

## ไตรสิกขากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต Trisikkha to Improve Quality of Life

เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส

Soawaluk Suttiponopas

บุญร่วม คำเมืองแสน

Boonruam Khammuangsaen

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

พระมหาพจน์ สุวโจ

Phramaha Phocana Suvaco

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: sounwaluk@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 19 กันยายน 2564

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 20 ธันวาคม 2565

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 20 ธันวาคม 2565

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ไตรสิกขากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่า หลักไตรสิกขา หมายถึง ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการศึกษาและปฏิบัติ เพื่อฝึกอบรม กาย วาจา จิตใจและสติปัญญาให้สูงขึ้น โดยพัฒนาด้านพฤติกรรม คือ ศีล เพื่อให้มีความรับผิดชอบต่อนั่นที่ไม่สร้างความเดือดร้อนและพัฒนาด้านจิตใจ คือ สมาธิ เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม เกิดปัญญาสามารถเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดทั่วโลกของโรคโควิด-19 มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพกาย จิต อารมณ์ สังคมในปัจจุบัน

ไตรสิกขาจึงมีความสัมพันธ์การพัฒนาคุณภาพชีวิต หากบุคคลหมั่นศึกษาและฝึกฝนปฏิบัติตามหลักธรรมไตรสิกขา พัฒนาศีลให้สะอาด ระบบการอยู่ร่วมกันใหม่ พัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ มีสติ ระลึกรู้ก่อนและขณะที่คิด พูดหรือกระทำ มีจิตสำนึกใหม่ พร้อมเผชิญปัญหาอย่างมีสติ เกิดเป็นปัญญา มีวิธีคิดใหม่ รอบรู้สามารถแก้ปัญหาตนเองในครอบครัวและสังคม นอกจากนี้สมาธิยังส่งผลต่อการ มีสุขภาพทางร่างกายและทางจิตใจที่ดี ไตรสิกขาจึงพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อคุณภาพชีวิตที่มีสมบูรณ์ทั้งสุขภาพกาย จิต อารมณ์ สังคม และปัญญา สามารถปรับตัวได้ดี รับมือกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความสงบสุขในสังคม เกิดสันติสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต

**คำสำคัญ:** ไตรสิกขา, การพัฒนา, คุณภาพชีวิต

## ABSTRACT

The objective of this academic paper is to analyze the relationship between the Trisikkha and the improvement of quality of life. The findings were as follows: the trisikkha principles refer to morality, concentration, and wisdom, which is education and practice to train the body, speech, mind and intellect to be higher. Behavioral development is morality to be responsible for duties. Not causing trouble and mental development, namely concentration, in order to create awareness of living a life that is right and good. People have wise and able to face the global epidemic situation of COVID-19 affect quality of life Physical, mental, emotional, social health at present. Therefore, there is a relationship with the development of quality of life. If a person is diligent in studying and practicing according to the Threefold Dharma. Develop precepts to be clean and have a new coexistence system. Develop the mind to be pure, conscious, aware before and while thinking, speaking or acting, a new consciousness. That is ready to face problems consciously born to be wise have a new way of thinking, knowledgeable, and able to solve problems on their own in family and society concentration also affects have good physical and mental health. Trisikkha is improving the quality of life for a quality of life that is complete in physical, mental, emotional, social and intellectual health and able to adapt well deal with different problems appropriately. So that has peace in society bring peace both now and in the future.

**Keywords:** Threefold Training, Development, quality of life

## 1. บทนำ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น จากการจัดอันดับดัชนีความก้าวหน้าทางสังคม ด้านคุณภาพชีวิตของแต่ละประเทศ พบว่า ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 79 จากทั้งหมด 163 ประเทศ ในกลุ่มอาเซียนไทยอยู่ในอันดับที่ 3 เป็นรองจากประเทศสิงคโปร์และมาเลเซีย ปัจจัยสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ต่ำสุดคือ ปัจจัยด้านการเข้าถึงการศึกษาขั้นพื้นฐาน ความปลอดภัยและความมั่นคง และด้านสิทธิและเสรีภาพส่วนบุคคล อันดับ 98 119 และ 136 ตามลำดับ ส่วนอันดับสูงสุด ได้แก่ ปัจจัยด้านสุขภาพและอนามัย ด้านโอกาสการเข้าถึงการศึกษาขั้นสูง และด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในอันดับที่ 43 54 และ 74 ตามลำดับ (คุณภาพชีวิตคนไทย, 2564) การแพร่ระบาดทั่วโลกของโรคโควิด-19 ในระลอกที่ 3 นี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ทุกเพศ ทุกวัย จนเกิดปัญหาการพัฒนาเด็กและเยาวชน ปัญหาสังคม ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาวัฒนธรรม ปัญหาสุขภาพอนามัย ร่างกายเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น ปอดอักเสบ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง นอกจากนั้นยังเกิดปัญหาสภาพจิตใจ เกิดภาวะความเครียด เกิดโรคซึมเศร้า และการฆ่าตัวตาย จากปัจจัยผลกระทบต่อ สรุปปัญหาคุณภาพชีวิตของมนุษย์โดยภาพรวม

กล่าวคือ ด้านกาย จิต อารมณ์ ที่อยู่อาศัย เศรษฐกิจ-สังคม สภาพแวดล้อม ปัญหาคุณภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน ที่มีผลต่อสุขภาพกาย จิต อารมณ์ สังคม ปัญญา มาจากสาเหตุปัญหา ที่บั่นบอยคือการแพร่ระบาดของ การติดเชื้อไวรัส โควิด-19 ส่งผลกระทบปัญหาการพัฒนาเด็กและเยาวชน ปัญหาสังคม ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจและปัญหาวัฒนธรรมแบบเดิม ดังนั้น สังคมควรพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขา เพราะศีลทำให้มีความสำรวมระวังกาย วาจา มีระเบียบ มีความเคารพและอ่อนน้อมถ่อมตนสมาธิ ทำให้มีความแน่วแน่มั่นคง มีสติ มีความอึดเฝ้าใจ และปัญญา ทำให้มีเหตุ มีผล คิดอะไรก็คิดโดยแยบคาย รอบคอบ พิจารณาไตร่ตรองอย่างถ่องแท้ (พระครูวินัยธรอำนาจ พลบุญ: 2561)

## 2. หลักธรรมไตรสิกขา

ไตรสิกขา หรือ สิกขา 3 (ข้อที่จะต้องศึกษา, ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือ ฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน คือ 1. อธิศีลสิกขา 2. อธิจิตสิกขา 3. อธิปัญญาสิกขา ส่วนคำว่า ตี หรือ ไตร นั้น หมายถึง องค์ประกอบ 3 ประการ คือ อธิศีลสิกขา.อธิจิต สิกขา. และอธิปัญญาสิกขา หรือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยมีความหมายตามพระไตรปิฎก ดังนี้

1) อธิศีลสิกขา คือศึกษาเรื่องศีล อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องตั้งตาม ให้ถูกต้องตามหลักจลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลักอินทริยสังวร สติสัมปชัญญะ และสันโดษ หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง ดังคำอธิบายในคุหฺฏฐกสูตรนิกายคัมภีร์มหานิทเทสว่า อธิศีลสิกขาเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศีล สำรวมด้วยความสังวรในพระปาติโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาจารย์และโคจร เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่คือ สีลขันธเล็ก สีลขันธใหญ่ ศีลเป็นที่พึ่ง เป็นเบื้องต้น เป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธานเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศีล สำรวมด้วยความ สังวรในพระปาติโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาจารย์และโคจรเป็นต้น และอธิบายว่า ชั้นศีล ได้แก่ การเว้นชั่ว ประพฤติดี ปฏิบัติเพื่อความเป็นปกติสงบเรียบร้อย ไม่ทำให้ตนและผู้อื่นเดือดร้อน หลักศีล 5 เป็นหลักมนุษยธรรมใช้ได้กับ บุคคลทุกคน คำว่ามนุษยธรรม หมายถึง ธรรมที่ทำให้คนเป็นมนุษย์สมบูรณ์คือเป็นมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจ หากสังคมมนุษย์ไม่มีศีลเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจแล้ว มนุษย์ก็จะมีพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ไม่ต่างอะไรจากสัตว์ต่างๆ ไปหาชื่อว่าเป็นสัตว์ประเสริฐไม่ เพราะเมื่อไม่มีศีลแล้วมนุษย์ย่อมก่อความเดือดร้อน ให้กันและกันเสมอหาความสงบในชีวิตได้ยาก

2) อธิจิตสิกขา คือศึกษาเรื่องจิต อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ ได้แก่การบำเพ็ญสมณธรรมฐานของผู้สมบูรณ์ด้วยอริยศีลขันธจนได้บรรลุฌาน 4 เพื่อให้เกิด คุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูงการสังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายดังคำอธิบาย ในคุหฺฏฐกสูตรนิกายคัมภีร์มหานิทเทสว่า อธิจิตสิกขา เป็นอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปิติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจาร สงบ ระงับไปแล้ว บรรลุตติยฌาน มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปิติและสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนาม กาย บรรลุตติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุขเพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่

ชื่อว่า อธิจิตสิกขา (ขุ.ม.29/10/48-49) สมานันนั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทั่วๆ ไปด้วย เพราะสมาธิ เป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการดำเนินชีวิตทั่วไปหรือทางด้านปฏิบัติธรรม ธรรมฐาน คือที่ตั้งของการทำงานทางใจไว 2 อย่าง คือ สมถกรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการทำงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้ ใจเป็นสมถะคือให้ ใจสงบ และวิปัสสนากรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการทำงานทางใจ อันจะทำให้ ใจเกิดเป็นวิปัสสนา คือ ความรู้ ใจเห็นจริง สมาธิจึงต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือว่าการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังที่เรียกว่าตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง และตั้งใจทำงาน เป็นต้น ในการทำการทำงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงานที่ทำทางกายทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านการทำงานต่างๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการทำงานที่นั่น เมื่อเป็นดังนี้จึงทำการงานสำเร็จได้ ฉะนั้น สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นจะต้องมีในการทำงานทุกอย่าง สมาธิ คือ การพัฒนาจิตใจ ที่มีความตั้งมั่น เข้มแข็ง พร้อมกล้าต่อการเผชิญปัญหาอุปสรรคและช่วยส่งเสริมให้ปัญญาได้ทำงานอย่างอิสระ คล่องแคล่ว สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยดี

3) อธิปัญญาสิกขา คือ ศึกษาเรื่องปัญญาอบรมตนให้เกิดปัญญา แจ่มแจ้ง ได้แก่ การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานของผู้ได้ฌานแล้วจนได้บรรลุวิชา 8 คือเป็นพระอรหันต์ เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง การรู้ชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ 4 เป็นลำดับไป จนทำให้แจ้งทั้งเจโตมุตติ และปัญญามิตสามารถทำลายอาสวะกิเลสให้หมดไป ดังคำอธิบายในคฤหัสถ์กสูตรตนิเทศ คัมภีร์มหานิทเทสว่า อธิปัญญาสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มียปัญญา ประกอบด้วยปัญญอันประเสริฐหยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลสให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบเธอ รู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์ นี้สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์) นี้ทุกข์นิโรธ (ความดับทุกข์)” “นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “เหล่านี้อาสวะ” “นี้อาสวสมุทัย” “นี้อาสวนิโรธ” “นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา” นี้ชื่อว่า อธิปัญญาสิกขา (ขุ.ม. 29/10/49)

พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญไตรสิกขามาก ดังมีพุทธพจน์แสดงความสัมพันธ์แบบต่อเนื่องกันของไตรสิกขาไว้ ดังนี้ “ศีลเป็นอย่างนี้ สมาธิเป็นอย่างนี้ ปัญญาเป็นอย่างนี้ สมาธิที่ศีลบ่มแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิบ่มแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาบ่มแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิง คือ จากกามาสวะ ภาวสวะ และอวิชชาสวะ” (ที.ม. 10/111/125) การประพฤติปฏิบัติธรรมในหลักไตรสิกขา เพื่อผลในทางโลกหรือผลทางสังคมอันเป็นผลที่จะทำให้สังคมโลกเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ดีงาม เป็นผลทางด้านจิตใจโดยตรง อันเป็นผลที่จะทำให้เกิดความสงบสุขในชีวิตประจำวัน สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ธมโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี ธมฺโม สุฉินฺโณ สุขมาวหาติ เอสานิสฺโสธมฺเม สุฉินฺเณ น ทุกฺคติ คจฺฉติ ธมฺมจารีติ” (ขุ.วิ. 26/332/314) ซึ่งแปลความอธิบายได้ว่า “ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเป็นปกติวิสัย ธรรมที่บุคคล ประพฤติดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ นี่เป็นผลแห่งธรรมที่ประพฤติดีแล้วผู้ประพฤติเป็นปกติวิสัยย่อมไม่ไปสู่ทุกข์” ไตรสิกขา คือ การศึกษาและปฏิบัติเพื่อฝึกกาย วาจา และจิตใจหรือสติปัญญาให้สูงขึ้น ทำให้คนมีการพัฒนาอย่างบูรณาการที่มีคุณภาพ บางทีก็ใช้ศัพท์แทน เป็นคำว่า “ภาวนา” ซึ่งก็เป็นเรื่องของสิกขานั้นเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2539)

สำหรับอานิสงส์ของไตรสิกขานั้น ดังนี้ 1) การพัฒนาคน ให้เป็นผู้มีคุณภาพ ที่สำคัญที่สุดก็คือการปลูกฝังให้คนเป็นพลเมืองดี มีคุณธรรม จริยธรรม เพื่อก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม 2) พัฒนาด้านพฤติกรรม

เรียกว่า ศีล เพื่อให้คน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ไม่สร้างความเดือดร้อน ให้แก่หมู่คณะ 3) พัฒนาด้านจิตใจ เรียกว่า สมาธิ เพื่อให้เกิดความเมตตา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความแน่วแน่ มั่นคง และ 4) พัฒนาด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญา เป็นกระบวนการหนึ่งของการฝึกอบรมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องสมบูรณ์รู้ เข้าใจเหตุผล รู้จักวินิจฉัย คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ทั้งนี้เพื่อให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตไปในวิถีที่ถูกต้องดีงาม การฝึกให้ตนเจริญองงามเช่นนี้เป็นหนทางที่นำเขาเหล่านั้นเข้าสู่ถึงอิสรภาพทางจิตและเกิดสันติสุข อย่างแท้จริง การเรียนรู้หรือกระบวนการฝึกปฏิบัติที่ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมาจากการประยุกต์ใช้หลัก “ไตรสิกขา” ในขณะที่ยังดำเนินชีวิตที่ดีที่ถูกต้องมาจากการปฏิบัติตามหลักมรรค ดังนั้น คุณค่าของการปฏิบัติ ตามหลักไตรสิกขาและมรรคจะก่อให้เกิดปัญญา อันส่งผลให้บุคคลประสบผลสำเร็จทั้งในด้านครอบครัว การทำงานและสังคม (อง.จตุกก. 21/248/332)

### 3. แนวคิดเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

#### ความหมายคุณภาพชีวิต

คำว่า “คุณภาพชีวิต” (Quality of Life) ในสมัยก่อน คุณภาพชีวิตในสังคมไทย หมายถึง กินดี อยู่ดี หรืออยู่ดี มีสุข ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า well-being แต่ในปัจจุบันจากกระแสการพัฒนาที่มุ่งให้คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาและเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน จึงมีผู้ขยายความคำว่า “คุณภาพชีวิต” ซึ่งมีองค์ประกอบในหลายๆ ด้าน มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อม และความรู้สึกทางด้านอารมณ์ และจิตใจของบุคคลในสภาวะนั้นๆ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายไว้ ดังนี้

Campbell (1976) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตไว้ว่า “คุณภาพชีวิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ (Well-being) ไม่เพียงแต่หมายถึง ความอุดมสมบูรณ์ทางด้านวัตถุ เช่น การมีอาหารเพียงพอ หรือมีที่อยู่อาศัยอย่างดีเท่านั้น หากรวมถึงสิ่งที่มีคุณค่าทางจิตใจ หรือความรู้สึกที่จับต้องไม่ได้ เช่น ความรู้สึก มีส่วนร่วมเป็นเจ้าของชุมชน ความสำเร็จในหน้าที่การงาน และความปลอดภัย เป็นต้น”

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 1994) ให้ความหมายว่า “คุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดผสมผสานการรับรู้ของบุคคลในด้านร่างกายและจิตใจ มีความเป็นอิสระ มีความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม และด้านความเชื่อส่วนบุคคล ภายใต้วรรณธรรม ค่านิยม เป้าหมายในชีวิตของบุคคล”

UNESCO (1981: 89) ได้สรุปแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจ มีความสุขความพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ของชีวิตที่มีส่วนสำคัญต่อบุคคลนั้นๆ โดยได้ชี้ให้เห็นว่ามีปัจจัยหลายประการที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตอันได้แก่ อาหาร สุขภาพอนามัย โภชนา การศึกษา สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรที่อยู่อาศัย รายได้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ว่า “คุณภาพชีวิต มีความหมายครอบคลุมลักษณะที่เป็นความต้องการทางวัตถุ และทางจิตใจของบุคคล และลักษณะที่เป็นคุณค่าที่มีความสำคัญ และจำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่ดีของบุคคล

สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึงความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า ภาวะสุขภาพอนามัยที่ดี สามารถปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความสุขสบายทางกายและจิตใจ ชีวิตมีความหมายและมีคุณค่าในภาระหน้าที่ของบุคคล ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ 1) คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย คือ สุขภาพ การดำรงชีวิต

อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี 2) คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ จิตใจ หมายถึง สติสัมปชัญญะ คุณธรรมประจำใจ ความซื่อสัตย์สุจริต ความเมตตากรุณา ความช่วยเหลือเกื้อกูล ความกตัญญูกตเวที ความจงรักภักดี ความศรัทธาในหลักธรรม ความเสียสละ ความมุ่งมั่นต่อการละเว้นจากอกุศลกรรมและอบายมุข 3) คุณภาพชีวิตด้านสังคม หมายถึง โอกาสในการศึกษา พึงพอใจในอาชีพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ความปลอดภัยในทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาค ความร่วมมือร่วมใจในชุมชน ความเป็นระเบียบวินัย ค่านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมของศาสนา จริยธรรมของการทำงาน 4) คุณภาพชีวิตด้านสติปัญญา ซึ่งสามารถตอบสนองความต้องการ ตามลำดับ 5 ขั้นตามหลักทฤษฎีของมาสโลว์ เพื่อการก้าวไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

### การพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตที่เป็นประโยชน์ให้ตนเอง สังคม และประเทศชาติ ด้วยคุณภาพชีวิตครอบคลุมมิติต่างๆ ดังนี้ 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ รู้จักบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและครบ 5 หมู่ หาเวลาพักผ่อนและออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ เป็นการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์โดยการ หมั่นฝึกให้ทาน การทำงานอดิเรก การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ การฝึกสมาธิ เป็นต้น 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม เป็นการสร้างการยอมรับ และยกย่องจากสังคม ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ หรือจากหน่วยงานต่างๆ ที่จัดขึ้น การใช้เวลาวางบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน และการปฏิบัติตนโดยยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น 4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา เป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง อาทิเช่น การอ่านหนังสือ การเข้ารับการอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในด้านต่างๆ การศึกษาข้อมูลด้วยตนเองจากสื่อสารสนเทศ วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต รวมไปถึงการหัดสังเกตและติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นต้น นอกจากนั้นแล้วการศึกษาก็นับว่าเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตอีกข้อที่สำคัญ เพราะทั่วโลกจะถือว่า “ประเทศที่มีอัตราการศึกษาของประชากรภายในประเทศอยู่ในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานสูงนั้น ย่อมถือว่า ประชากรในประเทศนั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย” เช่น ประเทศ สหรัฐอเมริกา แคนาดา อังกฤษ เป็นต้น

ทฤษฎีของมาสโลว์ กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เพื่อการก้าวไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี หรือลำดับขั้นความต้องการ (Maslow's Hierarchy of Needs) โดยชี้ว่ามนุษย์มีความต้องการทั้งหมด 5 ขั้นด้วยกัน มนุษย์จะมีความต้องการในขั้นต่ำสุดไปหาสูงสุด เมื่อได้รับการตอบสนองจนพอใจแล้วก็จะเกิดความต้องการขั้นสูงต่อไป ความต้องการของบุคคลจะเกิดขึ้น 5 ขั้นเป็นลำดับ ดังนี้ 1) ความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการลำดับต่ำสุดและเป็นพื้นฐานของชีวิต ได้แก่ ความต้องการเพื่อตอบสนองความหิว ความกระหาย ความต้องการเพื่อความอยู่รอดของชีวิต เรียกว่าๆ ก็คือ ปัจจัยสี่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่พักอาศัย รวมถึงสิ่งที่ทำให้การดำรงชีวิตสะดวกสบาย นั่นเอง 2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) เป็นความต้องการที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้ว ความต้องการขั้นนี้ถึงจะเกิดขึ้น ได้แก่ ความต้องการความปลอดภัยที่มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ปราศจากความกลัว การสูญเสียและภัยอันตราย เช่น ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย

ส่วนบุคคล สุขภาพและความเป็นอยู่ ระบบรับประกัน-ช่วยเหลือ ในกรณีของอุบัติเหตุความเจ็บป่วย 3) ความต้องการความรักและสังคม (Belonging and Love Needs) ความสัมพันธ์กับผู้อื่นมีความต้องการเป็นเจ้าของ และมีเจ้าของ ความรักในรูปแบบต่างกัน เช่น ความรักระหว่าง คู่รัก พ่อ แม่ ลูก เพื่อน สามเณร ภรรยา 4) ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือในตนเอง (Esteem Needs) เมื่อความต้องการความรัก และการยอมรับได้รับการตอบสนองแล้ว คนเราจะต้องการสร้างสถานภาพของตัวเองให้สูงขึ้น เด่นขึ้น มีความภูมิใจและสร้างความนับถือตนเอง ขึ้นมาในความสำเร็จของงานที่ทำ ความรู้สึกมั่นใจในตนเองและมีเกียรติ ความต้องการเหล่านี้ เช่น ยศ ตำแหน่ง ระดับเงินเดือนที่สูง งานที่ทำหาย ได้รับ การยกย่องจากผู้อื่น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในงาน โอกาสแห่งความก้าวหน้าในงานอาชีพ ฯลฯ และ 5) ความต้องการพัฒนาศักยภาพของตน (Self-actualization) เป็นความต้องการขั้นสูงสุด ของมนุษย์และความต้องการนี้ยากต่อการบอกได้ว่าเป็นอะไร เราเพียงสามารถกล่าวได้ว่า ความต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเป็นความต้องการที่มนุษย์ต้องการจะเป็น ต้องการที่จะได้รับผลสำเร็จในเป้าหมายชีวิตของตนเอง และต้องการความสมบูรณ์ของชีวิต (Maslow, A.H. 1970)

### การวัดคุณภาพชีวิต

จากการศึกษา พบว่า เกณฑ์ในการวัดคุณภาพชีวิต ส่วนใหญ่นั้นพิจารณาจากความพึงพอใจของคนต่อสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน เมื่อได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ตนเองต้องการ ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งความต้องการทางด้านวัตถุและจิตใจ ในการประเมินค่าดัชนีคุณภาพชีวิตของประชาชนในแต่ละพื้นที่นั้น เพื่อให้ได้ค่าดัชนีคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมที่สุด จึงควรมีการศึกษาเชิงลึกถึงปัจจัยชี้วัด คุณภาพชีวิต ก่อนทำการประเมิน เนื่องจากในแต่ละพื้นที่มีลักษณะทางกายภาพและสภาพปัญหาที่แตกต่างกัน

Escap (1990: 9-12) แนวคิดการวัดคุณภาพชีวิตขององค์การเอสแคปได้มีการปรับปรุงตลอดมาล่าสุดได้มีการกำหนดตัวแปรหลัก 7 ตัว ได้แก่

1. ความมั่นคงปลอดภัยทางเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้ การใช้จ่ายการออม และความยากจน
2. สุขภาพ ได้แก่ อายุขัยเฉลี่ย การเป็นโรค การตาย โภชนาการ ภัยพิบัติ หรือความหายนะ
3. ชีวิตด้านการใช้สติปัญญา ได้แก่ การอ่านออกเขียนได้ การศึกษานอกโรงเรียน การเรียนรู้ตลอดชีวิตเชิงวัฒนธรรมมีชีวิต ด้านการใช้หลักเหตุผล
4. ชีวิตการทำงาน ได้แก่ การว่างงาน อุบัติเหตุจากการทำงาน ความขัดแย้งทางอุตสาหกรรมสภาพการทำงาน
5. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ ที่อยู่อาศัย โครงสร้างพื้นฐานในการคมนาคม และการติดต่อสื่อสาร สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ
6. ชีวิตครอบครัว ได้แก่ เด็กวัยรุ่น ผู้ใหญ่และความแตกแยกในครอบครัว
7. ชีวิตในชุมชน ได้แก่ การมีส่วนร่วมในสังคม การมีส่วนร่วมทางการเมือง ความวุ่นวายในชุมชนอัตรา การเกิดอาชญากรรม

Laar, D, Edwards, J & Easton, S (2007) ได้ใช้ 6 ปัจจัยหลักในการวัดคุณภาพชีวิตการทำงาน คือ 1) ความพึงพอใจในงานและอาชีพ (Job and Career Satisfaction) 2) สภาพแวดล้อมในงาน (Working Conditions)

3) ความเป็นอยู่ที่ดีๆ โดยทั่วไป (General Well-Being) 4) ขอบเขตของงานและครอบครัว (Home-Work Interface) 5) ความเครียดจากงาน (Stress at Work) และ 6) การควบคุมได้ในงาน (Control at Work)

### การใช้แบบประเมินคุณภาพชีวิต

เป็นการศึกษาเชิงคุณลักษณะ (quantitative assessment) ที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย แบบประเมินคุณภาพที่นิยมใช้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. แบบประเมินคุณภาพชีวิตแบบ Health -related quality of life (HRQOL) แบบประเมินคุณภาพชีวิตในกลุ่มนี้ประเมินผลกระทบของสุขภาพที่ผิดปกติ เช่น ภาวะเป็นโรค หรือความพิการที่มีต่อองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่ผู้ประเมินเลือกมาศึกษาจากกล่าวได้ว่า เป็นการประเมินผลกระทบของโรคต่อโครงสร้างการทำงานของร่างกาย (body structure and body function) และการประกอบกิจกรรม (activity) แบบประเมินในกลุ่มนี้ สามารถแบ่งออกเป็นสองกลุ่มย่อยคือ 1) แบบประเมิน HRQOL แบบเฉพาะเจาะจง (specific HRQOL questionnaire) 2) แบบประเมิน HRQOL แบบทั่วไป (Generic HRQOL questionnaire)

2. แบบประเมินคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม (Holistic quality of life) เป็นการประเมินที่ครอบคลุมปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตตามที่ผู้ศึกษาได้ให้คำจำกัดความไว้ก่อนการศึกษา ประกอบด้วยองค์ประกอบด้านร่างกาย จิตใจ ความสามารถในการทำกิจกรรม การมีส่วนร่วมทางสังคม ฐานทางเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อม ทางสังคม ความเชื่อทางศาสนาจิตวิญญาณ เป็นต้น

สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีองค์ประกอบสำคัญ ผู้ศึกษา วิเคราะห์ออกเป็น 4 ด้าน คือ 1. ด้านร่างกาย 2. ด้านอารมณ์ จิตใจ 3. ด้านสังคม 4. ความสามารถในการทำกิจกรรม เกณฑ์ในการวัดคุณภาพชีวิตส่วนใหญ่นั้นพิจารณาจากความพึงพอใจของคนต่อสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นการศึกษเชิงคุณลักษณะ ซึ่งการใช้แบบประเมินคุณภาพชีวิต แบบประเมินคุณภาพที่นิยมใช้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ แบบประเมินคุณภาพชีวิตแบบ Health -related quality of life (HRQOL) และแบบประเมินคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม (Holistic quality of life)

### 4. ประยุกต์หลักธรรมไตรสิกขาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

จากสภาวะการณ์ปัจจุบัน พบปัญหาคุณภาพชีวิตที่มีผลต่อสุขภาพกาย จิต อารมณ์ สังคม ปัญญา ผู้เขียนได้วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา คือ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โควิด-19 ส่งผลกระทบต่อปัญหาการพัฒนาเด็กและเยาวชน ปัญหาสังคม ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจและปัญหาวัฒนธรรมแบบเดิม รวมทั้งปัญหาเป็นยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว ด้วยพลังแห่งเทคโนโลยีสารสนเทศ (IT) อันเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสารและโลกไร้พรมแดน ต้องมีการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม ตามหลักทฤษฎีของมาสโลว์ เมื่อมนุษย์ได้สิ่งหนึ่งสิ่งใดก็ต้องการสิ่งที่ดีขึ้นอีก โดยเริ่มจากความ ต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อความอยู่รอด เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ ปัจจัยสี่ ดังนั้น เมื่อมนุษย์มีความต้องการไม่มีที่สิ้นสุด สำหรับผู้ที่ยังต้องการปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ด้วยสถานการณ์ โควิดมีผลกระทบต่องาน เช่น ตกงาน ไม่มีรายได้ มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำจิตใจจนเป็นทุกข์ก็จะทำให้การเนินชีวิตไม่เป็นปกติ จึงมีพฤติกรรมด้านทางกาย เช่น มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน มีการลักทรัพย์ มีการทุจริตในหน้าที่ การประพฤติดินทาง ทาบาบา ทุกชีวิตต้องการความมั่นคงปลอดภัย



ความต้องการความรักและสังคม ความต้องการการได้รับการยกย่องนับถือในตนเอง และความต้องการพัฒนาศักยภาพของตน ในทางตรงกันข้าม ผู้เขียนบทความ เชื่อว่าพฤติกรรมที่ดีเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาต่อโลกภายนอกทางกาย วาจา ในรูปแบบของการกระทำ ที่ประกอบด้วยคุณธรรมและจริยธรรมเป็นที่ตั้ง เป็นบุคคลที่ประกอบด้วยคุณงาม ความดี มีเมตตากรุณา มีหิริโอตตปปะ มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองและผู้อื่น ไม่กระทำให้ตนเองและผู้อื่นในสังคมต้องเดือดร้อน เป็นผู้ที่ยังรู้จักยับยั้งชั่งใจ ใฝ่ในการทำความดี รู้จักรับผิดชอบชั่วดีรู้จักยับยั้งชั่งใจ และรู้จักอดทนอดกลั้นต่อกิเลสอยู่บ้าง สอดคล้องกับอานิสงส์จากการรักษาเบญจศีลด้วยการควบคุมกายและวาจา คือ 1) เว้นจากปาณาติบาตคือไม่ทำลายชีวิตไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย ให้ครบสมบูรณ์ย่อมได้อานิสงส์ ทำให้อายุยืนปราศจากโรคภัยเบียดเบียน 2) เว้นจากการลักขโมยไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์ ให้ครบสมบูรณ์ย่อมได้อานิสงส์ ทรัพย์สมบัติที่อยู่ในความปกครองมีความปลอดภัยจากโจรผู้ร้ายมาราวีเบียดเบียนทำลาย 3) ไม่ประพฤติดินในกามทั้งหลายไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครองบุคคลที่รักหวงแหนไม่นอกใจคู่ครองของตน ให้ครบสมบูรณ์ย่อมได้อานิสงส์ ระหว่างลูกหลานสามีภริยาอยู่ด้วยกันเป็นผาสุกไม่มีผู้คอยล่วงล้ำลักล้าย ต่างครองกันอยู่ด้วยความสุข 4) เว้นจากการพูดเท็จไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาเท็จโกหกหลอกลวงตบตรอนประโยชน์หรือแกล้งทำลายให้ครบสมบูรณ์ย่อมได้อานิสงส์ ย่อมพูดอะไรก็มีผู้เคารพเชื่อถือคำพูดมีเสน่ห์เป็นที่จับใจไพเราะด้วยสัจด้วยศีล และ 5) เว้นจากของเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทคือไม่เสพของมีนเมา สารเสพติดทั้งปวง และที่รักษาศีล ให้ครบสมบูรณ์ย่อมได้อานิสงส์ ย่อมเป็นผู้มีสติปัญญาดีและ เฉลียวฉลาดไม่หลงลืมสติ หากพิจารณาหลักเบญจศีลหมายถึงพัฒนาพฤติกรรมที่ดี ต้องประยุกต์หลักศีล 5 ประการ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่ดีให้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือเป็น การนำหลักศีลมาประพฤติปฏิบัติก็เพื่อให้การแสดงออกมาทางพฤติกรรมทางกาย วาจา ที่เรียกว่ากายกรรม วจีกรรมให้เป็นสุจริตธรรม เพราะจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาก็คือการพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ดังนั้น รากเหง้าของการรักษาศีลให้เกิดความบริสุทธิ์ที่แท้จริง และพัฒนาพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้นไป ก็คือการนำหลักศีลที่ต้องประกอบด้วยธรรมหลาย ๆ อย่างมาประพฤติปฏิบัติ กล่าวคือคือ (1) ต้องเป็นผู้มีเจตนาตั้งใจเว้น (2) ต้องเป็นผู้มีเจตสิกคือความงดเว้น (3) ต้องเป็นผู้มีความสังวรด้วยสติ (4) ต้องเป็นผู้มีความไม่กำเริบกิเลสอย่างหยาบ ทางกายวาจา ธรรมเหล่านี้ จัดว่าเป็นศีลทุกข้อดังนั้นผู้ประพฤติปฏิบัติพึงนำหลักการรักษาศีลไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้นไป และมีพฤติกรรมที่พัฒนาแล้วเป็นบุคคลที่พัฒนาห่างไกลจากอบายมุขต่าง ๆ

ส่วนการฝึกอบรมจิตให้มีสมาธิย่อมสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้จริง ทั้งประโยชน์ส่วนตน ครอบครัว สังคม ประเทศชาติและพระพุทธศาสนา การพัฒนาสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพจะส่งผลให้มนุษย์มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีมีความสุข นอกจากนี้ยังทำให้สังคมเกิดสันติสุขสมาชิกในสังคมเห็นอกเห็นใจเข้าใจกัน มีความเมตตาต่อกัน ไม่เบียดเบียนกัน มีความรักใคร่สามัคคีกัน ส่งผลให้ประเทศชาติมีความมั่นคงเป็นปึกแผ่น อีกทั้งเป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองดังนั้น การฝึกสมาธิจึงมีคุณค่าอย่างมหาศาลต่อผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจและนำไปประพฤติปฏิบัติซึ่งหากบุคคลได้นำไปปฏิบัติได้อย่างจริงจังและถูกต้องแล้ว บุคคลผู้นั้นจะถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง พบความสุขที่แท้จริง” (กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และพระมหามิตร ฐิตปญโญ, 2562) การฝึกอินทริยให้มีประสิทธิภาพในการใช้งานให้ตาหูเป็น

ให้หูฟังเป็นฯ อยู่ในหลักของ อินทรีย์สังวรนั่นเอง การเสพการบริโภคปัจจัย 4 การใช้ประโยชน์จากวัตถุจากอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้ง เทคโนโลยีด้วยปัญญาที่รู้ เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริงตามความเป็นจริงของรูปนาม ซึ่งโดยภาพรวมแล้วการฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง สมาธิส่งผลดีหลายทาง เช่น

1) ต่อตนเอง เป็นการส่งเสริมให้คุณภาพของจิตใจดีขึ้น คือ ทำจิตใจ ผ่องใส สะอาดบริสุทธิ์สงบ เยือกเย็น ปลอดภัย โปรงโล่ง เบาสบาย มีความจำและสติปัญญาดีขึ้น ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำอะไรคิดอะไรได้รวดเร็วถูกต้อง เลือกรู้คิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น ทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพดีกระฉับกระเฉง มีความมองอาจสง่า ฝ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเองมี มนุษย์สัมพันธ์ดีวางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้ที่มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตา กรุณาต่อบุคคลทั่วไป ช่วยให้คลายเครียดเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็งย่อมเป็นภูมิคุ้มกันโรคภัยไข้เจ็บ และเป็นผู้มีสมาธิรู้เชื่อ กฎแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้มีความประพฤติดีเนื่องจากจิตใจดีทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย เป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบและมีขันติเป็นเลิศเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัวเป็นผู้มีสัมมาคารวะและความอ่อนน้อม ถ่อมตน 2) สมาธิมีผลต่อครอบครัว ผู้มีสมาธิทำให้ครอบครัวมีความสุขเพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ผู้ใหญ่เมตตา เด็กทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ทำให้ครอบครัวมีความสุขเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้ที่มีใจอดทนหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใดย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นๆ ให้ลุล่วงไปได้ 3) สมาธิมีผลต่อการเรียนการงาน ผู้มีสมาธิของผู้อยู่เรียนจะทำให้ผู้นั้นตั้งใจเรียนมาก มีความอดทนและอดกลั้นมากขึ้นระบบความคิดคำพูดและการกระทำจะถูกเรียบเรียงให้เรียบร้อย ระบบระเบียบมีสมาธิในการศึกษา มีการพัฒนาศักยภาพทางตปัญญาทางกายควบคู่ไปกับจิตใจ โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ การคิดและการวางแผนอย่างมีระบบ พรหมมรรคเรียนรู้เทคนิคการควบคุมสมดุลทางจิตใจด้วยสมาธิให้มีความตั้งใจที่เข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกัน พรหมมรรคที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างดี (สมบุรณ์ วัฒนะ, 2560) ดังนั้น คุณค่าของหลักไตรสิกขาจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เพื่อตอบสนองความต้องการตามลำดับขั้น เป็นไปตามทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เมื่อได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ตนเองต้องการ ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งความต้องการทางด้านวัตถุและจิตใจ สามารถใช้แบบประเมินคุณภาพชีวิต โดยการให้ความรู้ การฝึกด้านคุณธรรม การส่งเสริมสุขภาพอนามัยการประกอบอาชีพพรหมมรรคอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ในประเทศไทยได้มีการสร้างเกณฑ์มาตรฐานของคุณภาพชีวิตเป้าหมายหลักในการ “พัฒนาคุณภาพชีวิต” คือ การให้มีความสามารถในการ “พึ่งพาตนเอง” จุดเริ่มต้นของการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ เริ่มจากการพัฒนา “ตนเอง” ซึ่งเป็นหน่วยย่อยของสังคม การพัฒนาความสัมพันธ์เริ่มจากจุดเล็ก คือ ตนเอง จากตนเองไปสู่ความสัมพันธ์ในครอบครัวกว้างออกไปอีก คือ สังคม ชุมชน สังคมโลก พฤติกรรมการสร้างความสัมพันธ์เป็น “ธรรมชาติ” ของมนุษย์ การพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสนา ได้มีการวิเคราะห์พฤติกรรม (การกระทำของคน) ไว้ในสองลักษณะ คือ ลักษณะที่ 1 พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดทุกข์ เกิดจากการไม่รู้หรืออวิชชาตณหา เช่น ความโลภ

อยากได้ของคนอื่นเกิดการลักขโมย เป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดทุกข์ ลักษณะที่ 2 พฤติกรรมสลายทุกข์ (การแก้ปัญหา) เมื่อคนเราเกิด ความทุกข์จะก่อให้เกิดพฤติกรรมในการแก้ปัญหา คือ สร้างปัญญาและฉันทะ เพื่อให้เกิดการศึกษาวิธีการในการแก้ปัญหาจากพฤติกรรมดังกล่าว

## 5. สรุป

หลักไตรสิกขา หมายถึง ศีล สมาธิ ปัญญา คือ ข้อที่จะต้องศึกษาและปฏิบัติเพื่อฝึกกาย วาจา และจิตใจหรือสติปัญญาให้สูงขึ้น เป็นระบบการศึกษาที่ทำให้คนมีการพัฒนาอย่างบูรณาการและทำให้มนุษย์เป็นองค์รวมของการพัฒนาอย่างมีคุณภาพ โดยบุคคลทุกคนจะต้องมีศีล 5 พัฒนาศักยภาพด้านพฤติกรรม มีความรับผิดชอบหน้าที่ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่หมู่คณะ พร้อมกับหมั่นฝึกฝนพัฒนาจิตของตนให้เกิดสมาธิ มีสติ ก่อนและขณะที่จะคิด พูดและกระทำการใดๆ เพื่อให้เกิดความเมตตา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเข้มแข็ง มั่นคง ความเพียรพยายาม ความแน่วแน่ มั่นคง ให้เป็นผู้มีคุณภาพ ปลุกฝังให้คนเป็นพลเมืองดี มีคุณธรรมจริยธรรม เพื่อก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม และพัฒนาด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญา เป็นกระบวนการหนึ่งของการฝึกอบรมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องสมบูรณ์รู้ เข้าใจเหตุผล รู้จักวินิจฉัย คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดังนั้น ไตรสิกขาจึงพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดี พึงพอใจในชีวิต รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ภาวะสุขภาพอนามัยที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี สามารถปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความสุขสบายทางกายและจิตใจ ชีวิตมีความหมายและมีคุณค่าในภาระหน้าที่ของบุคคล มีสังคมที่ดี หน้าที่การงานดี มั่นคง และมีเงินใช้เพียงพอ ดังนั้น ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตที่เป็นประโยชน์ให้ตนเอง สังคม และประเทศชาติ ด้วยคุณภาพชีวิตครอบคลุมทุกมิติ สอดคล้องกับหลักทฤษฎีของมาสโลว์ เพื่อตอบสนองความต้องการเป็นพื้นฐานตามลำดับขั้น คือ ด้านร่างกายไปถึงสูงสุดคือ พัฒนาศักยภาพของตนให้พึ่งพาตนเองได้ เกิดผลสำเร็จในเป้าหมายชีวิตของตนเอง และต้องการความสมบูรณ์ของชีวิต ซึ่งมีแนวการวัดคุณภาพชีวิต 7 ด้าน คือ ความมั่นคง ความปลอดภัยทางเศรษฐกิจ สุขภาพอนามัย ด้านการอ่านออกเขียนได้ ด้านชีวิต การทำงาน ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ด้านชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น ด้านการมีส่วนร่วมกับชุมชน ดังนั้น ไตรสิกขาจึงพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีสมบูรณ์ทั้งสุขภาพกาย จิต อารมณ์ สังคม ปัญญา สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมที่ตนอาศัยอยู่ได้ดี รับมือกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สังคมเกิดสันติสุข

## บรรณานุกรม

- กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และพระมหามิตร ฐิตปัญโญ. (2562). **สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์**. วารสารวิชาการธรรมทรรศน์. 19 (1).
- คุณาวุฒิ เดชเสถียร. (2557). **การพัฒนาด้านคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูมุสลิมในภาคกลาง**. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์วไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์. 9 (2)
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2525). **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ผุสดี โตสวัสดิ์. (2562). **การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน**. วารสารปรัชญาปริทรรศน์. 24 (2).
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2535). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2538). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

\_\_\_\_\_. (2542). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระพงศ์พัฒน์ ปิ่นพาน. (2564). **แนวความคิดในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา**. วารสาร ศิลปการจัดการ. 5 (1).

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

\_\_\_\_\_. (2557). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 39. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). **อายุยืนอย่างมีคุณค่า**. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.

สมบุญ วัฒนะ. (2560). **เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา**. วารสารบัณฑิตศึกษา. 11 (1) 2560.

สุมานพ ศิวรัตน์. (2560). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา**. วารสารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ. ปีที่ 8 (1)

Campbell, A. (1976). **Subjective measures of well-being**. American Psychologist.

ESCAP. (1990). **Guidelines on Methodological Approaches to the Conduct of a Regional Survey of the Quality of Life as an Aspect of Human Resources Development**. New York: McGraw-Hill.

Larr, D.V. (2007). **Improving employee Quality of working life**. Summary report and data analysis of the Quality of working life survey carried out for University of Essex.

Maslow, A.H. (1970). **Motivation and Personality**. 2ND. ed., New York: Harper & Row.

Merton, H.C. (1977). **A Look at factors affecting the quality of working life**. Monthly Labour Review. No.100 (October 1977): 55.

UNESCO. (1981). **Quality of life**. An Orientation of Population Education. Bangkok: UNESCO.

World Health Organization. (1994). **WHOQOL study protocol**..(WHO).