



การเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาในพุทธศาสนาเถรวาท

The Threefold Training as Education

in Theravada Buddhism

พระครูโกมุทสิทธิการ (พิทักษ์ เกสโร)^๑

ศุภีพร เศวตพงษ์^๒

บทคัดย่อ

พัฒนาการการเรียนรู้ในกรอบของไตรสิกขา เป็นการพัฒนาทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และ ปัญญาที่เกี่ยวข้องกันอย่างเป็นระบบความเชื่อมโยงของทั้ง ๒ แนวคิด คือ การเรียนรู้เกิดจากการ ปฏิสัมพันธ์เชื่อมต่อและมีอิทธิพลถึงกันอย่างเป็นระบบระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม โดยที่มนุษย์รับรู้ โลกภายนอกผ่านประสาทสัมผัส การรับรู้แต่ละอย่างจะมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง มีปัจจัยภายนอก ทั้งปรโตโฆสะและตัวแบบเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ มีปัจจัยภายในทั้งโยนิโสมนสิการและปัจจัย การรู้การคิดเป็นแหล่งประมวผล เรียนรู้จากปัจจัยภายนอกเข้าสู่ปัจจัยภายใน โดยใช้กระบวนการ เรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา และประสบการณ์ ทำให้มีการพัฒนาฝึกฝนอบรมตนให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา สามารถนำผลการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองและบุคคล ในสังคมให้มีศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรม

คำสำคัญ : การศึกษา ไตรสิกขา พุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

Learning development in the frame of The Threefold Training is the systematic process of developing in behavior, mind and wisdom. This process of learning was associated and based on two theories; man and environment. The man perceives external factors through senses and sensation. Each perception consists of sense-objects, external factors and testimony as a starting point and has internal factors; Yonisomanasikara and conscious factors as accumulating center. It is the learning from outward to inward through the learning process based on The Threefold Training and experiences. That results to self-development to the change in behavior, mind and wisdom. These changes lead to self-development and elevate morality in society.

Keywords : Education, The Threefold Training, Theravada Buddhism

^๑นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

^๒คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน.



บทนำ

การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ทำให้คนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด การกระทำ เพราะคนสามารถเรียนรู้ได้จากการได้ยิน การสัมผัส การอ่าน การใช้เทคโนโลยี การเรียนรู้ของเด็กและผู้ใหญ่จะต่างกัน เด็กจะเรียนรู้ด้วยการเรียนในห้อง การซักถาม ผู้ใหญ่มักเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ที่มีอยู่ แต่การเรียนรู้จะเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผู้สอนนำเสนอ โดยการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ผู้สอนจะเป็นผู้ที่สร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ ที่จะให้เกิดขึ้นเป็นรูปแบบใดก็ได้ เช่น ความเป็นกันเอง ความเข้มงวดกวดขัน หรือความไม่มีระเบียบวินัย สิ่งเหล่านี้ผู้สอนจะเป็นผู้สร้างเงื่อนไข และสถานการณ์เรียนรู้ให้กับผู้เรียน ดังนั้น ผู้สอนจะต้องพิจารณาเลือกรูปแบบการสอน รวมทั้งการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียนการได้รับความรู้ พฤติกรรม ทักษะ คุณค่า หรือความพึงใจ ที่เป็นสิ่งแปลกใหม่หรือปรับปรุงสิ่งที่มีอยู่ และอาจเกี่ยวข้องกับการสังเคราะห์สารสนเทศชนิดต่างๆ ผู้ประมวลทักษะของการเรียนรู้เป็นได้ทั้งมนุษย์ สัตว์ และเครื่องจักรบางชนิด การเรียนรู้ของมนุษย์เกิดขึ้นจากส่วนหนึ่งของการศึกษา การพัฒนาส่วนบุคคล การเรียนการสอน หรือการฝึกฝน การเรียนรู้เกิดจากการลองผิด ลองถูกการวางเงื่อนไขเป็นความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์เดิมกับสิ่งใหม่ๆ หรือ “การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงการสังเกตและไตร่ตรอง การหาและได้มาซึ่งแนวคิดเชิง

นามธรรม การทดลองทำและดูผล”^๑ การเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจของประเทศปี ๒๕๔๐ เป็นต้นมาชี้ให้เห็นว่า “ความล้มเหลวของการพัฒนาประเทศในช่วงที่ผ่านมาที่มุ่งเน้นความเจริญทางวัตถุมีการขยายตัวเจริญเติบโตด้านปริมาณ การเพิ่มพูนของตัวเลขด้วยการพัฒนาที่เน้นหนักด้านเศรษฐกิจ โดยใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นแกนนำ ส่งผลให้เกิดภาวะล่มสลายของสถาบันการเงิน และภาวะหนี้สินของประเทศที่เพิ่มขึ้นแสนล้าน นอกจากนั้นการใช้เทคโนโลยีในทางที่ไม่เหมาะสมได้ก่อให้เกิดความร่อยหรอของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะที่ดิน ป่าไม้ แหล่งน้ำทรัพยากรชายฝั่ง ทะเล ทรัพยากรธรณีในอัตราที่สูงมาก และเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดปัญหาภาวะมลพิษหรือสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ เช่น ภาวะดินเสีย น้ำเสีย อากาศเสีย ซึ่งนอกจากจะมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของประชาชนแล้วยังส่งผลต่อการขาดแคลนวัตถุดิบ และการเพิ่มขึ้นของประเทศไทยในการดูแลรักษาสภาพแวดล้อมตามมาตรฐานสินค้าที่กำหนดโดยนานาชาติ”^๒ “การเรียนรู้ในเด็กนักเรียนจะต้องจัดให้ผู้เรียนได้เรียนจากประสบการณ์ที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของผู้เรียน การ

^๑Kolb David a., Irwin M. Rubin and Joyce M. Osland, **Organization Behavior: An Experiential Approach**, (New Jersey: Prentice-Hall, 1991), p. 217.

^๒วิทยากร เชียงกุล, **ทางออกของประชาชน**, (กรุงเทพมหานคร: มิ่งมิตร, ๒๕๔๒), หน้า ๑.



เรียนรู้ควรเป็นประโยชน์สัมพันธ์สอดคล้องกับชีวิตประจำวันและสังคมของผู้เรียนให้มากที่สุด และวิธีการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของผู้เรียนต้องมาจากกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในผู้เรียน ผู้เรียนต้องเป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเองโดยใช้ประสบการณ์เดิมและสิ่งที่เรียนใหม่”^๓

กระบวนการบูรณาการการเรียนรู้

การบูรณาการเกี่ยวกับการเรียนรู้ทางการศึกษาโดยกระทรวงศึกษาธิการที่วางกรอบและแนวคิดไว้ว่า

๑. วิถีชีวิตประจำวันของผู้เรียนและสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง ไม่จำกัดว่าจะต้องเกี่ยวข้องกับวิชาใดวิชาหนึ่ง การแก้ปัญหาหรือการตัดสินใจจำเป็นต้องใช้ความรู้และทักษะจากหลายวิชาร่วมกัน

๒. การเชื่อมโยงหลายกลุ่มสาระเข้าด้วยกัน จะช่วยให้ผู้เรียนเห็นความสัมพันธ์ระหว่างความคิดรวบยอดของศาสตร์สาขาต่างๆ การเรียนวิชาหนึ่งอาจช่วยให้เข้าใจวิชาอื่นได้ดีขึ้น

๓. ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างวิชา และความสัมพันธ์ระหว่างวิชาต่างๆ กับชีวิตจริงสามารถเชื่อมโยงความรู้และถ่ายโอนความรู้ไปใช้ในชีวิตจริงได้ เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมาย

๔. ตอบสนองความสามารถของผู้เรียนทั้งทางด้านความรู้ การแสดงออก และอารมณ์

๕. ช่วยแก้ปัญหาความซ้ำซ้อนของเนื้อหาสาระในสาขาวิชาต่างๆ ของหลักสูตร

๖. การเชื่อมโยงหลักสูตรช่วยส่งเสริมให้ครูผู้สอนได้ทำงานร่วมกันเป็นทีมหรือหมู่คณะมากขึ้น

การปฏิสัมพันธ์ของครูเกิดขึ้นในหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับรูปแบบที่จะเชื่อมโยงหลักสูตร ซึ่งสอดคล้องกับการปฏิรูปการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๔๒ และหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔”^๔ การเรียนรู้แบบใดก็ตาม ถือว่าเป็นการเรียนรู้ทั้งสิ้น หรืออาจเกิดจากความต้องการเป็นแรงผลักดัน เพื่อให้เกิดความอยากรู้อยากเห็น และเมื่อเกิดความอยากรู้อยากเห็นแล้วก็จะลงมือกระทำการต่างๆ การเรียนรู้เป็นส่วนหนึ่งแห่งการปรับตัวให้เข้ากับสังคม สามารถดำรงชีวิตและพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น การเรียนรู้ไม่เพียงพอแต่เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นภายในโรงเรียนเท่านั้น แต่ยังเกิดขึ้นได้ในสภาพแวดล้อมทั่วไป การเรียนรู้ของนักเรียนจะเริ่มจากสภาพแวดล้อมทางบ้าน และขยายกว้างขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเขาได้ก้าวสู่โรงเรียน ซึ่งเป็นแหล่งให้ความรู้อย่างเป็นระบบ รวมทั้งความรู้ในวิชาชีพที่จะนำไป ประกอบอาชีพได้

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน

^๓ อัญชลี สารรัตน์นะ, “การศึกษาแบบบูรณาการ (Integrative Education)”, วารสารส่งเสริมประสิทธิภาพการสอน, ๘(๓) : ๑-๖; มกราคม, ๒๕๕๒.

^๓Dewey, John, *How We Thinking*, (New York: Macmillan Company, 1994), p. 359.



ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนดซึ่งจะช่วยทำให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้

ก. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน : หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

๑. **ความสามารถในการสื่อสาร** เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

๒. **ความสามารถในการคิด** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดเป็นระบบเพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

๓. **ความสามารถในการแก้ปัญหา** เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรม และข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และ

การเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

๔. **ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต** เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

๕. **ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี** เป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสารการทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

ข. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้ (๑) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ (๒) ซื่อสัตย์สุจริต (๓) มีวินัย (๔) ใฝ่เรียนรู้ (๕) อยู่อย่างพอเพียง (๖) มุ่งมั่นในการทำงาน (๗) รัก



ความเป็นไทย (๘) มีจิตสาธารณะ นอกจากนี้สถานศึกษาสามารถกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพิ่มเติมให้สอดคล้องตามบริบทและจุดเน้นของตนเอง^๕

พระพุทธศาสนาเถรวาทมองมนุษย์ทุกคนว่า “เวไนยสัตว์” ที่มีศักยภาพในตัวเองที่จะพัฒนาด้านคุณธรรม จริยธรรมให้สูงขึ้นตามลำดับจนบรรลุเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิตได้แนวทางปลูกฝังนั้นพระพุทธศาสนายอมรับทั้งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและการใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผล ว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลเท่านั้น องค์ประกอบทั้งสองนี้ต้องเสริมเกื้อหนุนกันประสานกันด้วยดี การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมจึงเป็นไปด้วยดี องค์ประกอบทั้งสอง ได้แก่

๑) ปรโตโฆสะ เสียงจากผู้อื่น ได้แก่ การได้ยินได้ฟังจากคนอื่น อันเป็นประสบการณ์ภายนอก เช่น การศึกษาเล่าเรียนตามตำรับตำรา การมีกัลยาณมิตร มิมิตรที่ดี มีครูที่ดี การฟังคำบรรยาย คำสอน และแหล่งข้อมูลต่างๆ ขนบธรรมเนียม ประเพณี เหล่านี้เป็นต้น จัดได้ว่า เป็นปัจจัยภายนอก คือ สภาพแวดล้อมและตัวเราเอง ปรโตโฆสะ นี้ท่านเรียกว่าเป็นวิธีการแห่งศรัทธาตนเอง

๒) โยนิโสมนสิการ การใช้ความคิดถูกวิธี^๖ ได้แก่ การพิจารณาด้วยอุบายอันแยบ

คายซึ่งเป็นวิธีการคิดหาเหตุผลตลอดจนรู้จักวิเคราะห์ วิจาร์ณ สอบสวนหาต้นเหตุ แยกแยะให้เห็นเหตุปัจจัยหรือความสัมพันธ์ต่างๆ โยนิโสมนสิการเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอบรม โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิดเพี้ยน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ และนำไปสู่จุดหมายของพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างแท้จริง ปัจจัย ๒ อย่างนี้เองที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นองค์ประกอบเริ่มแรกของมรรค เป็นจุดเริ่มของการศึกษาที่ถูกต้อง วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้ท่านเรียกว่า วิธีการแห่งปัญญา

อนึ่ง พระพุทธศาสนาเถรวาทให้ความสำคัญแก่ปัจจัยทั้งภายในและภายนอกไม่ตั้งไปข้างใดข้างหนึ่งเพียงข้างเดียว กล่าวคือ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนั้น สัมมาทิฐิ จัดเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะที่เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาคุณธรรม หรือเป็นขั้นเริ่มแรกในการศึกษา อบรม ฝึกฝนเพื่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมของการดำเนินในสังคมาตามหลักการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท และเป็นธรรมที่ต้องพัฒนาให้บริสุทธิ์ชัดเจน เป็นอิสระมากขึ้นตามลำดับ จนกลายเป็นการตรัสรู้ในที่สุด

กระบวนการการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาอย่างเป็นระบบ

มนุษย์ดำเนินชีวิตได้ด้วยการเรียนรู้อย่าง การดำเนินชีวิตของมนุษย์ประกอบด้วยพฤติกรรม การกระทำ จิตใจหรือความคิดอย่างมี

^๕ กระทรวงศึกษาธิการ, **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๑), หน้า ๖-๗.

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๙๗/๕๓๙.



วิจารณ์ญาณและปัญญาความรู้ที่เกิดจากการคิด และเมื่อจะพัฒนาคนต้องพัฒนา ๓ ด้าน คือ “พัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา”^๗ หลักการในการพัฒนาปัญญาสอดคล้องพุทธดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๔ ประการ ที่เป็นไปเพื่อความเจริญด้วยปัญญา ธรรม ๔ ประการ คือ (๑) สปัปฺริสสังเสวะ การคบหากับสัตบุรุษ (๒) สัทธัมมัสสวณะ การฟังสัทธรรม (๓) โยนิโสมนสิการ การคิดโดยแยกคายและรอบคอบ (๔) อัมมานุอัมมปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ธรรม ๔ ประการนี้แลย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญด้วยปัญญา”^๘

ระบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนา นี้ จะต้องอาศัยองค์ประกอบ ๔ ส่วนสำคัญ คือ ๑) ปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆชะ)^๙ ๒) กระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา^{๑๐} ๓) ปัจจัยด้านผู้เรียน ๔) ปัจจัยภายใน (โยนิโสมนสิการ)^{๑๑}

^๗พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **จิตวิทยาเพื่อการพัฒนามนุษย์ตามแนวธรรมชาติ**, (กรุงเทพมหานคร: สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๙), หน้า ๘-๙.

^๘ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๖; อัง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๔๘/๓๖๗-๓๖๘.

^๙ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑, อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๗/๑๑๕.

^{๑๐}อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗-๙๑/๓๑๒-๓๒๐, ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘-๔๙, ๕๒, ๑๘๑, ๑๙๑.

^{๑๑}อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๗/๑๑๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑.

กระบวนการเรียนรู้ตามหลักพุทธศาสนาจะต้องมีหลักโยนิโสมนสิการกำกับพร้อมหลักไตรสิกขา โดยใช้ร่วมกับปัจจัยภายนอก ในการทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ อย่างสมบูรณ์ครบวงจร พระพุทธองค์สอนให้มนุษย์พัฒนาอยู่ ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ศีล จิตใจ และสติปัญญา มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ให้เป็นคนเก่งคนดีและมีคุณธรรมโดยมีหลักการศึกษที่ถูกต้องและเหมาะสม พระพุทธศาสนามุ่งสร้างมนุษย์ให้เป็นคนดีก่อน แล้วจึงค่อยสร้างความเก่งที่หลัง นั่นคือการสอนให้คนเรามีคุณธรรม ความดีงามก่อนแล้ว จึงให้มีความรู้ความเข้าใจหรือสติปัญญาภายหลัง กล่าวคือ ผู้เรียนต้องเกิดศรัทธา ความเชื่อที่ถูกต้อง เพราะศรัทธาเกื้อกูลต่อไตรสิกขา ซึ่งหมายถึง ศรัทธาจึงเป็นองค์ธรรมสำคัญมาก เมื่อเป็นศรัทธาที่มีความถูกต้อง และใช้ถูกต้องแล้ว ก็จะเชื่อมต่อกับโยนิโสมนสิการทำให้เกิดปัญญาเป็นสัมมาทิฐิ โดยศรัทธาสามารถเกื้อกูลต่อไตรสิกขา ดังนี้

๑. ศรัทธาขั้นศีล ศรัทธาเป็นหลักยึดช่วยคุมศีลไว้ โดยเหนี่ยวรั้งจากความชั่วและทำให้มั่นคงในสุจริต ศรัทธาแบบนี้ แม้ไม่มีความคิดเหตุผลที่ประกอบด้วยปัญญาก็ใช้ได้ มีปรากฏบ่อยๆ ว่าศรัทธาแบบเชื่อดังโดยไม่คิดเหตุผลนี้ใช้ประโยชน์ในขั้นศีลดีกว่าศรัทธาที่มีการใช้ปัญญาเสียอีก

๒. ศรัทธาขั้นสมาธิ ศรัทธาช่วยให้เกิดสมาธิได้ มีทั้งในส่วนที่ทำให้เกิดปิติสุขแล้วทำให้จิตใจสงบมั่นคง และในส่วนที่ทำให้เกิดความเพียรพยายาม แก่ลวกกล้า ไม่หวั่นกลัว จิตใจเกิดความเข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ ศรัทธาแบบนี้



แม้เป็นแบบเชื่อดัง โดยไม่ใช้ความคิดเหตุผล ก็ใช้ได้ดี ศรัทธาแบบเชื่อดังโดยไม่ยอมคิดเหตุผลนี้ แม้จะใช้งานได้ผลก็จริง แต่ก็มีผลเสียที่ทำให้จิตใจคับแคบไม่ยอมรับฟังผู้อื่นและบางที่เป็นเหตุให้เกิดการบีบบังคับเบียดเบียนผู้อื่นพวกอื่น เพราะความเชื่อนั้น และที่สำคัญไม่เกื้อหนุนแก่การเจริญปัญญา

๓. ศรัทธาขั้นปัญญา ศรัทธาช่วยให้เกิดปัญญา เริ่มต้นที่โลกียสัมมาทิฏฐิเป็นเบื้องต้น ต่อไปเป็นศรัทธาเชื่อมต่อกับโยนิโสมนสิการใน ๒ ลักษณะ ได้แก่ (๑) ศรัทธาเป็นช่องทางเปิดโอกาสให้กัลยาณมิตรชี้แนะความรู้จักคิด เป็นการช่วยกระตุ้นให้ผู้นั้นเริ่มใช้โยนิโสมนสิการ (๒) ศรัทธาที่ช่วยเตรียมพื้นฐานแนวทางของเรื่องที่จะพิจารณาบางอย่างไว้สำหรับให้โยนิโสมนสิการนำไปคิดอย่างอิสระต่อไป ศรัทธาแบบนี้ เป็นศรัทธาที่มีการใช้ปัญญา และเป็นศรัทธาที่ต้องการในที่นี้

ศรัทธาที่เป็นการเกื้อหนุนแก่ปัญญา จะต้องเป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยความคิดมีเหตุผล ที่สนับสนุนการคิดเหตุผล เกื้อหนุนแก่การเจริญปัญญาต่อไป และเป็นศรัทธาที่เป็นพื้นฐานของโยนิโสมนสิการ คิดพิจารณาให้เกิดปัญญาต่อไป

หลักไตรสิกขา เป็นการจัดวางขั้นตอนของการเรียนรู้ หรือขั้นตอนของการฝึกฝน อบรมให้ข้อธรรมทั้ง ๘ ประการในอริยมรรค เจริญออกงาม เป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาชีวิตและสามารถดับทุกข์ได้ดีขึ้นตามลำดับ ๓ ประการ^{๑๒} ได้แก่ ๑) ศีลสิกขา

หมายถึง การศึกษาหรือขั้นตอนการฝึกฝนให้เกิดสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เจริญออกงามขึ้นจนกระทั่งบุคคลมีความพร้อมทางด้านความประพฤติ วินัย และความสัมพันธ์ทางสังคม พัฒนาถึงมาตรฐานของอารยชน และเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมคุณภาพของจิต

๒. จิตตสิกขา หมายถึง การศึกษาหรือขั้นตอนการฝึกฝนให้เกิด สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เจริญออกงามขึ้นจนกระทั่งบุคคลมีความพร้อมทางด้านคุณธรรมมีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตและสุขภาพจิต พัฒนาถึงมาตรฐานของอารยธรรมและเป็นพื้นฐานในการพัฒนาปัญญา

๓. ปัญญาสิกขา หมายถึง การศึกษาหรือขั้นตอนการฝึกฝนให้เกิด สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ เจริญออกงามขึ้นจนกระทั่งบุคคลมีความพร้อมทางปัญญา พัฒนาถึงมาตรฐานของอารยชน สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยปัญญา มีจิตใจผ่องใส สดชื่นเบิกบานไร้ทุกข์ หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ และมีอิสระด้วยปัญญาอย่างแท้จริง

ดังนั้น หลักการหรือรูปแบบกระบวนการการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาอย่างเป็นระบบในทางพระพุทธศาสนานั้น ก็คือ ต้องพัฒนาในรูปแบบอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง เจตคติ ความคิดเห็นแนวความคิด ความเชื่อและค่านิยมต่างๆ ที่ดีงาม และถูกต้องตามความเป็นจริง หรือการมองโลกในแง่ดี การเข้าใจสภาวะต่างๆ ตามเหตุปัจจัย

^{๑๒} ๐ง.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๕๒๑/๒๙๔.



๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ หมายถึง ความคิด ความดำริในทางที่ดีและถูกต้อง คิดในทางสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ ไม่คิดเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ไม่เศร้าหมอง หรือขุ่นมัว เช่น ความเสียสละ ความหวังดี การเป็นมิตรการช่วยเหลือเกื้อกูล การมีความคิดบริสุทธิ์ยึดถือสัจจะและธรรมะ ไม่เอนเอียงด้วยความเห็นแก่ตัว ความมักได้ ความเคียดแค้น ชิงชัง การมุงร้าย และการคิดทำลาย สัมมาสังกัปปะ เป็นข้อธรรมที่ปลอดจากราคะ โลภะ กาม ปราศจากโทสะและการเบียดเบียน และมุงแสดงความเมตตากรุณา จึงเป็นข้อธรรมที่สนับสนุนข้อธรรมสัมมาทิฐิให้ดีและมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

๓. สัมมาวาจา การมีวาจาชอบ หมายถึง การแสดงออกทางวาจาที่สุจริต ไม่ทำร้ายหรือทำความเสียหายให้ผู้อื่น พูดความจริง ไม่โกหกหลอกลวง ไม่ส่อเสียด ไม่ให้ร้ายป้ายสี ไม่หยาบคาย ไม่เหลวไหล ไม่เพ้อเจ้อเลื่อนลอย แต่เป็นการพูดที่สุภาพมีนวล สร้างมิตรไมตรี สร้างความสามัคคี มีเหตุผลและสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ตนเอง ผู้อื่นและสังคม

๔. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ หมายถึง การประกอบอาชีพที่สุจริตด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่สร้างความเดือดร้อนและความเสียหายให้แก่ตนเอง ผู้อื่นและสังคม ไม่ประกอบอาชีพที่ส่งเสริมการมรณัม หรืออบายมุขต่างๆ เช่น โสเภณีและการพนัน ควรละเว้นจากการค้าคน ค้าเนื้อสัตว์ ค้ายาพิษ ค้าสุรายาเมา และค้าอาวุธ การประกอบอาชีพต่างๆ ควรยึดถือแลปฏิบัติตามจรรยาบรรณของแต่ละอาชีพ และ

ปฏิบัติอยู่ภายในกรอบของกฎหมาย ควรระลึกถึงความรับผิดชอบที่มีต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคม สัมมาอาชีวะจึงเน้นที่การปฏิบัติศีล คือ ละเว้น การทุจริต คบคนดีเป็นมิตร และเลี้ยงชีวิตพอเหมาะเป็นต้น

๕. สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ หมายถึง การกระทำที่ดีงาม สุจริต มีการสร้างสรรค์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน สร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีงามและความเป็นอยู่ที่สงบสุข ไม่ทำลายชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น ไม่ล่วงละเมิดสิทธิในคุ้มครองหรือของรักของหวงของผู้อื่น มีความเมตตากรุณาต่อร่างกายและชีวิตของผู้อื่น ควรรู้จักบริจาคและทำทาน ไม่ดื่มสุรายาเมา ไม่เล่นการพนัน หรือกระทำสิ่งใดที่เป็นอบายมุข แต่ควรประพฤติตนให้เกิดความสงบสุขแก่ตนเอง และครอบครัว สัมมากัมมันตะจึงเป็นข้อธรรมที่ละเว้นจากกายทุจริต ละเว้นการละเมิดศีล คือ เว้นจากการฆ่าและทำลาย เว้นจากการถือเอาของผู้อื่นและเว้นจากการประพฤติดิฉันในกาม

๖. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ หมายถึง ความเพียรและพยายามในทางที่ดีงาม และชอบธรรม กล่าวคือ ควรเพียรละเว้นและป้องกันสิ่งชั่วร้ายและอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น เพียรละเลิกและกำจัดสิ่งชั่วร้ายและอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามและกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรส่งเสริมและพัฒนาสิ่งที่ดีงามและกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มพูนเจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป สัมมาวายามะ เป็นธรรมข้อแรกในสมาธิหรืออภิจิตตสิกขา หมายถึง ความบากบั่น ความก้าวหน้าทางใจและเพียรด้วยปัญญา ประกอบด้วย การป้องกันไม่ให้เกิดอกุศล



ต่างๆ การกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว การสร้าง
กุศลธรรมให้เกิดขึ้น และรักษาและพัฒนากุศล
ธรรมที่มีอยู่ให้คงงามยิ่งขึ้น

๗) สัมมาสติ การระลึกชอบ หมายถึง
มีสติกำกับตัว ควบคุมใจให้อยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้องและ
ต้องกระทำในขณะนั้น ระลึกได้ในสิ่งที่ต้องใช้ ในสิ่ง
ที่ติงามและเป็นสิ่งที่สร้างคุณประโยชน์ ไม่หลงไหล
เลื่อนลอย ไม่ปล่อยตัวเผอเรอ ไม่ลืมสติซึ่งกำกับ
พฤติกรรมของร่างกาย ความรู้สึก สภาพจิตใจและ
ความนึกคิดของตนเอง ไม่ให้อารมณ์ที่เฝ้าหวอนหรือ
ยั่วยุ มาทำให้ตนเองขาดสติ หลงลืมและเลื่อนลอย
ไป สัมมาสติ เป็นธรรมข้อที่ ๒ ในสมาธิ เป็นการ
พิจารณาเห็นกายในกาย เช่น การกำหนดลมหายใจ
เข้าออกและรู้ชัดอาการที่เป็นอยู่ การพิจารณา
ร่างกายโดยปฏิกุศลหรือโดยธาตุ หรือการพิจารณา
เวทนาในเวทนา เช่น พิจารณาสุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่
ทุกข์และรู้ชัดตามที่เป็นอยู่ หรือการพิจารณาจิต
ตามที่เป็นอยู่ และการพิจารณาธรรมโดยนิเวรณ
ขันธ์ आयตนะ โพชนงค์จนถึงอริยสัจ ๔ เป็นต้น
ตามความเป็นจริง

๘) สัมมาสมาธิ สมาธิชอบหรือตั้งใจ
ชอบ หมายถึง มีจิตตั้งมั่นในการทำงาน หรือใน
อารมณ์อย่างสม่ำเสมอ แน่วแน่และเป็นหนึ่งเดียว
สงบไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวก แต่เป็นจิตที่บริสุทธิ์
ผ่องใส นุ่มนวล ผ่อนคลาย ไม่ขุ่นมัว ไม่เครียด
และไม่กระด้าง ไม่หดหู่ท้อแท้ และพร้อมที่จะ
ทำงานที่ใช้ปัญญาให้ได้ผลดี สัมมาสมาธิ เป็น
การฝึกอบรมจิตในขั้นลึกซึ้ง ละเอียดย และ
ประณีต ประกอบด้วยอินทรีย์ ๕ ได้แก่ ศรัทธา
ความเชื่อ วิริยะ ความเพียร สติ ความระลึกได้

สมาธิ ความตั้งใจมั่นและปัญญา ความรอบรู้^{๑๓}
และอิทธิบาท ๔ ได้แก่ ฉันทะ ความพอใจ วิริยะ
ความเพียรพยายาม จิตตะ ความตั้งใจตรึบรู้อยู่ในสิ่ง
ที่ทำ และวิมังสา ความไตร่ตรองด้วยปัญญา^{๑๔}

ผู้ที่พัฒนาตนเองได้ผลอย่างดีเยี่ยม
นั้นจะต้องพัฒนาหรือปฏิบัติตนไปตามแนวทาง
ของอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ตามลำดับ
ต่อไปนี้ (๑) จะต้องพัฒนาปัญญาตามมรรคข้อที่
๑ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ และข้อที่ ๒ สัมมา
สังกัปปะ ความดำริชอบ ให้มีปัญญาแจ่มแจ้งใน
หลักธรรมแห่งความจริงเกี่ยวกับความต่อเนื่อง
ของชีวิต (ปฏิจจสมุปบาท) และหลักธรรมอื่นๆ
ประกอบด้วย ขันธ์ ๕, ธาตุ ๔, आयตนะภายใน
และภายนอก ๑๒, ไตรลักษณ์ และอริยสัจ ๔
เป็นต้น (๒) จะต้องบำเพ็ญศีล ๕, ๘, ๑๐ และ
๒๒๗ ตามสมควรแก่สถานภาพของแต่ละบุคคล
ซึ่งประกอบด้วยมรรค ข้อที่ ๓ สัมมาวาจา การมี
วาจาชอบ ข้อที่ ๔ สัมมากัมมันตะ การกระทำ
ชอบ และข้อที่ ๕ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ
(๓) จะต้องภาวนาทำจิตใจให้สงบโดยเจริญสติ
และสมาธิ ประกอบด้วยมรรค ข้อที่ ๗ สัมมา-สติ
(การระลึกชอบ) และข้อที่ ๘ อันเป็นข้อสุดท้าย
คือ สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ

กระบวนการการศึกษาตามหลัก
ไตรสิกขาในรูปแบบขยายตามแนวอริยมรรคมี
องค์ ๘ ประการดังที่กล่าวมานี้ จะต้องกำกับด้วย
มรรคข้อที่ ๖ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ
กล่าวคือ กระบวนการศึกษาตามอริยมรรค
ทั้งหมด จะพบกับความสว่าง สะอาดและสงบ

^{๑๓} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๓/๑๑.

^{๑๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๑/๒๓๓.



อย่างสมบูรณ์ได้นั้น แต่บุคคลต้องใช้ความ
ขยันหมั่นเพียรเป็นอย่างยิ่ง

การศึกษาเล่าเรียนตามหลักไตรสิกขา
ก็คือ ขั้นตอนการพัฒนามนุษย์เต็มทั้งระบบทั้ง
พฤติกรรม จิตใจและปัญญาต้องพัฒนาพร้อมกันทั้ง
๓ ด้านให้มีความสัมพันธ์อิงอาศัยเป็นปัจจัยส่งผล
ต่อกันและต้องพัฒนาไปด้วยกันแบบระบบ
ไตรสิกขาซึ่งแต่ละด้านอธิบายเป็นตัวอย่างได้ ดังนี้

๑) พฤติกรรม พึ่งพัฒนาพฤติกรรมที่
ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์
เกื้อกูล ซึ่งการพัฒนาคนในขั้นต้น มุ่งสร้างดุลย
ภาพ โดยฝึกคนให้มี การให้ คุไปด้วยกับ การได้
และการรับ

๒) จิตใจ ซึ่งเจตจำนงที่เป็นตัวชี้หน้า
กำหนดพฤติกรรม สภาพจิตที่พอใจมีความสุข ทำ
ให้พฤติกรรมมีความมั่นคง ปัญญาที่จะทำงานได้ผล
และพัฒนาไปได้ต้องอาศัยสภาพจิตใจที่เหมาะสม

๓) ปัญญา เป็นตัวแก้ปัญหา เป็นตัว
จัดปรับทุกอย่าง ทั้งพฤติกรรมและจิตใจ ให้ลงตัว
พอดี และเป็นตัวนำสู่จุดหมายแห่งความมี
อิสรภาพและสันติสุข ต้องพัฒนาควบคู่
ประสานกันไปและอิงอาศัยการพัฒนาทั้ง
พฤติกรรมและจิตใจ

การพัฒนาการศึกษาด้วยหลัก
ไตรสิกขาแบบบูรณาการ ได้แก่ เมื่อระบบ
ความสัมพันธ์ขององค์รวมใหญ่อันประกอบด้วย
มนุษย์ สังคม ธรรมชาติ และเทคโนโลยี
ดำเนินไปด้วยดี โดยที่ทุกส่วนเป็นปัจจัยส่งผล
ในทางเกื้อกูลแก่กัน ทำให้ดำรงอยู่ด้วยดีด้วยกัน
ดังนี้

๑) มนุษย์เป็นองค์ประกอบที่มี
ความสำคัญมาก มนุษย์ในฐานะที่เป็นปัจจัยตัว
กระทำมีความสำคัญที่สุด ในฐานะเป็นมนุษย์
ควรมุ่งให้การศึกษาและจัดสรรปัจจัยเกื้อหนุน
อื่นๆ เพื่อช่วยให้มนุษย์เจริญงอกงามถึงความเป็น
มนุษย์ที่สมบูรณ์ และมีชีวิตที่ดั่งงามสมบูรณ์ ซึ่งจะ
เป็นปัจจัยตัวกระทำที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้ระบบ
สัมพันธ์องค์รวมใหญ่บรรลุจุดหมายแห่งการ
พัฒนาที่ยั่งยืนได้และในฐานะทรัพยากรมนุษย์
คือ การเป็นทุนหรือปัจจัยในการพัฒนาเศรษฐกิจ
และสังคม พึ่งพัฒนาให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ
มีสุขภาพดี ขยัน อดทน รับผิดชอบ มีฝีมือ มี
ความรู้ความสามารถพร้อมที่จะเป็นกำลังใน
ระบบการพัฒนาต่อไป

๒) สังคม รวมถึงระบบต่างๆ ทาง
สังคม ซึ่งเป็นเครื่องมือและเป็นสื่อที่จะช่วยให้
กระบวนการแห่งเหตุ ปัจจัยในกฎธรรมชาติ
ทำงาน หรือดำเนินไปในทางที่จะอำนวยผลดีแก่
มนุษย์ ซึ่งได้แก่ ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมือง
ระบบการบริหาร ตลอดจนกิจกรรมต่างๆ โดย
ระบบเหล่านั้นทั้งหมด จะต้องประสานกลม
เกลียว สอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันบนฐาน
แห่งความรู้ในความเป็นจริงแท้กฎธรรมดอัน
เดียวกัน

๓) ธรรมชาติ เป็นเรื่องที่มีมนุษย์ต้อง
ทำความเข้าใจว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของ
ธรรมชาติ และต้องมีชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืน
กับธรรมชาติเท่านั้น ความสามารถที่แท้จริงของ
มนุษย์ คือ การทำให้โลกซึ่งเคยเบียดเบียนกัน
มาก ให้เบียดเบียนกันน้อยลง ทำให้โลกที่มนุษย์



และสรรพชีพที่เคยพอยู่กันได้ สามารถอยู่กันได้ ดียิ่งขึ้น อย่างเกื้อกูลกันมากขึ้น

๔) เทคโนโลยี ซึ่งเป็นส่วนประดิษฐ์ เสกสรรของมนุษย์ เป็นสิ่งแวดล้อมใหม่หรือ สิ่งแวดล้อมเทียม มนุษย์จึงต้องไม่ประมาท และ ให้ความเจริญของเทคโนโลยีเคียงคู่ไปกับการ พัฒนาตนเอง มิใช่เทคโนโลยีเจริญ แต่มนุษย์ เสื่อมลงและมนุษย์เป็นทาสของเทคโนโลยี แทนที่ จะเป็นเจ้านายใช้เทคโนโลยี^{๑๔}

หลักการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา สามารถบูรณาการให้เข้ากับองค์ความรู้ในศาสตร์ อื่นๆ ได้อย่างเป็นระบบ หลักไตรสิกขาเป็น หลักธรรมที่บูรณาการให้เข้ากับระบบการศึกษา เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ให้เป็นระบบ และ สอดคล้องกับศาสตร์อื่นๆ ที่สังคมได้เรียนรู้และ พัฒนา เพื่อเป็นกรอบในการสร้างทรัพยากร มนุษย์ให้สมบูรณ์ทุกด้านพร้อมๆ กัน

เป้าประสงค์แห่งการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา ในพุทธศาสนาเถรวาท

เมื่อผู้เรียนได้ศึกษาและปฏิบัติตน ตามหลักไตรสิกขาอย่างถูกต้องและสมบูรณ์แล้ว ก็นำปัญญามาพัฒนาชีวิตของตน ให้เจริญอก งามขึ้น มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันอย่างประเสริฐ โดย การอบรมให้ครบทั้ง ๔ ด้านเป็นแบบองค์รวม ซึ่งการอบรมนี้เรียกว่า “ภาวนา” แปลว่า ทำให้ เจริญ ให้เกิดมีขึ้น ก็คือเรื่องของสิกขานั้นเอง

หลักของการอบรม ปลุกฝังหรือพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน ดังนี้^{๑๖}

๑. การปลุกฝังด้านกาย เรียกว่า กาย ภาวนา แปลว่าการทำให้กายเจริญ คือ การ พัฒนากาย หมายถึง การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ จำพวกวัตถุ เช่น ดู เป็น ฟังเป็น บริโภคเป็น เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องของ การใช้ตา ดู ฟัง และการเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับ ปัจจัย ๔ ถือว่ารวมอยู่ในการพัฒนาปัญญาอันอยู่ใน ขั้นตอนของศีลที่เรียกว่า กายภาวนา จัดเป็น ขั้นตอนเบื้องต้นของศีล

๒. การปลุกฝังด้านศีล เรียกว่า ศีล ภาวนา การพัฒนาศีล หมายถึง การมี ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม หรือให้มีพฤติกรรม ที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทาง สังคม เพื่อให้มนุษย์อยู่ร่วมกันด้วยดี เริ่มตั้งแต่ศีล ๕ จัดเป็นการพัฒนาปัญญาที่อยู่ในขั้นตอนของ ศีล ที่เรียกว่า ศีลภาวนา

๓. การปลุกฝังด้านจิตใจ เรียกว่า จิต ภาวนา การพัฒนาจิตใจ หมายถึง การทำจิตใจให้ เจริญองงามขึ้นในความดีงาม ซึ่งมีทั้งเรื่อง คุณธรรมความดีงาม ที่เป็นคุณภาพของจิตใจ เรื่อง ความเข้มแข็งมีประสิทธิภาพของจิตใจที่เป็น สมรรถภาพของมั่น และการสร้างเสริมความรู้สึกที่ สดชื่นเบิกบานผ่องใส เป็นสุข เป็นสุขภาพของจิต

๔. การปลุกฝังด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา หมายถึง การ เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ ความคิดเหตุผล และ

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), การ พัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๕๙-๒๖๔.

^{๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ความสำคัญของพระพุทธศาสนาเถรวาทในฐานะ ศาสนาประจำชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๗๙-๘๑.



การหยั่งรู้ความจริง และรวมถึงเรื่องคติ ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม ความรู้ความเข้าใจข้อมูลข่าวสาร ความรู้คิดเหตุผล การรู้การเข้าใจเข้าถึงความจริง ของสิ่งทั้งหลาย จนเข้าถึงอิสรภาพ มีชีวิตที่ดีงาม ปลอดภัย ปราศจากปัญหา การนำความรู้มาใช้ แก้ไขปัญหา สร้างสรรค์ ดำเนินกิจการต่างๆ ตลอดจนรู้แจ้งความจริงของโลกและชีวิต จนเป็นอิสระโดยสมบูรณ์อันเป็นจุดมุ่งหมายของขบวนการ พัฒนาปัญญา

การปลูกฝัง อบรมหรือการพัฒนา พฤติกรรมทั้ง ๔ ด้านนี้ สามารถจะนำไปใช้ พัฒนาชีวิตตนเอง ในชีวิตประจำวันให้มีชีวิตอยู่ อย่างไม่มีปัญหา ไม่มีทุกข์ เป็นอิสระได้ในยุค ปัจจุบัน ซึ่งสามารถแสดงกระบวนการพัฒนาให้ เห็นชัดเจนได้ ในการพัฒนาชีวิตคนทั้ง ๓ ด้าน รวมลงในไตรสิกขา ดังนี้

๑. ด้านพฤติกรรม (ศีลสิกขา) ส่วน สำคัญที่ควรเน้น ได้แก่

๑) พฤติกรรมในความสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อมทางกายหรือวัตถุ (กายภาวนา) ซึ่ง ประกอบด้วย (๑) การใช้อินทรีย์ คือ ตาหู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้ โดยไม่เกิดโทษก่อนผล เสียหายแต่ได้ผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ให้ดู เป็น ฟังเป็น เป็นต้น (๒) การเสพบริโภคปัจจัย ๔ และการใช้ประโยชน์จากวัตถุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต ส่งเสริมการพัฒนาชีวิต ไม่หลงถูกหลอกไปด้วยคุณค่าเทียม ตามค่านิยมฟุ้งเฟ้อ โก่โก้ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่

สูญเสียมคุณภาพชีวิต เรียกก่ายๆ ว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี

๒) พฤติกรรมในการสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมทางสังคม (ศีลภาวนา) ประกอบด้วย (๑) การอยู่ร่วมสังคม ก็ไม่เบียดเบียน ก่อความ เดือดร้อนหรือเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับ เพื่อนมนุษย์อย่างช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อย่างน้อย ดำรงตนอยู่ในขอบเขตศีล ๕ (๒) รักษาติกาสังคม กฎเกณฑ์ หรือกฎหมาย ระเบียบแบบแผน คือ วินัยแม่บทแห่งชุมชนหรือสังคมของตนและ วัฒนธรรม รวมทั้งสิ่งที่เรียกว่าจรรยาบรรณ ต่างๆ (๓) ทาน คือ การให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน ช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ให้ ความสุข และส่งเสริมการสร้างสรรค์สิ่งดีงาม (๔) การประพฤติเกื้อกูลแก่ชีวิตอื่นๆ ทั้งสัตว์ มนุษย์ และพืชพรรณ เช่น การร่วมสร้างสรรค์ รักษาเขต อภัยทาน นวาศถาน การปลูกสวน ปลูกป่า (อารามโรปะ วนโรปะ) และสร้างแหล่งน้ำ เป็นต้น

๓) พฤติกรรมในด้านอาชีวะ คือ การทำมาหาเลี้ยงชีพ โดยมีศิลปวิทยา วิชาชีพที่ ฝึกไว้อย่างดี มีความชำนาญที่จะปฏิบัติให้ได้ผล และเป็นสัมมาชีพ ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ (๑) ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ไม่ก่อความ เดือดร้อนแก่ผู้อื่นหรือก่อผลเสียต่อสังคมส่วนรวม (๒) เป็นเครื่องแก้ปัญหาชีวิตหรือสังคม เป็นไป เพื่อสร้างสรรค์ เกิดประโยชน์เกื้อกูลเอื้อต่อการ พัฒนาชีวิตของตน ไม่ทำชีวิตให้ตกต่ำ หรือ ทำลายคุณค่าของความเป็น มนุษย์ หรือทำให้ เสื่อมจากคุณความดี



๒. ด้านจิตใจ (จิตตสิกขา)

ประกอบด้วย

๑) คุณภาพจิต ได้แก่ คุณธรรม ความดีงามต่างๆ เช่น เมตตา กรุณา กตัญญูกตเวที การระหิโรตตตัปปะ ฯลฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจงอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม

๒) สมรรถภาพจิต ได้แก่ ความสามารถ เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพของจิต เช่น ฉันทะ (ความใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) ระลึกรู้จักได้ทัน ตื่นตัว ควบคุมตนได้ (สติ) มั่นคง แน่วแน่ ไสสงบอยู่ตัวของจิต (สมาธิ) มีความไม่ประมาทเป็นต้น ที่ทำให้ก้าวหน้านั่นคง ในพฤติกรรมที่ดีงาม พร้อมทั้งจะใช้ปัญญา

๓) สุขภาพจิต ได้แก่ สภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง เร่าร้อน เป็นต้น มีความสดชื่น เิบอิม ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงาม มีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน

๓. ด้านปัญญา (ปัญญา) มีการ

พัฒนาหลายด้านหลายประเภท เช่น

๑) ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ สดับตรับฟังหรือศึกษาเล่าเรียน และรับถ่ายทอด ศิลปวิทยา ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

๒) การรับรู้ประสบการณ์และ เรียนรู้สิ่งต่างๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือเอนเอียง ด้วยความชอบชัง หรืออคติทั้งหลาย

๓) การคิดพิจารณาวินิจฉัย

อย่างมีวิจารณ์ญาณด้วยการใช้ปัญญาบริสุทธิ์ ไม่ถูกกิเลส เช่น ความอยากได้ผลประโยชน์ และความเกียดชัง เป็นต้น ครอบงำ

๔) การรู้จักมอง รู้จักคิด ที่จะให้ เข้าถึงความจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่า มองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวเหตุปัจจัย เป็นต้น

๕) การรู้จักคิดจัดการ ดำเนินการ ทำกิจให้สำเร็จฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย

๖) ความสามารถแสวงหา เลือก จัดประมวลความรู้ คิดให้ชัดเจนและ สามารถนำ ความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็น ความรู้ ความคิดใหม่ๆ เพื่อแก้ปัญหาและสร้างสรรค์

๗) ความรู้แจ้งความจริงของโลก และชีวิต หรือรู้เท่าทันธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย ที่ทำให้วางใจถูกต้องต่อทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถ แก้ปัญหาชีวิต ขจัดความทุกข์ในจิตใจของตนได้ หลุดพ้นจากความยึดติด ถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย จิต ไม่ถูกบีบคั้นครอบงำกระทบกระทั่ง ด้วยความผันผวน ประวนแปร ของสิ่งต่างๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ อยู่เหนือกระแสโลก สว่างโล่งโปร่งใสไร้พรมแดน ทำให้ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย และดำเนินชีวิตด้วย ปัญญาอย่างแท้จริง^{๒๑}

เมื่อได้ปลูกฝังอบรมฝึกฝนครบทั้ง ๓ ด้านนี้แล้ว ก็เชื่อว่าเป็นผู้มีการศึกษาและพัฒนา

^{๒๑}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐), หน้า ๑๒๐-๑๒๔.



แล้ว ซึ่งเรียกว่า “ภาวิตะ”^{๒๒} ผู้ผ่านการฝึกฝน
อบรมมาแล้ว รู้จักการปฏิบัติทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่

**๑. ภาวิตกาย มีกายที่ปลูกฝัง
พัฒนาแล้ว** คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
ทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี เริ่มแต่
รู้จักบริโภคปัจจัย ๔ รู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู
จมูก ลิ้น กาย ในการเสพหรือใช้สอยวัสดุ
อุปกรณ์ เทคโนโลยีทั้งหลาย ในทางที่เป็นการ
ส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่น

๑) กินเป็น คือ รู้จักประมาณใน
การกิน เว้นเสพสิ่งมีนเมาและสิ่งเสพติดทุกชนิด
เช่น สุรา เปียร์ ยาบ้า ยาเลิฟ ยาอี บุหรี่ เป็นต้น

๒) ใช้เป็น คือ ใช้จ่ายทรัพย์แต่
ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย ซึ่ง
ไม่จำเป็น เช่น ซื้อโทรศัพท์มือถือเป็นต้น

๓) บริโภคเป็น คือ บริโภค
ปัจจัย ๔ ตามมีตามได้ด้วยสติปัญญา ไม่บริโภค
ด้วยความอยากหรือความหลง หรือเพื่อความโก้
หรู ตามบุคคลอื่น

๔) ดูเป็น ฟังเป็น คือ ใช้อินทรีย์
คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการดู การฟังสิ่งต่างๆ
ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสด้วยกาย แต่สิ่งที่เป็น
ประโยชน์ เพื่อการศึกษา ใฝ่รู้และเพื่อพัฒนา
สติปัญญา เว้นสิ่งยั่วยวนและอารมณ์ที่จะมาบั่น
ทอนการพัฒนาชีวิตและความดีงาม

**๒. ภาวิตศีล มีศีลที่ปลูกฝังพัฒนา
แล้ว** คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่
เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ดำรงตน
อยู่ในวินัยและในอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์

ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์และ
ส่งเสริมสันติสุข เช่น

๑) เสวนา คบหาเป็น คือ เลือก
คบกับบัณฑิต ผู้มีความรู้ มีคุณธรรม มีพ่อแม่ ครู
อาจารย์ กัลยาณชน เป็นต้น และห่างไกลจากคน
ชั่ว ทุกจริตฯ

๒) สังคมเป็น คือ เข้าสังคมกับ
กลุ่มชนหรือสมาคมต่างๆ ด้วยความเมตตา
เกื้อกูล ช่วยเหลือกัน ไม่เบียดเบียนกัน เป็นต้น

๓) พูดเป็น สื่อสารเป็น คือ พูด
แต่คำที่ไพเราะ มีสาระเป็นประโยชน์ เว้นคำเท็จ
ส่อเสียด หยาบคาย เพ้อเจ้อ และใช้เครื่องมือ
สื่อสาร ได้ประโยชน์สูงสุด อันเกื้อกูล แก่การ
พัฒนาการศึกษา และชีวิต ทั้งแก่ตนเองและ
ส่วนรวม

๔) ทำเป็น คือ ทำหน้าที่ถูกต้อง
เช่น เป็นเด็กมีหน้าที่เล่าเรียนศึกษาหาความรู้
เป็นผู้ใหญ่มีหน้าที่ทำการงานรับใช้สังคม
ประเทศชาติ

**๓) ภาวิตจิต มีจิตที่ปลูกฝังพัฒนา
แล้ว** คือ มีจิตใจที่ฝึกอบรมดีแล้ว สมบูรณ์ด้วย
คุณภาพจิต คือ ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น
ความเมตตา กรุณา ความเอื้ออารี มีเมตตา ความ
เคารพ อ่อนน้อม ความกตัญญู กตเวที เป็นต้น
สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็ง
มั่นคง มีความเพียรพยายามละความชั่ว ระวัง
ไม่ให้เกิดการคิดชั่ว หมั่นสร้างความคิดดี รักษาความ
ดี มีความอดุสาหะวีริยะ รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ
เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจที่
ร่าเริง สดชื่น เอิบอิม ผ่องใส และสงบสุข ไม่

^{๒๒} อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๔/๔๔-๔๘.



หวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่ชอบที่ไม่ชอบ เป็นต้น
สรุปลึ้นๆ คือ ตั้งจิตเป็น วางใจเป็น ทำใจเป็น

**๔. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่ปลูกฝัง
พัฒนาแล้ว** คือ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จัก
วินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการ
ต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจ
เหตุผล มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือ
ตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจเคลือบ
แฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่
ด้วยความรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต
เข้าถึงอิสรภาพ ปลอดภัยปราศจากปัญหา สรุปลึ้นๆ
คือ คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น

การเรียนรู้ด้วยการปลูกฝัง อบรม
ฝึกฝน ๔ ด้านนี้ก็เท่ากับการพัฒนาส่วนรวมทั้งทาง
กายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมี
อิสรภาพทางกายและทางจิตใจ รวมทั้งมีอิสรภาพ
ทางปัญญาอันสูงสุด มีสันติภาพ มีสันติสุขแก่
ตัวเอง อนึ่ง ผู้มีภาวนาครบทั้ง ๔ อย่างนี้ เป็นภาวิ
ตะทั้ง ๔ ด้านนี้แล้ว โดยสมบูรณ์ เรียกว่า ภาวิตต
ตะ แปลว่า ผู้ได้พัฒนาตนแล้ว ได้แก่ พระอรหันต์
เป็นพระอเสขะ คือ ผู้จบการศึกษาแล้ว ไม่ต้อง
ศึกษาและพัฒนาอะไรอีกต่อไป มีชีวิตเป็นอยู่เพื่อ
ผู้อื่น มีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นอยู่เสมอ เป็น
ชีวิตที่ประเสริฐสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาเถรว
าท และการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาในพุทธ
ศาสนาเถรวาท ก็คือ ต้องพัฒนากาย วาจา และ
จิตใจ ปัญญาของมนุษย์เป็นสำคัญ และตามหลัก
ไตรสิกขานี้ สามารถสรุปลงเป็นหัวใจ

พระพุทธศาสนาเถรวาทที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้

อันเป็นเรื่องของการปลูกพัฒนาชีวิตทุกด้าน ทั้ง
ทางกาย วาจาและใจ

บทสรุป

พัฒนาการการเรียนรู้ในกรอบของ
ไตรสิกขา ซึ่งจะพัฒนาทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ
และปัญญาที่เกี่ยวข้องกันอย่างเป็นระบบความ
เชื่อมโยงของทั้ง ๒ แนวคิด คือ การเรียนรู้เกิด
จากการปฏิสัมพันธ์เชื่อมต่อและมีอิทธิพลถึงกัน
อย่างเป็นระบบระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม
โดยที่มนุษย์รับรู้โลกภายนอกผ่านประสาทสัมผัส
การเรียนรู้แต่ละอย่างจะมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง
มีปัจจัยภายนอกทั้งปรโตโฆสะและตัวแบบเป็น
เริ่มต้นของการเรียนรู้ มีปัจจัยภายในทั้งโยนิโส
มนสิการและปัจจัยการเรียนรู้การคิดเป็นแหล่ง
ประมวลผล เรียนรู้จากปัจจัยภายนอกเข้าสู่ปัจจัย
ภายใน โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ตามหลัก
ไตรสิกขา และประสบการณ์ ทำให้มีการพัฒนา
ฝึกฝนอบรมตนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้ง
พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา สามารถนำผลการ
เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองและ
บุคคลในสังคมให้มีศีลธรรม คุณธรรม และ
จริยธรรม หลักไตรสิกขานี้เปรียบเสมือนบันได ๓
ขั้น ที่จะนำผู้ฝึกฝนก้าวไปที่ละขั้น ตั้งแต่เริ่มต้น
จนถึงจุดหมาย ขั้นแรกจัดเป็นระดับศีลมุ่งอบรม
กายวาจา ขั้นที่ ๒ เป็นระดับสมาธิ มุ่งอบรม จิต
ขั้นที่ ๓ เป็นขั้นสูงสุด มุ่งอบรมปัญญาให้เกิดม
ารู้แจ้งเห็นจริง แล้วบรรลุนิพพาน การที่บุคคลจะ
เจริญมรรคหรือไตรสิกขาให้บรรลุถึงความหลุด
พ้นได้ผลดี ได้ผลรวดเร็ว ย่อมขึ้นกับ
ความสามารถของแต่ละบุคคลที่ได้รับการสั่งสม
อบรมมา ปัจจัยภายนอกต่างๆ ก็มีสนับสนุนให้
การฝึกฝนได้รับผลดีและรวดเร็ว เช่น การศึกษา
เล่าเรียน การได้รับคำแนะนำที่ดี การเป็นผู้สั่งสม
กรรมดีมาก่อน สิ่งแวดล้อมต่างๆ ก็มีสร
สนับสนุนด้วยเช่นกัน



บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๘.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

_____ จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคนตามแนวธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร : สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๙.

_____ การพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๒.

_____ ความสำคัญของพระพุทธศาสนาเถรวาทในฐานะศาสนาประจำชาติ. พิมพ์ครั้งที่ ๘.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

_____ การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐.

วิทยากร เชียงกุล. ทางออกของประชาชน. กรุงเทพมหานคร : มิ่งมิตร, ๒๕๔๒.

อัญชลี สารรัตน์. “การศึกษาแบบบูรณาการ (Integrative Education)”. วารสารส่งเสริมประสิทธิภาพการสอน, ๒๕๔๒.

Kolb David a., Irwin M. Rubin and Joyce M. Osland. **Organization Behavior : An Experiential Approach.** New Jersey : Prentice-Hall, 1991.

Dewey, John. **How We Thinking.** New York : Macmillan Company, 1994.