



การสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก<sup>\*</sup>  
THE PACKAGE KNOWLEDGE FOR SELF-DEVELOPMENT BASED ON THE  
THREEFOLD PRINCIPLES IN THE TIPITAKA

<sup>1</sup>พระครูวิรุฬห์สุตคุณ (อุดมศักดิ์ อุดมตสโก) PhrakhrUWirunsutakhun (Udomsak Uttamasakko)

<sup>2</sup>ธานี สุวรรณประทีป Thane Suwanprateep <sup>3</sup>วิโรจน์ คุ่มครอง Viroj Koomkrong

<sup>1,2,3</sup>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: sin.ngam2501@hotmail.co.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก 3) เพื่อศึกษาการสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการวิจัยเชิงเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 15 รูป/คน โดยดำเนินการศึกษางานเอกสาร และเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักไตรสิกขาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกโดยไตรสิกขาเป็นหลักการอบรมฝึกหัดทางกาย วาจา จิตใจ และสติปัญญา ศีล เป็นบทฝึกหัดหรือข้อปฏิบัติ สำหรับฝึกหัดกายและวาจาให้เรียบร้อย อันจะส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจและปัญญาต่อไป สมาธิความตั้งมั่นของจิต ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง แนวแน่ต่ออารมณ์เดียวและภาวะที่จิตอันกำหนดรู้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งปัญญาเป็นความรู้ชัด คือ ความรู้โดยอาการต่างๆ ที่ยิ่งกว่า ความกำหนดรู้ (สัญญา) และความรู้แจ้ง (วิญญาน) 2) การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก คือ การฝึกฝนตนเองในด้านของศีล สมาธิ และปัญญา (1) ศีล คือ การฝึกในด้านพฤติกรรม โดยใช้วินัยเป็นเครื่องมือในการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดี และการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการพัฒนา (2) สมาธิ คือ การฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติ คุณธรรมและความสุขของจิต โดยใช้การบำเพ็ญ สมถกรรมฐาน เป็นเครื่องมือในการฝึกจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ (3) ปัญญา คือ การฝึกในด้านความรู้ความจริง โดยใช้การวิเคราะห์ ไตรตรอง ตรวจสอบ คิดการต่างๆ เป็นเครื่องมือในการฝึกปัญญาให้แจ่มแจ้ง และรู้เห็นตามที่มันเป็น จนเข้าถึงอิสรภาพ และ 3) การสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก ได้แก่ (1) การสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักศีลในพระไตรปิฎกเป็นหลักการพฤติกรรมให้มีพฤติกรรมดีทั้งทางกาย วาจา และใจ ประกอบด้วยมีวินัยในตนเอง สามารถดำรงตน รักษาระเบียบวินัย อยู่ร่วมกันในสังคมที่ดี มีความสัมพันธ์กับสังคม ปฏิบัติหน้าที่และมีความรับผิดชอบต่อสังคม เกื้อกูลประโยชน์ (2) การสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักสมาธิในพระไตรปิฎก หลักการฝึกจิตใจให้มีสมาธิ ประกอบด้วยการนั่งสมาธิ การฝึกจิตให้สงบตามธรรมชาติ รักษาระเบียบวินัย สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ) (3) การสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักปัญญาในพระไตรปิฎก หลักการฝึกจิตใจเจริญปัญญาในการเรียนรู้ ประกอบด้วยศึกษาเพื่อเรียนรู้ลึกในศาสตร์ที่ต้องการรู้จักฟังเป็นคิดเป็นและวิเคราะห์ด้วยเหตุผล ใฝ่เรียนรู้ อบรมปัญญาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

**คำสำคัญ:** ชุดความรู้, การพัฒนาตน, หลักไตรสิกขา, พระไตรปิฎก



### Abstract

This research article aimed to study 1) the principle of Tri-sikkhā as appeared in the Tipitaka, 2) to study self-development according to the principle of Tri-sikkhā in the Tipitaka, and 3) to study the creation of a knowledge set for self-development according to the principle of Tri-sikkhā in the Tipitaka. This research was conducted by using documentary research methods and in-depth interviews with 15 key informants. The research was conducted by studying documents and collecting data from the interviews. The data were analyzed according to the content. The research results found that 1) the principle of Tri-sikkhā as appeared in the Tipitaka by Tri-sikkhā was the principle of training the body, speech, mind, and intellect. Sīla is the practice for training the body and speech to be proper, which will affect the development of the mind and intellect in the future. Samādhi is the determination of the mind, the state of the mind having one emotion, steadfast on one emotion, and the state of the mind that is aware of a particular emotion. Paññā is clear knowledge, that is, knowledge by various characteristics that are greater than knowing (Saññā) and clear knowledge (Viññāṇa). 2) Developing oneself according to the principle of Tri-sikkhā in the Tipitaka, that is, training oneself in terms of precepts, concentration, and wisdom. (1) Sīla is a training in behavior by using discipline as a tool to train good behavior and arranging an environment suitable for development. (2) Samādhi is a training in the mind or at the mental level, that is, developing qualities, virtues, and happiness of the mind by using the practice of Samatha meditation as a tool to train the mind to be calm and stable as concentration. (3) Paññā is a training in knowing the truth by using analysis, pondering, examining, and thinking of various things as tools to train wisdom to be clear and to know and see as it is until reaching freedom. And 3) Creating a set of knowledge for developing oneself according to the principle of Tri-sikkhā in the Tipitaka, that is, (1) Creating a set of knowledge for developing oneself according to the principle of Sīla in the Tipitaka as the principle of behavior to have good behavior in body, speech, and mind, consisting of self-discipline, being able to conduct oneself, maintain discipline, live together in a good society, have relationships with society, perform duties and be responsible to society and contributes to the benefits. (2) Creating a set of knowledge to develop oneself according to the principles of Samādhi in the Tripitaka. The principles of training the mind to have concentration include sitting meditation, training the mind to be naturally calm, maintaining discipline, Sammāvāyāma (Right effort), Sammāsati (Right mindfulness), and Sammāsamādhi (Right concentration). (3) Creating a set of knowledge to develop oneself according to the principles of Paññā in the Tripitaka. The principles of training the mind to develop wisdom in learning include studying to learn deeply in the desired science, knowing how to listen, thinking and analyzing with reason, being eager to learn, training wisdom to know the truth, Sammāditthi (Right view), and Sammāsankappa (Right thought).

**Keywords:** Package Knowledge, Self-Development, The Threefold Principles, The Tipitaka



## บทนำ

พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นศาสนาแห่งการศึกษาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาทรงสั่งสอนเน้นให้พุทธบริษัทเข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนาด้วยปัญญา และกระบวนการพัฒนาปัญญาก็คือการศึกษาให้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติได้ ซึ่งพุทธบริษัทที่สำคัญเป็นผู้สืบทอดพระพุทธศาสนาในฐานะเป็นผู้ปฏิบัติตามพระธรรมวินัยที่เป็นแบบอย่างแห่งการประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาและเป็นผู้ฝึกอบรมสั่งสอนศีลธรรม และจริยธรรมและเป็นผู้นำด้านจิตใจของประชาชน ซึ่งเป็นบทบาทและหน้าที่ที่สำคัญของพระสงฆ์เกี่ยวข้องกับหน้าที่ทางสังคมดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายจงจาริกไปเพื่อประโยชน์และความสุขของชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลาย” (ดูรายละเอียดเพิ่มใน วิ.ม. (ไทย) 4/32/40) จากข้อนี้ชี้ให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงมีอุดมการณ์ที่มั่นคง ในการสอนมนุษย์ในโลกนี้ให้พ้นจากทุกข์

หลักการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา ซึ่งมีคำอธิบายดังนี้ ศีลที่เกี่ยวกับมารยาท ความประพฤติ หรือสิกขาบทที่จะพึงให้สำเร็จด้วยความเชื่อถือไว้วางใจและเคารพนับถือ พร้อมทั้งด้วยความพากเพียรหมั่นรักษามารยาทที่ดีงามของตนอย่างแรงกล้า ศีลในข้อนี้ท่านเรียกว่า จาริตตศีล ซึ่งเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่ควรประพฤติปฏิบัติตาม และกล่าวถึงศีลที่เกี่ยวกับข้อห้ามหรืออบทบัญญัติที่ไม่ควรทำอันจะพึงให้สำเร็จได้ด้วยความเชื่อถือเช่นกันและด้วยการมีสติสัมปชัญญะในการรักษาศีลทุกขณะของการดำเนินชีวิต ให้รู้ตัวทั่วพร้อมแล้วจึงสามารถงดเว้นในข้อห้ามและทำตามข้อที่เป็นบทฝึกหัดกาย วาจา และจิตใจได้ซึ่งเรียกว่าจาริตตศีล ซึ่งเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่ข้อฝึกหัดหรือข้อห้าม (ดูรายละเอียดเพิ่มใน วิ.ม.หา (ไทย) 4/32/17)

วิธีการเจริญสมาธิที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์ ได้แบ่งเป็น คือ 1) การเจริญโลกุตตรสมาธิ ต้องใช้วิธีเจริญด้วยปัญญา 2) การเจริญโลกียสมาธิ ต้องใช้วิธีเจริญด้วยสมถะ (ดูรายละเอียดเพิ่มใน วิ.ม.หา (ไทย) 4/32/146) การที่จะเจริญสมาธิให้ถูกต้องตามระเบียบและขั้นตอนนั้น เบื้องต้นผู้ที่เจริญสมาธิต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ สะอาดปราศจากข้อต่างพร้อยต่าง ๆ ให้ได้เสียก่อน ต่อจากนั้นจึงสามารถปฏิบัติตามวิธีการเจริญสมาธิที่ถูกต้องได้

สำหรับปัญญา หมายถึง ความรู้ชัด คือ ความรู้โดยอาการต่างๆ ที่ยิ่งกว่า ความกำหนดรู้ (สัญญา) และความรู้แจ้ง (วิญญาน) (ดูรายละเอียดเพิ่มใน วิ.ม.หา (ไทย) 4/32/711) ที่เป็นความรู้เหมือนกันแต่มีความสามารถในการรับรู้ต่างกัน ปัญญา มีการรับรู้ที่เหนือกว่าทั้งสัญญาและวิญญาน คือ สามารถทำให้รู้เท่าทันถึงความเปลี่ยนแปลงของสังขารและไตรลักษณ์ ทั้งสามแล้วบรรลุมรรคผลได้ แต่สัญญาและวิญญานไม่เป็นอย่างนั้นได้แต่กำหนดรู้แต่เพียงผิวเผินแบบไม่ลึกซึ้งลงในรายละเอียดเหมือนปัญญา ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาแนวคิดของหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาตนและนำผลการวิจัยไปบูรณาการพัฒนาตน

จากความเป็นมาของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการวิจัยเรื่องการสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก เพราะการพัฒนาตนได้ต้องเรียนรู้หลักที่ถูกต้องเพื่อที่นำความรู้ไปบูรณาการกับการพัฒนาตนและสามารถเข้าถึงความจริงด้วยความรู้และสามารถนำความรู้ตามหลักไตรสิกขาไปปฏิบัติให้ได้ผลอย่างแท้จริงได้



### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก
3. เพื่อศึกษาการสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัยไว้เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาหลักไตรสิกขาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

แหล่งข้อมูล : พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย หนังสือ บทความ ตำรา งานวิจัย website

เครื่องมือ : พระไตรปิฎก อรรถกถา

การวิเคราะห์ : การวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis

ผลลัพธ์ที่ได้ : หลักไตรสิกขาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก

1. ศึกษาการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก

แหล่งข้อมูล : ผลลัพธ์จาก วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1

เครื่องมือ : แบบศึกษาเอกสารในพระไตรปิฎก

การวิเคราะห์ข้อมูล : การวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis

ผลลัพธ์ที่ได้ : แนวทางการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก

2. ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

แหล่งข้อมูล : เอกสาร พระไตรปิฎก หนังสือ วารสาร

เครื่องมือ : แบบศึกษาเอกสารในพระไตรปิฎก

การวิเคราะห์ข้อมูล : การวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis

ผลลัพธ์ที่ได้ : การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาการสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก

1. ศึกษาการสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก

แหล่งข้อมูล : ผลลัพธ์จาก วัตถุประสงค์ ข้อที่ 2

เครื่องมือ : แบบศึกษาเอกสารในพระไตรปิฎก

การวิเคราะห์ข้อมูล : การวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis

ผลลัพธ์ที่ได้ : หลักการสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก

2. ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

แหล่งข้อมูล : ผู้ทรงคุณวุฒิ / นักวิชาการ โดยการเลือกแบบเจาะจงกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือก

1) มีประสบการณ์การสอนเทคโนโลยี 2) จบปริญญาเอก 3) ครูสอนพระปริยัติธรรมแผนกธรรมสนามหลวงอย่าง 3 ปี

เครื่องมือ : แบบสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล : การวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis

ผลลัพธ์ที่ได้ : ชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก



## สรุปผลการวิจัย

### 1. การศึกษาหลักไตรสิกขาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องนี้ว่า “เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทาน อธิศีลสิกขา เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทาน อธิจิตตสิกขา เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทาน อธิปัญญาสิกขา” พระองค์ยังทรงยกย่องผู้ที่ปฏิบัติตามไตรสิกขาว่าเป็นนักศึกษา เป็นนักปฏิบัติ เป็นนักปราชญ์ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุผู้มีความเพียร มีความเข้มแข็ง มีปัญญา เพ่งพินิจ มีสติ คຸມครองอินทรีย์ครอบงำทุกทิศด้วยอัปปมาณสมาธิ ประพฤติอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ... ภิกษุเช่นนั้น บัณฑิตกล่าวว่า เป็นนักศึกษา เป็นนักปฏิบัติ และมีความประพฤติบริสุทธิ์ ภิกษุเช่นนั้น บัณฑิตกล่าวว่า เป็นผู้ตรัสรู้ชอบ เป็นนักปราชญ์เป็นผู้ถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติในโลก (ดูรายละเอียดเพิ่มใน อด.ต.ก. (ไทย) 20/82-84/308-310) แต่สำหรับภิกษุผู้ไม่ได้ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขานี้ พระพุทธองค์ทรงเปรียบว่าเหมือนดังลาที่เดินตามหลังฝูงโค คือ แม้ลาจะเดินตามฝูงโคแต่ก็ไม่มีอะไรที่เหมือนกับโค เหมือนกับภิกษุที่ไม่ได้ไตรสิกขาแม้จะอยู่ในหมู่ภิกษุแต่ก็ไม่เหมือนภิกษุ (ดูรายละเอียดเพิ่มใน อด.ต.ก. (ไทย) 20/83/309)

พระสารีบุตรเถระได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขาไว้ว่า “เมื่อนึกถึงชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อทราบชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อเห็นชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อพิจารณาชื่อว่าพึงศึกษา เมื่ออธิษฐานจิตชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อน้อมใจเชื่อดด้วยศรัทธาชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อประกอบความเพียรชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อตั้งสติชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อตั้งใจมั่นชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญาชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อรู้ชัดธรรมที่ควรรู้ชัดชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อละธรรมที่ควรละชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญชื่อว่าพึงศึกษา เมื่อทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งชื่อว่าพึงศึกษา คือ ประพฤติเอื้อเพื่อประพฤติก่อเพื่อโดยชอบ สมาทานประพฤติก่อ” (ดูรายละเอียดเพิ่มใน ขุ.ม. (ไทย) 29/10/48-49) ดังนั้น ไตรสิกขา หมายถึง หลักการอบรมฝึกหัดทางกาย วาจา จิตใจ และสติปัญญา ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา หรือเรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา (ดูรายละเอียดเพิ่มใน อด.ต.ก. (ไทย) 20/90-91/318-320) หมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา ข้อที่จะต้องปฏิบัติเพื่อฝึกหัดอบรมกาย วาจาจิตใจ และสติปัญญาให้สูงขึ้นขึ้นไป จนสามารถบรรลุพระนิพพานอันเป็นจุดหมายหลักในพระพุทธศาสนา (บุญมี แทนแก้ว, 2545)

ศีล หมายถึง บพฝึกหัดหรือข้อปฏิบัติ สำหรับฝึกหัดกายและวาจาให้เรียบร้อย อันจะส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจและปัญญาต่อไปในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์จึงได้ยกศีลขึ้นมากล่าวก่อนโดยกล่าวว่า “บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล มีปัญญา มีจิตตั้งมั่นดีแล้ว มีความเพียร อันปรารถนาแล้ว มีตนอันส่งไปแล้วในกาลทุกเมื่อ ย่อมข้ามห้วงน้ำอันข้ามแสนยากได้” (บุญมี แทนแก้ว, 2545) ศีลจึงเป็นพื้นฐานของคุณธรรมทั้งปวงที่จะเกิดขึ้นตามมา ดังจะเห็นได้จากการที่มีพิธีสมาทานศีลเป็นเบื้องต้นในการบำเพ็ญกุศลต่างๆ ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการเตรียม กาย วาจาและใจ ให้สะอาด สว่างและสงบ (บุญมี แทนแก้ว, 2545)

สมาธิในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็เหมือนกับสมาธิในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อื่นๆ แต่มีความแตกต่างกันในส่วนของการอธิบายในรายละเอียดอยู่บ้าง โดยเนื้อหาหลักแล้วก็รวมลงในความหมายที่กล่าวว่าความตั้งมั่นของจิต ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง แน่วแน่ต่ออารมณ์เดียวและภาวะที่จิตอันกำหนดรู้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพื่อให้จิตมีกำลัง อ่อนโยนควรแก่งานและเพื่อที่จะเป็นพื้นฐานแห่งการเจริญปัญญาได้อย่างมั่นคงต่อไป ผู้ที่จะเจริญสมาธิต้องเตรียมความพร้อมด้านต่างๆ ไว้เรียบร้อยแล้ว ก่อน เช่น ตัดความกังวลเล็กๆ น้อยๆ ได้แล้ว จึงเข้าไปหาอาจารย์ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรเพื่อให้ท่านได้แนะนำสั่งสอนและเป็นที่พึ่งของตนในเวลามีความสงสัยเกิดขึ้น หรือ มีความขัดข้องในข้อปฏิบัติที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ก็ให้อาจารย์ช่วยแก้ไขให้ ดังนั้นการเจริญสมาธิจึงจา



ต้องมีอาจารย์เป็นผู้คอยกำกับดูแลอย่างใกล้ชิด การปฏิบัติที่ไม่มีอาจารย์คอยดูแลนั้นนับว่าเป็นเรื่องที่น่าอันตรายอย่างยิ่งเพราะถ้าเกิดความติดขัดขึ้นมาจะไม่สามารถแก้ไขได้แล้วอาจได้สมาธิที่เป็นมิจฉาสมาธิที่ผิดๆ ไปซึ่งจะไม่ใช่ประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติและยังทำให้หลงทางในการปฏิบัติได้

สำหรับปัญญา หมายถึง ความรู้ชัด คือ ความรู้โดยอาการต่างๆ ที่ยิ่งกว่า ความกำหนดรู้ (สัญญา) และความรู้แจ้ง (วิญญาน) (บุญมี แทนแก้ว, 2545) ที่เป็นความรู้เหมือนกันแต่มีความสามารถในการรับรู้ต่างกัน ปัญญา มีการรับรู้ที่เหนือกว่าทั้งสัญญาและวิญญาน คือ สามารถทำให้รู้เท่าทันถึงความเปลี่ยนแปลงของสังขารและไตรลักษณ์ ทั้งสามแล้วบรรลุผลมรรคได้ แต่สัญญาและวิญญานไม่เป็นอย่างนั้นได้แต่กำหนดรู้แต่เพียงผิวเผินแบบไม่ลึกซึ้งลงในรายละเอียดเหมือนปัญญา ระดับปัญญาที่เป็นโลกียะและโลกุตระ ซึ่งแต่ละระดับก็มีความลึกซึ้งแตกต่างกันไปดังจะเห็นได้จากกฎปรมัตถมัญญูสาที่กล่าวไว้ว่า “ ปัญญาชื่อว่าโลกียะ เพราะอรรถว่า ประกอบอยู่ในโลก เพราะเป็นธรรมนับเนื่องอยู่ในโลก หรือด้วยอรรถว่า ปรากฏอยู่ในโลกนั้น ปัญญาชื่อว่าโลกุตระ ด้วยอรรถว่า ข้ามขึ้น คือ ข้ามขึ้นแล้วจากโลก เพราะไม่เป็นธรรมนับเนื่องอยู่ในโลก ” (วิสุทธิมहाฎีกา (ไทย) 5/17) ดังนั้น โลกียปัญญากับโลกุตระปัญญาจึงมีความหมายและเป้าหมายที่ลึกซึ้งกว่ากัน

## 2. การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก

การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎกพบว่า เน้นวิธีการเรียนรู้ การค้นพบด้วยตนเอง การประเมินตนเองและปรับปรุงแก้ไขผลแห่งการปฏิบัตินั้นเป็นนิมิต โดยมีครูเป็นกัลยาณมิตรคอยชี้แนะแนวทาง ช่วยสร้างบรรยากาศทางวิชาการและสิ่งแวดล้อมที่มีสุนทรียภาพด้วยการฝึกฝนตนเองเรื่องศีล การฝึกฝนตนเองเรื่องสมาธิ และการฝึกฝนตนเองเรื่องปัญญา คือ

2.1 ศีล เป็นการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยใช้วินัยเป็นเครื่องมือ การฝึกศีล จะช่วยให้มนุษย์มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และเพื่อนมนุษย์ในสังคม การฝึกศีล จะป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ดี และเอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์

2.2 สมาธิ เป็นการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิตทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ สมาธิ และ ในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ การฝึกสมาธิ จะช่วยให้มนุษย์มีจิตใจที่เจริญงอกงาม มีสมรรถภาพ และสุขภาพของจิต

2.3 ปัญญา เป็นการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่างๆ สร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริงหรือรู้เห็นตามที่มันเป็นตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากล

## 3. การสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก

ผลการวิจัย เอกสารและการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ตามหลักไตรสิกขามาสังเคราะห์เพื่อสร้างชุดความรู้การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาซึ่งแยกเป็น 3 ชุดความรู้ ตามหลักไตรสิกขาดังนี้

### 3.1 การสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักศีลในพระไตรปิฎก

1.1 หลักการพฤติกรรมให้มีพฤติกรรมดีทั้งทางกาย วาจา และใจ ประกอบด้วย 1) มีวินัยในตนเอง 2) สามารถดำรงตน 3) รักษาระเบียบวินัย 4) อยู่ร่วมกันในสังคมที่ดี มีความสัมพันธ์กับสังคม 5) ปฏิบัติหน้าที่ และมีความรับผิดชอบต่อสังคม 6) เกื้อกูลประโยชน์



1.2 วัตถุประสงค์ เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้มีความสุขกาย และสุขใจด้วยการรักษาศีลในพระไตรปิฎก

1.3 กระบวนการพัฒนา ประกอบด้วย 1) จัดกิจกรรมส่งเสริมการรักษาศีล เช่น บวชภาคฤดูร้อน 2) ช่วยกันทำความสะอาดสถานที่สาธารณะในวัด ชุมชน โรงเรียน หน่วยของภาครัฐและเอกชน 3) เข้าร่วมโครงการรักษาศีล 5 ของวัด หรือ หน่วยงาน 4) เข้าร่วมโครงการจิตอาสา 5) จัดกิจกรรมด้านรักษาศีล ต้องมีกิจกรรมสัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)

1.4 บุรณาการหลักพุทธธรรม ประกอบด้วย 1) สติสัมปชัญญะ 2) พรหมวิหาร 4 3) หลักเบญจศีลและเบญจธรรม 4) สุจริต 3 5) กาวนา 4

1.5 การประเมินผล ประกอบด้วย 1) การใช้หลากหลายรูปแบบ เช่น ทดสอบ 2) การสังเกต 3) การให้คำแนะนำ 4) การลงมือปฏิบัติ

### 3.2 การสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักสมาธิในพระไตรปิฎก

1.1 หลักการฝึกจิตใจให้มีสมาธิ ประกอบด้วย 1) การนั่งสมาธิ 2) การฝึกจิตให้สงบตามธรรมชาติ 3) รักษาระเบียบวินัย 4) สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) 5) สัมมาสติ (ระลึกรู้ชอบ) 6) สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ)

1.2 วัตถุประสงค์ เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้มีความสุขจิตใจของการฝึกสมาธิทำจิตให้บริสุทธิ์

1.3 กระบวนการพัฒนา ประกอบด้วย 1) จัดกิจกรรมส่งเสริมการรักษาสมาธิ เช่น โครงการเจริญจิตภาวนา 2) กิจกรรมสวดมนต์ 3) เข้าร่วมโครงการฝึกสมาธิ เช่น แข่งขันวิชาการ 4) เข้าร่วมโครงการจิตอาสา 5) จัดกิจกรรม สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) สัมมาสติ (ระลึกรู้ชอบ) และสัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ) 6) กิจกรรมเจริญจิตภาวนาและแผ่เมตตา

1.4 บุรณาการหลักพุทธธรรม ประกอบด้วย 1) สติสัมปชัญญะ 2) พรหมวิหาร 4 3) การรักษาศีล 5 4) สุจริต 3 5) หลักวิปัสสนากรรมฐานและสมถกรรมฐาน

1.5 การประเมินผล ประกอบด้วย 1) การใช้หลากหลายรูปแบบ เช่น การสอบอารมณ์ 2) การสังเกต 3) การให้คำแนะนำ 4) การลงมือปฏิบัติ

### 3.3 การสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักศีลในพระไตรปิฎก

1.1 หลักการฝึกจิตใจเจริญปัญญาในการเรียนรู้ ประกอบด้วย 1) ศึกษาเพื่อเรียนรู้ลึกในศาสตร์ที่ต้องการ 2) รู้จักฟังเป็น คิดเป็นและวิเคราะห์ด้วยเหตุผล 3) ใฝ่เรียนรู้ 4) อบรมปัญญาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง 5) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) 6) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

1.2 วัตถุประสงค์ เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้มีความสุขจิตใจด้วยปัญญา รู้จริง

1.3 กระบวนการพัฒนา ประกอบด้วย 1) จัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาปัญญา เช่น โครงการเจริญจิตภาวนา 2) กิจกรรมสวดมนต์ 3) เข้าร่วมโครงการฝึกปัญญา เช่น แข่งขันวิชาการ 4) เข้าร่วมโครงการเจริญปัญญาแบบพระพุทธศาสนา 5) จัดกิจกรรมตามหลักสัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) 6) กิจกรรมเจริญจิตภาวนาและแผ่เมตตาเพื่อพัฒนาความคิดให้ชัดตามความจริง



1.4 บุรณาการหลักพุทธธรรม ประกอบด้วย 1) สติสัมปชัญญะ 2) ปัญญา 3) สุตมยปัญญา รู้ฟังเป็นชอบฟัง จิตมยปัญญา รู้จักคิดวิเคราะห์ด้วยเหตุผลและภาวนามยปัญญา ผึกอบรมให้เข้าใจชัด 3) หลักอริยสัจ 4 4) มรรคมืองค์ 8 5) หลักวิปัสสนากรรมฐานและสมถกรรมฐาน

1.5 การประเมินผล ประกอบด้วย 1) การใช้หลากหลายรูปแบบ เช่น วัดความรู้ความสามารถด้านทักษะ ความถนัดเฉพาะทาง 2)การสังเกต 3) การเข้าร่วมร่วมกิจกรรมวิชาการ 4) การคิดสร้างสรรค์ความรู้ พัฒนานวัตกรรมใหม่ๆ ในการช่วยแก้ปัญหาสังคม ผลิตอาชีพอและพัฒนาตนเองให้มีความสุข

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้พบผลการวิจัยที่สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

#### 1. ผลการศึกษาหลักไตรสิกขาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องนี้ว่า “เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทาน อธิศีลสิกขา เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทาน อธิจิตตสิกขา เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทาน อธิปัญญาสิกขา” พระองค์ยังทรงยกย่องผู้ที่ปฏิบัติตามไตรสิกขาว่าเป็นนักศึกษา เป็นนักปฏิบัติ เป็นนักปราชญ์ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุผู้มีความเพียร มีความเข้มแข็ง มีปัญญาเพ่งพินิจ มีสติ คุ่มครองอินทรีย์ครอบงำทุกทิศด้วยอัปमानสมาธิ ประพฤติอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ภิกษุเช่นนั้น บัณฑิตกล่าวว่า เป็นนักศึกษา เป็นนักปฏิบัติ และมีความประพฤติบริสุทธิ์ ภิกษุเช่นนั้น บัณฑิตกล่าวว่า เป็นผู้ตรัสรู้ชอบ เป็นนักปราชญ์เป็นผู้ถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติในโลก แต่สำหรับภิกษุผู้ไม่ได้ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขานี้ พระพุทธองค์ทรงเปรียบว่าเหมือนดังลาที่เดินตามหลังฝูงโค คือ แม้ลาจะเดินตามฝูงโคแต่ก็ไม่มีอะไรที่เหมือนกับโค เหมือนกับภิกษุที่ไม่มีไตรสิกขาแม้จะอยู่ในหมู่ภิกษุแต่ก็ไม่เหมือนภิกษุ ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำอธิบายของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2539) ที่กล่าวว่า ในการปฏิบัติตามสิกขา ต้องมีศีล สมาธิ ปัญญาครบ ถ้าไม่ครบก็ไม่สำเร็จ ไม่บรรลุจุดหมายของพระพุทธศาสนา ดังนั้นไตรสิกขา หมายถึง หลักการอบรมฝึกหัดทางกาย วาจา จิตใจ และสติปัญญา ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา หรือเรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา หมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา ข้อที่จะต้องปฏิบัติเพื่อฝึกหัดอบรมกาย วาจาจิตใจ และสติปัญญาให้สูงยิ่งขึ้นไป จนสามารถบรรลุพระนิพพานอันเป็นจุดหมายหลักในพระพุทธศาสนา

2. ผลการศึกษการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก ผลการวิจัย พบว่า การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา คือ การฝึกฝนตนเองในด้านของศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นหลักการสำคัญของการพัฒนาตนมนุษย์ตามนัยแห่งพุทธธรรม 1) ศีล คือ การฝึกในด้านพฤติกรรม โดยใช้วินัยเป็นเครื่องมือในการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดี และการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการพัฒนา 2) สมาธิ คือ การฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติ คุณธรรม และความสุขของจิต โดยการใช้การบำเพ็ญ สมถกรรมฐาน เป็นเครื่องมือในการฝึกจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ 3) ปัญญา คือ การฝึกในด้านความรู้ความจริง โดยใช้การวิเคราะห์ไตรตรองตรวจสอบคิดการต่างๆ เป็นเครื่องมือในการฝึกปัญญาให้แจ่มแจ้ง และรู้เห็นตามที่เป็นจริง จนเข้าถึงอิสรภาพ จากผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ) (2541) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาวิจัย พบว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นคำสอนแนวปฏิบัติทางด้านจิต เพราะร่างกายของมนุษย์เรามีใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จจากใจเมื่อบุคคลตั้งใจไว้ดีแล้ว ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นชนชาติใด อยู่ในประเทศใด ใช้ภาษาใด เป็นคนมี



ฐานะร่ำรวยหรือเป็นคนยากจน เมื่อปรารถนาความสุขความสงบที่แท้จริงแล้วไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่นใดค้นหาได้ภายในจิตใจของเรานี้เอง เพราะความทุกข์หรือความสุขเกิดขึ้นจากใจทั้งนั้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสมชาย สุธะโต (สิงหา) (2556) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาการบรรลุธรรมของพระภุชงค์นิกายเถระ ผลการวิจัย พบว่า การบรรลุธรรมคือการเข้าถึงโลกุตระธรรม 9 มีมรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 เข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์บุคคล มีพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีและ พระอรหันต์ตามลำดับ ด้วยการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีกายนุสสนาสติปัฏฐานเป็นเบื้องต้น

3. ผลการศึกษาการสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก ซึ่งสามารถสร้างชุดความรู้เป็น 3 ชุดดังนี้

3.1 การสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักศีลในพระไตรปิฎก การใช้หลากหลายรูปแบบ เช่น ทดสอบ การสังเกต การให้คำแนะนำ การลงมือปฏิบัติ การสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักศีลโดยได้มีการนำบูรณาการในการจัดการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องผลการวิจัยของทวีศักดิ์ ทองทิพย์ (2555) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขาที่ว่าการศึกษาตามหลักไตรสิกขา มีขั้นตอนการดำเนินการตามองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ คือ 1) การจัดหาหรือการสร้างปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ 2) การสร้างสัมมาทิฐิ 3) การฝึกตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ การฝึกตามหลักของ ศีล สมาธิ และปัญญา 4) การวัดผลและประเมินผลตามหลักไตรสิกขา

3.2 การสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักสมาธิในพระไตรปิฎก การใช้หลากหลายรูปแบบ เช่น การสอบอารมณ์ การสังเกต การให้คำแนะนำ การลงมือปฏิบัติจากผลการสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักสมาธิในพระไตรปิฎก จากผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ชัดว่าการพัฒนาตนให้มีสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นทางสายเอกและเป็นพื้นฐานในการพัฒนาปัญญาซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของแมชี ศุภรภาวดี ณ พัทลุง (2556) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขากรณีศึกษาพุทธาสภิกขุ” พบว่าด้านสมาธิฝึกฝนตนเองอย่างเข้มข้นพิเศษ มีการจัดทำสมุดบันทึกปฏิบัติธรรมรายวันแบบพุทธทาสและฝึกจิตโดยใช้อานาปานสติภาวนา ด้านปัญญา ฝึกฝน 3 อย่างคือ 1) อานาปานสติภาวนา 2) วิปัสสนาแบบระบบรัตน 3) การปฏิบัติงานคือการปฏิบัติธรรม

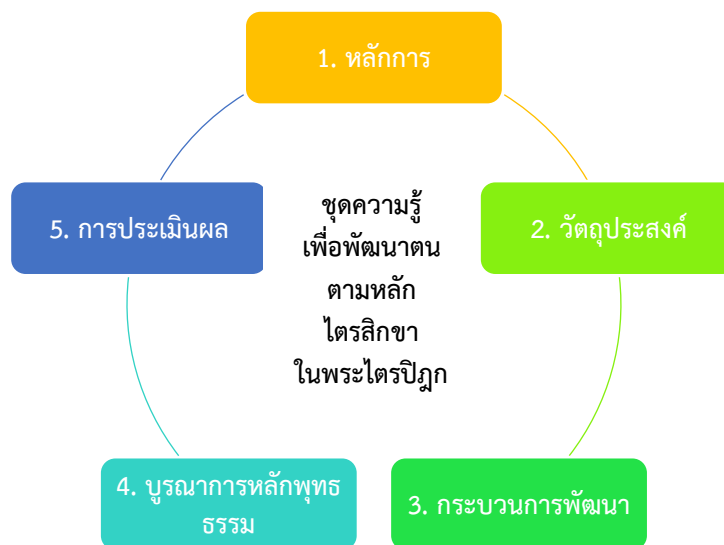
3.3 การสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักปัญญาในพระไตรปิฎก การใช้หลากหลายรูปแบบ เช่น วัดความรู้ ความสามารถด้านทักษะ ความถนัดเฉพาะทาง การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมวิชาการ การคิดสร้างองค์ความรู้ พัฒนานวัตกรรมใหม่ๆในการช่วยแก้ปัญหาสังคม ผลิตอาชีพอและพัฒนาดตนเองให้มีความสุขจากผลการวิจัยยืนยันว่าการพัฒนาตนตามหลักปัญญาในไตรสิกขาถือว่าเป็นหลักการพัฒนาตนที่มีคุณภาพที่สุด ซึ่งมีความสอดคล้องบางประการกับแนวคิดของวิทยา ประวะโซ (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการสร้างกระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนานักเรียน ในโรงเรียนวิถีพุทธ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรธานี เขต 1 พบว่า รูปแบบและกระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา คือหลักการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบผลสำเร็จและเป็นคนสมบูรณ์แบบตามแนวพุทธ มีหลักสำคัญ 3 ประการคือ 1) อธิศีลสิกขา คือ ศึกษาเรื่องศีล อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม 2) อธิจิตตสิกขา คือ ศึกษาเรื่องจิต อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ 3) อธิปัญญาสิกขา คือ ศึกษาเรื่องปัญญาอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง และการสร้างกระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนานักเรียนนั้น ทางพระพุทธศาสนา จัดวางเป็นหลักเรียกว่าไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นระบบการสร้างและพัฒนาที่ทำให้นักเรียนพัฒนาอย่างมีบูรณาการและให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีคุณภาพหลักทั้ง 3 ประการนี้เป็นส่วนประกอบของชีวิตที่ดีงาม



ตัวการฝากที่จะให้มีชีวิตที่ติงามเป็นสิกขา ตัวชีวิตที่ติงามที่เกิดจากการฝากนั้นก็เป็นมรรคมืองค์ 8 นำไปประยุกต์ในชีวิต

### องค์ความรู้การวิจัย

องค์ความรู้การวิจัยครั้งนี้คือการสร้างชุดความรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก เป็นหลักการสำคัญของการพัฒนามนุษย์ตามนัยแห่งหลักไตรสิกขา คือ 1) ศีล คือ การฝึกในด้านพฤติกรรม โดยใช้วินัยเป็นเครื่องมือในการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดี และการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการพัฒนา 2) สมาธิ คือ การฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติ คุณธรรม และความสุขของจิต โดยใช้การบำเพ็ญ สมถกรรมฐาน เป็นเครื่องมือในการฝึกจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ 3) ปัญญา คือ การฝึกในด้านการรู้ความจริง โดยใช้การวิเคราะห์ ไตรตรองตรวจสอบคิดการต่างๆ เป็นเครื่องมือในการฝึกปัญญาให้แจ่มแจ้ง และรู้เห็นตามที่มันเป็น จนเข้าถึงอิสรภาพประกอบด้วย 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการพัฒนา 4) บุรณาการหลักพุทธธรรม 5) การประเมินผล สรุปดังในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยเรื่องการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก ไตรสิกขาเป็นระบบการปฏิบัติในพุทธศาสนาเป็นระบบการศึกษาที่สมบูรณ์ และเป็นระบบการศึกษาอบรมทั้งหมดจะต้องมีองค์ประกอบพร้อมทั้งไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เพราะถ้าขาดเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งจะกลายเป็นระบบการศึกษาที่ทำลายการศึกษาเสียเอง กล่าวคือ ในการปฏิบัติสิกขา ต้องมีศีล สมาธิ ปัญญาครบ ถ้าไม่ครบก็ไม่สำเร็จ จึงควรรนำหลักไตรสิกขาไปบูรณาการใช้ในการพัฒนาตนเองให้ครอบคลุมทุกด้าน

1.2 จากผลการวิจัยเรื่องการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก การฝึกฝนตนเองเรื่องศีลการศึกษาที่ฝึกในด้านการสัมพันธ์ติดต่อกับปฏิบัติ ส่วนสำคัญที่ควรเน้น คือ ด้านพฤติกรรมในความสัมพันธ์



กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การฝึกฝนตนเองเรื่องสมาธิ การศึกษาที่ฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ซึ่งแยกออกได้ดังนี้ (สภาพจิตที่ดีทุกอย่าง มีสมาธิเป็นฐานที่ตั้ง) การฝึกฝนตนเองเรื่องปัญญา การศึกษาที่ฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง ซึ่งมีการพัฒนาหลายด้านหลายระดับ เช่น ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่สับดับรับฟัง หรือเล่าเรียน และรับถ่ายทอดศิลปวิทยาการ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ไปบูรณาการใช้ในชีวิตรประจำวัน

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากผลการศึกษาหลักไตรสิกขาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ข้อที่จะต้องปฏิบัติเพื่อฝึกหัดอบรมกาย วาจาจิตใจ และสติปัญญาให้สูงขึ้นจนสามารถบรรลุพระนิพพานอันเป็นจุดหมายหลักในพระพุทธศาสนา จากประเด็นดังกล่าวควรทำการศึกษาค้นคว้าบูรณาการการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎกสู่การปฏิบัติ

2.2 ควรศึกษากระบวนการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎกเป็นการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎกโดยไตรสิกขาเป็นระบบการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเป็นระบบการศึกษาที่สมบูรณ์ การฝึกฝนตนเองเรื่องสมาธิ การศึกษาที่ฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจโดยสภาพจิตที่ดีทุกอย่าง มีสมาธิเป็นฐานที่ตั้ง การฝึกฝนตนเองเรื่องปัญญาควรนำไปบูรณาการปรับใช้ในชีวิตรประจำวัน

## เอกสารอ้างอิง

- ทวีศักดิ์ ทองทิพย์. (2555). **การวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขา**. สารนิพนธ์สาขาวิชา พระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- บุญมี แทนแก้ว. (2545). **พุทธปรัชญาเถรวาท**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2539). **การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.
- พระมหาสมชาย สุธาโต (สิงหา). (2556). **ศึกษาการบรรลุธรรมของพระจุฬป็นถกเถระ**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ). (2541). **การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แม่ชีศุภรภาวดี ณ พัทลุง. (2556). **การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขากรณีศึกษาพุทธศาสนิกชน**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิทยา ประวะโซ. (2561). **การสร้างกระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนานักเรียน ในโรงเรียนวิถีพุทธ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา อุตรธานี เขต 1**. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.