

กลไกการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา

The Mechanisms of Development Quality of Life With Threefold

พระสุमितร์ สุจิตโต * ธิติวุฒิ หมั่นมี **

Phra sumit sujitto, Thitiwut Manmee

บทคัดย่อ

ไตรสิกขา เป็นหลักและกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาเพื่อให้บุคคลเกิดความรู้ความเข้าใจด้วยตนเองโดยการเรียนรู้จากการสัมผัสและสัมพันธ์กับแสดงแวดล้อม ปัญหาและสภาพการณ์ต่างๆ จนมีความชำนาญสามารถแก้ไขปัญหาที่ที่เกิดขึ้นในสังคม ชุมชนในปัจจุบันได้ มีคุณธรรมสามารถดำเนินชีวิตที่ดีได้ตามอริยมรรค มีความพออยู่พอกดีพอประมาณของแต่ละคนและพร้อมที่จะปรับตัวเองให้เหมาะสมกับเหตุการณ์สถานการณ์ในอนาคต

การเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา คือ การศึกษาและนำมาปฏิบัติเพื่อฝึกกาย วาจา และจิตใจ ทำให้สติปัญญาสูงขึ้น ทำให้คนมีการพัฒนาอย่างบูรณาการและทำให้มนุษย์เป็นองค์รวมของการพัฒนาอย่างมีคุณภาพ เป็นเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างรอบด้านตามหลักการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา ทำให้สังคมโลกเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยดีงาม และเพื่อผลในทางธรรมทำให้เกิดความสงบสุขในชีวิตที่ดีงามได้

กลไกการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา เป็นหลักการและวิธีการในการฝึกฝนตนเพื่อชีวิตที่ดีงาม การฝึกให้ตนเองเจริญงอกงามเช่นนี้ เป็นหนทางที่นำบุคคลเขาเหล่านั้นเข้าสู่ถึงความอิสรภาพทางจิตใจและเกิดความสันติสุขอย่างแท้จริงในการเรียนรู้เป็นกระบวนการฝึกปฏิบัติทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีงามมาจากการประยุกต์ใช้หลัก “ไตรสิกขา” ในขณะการดำเนินชีวิตที่ดีที่ถูกต้องมาจากการปฏิบัติตามหลักมรรคดังนั้น คุณค่าของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาและมรรคจะก่อให้เกิดปัญญา ส่งผลให้บุคคลประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงาน ด้านครอบครัวและสังคม

คำสำคัญ : การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ไตรสิกขา

Abstract

Threefold process of learning the Buddha religious to allow a better understanding of themselves by learning from the experience and relationships with surrounding display, And circumstances. We have the expertise to fix problems that occur around them in society. The current Community Morality can live at the Noble Eightfold Path. There is just enough modesty of each and be ready to adapt itself to suit the situation in the future.

*ครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนวัดศรีธาภิรม ตำบลม่วงหมู่ อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี

**Department of Political science Faculty of Social Sciences
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Learning is threefold according to the study and put into practice to train the body, speech and mind, intellect higher. People have developed an integrated and holistic human development has multiplied image. Learn to develop a self-learning around the principles of Buddhism. Make the world a tidy pretty good, and result in a fair way to make peace in a life that was pretty good.

This is development mechanism under its threefold. Principles and methods of their training to good life. Training yourself to thrive like this. As a way of bringing them into the Istanbul create an image of the heart and a peace, a true learning process Practice makes life pretty good from the application of the "threefold" while. life is good right from the practice of Eightfold Path so. The value of the practice of threefold and Eightfold Path will cause intelligence. The successful individual career. The family and society.

Keywords : The mechanisms of development quality threefold.

บทนำ (Introduction)

กลไกการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ว่าเป็นปัจจัยที่มีคุณค่า และมีความสำคัญต่อองค์กร เป็นอย่างยิ่งเพราะการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีส่วนช่วยให้องค์กรประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า ทรัพยากรมนุษย์เป็นกำลังสำคัญที่มีส่วนช่วยให้องค์กรบรรลุวัตถุประสงค์ ตามที่ได้ตั้งไว้การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาในทุกๆ ด้าน ตั้งแต่องค์กร สังคม ไปถึงการพัฒนาประเทศ และวิธีการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีก็คือการให้การศึกษาแก่ บุคคลในทุกรูปแบบ โดยไม่จำกัดเฉพาะการศึกษาในโรงเรียนหรือ มหาวิทยาลัยเท่านั้น และอีก วิธีการหนึ่งที่หน่วยงานหรือองค์กร มักใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเพิ่มพูนความรู้ทักษะ วิชาการ ด้านต่างๆ ให้กับบุคลากรในหน่วยงานหรือองค์กร คือการให้การศึกษาใน มนุษย์ กระบวนการศึกษาธิการได้วางยุทธศาสตร์ของการศึกษา คือ ให้การศึกษาภาคบังคับในอนาคต ข้างหน้า มีการปรับปรุง ความสะดวกในการบริหารการศึกษาคู่ครองการศึกษา เพื่อการพัฒนา คุณภาพชีวิตให้สอดคล้องกับความต้องการ การพัฒนาบุคลากรด้านการศาสนาและศีลธรรม คุณธรรมภายในชาติเพื่อนำไปสู่การพัฒนาประเทศอย่างมีคุณธรรม อีกวิธีหนึ่งที่มีความสำคัญใน การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพ ด้วยธรรมะส่งเสริมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมให้แก่ บุคลากรซึ่งยังมีปัจจัยหลายอย่างยังไม่เพียงพอเช่นด้านงบประมาณการขาดแคลนบุคลากร ครู สอน และบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจด้านคุณธรรมจริยธรรม

สัตว์อื่นนั้นพัฒนาได้แค่เป็นละครสัตว์เก่งแค่เป็นละครสัตว์ หรือเอามาให้มนุษย์ใช้งาน เป็นได้สองอย่าง แต่ที่จริง ถึงเป็นละครสัตว์ก็คือให้มนุษย์เอามาใช้งานนั่นแหละ ได้อย่างดีก็ให้ มนุษย์ใช้งาน เอามาเป็นลิงขึ้นต้นไม้พรว้าบ้าง เอามาเป็นช้างลากขงบ้าง และที่ฝึกให้ทำอย่างนั้น ได้ ก็ต้องให้มนุษย์ฝึกให้ แต่มนุษย์นั้นฝึกตนเองได้ และฝึกแล้วประเสริฐสุด ดังพุทธพจน์ว่า ทนฺโต เสฏฺฐ โฐ มนุสฺเสสุ ผู้ที่ฝึกแล้วเป็นผู้ประเสริฐประเสริฐสุดในหมู่มนุษย์ และ วิชชาจรณสมปนฺโน โส

เสฏฐโฐ เทวมานุเส ผู้ที่ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ คือฝึกดีแล้วนี่ ประเสริฐสุดทั้งในหมู่เทพ และบรรดา มนุษย์ คือ ไม่เฉพาะมนุษย์เท่านั้น แม้แต่เทพทั้งหลายมนุษย์นั้นก็ยิ่งสูงกว่า หรืออีกแห่งหนึ่งที่น่า จดจำมากกว่า มนุสสุภูติ สมพุทธิ อตตทนต์ สมานิติ เทวาปิ นมสฺสนติ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้ง ที่เป็นมนุษย์ แต่ฝึกพระองค์ดีแล้ว แม้เทพทั้งหลายก็น้อมนมัสการ มีคาถาพุทธภาษิตมากมายที่บอก ฐ้าวว่า บุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว พัฒนาศกยภาพดีแล้ว แม้แต่เทวดาและพรหม ก็เคารพบูชา เรามี ศกยภาพที่พัฒนาได้ นี่คือหลักของพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธองค์ได้ประทานไว้แล้ว อันเป็นไป ตามสังฆธรรม เพราะฉะนั้น เราจะต้องยึดหลักการนี้ไว้เป็นสำคัญ ส่วนหนึ่งจากหนังสือ ลักษณะแห่ง พระพุทธศาสนา หลักในการพัฒนาตนในระดับนี้มุ่งให้บุคคลมีความรับผิดชอบต่อนองเสียก่อนแล้วค่อยพัฒนาคนอื่น และสิ่งแวดล้อมเพราะมิฉะนั้น ถ้าไม่ฝึกฝนตนแล้วก็เป็นบัณฑิตไม่ได้ก็แค่คนพาลคนทำทำลายสังคมให้พินาศเสียหาย เช่นพวกที่การรายพวกโจรกรรมทรัพย์ชาวบ้านพวกก่ออาชญากรรมสร้างปัญหาให้แก่ประเทศชาติของเราและอีกเหตุผลหนึ่งคนที่ไม่ฝึกตน ชื่อว่าเป็นผู้ประมาทมัวเมาอยู่ในบาปอกุศลย่อมได้รับความทุกข์รำไปในการกระทำของตนนั้น เพราะเหตุว่าหากขาดการพัฒนาตนเองที่ดีแล้วย่อมประสบกับความทุกข์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้าหาความสุขในการดำเนินชีวิตไม่ได้

ดังนั้น กลไกการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขานั้นถ้าพูดเรื่องไตรสิกขาแล้วชาวพุทธส่วนใหญ่รู้ว่ามันคืออะไรแต่ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไรให้ คนไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาแต่ไม่เข้าใจว่า พระพุทธศาสนาคืออะไร อะไรเป็นคำสอน อะไรเป็นหลักในการปฏิบัติ อะไรเป็นข้อห้าม หรืออาจมีผู้รู้อยู่แต่ก็เป็นส่วนน้อยที่จะเข้าใจพระพุทธศาสนาสอนอะไรและต้องปฏิบัติอย่างไรถึงจะเข้าสู่ภาวะธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งต่อไปนี้จะเสนอแนวทางหรือกลไกการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขาในการดำเนินชีวิตตามแบบฉบับไตรสิกขาถือว่าเป็นธรรมะพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่กว่าได้หากเราทุกคนขาดสิ่งเหล่านั้นนั้นก็หมายความว่าธรรมข้ออื่นอย่าไปพูดถึงเลย

1.การพัฒนาคุณภาพชีวิต

แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตเป็นแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนา มนุษย์ การพัฒนา คุณภาพชีวิตมีความสำคัญมาก จะต้องพัฒนาให้มีคุณภาพ เพราะมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ เพื่อความเจริญของสังคมมนุษย์ การกำหนดคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องมีความสามารถในการใช้ปัญญาของตนในการปรับตัว ให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ มีความเข้าใจตนเอง อย่างแท้จริง จนสามารถดำเนินชีวิตให้ประสบผลสำเร็จ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างดี มีความสุข ด้วยเหตุนี้ คุณภาพชีวิตของมนุษย์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เป็นการ เริ่มต้นของการเรียนรู้เพื่อการพึ่งตนเองและพึ่งพากันในสังคม ทั้งนี้ถ้ามนุษย์ทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมส่งผลให้สังคมนั้น เป็นสังคมที่ดีมีคุณภาพ มีความสุข มีความสมบูรณ์ สมาชิกในสังคมมีความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตน และ สามารถทำหน้าที่อันเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้ อย่างถูกต้องและเหมาะสม ดังนั้น ถ้าสังคมใดมีสมาชิกที่มี การพัฒนาตนเองสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมทำให้ชีวิตดำรง อยู่ได้อย่างมีความสุข และย่อมทำให้สังคมนั้น ๆ มีความ เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป แต่ในขณะเดียวกัน ถ้าคนในสังคม ส่วนใหญ่ยังมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

ย่อมก่อให้เกิดปัญหาสังคม ตามมาอย่างหลีกเลี่ยงได้ยากเช่นเดียวกัน พระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิต ของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง สังคมมนุษย์จะมีหลักธรรมคำสอน เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้สมาชิกในสังคมนั้น ๆ ยึดถือและปฏิบัติตนไปในทางที่ดีที่ถูกต้อง หลักธรรมคำสอน มีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะให้ทุกคนกระทำแต่ความดี สอนให้ มองเรื่องโลกและชีวิตตามความเป็นจริงหรือยึดหลัก ความจริงเป็นสำคัญ มีใจมองตามที่ปรากฏให้เห็น หลักคำสอน ที่สำคัญ คือ ให้ละเว้นจากความชั่ว กระทำแต่ความดี และ ทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว หลักธรรมคำสอนของ

พระพุทธศาสนามีความสำคัญ ต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ สังคมไทยมีคำสั่งสอนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้สมาชิกในสังคมนั้น ๆ ปฏิบัติตน ไปในทางที่ดี ที่ถูกต้อง หลักธรรมคำสอนต่าง ๆ มีจุดหมาย เดียวกัน คือ มุ่งให้ทุกคนกระทำแต่ความดี และละเว้น การกระทำชั่ว ทั้งปวง ในการดำรงชีวิตของมนุษย์เพื่อให้มี คุณภาพชีวิตที่ดี ควรต้องมีการเรียนรู้และมีความสามารถ ในการวิเคราะห์ได้ว่า สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี สิ่งใดถูก สิ่งใดผิด สิ่งใดสมควรทำ สิ่งใดไม่สมควรทำ เหล่านี้ เป็นต้น หลักธรรม คำสอนจะสามารถช่วยให้บุคคลนั้น ๆ มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตน ช่วยให้เขาเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่ดี มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

หลักธรรมคำสอนจะเป็น พื้นฐานสำคัญของคุณภาพชีวิตและคุณธรรม จริยธรรม ในสังคม อันเป็นบรรทัดฐานหรือแนวทางในการดำเนินชีวิต ของคนในสังคมเป็นอย่างดี คุณธรรม และจริยธรรมอันเป็น ผลของหลักธรรมคำสอนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนา คุณภาพชีวิต เพราะคุณธรรมเป็นความดีงามในจิตใจของ มนุษย์ที่เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ที่ส่งผลให้มนุษย์มีความ ประพฤติดี และการประพฤติที่ดีนั้นก็ก่อให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเองและสังคม ส่วน จริยธรรม คือ หลักเกณฑ์ของการ ประพฤติปฏิบัติที่เป็นแนวทางในการประพฤติที่เหมาะสม ถูกต้องตามหลักศีลธรรมอันดี ไม่ว่าจะเป็นการประพฤติ ทางกาย ทางวาจา และทางด้านจิตใจ ที่ส่งผลอันก่อให้เกิด ประโยชน์ เกิดความสุขทั้งตนเอง ผู้อื่น และสังคม พระสัจธรรม ที่พระพุทธเจ้า ตรัสรู้มิได้เป็นเพียงหนทางปฏิบัติที่มนุษย์ แต่ละคนจะพันทุกข์เท่านั้น หากแต่ยังช่วยให้สังคมพ้น จาก ความทุกข์อีกด้วย ซึ่งหนทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ทั้งสิ้น ที่เรียกว่า อริยมรรค นั้น ได้จัดเป็น กระบวนการเรียนรู้ตาม แนวพระพุทธศาสนาเถรวาท อันเป็นแนวทางการศึกษา เพื่อการพัฒนา มนุษย์ เป็น 3 หมวดใหญ่ ที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” ในรายละเอียดนั้นจะกล่าวถึง ความหมาย ความสำคัญ การพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณค่าที่ได้รับจากการพัฒนา คุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อ เปลี่ยนเจตคติอารมณ์ของคนในเชิงลบเป็นเจตคติอารมณ์ในเชิงบวก สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ อีกทั้งเป็นการ เพิ่มพูน ความรู้ ความคิด ทักษะความชำนาญให้มีคุณค่าที่ สอดคล้องกับความรู้ ความคิด ที่ได้จาก กระบวนการเรียนรู้ ทั้งหมด การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น “จิต” ถือว่าเป็น องค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิต เพราะผู้ที่มีการพัฒนาจิตแล้วย่อมสามารถควบคุม ตนเอง เข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และยังทำให้ผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีกับตนเองได้ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามีการประพฤติปฏิบัติในการฝึกอบรมพัฒนาจิต ที่เรียกว่า จิตตภาวนา เป็นรากฐานให้คนได้รู้จักการพัฒนา ปัญญาตนเอง อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนา

ชีวิตให้มี คุณภาพทั้งจิตใจและร่างกาย เพื่อไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ดีแต่การเรียนรู้ หรือทำความเข้าใจเพียงหลักธรรมอย่างเดียว ยังไม่เพียงพอกับการที่จะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือ ฟังตนเองได้ ต้องเรียนรู้ ต้องเข้าใจ และต้องนำไปใช้หรือ ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสมกับชีวิตจริง ๆ จึงจะถือว่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถฟังตนเองและฟังพากันในสังคม ได้อย่างยั่งยืน

2. ไตรสิกขา

ไตรสิกขานั้นเป็นกระบวนการที่สำคัญ ในการพัฒนามนุษย์คือการจัดตั้งระบบระเบียบแบบแผนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ ซึ่งเนื้อหาสาระที่สำคัญของไตรสิกขานั้นได้สอดแทรกอยู่ในหลักธรรมต่างๆ เช่น โอวาทปาติโมกข์ด้วยเหตุนี้ผู้ วิจัยจึงจำแนกพุทธโอวาทที่แสดงถึงความสำคัญของไตรสิกขาออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

1. ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมใหญ่เพื่อกำจัดกิเลสของภิกษุและบุคคลทั้งหลาย ดังปรากฏในอนุพุทธสูตร ว่าด้วยการตรัสรู้ธรรมเป็นเหตุสืบกันว่า ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดธรรม 4 ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ธรรม 4 ประการ อะไรบ้าง คือ อริยศีล อริยสมาธิ อริยปัญญา และอริยวิมุตติเราถอนภพตัณหาได้แล้ว ภพเนตติสิ้นไปแล้ว ธรรมเหล่านี้คือ ศีล สมาธิ ปัญญาและวิมุตติอันยอดเยี่ยมพระโคตมผู้มียศได้ตรัสรู้แล้ว ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสบอกธรรมแก่ภิกษุทั้งหลาย เพื่อความรู้อย่าง

2. ไตรสิกขารากฐานที่สำคัญของพระวินัย ดังปรากฏในวัชชีปัตตสูตร ว่า พระพุทธองค์ทรงให้คำแนะนำภิกษุรูปหนึ่งว่า หากเธอไม่อาจประพฤติปฏิบัติตามสิกขา บทที่บัญญัติไว้ได้ครบถ้วนบริบูรณ์ ก็ให้ฟังศึกษาปฏิบัติในสิกขา 3 เพื่อการละระคาย โทสะ โมหะ ทำให้เป็นผู้ไม่ประกอบอกุศลกรรม34 เพราะสิกขา 3 ประการนี้เป็นที่รวมของสิกขาบท นั้นเอง

3. ไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึกศึกษาพัฒนามนุษย์เป็นกระบวนการพื้นฐานในการฝึกพฤติกรรมที่ดีของมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้น ดังที่แสดงในปฐมสิกขาสูตร ว่าภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ทำพอประมาณในสมาธิ และปัญญา ย่อมสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน หรือเป็นพระสกทาคามี ขณะที่ภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล และสมาธิทำพอประมาณในปัญญา ย่อมสามารถบรรลุเป็นพระอนาคามี ส่วนภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง ไตรสิกขานั้นจะประกอบไปด้วยหลัก ดังนี้

2.1 ศีลสิกขา

ในด้านของศีลสิกขาคือต้องศึกษาในเรื่องศีล อันได้แก่เจตนาที่จะงดเว้นไม่ละเมิดข้อห้ามด้านกาย ด้านวาจา ให้รักษาความเป็นปกติของความเป็นมนุษย์ผู้ซึ่งมีใจสูง หรือ อาจกล่าวได้ว่าในด้านนี้เป็นการพัฒนาในเรื่องของพฤติกรรม โดยมีส่วนสำคัญที่ควรเน้น คือ

(1) พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือโลกแห่งวัตถุ หรืออาจกล่าวว่าเป็นการรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้โดยไม่เกิดผลเสียหรือเกิดโทษ แต่ให้เกิดผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน ให้ตาหูเป็น ให้หูฟังเป็น ๆ อยู่ในหลักของอินทรีย์สังวร นั้นเอง การเสพ การบริโภคนกัจฉัย 4 การใช้ประโยชน์จากวัตถุ จากอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยีด้วย ปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง

ให้ได้คุณภาพชีวิต ไม่หลงไปกับคุณค่าเทียมตามค่านิยมที่ผิด ๆ อันเป็นค่านิยมที่ฟุ้งเฟ้อโก้เก๋ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกก่าย ๆ ว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี อันเป็นการปฏิบัติตามหลักของ โภชนาเมตตัญญูตา

(2) พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกแห่งชีวิต เช่น การอยู่ร่วมกันในทางสังคม โดยไม่เบียดเบียน ก่อความทุกข์ความเดือดร้อน หรือก่อเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์อย่างช่วยเหลือเกื้อกูล ดำรงตนอยู่ในกรอบของศีล ดำเนินชีวิตตามหลักของศีลให้ความร่วมมือกับการรักษาการศึกษาของสังคม กฎเกณฑ์หรือกฎหมาย ระเบียบแบบแผน หรือวินัยแม่บทของชุมชนหรือสังคมของตน และวัฒนธรรม รวมทั้งสิ่งที่เรียกว่า จรรยาบรรณต่างๆ และรู้จักแบ่งปัน การเผื่อแผ่แบ่งปันช่วยเหลือ ตามหลักของการให้ทาน เพื่อช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ ให้ความสุข และส่งเสริมการสร้างสรรค์ สิ่งที่ดีงาม ตลอดจนการประพฤติเกื้อกูลแก่ชีวิตอื่นๆ ทั้งสัตว์มนุษย์และพืชพันธุ์ เช่น การร่วมสร้างเขตอภัยทาน นิวาปสถาน การปลูกสวนป่า สร้างแหล่งต้นน้ำ

3) พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ การเลี้ยงชีพอย่างมีศิลปวิทยาในวิชาชีพที่ฝึกไว้อย่างดี มีความชำนาญที่จะปฏิบัติให้ได้ผลดีและเป็นสัมมาอาชีพ ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญ คือ ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น หรือก่อผลเสียหายแก่สังคม หากแต่เป็นเครื่องแก้ปัญหาของชีวิตและแก้ปัญหาของสังคม มีชีวิตที่เป็นไปเพื่อสร้างสรรค์ ทำให้เกิดประโยชน์เกื้อกูล ที่เอื้อต่อการพัฒนาชีวิตของตน ไม่ทำให้ชีวิตตกต่ำ หรือทำลายคุณค่าของความ เป็นมนุษย์ หรือเสื่อมจากคุณความดีในภาวะแห่งตน

2.2 จิตศึกษา

ในด้านของจิตศึกษาคือศึกษาในเรื่องจิต เรียนรู้เรื่องจิต ให้เข้าใจธรรมชาติของจิต การทำงานของจิต รู้วิธีการพัฒนาจิต เพื่อให้สงบตั้งมั่น เป็นสมาธิพร้อมที่จะทำกิจหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านการพัฒนาจิต หรือที่เรียกว่าสมาธิ แยกได้ดังนี้

(1) ด้านคุณภาพจิต ได้แก่คุณธรรมความดีงามต่างๆ เช่น เมตตา กรุณา กตัญญูตถะที่คารวะ หิริโอตตปปะ ฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้เจริญงอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม

(2) ด้านสมรรถภาพจิต ได้แก่ความสามารถของจิต ที่เข้มแข็ง มั่นคงหรือความมีประสิทธิภาพของจิต เช่น มีฉันทะ ความใฝ่รู้ใฝ่ดีงาม ใฝ่กระทำ จิตมีความเพียร ความขยัน ความอดทน มีความระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมเท่าทัน ตื่นตัวอยู่เสมอ สามารถควบคุมตัวเองได้ มีความตั้งมั่นแน่วแน่ ไส สงบ เป็นสมาธิ รวมไปถึงความไม่ประมาท ที่จะทำให้ก้าวหน้านั้นคงในพฤติกรรมที่ดีงาม หรือตั้งมั่นในความดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญาในการใช้ชีวิตและประกอบกิจหน้าที่

(3) ด้านสุขภาพจิต ได้แก่สภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัวเศร้าหมอง เร้าร้อน หากแต่มีความสดชื่น เอิบอิม ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงามมีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน หรืออยู่ในภาวะที่สมดุล

2.3 ปัญญาศึกษา

ในด้านปัญญาศึกษาคือศึกษาในเรื่องปัญญา พัฒนาด้านปัญญา ในการพัฒนาด้านปัญญานี้จะมีการพัฒนาอยู่หลายระดับ เช่น

- (1) ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา หรือที่เล่าเรียนมาและรับการถ่ายทอด ศิลปะวิทยาการ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ
- (2) การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่างๆ อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรืออคติด้วยความรัก ความซึ้ง และเพราะความกลัว
- (3) การคิดพินิจพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณ์ญาณ ด้วยการใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระ ไม่ถูกกิเลส เช่น ความอยากได้ผลประโยชน์ และความเกลียดชังเข้าครอบงำ
- (4) การรู้จักมอง รู้จักคิด มีหลักการคิด มีวิธีคิดที่จะเข้าถึงความจริง และได้ คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่ามองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวหาเหตุปัจจัยของสิ่งเกิดขึ้น ดำรงตั้งอยู่และแปรเปลี่ยนสภาวะไป
- (5) การรู้จักจัดการ ดำเนินการ ทำกิจให้สำเร็จ ฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย
- (6) มีความสามารถในการแสวงหา เลือกคัดจัดสรรประมวลความรู้ คิดได้ชัดเจน และสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงมสรสร้างเป็นเครือข่ายความรู้และสร้างเป็นความรู้ความคิดใหม่ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์
- (7) มีความรู้แจ้งเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันกับธรรมดา หรือกับ ธรรมชาติทั้งหลาย ที่ทำให้วางใจถูกต้องต่อทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถแก้ปัญหาชีวิต ขจัดความทุกข์ ในจิตใจของตนเองได้ หลุดพ้นจากความยึดติดในสิ่งทั้งหลาย จิตไม่ถูกบีบคั้นครอบงำ กระทบกระทั่งด้วยความผันผวนปรวนแปรของสิ่งต่างๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ อยู่เหนือกระแสโลก

3.กลไกการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา

ความดีงามของมนุษย์ คือ ความสุข และความสุขของมนุษย์ คือ ความดีงามมนุษย์ จะมีความดีงามได้ก็ต้องอยู่ที่พฤติกรรมด้านจิตใจและปัญญา จะต้องมีการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นไปปัจจัยเงื่อนไขที่จะช่วยให้เกิดความดีงามและความสุข คือการพัฒนาตนเองในด้าน การศึกษา เพราะการศึกษาจะทำให้บุคคลบรรลุเป้าหมายในชีวิตตามวัตถุประสงค์ของคนที่ตั้งไว้ การที่จะทำให้เกิดการพัฒนาที่สมดุลกันระหว่างวัตถุกับจิตใจ เพื่อเสริมสร้างรากฐานของสังคม ให้เข้มแข็งอันนำไปสู่การพัฒนาชีวิตที่มีคุณภาพ และยังยืนนั้นสังคมไทยส่วนใหญ่เป็น พุทธศาสนิกชนมี หลักธรรมคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นข้อประพฤติปฏิบัติในการสร้าง ความเข้มแข็งด้านจิตใจและยังสร้างภูมิคุ้มกันในตัวบุคคลนั้นๆ อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการดำเนิน ชีวิตดีงาม

แต่ในขณะเดียวกันสภาพสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตตามเศรษฐกิจเป็นเหตุให้ ความสุขของบุคคลสังคมน้อยลง กลไกคุณภาพชีวิตของมนุษย์มีแนวโน้มไปในทางเสื่อมโทรมลง ทั้งนี้ สืบเนื่องมาจากกระแสค่านิยมจากตะวันตกที่เน้นความเจริญทางด้านวัตถุมากกว่าจิตใจ

3.1วิเคราะห์ปัญหาทางด้านสังคม

ปัญหาสังคม อาจเกิดจากสาเหตุต่างๆ เช่น อาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ในลักษณะที่ผู้คนในสังคมยอมรับไม่ได้ อาจเกิดจากความบกพร่องทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์

หรืออาจเกิดจากปัจจัยทางสภาวะแวดล้อมทางธรรมชาติที่ไม่เหมาะสมเป็นต้นว่า ความแห้งแล้งภัยธรรมชาติ

สังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ผู้คนในสังคมมีการเบี่ยงเบนความสัมพันธ์ไปจากเดิม และสถาบันทางสังคมก็ทำหน้าที่ไม่ครบสมบูรณ์ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้เกิดปัญหาสังคม ปัญหาสังคมไทยมีอยู่มากมาย ดังนี้

1. ปัญหายาเสพติด

กำลังระบาดในหมู่เยาวชน ปัจจุบันนี้ประเทศไทยมีคนติดสิ่งเสพติดมากกว่าสองล้านคน ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเยาวชน สารเสพติดที่ระบาดในประเทศไทย เช่น ฝิ่น กัญชา เฮโรอีน และแอมเฟตามีนซึ่งในประเทศไทยมีแนวโน้มขยายตัวมากขึ้นด้วยมี การลักลอบนำเข้ามายังบริเวณชายแดนใต้และภาคเหนือของไทย

2. ปัญหาเด็กและเยาวชน

ปัญหาเด็กและเยาวชนในสังคมไทยเป็นปัญหาที่สำคัญและมีความหลากหลาย เช่น เด็กเร่ร่อน ปัญหาเด็กติดยาเสพติด มั่วสุมตามสถานที่บันเทิง และปัญหาเหยื่อของโฆษณาทำให้เป็นผู้บริโภคนิยม เป็นต้น

3. ปัญหาความยากจน

ความยากจน คือ สภาพการดำรงชีวิตของบุคคลที่มีรายได้ไม่พอกับรายจ่ายไม่สามารถจะหาสิ่งจำเป็นมาสนองความต้องการทางร่างกาย และจิตใจได้อย่างเพียงพอจนทำให้บุคคลนั้นมีสภาพความเป็นอยู่ที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่สังคมวางไว้ ความยากจนขึ้นอยู่กับมาตรฐานของแต่ละสังคม

4. ปัญหาทุจริตคอร์รัปชัน

ปัญหาทุจริตคอร์รัปชันเป็นปัญหาที่อยู่ในสังคมไทยมาเป็นเวลานาน และนับวันยิ่งรุนแรงมากยิ่งขึ้น ปัญหาคอร์รัปชันทำให้ประเทศชาติต้องสูญเสียงบประมาณที่ต้องนำมาใช้ในการพัฒนาประเทศชาติเป็นเวลายาวนาน เช่น การทุจริตของข้าราชการ บางคนในการจัดซื้อวัสดุเพื่อนำมาสร้างถนนทำให้ได้วัสดุที่ไม่มีคุณภาพแต่ราคาสูง ซึ่งส่งผลกระทบต่อประชาชนโดยตรงเพราะ ประชาชนต้องใช้ถนนในการสัญจร หากถนนไม่ดี ชำรุด หรือทรุดตัวก็จะทำให้ประชาชนเดือดร้อนเกิดอันตรายต่อชีวิตและ ทรัพย์สินได้

3.2 การแก้ปัญหาโดยใช้หลักกลไกการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านไตรสิกขา

กลไกการพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขา เป็นหลักและกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้บุคคลได้พบความรู้ด้วยตนเองโดยการเรียนจากการสัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดทักษะชีวิตมีความชำนาญในการแก้ไขปัญหารอบตัวได้ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันกลาง คือ ความพออยู่ พอดี พอเพียง และพอประมาณของแต่ละคนแล้วพร้อมที่จะปรับตัวเองให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ในอนาคตได้

เป็นกระบวนการพัฒนาตนเองของพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องใหญ่เพราะชีวิตของมนุษย์เป็นชีวิตแห่งการเรียนรู้ การฝึกฝนตน การพัฒนาตนในพระพุทธศาสนาถือว่าความรู้ที่มีคุณค่าต่อมนุษย์มากที่สุดคือ ความรู้ที่ช่วยให้มนุษย์สามารถปกป้องตนเองให้อยู่รอดปลอดภัยจากความ

ทุกข์ต่างๆ ของชีวิตพุดง่าย ๆ คือ สามารถช่วยเหลือหรือพึ่งพาตนเองได้นั่นเอง ซึ่งความรู้ที่มีคุณค่า คือ “ความรู้ความฉลาดในสิ่งที่ดีที่ควรทำ ความรู้ความฉลาดในสิ่งที่ชั่วควรละและความฉลาดที่จะทำให้บรรลุถึงสิ่งที่ดีงาม และรอดพ้นจากความชั่วร้าย กระบวนการพัฒนาตนในแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการทำงานประสานสัมพันธ์เป็นปัจจัยหนุนเนื่องกันทั้งทางด้าน พฤติกรรม จิตใจและปัญญา มีลักษณะความสัมพันธ์ทั้งสามด้านได้แก่

1) ด้านพฤติกรรม คือ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางด้านวัตถุและทางสังคม ตั้งแต่ปัจจัย 4 ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมต่างๆรวมทั้งเทคโนโลยีสารสนเทศ ตลอดจนเพื่อนมนุษย์ด้วยกันด้านพฤติกรรมทางกายและทางวาจา

2) ด้านจิตใจ เป็นการสื่อสารสัมพันธ์กับพฤติกรรมทั้งหมดที่รับเข้าและแสดงออก นั่นคือการรับรู้เข้ามาและการแสดงออกไปแต่ละครั้งไม่ว่าจะเป็นการกระทำ การพูด หรือการคิดอย่างไรก็ตาม ย่อมเกิดจากความตั้งใจ เจตจำนงหรือจงใจที่มีแรงจูงใจอยู่เบื้องหลัง อาจจะเป็นทั้งที่ดีและไม่ดีก็ได้ เช่น ความรัก, ความเมตตา, ความโกรธ, ความเกลียด, ความชอบ ความอยากได้ เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นตัวเลือกสื่อสารสัมพันธ์ในการรับข้อมูลข่าวสารและการแสดงพฤติกรรมออกไป ซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจว่ามีความเข้มแข็ง มีความอดทน มีความเพียรพยายาม และยังมีสติสมาธิเพียงใด

3) ด้านปัญญา เป็นการแสดงออกของพฤติกรรมทั้งหมดที่มีการแสดงออกภาพในขอบเขตอย่างไร ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมาทั้งหมดนั้นขึ้นอยู่กับความรู้และข้อมูลที่มีอยู่ เรามีความรู้แค่ไหนเราก็มีพฤติกรรมแค่นั้นนั่นหมายความว่า เรามีพฤติกรรมภาพในขอบเขตของความรู้ที่เรียกว่า ปัญญา

การดำเนินชีวิตทั้งสามด้านนี้ต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกันและส่งผลต่อกัน เป็นความสัมพันธ์เชิงปัจจัยของชีวิตทั้งสามด้านในกระบวนการเรียนรู้ เช่น เราจะทำอะไร, ที่ไหนเมื่อไร เราจะต้องมีแรงจูงใจหรือความตั้งใจ ส่วนจะทำได้ มากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับปัญญา

กล่าวได้ว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่สร้างอารยชน เป็นระบบการประพฤติปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์อีกทั้งยังมีขอบเขตครอบคลุมเนื้อหาของอริยมรรคทั้งหมด เป็นระบบการศึกษาที่มาตรฐานที่สมบูรณ์แบบสำหรับการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา

สรุป

กลไกการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขาเป็นกระบวนการเรียนรู้ตามไตรสิกขา เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งแล้ว ย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลนั้น ๆ ตามหลักการที่ว่า “การเรียนรู้คือการเปลี่ยนแปลง” (To learn to change) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงสามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ด้าน คือ

(1) ด้านของปัญญา เปลี่ยนจากความไม่รู้ ไม่เข้าใจเป็นมีความรู้ มีความเข้าใจ

(2) ด้านของจิตใจ เปลี่ยนจิตที่ว้าวุ่นหมกมุ่นด้วยกิเลส ตัณหา ของความโลภ โกรธ หลง มาเป็นจิตที่ได้ฝึกอบรมดีแล้ว เป็นจิตที่เพียงพอ และสะอาดบริสุทธิ์

(3) ด้านของอารมณ์ เปลี่ยนจากอารมณ์ขุ่นมัวอารมณ์หงุดหงิด อารมณ์ร้อน บริหารอารมณ์ไม่ได้ เป็นผู้ที่สามารถบริหารอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

(4) ด้านทัศนคติที่มีต่อโลก และเพื่อนมนุษย์ เปลี่ยนจากการมองแต่ในด้านลบเพียงอย่างเดียวจึงจับผิดแต่ฝ่ายเดียว เป็นการหันมามองโลกและผู้อื่นในด้านบวก ยอมรับและปรับตัวคิดแต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์

(5) ด้านของพฤติกรรม เปลี่ยนจากพฤติกรรมที่สังคมไม่ต้องการ ได้แก่ พฤติกรรมชอบเบียดเบียนและชอบทำลาย เป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ มีเมตตา ชอบช่วยเหลือผู้อื่นความเปลี่ยนแปลงทั้ง 5 ด้าน จะมีลักษณะของการอาศัยซึ่งกันและกันเพราะมีการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาคความสว่างจึงเกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางคุณภาพจิต ทำให้จิตสะอาด เมื่อจิตสะอาดจึงมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ทำให้อารมณ์สงบ เมื่ออารมณ์สงบจึงเกิดการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติ ทำให้เกิดความยอมรับมีเมตตาและสงสาร เมื่อเกิดการยอมรับมีความเมตตาสงสาร จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม นั่นคือ เข้าใจกันยอมรับและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นั่นคือ การพึ่งตนเองและการพึ่งพากันในสังคม

เอกสารอ้างอิง

พุทธทาส ภิกขุ (อินทปญโญ), คู่มือมนุษย์ (ฉบับสมบูรณ์), (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา จัดพิมพ์ เผยแพร่, พ.ศ.2500), หน้า 71-82.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ประยุตโต), ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา, (ม.ป.ป.), (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2548), หน้า 91.

พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะ, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548), หน้า 4.

พระพุทธโฆษาจารย์, วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 1 พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพฯ: มหา มกุฏราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 4, 9-12.

พุทธทาสภิกขุ, การศึกษาสมบูรณ์แบบ:คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด, (กรุงเทพมหานคร : อุษากการพิมพ์, ธันวาคม 2549), หน้า 185-186.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), หัวใจพระพุทธศาสนา, พุทธจักร, ปีที่ 61 ฉบับที่ 5 (พฤษภาคม 2550), หน้า 7.

บุญมี แทนแก้ว, จริยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2539), หน้า 198.

พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ (2530, น. 1116, 173)

สุทธิพร บุญส่ง, คุณธรรม จริยธรรมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. (2549). กรุงเทพฯ: ทริปเพิ้ลเอ็ดดูเคชั่นจำกัด.

สมน อมรวิวัฒน์. การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์. (2547). พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โครงการกิติเมธีสาขาศึกษาศาสตร:

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. สุมานพ ศิวารัตน์ : การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วย ไตรสิกขา วารสารสถาบันวิชาการป้องกัน

ประเทศ ปีที่ 8 ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน 2560

จิตวิมุติ หมั่นมี “การจัดการทุนมนุษย์เพื่อส่งเสริมจริยธรรมคุณธรรมของบุคลากร องค์กร
ปกครองส่วนท้องถิ่น” วารสาร มจร. สังคมศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ : 5 ฉบับที่
3 เลขหน้า: 203-216 ปี พ.ศ. : 2559

จิตวิมุติ หมั่นมี “การสร้างความผูกพันต่อองค์กรของพนักงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” วารสาร มจร. สังคมศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ : 15
ฉบับที่ 1 เลขหน้า: 17-24 ปี พ.ศ. : 2558