

## การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา

### Life Quality Development with the Threefold Training

#### บทความวิชาการ

สุมานพ ศิวารัตน์\*

Sumanop Siwarat

#### บทคัดย่อ

ไตรสิกขา เป็นหลักและกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาเพื่อให้บุคคลได้พบความรู้ด้วยตนเอง โดยการเรียนรู้จากการสัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ จนมีความชำนาญในการแก้ปัญหาที่เกิเกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน มีคุณธรรม สามารถดำเนินชีวิตที่ดีได้ตามอริยมรรค มีความพออยู่ พอดี พอประมาณของแต่ละคนและพร้อมที่จะปรับตัวเองให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ในอนาคต

การเรียนรู้ตามไตรสิกขา คือการศึกษาและปฏิบัติเพื่อฝึกกาย วาจา และจิตใจหรือสติปัญญาให้สูงขึ้น ทำให้คนมีการพัฒนาอย่างบูรณาการและทำให้มนุษย์เป็นองค์รวมของการพัฒนาอย่างมีคุณภาพ เป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนอย่างรอบด้านตามหลักการเรียนรู้ในพุทธศาสนาเพื่อผลในทางโลกหรือผลทางสังคม ทำให้สังคมโลกเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยดีงาม และเพื่อผลในทางธรรมทำให้เกิดความสงบสุขในชีวิต

การพัฒนาตนตามไตรสิกขา เป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อชีวิตที่ดีงาม การฝึกให้ตนเจริญงอกงามเช่นนี้เป็นหนทางที่นำเขาเหล่านั้นเข้าสู่ถึงอิสรภาพทางจิตและเกิดสันติสุขอย่างแท้จริง การเรียนรู้หรือกระบวนการฝึกปฏิบัติที่ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมาจากการประยุกต์ใช้หลัก “ไตรสิกขา” ในขณะที่การดำเนินชีวิตที่ดีที่ถูกต้องมาจากการปฏิบัติตามหลักมรรค ดังนั้น คุณค่าของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาและมรรคจะก่อให้เกิดปัญญา อันส่งผลให้บุคคลประสบผลสำเร็จทั้งในด้านครอบครัว การทำงาน และสังคม

**คำสำคัญ:** คุณภาพชีวิต, ไตรสิกขา, การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา

\* สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Buddhist Studies Department, Graduate School, Mahamakut Buddhist University

E-mail : S\_siwarat@hotmail.com

## Abstract

The Threefold Learning is Buddhism principle and learning process which enable an individual to discover knowledge by interacting with different environment, problems and situations. The individual will obtain problem solving skills that can be used to resolve problems happening in today's society. The individual will also possess merit and apply the Noble Eightfold Path to ways of living. In other words, the individual will have sufficiency and is ready to adapt him or herself to the future.

According to the Threefold Training, one should learn and train the body, speech and cognitive process to enhance their capabilities which allows for an integrated and holistic development of human quality. This learning process to develop oneself using Buddhism principle will result in a more disciplined society and peaceful life.

Self-development as stated by the Threefold Training is a practice for good life. Training oneself will leads to freedom and peace of mind. Learning or self-training that contributes to good quality of life comes from applying The Threefold Training while good way of life comes from practicing "Magga". Therefore, the significance of practicing The Threefold Training and Magga will lead to wisdom or cognitive process that enables an individual to be successful in life either in family, work place or society.

**Keywords:** Life Quality, the Threefold Training, Life Quality Development with the Threefold Training

## บทนำ

ความดีของมนุษย์ คือ ความสุข และความดีของมนุษย์ คือ ความดี มนุษย์จะมีความดีงามทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา จะต้องมีการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นไป ปัจจัยเงื่อนไขที่จะช่วยให้เกิดความดีงามและความสุข คือ การพัฒนาตนเองด้วยการศึกษา เพราะการศึกษาจะทำให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ การที่จะทำให้เกิดการพัฒนาที่สมดุลกันระหว่างวัตถุและจิตใจ เพื่อเสริมสร้างฐานรากของสังคมให้เข้มแข็งอันนำไปสู่การพัฒนาที่มีคุณภาพ และยังยืนยันว่าสังคมไทยส่วนใหญ่เป็นพุทธศาสนิกชนมีหลักธรรมคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นข้อประพฤติปฏิบัติ ในการสร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจและยังสร้างภูมิคุ้มกัน ในตัวบุคคลนั้น ๆ อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี

แต่ในขณะเดียวกันสภาพสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตตามเศรษฐกิจเป็นเหตุให้ความสุขของบุคคลและสังคมลดน้อยลง คุณภาพชีวิตของมนุษย์มีแนวโน้มไปในทางเสื่อมโทรมลง ทั้งนี้ สืบเนื่องมาจากกระแสค่านิยม จากตะวันตกที่เน้นความเจริญทางด้านวัตถุมากกว่าจิตใจ ศ. นพ.ประเวศ วะสี (๒๕๔๒, น.๓๕) ได้นำเรื่องวิถีบูรณาการ ทางออกภูมิปัญญาขึ้นมาเสนอ โดยชี้ว่าสังคมไทยกำลังเดินสู่เส้นทางแห่งความวิบัติหากไม่เปลี่ยนเส้นทางการเดิน จากเดิม จึงได้เสนอแนวคิดแบบบูรณาการ อีกทั้งรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการเน้นแนวคิดใหม่ในการพัฒนาเพื่อเป็นทางเลือกให้แก่สังคมไทย จึงได้ปรับแนวทางการพัฒนาในแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๘ และฉบับที่ ๙ ให้เป็นไปตามทางเลือกใหม่ที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาและใช้เศรษฐกิจเป็นเครื่องมือช่วยในการพัฒนาให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในขณะเดียวกันก็จะส่งเสริมสร้างพื้นฐานทางด้านจิตใจของคนในชาติให้มีสำนึกคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ สุจริตและมีความรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร และมีสติปัญญาเพื่อพร้อมที่จะรองรับการ

เปลี่ยนแปลงของสังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (๒๕๔๔, น.๑)

อย่างไรก็ดี เมื่อปัญหาสังคมเหล่านี้เกิดขึ้นเราควรพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นให้ชัดเจนก่อนว่า ปัญหาคืออะไร เกิดขึ้นมาได้อย่างไร มีองค์ประกอบอะไรบ้าง และจะสามารถป้องกันแก้ไขได้ด้วยวิธีการใดบ้าง ในการดำรงชีวิตของมนุษย์เพื่อให้มีคุณภาพที่ดี ควรต้องมีการกำหนดเป้าหมายและแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลก่อน เนื่องจากมนุษย์มีศักยภาพที่สามารถพัฒนาตนเองได้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์จะเป็นไปอย่างผสมกลมกลืนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ความสามารถ และสติปัญญาที่จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมดีขึ้น ภายใต้อสภาพแวดล้อมและปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นและกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนั้น คุณธรรม จริยธรรมจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถช่วยสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีและเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ของสังคม โดยเฉพาะการขัดเกลาทางสังคมของสถาบันทางศาสนาจะทำให้สังคมเป็นระเบียบ เพราะหลักธรรมคำสอนของศาสนาจะทำให้บุคคลได้รับรู้และปฏิบัติตนให้ถูกต้องและเหมาะสมตามบรรทัดฐานของสังคม กล่าวได้ว่าหนทางที่จะนำมนุษย์ไปสู่ความดีและความสุขที่แท้จริง คือ “การศึกษาหรือการเรียนรู้” เส้นทางการศึกษาหรือการเรียนรู้จะพบทุกอย่างที่เป็นเรื่องของมนุษย์ การศึกษาจะมุ่งพัฒนามนุษย์ให้รู้จักและเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสิ่งรอบ ๆ ตัวของมนุษย์ ทำให้มนุษย์มีสปีริตทางสังคม จุดประสงค์ของการนำเสนอในเรื่องนี้ก็เพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ การรับรู้ การเรียนรู้หลักธรรมคำสอนโดยการนำหลักไตรสิกขามาพัฒนาคุณภาพชีวิตชี้ให้เห็นรูปแบบหรือกระบวนการรับรู้ การเรียนรู้อย่างไร มีวิธีการประพฤติปฏิบัติอย่างไร และคุณค่าที่ได้จากการพัฒนาตนตามแนวทางไตรสิกขาที่จะสามารถนำมาเป็นแนวทางเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีและมีความสุขในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างไร

## แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ (๒๕๓๐, น. ๑๑๑๖, ๑๗๓) ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพ หมายถึง ลักษณะความดีหรือลักษณะประจำบุคคลหรือสิ่งของ ชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ เมื่อรวมความกันแล้ว หมายถึง ลักษณะดีเด่นของบุคคลในความเป็นอยู่

สุทธิพร บุญส่ง (๒๕๔๔, น.๓) กล่าวว่า “คุณภาพชีวิต” หมายถึง ลักษณะชีวิตของมนุษย์ที่มีสภาพที่ดี สมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากการได้รับการตอบสนองความต้องการของตนในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเมือง การปกครอง อย่างพอเพียงและเหมาะสม รวมทั้งความสามารถในการพิจารณาและจัดการกับปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข ส่วนคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา คือ ลักษณะชีวิตของมนุษย์ที่มีสุขภาพที่ดีและสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มีคุณธรรม มีจริยธรรม มีการดำรงชีวิตที่พอเพียง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน อนุเคราะห์ และเกื้อกูลกัน อันเนื่องมาจากการเรียนรู้และการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอนอย่างถูกต้อง เหมาะสม และทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขที่แท้จริง

แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนามนุษย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความสำคัญมาก จะต้องพัฒนาให้มีคุณภาพ เพราะมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ เพื่อความเจริญของสังคมมนุษย์ การกำหนดคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องมีความสามารถในการใช้ปัญญาของตนในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ มีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง จนสามารถดำเนินชีวิตให้ประสบผลสำเร็จ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างดี มีความสุข ด้วยเหตุนี้คุณภาพชีวิตของมนุษย์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เป็นการเริ่มต้นของการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองและพึ่งพากันในสังคม ทั้งนี้ถ้ามนุษย์ทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมส่งผลให้สังคมนั้นเป็นสังคมที่ดีมีคุณภาพ มีความสุข มีความสมบูรณ์ สมานึก

ในสังคมมีความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตน และสามารถทำหน้าที่อันเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ดังนั้น ถ้าสังคมใดมีสมาชิกที่มีการพัฒนาตนเองสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข และย่อมทำให้สังคมนั้น ๆ มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป แต่ในขณะเดียวกัน ถ้าคนในสังคมส่วนใหญ่ยังมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ย่อมก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมาอย่างหลีกเลี่ยงได้ยากเช่นเดียวกัน

พระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก สังคมมนุษย์จะมีหลักธรรมคำสอนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้สมาชิกในสังคมนั้น ๆ ยึดถือและปฏิบัติตามไปในทางที่ดีที่ถูกต้อง หลักธรรมคำสอนมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะให้ทุกคนกระทำแต่ความดี สอนให้มองเรื่องโลกและชีวิตตามความเป็นจริงหรือยึดหลักความจริงเป็นสิ่งสำคัญ มีใจมองตามที่ปรากฏให้เห็น หลักคำสอนที่สำคัญ คือ ให้ละเว้นจากความชั่ว กระทำแต่ความดี และทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ สังคมไทยมีคำสั่งสอนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้สมาชิกในสังคมนั้น ๆ ปฏิบัติตนไปในทางที่ดี ที่ถูกต้อง หลักธรรมคำสอนต่าง ๆ มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ มุ่งให้ทุกคนกระทำแต่ความดี และละเว้นการกระทำชั่วทั้งปวง ในการดำรงชีวิตของมนุษย์เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ควรต้องมีการเรียนรู้และมีความสามารถในการวิเคราะห์ได้ว่า สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี สิ่งใดถูก สิ่งใดผิด สิ่งใดสมควรทำ สิ่งใดไม่สมควรทำ เหล่านี้ เป็นต้น หลักธรรมคำสอนจะสามารถช่วยให้บุคคลนั้น ๆ มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตน ช่วยให้เขาเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่ดี มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม หลักธรรมคำสอนจะเป็นพื้นฐานสำคัญของคุณภาพชีวิตและคุณธรรม จริยธรรมในสังคม อันเป็นบรรทัดฐานหรือแนวทางในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมเป็นอย่างดี คุณธรรม และจริยธรรมอันเป็น

ผลของหลักธรรมคำสอนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะคุณธรรมเป็นความตั้งใจในจิตใจของมนุษย์ที่เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ที่ส่งผลให้มนุษย์มีความประพฤติดี และการประพฤติที่ดีนั้นก็ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ส่วนจริยธรรม คือ หลักเกณฑ์ของการประพฤติปฏิบัติที่เป็นแนวทางในการประพฤติที่เหมาะสมถูกต้องตามหลักศีลธรรมอันดี ไม่ว่าจะเป็นการประพฤติทางกาย ทางวาจา และทางด้านจิตใจ ที่ส่งผลอันก่อให้เกิดประโยชน์ เกิดความสุขทั้งตนเองผู้อื่นและสังคมพระสัจธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้มิได้เป็นเพียงหนทางปฏิบัติที่มนุษย์แต่ละคนจะพันทุกซ์เท่านั้น หากแต่ยังช่วยให้สังคมพ้นจากความทุกข์อีกด้วย ซึ่งหนทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ทั้งสิ้นที่เรียกว่า อริยมรรคนั้น ได้จัดเป็นกระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท อันเป็นแนวทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาคนเป็น ๓ หมวดใหญ่ที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” ในรายละเอียดนั้นจะกล่าวถึง ความหมาย ความสำคัญ การพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณค่าที่ได้รับจากการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการพัฒนาตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงเจตคติอารมณ์ของคนในเชิงลบเป็นเจตคติอารมณ์ในเชิงบวก สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ อีกทั้งเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความคิด ทักษะความชำนาญให้มีคุณค่าที่สอดคล้องกับความรู้ ความคิด ที่ได้จากกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมด การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น “จิต” ถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิต เพราะผู้ที่มีการพัฒนาจิตแล้วย่อมสามารถควบคุมตนเอง เข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และยังทำให้ผู้อื่นมีความรู้สึกที่ดีกับตนเองได้ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามีการประพฤติปฏิบัติในการฝึกอบรมพัฒนาจิตที่เรียกว่า จิตตภาวนา เป็นรากฐานให้คนได้รู้จักการพัฒนาปัญญาตนเอง อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพทั้งจิตใจและร่างกาย เพื่อไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ดี

แต่การเรียนรู้หรือทำความเข้าใจเพียงหลักธรรมอย่างเดียว ยังไม่เพียงพอกับการที่จะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือพึ่งตนเองได้ ต้องเรียนรู้ ต้องเข้าใจ และต้องนำไปใช้หรือปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสมกับชีวิตจริง ๆ จึงจะถือว่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถพึ่งตนเองและพึ่งพากันในสังคม ได้อย่างยั่งยืน

### ความหมายของไตรสิกขา

ไตรสิกขา คือ กระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาที่มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนามนุษย์ทั้ง ๓ ด้าน คือ

๑) การพัฒนากาย เป็นการพัฒนาการกระทำที่มุ่งเน้นให้กระทำแต่สิ่งดีงาม อันเป็นประโยชน์แก่ตนเอง และประโยชน์ต่อส่วนรวม

๒) การอบรมพัฒนาจิต เป็นการฝึกจิตให้สงบนิ่ง มีสติที่มั่นคง พร้อมทั้งจะแก้ปัญหาทุก ๆ เรื่องด้วยความไม่ประมาท

๓) การฝึกอบรมพัฒนาปัญญา เป็นการพัฒนาองค์ความรู้หรือพัฒนาการเรียนรู้ สามารถนำความรู้ของตน ที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้ให้เกิดคุณค่าต่อชีวิตตนเองได้อย่างถูกต้องและเจริญงอกงามยิ่งขึ้น

กล่าวได้ว่า ไตรสิกขา คือ ข้อที่จะต้องศึกษา และข้อที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อฝึกหัดกาย วาจา และจิตใจหรือสติปัญญาให้สูงขึ้น สุนน อมรวิวัฒน์ (๒๕๔๗, น.๑๕) กล่าวว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่มุ่งฝึกฝนอบรมในหลักการพัฒนามนุษย์ โดยยึดหลักของการเรียนรู้ ๓ แกนหลัก คือ

๑) การฝึกฝนตนเองเรื่องศีล (self-training morality)

๒) การฝึกฝนตนเองเรื่องสมาธิ (self-training in mentality or concentration)

๓) การฝึกฝนตนเองเรื่องปัญญา (self-training in wisdom)

ไตรสิกขา ถือว่าเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคล มีการพัฒนาอย่างบูรณาการ และทำให้มนุษย์เป็นองค์รวมของการพัฒนาอย่างมีดุลยภาพ คือ

(๑) ศีล เป็นเรื่องของการฝึกฝนในด้านของความประพฤติ เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกฝนเรื่องศีล คือ วินัย เพราะวินัยเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการเรียนรู้หรือ การศึกษาและการพัฒนามนุษย์ วินัยจะจัดระเบียบ ความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ดังนั้น ศีลจึงเป็นการฝึกฝนให้คนคุ้นกับพฤติกรรมที่ดี ที่พึงประสงค์ อีกทั้งยังเป็นการจัดระเบียบระบบทั้งหลาย ทั้งปวงที่ดีให้กับสังคมมนุษย์

(๒) สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกฝนในด้านของจิตใจ เป็นการพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตทั้งทางด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ทางด้านความสามารถของจิต เช่น ความแน่วแน่มั่นคง มีสติ และในด้านของความสุข เช่น ความเบิกบานใจ ความอึดใจ ความสดชื่นผ่องใส ทำให้ สมรรถภาพทางจิต สุขภาพของจิตประณีตขึ้น

(๓) ปัญญา เป็นเรื่องของการพัฒนาในด้านการเรียนรู้ตามความเป็นจริง ซึ่งเริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจ วินิจฉัยไตร่ตรองตามเหตุตามปัจจัย ปัญญาจะเน้นการเรียนรู้ตามความจริงที่เป็นสากลของ สิ่งทั้งปวง รู้เห็นตามที่มันเป็น จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดา ของโลกและชีวิต สามารถทำให้ใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ ปัญญาจะทำให้จิตเป็น “จิตที่เพียงพอ” โดยสมบูรณ์

### ความสำคัญของไตรสิกขา

พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญของไตรสิกขามาก ดังมี พุทธพจน์แสดงความสัมพันธ์แบบต่อเนื่องกันของไตรสิกขา ไว้ดังนี้ “ศีลเป็นอย่างนี้ สมาธิเป็นอย่างนี้ ปัญญาเป็นอย่างนี้ สมาธิที่ศีลบ่มแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่ สมาธิบ่มแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาบ่ม แล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิง คือ จากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ” (ที.ม.๑๐/๑๑๑/๑๒๕)

เส้นทางการเรียนรู้ตามไตรสิกขา เป็นการเรียนรู้ การประพฤติปฏิบัติธรรมตามหลักการเรียนรู้ในพุทธศาสนา

การประพฤติปฏิบัติธรรมในหลักไตรสิกขามีนัยในการอธิบายได้ในทางปฏิบัติ คือ เป็นการประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อผลในทางโลกหรือผลทางสังคม อันเป็นผลที่จะทำให้สังคมโลกเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ดินงาม และการประพฤติปฏิบัติเพื่อผลในทางธรรม ซึ่งเป็นผลทางด้านจิตใจโดยตรง อันเป็นผลที่จะทำให้เกิดความสงบสุขในชีวิตประจำวัน สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ธมโม หเวรกขติธมมจารี ธมโม สุจิณฺโณ สุขมาวหาติ  
เอสาณิสฺโสธมเม สุจิณฺเณ น ทุคฺคติ คจฺฉติ ธมม  
จาริตฺตา (ขุ.วิ. ๒๖/๓๓๒/๓๑๔)

ซึ่งแปลความอธิบายได้ว่า “ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเป็นปกติวิสัย ธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ นี่เป็นผลแห่งธรรมที่ประพฤติดีแล้ว ผู้ประพฤติเป็นปกติวิสัยย่อมไม่ไปสู่ทุคติ”

การเรียนรู้ตามแนวไตรสิกขา เป็นการฝึกหัดกาย วาจา และจิตใจ การฝึกที่เรียกว่าสิกขา บางทีก็ใช้ศัพท์แทนเป็นคำว่า “ภาวนา” ซึ่งก็เป็นเรื่องของสิกขานั้นเอง พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต (๒๕๓๙, น.๓๙) ภาวนา เป็นการทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่

- ๑) กายภาวนา เป็นการพัฒนากายให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพ
- ๒) ศิลภาวนา เป็นการพัฒนาสติให้มีความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในสังคม
- ๓) จิตตภาวนา เป็นการพัฒนาจิตทำให้จิตใจเจริญงอกงามขึ้นในสิ่งที่ตั้งงาม มีความเข้มแข็ง มั่นคง สงบสุข และเป็นอิสระ
- ๔) ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาปัญญาเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ คิดอย่างมีเหตุผลและหยั่งรู้ความจริงจนเข้าถึงอิสรภาพ ปลอดภัย ไร้ปัญหา

ความสัมพันธ์ของกระบวนการเรียนรู้ตามไตรสิกขาสามารถมองเห็นได้ในชีวิตประจำวัน กล่าวคือ เมื่อมีความประพฤติที่บริสุทธิ์ด้วยศีลแล้ว และเกิดความเชื่อมั่นใน

ความบริสุทธิ์นั้น จะไม่หวาดหวั่นหรือสะดุ้ง ไม่หวั่นไหวต่อเสียงคำหยาบหรือความรู้สึกที่ไม่ยอมรับจากสังคม และไม่มี ความฟุ้งซ่าน ลำบากใจ เป็นทุกข์จากความรู้สึกเดือดร้อน ในความผิดของตน จิตก็จะปลอดโปร่งสงบนิ่ง มีจิตใจที่มั่นคง ซึ่งเป็นผลดีในทางที่จะเกิดปัญญาในการที่จะคิดพิจารณา รับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนขึ้น ทำให้การคิด การพูด และการกระทำแสดงออกมาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

อนึ่ง ไตรสิกขา เป็นการศึกษาเพื่อสัมมาปฏิบัติ คือ วิชา, จรรยา และสัมมาชีพ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย ทั้งศีลธรรม และคติโลกกล่าวคือ

วิชา และจรรยา เป็นลักษณะประการหนึ่งของ พุทธคุณ ๙ ประการ ซึ่งวิชา หมายถึง ความรู้แจ้ง อันเป็น ความรู้ที่เกิดจากญาณที่เรียกว่า การหยั่งรู้ คือ การหยั่งรู้ ปัจจัยเหตุ และปัจจัยผลของสิ่งที่กำลังดำเนินไปอย่างต่อเนื่องทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

จรรยา หมายถึง ความประพฤติ หรือเสขปฏิบัติปฏิบัติอันเป็นทางดำเนินของบุคคลที่ยังมิได้ บรรลุอรหัตผล อันมีองค์ประกอบของความประพฤติ ๑๕ ประการ ซึ่งสรุปได้ดังนี้ คือ เป็นความประพฤติที่ ถึงพร้อมด้วยศีลและเจริญในธรรม รู้จักสำรวมระวางมิให้อุทิศ ครอบงำจิตใจ มีศรัทธา เกรงกลัวและละอายต่อการกระทำ ความชั่ว รู้จักประมาณในการบริโภคขยันหมั่นเพียรอยู่เป็นนิจ มีวิริยอุตสาหะ เป็นพหูสูต มีสติ มีปัญญา ตลอดจนจนถึงพร้อมด้วยภาวะจิตที่สงบจนจิตแน่วแน่เป็นสมาธิ

ส่วนสัมมาชีพ หรือ สิปปะ เป็นองค์ความรู้ที่ผู้เรียนได้ เรียนรู้ และฝึกฝนจนสามารถใช้เป็นแนวทางและเครื่องมือ ในการประกอบอาชีพเลี้ยงชีวิต สามารถดำรงชีวิตโดยการพึ่งตนเองได้ เป็นที่พึ่งพาของผู้อื่นได้ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น อีกทั้งยังก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตน แก่ผู้อื่น และสังคมได้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต (๒๕๔๘, น.๑๕) กล่าวว่า “สัมมาชีพนี้เป็นเรื่องใหญ่ของสังคมมนุษย์ อาชีพทุกอย่างมีขึ้น เพื่อจุดหมายในการแก้ปัญหาชีวิตของสังคมและเพื่อการ

สร้างสรรค์อย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าทำถูกต้องตามวัตถุประสงค์... ไม่เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ใคร ๆ ก็เป็นสัมมาอาชีวะซึ่งเป็นศีลอีกหมวด”

### การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา

การพัฒนาตนตามไตรสิกขา เป็นการฝึกปฏิบัติ เพื่อชีวิตที่ดีงาม การฝึกให้คนเจริญองงามเช่นนี้เป็นหนทาง ที่นำเขาเหล่านั้นเข้าสู่ถึงอิสรภาพทางจิตและเกิดสันติสุข อย่างแท้จริง ดังนั้น วิธีการฝึกหรือกระบวนการฝึกที่ทำให้ชีวิต ที่ดีงามนั้นเป็น “สิกขา” ส่วนตัวชีวิตที่ดีงามหรือมีวิถีชีวิต ที่ดีที่เกิดจากการฝึกนั้นก็ เป็น “มรรค” สิกขากับมรรคจึง มีความหมายเกือบจะเหมือนกัน ที่กล่าวเช่นนี้ก็เพราะว่า การดำเนินชีวิตที่ดีที่ถูกต้อง คือ มรรค แต่การที่จะมีชีวิตที่ ดีงามและถูกต้องได้ก็จะต้องมีการฝึกฝนและพัฒนาการฝึกฝน และพัฒนาก็คือ สิกขา เพราะฉะนั้น สิกขา ก็คือการฝึกมนุษย์ ให้มีชีวิตที่ดีและถูกต้องตามมรรค

อริยมรรค (The Noble Eightfold Path) คือ หนทางอันประเสริฐมีองค์ประกอบ ๘ ประการ มรรค คือ ทาง ดับทุกข์ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุของปัญหาทั้งปวง มรรค เป็นข้อปฏิบัติ หรือเป็นการปฏิบัติธรรมที่ครอบคลุม ระบบของจริยธรรมทั้งหมด ครอบคลุมการดำเนินชีวิตที่ ดีงามทั้งหมด ระบบการปฏิบัติที่จัดรูปออกมาจากองค์มรรค ทั้งแปดนั้น ถือได้ว่าเป็นระบบกลาง เป็นพื้นฐานการดำรงชีวิต ทั้งหมด และเป็นมาตรฐานของการเรียนรู้ปฏิบัติธรรม คือ ไตรสิกขานั้นเอง

ไตรสิกขา กับ มรรค ทั้งสองนี้จะอยู่ต่อเนื่องกันตลอด เพราะเมื่อมีการศึกษา หรือการฝึกอบรมแล้วเกิดการเรียนรู้ ด้วยปัญญา อันส่งผลไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม นั้นหมายถึง เมื่อฝึกเรียนตามไตรสิกขา มรรคก็จะเกิดมีขึ้นด้วย พุทเพื่อให้ เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ การเรียน การฝึกอบรมตามไตรสิกขาเพื่อให้ มรรคเกิดขึ้น ถ้าได้ศึกษาอย่างแท้จริงแล้วก็จะพบว่าเนื้อหา สารของไตรสิกขาและของมรรคก็เป็นอันเดียวกันนั่นเอง

เราฝึกในสิ่งใดด้วยปัญญาก็จะเจริญองงามในสิ่งนั้น หลักการ เรียนรู้ตามไตรสิกขาสู่อริยมรรคนั้นแยกไม่ออกจากการ ดำเนินชีวิตของมนุษย์ หากแต่ว่าผู้ศึกษาจะใช้เป็นแนวทาง ในการดำเนินชีวิตของตนได้มากน้อยเพียงใดเท่านั้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (๒๕๔๙, น.๙๑๖) กล่าวว่า...ไตรสิกขาเป็นระบบการฝึกอบรมจากภายนอกเข้าไป หาภายใน จากส่วนที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียด และจาก ส่วนที่ง่ายกว่าเข้าไปหาส่วนที่ยากและลึกซึ้งกว่า... เมื่อฝึก ขึ้นละเอียดภายในคือขั้นจิตและปัญญาแล้ว ผลก็ส่งกลับ ออกมาช่วยการดำเนินชีวิตด้านนอก เช่น มีความประพฤติ สุจริต มั่นคง มีศีลที่เป็นไปโดยปกติธรรมตาของตนเอง ไม่ต้องฝืนใจ หรือตั้งใจคอยควบคุมรักษา คิดแก้ปัญหา และ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ โดยนัยที่กล่าวแล้ว เมื่อฝึกตลอดระบบสิกขาแล้ว ระบบชีวิตทั้งหมดก็กลายเป็น ของมรรค สอดคล้องกันหมดทั้งภายนอกและภายใน

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (๒๕๓๘, น. ๕๖-๕๗) ทรงอธิบายไว้ว่า “มรรค” เป็นทาง สายกลาง มีหนทางให้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดเป็นระบบวิธีประพฤติ ปฏิบัติของมนุษย์ให้บรรลุเป้าหมายของชีวิตทั้งในชีวิต ครอบครั้ว ชีวิตการงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมี ความสุขภายใต้กฎธรรมชาติ และยังให้มนุษย์สามารถพบ ความสำเร็จยิ่งกว่านี้ คือมีความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งมี องค์ประกอบ ๘ ประการ ได้แก่

๑) สัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ หรือความเห็น ถูกต้องคือมองโลกตามความเป็นจริง เข้าใจชีวิตอย่างถูกต้อง แยกแยะและเข้าใจถูกต้องในเรื่องที่เกี่ยวกับความดี ความชั่ว ซึ่งเป็นเรื่องของคุณธรรมและจริยธรรมที่สังคมโลกแสวงหา เรียกร้องกันอยู่ เข้าใจถูกต้องในเรื่องของความเป็นไป ตามธรรมชาติ ที่เรียกว่า “สังขธรรม”

๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ หรือความคิดถูกต้อง คือ การใช้ความคิดที่ถูกทาง ที่เรียกว่า “คิดเป็น” นั่นคือ การคิดอย่างมีเหตุมีผล มีหลักมีเกณฑ์ตามวิธีทางวิทยาศาสตร์

การคิดแก้ปัญหาด้วยหลักของอริยสัจ ๔ สร้างความคิดอย่างมีระบบ อันจะนำไปสู่การพัฒนาจิตให้สูงขึ้น คือ การคิดให้ถูกทาง

๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ หรือการเจรจากฎต้องชอบธรรม คือการพูดเป็น พูดตามแบบพุทธ หรือตามแบบหลักธรรม นั่นคือ วาจิกกรรมหรือวจีสัจริต ดังประโยคที่ว่า “ไม่ควรพูดจนเกินกาล ไม่ควรนิ่งเสมอไป เมื่อถึงเวลาก็ควรพูดพอประมาณ ไม่พ่นไฟ” (ขุ.ชา.มहा. ๒๘/๓๓๙) ลักษณะการพูดแบบชาวพุทธ คือพูดความจริงและพูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ฟังและต่อส่วนรวม การพูดต้องให้รู้กาลเทศะในการพูด

๔) สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ หรือทำการงานที่ถูกต้องชอบธรรม คือการทำเป็น ทำตามบทบาทและสถานภาพของตน ปฏิบัติตนให้ถูกต้องและเหมาะสม ทำให้เป็นตามแบบพุทธนั่นคือ ไม่ทำสิ่งที่ชั่วร้ายไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ส่ำส่อนทางเพศ ควบคุมความประพฤติทางกาย (กายกรรม) ของตนไว้ให้ดี

๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ หรือการเลี้ยงชีพที่ถูกต้องชอบธรรม คือทำมาหาเลี้ยงชีพที่เหมาะสม ขยันและประหยัด ทำงานให้สำเร็จก้าวหน้าเพื่อฐานะมั่นคงและการใช้จ่ายทรัพย์ให้เหมาะสมตามควรแก่ฐานะ ทำมาหาชีพเลี้ยงชีพให้เหมาะสมแบบชาวพุทธ นั่นคือ รู้จักหา รู้จักเก็บ รู้จักใช้ รู้จักพอ รู้จักให้ รู้จักวาง ทำมาหาเลี้ยงชีพเพื่อเลี้ยงตัวได้ภายใต้หลักของ “เศรษฐกิจแบบพอเพียง”

๖) สัมมาวายามะ เพียรชอบ หรือความขยันหมั่นเพียรที่ถูกต้อง คือพากเพียรให้สมบูรณ์แบบ หมั่นอดทน เข้มแข็ง เอาการเอางาน ไม่ทอดทิ้งธุระ ดังประโยคที่กล่าวว่า “ผู้เกียจคร้าน มีความเพียรแล้ว พึงเป็นอยู่ตั้งร้อยปี ส่วนผู้ปรารถนาความเพียรมั่นคง มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ก็ประเสริฐกว่า” (ขุ.ธ. ๒๕/๑๘/๒๕-๒๖) การทำความเพียรให้สมบูรณ์ตามแนวชาวพุทธคือ การเพียรระงับปิดกั้นความชั่ว ไม่ให้เกิดขึ้นแก่ตน การเพียรกำจัดละทิ้งความชั่วที่มีอยู่ในตัว

ให้หมดไป การเพียรสร้างความดีงามให้ปรากฏแก่ใจตนเอง อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็ความดีเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม และการเพียรรักษาความดีที่มีอยู่ในตนให้คงอยู่และเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๗) สัมมาสติ ระลึกชอบ หรือ ความระลึกชอบ คือ อยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติสัมปชัญญะ ใช้สติให้เกิดปัญญา โหมโกรธไม่เครียด ไม่ประมาท การอยู่กับปัจจุบันเป็นการฝึกจิตแบบชาวพุทธ ฝึาดูจิตของตนเอง เป็นการพัฒนาดิจด้วยการฝึกที่เรียกว่า “สมถกรรมฐาน” และพัฒนาดิจให้เกิดปัญญาเป็นการพัฒนาปัญญาด้วยการฝึกที่เรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน”

๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจไว้ชอบ หรือจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหว คือฝึกจิตให้มั่นคงเป็นสมาธิ เป็นจิตที่นุ่มนวลควรแก่งาน นั่นคือการทำจิตให้สงบเสียก่อน ก็จะมีผลต่อการปฏิบัติงานใด ๆ เป็นอย่างดี จุดเริ่มต้นของการทำงานให้ราบรื่นและมีความสุขประสพผลสำเร็จก็ต้องอาศัยจิตที่สงบนิ่งซึ่งในทางธรรมอธิบายจิตในสภาวะนี้ว่าเป็นจิตที่แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดไว้ที่เรียกว่า “สมาธิ” ในทางพุทธศาสนาได้สนับสนุนว่าการใช้พลังจิตที่สงบจนเป็นสมาธิสามารถช่วยในการรักษาให้ผู้ป่วยทุเลาอาการหรือหายจากโรคนั้นได้ ดังที่พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ) อาจารย์ผู้สอนกรรมฐานกล่าวว่า “การเจริญสมาธิสามารถทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไปได้”

ในอริยมรรค ๘ สามารถสรุปลงใน “ไตรสิกขา” อันหมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา ข้อที่จะต้องปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และสติปัญญาให้สูงขึ้น สรุปได้ดังนี้ คือ

(๑) ศีล ได้แก่ ข้อปฏิบัติในอริยมรรค ข้อที่ ๓ การเจรจากฎต้องชอบธรรม, ข้อที่ ๔ ทำการงานที่ถูกต้องชอบธรรม และอริยมรรคข้อที่ ๕ การเลี้ยงชีพที่ถูกต้องชอบธรรม

(๒) สมาธิ ได้แก่ ข้อปฏิบัติในอริยมรรคข้อที่ ๖ ความขยันหมั่นเพียรที่ถูกต้อง, ข้อที่ ๗ มีความระลึกชอบ, และอริยมรรคข้อที่ ๘ มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหว

(๓) ปัญญา ได้แก่ ข้อปฏิบัติในอริยมรรคข้อที่ ๑ มีความเห็นชอบหรือมีความเห็นถูกต้อง และอริยมรรคข้อที่ ๒ มีความคิดถูกต้อง

หลักการเรียนรู้ตามไตรสิกขาสู่อริยมรรค มีความสมบูรณ์ตามนัยแห่งพุทธศาสนา เพราะเป็นการเรียนรู้ที่ไม่เฉพาะถ่ายทอดความรู้แค่ด้านปริยัติเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งฝึกหัดอบรม คือ การปฏิบัติที่เป็นการพัฒนาทางสังคม พัฒนาการทางอารมณ และการพัฒนาทางปัญญา ตามลำดับ อันจะส่งผลให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและประโยชน์แก่ผู้อื่น

เรื่องกระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขามีคำอธิบายไว้ว่า

สมณ อมรวิวัฒน์ (๒๕๓๐, น.๔๕) กล่าวว่า “...การฝึกหัดตามหลักไตรสิกขา เป็นการศึกษาที่มีลักษณะบูรณาการและปัจจัยการ ที่ว่ามีลักษณะบูรณาการนั้น เพราะทุกองค์ประกอบคือ ศีล สมาธิ ปัญญาอันอยู่ในองค์รวมของมรรคมีองค์แปด นั้นมีลักษณะผสมกลมกลืนอย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน มีความสอดคล้องรองรับกันทั้งในด้านที่ต้องละเว้น และในด้านที่ต้องเจริญองงาม ยกที่จะแยกออกอย่างโดดเดี่ยวและไม่สามารถตัดองค์ประกอบข้อใดทิ้งไปได้...”

### คุณค่าที่ได้จากการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา

การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา เป็นหลักและกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้บุคคลได้ค้นพบความรู้ด้วยตนเอง โดยการเรียนรู้จากการสัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดทักษะชีวิตที่มีความชำนาญ ในการแก้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน มีคุณธรรมสามารถดำเนินชีวิตที่ดีได้ตามอริยมรรคหรือวิถีทางสายกลาง คือความพออยู่ พอดี พอประมาณของแต่ละคน และพร้อมที่จะปรับตัวเองให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ในอนาคต

กระบวนการพัฒนาตนของพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องใหญ่ เพราะชีวิตของมนุษย์เป็นชีวิตแห่งการเรียนรู้ การฝึกฝน การพัฒนา ในพระพุทธศาสนาถือว่าความรู้ที่มีคุณค่าต่อมนุษย์ก็คือ ความรู้ที่ช่วยให้มนุษย์สามารถปกป้องตนเองให้อยู่รอดปลอดภัยจากความทุกข์ต่าง ๆ ของชีวิต

พูดง่าย ๆ คือ สามารถช่วยเหลือหรือพึ่งพาตนเองได้นั่นเอง ซึ่งความรู้ที่มีคุณค่า คือ “ความรู้ความฉลาดในสิ่งที่ดีที่ควรทำ ความรู้ความฉลาดในสิ่งที่ชั่วควรละ และความรู้ความฉลาดที่จะทำให้บรรลุถึงสิ่งที่ดีและรอดพ้นจากสิ่งที่ชั่ว” (ที.ปา.๑๑/๒๒๘/๒๐๔) การพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสนาเป็นกระบวนการทำงานประสานสัมพันธ์เป็นปัจจัยหนุนเนื่องกันทั้งทางด้าน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ลักษณะความสัมพันธ์ของชีวิตทั้งสามด้าน ได้แก่

๑) ด้านพฤติกรรม เป็นความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางด้านวัตถุและทางสังคม ตั้งแต่ปัจจัย ๔ ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยีสารสนเทศ ตลอดจนถึงกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ด้วยพฤติกรรมทั้งทางกายและทางวาจา ทั้งการรับเข้าและการแสดงออก

๒) ด้านจิตใจ เป็นการสื่อสารสัมพันธ์กับพฤติกรรมทั้งหมดทั้งที่รับเข้าและแสดงออก นั่นคือ การรับรู้เข้ามาและการแสดงออกไปแต่ละครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ การพูดหรือการคิดอย่างไร ย่อมเกิดจากความตั้งใจ เจตจำนงหรือจิตใจที่มีแรงจูงใจอยู่เบื้องหลัง แรงจูงใจนั้นอาจจะเป็นทั้งที่ดีและ/หรือที่ร้ายก็ได้ เช่น ความรัก ความเมตตา ความโกรธ ความเกลียด ความชอบ ความอยากได้ เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นตัวเลือกสื่อสารสัมพันธ์ในการรับข้อมูลข่าวสารและการแสดงพฤติกรรมออกไป ความสื่อสารสัมพันธ์กับพฤติกรรมเป็นการดำเนินชีวิตด้านจิตใจ เป็นเรื่องของคุณธรรม จริยธรรม ความดีงามหรือความชั่ว ที่แสดงให้เห็นถึงสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจว่ามีความเข้มแข็ง มีความอดทน มีความเพียรพยายาม และมีสติสมาธิเพียงใด

๓) ด้านปัญญา เป็นการแสดงออกของพฤติกรรมทั้งหมดว่ามีการแสดงออกภายในขอบเขตอย่างไร ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมาทั้งหมดนั้นขึ้นอยู่กับความรู้และข้อมูลที่มีอยู่ เรามีความรู้แค่ไหนเราก็มีพฤติกรรมแค่นั้น นั่นหมายความว่า เรามีพฤติกรรมภายในขอบเขตของความรู้ที่เรียกว่า ปัญญา ถ้าปัญญาเราขยายออกไปมีปัญญามากขึ้น

พฤติกรรมของเราที่จะขยายกว้างขึ้นซับซ้อนมากขึ้นและเกิดผล ยิ่งขึ้นในการดำเนินชีวิต จึงกล่าวได้ว่า คนมีความรู้น้อย ปัญญา ก็จะน้อย พฤติกรรมที่แสดงออกก็เป็นไปตามอารมณ์ หรือความรู้สึกเท่านั้นย่อมไม่เกิดผลตามที่ต้องการอย่าง แท้จริง แต่ตรงกันข้าม คนที่มีความรู้มากคิดอะไรเป็นเหตุ เป็นผลเข้าใจแจ่มแจ้ง พฤติกรรมที่แสดงออกก็จะถูกต้อง เหมาะสมตลอดเวลา

การดำเนินชีวิตทั้งสามด้านนี้ ต้องอิงอาศัย ซึ่งกันและกันและส่งผลต่อกัน เป็นความสัมพันธ์เชิงปัจจัย ของชีวิตทั้งสามด้านในกระบวนการเรียนรู้ เช่น เราจะทำอะไร เราจะต้องมีแรงจูงใจหรือความตั้งใจ ส่วนจะทำได้มากน้อย เพียงใดก็ขึ้นอยู่กับปัญญา และในทางสัมพันธ์กลับกัน เราต้องการอะไร คิดอยากได้อะไรก็จะต้องอาศัยพฤติกรรม เป็นเครื่องมือในการแสดงออกมาสนองความต้องการของ ตนเอง เพื่อให้ตนเองสมความปรารถนา ตนเองได้มีความสุข ตนเองพ้นจากความทุกข์ ทั้งหมดต้องอาศัยปัญญาเป็น ขอบเขตของการกระทำ แต่ปัญญาจะพัฒนาไปได้ก็ต้อง อาศัยพฤติกรรมในการแสวงหาความรู้ในการหาข้อมูล พร้อมกันนั้นปัญญาก็ต้องอาศัยจิตใจด้วยเหมือนกัน จิตใจ ที่มีความพยายามขยันหมั่นเพียร จิตใจที่มีสมาธิ มีสติที่ แน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่านก็จะทำให้ปัญญาพัฒนายิ่งขึ้น ดังนั้น กระบวนการชีวิตของมนุษย์ที่ดำเนินไปจึงสำคัญมากสำหรับการ เรียนรู้ทั้งหมด พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ทั้งสาม ส่วนนี้เราต้องนำมาประกอบเข้าด้วยกันในการพัฒนาตนเอง ไม่ใช่เอาเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งมาใช้เท่านั้น

กล่าวได้ว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่สร้าง อารยชน เป็นระบบการประพฤติปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วน สมบูรณ์ อีกทั้งยังมีขอบเขตรอบคลุมเนื้อหาของอริยมรรค ทั้งหมด เป็นระบบการศึกษามาตรฐานที่สมบูรณ์แบบ สำหรับหลักการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับไตรสิกขาเป็นอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่กล่าวกับภิกษุวัชชีบุตรว่า

“...เธอจงศึกษาในสิกขา ๓ เกิด คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เมื่อเธอศึกษาทั้งอธิศีลสิกขา สิกขาทั้งอธิจิตสิกขา ศึกษาทั้งอธิปัญญาสิกขาอยู่ ราคะก็จะ ถูกละได้ โทสะก็จะถูกละได้ โมหะก็จะถูกละได้ เพราะการที่ ละราคะได้ เพราะการที่ละโทสะได้ เพราะการที่ละโมหะได้ สิ่งใดเป็นอกุศล เธอก็จักไม่ทำสิ่งนั้น สิ่งใดเป็นบาป เธอก็ จักไม่เสพสิ่งนั้น” (อัง.ติก. ๒๐/๕๒๔/๒๗๙)

## สรุป

ปัจจุบันสังคมไทยตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของวัตถุนิยม และบริโภคนิยมสุดโต่ง เป็นเหตุทำให้สังคมไทยเปลี่ยนแปลง ไปอย่างรวดเร็ว และประสบปัญหา คือ ความทุกข์เพิ่มขึ้น ตามลำดับ เสี่ยงต่ออันตรายทางเศรษฐกิจและสังคมประกอบ กับแนวทางการพัฒนาที่ผ่านมาเจริญรอยตามปรัชญาสังคม เศรษฐกิจตะวันตกที่ไม่ได้รับการคัดสรรกลั่นกรองและ ประยุกต์ โดยเน้นความเจริญทางด้านวัตถุเป็นหลัก และการขยายตัวเติบโตเพิ่มพูนปริมาณตัวเลขทางเศรษฐกิจ โดยให้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสารสนเทศเป็นตัวเอก จึงทำให้มีการแข่งขันกันสูงและคำนึงถึงประโยชน์ส่วนตน มากกว่าประโยชน์ส่วนรวม การแพร่กระจายของวัฒนธรรม และนวัตกรรมต่าง ๆ นั้นเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับ คนไทยจำนวนมากยังขาดความสามารถในการเรียนรู้ เพื่อการกลั่นกรองและเลือกใช้ประโยชน์จากวัฒนธรรม และเทคโนโลยีสารสนเทศเหล่านั้นได้อย่างรู้เท่าทันและมี เหตุผล จึงเป็นสาเหตุการนำไปสู่การครอบงำทางวัตถุนิยม และบริโภคนิยม การเปลี่ยนแปลงของสังคมดังกล่าว เป็นสภาพ หรือสถานการณ์ที่มีผลกระทบต่อคนส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ ไม่พึงปรารถนา และเป็นสภาวะการณ์ที่คนจำนวนมากเห็นว่า เบี่ยงเบนไปจากบรรทัดฐานของสังคมที่ยึดถือปฏิบัติอยู่ ส่งผลทำให้เกิดภาวะความไม่สมดุลกันระหว่างวัตถุกับจิตใจ สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดปรากฏการณ์ทางสังคมที่เรียกว่า ปัญหาสังคมเกิดขึ้นมากมาย

สังคมจะเจริญหรือเสื่อม สุขหรือทุกข์ก็ขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้และการประพฤติปฏิบัติของคนในสังคมเอง ถ้าคนในสังคมไม่สนใจและใส่ใจในเรื่องศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรม มุ่งแต่สิ่งที่เป็นวัตถุนิยมสนใจแต่ในเรื่องของการบริโภคที่เกินตัว ไม่พยายามที่จะสร้างคุณค่าแห่งความ พอดีให้เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม จิตใจของคนในสังคม ก็จะเป็นไปเพื่อความโลภ ความโกรธ ความหลงผิด มุ่งแต่ ผลประโยชน์ของตนและพวกพ้อง การเอาไรต์เอาเปรียบ การเบียดเบียนกัน การทำลายล้างกันก็มีมากขึ้น แต่ถ้าคน ในสังคมสนใจ และใส่ใจศึกษาหรือเรียนรู้เรื่องศีลธรรม คุณธรรมที่เป็นฐานรากแห่งความเจริญและความสงบสุข ที่แท้จริงของชีวิตตนแล้ว จะทำให้ชีวิตของตนมีคุณค่า และมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่ประเสริฐ สามารถพึ่งตนเองได้ และยังเป็น ที่พึ่งพาของผู้อื่นได้ด้วย

มนุษย์ คือ ผู้ที่เป็นตัวการวัดและกำหนดทุกสิ่ง ทุกอย่างอันเนื่องด้วยเรื่องของมนุษย์เอง และเรื่องอื่น ๆ มนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถประกอบกรรมเปลี่ยนแปลง สถานภาพของตนเองและอื่น ๆ ได้ มนุษย์จึงถูกเรียกว่า เป็น สัตว์ประเสริฐ แต่ความประเสริฐมิใช่เป็นของมีมาแต่กำเนิด อย่างเป็นไปเอง หากแต่ว่าความประเสริฐได้มาโดยคุณสมบัติ ที่ได้รับการสร้างสรรค์ และการพัฒนาจากการเรียนรู้ภายหลัง ที่ได้เกิดมามีสภาพเป็นมนุษย์แล้ว คุณสมบัติเหล่านี้ สรุพออกมาได้คือ การมีความคิด มีคุณธรรมและการใช้ ปัญญาอย่างมีเหตุผล อาศัยคุณสมบัติเหล่านี้ มนุษย์จึง ได้เป็นต้นตอและศูนย์รวมแห่งคุณค่าทั้งปวงซึ่งเกิดจาก ความคิดของมนุษย์และความคิดของมนุษย์นี้เอง คือ ตัวนำโลกของมนุษย์

การเรียนรู้ของมนุษย์เริ่มขึ้นตั้งแต่วินาทีแรกของการ เป็นมนุษย์ มนุษย์จะเริ่มเรียนรู้จากกระบวนการสัมผัส เมื่ออยู่ในครรภ์ และความเอื้ออาทรที่สะท้อนมาจากจิตใจ ของมารดา มนุษย์พยายามเรียนรู้จากสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัว แล้วนำสิ่งรอบตัวเหล่านั้นมาตีความหมายเพื่อให้เกิดการ

เรียนรู้ตามศักยภาพของตนที่จะพึงรู้ได้ ทุกคนต่างก็พยายาม ที่จะเรียนรู้ทั้งในเรื่องของตนเองและเรื่องภายนอกที่รอบตัว ทุกคนต่างก็ประพฤติปฏิบัติในวิถีทางที่จะสนองความพอใจ ของตนเองให้มากที่สุด ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่ามนุษย์อาจจะ ตีความหมายสิ่งทีเกี่ยวกับตนเองและสิ่งทีเกี่ยวกับโลก ภายนอกรอบตัวผิดพลาดไป จึงทำให้การดำเนินชีวิตของตน เกิดปัญหาขึ้นอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เรียนอันเกิดจากการมีปฏิภริยา ทั้งทางด้านแนวคิด ทักษะ และพฤติกรรม อันเนื่องมาจาก สิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้น เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเฉพาะแต่ละ บุคคลขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและวิธีการแสวงหาความรู้ การพัฒนาดนตามหลักของพระพุทธศาสนา คือ ไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ที่ก่อให้เกิดศีลธรรม จริยธรรมที่ติงามในสังคม คือ มีการดำเนินชีวิตที่ติงาม ทำให้มีพฤติกรรม มีจิตใจ และมีปัญญาดียิ่งขึ้นไป หลักธรรมคำสั่งสอนพระพุทธศาสนา สอนอย่างพอเหมาะแก่กาลเทศะ สอนเฉพาะเรื่องทีจริง และเป็นประโยชน์ โดยเฉพาะเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ ของชีวิต สอนให้คนเกิดปัญญารู้จักใช้เหตุผลเพื่อการแก้ทุกข์ ของชีวิต ให้ความสำคัญแก่ชีวิตทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เพราะถือว่าทั้งสองอย่างประกอบทีสำคัญของชีวิต ดังนั้น ชีวิตมนุษย์จะดีหรือสมบูรณ์แบบทั้งร่างกายและจิตใจ มนุษย์จะต้องพัฒนาดนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ให้สมดุลกัน จึงจะส่งผลเป็นความสมบูรณ์ของชีวิต

เมื่อมนุษย์มีการศึกษา มีการพัฒนาทีถูกต้องจะทำให้ คุณภาพชีวิตของมนุษย์มีความสุขสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพราะ การพัฒนาดนตามหลักไตรสิกขาเพื่อผลในทางธรรมจะพบ ทุกสิ่งทุกอย่างทีเป็นเรื่อของมนุษย์ ส่งผลให้มนุษย์มีจิตใจ สูงขึ้น มีคุณภาพเกิดปัญญาทีติงาม และมีภูมิคุ้มกันตนเอง สามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข อีกทั้งยังสร้าง คุณธรรมทางสังคมขึ้น เช่น การรู้จักตนเอง การเสียสละเพื่อ ส่วนรวม ความกตัญญู เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นต้น

อันเป็นพีชพันธุ์หนุมนำให้มนุษย์เกิดความสุขและความสุข และตระหนักถึงการสร้างความดีเพื่อเพิ่มพูนความสุข แก่ตนเองและสังคม ส่วนการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา เพื่อผลทางโลกจะทำให้รู้จักตนเอง รู้จักบทบาทและหน้าที่ ของตน ทั้งหน้าที่โดยสมมติและหน้าที่ตามธรรมชาติ ปฏิบัติ หน้าที่การงานของตนไม่ให้เกิดความบกพร่อง เตือนตนเอง บอกตนเองและสอนตนเองได้ มีความรับผิดชอบด้วย สติปัญญา มีความระมัดระวังไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต มีหลักการบริหารจัดการที่ดีทำให้เป็นผู้เก่งคน เก่งงาน และ เก่งคิด นั่นคือ เข้าใจตน เข้าใจคน เข้าใจงาน

ผลของการพัฒนาจากการเรียนรู้ที่เกิดจากกระบวนการ การเรียนรู้ตามไตรสิกขา เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง แล้ว ย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลนั้น ๆ ตาม หลักการที่ว่า “การเรียนรู้คือการเปลี่ยนแปลง” (To learn to change) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงสามารถแบ่งออกได้เป็น ๕ ด้าน คือ

(๑) ด้านของปัญญา เปลี่ยนจากความไม่รู้ไม่เข้าใจ เป็นมีความรู้ มีความเข้าใจ

(๒) ด้านของจิตใจ เปลี่ยนจิตที่ว้าวุ่นหมกมุ่นด้วย กิเลส ตัณหา ของความโลภ โกรธ หลง มาเป็นจิตที่ได้ ฝึกอบรมดีแล้ว เป็นจิตที่เพียงพอ และสะอาดบริสุทธิ์

(๓) ด้านของอารมณ์ เปลี่ยนจากอารมณ์ขุ่นมัว อารมณ์หงุดหงิด อารมณ์ร้อน บริหารอารมณ์ไม่ได้ เป็น ผู้ที่สามารถบริหารอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

(๔) ด้านทัศนคติที่มีต่อโลก และเพื่อนมนุษย์ เปลี่ยน จากการมองแต่ในด้านลบเพียงอย่างเดียวจ้องจับผิดแต่ ฝ่ายเดียว เป็นการหันมามองโลกและผู้อื่นในด้านบวก ยอมรับ และปรับตัวคิดแต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์

(๕) ด้านของพฤติกรรม เปลี่ยนจากพฤติกรรม ที่สังคมไม่ต้องการ ได้แก่ พฤติกรรมชอบเบียดเบียนและ ชอบทำลาย เป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ เป็นพฤติกรรม ที่สร้างสรรค์ มีเมตตา ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

ความเปลี่ยนแปลงทั้ง ๕ ด้าน จะมีลักษณะของ การอาศัยซึ่งกันและกันเพราะมีการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา ความสว่างจึงเกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทาง คุณภาพจิต ทำให้จิตสะอาด เมื่อจิตสะอาดจึงมีการเปลี่ยนแปลง ทางอารมณ์ ทำให้อารมณ์สงบ เมื่ออารมณ์สงบจึงเกิดการ เปลี่ยนแปลงทางทัศนคติ ทำให้เกิดความยอมรับมีเมตตา และสงสาร เมื่อเกิดการยอมรับมีความเมตตาสงสาร จึง เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม นั่นคือ เข้าใจกัน ยอมรับและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นั่นคือ การพึ่งตนเอง และการพึ่งพากันในสังคม

## บรรณานุกรม

### ข้อมูลปฐมภูมิ

กรมการศาสนา. (๒๕๓๐). *พระไตรปิฎกฉบับหลวง*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (๒๕๒๕). *พระไตรปิฎกภาษาไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

### คำย่อพระไตรปิฎกที่ใช้ในการอ้างอิง

#### พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.

ที.ปา.

อง.ติก.

ขุ.ธ.

ขุ.วิ.

ขุ.ชา.มหา.

#### คำเต็ม

สุตตันตปิฎกที่ขนิทาย มหาเวคค

สุตตันตปิฎกที่ขนิทาย ปาฎิกเวคค

สุตตันตปิฎกกองคุดตริทาย ดิกนิปาต

สุตตันตปิฎกขุททกนิทาย ธมมปท

สุตตันตปิฎกขุททกนิทาย วิมานวัตถุ

ขุททกนิทาย ชาตค มหานิปาต

สำหรับการอ้างอิงตัวเลขที่อยู่หลังชื่อย่อของคัมภีร์ มี ๒ แบบ คือ

๑. แบบเลข ๓ ตอน คือ เลขเล่ม/เลขข้อ/เลขหน้า ตัวอย่างเช่น ที.ม. ๑๐/๑๑๑/๑๒๕. หมายถึง สุตตันตปิฎกที่ขนิทาย มหาเวคค เล่ม ๑๐/ข้อ ๑๑๑/หน้า ๑๒๕.

๒. แบบเลข ๒ ตอน คือ เลขข้อ/เลขหน้า ตัวอย่างเช่น ขุ.ชา.มหา. ๒๘/๓๓๙. หมายถึง ขุททกนิทาย ชาตค มหานิปาต ข้อ ๒๘๒/หน้า ๓๓๙.

### ข้อมูลทุติยภูมิ

ประเวศ วะสี. (๒๕๕๒). *เศรษฐกิจพอเพียงและแนวทางประชาสังคม แนวทางพลิกฟื้นเศรษฐกิจและสังคม*, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน. (๒๕๕๒).

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (๒๕๓๙). *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร, (พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์)*. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (๒๕๔๙). *พุทธธรรม, ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพฯ: กลุ่มผู้สนใจศึกษาศาธรรม, บริษัท สหธรรมมิก จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (๒๕๔๘). *สู่การศึกษาแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (๒๕๓๘). *นวโกวาท*. พิมพ์ครั้งที่ ๗๘. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุทธิพร บุญส่ง. *คุณธรรม จริยธรรมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. (๒๕๔๙). กรุงเทพฯ: ทริบเพิลเอ็ดดูเคชั่น จำกัด.

สุนน อมรวิวัฒน์. *การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์*. (๒๕๔๗). พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: โครงการกิติเมธีสาขาศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สุนน อมรวิวัฒน์. (๒๕๓๐). *การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ*. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (๒๕๔๔). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๙ (๒๕๔๕ - ๒๕๔๙)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.