

การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของชุมชนบ้านซ่านจ้อยตู่ ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต*
THE APPLICATION OF THE THREEFOLD TRAINING FOR ENHANCING THE QUALITY
OF LIFE OF BAN SAN JUI TUI COMMUNITY TALAD NUEA SUBDISTRICT MUEANG
PHUKET DISTRICT PHUKET PROVINCE

พระสมุห์วีระศักดิ์ สุทธิจิตโต (ก่อเกิด)*, พระครูโกศลธรรณกิจ (เปสโล), พระครูโฆสิตวิวัฒนานุกูล (อนุวตฺตโน)
PhraSamu Veerasak Suddhijitto (Korkerd)*, Phrakhrukosolattihakit (Peslo), PhrakruKositwattananukul (Anuwatthano)
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

Master of Buddhist Studies Program, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat Campus,
Nakhon Si Thammarat, Thailand

*Corresponding author Email: a6603205018@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต 2) เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 3) เพื่อการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านซ่านจ้อยตู่ ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกจากพระภิกษุสงฆ์ ผู้นำชุมชน อาจารย์ และประชาชนในพื้นที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบการเขียนบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นกระบวนการฝึกฝนพฤติกรรมทางกาย จิต สังคมหรือสิ่งแวดล้อม และปัญญาของมนุษย์ให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม มีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาให้ได้รับประโยชน์สุขในการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งประเมินจากความสุขของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม 2) หลักไตรสิกขา ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นระบบการประพฤติปฏิบัติสำคัญที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ 3 ด้าน ได้แก่ ศีล การควบคุมมารยาท ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สมาธิ การฝึกจิตให้สงบ ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน และปัญญา รู้แจ้งแทงตลอดสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปัญญาชน รู้เท่าทันต่อกิเลส 3) การนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น ทำให้ผู้คนในชุมชน รู้จักสำรวมระวังในการประพฤติ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีความสามัคคีเมตตาต่อกัน โดยให้ความสำคัญกับทุกคนในสังคม ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท ทำให้ชุมชนมีความน่าอยู่อาศัยยิ่งขึ้น และเป็นที่เจริญใจต่อผู้มาเยี่ยมเยือนจากต่างถิ่น โดยเฉพาะจังหวัดภูเก็ตซึ่งเป็นเมืองท่องเที่ยวเมื่อนักท่องเที่ยวได้เห็นความเป็นมิตร ก็ทำให้เกิดความประทับใจในวิถีชีวิตของชุมชน

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้, หลักไตรสิกขา, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ชุมชนบ้านซ่านจ้อยตู่



Abstract

This research article aims to: 1) study the concept of quality of life development, 2) explore the principle of the Threefold Training (Ti-sikkha) as presented in Buddhist scriptures, and 3) apply the Threefold Training to enhance the quality of life in the Baan Saan Jui Tui community, Talat Nuea Subdistrict, Mueang Phuket District, Phuket Province. This is a qualitative research study that emphasizes document analysis and in-depth interviews. The key informants include Buddhist monks, community leaders, teachers, and local residents. The findings are presented in a descriptive and narrative format. The research findings reveal that: 1) Quality of life development is a process of training physical, mental, social (or environmental), and intellectual behaviors, enabling individuals to live peacefully in society. The ultimate goal is to enhance well-being in daily life, as measured by the happiness of individuals, families, communities, and society at large. 2) The Threefold Training (Ti-sikkha) found in the Buddhist scriptures is a vital system of practice that contributes to human life development in three aspects: Sila (Morality): cultivating proper conduct and refraining from harming oneself or others, Samadhi (Concentration): training the mind to be calm, steady, and undistracted, and Panna (Wisdom): gaining insight and understanding reality as it is, enabling one to live wisely and be aware of the defilements. 3) The application of the Threefold Training in community quality of life development fosters moral restraint, non-harm, mutual support, harmony, and kindness. It encourages mindfulness and vigilance, thereby creating a livable, peaceful community. This also leaves a positive impression on visitors, especially in Phuket, a renowned tourist destination. When tourists experience the friendliness and cultural richness of the local way of life, they are deeply impressed.

Keywords: Application, The Threefold Training, Quality of Life Development, Ban San Jui Tui Community

บทนำ

สังคมไทยในช่วง 100 ปีที่ผ่านมา เกิดการพัฒนาในหลากหลายมิติ สามารถประสบความสำเร็จในการเอาชนะความยากจน แต่สิ่งที่ควบคู่มากับความสำเร็จกลับกลายเป็นปัญหาที่สะสมพอกพูนตามมาและเพิ่มมากยิ่งขึ้นในขณะนี้ จนกลายเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทยยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งปัญหาใหญ่หลัก ๆ ที่ตามมาก็คือ ปัญหาด้านการศึกษาที่ขาดคุณภาพ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านสังคม และปัญหาด้านการทุจริต โดยยิ่งมุ่งเน้นพัฒนาความเจริญด้านวัตถุ และเศรษฐกิจให้ก้าวหน้ามากเท่าใด กลับพบว่าสภาพด้านจิตใจของคนในสังคมเสื่อมลง และทวีความเลวร้ายมากยิ่งขึ้นเป็นเงาตามตัว เพราะคนชาติที่พึงพอใจ ครอบครัวยุคหรือชุมชนที่เคยเข้มแข็งกลับอ่อนแอ แยกแยก สังคมที่เคยเข้มแข็งก็ตกอยู่ในสภาพเดียวกัน ประเด็นปัญหาดังที่ได้กล่าวมา สะท้อนให้เห็นว่า

ประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วทางด้านวัตถุ แต่เกิดความเสื่อมทางด้านจิตใจ ค่านิยม แสดงถึงความเสื่อมทางจิตใจอย่างเห็นได้ชัดจนหลายประการ เช่น นิยมวัตถุ ความหุนหันพุ่มเฟือย ยกย่องคนรวย โดยไม่คำนึงถึงว่าจะร่ำรวยมาโดยวิธีการใด เกิดการแข่งขันเอาไรต์เอาเปรียบ ไม่คำนึงถึงหลักคุณธรรม จริยธรรม การเบียดเบียนเอาไรต์เอาเปรียบนี้ นอกจากจะเบียดเบียนกันเองแล้ว ยังเบียดเบียนรุกรานธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอีกด้วย ที่ดิน ป่าไม้ แม่น้ำ สภาพธรรมชาติถูกรุกราน ยึดครอง ถูกทำลาย สภาพน้ำเน่าเสีย สภาพคนจนอยู่ในสลัมท่ามกลางตึกสูงอันหุนหันใหญ่โต ความยากจนของคนในชนบท และสภาพเสื่อมโทรมทางสังคม อันเกิดจากความเสื่อมทางจิตใจมีมากยิ่งขึ้น

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงวางแนวทางการแก้ไขปัญหาของมนุษย์ด้วยหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักการศึกษาคำสำคัญสุดควบคู่กับทางสายกลาง คือ อริยมรรค ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ทำให้ผู้ที่ปฏิบัติตามสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดต่อตนเองและสังคม ทั้งยังช่วยให้เกิดเสถียรภาพด้านความมั่นคงทางศีลธรรมมารยาทสังคม ด้วยโครงสร้างระบบการประพฤติปฏิบัติเพื่อความผาสุกของมหาชน ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่พวกทวยเทพและมนุษย์ อย่าไปโดยทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และความงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน” (วิ.ม. (ไทย) 4/32/40) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ผ่านการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา เพราะเป็นการพัฒนามนุษย์ให้สามารถแก้ไขปัญหาในการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมปัจจุบัน ด้วยการใช้ตัวปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่ทำร่วมกันให้รู้จักควบคุมตนเอง ให้มีความอดทน อดกลั้น เพื่อที่จะรักษาความดีความงาม และมีจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือกันเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน นอกจากการพัฒนาคนแล้วการพัฒนายังมีลักษณะหลายรูปแบบ ทั้งการพัฒนาเทคโนโลยี การพัฒนาการท่องเที่ยว เป็นต้น ซึ่งการพัฒนาอย่างยั่งยืนเป็นกรอบแนวคิดหลักที่ถูกนำมาใช้ในการพัฒนาชุมชนตั้งแต่ ปี ค.ศ. 1987 ซึ่งเป็นปีที่แนวคิดนี้เริ่มเป็นที่รู้จักในวงกว้างมากขึ้น แม้ว่าบริบทของแนวคิดนี้จะสะท้อนในเรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และการพัฒนาเป็นหลัก สืบเนื่องมาจากคณะกรรมการธิการโลก ว่าด้วยสิ่งแวดล้อมและการพัฒนา ได้จัดทำรายงานชื่อ Our Common Future หรือที่เรียกว่า รายงานบรันด์ท์แลนด์ (The Brundtland Report) เพื่อเสนอแก่สหประชาชาติในปี ค.ศ. 1987 โดยมีวัตถุประสงค์หลักที่จะกำหนดให้การพัฒนาอย่างยั่งยืน เป็นวาระแห่งโลกที่ทุกคนตระหนักถึงการทำลายสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสังคมซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิวัติอุตสาหกรรม ถึงแม้จะไม่มีกรอ้างอิงถึงการท่องเที่ยวอยู่ในรายงาน (ศิริินทร์ สังข์ทอง, 2562)

ชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ ตำบลตลาดเหนือ เป็นชุมชนจีนเก่าแก่แห่งหนึ่งของจังหวัดภูเก็ต มีประเพณีวัฒนธรรม พิธีกรรมต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในวิถีชีวิตของชาวชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีความกลมกลืนกับความเชื่อตามหลักพระพุทธศาสนา ได้แก่ ประเพณีถือศีลกินผัก และประเพณีไหว้เทวดาที่มีประวัติมายาวนาน งานประเพณีถือศีลกินผัก ตรงกับวันขึ้น 1 - 9 ค่ำ เดือน 9 ของจีน ซึ่งอยู่ในช่วงเดือนกันยายน - ตุลาคมของทุกปี ถือเป็นประเพณีที่สร้างกุศลโลบายให้ประชาชนรู้จักการถือศีล ขำระร่างกาย จิตใจให้บริสุทธิ์ ทั้งยังเป็นการงดเว้นการเบียดเบียนสัตว์ คือ การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต มีพิธีกรรมต่าง ๆ มากมาย อาทิ พิธีอัญเชิญพระ พิธีลุยไฟ พิธี



สะเดาะเคราะห์ พิธีส่งพระ เป็นต้น ส่วนประเพณีไหว้เทวดา มักจัดขึ้นในช่วงวันตรุษจีน หรือในวันขึ้น 9 ค่ำ เดือน 1 (วิธีชุมชน, 2568) งานเทศกาลต่าง ๆ ที่กล่าวมา นับเป็นงานที่ได้รับความสนใจ และเลื่อมใสศรัทธา ทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศมากที่สุดงานหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือการรักษาศีล อบรมจิตเมตตา นำไปสู่ปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า และความยั่งยืนสืบต่อไป

ด้วยเหตุผลตามที่ได้กล่าวมานี้ จึงทำให้ผู้วิจัย สนใจค้นคว้าในเรื่องหลักไตรสิกขา เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต พร้อมทั้งสามารถนำ ผลการวิจัย มาช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้ง การขาดความสามัคคี การใช้ความรุนแรง และความเชื่อเรื่องมกายของคนในชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ นำไปสู่การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา และเป็นแบบอย่างแนวทางให้แก่สาธารณชน สามารถการบูรณาการต่อยอดไปยังชุมชนอื่น ๆ รวมถึงท่านผู้ที่มีความสนใจมุ่งมั่นในการศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เน้นการศึกษาเอกสาร (Documentary study) และการศึกษาภาคสนาม (Field study) ที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต โดยเฉพาะการศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1.1 การศึกษาในเชิงเอกสาร (Document Study) โดยศึกษาค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย และเอกสารอื่น ๆ เกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต และหลักไตรสิกขาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

1.2 การศึกษาในภาคสนาม (Field Study) ศึกษาแบบการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ตโดยมีขั้นตอนในการศึกษา ดังนี้

1.2.1 กำหนดพื้นที่เป้าหมายที่จะศึกษา โดยสำรวจและศึกษาสภาพบริบทของชุมชน วัด สถานศึกษา ขนบธรรมเนียม ประเพณี และสภาพปัญหาของชุมชน เป็นต้น

1.2.2 ศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key-informant) ประกอบด้วยพระภิกษุสงฆ์ ผู้นำชุมชน คณะอาจารย์ของโรงเรียน และประชาชนในพื้นที่ จำนวน 23 รูป/คน ทั้งนี้ เพื่อพิจารณาถึงกระบวนการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านชานจ้อยตู่

1.2.3 ดำเนินการศึกษาวิเคราะห์ การใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านชานจ้อยตู่

1.2.4 ถอดองค์ความรู้การใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านชานจ้อยตู่

1.2.5 สรุปผลการศึกษาวิจัย และข้อเสนอแนะทั้งในระดับนโยบาย องค์กร ชุมชน และระดับปัจเจกบุคคล

2. พื้นที่ดำเนินการวิจัยและกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2.1 พื้นที่ดำเนินการวิจัย พื้นที่ในการวิจัย ได้แก่ ชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

2.2 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ รวมจำนวน 23 รูป/คน ประกอบด้วย

2.2.1 พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 3 รูป

2.2.2 ผู้นำชุมชน จำนวน 5 คน

2.2.3 ประชาชนในพื้นที่ จำนวน 15 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการ พัฒนาขึ้นจากการทบทวนเอกสารวรรณกรรม แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยผ่านการวิเคราะห์เนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก โดยดำเนินการออกแบบสัมภาษณ์ที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน ได้แก่ ด้านศีล เพื่อการแก้ปัญหาคความขัดแย้ง ด้านสมาธิ เพื่อการแก้ปัญหการใช้ความรุนแรง และด้านปัญญา เพื่อการแก้ปัญหारेื่องความเชื่อ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

4.1 เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.2 ติดต่อประสานงานกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อดำเนินการสัมภาษณ์

4.3 ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย

4.4 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย วิเคราะห์ผลการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย

4.5 ดำเนินการวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมืองภูเก็ต

4.6 ถอดองค์ความรู้จากการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมืองภูเก็ต

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ดำเนินการโดยการนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ มาจัดหมวดหมู่ แยกประเด็น และวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ร่วมกับการพิจารณาความสอดคล้องกับสถานการณ์พื้นที่ และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาข้อสรุป



และเรียบเรียงผลการวิเคราะห์ข้อมูล และรายงานผลการศึกษารูปแบบการบรรยาย และรายงานผลการศึกษารูปแบบพรรณนาความ

ผลการวิจัย

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นปรากฏการณ์หนึ่งที่ครอบคลุมองค์ประกอบ 4 มิติ คือ 1) มิติด้านสุขภาพกาย 2) มิติด้านสุขภาพจิต 3) มิติด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และ 4) มิติด้านสภาพแวดล้อมที่แสดงถึงความพึงพอใจของบุคคลในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม โดยมีความพึงพอใจทั้งร่างกาย จิตใจ ซึ่งอาจวัดหรือประเมินได้ด้วยตัวชี้วัดคุณภาพต่าง ๆ และยังเป็น การฝึกฝนและพัฒนาตนเองโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาให้ได้รับประโยชน์สุขในการดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ดีที่มีความสุขสมบูรณ์ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมในชุมชนและสังคม ในขณะที่เดียวกันสามารถที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานที่ได้กำหนดไว้ในสังคมหนึ่งในช่วงเวลาหนึ่ง แม้ว่าปัจจัยในการครองชีพขั้นพื้นฐานนั้นมีความสำคัญจำเป็นก็ตาม แต่คุณภาพชีวิตต้องประกอบด้วยความสุข 2 ประการสำคัญ ได้แก่

1.1 สุขภาพทางกาย หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ดี มีที่อยู่อาศัย มีสุขภาพที่ดี มีสาธารณูปโภค การคมนาคมที่ดี มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีน้ำ มีการทำงานที่มั่นคง การเงินมีสภาพคล่อง และอากาศที่บริสุทธิ์

1.2 สุขภาพทางจิต (Psychological health) คือ มีอารมณ์ดี จิตใจโปร่งใส ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว อันเนื่องมาจากการรู้จักความพอดี ความพอใจในสถานภาพที่เป็นอยู่ การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และความสามารถในการสร้างสรรค์ ความมีศักดิ์ศรี การได้รับการยอมรับ การรู้สึกว่าเป็นที่รักของคนอื่น การปราศจากความกลัว และความกังวล ความอบอุ่นผูกพันในครอบครัว และเพื่อนมนุษย์ ตลอดจนมีความอดทนเสียสละทำประโยชน์แก่สังคม นำไปสู่การแสวงหาสิ่งที่ตนปรารถนาให้ได้มาอย่างถูกต้อง

2. หลักไตรสิกขาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นระบบการประพฤติปฏิบัติสำคัญที่ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยการศึกษาจนเข้าใจกระบวนการของกายกับจิต มีรูปแบบโครงสร้างหลักการปฏิบัติที่ครอบคลุมไปถึงอริยมรรค ผ่านการฝึกฝนอบรม โดยเน้นการเพิ่มทักษะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ศีล การควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจา รักษา มารยาททางสังคม ความประพฤติให้ดีงาม ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น 2) สมาธิ การฝึกจิตใจให้สงบ มีสมาธิตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน 3) ปัญญา การมีปรีชาญาณเข้าใจกลไกความเป็นไปของชีวิต สามารถดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เข้าใจทั้งคุณและโทษ มีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์ พร้อมทั้งรู้จักประพฤตินสิ่งที่จะต้อง กล่าวคือ มีสัมมาทิฐิ รู้เท่าทันสภาพธรรมชาติตามความจริง ดังนั้น การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาช่วยให้เราสามารถขจัดกิเลส เช่น ราคะ โทสะ และโมหะ ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข สงบ มีคุณค่า และหลักไตรสิกขามีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสังคมไทยในหลายด้าน เช่น การสร้างสังคมที่มีคุณธรรม การพัฒนาจิตใจและปัญญา

3. การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านช้าน้อย ตำบลลาดเหนือ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ผลการวิจัยพบว่า

3.1 การนำหลักศีลสิกขามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ สามารถจัดการปัญหาด้านความขัดแย้ง หรือการใช้ความรุนแรงในครอบครัว ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ โดยการปลูกฝังค่านิยมของศีลธรรม ผ่านการรณรงค์ให้ชาวชุมชนเข้าใจถึงโทษภัยของการขาดศีลธรรม เช่น ไม่การมีทิริโอตตปะ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับหลักศีลสิกขา โดยความร่วมมือกันระหว่างวัด สถานศึกษา ภาครัฐ และประชาชนในพื้นที่ ทำให้คนในชุมชน มีเมตตากรุณา มีความละเอียดอ่อนเกรงกลัวต่อการกระทำความชั่ว ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ประรณาดิตต่อกัน อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างเป็นระเบียบ รู้จักแบ่งปันและเคารพกัน ลงโทษคนทำผิดอย่างเท่าเทียม ตลอดถึงต่อต้าน ไม่ส่งเสริมผู้ที่สร้างความขัดแย้ง ทำให้ในชุมชนมีความเข้มแข็ง มีความสามัคคี เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ในการทำกิจกรรมร่วมกัน ตลอดถึงช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นอย่างดี เพราะประชาชนรู้จักเข้าวัด หรือศาลเจ้า การรักษาศีลทำบุญ ให้ทาน ทำนุบำรุงศาสนสถาน เมื่อมีโอกาสสมควร สอดคล้องกับการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า ศีล คือ กระบวนการพัฒนาความประพฤติ เพื่อควบคุมพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา ตลอดถึงสร้างความเข้มแข็งให้จิตใจของมนุษย์ โดยเฉพาะเด็กเยาวชนควรปลูกฝังการมีเมตตาและกรุณา เพื่อลดพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อผู้อื่น และศีลยังจัดเป็นหลักธรรมสำคัญที่ช่วยควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ให้ดำรงชีวิตอย่างถูกต้องและดีงาม เมื่อบุคคลในสังคมมีศีล ย่อมส่งผลให้เกิดความสงบสุข ลดความขัดแย้ง และเสริมสร้างความสามัคคีในสังคม (กิตติวงศ์ จันทร์สัทธรรม, 2568)

3.2 การนำหลักสมาธิ (จิตตสิกขา) มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ เป็นการดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อจัดการปัญหาสังคมที่เกิดจากชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ ที่มีอัตราที่ไม่มาก เมื่อเทียบกับชุมชนอื่น โดยการปลูกฝังค่านิยมชุมชนจิตแจ่มใส ประชาชนอยู่อาศัยด้วยความรู้จักสำรวมระวังในการดำเนินชีวิต จิตใจสงบ มีอารมณ์ดี สามารถลดปัญหาการทะเลาะวิวาทภายในชุมชน หรือผู้คนต่างถิ่น ตลอดถึงนักท่องเที่ยวที่มาเยี่ยมเยือนในชุมชน มีเมตตากรุณา รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ชาวชุมชนอยู่ร่วมกันอย่างสงบ ความสุข ประชาชนมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิต (อารมณ์) อยู่ในระดับที่ดีเยี่ยม ปริมาณความเครียดสะสมในระดับน้อย เพราะประชาชนรู้จักเสียสละ เข้าร่วมกิจกรรมของวัด หรือศาลเจ้า เพื่อทำบุญสร้างกุศล เจริญจิตภาวนา สอดคล้องกับการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า การอบรมสมาธิหรือจิตใจ ทำให้มีสติรู้จักคิด และสามารถควบคุมตนเองได้ดี ทำให้มีจิตใจที่ดี มีเมตตากรุณาต่อผู้อื่น ประโยชน์ของการฝึกสมาธิต่ออารมณ์และคุณภาพชีวิตตลอดถึงควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ลดอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย หรือวิตกกังวล ลดความเครียดและความกดดัน ทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลายเพิ่มความสุขและความพอใจในชีวิต ช่วยให้เรามองโลกในแง่บวกมากขึ้น (นิวัฒน์ เองฉ้วน, 2568)

3.3 การนำหลักปัญญาสิกขามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ เพื่อจัดการปัญหาด้านการขาดความเชื่อความศรัทธาของคนในชุมชน โดยการปลูกฝังค่านิยมเรื่องอานิสงคผลบุญจากการสร้างบุญกุศลควบคู่กับการพัฒนาจิตใจ สติปัญญา พบว่า ประชาชนมีการเข้าร่วมประเพณี วัฒนธรรม พิธีกรรมต่าง ๆ อย่างเหนียวแน่น สามารถรักษาอัตลักษณ์ของชุมชนไว้ได้ ทำให้ประชาชนมีสติปัญญาสว่างไสว รู้เท่าทัน ไม่หลงงมงายต่อการหลอกลวงทุกมิติ เข้าใจคุณค่าการพัฒนาตน รู้จักพิจารณาในการเข้าวัด หรือศาลเจ้า เพื่อทำบุญสร้างกุศล เจริญวิปัสสนาภาวนา หรือเมื่อมีโอกาสสมควร ตลอดถึงมีอาชีพการงานที่มั่นคง ครอบครัวมีความอบอุ่น ใช้สติปัญญาในการบริหารตนหรือครอบครัว นำไปสู่ชุมชนที่เข้มแข็ง เพราะมีความศรัทธา ความเชื่อมั่น ในสิ่งที่ตน



เคารพอย่างมั่นคง ด้วยสติปัญญา สอดคล้องกับการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูล พบว่า ให้สัมภาษณ์ว่า การอบรมสติปัญญาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลและชุมชนสามารถพัฒนาความคิดและทักษะในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับความเชื่ออย่างมีเหตุผล และมีความยืดหยุ่นไม่เชื่อโดยง่ายหรือเชื่อผลการกระทำและผลกรรมดี กรรมชั่ว ส่งผลให้มีความเข้าใจและเกิดความร่วมมือที่ดีขึ้นในชุมชน ซึ่งจะลดความขัดแย้งและสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว (พระอริการปิยพงศ์ ปิยธมโม, 2568)

3.4 การนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนบ้านช้าน้อยผู้มาแก้ปัญหาสังคมในด้านต่าง ๆ ผ่านการสร้างค่านิยมในการรักษาศีล ฝึกจิต อบรมสติปัญญา และสร้างศรัทธาในพระเพณี วัฒนธรรมพบว่า การมีส่วนร่วมกิจกรรมทางศาสนา การเข้าวัดฟังธรรม การปฏิบัติธรรม ตลอดจนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การฝึกอาชีพ ออกกำลังกาย และกีฬาสำหรับประชาชนทั่วไป เป็นต้น ทำให้คนในชุมชนสามารถให้อยู่ร่วมกันได้โดยไม่ขัดแย้งกัน แม้จะมีความเชื่อทางวัฒนธรรม หรือแนวคิดที่แตกต่างกันก็ตาม ประชาชนมีจิตใจที่สะอาด (ศีล) สงบ (สมาธิ) และสว่าง (ปัญญา) สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตอยู่ในระดับที่ดีเยี่ยม เป็นชุมชนที่มีคุณภาพ มีคุณภาพชีวิตที่ดี สังคมเข้มแข็ง มีความสามัคคี กลมเกลียว ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

อภิปรายผล

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นกระบวนการพัฒนาด้านพฤติกรรมของมนุษย์ให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม เป็นกระบวนการพัฒนาทั้งทางกายภาพ จิตใจ และสังคม ซึ่งบุคคลที่ได้รับพัฒนาตนเองมาเป็นอย่างดี จะมีปัญญาสามารถควบคุมความทะยานอยาก (ตัณหา) ของตนเองได้ในระดับที่เหมาะสม คือ รู้จักสำรวมระวังพฤติกรรมทางกาย และใจ และมีระเบียบวินัยในการควบคุมตนเองในการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม รู้จักข่มใจ มีความอดทน อดกลั้นต่อสิ่งยั่วเย้าได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับแนวทางพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาตามหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนบริบูรณ์ มีขอบเขตครอบคลุมมรรคทั้งหมดและเป็นการนำเอาเนื้อหาของมรรคไปใช้อย่างหมดสิ้น จึงเป็นหมวดธรรมมาตรฐานสำหรับแสดงหลักการปฏิบัติ และมักใช้เป็นแม่บทในการบรรยายธรรม กล่าวโดยสรุปมรรคเป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่เนื้อหา (ภาคทฤษฎี) ส่วนไตรสิกขา ก็เป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่การใช้งาน (ภาคปฏิบัติ) และหลักไตรสิกขานั้นเองที่มารับช่วงต่อหลักปฏิบัติจากมรรคกระจายสู่วิถีปฏิบัติ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2567ก) ผ่านการพัฒนา 4 ด้าน คือ

1.1 พัฒนาทางด้านกาย ได้แก่ การมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาพดี

1.2 พัฒนาทางด้านศีล ได้แก่ การที่คนในสังคมมีระเบียบวินัย ประพฤติดี มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น รวมทั้งมีความสุจริตทั้งทางกาย วาจา และอาชีวะ

1.3 พัฒนาทางด้านจิตใจ (อารมณ์) ได้แก่ การฝึกจิตใจให้มีประสิทธิภาพที่ดี ให้มีสมรรถภาพดี มีสุขภาพจิตดี พร้อมสำหรับการรองรับอารมณ์ทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบ

1.4 การพัฒนาทางด้านปัญญา ได้แก่ การฝึกอบรมปัญญาให้รู้ให้เข้าใจ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนเข้าใจกระบวนการคิดการรับรู้ไม่ให้เกิดเล่ห์เข้าครอบงำ โดยตัวชีวิตหรือประเมินได้ด้วยคุณภาพชีวิต

ด้วยความเข้มแข็งของจิตใจและสติปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา ที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งสำหรับการศึกษาในพระพุทธศาสนา

2. หลักไตรสิกขาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นระบบการประพฤติปฏิบัติสำคัญที่ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยการศึกษา เกิดขึ้นมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล มีรูปแบบโครงสร้างหลักการปฏิบัติที่ครอบคลุมไปถึงอริยมรรค ผ่านการฝึกฝนอบรม โดยเน้นการฝึกฝนตนเอง 3 ด้าน ได้แก่ ศีล การควบคุมพฤติกรรม รักษา มารยาททางสังคม ความประพฤติให้ดีงาม ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สมาธิ การฝึกจิตใจให้สงบ มีสมาธิตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ปัญญา ปรีชาญาณ รู้แจ้งแทงตลอด ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เข้าใจทั้งคุณและโทษ มีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์ พร้อมทั้งรู้จักประพฤติในสิ่งที่ถูกต้อง รู้เท่าทันสภาพธรรมชาติตามความจริง ดังนั้น การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาช่วยให้เราสามารถขจัดกิเลส เช่น ราคะ โทสะ และโมหะ ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข สงบ มีคุณค่า และหลักไตรสิกขามีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสังคมไทยในหลายด้าน เช่น การสร้างสังคมที่มีคุณธรรม การพัฒนาจิตใจและปัญญา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ศีล คือ ความประพฤติดี รักษากายและวาจาให้เรียบร้อย การไม่ล่วงละเมิด ไม่กระทำความผิด หรือมารยาททางสังคมที่ทุกคนควรปฏิบัติ เมื่อกกล่าวถึงศีลในพระพุทธศาสนามีหลายระดับ คือ ศีล 5 และศีล 8 สำหรับคฤหัสถ์ ศีล 10 สำหรับสามเณร ศีล 227 สำหรับพระภิกษุ และศีล 311 สำหรับพระภิกษุณี (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), 2567) แต่เมื่อกกล่าวถึงศีลของของปุถุชนโดยทั่วไปอันเป็นพื้นฐานของมนุษย์ เรียกว่า เบญจศีล มี 5 ประการ ดังนี้

2.1.1 ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เว้นจากการเบียดเบียนพรากสัตว์อื่นจากชีวิตอันเป็นที่รักยิ่ง

2.1.2 อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากการลักทรัพย์ คือ การถือครองสิ่งของที่มีได้ให้ด้วยความเต็มใจ

2.1.3 กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี เว้นจากการผิดคู่ครองของผู้อื่นอันเป็นที่รักยิ่ง

2.1.4 มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ วาจาเป็นเหตุให้เกิดโทษทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

2.1.5 สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี เว้นจากการดื่มสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เสียวทรัพย์ และทำลายสุขภาพ (ส.ม. (ไทย) 19/1003/503) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2.2 สมาธิ คือ การฝึกในระดับจิตใจ (อารมณ์) ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิตทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็ง มั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่ มั่นคง ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ ผ่อนคลาย สงบสุข กล่าวโดยสรุปว่า เป็นการพัฒนาคุณภาพสมรรถภาพ และสุขภาพของจิต โดยแบ่งสมาธิออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.2.1 สมาธิขั้นพื้นฐานสำหรับชาวโลก หรือโลกียสมาธิ เป็นสมาธิในระดับที่เกี่ยวข้องในโลก ข้องอยู่กับเรื่องของกามคุณ ตัณหา ทิฏฐิ อวิชชา ยังไม่สามารถนำพาผู้ปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง สมาธิลักษณะนี้เหมาะสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อทำบุญ ให้ทาน หรือฝึกสมาธิขั้นพื้นฐาน



มีการสวดมนต์ นั่งเจริญจิตตภาวนาเป็นต้น จนจิตเป็นกุศล ทำให้เกิดปิติที่สัมผัสได้ถึงความสุข แต่สมาธิระดับนี้ ตั้งอยู่เพียงชั่วขณะที่ยั้งรู้สึกถึงความสุข สงบ ความรัก ดีใจ ชอบใจอยู่เท่านั้น แต่ไม่สามารถทำให้เป็นความสุข สงบ คงที่แบบมีเสถียรภาพได้ ยกตัวอย่างพระโพธิสัตว์ ตอนเป็นดาบส ตั้งใจสมาทานมั่นในศีล และเจริญสมาธิภาวนา ปลีกวิเวกอยู่คนเดียว ทำสมาบัติอภิญญา 5 ให้เกิดขึ้นแล้วประสบความสุขที่เกิดจากฌาน สามารถเหาะเหินเดินอากาศได้ ได้ไปรับนิมนต์ไปฉันในพระราชวัง อยู่ถึง 16 ปี วันหนึ่ง ด้วยความบังเอิญเหาะไปเจอพระมเหสี จึงเกิดความรักชอบใจในสตรีขึ้นมา ก็เลศกามราคะกำเริบเป็นเหตุให้เสื่อมอิทธิฤทธิ์ เหาะไม่ได้ดังเดิม จึงร่วงจากที่สูง อุบัติงาปีกหัก เมื่อเป็นเช่นนั้น ดาบส เมื่อได้สติ พิจารณาสำนึกถึงความผิดพลาดของตนแล้ว จึงบำเพ็ญตนจนได้สมาบัติ 8 กลับมาเช่นเดิม (ช.ชา.อ. (ไทย) 56/1-2/109-115) (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2556)

2.2.2 สมาธิขั้นสูงสำหรับผู้ต้องการการหลุดพ้น หรือโลกุตตรสมาธิ เป็นสมาธิที่พร้อมบริบูรณ์ทั้งศีลและปัญญา เป็นสมาธิที่นำพาผู้ปฏิบัติให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด คือ โลกุตตรธรรม 9 ประการ คือ มรรค 4 ผล 4 และ นิพพาน 1 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2557) และนิพพาน เพราะมีศรัทธาเชื่อมั่นในหลักธรรมคำสอน มีความเห็นเป็นสัมมาทิฐิ เข้ารับการฝึกอบรมอริยมรรค 8 ตามหลักสูตรไตรสิกขาของพระพุทธศาสนา คือ อบรมด้านศีล สมาธิ และปัญญาครบบริบูรณ์ ได้รับปริญญา คือ ความรอบรู้สิ่งทั้งปวง สามารถดับความทุกข์อย่างถาวร ประสบความสุขอย่างแท้จริง มีความสงบตลอดชีวิต เมื่อเสียชีวิตก็ไม่มี การเกิดอีกต่อไป เพราะอสังขกิเลสทั้งหลายได้ถูกทำลายด้วยมรรคผล

2.3 ปัญญา คือการพัฒนาคนให้พ้นจากการมีชีวิตภายใต้บังคับการของตัณหาที่จะดิ้นรนแสวงหาสุข เวทนาและหลักเลี้ยวทุกข์เวทนา บนฐานของความไม่รู้คืออวิชชา ที่ทำให้เวียนวนอยู่ในตาข่ายของการก่อปัญหาเพิ่มทุกข์ ไปสู่การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาซึ่งทำให้เกิดมีฉันทะ ที่จะปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง ทำให้เกิดความ เป็นอิสระไร้ทุกข์ปราศจากปัญหา เป็นเรื่องของฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คัดการต่างๆสร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มีนเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่ง ทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลกละชีวิต ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดภัย ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพ โดยสมบูรณ์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2567ข)

3. การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ผลการวิจัยพบว่า ทำให้ประชาชนในชุมชนเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนา ยกระดับคุณภาพชีวิตของตน นำไปสู่การเกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าในการครองตน รู้จักสำรวมระวังไม่ประมาท ในการประพฤติทุกรูปแบบ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ปัญหาความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท ก็มีปรากฏในระดับน้อยมาก เพราะเป็นชุมชนที่เข้มแข็ง รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีเมตตากรุณา มีความสามัคคีต่อกัน ทำให้ชุมชนเป็นสถานที่ ปลอดภัย มีความสงบสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ เนื่องจากกลไกการขับเคลื่อนของชุมชนมีเสถียรภาพ เพราะ ประชาชนตั้งตนอยู่ในศีลธรรม มีจิตใจมั่นคง สติปัญญาดี รักษากฎระเบียบมารยาทของสังคม ผู้วิจัยจึงขอกกล่าวถึง แนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ได้ดังนี้

จากการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านชานจ้อยตู่ ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต สอดคล้องกับแนวคิดการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลให้มีความประพฤติที่

ดี ทำให้ชีวิตเกิดความสุข ส่วนหนึ่งจึงมาจากการประพฤติตนตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา 3 อย่างข้างต้น ที่เป็นแรงขับเคลื่อนประโยชน์สุขให้แก่ประชาชนหรือสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหา พงษ์พัฒน์ วรวิฑูรณ์ (มะเกลี้ยง) ที่ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักไตรสิกขาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาครอบครัว ในอำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา” ผลการวิจัยพบว่า หลักไตรสิกขาคือ 1) ศีล คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทาง ความประพฤติกรรมทางกาย วาจา ให้มีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามกฎหมายข้อปฏิบัติ 2) จิตอันยิ่ง คือ ข้อปฏิบัติสำหรับ ฝึกหัดอบรมจิต เพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง มีคุณภาพ ความสามารถ 3) ปัญญา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับ ฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง ให้บริบูรณ์แล้วสามารถนำความรู้มาแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ และ ยังมีการกล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขาไว้ตามหลัก โอวาทปาติโมกข์หรือพุทธโอวาทที่เป็นหลักใหญ่ 3 อย่าง คือ 1) การไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทั้งทางกาย ทางวาจา จัดเป็นศีล 2) การบำเพ็ญความดีให้เพียบพร้อม จัดอยู่ในการ ปฏิบัติจิตขั้นที่เรียกว่า สมาธิ 3) การทำจิตของตนให้ผ่องใส จัดเป็นการฝึกปฏิบัติในขั้นสูงสุดเรียกว่า ปัญญา (พระมหาพงษ์พัฒน์ วรวิฑูรณ์ (มะเกลี้ยง), 2565) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ แพรพรรณ เกษศิลป์ ที่ได้วิจัย เรื่อง “การศึกษาการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการจัดการศึกษาตามหลักไตรสิกขา” ผลการวิจัย พบว่า สถานศึกษาร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการปลูกฝังหลักไตรสิกขา ด้านศีล สมาธิและปัญญาให้แก่ นักเรียน ปลูกฝังด้านความประพฤติได้อย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมให้เด็กมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น มีความ ขยันหมั่นเพียรในการศึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรสนับสนุนด้านงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้กับ สถานศึกษา จัดทำโครงการที่มีประโยชน์ต่อสถานศึกษาและชุมชน เช่น โครงการบรรพชาภาคฤดูร้อน การช่วยกัน รักษาความสะอาดของชุมชนปลูกฝังให้เด็กนักเรียนสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนและกราบไหว้บิดามารดาก่อนมา โรงเรียนและกลับจากโรงเรียน โครงการสนับสนุนโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม โครงการส่งเสริมการเรียนรู้จาก แหล่งเรียนรู้ภายในจังหวัดและนอกเขตจังหวัด มีการร่วมมือระหว่างสถานศึกษากับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นใน การจัดงานประเพณีวัฒนธรรมต่าง ๆ (แพรพรรณ เกษศิลป์, 2557)

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้จากปัญหาความขัดแย้ง หรือการขาดความสามัคคีของชุมชนบ้านชานจ้อยตุ่ย พบว่า ปัญหา ความขัดแย้งหรือขาดสามัคคีของชุมชนบ้านชานจ้อยตุ่ย เป็นปัญหาที่สามารถบริหารจัดการได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ชุมชนบ้านชานจ้อยตุ่ย สามารถสร้างชุมชนที่เข้มแข็งตามแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ และปัญญา ดังนี้

การนำหลักศีลสิกขามาประยุกต์ใช้โดยเฉพาะศีล 5 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนบ้านชานจ้อยตุ่ย สามารถจัดการปัญหาด้านความขัดแย้ง หรือการใช้ความรุนแรงในครอบครัว ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ โดยการปลูกฝัง ค่านิยมของศีลธรรม ผ่านการณรงค์ให้ชาวชุมชนเข้าใจถึงโทษภัยของการขาดศีลธรรม เช่น ไม่การมีหิริโอตตปยะ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับหลักศีลสิกขา โดยความร่วมมือกันระหว่างวัด สถานศึกษา ภาครัฐ และประชาชนในพื้นที่ ทำให้คนในชุมชน มีเมตตากรุณา มีความละเอียดเกรงกลัวต่อการกระทำความชั่ว ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ประรณชาติต่อ กัน ซื่อสัตย์สุจริต ไม่มีการทุจริต อาศัยอยู่ร่วมกันอย่างเป็นระเบียบ รู้จักแบ่งปันและเคารพกัน ลงโทษคนทำผิด อย่างเท่าเทียม ตลอดถึงไม่ส่งเสริมผู้ที่ชอบสร้างปัญหาความขัดแย้ง นำไปสู่ชุมชนที่ความเข้มแข็ง มีความสามัคคี



เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ในการทำกิจกรรมร่วมกัน ตลอดถึงช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นอย่างดี เพราะประชาชนมีความพร้อมเพรียงในกิจกรรมของชุมชน ตลอดถึงรู้จักเข้าวัด หรือศาลเจ้า รักษาศีล ทำบุญ ให้ทาน ทำนุบำรุงศาสนสถาน เมื่อมีโอกาสสมควร

การนำหลักสมาธิ (จิตตสิกขา) มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนบ้านชานจ้อยต้อย เป็นการดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อจัดการปัญหาสังคมที่เกิดจากชุมชนบ้านชานจ้อยต้อย ที่มีอัตราที่ไม่มากเมื่อเทียบกับชุมชนอื่น โดยการปลูกฝังค่านิยมชุมชนจิตแจ่มใส ประชาชนอยู่อาศัยด้วยความรู้จักสำรวมระวังในการดำเนินชีวิต จิตใจสงบ มีอารมณ์ดี สามารถลดปัญหาการทะเลาะวิวาทภายในชุมชน หรือผู้คนต่างถิ่น ตลอดถึงนักท่องเที่ยวที่มาเยี่ยมเยือนในชุมชน มีเมตตากรุณา รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ชาวชุมชนอยู่ร่วมกันอย่างสงบมีความสุข ประชาชนมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิต (อารมณ์) อยู่ในระดับที่ดีเยี่ยม ปริมาณความเครียดสะสมในระดับน้อย เพราะประชาชนรู้จักเสียสละ มีความสามัคคีเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน

การนำหลักปัญญาสิกขามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนบ้านชานจ้อยต้อย เพื่อจัดการปัญหาด้านการขาดความเชื่อความศรัทธาของคนในชุมชน โดยการปลูกฝังค่านิยมเรื่องอันสืบผลบุญจากการสร้างบุญกุศลควบคู่กับการพัฒนาจิตใจ สติปัญญา พบว่า ประชาชนมีการเข้าร่วมประเพณี วัฒนธรรม พิธีกรรมต่าง ๆ อย่างเหนียวแน่น สามารถรักษาอัตลักษณ์ของชุมชนไว้ได้ ทำให้ประชาชนมีสติปัญญาสว่างไสว รู้เท่าทัน ไม่หลงมกมายต่อการหลอกลวงทุกมิติ เข้าใจคุณค่าการพัฒนาตน รู้จักพิจารณาในการเข้าวัด หรือศาลเจ้า เพื่อทำบุญสร้างกุศล เจริญวิปัสสนาภาวนา หรือเมื่อมีโอกาสสมควร ตลอดถึงมีอาชีพการงานที่มั่นคง ครอบครัวมีความอบอุ่น ใช้สติปัญญาในการบริหารตนหรือครอบครัว นำไปสู่ชุมชนที่เข้มแข็ง เพราะมีความเชื่อมั่นในคุณค่าสิ่งที่ดีตนเคารพอย่างมั่นคง ศรัทธาในหลักธรรมของพระพุทธศาสนาด้วยสติปัญญา

การนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนบ้านชานจ้อยต้อยมาแก้ปัญหาชุมชนในด้านต่าง ๆ ผ่านการปลูกฝังค่านิยมในการรักษาศีล ฝึกจิต อบรมสติปัญญา และสร้างศรัทธาในประเพณี วัฒนธรรม พบว่า การมีส่วนร่วมกิจกรรมทางศาสนากการเข้าวัดฟังธรรม การปฏิบัติธรรม ตลอดถึงการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การฝึกอาชีพ ออกกำลังกาย และกีฬาสำหรับประชาชนทั่วไป เป็นต้น ทำให้คนในชุมชนสามารถให้อยู่ร่วมกันได้โดยไม่ขัดแย้งกัน แม้จะมีความเชื่อทางวัฒนธรรม หรือแนวคิดที่แตกต่างกันก็ตาม ประชาชนมีจิตใจที่สะอาด (ศีล) สงบ (สมาธิ) และสว่าง (ปัญญา) สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตอยู่ในระดับที่ดีเยี่ยม ชุมชนมีระดับฐานะทางเศรษฐกิจมั่นคง เป็นชุมชนที่มีคุณภาพ มีคุณภาพชีวิตที่ดี สังคมเข้มแข็ง มีความสามัคคี กลมเกลียว

สรุปและข้อเสนอแนะ

จากงานวิจัยเรื่องนี้สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านชานจ้อยต้อย ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต เป็นการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา 3 แนวทางสำคัญคือ 1) แนวทางของการใช้ศีล เป็นอุบายอบรมบ่มนิสัยความมีระเบียบวินัยขั้นพื้นฐานให้ประชาชนรู้จักความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนที่อาจส่งผลกระทบต่อสังคม ทั้งทางที่ดีและทางที่ชั่ว ผ่านการสร้างระบบศีลธรรม มีความละเอียดเกรงกลัวต่อบาป อกุศลอันเป็นเครื่องกั้นคุณงามความดี ขวางทางการพัฒนา เป็นแนวทาง

ปฏิบัติให้แก่ประชาชนในชุมชนผู้ถูกพัฒนา 2) แนวทางการใช้สมาธิ เป็นจุดเน้นในการพัฒนา เพื่อสร้างเสริมความมีเมตตากรุณา ความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนมนุษย์ นำไปสู่จิตใจที่เปี่ยมล้นด้วยความสงบ มีประสิทธิภาพ ควรแก่การปฏิบัติภารกิจของตนและสังคม และ3) แนวทางการใช้ปัญญา เพื่อการพัฒนาขั้นสูง คือให้ประชาชนเข้าใจความเป็นไปของชีวิต รู้เท่าทันต่อกิเลสเครื่องยั่วให้จิตใจเศร้าหมอง สามารถใช้ปัญญาพิจารณาอย่างมีเหตุผล อย่างเป็นระบบโดยมีศีล และสมาธิเป็นคุณธรรมเครื่องสนับสนุน จนนำไปสู่การสร้างชุมชนให้เกิดความสามัคคี เข้มแข็งโดยมีระบบไตรสิกขาเป็นโครงสร้างในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนอย่างยั่งยืน ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนได้ผลดีนั้น ต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วนร่วมกับครอบครัว ชุมชน หน่วยงานราชการ และพระสงฆ์ ควรมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของชุมชน โดยสร้างแรงจูงใจให้คนในชุมชนเกิดความยินดี พอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ตระหนักถึงความสำคัญ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม หรือประเพณีต่าง ๆ ที่จัดขึ้น โดยถือเป็นที่มาของทุกคนเพื่อเป็นการปลูกฝังค่านิยมด้านศีลธรรม กระตุ้นให้คนรุ่นใหม่เห็นคุณค่าของการมีระเบียบวินัย การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม การรักษาวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น ข้อเสนอแนะเพื่อประยุกต์เพื่อใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชนในระดับบุคคลหรือในระดับสังคม ต้องเริ่มจากการนำแนวคิด วิธีการ และแนวทางขององค์ความรู้ที่เกิดจากการผสมผสานกันอย่างลงตัวระหว่างหลักไตรสิกขากับความพร้อมของสังคมนั้น ๆ เพื่อการยกระดับคุณภาพชีวิตได้ตามเป้าหมายในทั้งในระดับปัจเจกชนและระดับองค์กร นำไปสู่การเรียนรู้ทำความเข้าใจในปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต จึงสามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิดให้พึ่งพาตนเองให้ได้จริง และมีการใช้หลักคุณธรรม จริยธรรมควบคู่กับหลักธรรมาภิบาลที่มีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่ความยั่งยืนที่แท้จริงของชีวิตในสังคมอุดมปัญญา และสังคมอุดมสุขได้ต่อไป นอกจากนี้ยังมี ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไปคือ 1) ควรมีการศึกษาวิจัยต่อยอดประเด็นการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติและรูปแบบอื่น ๆ 2) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาและองค์ความรู้ทางด้านศาสตร์สหวิทยาการในหัวข้อต่าง ๆ เพื่อนำมาบูรณาการร่วมกันอย่างเป็นระบบในการสร้างแนวทาง

เอกสารอ้างอิง

- กิตติวงศ์ จันทร์สิทธิ์ธรรม. (25 ก.พ. 2568). การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านชานจ้อย ต.บลาดลาดเหนือ อ.เถมเมืองภูเก็ต จ.จังหวัดภูเก็ต. (พระสมุห์วีระศักดิ์ สุทธิจิตโต (ก่อเกิด), ผู้สัมภาษณ์)
- นิวัฒน์ เองฉ้วน. (27 ก.พ. 2568). การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านชานจ้อย ต.บลาดลาดเหนือ อ.เถมเมืองภูเก็ต จ.จังหวัดภูเก็ต. (พระสมุห์วีระศักดิ์ สุทธิจิตโต (ก่อเกิด), ผู้สัมภาษณ์)
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2557). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาพงษ์พัฒน์ วรวิฑฒโน (มะเกลือ). (2565). ศึกษาวิเคราะห์หลักไตรสิกขาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาครอบครัว ในอำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- พระอธิการปิยพงศ์ ปิยธมฺโม. (12 มี.ค. 2568). การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านซ่านจ้อยต้อย ตำบลตลาดเหนือ อำเภอเมืองภูเก็จ จังหวัดภูเก็ต. (พระสมุห์วีระศักดิ์ สุทธิจิตโต (ก่อเกิด), ผู้สัมภาษณ์)
- แพรวพรรณ เกษศิลป์. (2557). การศึกษาการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการจัดการศึกษาตามหลักไตรสิกขา. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2556). พระไตรปิฎกและอรรถกถาฉบับภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- วิถีชุมชน. (2568). ชุมชนบ้านซ่านจ้อยต้อย. เรียกใช้เมื่อ 10 พฤศจิกายน 2567 จาก <https://www.wikicomunity.sac.or.th/community/899>
- ศิริินทร์ สังข์ทอง. (2562). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน: กรณีศึกษา ย่านเมืองเก่าภูเก็ต. ใน วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการบริการและการท่องเที่ยว. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2567ก). จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร?. (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2567ข). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.