

การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต THE APPLICATION OF THE THREEFOLD TRAINING FOR ENHANCING THE QUALITY OF LIFE

พระสมศวร ชีรวโร / ทองติตรัมย์¹, พระครูปริยัติปัญญาโสภณ²

Phra Somkhuon Theeravaro / Tongtidraam¹, Phrakrupariyatpanyasophon²

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์¹²

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Surin Campus¹²

Email: s0616950296@gmail.com¹

Received : March 7, 2026;

Revised : April 29, 2026;

Accepted : May 12, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงวิเคราะห์เอกสาร จากคัมภีร์พระพุทธศาสนา หนังสือและตำราที่เกี่ยวข้อง เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับกลไกการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ ผลการศึกษาพบว่าไตรสิกขาอันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นระบบการฝึกฝนพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาที่บูรณาการเข้าด้วยกันอย่างเป็นองค์รวม โดยศีลทำหน้าที่เป็นกรอบในการควบคุมพฤติกรรมให้ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สมาธิช่วยเสริมสร้างความสงบมั่นคงทางจิตใจ และปัญญาทำหน้าที่เป็นเข็มทิศในการรู้แจ้งและเท่าทันต่อสภาวะกิเลส การนำหลักธรรมดังกล่าวมาประยุกต์ใช้มิใช่เพียงการปฏิบัติเป็นกิจกรรมเสริม แต่คือการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้ตั้งอยู่บนความไม่ประมาท องค์ความรู้ที่รับจากการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนจะเกิดขึ้นได้เมื่อปัจเจกบุคคลและชุมชนน้อมนำไตรสิกขามาเป็นวิถีปฏิบัติในระดับฐานราก ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการสร้างความเกื้อกูล ความสามัคคี และเมตตาธรรมในสังคม ทำให้มนุษย์สามารถดำรงตนอยู่ท่ามกลางความผันผวนของโลกได้อย่างมีความสุข สงบ และเปี่ยมไปด้วยความหมาย ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยรวม

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้, หลักไตรสิกขา, การพัฒนาคุณภาพชีวิต

Abstract

This academic article aims to present the application of the Threefold Training (*Tisikkha*) as a framework for enhancing the quality of life. Using a qualitative approach through documentary research and the synthesis of Buddhist scriptures, scholarly texts, and relevant literature, the study analyzes the mechanism of human development across

physical, social, emotional, and intellectual dimensions. The findings reveal that the Threefold Training comprising Morality (*Sila*), Concentration (*Samadhi*), and Wisdom (*Panna*) functions as an integrated system for self-cultivation. Morality serves as a foundation for behavioral discipline and social harmony; Concentration fosters mental stability and resilience; and Wisdom acts as a compass for discerning truth and navigating the complexities of modern life. The synthesis suggests that sustainable quality of life is achieved when these principles transition from occasional practices to an ingrained way of life. By prioritizing *Wisdom* as the leading faculty, individuals can maintain ethical integrity and mental fortitude, ultimately fostering a compassionate, selfless, and peaceful society. This holistic development model provides a meaningful pathway for individuals and communities to coexist with dignity and balance amidst the fluctuations of a volatile world.

Keywords: Application, Threefold Training (Ti-Sikkha), Quality of Life Development, Buddhist Principles.

บทนำ

ตลอด 100 ปีที่ผ่านมา สังคมไทยประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาความยากจนและมีความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุอย่างรวดเร็ว แต่ผลกระทบที่ตามมาในยุคโลกาภิวัตน์คือวิกฤตการณ์เชิงโครงสร้าง ทั้งด้านการศึกษา เศรษฐกิจ สังคม และการทุจริตคอร์รัปชัน ค่านิยมของคนในชาติแปรเปลี่ยนไปสู่การยึดติดในวัตถุและความหรูหราฟุ่มเฟือย โดยขาดการคำนึงถึงหลักคุณธรรมจริยธรรม ส่งผลให้สภาพจิตใจเสื่อมโทรมลง สถาบันครอบครัวและชุมชนที่เคยเข้มแข็งกลับอ่อนแอและเกิดความแตกแยกอย่างเห็นได้ชัด การแข่งขันที่เอารัดเอาเปรียบไม่เพียงแต่สร้างความเดือดร้อนระหว่างมนุษย์ด้วยกัน แต่ยังลุกลามไปถึงการรุกรานทำลายธรรมชาติ สภาพแวดล้อมและทรัพยากรถูกกัดเซาะจนเสื่อมโทรมอย่างหนัก สะท้อนผ่านภาพความเหลื่อมล้ำระหว่างตึกสูงกับชุมชนแออัด ปัญหาทั้งหมดนี้ชี้ให้เห็นว่า ยิ่งมุ่งเน้นพัฒนาความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจมากเท่าใด ปัญหาความเสื่อมทางจิตใจก็ยิ่งทวีความรุนแรง กลายเป็นเงาตามตัวที่ตอกย้ำว่าสังคมไทยกำลังเผชิญกับวิกฤตที่ต้องการการเยียวยาด้วยที่พึ่งทางจิตใจอย่างเร่งด่วน (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2544).

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงวางรากฐานการแก้ปัญหาชีวิตด้วย "หลักไตรสิกขา" อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นระบบการศึกษาที่สอดคล้องประสานกับหลักอริยมรรคมีองค์ 8 หรือทางสายกลาง เพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ให้เข้าถึงประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและสังคม หลักการนี้ไม่เพียงแต่สร้างเสถียรภาพทางศีลธรรมและระเบียบวินัยในสังคมเท่านั้น แต่ยังเป็นโครงสร้างแห่งความประพฤติที่มุ่งเน้นความผาสุกของมหาชนเป็นสำคัญ ดังปรากฏในพระพุทธพจน์ที่ทรงกำชับให้เหล่าพุทธ

สาวกจาริกไปเพื่อเกื้อกูลและอนุเคราะห์ชาวโลก โดยการประกาศธรรมอันงดงามและบริสุทธิ์บริบูรณ์ เพื่อให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องและสร้างสันติสุขให้บังเกิดขึ้นอย่างยั่งยืน (วิ.ม. (ไทย) 4/32/40) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ผ่านการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา เพราะเป็นการพัฒนามนุษย์ให้สามารถแก้ไขปัญหาในการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมปัจจุบัน ด้วยการใช้ตัวปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่ทำร่วมกัน ให้รู้จักควบคุมตนเอง ให้มีความอดทน อดกลั้น เพื่อที่จะรักษาความดีความงาม และมีจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือกันเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน นอกจากการพัฒนาคนแล้วการพัฒนายังมีลักษณะหลายรูปแบบทั้งการพัฒนาเทคโนโลยี การพัฒนาการท่องเที่ยว เป็นต้น

ไตรสิกขา ถือเป็นข้อปฏิบัติที่มีหลักการสำคัญ สำหรับศึกษาไว้ 3 ประการ เพื่อทำการฝึกหัดอบรม กาย จิตใจ และปัญญา เพื่อให้พัฒนายิ่งขึ้นไปจนบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ถือเป็นหลักสำคัญในการพัฒนามนุษย์ ได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญเป็นด้านต่างๆ ดังนี้ 1. ไตรสิกขาถือเป็นหลักธรรมหลักที่ใช้สำหรับละวางกิเลสและความเศร้าหมองในใจ ช่วยให้ทั้งภิกษุและบุคคลทั่วไปสามารถพัฒนาตนเองจนเข้าถึงความสงบสุขที่แท้จริงได้ 2. ไตรสิกขาเป็นเสมือนเสาหลักที่รองรับการสร้างวินัย (ศีล) หากปราศจากไตรสิกขา การปฏิบัติตามกฎระเบียบต่างๆ ก็จะมีขาดเป้าหมายที่ชัดเจนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต 3. ไตรสิกขาเป็นกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ คือ ระบบการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์อย่างรอบด้าน โดยเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพื้นฐานให้ดีงาม เพื่อต่อยอดไปสู่การพัฒนาสติปัญญาและจิตใจที่ยั่งยืน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

หลักไตรสิกขา

ไตรสิกขา เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นหลักในการศึกษา 3 ประการ เพื่อฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน ด้วยพระพุทธศาสนาแห่งการรู้แจ้ง ทั้งทางหลักธรรมและการปฏิบัติตามธรรม อันประกอบด้วย การเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตน หลัก สิกขาแสดงให้เห็นว่ามนุษย์จะต้องแก้ไขพัฒนาตนเองอยู่เสมอ โดยไม่ประมาทเป็นการพัฒนาที่เน้นการ เสริมสร้างหรือพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ ที่จะมาเป็นส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของยุคสมัย อีกทั้งเป็นการพัฒนามนุษย์ให้สอดคล้องกับจุดหมายระยะยาวแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558)

ความหมายของไตรสิกขา

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน นิยามคำว่า “สิกขา” ไว้ว่า หมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา ข้อที่จะต้องปฏิบัติ ได้แก่ ศีล เรียกว่า ศีลสิกขา สมาธิ เรียกว่า จิตสิกขา และปัญญา เรียกว่าปัญญาสิกขา รวมเรียกว่า ไตรสิกขา การศึกษา การเล่าเรียน เช่น ปรีชาสิกขา ปฏิบัติสิกขา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) “สิกขา” หมายถึง ปฏิบัติที่ตั้งไว้เพื่อศึกษา คือฝึกหัดไตรทวารไปตาม ชื่อว่า สิกขา มี 3 คือ อธิศีลสิกขา สิกขาคือศีลยิ่ง อธิจิตสิกขา สิกขาคือจิตยิ่ง อธิปัญญาสิกขา สิกขาปัญญายิ่ง (สุเชวน์ พลอยชุม, 2539) ไตรสิกขา เป็นทั้งหลักการและวิธีปฏิบัติ เพื่อให้มนุษย์สามารถก้าวข้ามความทุกข์ การยึดติดในกามคุณ และ

วิญญูสงสาร โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน อันเป็นสภาวะแห่งความบริสุทธิ์และสงบเย็นอย่างแท้จริง มีศีลเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลสที่แสดงออกทางกาย วาจา สมาธิเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลส ที่กลุ่มมรุมจิตและปัญญาเป็นปฏิปักษ์ต่ออนุสัยกิเลสที่แอบแนบอยู่ในจิตสามารถพัฒนาบุคคลให้เป็นพระอรหันต์ (พระพุทธโฆษาจารย์, 2538)

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้มุมมองที่แหลมคมว่า "การศึกษา" ในภาษาไทยที่หมายถึงการเล่าเรียนนั้น แท้จริงแล้วตรงกับคำว่า "สิกขา" ในพระพุทธศาสนา ซึ่งหัวใจสำคัญคือ "การปฏิบัติ" มิใช่เพียงการจดจำตำรา ผลจากการปฏิบัติสิกขานี้เองจะนำไปสู่การได้รับ "ปัญญาที่แท้จริง" นั่นคือสภาวะแห่งการ สิ้นราคะ สิ้นโทสะ และสิ้นโมหะ เป้าหมายของการศึกษาในความหมายนี้ จึงมีไว้เพื่อให้มนุษย์ "รอดพ้นจากสิ่งอันไม่พึงปรารถนา" ซึ่งหมายรวมถึงความทุกข์ทรมานและความยุ่งยากลำบากใจทั้งปวงที่คอยบีบคั้นจิตใจ เมื่อใดที่ชีวิตเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ สิ่งเหล่านั้นคือสัญญาณว่าเราต้องแก้ไขด้วยกระบวนการศึกษาที่เป็น การฝึกฝนตนเอง เพื่อยกระดับจิตใจให้เป็นอิสระและเข้าถึงความสงบสุขที่ยั่งยืน (พุทธทาสภิกขุ, 2549)

สรุปได้ว่า ไตรสิกขาหมายถึงการฝึกฝนตนเองในพระพุทธศาสนาที่ประกอบด้วยสามส่วนหลัก ได้แก่ ศีล (การควบคุมพฤติกรรมและการรักษาระเบียบวินัย) สมาธิ (การฝึกฝนจิตให้มีสมาธิและมั่นคง) และ ปัญญา (การพัฒนาความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งต่างๆ) การปฏิบัติตามไตรสิกขาจะช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเองทั้งทาง กาย วาจา และจิตใจเพื่อเข้าสู่ความสงบสุขและปัญญาที่สมบูรณ์

องค์ประกอบของไตรสิกขา

ไตรสิกขา หมายถึง การฝึกฝนอบรมใน 3 ด้าน ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักธรรมสำคัญใน การพัฒนาตนเอง ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กันและช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีชีวิตที่ดี มีศีลธรรม และเป็นไปตามหลักการทางพระพุทธศาสนา

ศีล (Sila) การรักษาศีล หมายถึงการฝึกฝนให้บุคคลควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เป็นไปในทางที่ดีงาม ศีลเป็นพื้นฐานของการพัฒนาศีลธรรมในระดับบุคคลและสังคม การรักษาศีลจะช่วยให้เกิดความ สงบสุขและปราศจากปัญหาในชีวิตประจำวัน

สมาธิ (Samadhi) สมาธิหมายถึงการฝึกจิตใจให้สงบและมั่นคง การปฏิบัติสมาธิทำให้จิตใจมีสมาธิ สามารถควบคุมอารมณ์ และนำไปสู่ความสงบภายใน การฝึกสมาธิเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยในการพัฒนาปัญญา

ปัญญา (Pañña) ปัญญาคือความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาและความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ อย่างถ่องแท้ การพัฒนาปัญญาจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตได้อย่างถูกต้องและมีเหตุผล การมีปัญญาทำให้ บุคคลมีความสามารถในการตัดสินใจและปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของไตรสิกขาประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก ได้แก่ ศีล (การฝึกฝนเพื่อควบคุม พฤติกรรมทางกายและวาจาให้ถูกต้องตามหลักธรรม) สมาธิ (การฝึกฝนจิตใจให้มั่นคง มีสมาธิ ไม่

วอกแวก เพื่อเสริมสร้างความสงบ) และปัญญา (การฝึกฝนให้เกิดความเข้าใจในสังขารธรรม สามารถแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลและปัญญา) ทั้งสามองค์ประกอบนี้มีความสำคัญในการพัฒนาตนเองอย่างครบถ้วน ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และความคิด

การพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนา ถือเป็นหัวใจสำคัญในการดำเนินชีวิตที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา และเป็นเป้าหมายหลักของการพัฒนาประชากรในระดับประเทศ โดยมีแนวคิดพื้นฐานที่เชื่อว่า "คุณภาพชีวิตของบุคคลคือจุดเริ่มต้นของความสำเร็จในทุกด้าน" หากประชาชนมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี มีความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ย่อมส่งผลให้การพัฒนาประเทศในมิติต่าง ๆ ดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนยิ่งขึ้น

ความหมายของการพัฒนา

คำว่า "การพัฒนา" หมายถึง กระบวนการสร้างความเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงให้คลี่คลายไปในทิศทางที่ดีขึ้น หากพิจารณาในรูปแบบคำกริยา คำว่า "พัฒนา" มีความหมายโดยตรงว่า "ทำให้เจริญ" อันครอบคลุมถึงการส่งเสริมให้เกิดความเติบโตองงาม และการทำให้รุ่งเรืองยิ่งขึ้นในมิติต่าง ๆ เช่น การพัฒนาสัมพันธไมตรีให้องค์กรและแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เป็นต้น (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ในขณะที่นักพัฒนา-บริหารศาสตร์ ได้ให้ความหมายของการพัฒนาไว้ 2 ระดับ คือ ความหมายอย่างแคบและความหมายอย่างกว้าง การพัฒนาในความหมายอย่างแคบ มุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนแปลงเฉพาะส่วนภายในตัวระบบ เพื่อยกระดับคุณภาพให้ดีขึ้นเพียงด้านใดด้านหนึ่งเป็นสำคัญ ส่วนการพัฒนาในความหมายอย่างกว้าง มองว่าการพัฒนาคือกระบวนการเปลี่ยนแปลงเชิงองค์รวม ที่ต้องปรับปรุงทั้งตัวระบบและพฤติกรรม การกระทำ ให้ดีขึ้นพร้อมกันในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านคุณภาพ ปริมาณ และสิ่งแวดล้อม โดยไม่แยกส่วนพัฒนาเพียงด้านใดด้านหนึ่ง แต่เป็นการเติบโตที่เกื้อหนุนกันอย่างเป็นระบบ (ปกรณ ปรียากร, 2538) แต่ในทางปฏิบัติ การพัฒนา คือกระบวนการชักชวนและกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรม โดยอาศัยการนำแผนงานและโครงการต่าง ๆ มาลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังตามลำดับขั้นตอนที่วางไว้ ซึ่งลักษณะสำคัญของการพัฒนาคือการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องในรูปแบบของ "วงจรที่ไม่สิ้นสุด" เพื่อให้เกิดการปรับปรุงและยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้นอย่างยั่งยืน (นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์ และพูนศิริ วัจนะภูมิ, 2534)

ในทางพระพุทธศาสนา คำว่า "การพัฒนา" มีรากฐานมาจากภาษาบาลีว่า "วิวัฒนะ" ซึ่งแปลว่าความเจริญ โดยสามารถจำแนกขอบเขตของการพัฒนาออกเป็น 2 ส่วนสำคัญ คือ 1) การพัฒนาคน (ภาวนา) คือกระบวนการฝึกอบรมและขัดเกลาศักยภาพภายในของมนุษย์ ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามอย่างแท้จริง 2) การพัฒนาวัตถุและสิ่งแวดล้อม (พัฒนาหรือวัฒนา) คือการสร้างเสริมแก่สิ่งที่ไม่ใช่คน เช่น การสร้างถนน บ่อน้ำ หรืออ่างเก็บน้ำ ซึ่งเป็นการขยายตัวเพิ่มพูน หรือทำให้เติบโตขึ้นในทางวัตถุ พุทธศาสนาให้แนวคิดที่ลึกซึ้งว่า ความเจริญหรือการพัฒนา มิได้

หมายถึงการเพิ่มพูน หรือการทำให้มากขึ้นเพียงอย่างเดียว แต่ในอีกด้านหนึ่งยังหมายถึงการตัดหรือทิ้ง สิ่งที่ไม่จำเป็นหรือเป็นโทษออกไปด้วย เช่นคำว่า "เจริญพระเกศา" ที่หมายถึงการตัดผม หรือคำเตือนใจที่ว่า *นุสฺสียา โลกวฑฺฒโน* (อย่าเป็นคนรกลอก) ซึ่งสะท้อนว่าการเพิ่มพูนที่ปราศจากปัญญาอาจกลายเป็นความรกรุงรังได้ การพัฒนาที่สมบูรณ์แบบจะต้องนำไปสู่ความเจริญที่แท้จริง กล่าวคือ เมื่อทำแล้วต้องไม่ก่อให้เกิดปัญหาตามมา และต้องไม่ทำให้สถานการณ์เดิมเสื่อมทรามลง หากการดำเนินการใดนำไปสู่ความเสื่อมหรือสร้างปัญหาใหม่ที่ซับซ้อนกว่าเดิม สิ่งนั้นย่อมมิใช่การพัฒนา แต่ถือเป็น "หายนะ" ซึ่งเป็นสถานะที่ตรงกันข้ามกับการพัฒนาโดยสิ้นเชิง (ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2530)

สรุปได้ว่า การพัฒนาหรือการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยการปฏิบัติตามแผนและโครงการอย่างจริงจัง และเป็นลำดับขั้นตอนต่อเนื่องกันในลักษณะที่เป็นวงจรไม่มีการสิ้นสุดการเปลี่ยนแปลง ในตัวระบบการกระทำทำให้ดีขึ้น อันเป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านคุณภาพเพียงด้านเดียว ส่วนความหมาย อย่างกว้างนั้น การเปลี่ยนแปลงในตัวระบบการกระทำทำให้ดีขึ้น อันเป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านคุณภาพเพียงด้านเดียว ส่วนความหมายอย่างกว้างนั้น การพัฒนา เป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลง ในตัวระบบการกระทำทั้งด้านคุณภาพ ปริมาณและสิ่งแวดล้อม ให้ดีขึ้นไปพร้อม ๆ กัน ไม่ใช่ด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียว

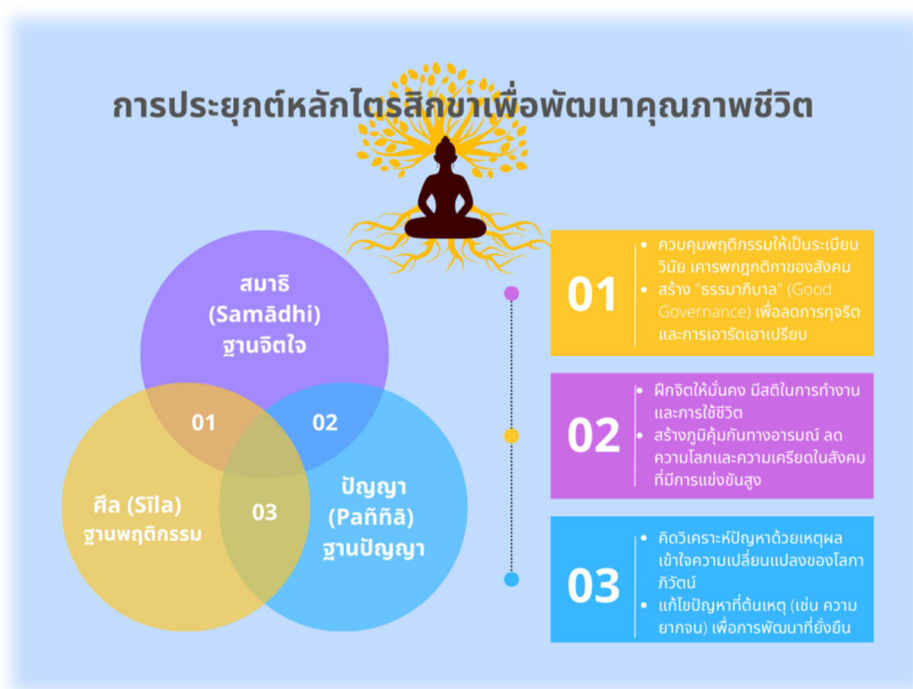
ความหมายของคุณภาพชีวิต

การมีชีวิตที่สมบูรณ์ในแง่ชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเกิดจากการให้ความสำคัญและความพึงพอใจต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ตามสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ หรือได้รับอยู่ด้วยการรับรู้และตัดสินใจของมนุษย์ ในช่วงเวลาหนึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตามกาลเวลาและสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป (สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, 2554) การดำรงชีวิตในระดับที่เหมาะสมของมนุษย์ตามสภาพ ความจำเป็นพื้นฐานในสังคม ซึ่งตอบสนองความต้องการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและความคิดอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดความสุขตลอดทั้งการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เป็นชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระผู้ใด ไม่เป็นปัญหาของสังคม เป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถแก้ปัญหาและแสวงหาสิ่งที่ต้องการได้จากทรัพยากรที่มีอยู่ (วิโรจน์ เจริญลักษณ์ และศตพร เพียรวิม้งสา, 2561)

การพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การดูแลสุขภาพ สุขภาพพลานามัยให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสมรรถภาพทางกายที่พร้อมต่อการดำเนินชีวิต เพื่อให้ร่างกายเป็นรากฐานที่มั่นคงในการพัฒนาด้านอื่น ๆ 2) ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การฝึกฝนจิตใจให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง และมีสติสัมปชัญญะ สามารถควบคุมอารมณ์และเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเท่าทัน รวมถึงการสร้างทัศนคติเชิงบวก เพื่อให้เกิดความสงบสุขและความเบิกบานใจ 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การพัฒนาความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

อย่างสันติ มีระเบียบวินัย และมีการสื่อสารที่สร้างสรรค์ เป็นการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ที่ดีบนพื้นฐานของการไม่เบียดเบียนกัน เพื่อให้เกิดความเอื้ออาทรและความร่วมมือกันในสังคม 4) ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การจัดระบบระเบียบและดูแลสภาพแวดล้อมรอบตัว ทั้งที่เป็นธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น (เช่น ที่อยู่อาศัย สถานที่ทำงาน) ให้เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมถึงการรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เพื่อไม่ให้เกิดการพัฒนาทางวัตถุกลายเป็นความ "รก" หรือก่อให้เกิดปัญหาตามมาในภายหลัง (กรมสุขภาพจิต, 2568)

สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นระดับความพึงพอใจ ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิตของแต่ละบุคคล เป็นการรับรู้ การมีประสิทธิภาพความรู้สึกที่รับรู้ถึงการมีชีวิตที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกายจิตใจความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีและสิ่งแวดล้อม ส่งผลให้บุคคลมีความพึงพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ อันก่อให้เกิดผลดีต่อตนเอง เป็นการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล ตามบริบทของวัฒนธรรมและระบบค่านิยม ซึ่งสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวังและมาตรฐานที่ตนตั้งใจไว้



ภาพที่ 1 การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ที่มา : พระสมควร ธีรโร, 2569

การใช้หลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นกระบวนการพัฒนาด้านพฤติกรรมของมนุษย์ ให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมเป็นกระบวนการพัฒนาทั้งทางกายภาพ จิตใจ และสังคม ซึ่งบุคคลที่ได้รับการพัฒนาตนเองมาเป็นอย่างดี จะมีปัญญาสามารถควบคุมความทะยานอยาก (ตัณหา) ของตนเองได้ในระดับที่เหมาะสม คือ รู้จักสำรวมระวังพฤติกรรมทางกาย และใจ และมีระเบียบวินัยในการควบคุมตนเองในการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม รู้จักข่มใจ มีความอดทน อดกลั้นต่อสิ่งยั่วเย้าได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับแนวทางพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาตามหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนบริบูรณ์ มีขอบเขตรอบคลุมมรรคทั้งหมดและเป็นการนำเอาเนื้อหาของมรรคไปใช้อย่างหมดสิ้น จึงเป็นหมวดธรรมมาตรฐานสำหรับแสดงหลักการปฏิบัติ และมักใช้เป็นแม่บทในการบรรยายธรรม กล่าวโดยสรุปมรรค เป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่เนื้อหา (ภาคทฤษฎี) ส่วนไตรสิกขา ก็เป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่การใช้งาน (ภาคปฏิบัติ) และหลักไตรสิกขานั้นเองที่มารับช่วงต่อหลักปฏิบัติจากมรรคกระจายสู่วิถีปฏิบัติ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2567ก) ผ่านการพัฒนา 4 ด้าน คือ

1.1 การพัฒนาทางด้านกาย ได้แก่ การมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์สุขภาพดี

1.2 การพัฒนาทางด้านศีล ได้แก่ การที่คนในสังคมมีระเบียบวินัยประพฤติดีมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นรวมทั้งมีความสุขจิตทั้งทางกายวาจาและอาชีวะ

1.3 การพัฒนาทางด้านจิตใจ (อารมณ์) ได้แก่ การฝึกจิตใจให้มีประสิทธิภาพที่ดีให้มีสมรรถภาพดีมีความสุขจิตดีพร้อมสำหรับการรองรับอารมณ์ทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบ

1.4 การพัฒนาทางด้านปัญญา ได้แก่ การฝึกอบรมปัญญาให้รู้ให้เข้าใจมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนเข้าใจกระบวนการคิด การรับรู้ไม่ให้เกิดเล่ห์เข้าครอบงำโดยตัวชี้วัดหรือประเมินได้ด้วยคุณภาพชีวิตด้วยความเข้มแข็งของจิตใจและสติปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา ที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งสำหรับการศึกษาในพระพุทธศาสนา

2. หลักไตรสิกขาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นระบบการประพฤติปฏิบัติสำคัญที่ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยการศึกษา เกิดขึ้นมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล มีรูปแบบโครงสร้างหลักการปฏิบัติที่ครอบคลุมไปถึงอริยมรรค ผ่านการฝึกฝนอบรมโดยเน้นการฝึกฝนตนเอง 3 ด้าน ได้แก่ ศีล การควบคุมพฤติกรรม รักษา มารยาททางสังคม ความประพฤติให้ดีงาม ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สมาธิ การฝึกจิตใจให้สงบ มีสมาธิตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน ปัญญาปรีชาญาณ รู้แจ้งแทงตลอด ดำเนินชีวิตด้วยปัญญาเข้าใจทั้งคุณและโทษ มีประโยชน์ไม่มีประโยชน์ พร้อมทั้งรู้จักประพฤตินิสัยที่ถูกต้อง รู้เท่าทันสภาพธรรมชาติตามความจริง ดังนั้น การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาช่วยให้เราสามารถขจัดกิเลส เช่น ราคะ โทสะ และโมหะ ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข สงบ มีคุณค่าและหลักไตรสิกขามีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสังคมไทยในหลายด้าน เช่น การสร้างสังคมที่มีคุณธรรม การพัฒนาจิตใจและปัญญา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ศีล คือความประพฤติดี รักษากายและวาจาให้เรียบร้อยการไม่ล่วงละเมิด ไม่กระทำความผิด หรือมารยาททางสังคมที่ทุกคนควรปฏิบัติ เมื่อกล่าวถึงศีลในพระพุทธศาสนามีหลายระดับ คือ ศีล 5 และศีล 8 สำหรับคฤหัสถ์ ศีล 10 สำหรับสามเณร ศีล 227 สำหรับพระภิกษุ และศีล 311 สำหรับพระภิกษุณี (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2567) แต่เมื่อกล่าวถึงศีลของของปุถุชนโดยทั่วไปอันเป็นพื้นฐานของมนุษย์เรียกว่าเบญจศีลมี 5 ประการ ดังนี้

2.1.1 ปาณาติปาตาเวรมณี เว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เว้นจากการเบียดเบียนพรากสัตว์อื่นจากชีวิตอันเป็นที่รักยิ่ง

2.1.2 อทินนาทานาเวรมณี เว้นจากการลักทรัพย์ คือ การถือครองสิ่งของที่มีได้ให้ด้วยความเต็มใจ

2.1.3 กาเมสุมิจฉาจาราเวรมณี เว้นจากการผิดคู่ครองของผู้อื่นอันเป็นที่รักยิ่ง

2.1.4 มุสาวาทาเวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ วาจาเป็นเหตุให้เกิดโทษทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

2.1.5 สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานาเวรมณี เว้นจากการดื่มสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เสียวรทัยและทำลายสุขภาพ (ส.ม. (ไทย) 19/1003/503) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2.2 สมาธิ คือ การฝึกในระดับจิตใจ (อารมณ์) ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆของจิตทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณาความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิตเช่นความเข้มแข็ง มั่นคงความเพียรพยายามความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคงความมีสติสมาธิและในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใสความรู้สึกพอใจผ่อนคลายสงบสุข กล่าวโดยสรุปว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพสมรรถภาพและสุขภาพของจิต

2.3 ปัญญา คือ การพัฒนาคนให้พ้นจากการมีชีวิตภายใต้บงการของตัณหาที่จะดิ้นรนแสวงหาสุขเวทนา และหลีกเลี่ยงทุกข์เวทนาบนฐานของความไม่รู้คืออวิชชาที่ทำให้เวียนวนอยู่ในตาข่ายของการก่อปัญหาเพิ่มทุกข์ไปสู่การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ซึ่งทำให้เกิดมีฉันทะที่จะปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องทำให้เกิดความเป็นอิสระไร้ทุกข์ปราศจากปัญหา เป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริงเริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ และความหยั่งรู้ เหตุผลการรู้จักวินิจฉัยไตร่ตรองตรวจสอบคิดการต่าง ๆ สร้างสรรค์เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มีมันเป็นตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระปลอดปัญหาไร้ทุกข์เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2567)

สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือกระบวนการขัดเกลาพฤติกรรมจิตใจ และปัญญาให้สอดคล้องกับอริยมรรค เริ่มจากศีล คือการรักษากายวาจาให้เรียบร้อย มีวินัย และไม่

เปิดเผยผู้อื่น เพื่อสร้างฐานความประพฤติที่ดีงาม สมาธิ เพื่อฝึกจิตให้ตั้งมั่น มีความเมตตา เข้มแข็ง และ ผ่องใส อันเป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางจิตใจ และปัญญา ที่ช่วยให้รู้เท่าทันความจริงของโลก ละวาง ตัณหาวิชชา และดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล การบูรณาการทั้งสามส่วนนี้ช่วยขจัดกิเลส นำไปสู่การ ดำรงชีวิตที่สงบสุข มีอิสระ และสร้างสรรค์สังคมที่มีคุณธรรม

องค์ความรู้ที่ได้รับ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นกระบวนการสำคัญในการสร้างสังคมที่เข้มแข็งและยั่งยืน ใน พระพุทธศาสนา หลักไตรสิกขาประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นหลักการฝึกฝนทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เป็นแนวทางที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนามนุษย์ในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนา ตนเองหรือการพัฒนาสังคม บทความนี้นำเสนอโมเดลการประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้เห็นถึงขั้นตอนและวิธีการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

1. ศีล: การพัฒนาพฤติกรรม (Moral Development) ศีลช่วยในการควบคุมพฤติกรรมทางกาย และวาจา

2. สมาธิ: การพัฒนาจิตใจ (Mental Development) สมาธิช่วยในการฝึกฝนจิตใจให้มั่นคงและ สงบ การฝึกสมาธิช่วยให้บุคคลสามารถควบคุม

3. ปัญญา: การพัฒนาปัญญา (Intellectual Development) ปัญญาช่วยในการพัฒนา ความสามารถ ในการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา

โมเดลการประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

1. ศีล พื้นฐานของการอยู่ร่วมกัน พฤติกรรมที่ดี วินัยในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม
2. สมาธิ การพัฒนาจิตใจ สติและสมาธิ อารมณ์มั่นคง ประสิทธิภาพในการทำงาน
3. ปัญญา ปัญญาเพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ความคิดเชิงวิพากษ์ การเรียนรู้ตลอดชีวิต การตัดสินใจเชิงคุณธรรม

การนำไปใช้ในชีวิตจริง

1. บุคคล: ใช้หลักไตรสิกขาเป็นแนวทางพัฒนาตนเองให้มีศีล สมาธิ และปัญญา
2. องค์กร/สังคม: สร้างวัฒนธรรมองค์กรที่มีจริยธรรม ความมีสมาธิ และการพัฒนา นวัตกรรม

3. การศึกษา: ออกแบบหลักสูตรที่เน้นคุณธรรม การฝึกสมาธิ และการคิดเชิงสร้างสรรค์

การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยใช้กระบวนการศึกษาเชิงคุณภาพผ่าน การค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก เอกสารทางวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หนังสือ และ ตำราด้านพุทธศาสตร์และสังคมศาสตร์ จากนั้นจึงนำข้อมูลมาเข้าสู่กระบวนการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสังเคราะห์ข้อมูล (Data Synthesis) เพื่อเชื่อมโยงพุทธธรรมเข้ากับบริบททางสังคมร่วมสมัย

ผลการศึกษาพบว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลอย่างเป็นองค์รวม โดยมีกระบวนการสำคัญคือ 1) ศีล ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมและระเบียบวินัยในระดับฐานราก 2) สมาธิ ทำหน้าที่ขัดเกลาและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และ 3) ปัญญา ทำหน้าที่เป็นองค์ความรู้เชิงประจักษ์ที่ช่วยให้เท่าทันโลก การสังเคราะห์องค์ความรู้ชี้ให้เห็นว่า กระบวนการที่ทำให้เกิดการพัฒนายั่งยืนคือการเปลี่ยนหลักการทางทฤษฎีให้กลายเป็นวิถีปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยใช้ปัญญาเป็นตัวกำกับพฤติกรรมและจิตใจ ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยยืนยันว่า การบูรณาการไตรสิกขาช่วยสร้างสมดุลระหว่างความสุขส่วนบุคคลและความสงบสุขของสังคม ท่ามกลางความผันผวนของโลกยุคปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป

การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นกระบวนการที่ครอบคลุมทั้งการพัฒนา ด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยการฝึกฝนไตรสิกขาประกอบด้วยสามส่วนหลัก ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งแต่ละส่วนมีความสำคัญและสัมพันธ์กัน ศีลเป็นการฝึกฝนเพื่อควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้ถูกต้องตามหลัก ศีลธรรม สมาธิ เป็นการฝึกจิตใจให้มั่นคง มีสมาธิ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ปัญญา เป็นการฝึกฝนให้เกิดความเข้าใจในความจริงของชีวิต ซึ่งช่วยให้มนุษย์สามารถแก้ไขปัญหาและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพและถูกต้อง

การนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความสำคัญในสังคมปัจจุบันที่เผชิญกับปัญหาทางจริยธรรมและสังคมที่เพิ่มขึ้น การพัฒนาศีลจะช่วยสร้างวินัยในตนเองและลดการกระทำที่เป็นภัยต่อผู้อื่น การฝึกสมาธิจะช่วยเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ ลดความเครียด และเสริมประสิทธิภาพในการทำงานและการใช้ชีวิต ขณะที่ปัญญาจะช่วยให้มนุษย์สามารถเผชิญปัญหาและความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุนี้ การฝึกฝนไตรสิกขาจึงเป็นกระบวนการพัฒนาอย่างรอบด้านและยั่งยืน

สรุปได้ว่า การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาคุณธรรม และความสามารถของมนุษย์ การบูรณาการการฝึกฝนด้านศีล สมาธิ และปัญญาช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี ความสงบทางจิตใจ และความสามารถในการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ การนำหลักไตรสิกขามาใช้ในการพัฒนาตนเองและสังคมจะเป็นแนวทางที่ช่วยให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและสร้างสรรค์ การพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขาไม่ได้จำกัดอยู่ในระดับปัจเจกบุคคลเท่านั้น แต่ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระดับองค์กร เพื่อเสริมสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่มีคุณธรรม เช่น การส่งเสริมสมาธิผ่านการจัดกิจกรรม

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI). สืบค้นเมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2569, จาก <https://url.in.th/CTNQV>
- นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์ และพูนศิริ วิจนะภูมิ. (2534). *ทฤษฎีและแนวความคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชนบท*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปกรณ ปรียาภ. (2538). *ทฤษฎีและแนวความคิดเกี่ยวกับการพัฒนา*. กรุงเทพมหานคร: สามเจริญพานิช.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2544). *การพัฒนาที่ยั่งยืน* (พิมพ์ครั้งที่ 9). มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ ๓๑). กรุงเทพมหานคร: ผลิตัณม์.
- พระพุทฺธโฆษาจารย์. (2538). *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2530). *การศึกษา: เครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พุทธทาสภิกขุ (เงื่อม อินทปญฺโญ). (2549). *การศึกษาสมบูรณ์แบบ: คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด*. กรุงเทพมหานคร: อุษากการพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร: นานมี บุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- _____. (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔*. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.
- วิโรจน์ เจษฎาลักษณ์ และศตพร เพียรวิม้งสา. (2561). “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านดอนเซ่ง ตำบลบางแพ อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี”. *วารสารฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ*, 11(1), 3144-3156.
- สมเด็จพระพุทฺธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2567ข). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

- _____. (2567ก). จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร? (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- สุเชวน์ พลอยชุม. (2539). สารานุกรมพระพุทธศาสนา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราช วิทยาลัย.
- สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (2554). มุมมองและประสบการณ์การพัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ: ในทศวรรษ แรกแห่งนโยบายหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานหลักประกันสุขภาพ แห่งชาติ.