

แนวทางสร้างความสุขคนวัยทำงานด้วยหลักพุทธจิตวิทยา

Guidelines for Creating Happiness for Working-Age People with Principles of Buddhist Psychology



ปติตตา วิเศษบุปผากุล

Patidta Wisetbuphakul

บริษัท บ้านสายสวรรค์ จำกัด, นครราชสีมา

Baansaisawan Company Limited, Nakhon Ratchasima

Email: wisetbupha@gmail.com

รศ. ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง

Assoc. Prof. Dr.Siriwat Srikhruedong

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: siriwat@mcu.ac.th

ผศ. ดร.สุวัฒน์ รักขันโท

Asst. Prof. Dr.Suwatsan Ragkhanto

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: noonswat1@gmail.com

ตอบรับบทความ (Received) : 24 เมษายน 2567

เริ่มแก้ไขบทความ (Revised) : 26 มิถุนายน 2567

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 8 กรกฎาคม 2567

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 30 สิงหาคม 2567

บทคัดย่อ

ประชากรวัยทำงานเป็นประชาชนกลุ่มใหญ่ของประเทศ มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ เป็นผู้นำครอบครัว เป็นผู้ดูแลประชากรกลุ่มวัยต่าง ๆ ภายในครอบครัว แต่เนื่องจากภาวะการณ่แข่งขันที่สูง วิถีชีวิตเร่งรีบ ทำให้ขาดการละเลยดูแลสุขภาพของตัวเอง ประกอบกับความกดดันจากสภาพภายในตน และสภาพแวดล้อมรอบตัว ก่อให้เกิดความเครียดและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพประชากรกลุ่มวัยทำงานจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ และสุขภาพแข็งแรง ดังนั้นบทความนี้จึงมุ่งเสนอแนวทางการสร้างความสุขสำหรับคนวัยทำงานด้วยหลักพุทธจิตวิทยา

ผลการศึกษาพบว่า แนวทางสร้างความสุขคนวัยทำงานด้วยหลักพุทธจิตวิทยา เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจความรู้ทางจิตวิทยา ความสุขของคฤหัสถ์ และหลักธรรมอริยสัจ 4 แนวทางนำไปประยุกต์ปฏิบัติ คือ ทุขฺ สมุทฺย นิโรธ มรรค เพื่อเป็นแนวทางสร้างความสุข จะเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริงและมั่นคงยั่งยืนนั้นจะต้องประกอบด้วยความสุขทางปัญญาเป็นพื้นฐาน เนื่องจากความสุขทางปัญญา ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข เมื่อคนวัยทำงานยึดหลักธรรมอริยสัจ 4 ในการทำงาน การมีทัศนคติต่อตนเองเชิงบวก รับรู้ และยอมรับทั้งด้านดีและด้านไม่ดีของตนเอง รวมทั้งพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมา ประเมินตนเองตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้ ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ เนื่องจากการมีวุฒิภาวะ การดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย มีความต้องการพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพมากยิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง เมื่อเกิดความสุขย่อมทำให้เกิดพลังสร้างสรรค์ ก้าวผ่านได้ทุกปัญหาด้วยปัญญา เมื่อทำความเข้าใจวิเคราะห์ต้นเหตุ ย่อมนำมาพาไปพบความสุข บุคคลสามารถเสริมสร้างความสุขได้โดยการให้ความสำคัญกับองค์ประกอบทั้ง 3 ประการ คือ รู้สึกพึงพอใจกับชีวิตให้มากขึ้น รู้และเข้าใจตนเอง ใส่ใจในสิ่งที่ทำและให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพและมิตรภาพ รวมทั้งการทำให้ชีวิตมีคุณค่า และมีความหมายมากขึ้นจนถึงผลลัพธ์ในชีวิตทั้งความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติงาน และแนวทางหลักพุทธจิตวิทยาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้สามารถจัดการความเครียด สลายความวิตกกังวล สร้างความสุขคนวัยทำงานได้

คำสำคัญ: สร้างความสุข คนวัยทำงาน หลักพุทธจิตวิทยา

Abstract

The working-age population is a major demographic group in the country, playing a crucial role in driving the national economy, leading families, and taking care of people of various age groups within the family. However, due to high levels of competition and fast-paced lifestyles, there is often neglect of personal health. Additionally, stress from internal pressures and environmental factors leads to unhealthy behaviors. Therefore, promoting health among the working-age population is essential, especially in preparing for the transition into old age early on to ensure a quality and healthy aging process. Hence, this article aims to propose guidelines for creating happiness for working-age individuals through the principles of Buddhist psychology.

The results of the study found that Guidelines for creating happiness for working people using the principles of Buddhist begins with understanding psychological knowledge, the happiness of laypeople, and the Four Noble Truths, which are Suffering, Samudaya, Nirodha, and the Path, as guidelines for creating happiness. True and lasting happiness must be based on intellectual happiness, as it allows individuals to live a normal and content life. When working-age individuals adhere to the principles of the Four Noble Truths in their work, maintain a positive self-attitude, recognize and accept both their strengths and weaknesses, and are satisfied with their past life, they can assess themselves against their own standards. Their ability to manage various situations stems from maturity, living with purpose, and continuously striving to enhance their potential. When happiness arises, it generates creative energy, enabling individuals to overcome any problem with wisdom. Understanding and analyzing the

root causes of issues leads to happiness. Individuals can enhance their happiness by focusing on three main components: feeling more satisfied with life, understanding oneself, and paying attention to what they do while valuing relationships and friendships. Additionally, making life more meaningful and valuable leads to a positive outcome in life, including the happiness derived from work. The principles of Buddhist psychology can be applied in daily life to manage stress, reduce anxiety, and create happiness for working-age individuals.

Keywords: Creating Happiness, Working-Age People, Buddhist Psychology

1. บทนำ

ข้อมูลสายด่วนสุขภาพจิต 1323 เมื่อเดือนมกราคม 2566 พบวัยแรงงานอายุ 20–59 ปี ขอเข้ารับบริการเรื่อง ความเครียด วิตกกังวล ไม่มีความสุขในการทำงาน สูงเป็นอันดับที่ 1 กว่า 5,989 สาย จากทั้งหมด 8,009 สาย สะท้อนความต้องการวิธีจัดการกับปัญหาสุขภาพจิต กลุ่มแรงงานหรือคนวัยทำงาน จึงต้องได้รับการดูแลสุขภาพะทุกมิติอย่างจริงจัง¹ ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรวัยแรงงาน 38.66 ล้านคน หรือร้อยละ 58.41 ของประชากรทั้งหมด² ถือได้ว่ายังอยู่ในช่วงของการได้เปรียบทางประชากร คือ มีวัยแรงงานซึ่งเป็นวัยที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสังคมและการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศชาติในสัดส่วนที่สูงกว่าช่วงวัยอื่น ๆ วัยทำงานจะเป็นวัยที่มีต้นทุนความพร้อมทางด้านร่างกายอันเป็นปัจจัยส่วนบุคคลมากกว่ากลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ แต่ก็มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพมากกว่าช่วงวัยอื่น เช่น ความเสี่ยงจากการทำงาน การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ตลอดจนความบีบคั้นทางเศรษฐกิจในการเป็นเสาหลักของครอบครัว และแม้ว่าปัจจุบันสัดส่วนของคนวัยทำงานสูงกว่าวัยอื่น ๆ แต่ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้าคนวัยทำงานจะค่อย ๆ ลดลงจากอัตราการเกิดที่ลดลง ขณะที่ประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี โดยในปี พ.ศ. 2565 ประเทศไทยกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ และจากการคาดการณ์ในปี พ.ศ. 2576 ประเทศไทยจะก้าวสู่สังคมสูงอายุในระดับสุดยอด คือ การที่มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด หรือ ประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20

ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องสร้างความเข้าใจ และเน้นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีจิตที่ปล่อยวาง ความเขินอายเข้าใจ นำไปสู่การปฏิบัติต่อกันและกันด้วยความถ้อยทีถ้อยอาศัย ลดความเครียดโดยเน้นการพัฒนาจากระดับบุคคลเพื่อช่วยเสริม

-
1. พงษ์ศักดิ์ ธีรรัตน์, ข้อมูลกรมสุขภาพจิตพบวัยแรงงานมีความเครียดสูง, ออนไลน์, <https://www.hfocus.org/content/2023/04/27584>. [3 มีนาคม 2567].
 2. สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, จำนวนประชากรจำแนก ตามสถานภาพแรงงานและเพศ เป็นรายจังหวัด พ.ศ. 2565, ออนไลน์, <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/02.aspx>. [3 มีนาคม 2567].

สร้างความสุขให้แก่คนวัยทำงาน สำหรับคนวัยทำงานได้มีแนวทางสร้างความสุขด้วยหลักพุทธจิตวิทยาจะเกิดประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันส่งผลต่อความสุขในการดำเนินชีวิต และเกิดผลเชิงบวกที่ตามมา คือ การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีคุณภาพมากขึ้น นอกจากนี้การส่งเสริมหลักธรรมความรู้ความเข้าใจจนนำไปสู่การปฏิบัติ ด้วยเนื้อหาสาระที่สอดคล้อง อันได้แก่ สถานการณ์คนวัยทำงาน ความสุขของคฤหัสถ์ หลักอริยสัจ 4 เพื่อการเสาะแสวงหาทางแห่งการดับทุกข์จนนำไปสู่ความสุขตามระดับของกลุ่มคนวัยทำงาน โดยนำมาเทียบเคียงปรับใช้กับปัญหาด้านต่าง ๆ เช่น ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาด้านการงาน ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านความรัก ตลอดจนทุกปัญหาเรียนรู้และแก้ไขได้ ทำให้คนวัยทำงานมีความหวังและกำลังใจ จนสามารถสร้างความสุขได้ด้วยตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

2. คนวัยทำงาน

กลุ่มวัยทำงานเป็นกลุ่มประชากรที่อยู่ในช่วงวัย 15–60 ปี จากผลการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า โครงสร้างของประชากรไทยมีการเปลี่ยนแปลงทำให้ประชากรวัยทำงานที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง กลุ่มคนวัยทำงานนับได้ว่าเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ คือ เป็นกำลังสำคัญในการหารายได้เพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว และเป็นคนสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กร ทำให้เกิดการพัฒนาประเทศ ดังนั้นการมีสุขภาพที่ดีในวัยทำงานจึงเป็นสิ่งสำคัญ³

ความหมายของวัยทำงาน การให้คำนิยามของกลุ่มประชากรวัยแรงงานมีได้หลายแบบขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการนำข้อมูลไปใช้ และสถานการณ์ต่าง ๆ ในขณะนั้น ตัวอย่างเช่น เคยมีการกำหนดให้กลุ่มประชากรวัยแรงงานในช่วงอายุตั้งแต่ 13–59 ปี ต่อมาหลังจากพระราชบัญญัติแรงงานฉบับปี พ.ศ. 2541 ได้มีการกำหนดช่วงอายุขั้นต่ำของแรงงานเด็กใหม่ ทำให้การกำหนดช่วงอายุของประชากรวัยแรงงานเป็นช่วงอายุ 15–59 ปี เป็นต้น ปัจจุบันมีการให้ความหมายของวัยทำงาน ดังนี้ วัย

3. วุชิตา คงดี, สถานการณ์ 'โรคปัจจุบัน' ของกลุ่มคนวัยทำงานใน 'โลกปัจจุบัน', ออนไลน์, <https://www.ohswa.or.th/17675458/health-promotion-for-jorpor-series-ep-2>. [5 มีนาคม 2567].

ทำงาน คือ ประชากรอายุระหว่าง 15–60 ปี ซึ่งในปี พ.ศ. 2565 พบว่า มีสัดส่วนร้อยละ 58.41 เมื่อเทียบกับประชากรทั้งหมดของประเทศไทย⁴

วัยทำงาน คือ ประชากรที่อยู่ในช่วงอายุ 15–59 ปี ซึ่งประชากรวัยทำงานสามารถแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ วัยทำงานตอนต้น อายุ 15–29 ปี วัยทำงานตอนกลางอายุ 30–44 ปี และวัยทำงานตอนปลายอายุ 45–59 ปี⁵ จากคำนิยามจะเห็นได้ว่า วัยทำงานเป็นวัยที่มีช่วงอายุที่กว้างที่สุด เป็นระยะที่บุคคลมีการเจริญเติบโตทางร่างกายสมบูรณ์ที่สุด มีร่างกายแข็งแรง อวัยวะต่าง ๆ ทำงานอย่างเต็มที่ ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มั่นใจในตนเอง เป็นวัยของการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างลึกซึ้งและยาวนาน สนใจเพศตรงข้ามและมองหาคู่ชีวิต สิ่งที่สำคัญที่คนในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจำเป็นต้องหาแนวทางในชีวิตก็คือ อาชีพ การทำงาน การเลือกคู่ครอง การปรับตัวในชีวิตสมรส การมีบทบาทเป็นบิดามารดา หรือถ้าโสดก็ต้องมีการปรับตัวต่อการดำรงชีวิต และวัยผู้ใหญ่ตอนกลางซึ่งมีอายุ 40–60 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลงหรือที่เรียกว่า วัยทอง โดยเพศหญิงมักจะอยู่ในช่วง 40 ปี ขึ้นไป ในขณะที่เพศชายจะช้ากว่า อาจเริ่มต้นเมื่ออายุ 50 ปี วัยทำงานเป็นวัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ เป็นกลไกขับเคลื่อนผลผลิตของเศรษฐกิจ อีกทั้งยังเป็นที่พักของคนในครอบครัว แม้ว่าวัยทำงานจะมีทุนความพร้อมทางด้านร่างกายอันเป็นปัจจัยส่วนบุคคลมากกว่ากลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ แต่คนกลุ่มนี้มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจากปัจจัยภายนอกที่เข้ามากระทบมากกว่าวัยอื่น

สุขภาพจิตเป็นประเด็นปัญหาที่พบมากขึ้นในวัยทำงาน ถือเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและสูญเสียอันดับต้น ๆ ทั้งในประเทศไทยและในระดับโลก ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในวัยทำงาน ได้แก่ ความเครียดจากงาน สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม การไม่มีสมดุลงานและชีวิต (Work-life Balance) และความไม่ลงตัว

4. สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, จำนวนประชากรจำแนก ตามสถานภาพแรงงานและเพศ เป็นรายจังหวัด พ.ศ. 2565, ออนไลน์, <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/02.aspx>. [3 มีนาคม 2567].
5. กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ, *รอบรู้สุขภาพวัยทำงาน*, ออนไลน์, https://dopah.anamai.moph.go.th/webupload/8xb62a6a0c1f8e85a9c274e6419fdd6071/m_magazine/24466/970/file_download/c393c23642965ded6ad582c3ea599a8a.pdf. [3 มีนาคม 2567].

ระหว่างความคาดหวังในงานและอำนาจการควบคุมงาน แบ่งปัญหาสุขภาพจิตจากงานส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมได้ 2 แบบ คือ 1) แบบฉับพลัน เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกเศร้า ความอยากอาหารลดลง การเผาผลาญในร่างกายผิดปกติ 2) แบบเรื้อรัง เช่น ภาวะหมดไฟ (Burnout) ระดับภูมิคุ้มกันลดลง ความต้องการทางเพศลดลง ความดันโลหิตสูง ตลอดจนความผิดปกติทางจิต

การจัดการดูแลสุขภาพจิตในที่ทำงานที่ดีที่สุดส่งผลต่อสุขภาพที่ดีส่วนบุคคล เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และประหยัดค่าใช้จ่ายขององค์กรในระยะยาว โดยต้องอาศัยความร่วมมือจากนายจ้าง พนักงาน และบุคลากรการแพทย์ เช่น ลดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด, ปรับปรุงการสื่อสารในที่ทำงาน พัฒนาการทำงานเป็นทีม, จัดสถานที่ทำงานและสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม, ส่งเสริมให้ผู้บริหารสนับสนุนความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงาน, ให้ความรู้พนักงานเกี่ยวกับประเด็นสุขภาพจิต, ให้การสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ และดูแลใส่ใจพนักงานที่ประสบปัญหาสุขภาพจิตอย่างเหมาะสม⁶

กล่าวสรุปได้ว่า คนวัยทำงานมีความต้องการมุ่งมั่นเอาใจจริงเอาใจกับการทำงานเป็นสิ่งดี แต่ถ้าทำให้ถึงกับเครียดจนเกินไปก็ไม่ใช่ว่าสมควร เพราะเมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้ว นอกจากจะทำให้ไม่ได้นานดังอย่างที่ตั้งใจไว้ ยังส่งผลเสียด้านอื่น ๆ ด้วย ดังนั้น การรู้จักผ่อนคลายความเครียดจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะนอกจากจะช่วยคลายเครียดและเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีแล้ว ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเกิดบรรยากาศที่ดีในการทำงาน ทำให้มีความสุขในชีวิตมากขึ้นด้วย

3. ความสุขของคฤหัสถ์ (ผู้ครองเรือน)

สุขของคฤหัสถ์ หรือ คิทธิสุข หรือ กามโกคิสุข 4 สุขของชาวบ้าน สุขที่ชาวบ้านควรพยายามเข้าถึงให้ได้สม่าเสมอ สุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรมี (House life happiness; deserved bliss of a layman) พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงความสุขอันชอบธรรมที่ประชาชนชาวบ้านควรมีไว้ 4 ประการ คือ 1) สุขเกิดแต่การมีทรัพย์ 2) สุขเกิดแต่การจ่ายทรัพย์บริโภค 3) สุขเกิดแต่การไม่ต้องเป็นหนี้ และ 4) สุขเกิดแต่การ

6. เจตน์ รัตนจินะ, สุขภาพจิตวัยทำงาน, ออนไลน์, <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/working-age-mental-health/>. [5 มีนาคม 2567].

ประกอบภารงานที่ปราศจากโทษ ความสุขตามพระพุทธพจน์ทั้ง 4 ประการนี้ เรียกว่า สุขของคฤหัสถ์ หมายถึง ความสบายกาย สบายใจของชาวบ้าน ความสุขที่ชาวบ้าน ควรพยายามเข้าถึงให้ได้สมำเสมอ หรือความสุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนพึงมี ซึ่งชีวิตของคฤหัสถ์จะสมบูรณ์ได้ก็เพราะสุข 4 อย่างนี้ ดังในพระไตรปิฎกที่กล่าวไว้ว่า

ครั้งนั้นแล ท่านอนาถบิณฑิกคฤหบดีเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่า “ดูก่อนคฤหบดี สุข 4 ประการนี้ อันคฤหัสถ์ผู้บริโศกคามพึงได้รับตามกาล ตามสมัย สุข 4 ประการ คืออะไรบ้าง คือ (1) อตถิสุข สุขเกิดแต่การมีทรัพย์ (2) โภคสุข สุขเกิดแต่ การจ่ายทรัพย์บริโศก (3) อนนสุข สุขเกิดแต่การไม่เป็นหนี้ (4) อนวัชชสุข สุขเกิด แต่การเป็นผู้ปราศจากโทษ...”⁷ อธิบายเนื้อความได้ว่า กามโภคีสุข 4 (สุขของคฤหัสถ์ 4) คือ คนครองเรือนควรจะมีความสุข 4 ประการ ซึ่งคนครองเรือนควรจะพยายาม ให้เข้าถึงให้ได้สมำเสมอ

หลักต่อไปนี้เรียกโดยทั่วไปว่า ความสุขของคฤหัสถ์ 4 ประการ ประกอบด้วย

1. **อตถิสุข** (สุขเกิดแต่การมีทรัพย์) คือ กุลบุตรมีโภคะอันหามาได้ด้วยความ ขยันหมั่นเพียร เก็บรวบรวมขึ้นด้วยกำลังแขนอย่างอาบเหงื่อต่างน้ำ เป็นของชอบ ธรรม ได้มาโดยธรรม, เหยื่อย่อมได้ความสุข ได้ความโสมนัสว่า เรามีโภคะที่หามาได้ ด้วยความขยันหมั่นเพียร เก็บรวบรวมขึ้นด้วยกำลังแขน อย่างอาบเหงื่อต่างน้ำ เป็น ของชอบธรรม ได้มาโดยธรรม, นี้เรียกว่า “อตถิสุข”

2. **โภคสุข** (สุขเกิดแต่การจ่ายทรัพย์บริโศก) เป็นกุลบุตรกินใช้ และทำสิ่งดีงาม อันเป็นบุญทั้งหลาย ด้วยโภคะที่หามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร อันเก็บรวบรวมขึ้น ด้วยกำลังแขนอย่างอาบเหงื่อต่างน้ำ ซึ่งเป็นของชอบธรรมได้มาโดยธรรม, เหยื่อย่อม ได้ความสุข ได้ความโสมนัสว่า ด้วยทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร ได้มา โดยธรรม เราก็ได้กินใช้และได้ทำสิ่งงามอันเป็นบุญทั้งหลาย, นี้เรียกว่า “โภคสุข”

3. **อนนสุข** (สุขเกิดแต่การไม่เป็นหนี้) คือ กุลบุตรไม่ติดหนี้สินของใคร ๆ ไม่ว่า น้อยหรือมาก เหยื่อย่อมได้ความสุข ได้ความโสมนัสว่า เราไม่ติดสินของใครเลย ไม่ว่า น้อยหรือมาก, นี้เรียกว่า “อนนสุข”

7. อจ.จตุกก. 21/62/90 (ไทย.หลวง)

4. **อนวัชชสุข** (สุขเกิดแต่การเป็นผู้ปราศจากโทษ) คือ อริยสาวกเป็นผู้ประกอบด้วยกายกรรมดีงามไร้โทษ ประกอบด้วยวจีกรรมดีงามไร้โทษ ประกอบด้วยมโนกรรมดีงามไร้มิโทษ เธอย่อมได้ความสุข ได้ความโสมนัสว่า เราเป็นผู้ประกอบด้วยกรรมดีงามไร้โทษ ประกอบด้วยวจีกรรมดีงามไร้โทษ ประกอบด้วยมโนกรรมดีงามไร้โทษ, นี้เรียกว่า “อนวัชชสุข”⁸

การแสวงหาความสุขจากการใช้สิ่งของหรือเครื่องอำนวยความสะดวกสบายในชีวิต เช่น รถยนต์ เสื้อผ้าราคาแพง การใช้ของฟุ่มเฟือย ไม่สมดุลกับรายได้ที่ได้มา แม้จะเป็นวัตถุสิ่งของที่ดี แต่ก็นำมาซึ่งความทุกข์ใจที่จะต้องแสวงหาสิ่งมาสนองอารมณ์ที่ปรารถนา จนเปรียบเสมือนตกเป็นทาสในวัตถุนั้น ๆ และเมื่อวนเวียนอยู่ในวงจรแห่งความปรารถนานี้ ย่อมทำให้เกิดความไม่รู้เป้าหมายชีวิตที่แท้จริงของตนเอง กลายเป็นบุคคลผู้มีเป้าหมายสูงสุดเพียงแค่การได้มาหรือได้เสพในสิ่งที่ต้องการ หรือบางกรณีมีบุคคลที่รู้จักแสวงหาทรัพย์ มีความสุขจากการได้ทรัพย์มา แต่ติดยึดในสิ่งของเครื่องใช้ หรืออุปกรณ์อำนวยความสะดวก จนกลายเป็นบุคคลติดในทรัพย์ มีความหวังและภาคภูมิใจ ซึ่งความสุขที่ได้ก็เป็นเพียงความสุขชั่วคราวที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร ไม่รู้จักใช้ทรัพย์อย่างฉลาดที่จะนำมาซึ่งความสุขทางกายและทางใจ โดยเฉพาะการที่จะใช้ทรัพย์ที่มีเพื่อยกระดับจิตวิญญาณของตน ด้วยการเสียสละ บริจาค เช่น การทำทาน เป็นต้น เปรียบเสมือนสระน้ำอันอุดมสมบูรณ์ แต่ถ้าหากอยู่กลางป่าห่างไกล ลึกลับจากหมู่บ้าน ก็ไม่เกิดประโยชน์แก่ผู้คนที่ทั้งหลาย

ความสุขของคฤหัสถ์ สรุไปได้ดังนี้ ความจำเป็นในการเข้าใจในวิถีชีวิต คนวัยทำงานหรือคฤหัสถ์ยังคงต้องทำมาหากิน ยังต้องแสวงหา ตลอดจนยังมีการต่อสู้แข่งขัน เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่จะทำให้เกิดความสุข หากยังไม่ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านี้ ก็อาจจะทำให้บุคคลทั้งหลาย มีความกังวล ยังอยู่ในวงจรชีวิตของการแสวงหา และยังอยู่ในความไม่รู้ว่าสิ่งที่ตนกำลังแสวงหา นั้นมีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร ถ้าหากบุคคลใดมีพร้อมใน 4 ประการข้างต้น ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีมีความสุขในชีวิตของการครองเรือน แต่ถ้ายังขาดหรือยังไม่สมบูรณ์ในสิ่งใด ก็สามารถแนะนำให้บุคคลเหล่านั้น มีการพัฒนาตนเองเพื่อให้ได้

8. สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับประชาชน*, พิมพ์ครั้งที่ 56, (กรุงเทพฯ: สหธรรมิก, 2564), 777.

มาซึ่งสิ่งเหล่านี้โดยยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางปฏิบัติ ในพระพุทธศาสนาได้จำแนกความสุขไว้ 2 ประการ คือ ความสุขที่อิงอามิส และความสุขที่ไม่อิงอามิส กล่าวคือ มีทั้งความสุขที่อาศัยวัตถุ และความสุขที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุ

ดังนั้น แม้จำเป็นที่จะต้องแสวงหาความสุขที่ต้องอาศัยวัตถุ แต่ก็ควรจะมุ่งแสวงหาความสุขที่ไม่อาศัยวัตถุจะได้ไม่ต้องมาเสียเวลาแสวงหา หรือต้องดิ้นรนต่อสู้มากเกินไป บางทีอาจจะได้มาด้วยการแก่งแย่ง แข่งขัน หรือบางทีอาจจะนำไปสู่ความขัดแย้งผลประโยชน์ ทำให้การแสวงหาเหล่านั้น ๆ ยืดเยื้อยาวนาน เกิดเป็นกระบวนการแทรกซ้อน และถ่วงเวลาให้ต้องห่างไกลจากความสุขที่แท้จริงไป

4. พุทธจิตวิทยาสร้างความสุขคนวัยทำงาน

พุทธจิตวิทยา หรือ จิตวิทยาแนวพุทธ คือ การนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจ กระบวนการทางจิตใจ พฤติกรรมของมนุษย์ มาอธิบายปรากฏการณ์เกี่ยวกับกระบวนการเกิดทุกข์ และการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ อันเป็นสาระสำคัญขององค์ธรรมทางพุทธศาสนา หลักธรรมในพระพุทธศาสนามุ่งสร้างความเข้าใจชีวิตที่ถูกต้องเป็นจริง เป็นเครื่องมือนำทางชีวิตให้สลายความทุกข์ ค้นพบความสุขด้วยตนเอง

หลักธรรมอริยสัจ 4⁹ หรือ จตุราริยสัจ หรืออริยสัจ 4 ข้อปฏิบัติอันเป็นกลางที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยปัญญาอันยิ่งย่อมเป็นไปเพื่อเข้าไปสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้ดี เพื่อความดับ และเพื่อนิพพาน เป็นหลักคำสอนหนึ่งของพระพุทธเจ้า แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยบุคคล หรือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ มีอยู่ 4 ประการ คือ

1. **ทุกข์** ความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก สภาพที่บีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ได้แก่ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์

2. **ทุกข์สมุทัย** เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

9. วิ.ม. 4/14/18 (ไทย.หลวง)

3. **ทุกข์นิโรธ** ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัดขาดดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกต้อง ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดภัย เป็นอิสระ คือ นิพพาน

4. **ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา** ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง มรรคมีองค์ 8 นี้ สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

4.1 วิธีสร้างความสุขจากหลักอริยสัจ 4

1. **สุขด้านการเงิน** เมื่อเกิดความทุกข์ทางใจด้านการเงิน นำหลักอริยสัจ 4 ไปใช้เพื่อคลายเครียด สำเร็จอย่างมีความสุข

ทุกข์: ขาดแคลนเงินเก็บ มีความเครียด ความกังวล กลัวไม่มีเงินจ่ายตามกำหนด

สมุทัย: หמדเงินไปกับของต้องมี เงินไม่เพียงพอกับรายจ่าย มีเหตุฉุกฉินขาดเงินสำรอง

นิโรธ: การเงินคล่องตัว มีเงินเก็บมีเงินสำรอง มีเพียงพอกับการจ่ายทุกสิ่งทั้งจำเป็น

มรรค: วางแผนการเงินใหม่สร้างโอกาสหารายได้เพิ่ม เพิ่มศักยภาพหาเงินเก่ง และเงินหาง่าย

2. **สุขด้านการงาน** เมื่อเกิดความทุกข์ทางใจด้านการงาน นำหลักอริยสัจ 4 ไปใช้เพื่อคลายเครียด สำเร็จอย่างมีความสุข

ทุกข์: เครียด รู้สึกกดดันกลัวทำตามเป้าหมายไม่ได้ กังวลใจกลัวงานไม่ดีหัวหน้าตำหนิเพื่อนนินทา

สมุทัย: งานหนักหรือภาระงานที่เพิ่มขึ้น เป้าหมายที่ท้าทาย ขีดศักยภาพที่ผู้อื่นเป็นผู้กำหนด

นิโรธ: มีความสุขกับการทำงาน ทุกอย่างผ่านสบาย ราบรื่น เรียบร้อย อย่างรวดเร็ว

มรรค: บริหารจัดการวางแผนระเบียบงานใหม่ และเรียงลำดับความสำคัญความจำเป็น เน้นทำงานอย่างมีความสุขสบายใจ ปล่อยวางบ้างยืดหยุ่นบ้าง ทำทุกอย่างเต็มที่ และน้อมรับผลลัพธ์อย่างเต็มที่

3. **สุขด้านสุขภาพ** เมื่อเกิดความทุกข์ทางใจด้านสุขภาพ นำหลักอริยสัจ 4 ไปใช้เพื่อคลายเครียด สำเร็จอย่างมีความสุข

ทุกข์: ความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ รู้สึกเหนื่อยล้าร่างกายไม่สดชื่น กลัวป่วย ป่วย แล้วทุกข์ ทุกข์เพราะกลัวตาย หดหู่ใจ ขาดพลังในการขยับร่างกาย

สมุทัย: การขาดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ด้านอาหาร ด้านออกกำลังกาย ด้านอากาศ ด้านสุขภาพจิต

นิโรธ: มีสุขภาพดีแข็งแรง สดชื่น แจ่มใส มีพลัง เข้าใจศักยภาพร่างกายตนเอง อย่างชัดเจน

มรรค: บริหารจัดการชีวิตใหม่ ให้ความสำคัญกับร่างกายและจิตใจ ออกกำลังกาย ทานผักผลไม้ ลดของหวาน ลดของเค็ม เสริมวิตามิน ทำร่างกายแข็งแรง และดูแลจิตใจ ให้มีความสุขอยู่กับปัจจุบัน คิดพูดทำเฉพาะเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้น ขอขอบคุณ ร่างกาย ขอขอบคุณตัวเอง ขอขอบคุณจิตใจ เปลี่ยนบรรยากาศดี ๆ ให้สุขภาพดีด้วยตนเอง

4. สุขด้านความรักความสัมพันธ์ เมื่อเกิดความทุกข์ทางใจด้านความรักและความสัมพันธ์นำหลักอริยสัจ 4 ไปใช้เพื่อคลายเครียด สำเร็จอย่างมีความสุข

ทุกข์: ผิดหวังในความรัก อยากได้ความรักจากคนรัก จากพี่น้อง จากลูกหลาน จากเพื่อนร่วมงาน

สมุทัย: เขาปฏิบัติไม่ถูกใจ ไม่แสดงการยอมรับอย่างที่ต้องการ น้อยใจผิดหวัง รู้สึกไม่มีคุณค่า

นิโรธ: รักตัวเองเป็น 100% เป็นที่รักของทุกคน สมหวังในความรัก ยินดีในรักที่ได้รับ

มรรค: มีความรักให้ตัวเองเต็มที่ ปรับบทบาทจากผู้รอรักเป็นผู้ให้ความรัก และไม่ว่าผลลัพธ์จะเป็นแบบไหน ยินดีในผลลัพธ์นั้นอย่างมีความสุข ลดความคาดหวังจากการยอมรับจากคนอื่น ยอมรับตัวเองให้มากขึ้น นับถือตัวเอง ให้เกียรติตัวเอง เคารพตัวเอง มีความสุขได้ด้วยตัวเอง เป็นอิสระจากการเกาะเกี่ยวกับบุคคลอื่น ๆ ค้นพบความรักและความสุขแบบใหม่ ๆ ให้ตัวเองได้ทุกวัน

4.2 แนวทางการเพิ่มพูนความสามารถในการพัฒนาความสุข

1. สุขทางกาย เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ ครั้งละ 30–45 นาที ทุกวัน การฝึกพูดดี ๆ กับตัวเองทุกวัน เป็นการกระตุ้นจิตสำนึกของเราให้เป็นบวกมากขึ้น จะรักตัวเองและภูมิใจในตัวเองมากขึ้น เกิดความมั่นใจใจตัวเอง อย่างเชื่อกว่า

วิจารณ์ หรือคำตำหนิจากคนอื่น การบริหารจัดการในเรื่องการทำงานและหาเงินใช้ให้เพียงพอ และรู้จักคำว่าพอดี นอกจากนี้การพักผ่อนให้เพียงพอ นอนให้อิ่มคือนอนหลับยาว 8 ชั่วโมงต่อวัน หายใจลึก ๆ ช้า ๆ ประมาณ 10 ครั้งต่อนาที ทำให้ร่างกายสดชื่น เรียนรู้การกล้าเป็นตัวของตัวเอง และยอมรับความแตกต่างของเพื่อนมนุษย์

2. ความสุขทางใจ เช่น ชื่นชมสิ่งเล็ก ๆ ที่ดีในแต่ละวัน และขอบคุณชีวิตที่ทำให้พบสิ่งที่ดี ๆ

การตั้งใจและเลือกที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข การมีความสุขสุนทรีย์ เปิดรับความรักและมีมิตรภาพจากมนุษย์และธรรมชาติ รู้จักการช่วยเหลือและทำดีกับผู้อื่น ฝึกการลดความวิตกกังวล อย่าปรุงแต่งความคิดและอารมณ์ หมั่นแสดงท่าที่เป็นสุข มีรอยยิ้มอยู่เสมอ หัวเราะกับชีวิตวันละ 15 นาที อยู่ใกล้คนที่มีความสุข อ่อนน้อม ถ่อมตน เป็นการลดความเป็นตัวตนของตนเองลง ไม่หยิ่งยโส มีความยืดหยุ่น มีความอดทน (จากภายใน) อดทนจากจิตใจ ไม่ทำในสิ่งที่อยากทำ เพราะเป็นสิ่งไม่ดี มีความอดกลั้น (จากภายนอก) ทนต่อสิ่งที่มาช่วย ให้ความรู้ หรือทำให้เราโกรธ ใช้ชีวิตที่เรียบง่าย (Simplicity) และยืดหยุ่นได้ (Flexibility) เมื่อฝึกให้มาก ใจจะคลี่คลายจากการแสวงหาความสุขภายนอก เพราะความสุขทางใจเริ่มที่ตัวเราตัวเอง

3. ความสุขทางจิตวิญญาณ ความสุขระดับลึกพัฒนาจิตวิญญาณได้จากการทำความดี ทาน ศีล ภาวนา การฝึกสติ ฝึกสมาธิ เป็นผู้ให้ แบ่งปัน แม่เมตตาให้ผู้อื่นเป็นสุข อยู่อย่างจิตว่าง รู้จักปล่อยวาง ไมโลภ โกรธ หลง หรือ มิกิเลส ตัณหา อุปทาน มีความเป็นอิสระ ทั้งทางกาย ใจ และจิตวิญญาณ ทางกาย คือ พ้นจากการผูกมัด ผูกพันจากความต้องการทางกายจากตัวเองและบุคคลรอบข้าง ทางใจ คือ ยุติการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น ทางจิตวิญญาณ คือ การปล่อยวางจากสิ่งที่เข้ามากระทบชีวิต

พุทธจิตวิทยาสร้างความสุขคนวัยทำงานสรุปได้ดังนี้ การนำหลักพุทธจิตวิทยา การศึกษาเรียนรู้พฤติกรรมมนุษย์ทางจิตวิทยา ผสมผสานหลักธรรมอริยสัจ 4 กับ การแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ คนวัยทำงานที่กำลังทุกข์ใจ เครียดท้อแท้ หรือรู้สึกหมดหนทาง เมื่อได้นำหลักทางพุทธจิตวิทยาและหลักธรรมนี้มาใช้สามารถเป็นตัวช่วยคลายทุกข์ และสร้างความสุขแบบมีหลักการฝึกฝนจิตใจจนให้

เข้มแข็งมีพลัง จนเกิดความสำเร็จในการสร้างความสุขได้ด้วยตนเอง แนวทางเพิ่มพูนความสุข ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านจิตวิญญาณ จะทำให้ฟ้าพันอุปสรรคของชีวิตให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี เพราะมีหลักยึดแนวทางที่เป็นจริง เชื่อถือได้ ปฏิบัติแล้วเห็นผลลัพธ์แตกต่างให้ชีวิตก้าวหน้าทางด้านดี

5. บทสรุป

แนวทางสร้างความสุขของคนวัยทำงานด้วยหลักพุทธจิตวิทยาเป็นการประยุกต์ใช้จิตวิทยาและหลักพระพุทธศาสนาในการศึกษาแนวทางและปฏิบัติให้สัมฤทธิ์ผลได้ เข้าใจคนวัยทำงาน เข้าใจความสุขของคฤหัสถ์ การสลายทุกข์นำไปสู่ความสุขด้วยหลักพุทธจิตวิทยา องค์กรมอริยสัจ 4 อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อถึงขั้นนี้เป็นหน้าที่ในการดำเนินการปฏิบัติจนถึงผลลัพธ์ที่ปรารถนา คือ ความสุข ในมรรคมีองค์ 8 เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือ ทางสายกลาง วิธีสร้างความสุขจากหลักอริยสัจ 4 นำแนวทางไปใช้แล้วทำให้เกิดความสุขทั้งด้านการเงิน ด้านการทำงาน ด้านความรัก ด้านสุขภาพ มีอีกหลายมิติ การฝึกหมั่นค้นพบความสุขได้ด้วยตัวเอง เพิ่มพูนสร้างความสุขให้เกิดขึ้นความสุขทางกาย ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางจิตวิญญาณ สะสมเพิ่มพูนคุณค่าของความเป็นมนุษย์ในชีวิตประจำวันของเราโดยยึดความสุขเป็นสิ่งสำคัญสูงสุดของชีวิต ความสุขจึงเป็นตัวกำหนดการกระทำของคนเรา เมื่อคนวัยทำงานได้มีการเรียนรู้ที่จะอยู่อย่างมีความสุข การเรียนรู้ที่จะเลือกเป็นการใช้ศิลปะของการเลือกเพื่อสร้างความสุขในชีวิต การเรียนรู้ที่จะพัฒนา การเรียนรู้การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย บุคคลมองเห็นความหมายในชีวิตของตนเอง ทำให้เกิดความต้องการพัฒนามุมมองของชีวิต และการมองเห็นคุณค่าของตน เมื่อได้ศึกษาปฏิบัติคนวัยทำงานได้มีสติรู้เท่าทัน เข้าใจธรรมชาติทุกข์ ทำให้เกิดความสุข พัฒนาก้าวหน้าสุขภาพกาย และจิตใจที่ดี ย่อมพร้อมใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพต่อไป

รายการอ้างอิง

- กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. *รอบรู้สุขภาพวัยทำงาน*. ออนไลน์. https://dopah.anamai.moph.go.th/webupload/8x6b2a6a0c1fbe85a9c274e6419fdd6071/m_magazine/24466/970/file_download/c393c23642965ded6ad582c3ea599a8a.pdf. [3 มีนาคม 2567].
- เจตน์ รัตนจินะ. *สุขภาพจิตวัยทำงาน*. ออนไลน์. <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/working-age-mental-health/>. [5 มีนาคม 2567].
- พงษ์ศักดิ์ ธงรัตน์. *ข้อมูลกรมสุขภาพจิตพบวัยแรงงานมีความเครียดสูง*. ออนไลน์. <https://www.hfocus.org/content/2023/04/27584>. [3 มีนาคม 2567].
- วุชิตา คงดี. *สถานการณ์ “โรคปัจจุบัน” ของกลุ่มคนวัยทำงานใน “โลกปัจจุบัน”*. ออนไลน์. <https://www.ohswa.or.th/17675458/health-promotion-for-jorpor-series-ep2>. [5 มีนาคม 2567].
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *พุทธธรรม ฉบับประชาชน*. พิมพ์ครั้งที่ 56. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก, 2564.
- สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในการจัดงานฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี พุทธศักราช 2549*. กรุงเทพฯ: มหาเถรสมาคม, 2549.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. *กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. จำนวนประชากร จำแนก ตามสถานภาพแรงงานและเพศ เป็นรายจังหวัด พ.ศ. 2565*. ออนไลน์. <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/02.aspx>. [3 มีนาคม 2567].