ ความสามารถ และความต้องการ โดยการเชื่อมโยงความเชื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้พัฒนาเกิดการเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงพฤติกรรม ทั้งทางด้านสติปัญญาและจิตใจ สามารถนำความรู้และความสามารถไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน

คำสำคัญ: การบูรณาการ; หลักศรัทธา; การพัฒนาคุณภาพชีวิต

Abstract

The article aimed at integrating faith for the quality of life. It found that there is a principle that can help improve the quality of life to be complete that leads to greater happiness. That's four faiths. This means that faith is believed in the law of meditation, which is to believe the result of the Cambodian karma, which is to believe that animals have their own karma. In Buddhism, a Buddhist principle is the

belief that affects the development of Buddhism, the perception of individuals and the understanding of their own life status and the living values. By integrating faith in the context of a culture that connects its objectives, expectations, standards and concerns, and interests that can improve the quality of life in a variety of aspects: physical, mental state, social level, personal beliefs, and environmental relationships. Therefore, the integration of faith with the quality of life is a process of learning through real life, based on ability and desire. This allows developers to change their behavior, improve their cognitive and mental behavior, and apply their knowledge and capabilities to their daily lives.

Keywords: Integration; Faith (Saddha); Improving the Quality of Life

บทนำ

ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา ความสุขเป็นการประเมินความรู้สึกและประสบการณ์ของแต่ละคนว่า มีความชื่นชอบ ชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน ทั้งนี้ ประสบการณ์ด้านอารมณ์ ทางบวก เช่น ความปิติ ความสนใจ และความภาคภูมิใจ ต้องมีบ่อยครั้ง ขณะที่ประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้า ความวิตก กังวล และความโกรธ ต้องมีไม่บ่อยครั้ง

ในช่วงปีพ.ศ. 2493-2502 มาสโลว์ ได้พัฒนาทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) เป็นทฤษฎีการจูงใจที่นักการจัดการให้ความสนใจ เนื่องจากมนุษย์ย่อมมีความต้องการ และเมื่อความต้องการยังไม่ได้รับการตอบสนอง ก็จะเกิดความเครียดนำไปสู่การกระตุ้นให้เกิดแรงขับเคลื่อน เพื่อหาวิธีการหรือพฤติกรรมที่นำไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการ เพื่อลดความตึงเครียดนั้น การวิจัยทางด้านคุณภาพชีวิตมีความกว้างขวางมาก ในช่วงแรกนักวิจัยส่วนใหญ่ได้ใช้ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์เป็นพื้นฐานในการวิจัย สังเกตได้จากงานวิจัยส่วนใหญ่ที่ดำเนินการในช่วงปี พ.ศ. 2513 – 2522 เช่น งานวิจัยของฮาร์แลนด์ ในปี พ.ศ. 2515 ที่ให้นิยามคุณภาพชีวิตว่าเป็นความต้องการในด้านอาหาร การได้รับการบริการ ฐานะ ความอยากมีอยากได้ ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เช่นเดียวกับงานวิจัยของลูย์ ในปี พ.ศ. 2517 ที่แบ่งคุณภาพชีวิตออกเป็นในด้านกายภาพ และในด้าน จิตใจ ลูย์อธิบายว่าปัจจัยป้อนเข้า (Input) ทางด้านกายภาพ ได้แก่ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การบริการที่ดี สิ่งของเครื่องใช้ที่มี คุณภาพ และความร่ำรวย ส่วนปัจจัยป้อนเข้า (Input) ทางด้านจิตใจที่ วัดไม่ได้จะเป็นเรื่องของจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับความรัก ความนับถือ และความเป็นตัวตน แมคคอลลได้ขยายประเด็นลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ออกไปในเรื่องของประสบการณ์ชีวิต แมคคอลล เสนอเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตเป็นมิติต่างๆ ตามประสบการณ์ชีวิตของคนทั้งในแง่ความพึงพอใจและไม่พึงพอใจ รวมถึงความชอบและ 14 คุณภาพชีวิต แมคคอลลยังได้ชี้ให้เห็นว่า รากฐานของคุณภาพชีวิต คือ ความผาสุกที่เกี่ยวกับสุขภาพและความสุข เซอร์ก็ได้ศึกษาทฤษฎีคุณภาพชีวิตที่พัฒนาต่อจากมาสโลว์ โดยให้ความสำคัญในมิติทางวัฒนธรรมและชี้ให้เห็นว่าลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์



นั้นได้ให้จุดเริ่มต้นของการวิเคราะห์เพื่อค้นหาประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต คุณภาพชีวิตในแง่สุขภาพจิตและความบกพร่องทางจิตขึ้นเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2503 ผลการศึกษาออกมาในแง่ของที่มาของความสุขและความทุกข์ รวมถึงสิ่งที่ส่งผลต่อความกังวลและการประมาณการความสุขในอนาคต

ในช่วงปีพ.ศ. 2483-2492 รัฐบาลของประเทศทางตะวันตกได้พัฒนานโยบายในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของประชาชน ตัวอย่างเช่น ในปี พ.ศ. 2478 ดร.เฮส. ปาร์คส คัดแมน รัฐมนตรีผู้รับผิดชอบด้านสวัสดิการสังคมของสหรัฐอเมริกาผู้มีชื่อเสียง ได้ศึกษาความท้าทายของความสุขและค้นหา “ความสุข” ในมิติต่างๆ ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมิติทางด้านสุขภาพ การเมือง การทำงานและค่าจ้าง ความรัก ชีวิตประจำวัน มิตรภาพ จินตนาการ ดนตรี วรรณกรรม สวัสดิการ สังคม ตลอดจนด้านศาสนา รายงานระดับความสุข โดย New Economics Foundation ได้พัฒนาดัชนีวัดความสุขโลกหรือ Happy Planet Index (HPI) ซึ่งทำการวัดระดับความสุขของประเทศต่างๆ ทั่วโลก โดยใช้ 3 ปัจจัยหลักในการวัด คือ ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด (Life Expectancy) และรอยเท้าทางนิเวศ (Ecological Footprint) ทั้งนี้ New Economics Foundation (NEF) ได้กำหนดค่าอุดมคติของแต่ละปัจจัย ดังนี้ ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) มีค่า 8.2 อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด (Life Expectancy) มีค่า 82.0 และรอยเท้าทางนิเวศ (Ecological Footprint) มีค่า 1.5 และกำหนดค่าของระดับความสุข อยู่ที่ 83.5 สำหรับผลการวัดระดับความสุขของกลุ่มประเทศในเอเชีย ประเทศไทยอยู่อันดับที่ 7 จาก 24 ประเทศในเอเชีย

คำว่า “ความสุข” ถูกนำมาใช้ร่วมกับคำว่า “คุณภาพชีวิต” อยู่หลายครั้งและเกี่ยวข้องกับ 2 มิติต่อไปนี้ คือ 1) โอกาสแห่งชีวิตและผลลัพธ์แห่งชีวิต (Chances and Outcomes) และ 2) คุณภาพจากภายนอกและภายใน (Outer and Inner Qualities) คำว่า สภาพแวดล้อมรอบตัว (Livability of Environment) มีความหมาย คือ การพิจารณาถึงสภาพแวดล้อมภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้องกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในเชิงสังคมวิทยา สถานภาพการพักอาศัยนั้น มีความสัมพันธ์กับคุณภาพสังคมอย่างเลี่ยงไม่ได้ โดยสังคมที่ดี (Good Society) จะให้ความสำคัญที่สวัสดิการและความเท่าเทียมทางสังคม ขณะที่แนวคิดปัจจุบันได้ให้ความสำคัญที่เครือข่ายใกล้ชิด การมีวัฒนธรรมที่เข้มแข็ง และการมีอาสาสมัครช่วยเหลือในสังคม ความสามารถในการดำรงชีวิตของมนุษย์ (Life-ability of the Person) เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการปัญหาของแต่ละบุคคลซึ่งการมีชีวิตที่ดี (Good Life) ในความหมายของศาสตร์ต่าง ๆ ได้มีการให้นิยามศัพท์ต่างๆ กัน เช่น วงการแพทย์และนักจิตวิทยา ได้ใช้คำว่า คุณภาพชีวิต และความสุขอยู่ดีมีสุข อรรถประโยชน์แห่งชีวิต (Utility of Life) กล่าวว่า การมีคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืนนั้นจำเป็นต้องมีหลายปัจจัยประกอบกัน การมีชีวิตที่เบิกบาน (Enjoyment of Life) พิจารณาจากปัจจัยที่ไม่สามารถจับต้องได้ เช่น การอยู่ดีมีสุข ความพึงพอใจในชีวิต และ ความสุข เป็นต้น (ศิรินนท์ กิตติสุขสถิต, 2557)

ศูนย์สำรวจความคิดเห็นนิด้าโพล ของสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) ผลการสำรวจความคิดเห็นเรื่องคุณภาพชีวิตของคนไทยในรอบปีที่ผ่านมา และการคาดการณ์ในปี 2562 ทำการสำรวจระหว่างวันที่ 18 - 20 ธันวาคม 2561 โดยสอบถามความคิดเห็นจากประชาชนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ทุกภูมิภาคทุกระดับการศึกษา และทุกอาชีพ รวมทั้งสิ้น จำนวน 1,252 หน่วยตัวอย่าง จากการสำรวจคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ ในปี 2561 เมื่อเทียบกับปี 2560 ส่วนใหญ่เห็นว่าเท่าเดิม ได้แก่ อันดับ 1 ด้าน



การพักผ่อนและการใช้ชีวิตในเวลาว่าง อันดับ 2 ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน อันดับ 3 ด้านระดับความสุข อันดับ 4 ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว อันดับ 5 ด้านความสงบสุข ความปรองดอง ความสามัคคีของคนในสังคมและชุมชน อันดับ 6 ด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยรวม อันดับ 7 ด้านสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐานที่จำเป็น อันดับ 8 ด้านการบริการและการได้รับสวัสดิการของรัฐด้วยความเสมอภาค เป็นธรรม และเท่าเทียมกัน อันดับ 9 ด้านเสรีภาพในการแสดงออกความคิดเห็นทางการเมือง และอันดับ 10 ด้านการศึกษา/การทำงาน/ภาวะการมีงานทำ/การประกอบอาชีพ และคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ ในปี 2561 เมื่อเทียบกับปี 2560 ที่ประชาชนส่วนใหญ่เห็นว่าแย่งลง ได้แก่ อันดับ 1 ด้านเศรษฐกิจภาพรวมของประเทศ และอันดับ 2 ด้านปัญหาทางการเมือง การคาดการณ์ของประชาชนต่อคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ ในปี 2562 ที่ประชาชนส่วนใหญ่คาดการณ์ให้ดีขึ้น ได้แก่ อันดับ 1 ด้านสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐานที่จำเป็น อันดับ 2 ด้านระดับความสุข อันดับ 3 ด้านการบริการและการได้รับสวัสดิการของรัฐด้วยความเสมอภาค เป็นธรรม และเท่าเทียมกัน อันดับ 4 ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว อันดับ 5 ด้านเศรษฐกิจภาพรวมของประเทศ และด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยรวม ในสัดส่วนที่เท่ากัน อันดับ 6 ด้านการพักผ่อนและการใช้ชีวิตในเวลาว่าง อันดับ 7 ด้านการศึกษา/การทำงาน/ภาวะการมีงานทำ/การประกอบอาชีพ อันดับ 8 ด้านปัญหาทางการเมือง อันดับ 9 ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน อันดับ 10 ด้านเสรีภาพในการแสดงออกความคิดเห็นทางการเมือง และอันดับ 11 ด้านความสงบสุข ความปรองดอง ความสามัคคีของคนในสังคมและชุมชน เมื่อพิจารณาลักษณะทั่วไปของตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่กรุงเทพมหานคร รองลงมามีภูมิลำเนาอยู่ปริมณฑลและภาคกลาง มีภูมิลำเนาอยู่ภาคเหนือ มีภูมิลำเนาอยู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภูมิลำเนาอยู่ภาคใต้ น้อยที่สุด ตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 18 – 25 ปี รองลงมา มีอายุ 26 – 35 มีอายุ 36 – 45 มีอายุ 46 – 59 ปี มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และไม่ระบุ ตัวอย่างส่วนใหญ่ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ รองลงมา นับถือศาสนาอิสลาม นับถือศาสนาคริสต์/ฮินดู/ซิกข์/ยิว/ไม่นับถือศาสนาใดๆ และไม่ระบุศาสนา ตัวอย่างส่วนใหญ่สถานภาพโสด รองลงมาสมรสแล้ว หม้าย หย่าร้าง แยกกันอยู่ และไม่ระบุสถานภาพการสมรส ตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาประถมศึกษาหรือต่ำกว่า รองลงมา จบการศึกษามัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า จบการศึกษานุปริญญาหรือเทียบเท่า จบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า จบการศึกษาระดับปริญญาโทหรือเทียบเท่า และระบุนักศึกษา ตัวอย่างส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงานรัฐวิสาหกิจ รองลงมาประกอบอาชีพพนักงานเอกชน ประกอบอาชีพเจ้าของธุรกิจ/อาชีพอิสระ ประกอบอาชีพเกษตรกร/ประมง ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป/ผู้ใช้แรงงาน เป็นพ่อบ้าน/แม่บ้าน/เกษียณอายุ/ว่างงาน เป็นนักเรียน/นักศึกษา เป็นพนักงานองค์กรอิสระที่ไม่แสวงหากำไร และไม่ระบุอาชีพ ตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีรายได้ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ไม่เกิน 10,000 บาท มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001 – 20,000 บาท มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 – 30,000 บาท มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,001 – 40,000 บาท มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 40,001 บาทขึ้นไป และไม่ระบุรายได้ (นิด้าโพล, 2562)

จากข้อมูลดังกล่าวผู้นำเสนอจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตซึ่งเป็นการแสวงจรร่วมระหว่างองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตกับหลักการในทางพระพุทธศาสนา



หลักศรัทธา 4

ความหมายของศรัทธา

ศรัทธา (Saddha) มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี เขียนรูปศัพท์ว่า “สทฺธา” สวรรณภาษา สันสกฤต เขียนรูปศัพท์ว่า “ศรัทธา” และนำมาใช้ในภาษาไทย โดทั้งสองแบบ คือ สัทธา กับ ศรัทธา แต่นิยมใช้กันมากคือ เขียนแบบสันสกฤตเป็นศรัทธาในที่นี้ใช้ทั้ง 2 คำ และในความหมายเดียวกัน คือหมายถึง “ความเชื่อ” คำว่า “สัทธา” ที่เขียนในรูปศัพท์ภาษาไทย-บาลี สวรรณคำว่า “ศรัทธา” เขียนในรูปศัพท์ ภาษาไทยสันสกฤต ความหมายเหมือนกัน “สัทธา” มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลีว่า “สทฺธา” เป็นศัพท์ สมาสระหว่างคำว่า “สทฺ” กับ “ธา” ศัพท์ “สทฺ” มาจากธาตุ “สท” แปลว่า ยินดี ชอบใจ เพลิดเพลิน สวรรณ “ธา” ธาตุ แปลว่า ทรง ตั้ง รับ วาง เมื่อแปลตามพยัญชนะนี้ จึงแปลว่าทรงไว้อย่างชอบใจ ตั้ง ไวโดยชอบใจ รับไวอย่างยินดี (หลวงเทพดรุณานุกิษฏ, 2518)

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ไม่ปรากฏว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงเรื่องศรัทธาโดยตรงไว้ในพระสูตรใด พระสูตรหนึ่งโดยเฉพาะ แต่อันดับแรกของหลายพระสูตร ได้ทรงแสดงเรื่องศรัทธาไว้เป็นองค์ธรรม และได้ตรัสแสดงในบางพระสูตรเช่น วิตถสูตร และทุติยพลสูตร เป็นต้น (วรรณสิทธิ ไทยะเสวี, 2527)

ในวิสุทธิมรรคให้ความหมายไว้ว่า “ศรัทธาหมายถึงความเชื่อ ความไว้วางใจ” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2522)

ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะให้ความหมายว่า “ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อและความเลื่อมใสในกุศลธรรม” (วรรณสิทธิ ไทยะเสวี, 2527) เชื่อสิ่งที่ควรเชื่อด้วยเหตุผล เชื่อมั่นในสิ่งดีงาม เลื่อมใสซาบซึ้งขึ้น ใจสนิทใจเชื่อมั่นมีใจนิมนอม มุ่งไปรับคุณความดีในบุคคลหรือสิ่งนั้น ๆ ความมั่นใจในความจริง ความดี สิ่ง ดีงาม และในการทำความดีไปตามลักษณะอาการภายนอก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2551)

พุทธทาสภิกขุ (2485) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับศรัทธาว่า หมายถึง ความเชื่อในเรื่องความสามารถของบุคคลสำคัญหรือผู้นำของสังคม ในเรื่องของศาสนาทุกองค์ศาสนาเป็นสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์สูงสุด เป็นผู้สร้างโลกและอำนวยแก่สัตว์โลก เป็นที่พึ่งของตน

วิทย์ เทียงบูรณธรรม (2536) ได้ให้ความหมายของคำว่าศรัทธา ในพจนานุกรมไทยไว้ว่า ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อ ความเลื่อมใส ความเห็นดี ความไว้วางใจ ความซื่อตรง ความจงรัก ความ ประสงค์ ความมอยาก ความบริสุทธิ์ ความเคารพนับถือ ยินดีเลื่อมใส

จึงสรุปได้ว่า ศรัทธา คือ ความเชื่อ และสามารถปฏิบัติให้ชีวิตประจำวันวันตามหลักธรรมคำสั่งสอนของศาสนาที่ตนนับถือ การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา และการปฏิบัติตามคำสอนในศาสนาที่ตนนับถือ



องค์ประกอบของศรัทธา 4

ศรัทธา 4 ได้แก่

1) กัมมสัทธา เชื่อกฎแห่งกรรม ทฤษฎีว่าด้วยกฎแห่งกรรมเป็นเรื่องสำคัญมากใน อภิปรัชญาของ พุทธปรัชญา เพราะพระพุทธรศาสนาเถรวาทเป็นกรรมวาที คือเชื่อหลักกรรมลิขิตไม่ใช่ พรหมลิขิตอย่าง พวกเทวนิยม

2) วิปากสัทธา เชื่อวิบาก คือการเชื่อผลที่สุกมาจากกรรม เช่น ผลที่ดีก็สุกมาจากกรรมดี ผลที่ชั่วก็สุกมาจากกรรมชั่ว

3) กัมมัสสกตาสัทธา คือ เชื่อว่าทั้งปวงมีกรรมเป็นของของตน หมายถึง ทั้งเหตุ ทั้งผล รวมลงที่คน เมื่อคนทำเหตุ คือ กรรมดีก็ได้ผลดี กรรมและผลที่ดีก็รวมลงที่บุคคลเมื่อบุคคลทำกรรมที่ชั่ว ก็ได้ผลที่ชั่ว เหตุผลที่ชั่วก็รวมลงที่บุคคล กัมมัสสกตาสัทธานี้ไม่มีรูปศัพท์ใช้เป็นตัวของตัวเอง แต่มีคำที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ พระไตรปิฎกว่า ว่า“กัมมัสสกตาทฎาณ” (ขุ.ม. (บาลี) 29/74/156)

4) ตถาคตโพธิสัทธา คือการเชื่อในพระปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ของพระตถาคต หรือเชื่อปัญญาธิคุณธรรมของพระองค์ว่าทรงค้นพบซึ่งหมายถึงการเชื่อการมั่นใจในพระปรีชาญาณของพระพุทธเจ้า ในฐานะทรงเป็นบุคคลต้นแบบที่ทรงยืนยันถึงสมรรถวิสัยของมนุษย์ว่ามนุษย์สามารถหยั่งรู้ สัจธรรม เขาถึงความดีสูงสุดได้ด้วยปัญญาและความเพียรพยายามฝึกและพัฒนาตน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549)

ความสำคัญของหลักศรัทธา

ความสำคัญของศรัทธานั้น จึงสามารถแบ่งตามความหมายและหน้าที่ได้ 2 ประการ คือ

1) ศรัทธาเป็นพื้นฐานในกระบวนการพัฒนาสู่ปัญญา บุคคลที่ยังไม่สามารถเข้าถึงปัญญาได้ ศรัทธาในขั้นพื้นฐานมีความสำคัญมาก ศรัทธาเป็นอุปกรณ์ชักนำให้เดินหน้าต่อไปไหน การพัฒนาเป็นปัญญาเมื่อใช้ถูกต้องจึงเป็นการเริ่มต้นที่ดี ทำให้การก้าวหน้าไปสู่จุดหมายได้ผล รวดเร็วขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549)

2) ศรัทธาเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ พระพุทธรศาสนาเถรวาทมีทรรคนะว่าบุคคลมีความเชื่อศรัทธาแล้วจึงปฏิบัติธรรม เป็นแรงจูงใจที่ต้องมาก่อนสิ่งอื่น (ส.ช. (ไทย) 17/87/159)

เป้าหมายสูงสุดของศรัทธา

พระพุทธรศาสนาเถรวาท ถือว่าหลักความเชื่อหรือศรัทธาเป็นเพียงจุดเริ่มต้น สำหรับการดำเนินไปสู่เป้าหมายสูงสุด ศรัทธาจึงไม่ใช่เป้าหมายในตัวมันเอง ศรัทธาต้องนำไปสู่การลงมือปฏิบัติ และภาระที่สำคัญ คือ ศรัทธานำไปถึงขั้นทดลองปฏิบัติและคอยจรโลงการปฏิบัติให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อพิสูจน์ความจริง (พระภิกษุวิธาน (จ่านงค์ ชุตินฺธโร), 2505) เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อม เมื่อบุคคลประกอบความเพียรอย่างสม่ำเสมอ จนปัญญาหรือญาณทัสสนะ ทำให้มีความรู้ ความเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ทำให้ตัดกิเลสได้แล้ว ในขั้นสุดท้าย เป็นอิสระจากศรัทธาทั้งปวง ซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ในระยะเริ่มต้นเท่านั้น เมื่อโลกุตตรปัญญาเกิดขึ้นแล้ว ศรัทธาก็จะต้องจากไป ถ้าศรัทธายังอยู่ก็แสดงว่ายังไม่บรรลุเป้าหมาย เพราะตราบได้ยังเชื่อต่อจุดหมายนั้นอยู่ ก็แสดงว่ายังไม่ได้



เข้าถึงจุดหมายนั้น ต่อเมื่อได้ประจักษ์เห็นจริงถึงเหตุผล จึงพูดได้ว่าพระพุทธศาสนานั้นสามารถเข้าสู่ ศรัทธาแต่บรรลุได้โดยปัญญา ปัญญาจึงเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่ทำให้หลุดพ้น เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ

จุดหมายสูงสุดของหลักศรัทธา คือ ความสุข ในพระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งความสุขออกเป็น 3 ประเภท ตามลำดับจากสุขชั้นต่ำไปสุขชั้นสูง คือ (ส.ม. (ไทย) 19/527/341)

1) ระดับกามสุขหรืออามิสสุข คือ ความสุขที่เกิดมาจากกามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เนื่องด้วยเวทนา คือ การเสพเสวย เป็นความสุขระดับปุถุชนที่อยู่ในโลก เป็นความสุขที่ไม่แน่นอนไม่จีรัง ยั่งยืน

2) ระดับฌานสุขหรือนิรามิสสุข คือ สุขที่เกิดมาจากจิตที่โตสัมพันธ์กับสมาธิ เป็นภาวะที่จิตบรรลุสมาธิระดับหนึ่ง ฌานสุขเป็นแดนต่อระหว่างกามสุขกับนิพพานสุข จิตที่เข้าถึงสมาธินี้ย่อมหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาชั่วคราว แต่มีเฉพาะในฌานเท่านั้น

3) ระดับนิพพานสุขหรือบรมสุข สุขที่เกิดจากปัญญาหรือวิปัสสนาเป็นความสุขสูงสุดหรือบรมสุข เป็นความสุขที่เป็นประสบการณ์เฉพาะตน เกิดจากการดับอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ได้อย่างถาวร ทำให้เห็นโลกที่มันเป็นจริง เป็นเป้าหมายสูงสุดของศรัทธา

คุณภาพชีวิต

ความหมายของคุณภาพชีวิต

องค์การยูเนสโก (UNESCO) ได้ให้ความหมาย คุณภาพชีวิต ว่าหมายถึง ความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจ มีความสุข ความพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีส่วนสำคัญต่อบุคคลนั้น ๆ ได้แก่ อาหาร สุขภาพอนามัย โภชนาการ การศึกษา สิ่งแวดล้อม รายได้ ที่อยู่อาศัย และทรัพยากร (ศิรินนท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2557)

พวงทอง ไกรพิบูลย์ (2560) สรุปว่า คุณภาพชีวิตว่า หมายถึง สภาพร่างกาย และจิตใจที่มั่นคง แข็งแรง มีความพอใจ สุขใจ สุขกาย และมีความสุข ทั้งนี้คุณภาพชีวิตจะถูกคุกคามด้วยโรคและภาวะผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจ

ศิริ สยามสุโพธิ์ (2543) กล่าวถึง คุณภาพชีวิตว่า หมายถึง ชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระ และไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม เป็นชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจสามารถดำรงชีวิตที่ชอบธรรมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ค่านิยมของสังคม สามารถแก้ไขปัญหา ตลอดจนจนการแสวงหาสิ่งที่ตนปรารถนาให้ได้มาอย่างถูกต้องภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่

ชาญชัย อินทรประวัติ (2547) ได้ศึกษาและได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตของบุคคล หมายถึง ความพึงพอใจของบุคคลในการดำรงชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างสร้างสรรค์ และได้รับการสนองตอบความต้องการของตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ ความต้องการพื้นฐาน ในการดำรงชีวิต ความต้องการทางด้านสังคมและจิตใจ



จึงสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความรู้สึกรับรู้ถึงความพึงพอใจในการดำรงชีวิตในสังคม การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีที่สามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน แสวงหาสิ่งที่ดีจนปรารถนาให้ได้มาอย่างถูกต้องภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่ ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อการดำรงชีวิตและส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในทิศทางที่ดี ไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเองและสังคม

ความสำคัญของคุณภาพชีวิต

พัชรี หล้าแหล่ง (2556) กล่าวถึง ความสำคัญของคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

1) ความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับตนเองและครอบครัว คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยที่ดี ทำให้สามารถลดค่าใช้จ่ายส่วนตน และสามารถประกอบอาชีพการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่นไร้ซึ่งปัญหา

2) ความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับสังคมและประเทศชาติ เมื่อประชากรใน สังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมทำให้คุณภาพชีวิตในสังคม และประเทศชาติดีขึ้นไปด้วย แต่ทั้งนี้รัฐบาล จะต้องมึนโยบายที่จะเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร เช่น สภาพแวดล้อม การศึกษา การประกอบอาชีพ และรายได้ของประชากร เป็นต้น

จึงสรุปได้ว่า ความสำคัญของคุณภาพชีวิต คือ คุณภาพชีวิตที่ดีนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลไม่เฉพาะแต่เพียงตัวบุคคล หากแต่ยังส่งผลไปถึงประเทศชาติ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เมื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมทำให้สังคมและประเทศชาติ

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

WHOQOL Group (2002) กล่าวถึง เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ได้พัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต ด้วยการทบทวนแนวคิดของคุณภาพชีวิต และศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อกำหนดองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI ประกอบด้วย ข้อคำถาม 2 ชนิด คือ แบบภาวะวิสัย (Perceived Objective) และ อัตวิสัย (Self-report Subjective) จะประกอบด้วย องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้

1). ด้านสุขภาพกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าตนเองไม่ต้องพึ่งพาหรือการรักษาทางการแพทย์ เป็นต้น

2) ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต การให้ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึก ภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือกังวล เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา เป็นต้น



3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่อง ความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคมการรับรู้ว่าคุณค่าตนได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณค่าตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณค่าตนได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่ง ประโยชน์ ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณค่าตนมีโอกาสที่จะได้รับ ข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณค่าตนได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

ลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์ เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์จำแนกได้ 5 ประการ ได้แก่ (Maslow, 1943) ความต้องการต่าง ๆ คือ ความสมบูรณ์ของชีวิต (self-actualization), ความเคารพนับถือ (esteem), มิตรภาพและความรัก (friendship and love), ความมั่นคงปลอดภัย (security), และความต้องการทางกายภาพ

การประเมินผลคุณภาพชีวิต

วิธีการวัดคุณภาพชีวิต

1) แบบวัดขององค์การอนามัยโลก คือฉบับ WHOQOL-BREF (WHO/ QOL-26 ซึ่งประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 26 ข้อ ประกอบด้วย 4 มิติ ดังนี้ (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2557)

- (1) สุขภาพกาย
- (2) สุขภาพจิต
- (3) ความสัมพันธ์ทางสังคม และ

(4) สภาพแวดล้อม โดยผลจากการวัดจากแบบสอบถามชุดนี้ คือ คะแนนที่สูงขึ้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อคุณภาพชีวิต

การประเมินคุณภาพชีวิตของคนจึงถูกแบ่งเป็นหลายกลุ่มโดยใช้ความเฉพาะเป็นตัวกำหนด ดังนี้

- 1) ตามวัย เช่น คุณภาพชีวิตของเด็กทารกคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
- 2) สภาพร่างกาย เช่น คุณภาพชีวิตของผู้พิการ คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอัมพาต
- 3) อาชีพ เช่น คุณภาพชีวิตของคนทำงานสำนักงาน คุณภาพชีวิตของพยาบาล
- 4) สิ่งแวดล้อม เช่น คุณภาพชีวิตของคนที่อยู่อาศัยบริเวณเหมืองแร่เก่า คุณภาพชีวิตของคนที่อยู่อาศัยในหมู่บ้านจัดสรร
- 5) เศรษฐกิจ เช่น คุณภาพชีวิตของคนรายได้ปานกลาง
- 6) สภาพทางสังคม เช่น คุณภาพชีวิตของคนในชุมชนเมืองคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนชายขอบเมืองคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนชนบท คุณภาพชีวิตของคนในสังคมคุณภาพชีวิตในครอบครัวเดี่ยว



บทสรุป

ธรรม คือ ธรรมชาติ ธรรม คือ การปฏิบัติหน้าที่และในการปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์ ให้ถูกต้อง สมบูรณ์มีสุขภาพกายดี แม้จะเปลี่ยนแปลงไปโดยสภาพธรรมชาติ และมีความแตกต่างกัน ในแต่ละบุคคล แต่สุขภาพจิตเน้นสิ่งสำคัญที่จะต้องประคับประคองรักษาไว้ เพราะจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ควรได้เทิดทูน พระคุณของพระพุทธเจ้า ไว้เหนือเศียรเกล้าตลอดเวลา และตระหนักในพระวิสุทธิคุณ พระปัญญาคุณ และพระกรุณาธิคุณ ศรัทธา 4 ประกอบไปด้วย 1) กัมมสังคทา คือ เชื่อว่าเมื่อทำอะไรโดยมีเจตนา คือ จงใจทำทั้งรู้ ย่อมเป็นกรรม คือ เป็นความชั่วความดีมีขึ้นในตน เป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่อง ต่อไป การกระทำไม่ว่างเปล่าและเชื่อว่าผลที่ต้องการจะสำเร็จได้ด้วยการกระทำ มิใช่ด้วยอำนาจหรือ นอนคอยโชค 2) วิปากสังคทา คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วต้องมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว 3) กัมมัสสกตาสังคทา คือ เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของ จะต้องรับผิดชอบเสวยวิบาก เป็นไปตามกรรมของตน 4) ตถาคตโพธิสังคทา คือ เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มั่นใจในองค์ พระตถาคต ว่าทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธะทรงพระคุณทั้ง 9 ประการ ตรัสธรรม บัญญัติวินัยไว้ด้วยดี ทรง เป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์คือเราทุกคนนี้ หากฝึกตนด้วยดี ก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิหลุดพ้นได้ ดังที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง การสวดมนต์ ถือว่าเป็นการสวดระลึกถึง พระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์มีหลายแบบ มั่นใจว่าผู้สูงอายุทุกท่านจะได้ปฏิบัติอยู่แล้ว เป็นประจำ และการสวดมนต์นั้นมีทั้งสวดภาษาบาลี และแปลเป็นไทย ซึ่งช่วยให้ผู้สวดเกิดความเข้าใจ และ ชาบซึ่งในคำสวดได้มาก ต่อประโยชน์ชวนให้อยากสวดเพราะมีความรู้ และเข้าใจทุกประโยค การสวดมนต์ ถ้าปฏิบัติได้เป็นประจำ ถือว่าเป็นการปฏิบัติดีอย่างหนึ่ง การเจริญสติ คือ การกำหนดอิริยาบถให้ทัน ปัจจุบัน และรับรู้ความรู้สึกตามทวารต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ตลอดเวลาให้มากที่สุด ความรู้สึกของคนมี ทางรู้อยู่ 6 ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดรู้ไปตามจริงที่ใจรู้พร้อมกับ กิริยาเคลื่อนไหวอื่น ๆ ทำอะไร ก็ให้มีสติกำหนดให้รู้ให้ทันปัจจุบันให้มากที่สุด

ในธรรมของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับการดำเนินของมนุษย์ที่ได้กล่าวว่า แต่ละคนมีกรรมเป็นแดนเกิดมี การเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ ทุกคนเป็นไปตามกรรม เป็นการสอนชี้ให้เห็นเกิดความจริง เพื่อไม่ให้ ประมาท ให้ละความประมาท ให้เร่งประกอบความดีงาม ประกอบกุศลกรรม เพื่อจะเป็นแนวทางนำบุคคล สู่ความดีงาม ความถูกต้องงามในชีวิต หากคิดแต่เพียงว่าเกิดมาดีแล้ว หรือไม่ดีเลย ก็จะไม่ทราบจะ สร้างคุณงามความดีไปทำไม การสร้างคุณงามความดีนั้นเพื่อความสุใจ ความอึดเอิบใจ และเป็นการสร้าง ความมีคุณค่าให้แก่ตนเอง ผู้ที่ได้รับผลการกระทำความดีงามนั้น ผู้กระทำย่อมได้รับผลก่อนผู้อื่นเสมอ และผู้ใกล้ชิดก็จะได้รับผลแห่งการกระทำนั้นเป็นอันดับต่อมา เพราะผู้ให้ ผู้ปฏิบัติดี ผู้ปฏิบัติชอบเป็นที่รัก ใคร่และเป็นที่เคารพนับถือเสมอ การไม่ปฏิบัติให้อยู่ในความดีงาม หรือสิ่งที่ถูกต้องจะเป็นผลให้ผู้ปฏิบัติเร่า ร้อนใจ นั่งนอนไม่เป็นสุข ผู้ใกล้ชิดก็เดือดร้อนไปด้วย ที่กล่าวมานี้เป็นเพียงสิ่งที่เห็นได้ในปัจจุบัน และผู้ที่ได้ ปฏิบัติ จักพึงเห็นได้อย่างชัดเจนด้วยตนเอง ทั้งปัจจุบันและอนาคต เพื่อพัฒนาพัฒนาทางกายให้มีสุขภาพ แข็งแรงสมบูรณ์ เพื่อพัฒนาทางอารมณ์ บริหารอารมณ์ให้มีความสุขสันน ไม้มีความวิตกกังวล มองโลก ในแง่ดี เพื่อพัฒนาทางสังคม ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เพื่อพัฒนาทางความคิด ได้รู้และเข้าใจ



ในสิ่งต่าง ๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการคิดค้นหาวิธีการป้องกันแก้ไขปัญหาให้ตัวเองได้ดำรงชีพอยู่อย่างสุขสบาย เพื่อพัฒนาทางจิตใจ เสียสละหรืออุทิศตนให้เป็นคนที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อชุมชน เป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ มีความมั่นใจว่าชีวิตนี้มีคุณค่ามีความสุขหรือมีชีวิตที่ดีกว่าในอนาคต ได้รับความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย เพื่อพัฒนาทางปัญญาเพื่อให้สามารถคิดพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล เพื่อพัฒนาทางวินัย ไม่ประพฤตินอกนอกกฎนอกทาง

คุณภาพชีวิตเป็นผลที่เกิดจากสวัสดิการทางสังคมนโยบาย การเมืองการปกครอง การศึกษา ศาสนา เป็นความสุขและความอยู่ดีมีสุข ด้านต่าง ๆ เช่น ด้านร่างกาย ด้านสังคม และส่งผลให้คนมีความพอใจในชีวิต ชีวิตมั่นคง พอเพียง และยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- ชาญชัย อินทรประวัตติ. (2547). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต*. นครราชสีมา: เอเชียสาส์น.
- ชุมพร ฉ่ำแสง และคณะ. (2555). *ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรฝ่ายการพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดนครนายก* (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิด้าโพล. (2562). *คุณภาพชีวิตของคนไทยในรอบปีที่ผ่านมา และการคาดการณ์ในปี 2562*. สืบค้นเมื่อ 27 มกราคม 2562, จาก <http://nidapoll.nida.ac.th/index.php?op=polls-detail&id=632>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *การพัฒนาที่ยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: โกมลคิมทอง.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2522). *วิสุทธิธรรมรศ. แปล ภาค 3 ตอน 1. พิมพ์ครั้งที่ 2*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี. (2527). *คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ 2 เจตสิกสังคหะ วิชาค*. กรุงเทพฯ: ธเนศวรการพิมพ์.
- ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2543). *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรินติ้ง.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. (2557). *คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: อัมพรชัย ศรีเอทนิว.
- หลวงเทพดรุณานุกิษฏ. (2518). *ธาตุบุปที่ปกกา*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- WHOQOL Group. (1994). Development of the WHOQOL: Rationale and current status. *International Journal of Mental Health*, 23, 24–56.

