

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ขอนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

๒.๑.๑ ความเป็นมาของพระพุทธศาสนา

๒.๑.๒ การสอนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา

๒.๒ ไตรสิกขาในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา

๒.๒.๑ ศีลสิกขา

๒.๒.๒ สมาธิสิกขา

๒.๒.๓ ปัญญาสิกขา

๒.๓ กระบวนการจัดการเรียนการสอนตามหลักไตรสิกขา

๒.๓.๑ หลักการวิเคราะห์ผู้เรียน

๒.๓.๒ การจัดการเรียนการสอนตามหลักไตรสิกขา

๒.๓.๓ การจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนแนววิถีพุทธ

๒.๔ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๒.๔.๑ การบริโภคอาหาร

๒.๔.๒ การศึกษา

๒.๔.๓ การออกกำลังกาย

๒.๔.๔ การพักผ่อน

๒.๔.๕ การมีจิตอาสา

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศีล สมาธิ ปัญญามาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

๒.๕.๑ งานวิจัยในประเทศ

๒.๕.๒ งานวิจัยต่างประเทศ

๒.๖ กรอบแนวคิดในการศึกษา

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

๒.๑.๑ ความเป็นมาของพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนากำเนิดขึ้นในและเทศอินเดีย พระพุทธเจ้าเป็นศาสดาของพระพุทธศาสนาพุทธเจ้า ได้เข้ามาเผยแผ่ในประเทศไทยประมาณพุทธศักราช ๒๐๐-๓๐๐ คนไทยได้นับถือพระพุทธศาสนาต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน สิ่งที่เห็นเป็นประจำในชีวิตประจำวันของคนไทยที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาอย่างแน่นแฟ้น เช่น ทุกเช้าจะเห็นพระภิกษุสามเณรออกบิณฑบาตตามบ้านเรือน ชุมชน หรือแม้แต่ประเพณี วัฒนธรรมไทย เช่นการบวชพระภิกษุ ทำบุญวันเกิด ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ แต่งงาน งานศพ ทำบุญในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่นวันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา โรงเรียนและสถานที่ราชการทุกแห่งจะหยุด เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้ไปทำบุญ และปฏิบัติธรรมตามความศรัทธาและหน้าที่ของชาวพุทธที่ควรปฏิบัติชาวไทยเมื่ออายุครบ ๒๐ ปีบริบูรณ์แล้ว นิยมบวชเพื่อทดแทนบุญคุณบิดามารดาและเพื่อศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วนำไปเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ ให้ประพฤติปฏิบัติในการดำรงชีวิตดำรงชีวิต.^๑

พระพุทธศาสนาถือเป็นศาสนาประจำชาติ คนไทยส่วนใหญ่ พระมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ทรงนับถือพระพุทธศาสนา และนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำรงชีวิต จึงกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาได้ประดิษฐานอยู่อย่างมั่นคงสถาพร ตลอดระยะเวลาอันยาวนาน ในประเทศไทย ประชาชนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา และเป็นที่ยอมรับกันว่าพระพุทธศาสนายังเป็นศาสนาประจำชาติของไทย แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะมาจากประเทศอินเดีย แต่ก็มาตั้งมั่นและเจริญรุ่งเรืองอย่างยิ่งในประเทศไทย พระพุทธศาสนามีความสำคัญมากในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์คนประกอบไปด้วย ๔ ด้านคือ (๑) การพัฒนากาย คือการรักษาสภาพร่างกายให้เข้มแข็งมีสุขภาพที่ดี และมีความเป็นอยู่ถูกสุขลักษณะ (๒) การพัฒนาจิตใจ คือการทำจิตใจให้มีคุณสมบัติที่ดีงามอยู่เสมอจิตใจ (๓) การพัฒนาศีล คือการควบคุมกาย วาจา ใจไม่ให้มีพฤติกรรมออกมาในทางเบียดเบียนผู้อื่น (๔) การพัฒนาปัญญาคือรู้จักเรียนศิลปวิทยาที่ดี และมีประโยชน์สำหรับการดำรงชีวิต สรุปว่าพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนไทยมาโดยตลอด^๒

^๑จางจรัส แจ่มจันทร์ และสุนัน ทิมอำ, พระพุทธศาสนาชั้นประถมปีที่ ๕, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔.

^๒กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน, (กรุงเทพมหานคร : ครูสภา ลาตพรว, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑

๒.๑.๒ การสอนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าทรงมีแนวการสอนที่ทรงใช้สอน^๓ เช่น ๑) ทรงสอนได้อย่างละมุนละม่อม ๒) ทรงสอนอย่างเข้มงวดรุนแรง ๓) ทรงสอนอย่างขอร้องวิงวอน ซึ่งเป็นการสอนธรรมะในพระพุทธศาสนาเป็นวิธีสอน ให้ปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาที่นับว่าได้ผลดีที่สุด เป็นวิธีการที่พระพุทธองค์ ได้ตรัสรู้แก่ประชาชนทุกหมู่เหล่าให้เผยแพร่พระธรรมคำสอน ที่พระองค์ ได้ตรัสรู้ ซึ่งท่านทรงเลือกใช้วิธีสอนได้เหมาะสมกับบุคคลและชุมชนได้ประสบความสำเร็จจนได้ยกย่องให้เป็นบรมครูหมายถึง “ครูที่ยอดเยี่ยมที่สุด” โดยใช้วิธีการสอนอย่างหลากหลายวิธีการ ดังนี้คือ^๓

- ๑) ทรงสอนโดยวิธีเอกังสลักษณะ คือทรงแสดงยืนยันไปข้างเดียว
- ๒) ทรงสอนโดยวิธีภักขลักษณะ คือทรงแยกประเด็นให้เห็นชัดเจน
- ๓) ทรงสอนโดยวิธีปุจฉาลักษณะ คือทรงย้อนถามเสียก่อนแล้วจึงสอน
- ๔) ทรงสอนโดยวิธีฐปนลักษณะ คือทรงพักปัญหาไว้ ไม่ทรงพยากรณ์
- ๕) ทรงสอนโดยวิธีอุปมาลักษณะ คือทรงสอนแบบเปรียบเทียบให้เห็นจริง
- ๖) ทรงสอนโดยวิธีสากัจฉาหรือสนทนา คือทรงใช้วิธีที่ทรงใช้กับผู้ที่ยังไม่ได้ เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา ยังไม่รู้ ยังไม่เข้าใจในหลักธรรม พระองค์ยังส่งเสริมให้สาวกสนทนาธรรม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- ๗) ทรงสอนแบบบรรยาย คือทรงใช้ในที่ประชุมใหญ่ในการแสดงธรรมเป็นประจำวัน ซึ่งประชาชน หรือพระสงฆ์จำนวนมาก และส่วนมากเป็นผู้มีพื้นความรู้ความเข้าใจ เลื่อมใสศรัทธาอยู่แล้วที่มาฟังเพื่อหาความรู้
- ๘) สอนแบบตอบปัญหา โดยผู้ที่มาถามปัญหา ความสงสัยข้องใจในข้อธรรมต่าง ๆ และอธิบายให้แก่ผู้ที่มีนิสัยถือลัทธิศาสนาอื่น ๆ เพื่อศึกษาคำสั่งสอนของศาสนา
- ๙) ทรงสอนแบบวางกฎข้อบังคับ ใช้กับพระภิกษุที่ได้กระทำความผิดเป็นครั้งแรก พระองค์ก็จะเรียก ประชุมสงฆ์ สอบถามพระภิกษุผู้กระทำความผิด เมื่อเจ้าตัวรับได้ความสัตย์จริงแล้วก็จะทรงตำหนิ พร้อมชี้แจงผลร้ายของความประพฤติที่ไม่ดี และคุณประโยชน์บัญญัติสิกขาข้อนั้น ๆ ไว้ เพื่อเป็นกฎข้อบังคับที่ยึดถือปฏิบัติมาจนถึงทุกวันนี้

^๓ กรมวิชาการ การทรงศึกษาธิการ, คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้หน้าที่พลเมืองศีลธรรมระดับประถมศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : ครูสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๙), หน้า ๔๕.

๒.๒ ไตรสิกขาในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา

การสอนแบบไตรสิกขา เป็นวิธีการสอนที่มีกิจกรรมเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้มาก เพราะแต่ละขั้นตอนชัดเจนและเป็น ระบบ นักเรียนจะต้องดำเนินตามขั้นตอนนั้น ได้อย่างต่อเนื่อง และมีข้อเสนอแนะไว้ว่า ควรนำการสอนแบบไตรสิกขามาใช้สอนในรายวิชาพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นเรื่องของหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หลักการสอนแบบไตรสิกขานี้ประกอบ ด้วยสิกขา ๓ ประการดังนี้ (๑) ศีลสิกขา คือข้อปฏิบัติสำหรับข้อบรมทางด้านความประพฤติ (๒) จิตตสิกขา คือข้อปฏิบัติสำหรับอบรมจิตให้เกิดสมาธิ (๓) ปัญญาสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมปัญญาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง จากบทความข้างต้น จึงอธิบายได้ว่าไตรสิกขาคือสิกขา ๓ ดังนี้คือ

๒.๒.๑ ศีลสิกขา

สิกขา คือศีล หรือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมทางความประพฤติอย่างสูงอันได้แก่ข้อปฏิบัติหรือศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ เพื่อให้สาวกหรือสภิกขชนได้ยึดปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ ใช้ได้ตามความพยายามน้อยถึงมาก มีความหยาบและละเอียด ดังนี้

ศีล ๕ เป็นศีลที่ใช้สำหรับชาวบ้านผู้อยู่ครองเรือนทั่ว ๆ ไป หรือเรียกว่าศีลของคฤหัสถ์ ทั่วไป ศีล ๕ บางทีเรียกว่า นิจศีล คือ ศีลที่รักษาไว้เป็นประจำ

ศีล ๘ เป็นศีลสำหรับคฤหัสถ์ หรือฆราวาส ผู้ตั้งใจปฏิบัติให้สูงขึ้นจากศีล ๕ เป็นศีลสำหรับคฤหัสถ์ หรือฆราวาส ผู้ตั้งใจปฏิบัติให้สูงขึ้นจากศีล ๕ เรียกว่า ศีล ๘

ศีล ๑๐ เป็นศีลสำหรับสามเณรและผู้บวชที่อายุไม่ถึง ๒๐ ปี หรืออายุถึงแล้ว แต่ยังไม่ได้ขอบวชเป็นพระภิกษุณี (ปัจจุบันไม่มีสามเณรี)

ศีล ๒๒๗ เป็นศีลสำหรับพระภิกษุ ถือเป็นข้อปฏิบัติที่ละเอียดลงไป คือการถือปฏิบัติ ศีล ๕ ศีล ๘ และศีล ๑๐ นี้เองเพียงแต่เป็นข้อปฏิบัติที่แยกย่อยละเอียดลงไป ผู้ถือปฏิบัติจะต้องสำรวมระวังมิให้เกิดการละเมิด หากละเมิดแล้ว เรียกว่าต้องอาบัติ คือต้องรับโทษ ซึ่งถือเป็นโทษทางใจ ผู้ละเมิดย่อมรู้เอง เห็นเองได้ ทรงบัญญัติไว้เป็นกลุ่มตามความหนักเบา

ศีล ๓๑๑ เป็นศีลสำหรับภิกษุณี แม้ปัจจุบันภิกษุณีจะไม่ได้มีแล้วก็ตาม แต่ได้รับการบัญญัติไว้เป็นสิกขาบท

๒.๒.๒ สมานสิกขา

สิกขา คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณ คือเกิดสัมมาสมาธิอย่างสูง คือการกำหนดจิตให้แน่วแน่มั่นคง อันเป็นหลักแห่งการควบคุมจิตมิให้ฟุ้งซ่าน และต้องควบคุมตนมิให้ตกไปในทางแห่งความเสื่อมเสีย นั่นคือการกำหนดจิตของตนให้อยู่ในจุดใดจุดหนึ่งหนึ่ง โดยเฉพาะ เช่น ลมหายใจเรียกอานาปานสติสมาธิ หรือกำหนดจิตการเดินจงกรม

๒.๒.๓ ปัญญาสิกขา

คำว่า "ปัญญา" ตามรูปศัพท์แปลว่า ความรู้ทั่วหรือความรู้แจ้งสภาพ ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ปัญญาสิกขาคือการกระทำให้เกิดความรู้เห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็นปัญญาจำแนกตามแหล่งเกิดมีดังนี้ คือ (๑) สุตมัยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากได้รับการฟัง (๒) จินตมัยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการคิด (๓) ภาวนามัยปัญญา คือปัญญาอันเกิดจากการอบรมจิต

๒.๓ กระบวนการจัดการเรียนการสอนตามหลักไตรสิกขา

๒.๓.๑ หลักการวิเคราะห์ผู้เรียน

ธรรมชาติของผู้เรียน เป็นเงื่อนไขของการเรียนรู้ ผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ถ้ามองในเชิงปรัชญา ธรรมชาติของผู้เรียนจะมีองค์ประกอบที่แตกต่างกันไปตามแต่ละสภาพจิตวิทยา ซึ่งมีพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุการเรียนรู้ของผู้เรียนจะมีความแตกต่างกัน และมีประสบการณ์และพื้นฐานความรู้เดิม ผู้เรียนแต่ละคนมีความรู้หรือประสบการณ์ที่ผ่านมานั้นไม่เหมือนกัน แม้จะผ่านกระบวนการเรียนรู้ในสถานการณ์เดียวกัน ทั้งนี้เพราะผู้เรียนได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว มีธรรมชาติและศักยภาพในการเรียนรู้ที่ต่างกัน จึงเป็น พื้นฐานที่มีผลต่อการเรียนรู้ใหม่.วิธีการเรียนรู้หรือลีลาการเรียนรู้ (Learning styles) ของผู้เรียนแต่ละคนนั้นย่อมไม่เหมือนกัน เดวิท คอลบ์ (David Kolb) ได้อธิบายไว้ว่าผู้เรียนมีวิธีการเรียนรู้หรือลีลาการเรียนรู้จากจินตนาการของตนเอง ผู้เรียนมีวิธีการเรียนรู้หรือลีลาการเรียนรู้หนักไปในการการคิดวิเคราะห์ ผู้เรียนมีวิธีการเรียนรู้หรือลีลาการเรียนรู้ที่หนักไปในการใช้สามัญสำนึก ผู้เรียน มีวิธีการเรียนรู้หรือลีลาการเรียนรู้ที่หนักไปในการการเรียนรู้ให้เกิดปัญญา

จากการปฏิบัติของตนเอง ไตรสิกขาคือกระบวนการศึกษาที่มุ่งพัฒนามนุษย์ทั้งทางด้านกาย วาจา และความคิด จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา ให้สามารถที่จะดำรงและดำเนินชีวิตในสังคมอย่างสันติมีอิสรภาพ โดยเน้นการปฏิบัติ ผูกมัด อบรมตนด้วยหลักศีล สมาธิ และปัญญา วิธีปฏิบัติผูกมัดตามหลักของศีล สมาธิ ปัญญานั้น ผู้ศึกษาต้องปฏิบัติตามแนวทางของมรรคมืองค์แปดคือการอบรมตนให้มีศีลด้วย (๑) สัมมาทิฐิ คือปัญญาเห็นชอบ (๒) สัมมาสังกัปปะ คือการดำริชอบ (๓) สัมมาวาจา คือการเจรจาชอบ (๔) สัมมากัมมันตะ คือมีความประพฤติที่ดีงาม (๕) สัมมาอาชีวะ คือการเลี้ยงชีพชอบ (๖) สัมมาวายามะ คือความอุตสาหะชอบ (๗) สัมมาสติ คือการฝึกให้มีสติระลึกชอบ (๘) การมีสัมมาสมาธิ คือการฝึกให้จิตตั้งมั่นสงบ สงัดจากกิเลส นิ वर्ณอยู่เป็นปกติ

เนาวนิจ ใจมั่น กล่าวว่กระบวนการไตรสิกขามีกระบวนการเป็นขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ ๑ เป็นการเรียนรู้ที่จะต้องฟังฟังครู ผู้เรียนต้องเรียนรู้ตามธรรมชาติ วิชาที่ลงมือฝึกปฏิบัติตามหลักการทฤษฎี “เลียนแบบครู” เป็นขั้นศีล . จำเป็นต้องศึกษาข้อมูลและต้องเป็นข้อเท็จจริงทางทฤษฎี ตลอดจนถึงหลักการเรียนรู้

ขั้นที่ ๒ นักเรียนจะเริ่มจากการสร้างรูปแบบ การคิดของตนเอง เป็นแนวทางภาคทฤษฎี ที่เรียนรู้จากภายนอก เข้าไปสู่การคิด วิเคราะห์ ทบทวน ลงมือฝึกปฏิบัติ และฝึกฝนให้มีความคล่องแคล่ว โดยอัตโนมัติเพื่อการค้นหาคำตอบ ด้วยตนเองถือเป็นขั้นสมาธิ

ขั้นที่ ๓ ขั้นปัญญา คือ ขั้นที่นักเรียนใช้ความคิดในการสร้างรูปแบบใหม่ ๆ และมีการสร้างสรรค์ชิ้นงาน ผลงานใหม่ ๆ ด้วยความคิด ด้วยปัญญาของตนเอง ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้ที่แท้จริงและเป็นการเรียนรู้ที่บูรณาการเข้าด้วยกัน ระหว่างความรู้รอบและรู้ลึกจากการรับข้อมูลจากแหล่งความรู้ภายนอกตัวผู้เรียน (ปรโตโมละ) ความรู้รอบและรู้ลึกจากการคิดกระบวนการทำงานของจิตในตัวผู้เรียน (โยโสมนสิการ) รู้ลึกจากการลงมือปฏิบัติ (ภาวรามยปัญญา)^๕

๒.๓.๒ การจัดการเรียนการสอนตามหลักไตรสิกขา

วิธีสอนแบบไตรสิกขา เป็นวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนา ๓ ขั้นดังนี้คือ

๑) ขั้นศีล (ศีลสิกขา) คือการควบคุมให้นักเรียนอยู่ในระเบียบวินัย ทั้งกายวาจา และใจให้อยู่ในสภาพเรียบร้อยเป็นปกติพร้อมที่จะเรียนให้ผู้เรียนเลือกการกระทำถูกหรือผิด ในการตอบสนองสถานการณ์ที่ผู้สอนกำหนดให้ ในขั้นตอนนี้จะเกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติที่เรียกว่า ศีล

^๕เนาวนิจ ใจมั่น, พระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาผู้เรียน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๘.

สิกขา เป็นการควบคุมตนเองให้อยู่ในความถูกต้องทางกาย วาจา และใจ ดังพระพุทธทาสภิกขุ ให้ความเห็นว่า ศีลมีขอบเขตปรากฏทางกาย วาจา เป็น การกระทำที่ทำให้ผู้ประพฤติรู้สึกสบายกาย ใจ และทำให้โลกมีสันติภาพ การสอนเด็กรักษาศีลจริง ๆ ศีลสิกขาคือการปฏิบัติตนให้ถูกต้องทางกาย วาจา โดยการควบคุมตนเองการฝึกในขั้นศีล หรือ ศีลสิกขานี้ผู้สอนอาจแก่ให้ผู้เรียนรักษาศีล โดยควบคุมกาย วาจาของตนให้อยู่ในระเบียบวินัย และศีลธรรม

๒) ขั้นสมาธิ (จิตตสิกขา) คือ การฝึกสมาธิขั้นต้น ในการควบคุมสติให้นักเรียนรวมจิตใจ ความคิดแน่วแน่เป็นจุดเดียว นักเรียนดัดสิ่งรบกวนอื่น ๆ ออกจากความคิดและจิตใจเป็นการแก้ขั้นต้นในการควบคุมสติให้ระลึกอยู่กับลมหายใจ เพื่อความระลึกรู้แน่วแน่จุดเดียว ในขั้นตอนนี้ จะเกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติที่เรียกว่า จิตตสิกขา หมายถึงการปฏิบัติ เพื่อดำรงสภาพจิตให้ปกติมั่นคงต่อความดีงาม โดยทั่วไปบุคคลมีจิตสมาธิอยู่แล้ว โดยธรรมชาติ และบุคคลควรแก้ไขให้เป็นสมาธิด้วย เป็นการฝึกเพื่อบังคับความคิดให้เป็นไปตามที่เราต้องการให้ความสามารถมีกำลังใจในการพิจารณาสภาวธรรมเพื่อสร้างปัญญาตามต้องการ ซึ่งคือขั้นปัญญาขั้นปัญญา (ปัญญาลึกซึ้ง) คือขั้นนักเรียนใช้สมาธิ ความมีจิตใจแน่วแน่ทำความเข้าใจ ในปัญหาการหาเหตุของปัญหาเพื่อการแก้ไข พิจารณาผลที่เกิดขึ้นจนเกิดความรู้แจ้งเข้าใจและแก้ปัญหาได้เกิดการเรียนรู้ เกิดปัญญาญาณขั้นในตนเอง มีมโนทัศน์ในเรื่องนั้นได้ถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นขั้นพิจารณาด้วยปัญญาเป็นขั้นสุดท้าย หลังจากผ่านการฝึกสมาธิแล้วระยะหนึ่ง จนสามารถระลึกรู้แน่วแน่ที่ จุดเดียว จึงทำให้พิจารณาว่า สถานการณ์ที่เลือกกระทำครั้งแรกนั้นได้เหมาะสมหรือไม่ อะไรผิดอะไรถูก จนสามารถเลือกปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสมอย่างสมเหตุสมผล ในขั้นนี้จะเกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติที่เรียกว่า ปัญญาลึกซึ้ง เป็นการทำความเข้าใจ สิ่งต่างๆ ตามสภาวะที่เป็นจริง โดยเน้นการมองเห็นอย่างนั้นจริงไม่ใช่การคาดคำนวณเอาเอง แล้วกำหนดหลักความประพฤติของตน ให้ดำรงความดีไม่เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งการจัดการเรียนรู้แบบไตรสิกขาจะเน้นเรื่องการฝึกปฏิบัติจริง การจัดระเบียบทางความคิดของตนเองเป็นเหตุเป็นผลกัน

๒.๓.๓ การจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนแนววิถีพุทธ

โรงเรียนวิถีพุทธ ได้นำหลักธรรมพระพุทธศาสนามาใช้ หรือประยุกต์ใช้ในการบริหาร และการพัฒนาผู้เรียนโดยรวมของสถานศึกษา เน้นกรอบการพัฒนา ตามหลักของไตรสิกขาอย่างบูรณาการ วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชาวไทย ซึ่งได้รับการกล่อมเกลาจากคำสอนของพุทธศาสนา ตั้งแต่ยุคแรกของประวัติศาสตร์ชาติไทย จนกล่าวได้ว่าวิถีพุทธ คือ วิถีวัฒนธรรมของชาวไทยส่วนใหญ่จะมีความเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งทั่วโลกตระหนักและให้การยอมรับพุทธธรรมหรือพุทธศาสตร์

เป็นองค์ความรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้ศึกษาเข้าใจธรรมชาติของโลกและชีวิตที่แท้จริงและฝึกให้ผู้ศึกษาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตั้งแต่ระดับการดำเนินชีวิตประจำวันของ คนทั่วไป คือ การกิน อยู่ ดู ฟัง จนถึงระดับการดำเนินชีวิตของนักบวชผู้มั่งมีชีวิตที่บริสุทธิ์และในทุก ระดับ ยังผลให้ผู้ศึกษาเองมีความสุขพร้อมๆ กับช่วยให้คนรอบข้างและสังคมมีความสุขพร้อมกันไปด้วยอย่างชัดเจน พุทธธรรมมีกรอบการพัฒนาหลักเป็นระบบการศึกษา ๓ ประการ เรียกว่า ไตรสิกขา คือ อริสัจสี่สิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขา ที่เรียกสั้น ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นการฝึกหัดอบรม เพื่อพัฒนากาย ความประพฤติ จิตใจ และปัญญา ไตรสิกขานี้เป็น การศึกษาที่ครอบคลุมการดำเนินชีวิตทุกด้านและทุกวัย มีความยากง่ายซึ่งสามารถนำมา เปรียบเทียบได้ การศึกษาของกุลบุตรกุลธิดา และผู้ใหญ่ทั้งหลายในอดีตอันยาวนานของไทยนั้นมี รากฐาน มาจากการใช้พุทธธรรมมาอบรม สั่งสอน แต่ก็มีได้นำเอาพุทธธรรมมาเป็นฐานของ การศึกษา ซึ่งเป็นที่น่าเสียดายในความล้มเหลวของพุทธธรรม และจากการที่เป็นฐานของวัฒนธรรม ไทยมาแต่อดีตด้วยคุณค่าอันอนันต์ขององค์ความรู้ในพุทธธรรมและระบบไตรสิกขาที่ชัดเจน ใน การศึกษาพัฒนาผู้เรียนทุกวัย "วิถีพุทธ" คือวิถีไทยและวัฒนธรรมของชาวไทยส่วนใหญ่มีความ เป็นเอกลักษณ์ที่ทั่วโลกตระหนักและให้การยอมรับว่าเป็นพุทธธรรมหรือพุทธศาสตร์ จึงมีแนว ความแนวความคิดที่จะส่งเสริมให้สถานศึกษานำระบบของพุทธธรรมมาประยุกต์จัดกับระบบการ เรียนการสอนในสถานศึกษาปัจจุบัน เพื่อพัฒนาเยาวชนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามที่ พ.ร.บ. การศึกษาแห่งชาติกำหนด ที่มีคุณสมบัติของการเป็นคนที่ดี เก่ง มีความสุข อย่างแท้จริง เป็นการ พัฒนาผู้เรียนโดยใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างบูรณาการผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่าน

การพัฒนาผู้เรียนโดยใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างบูรณาการผู้เรียน ได้เรียนรู้ผ่านการพัฒนา "การกิน อยู่ ดู ฟัง" คือ มีปัญญารู้เข้าใจในคุณค่าแท้ ใช้กระบวนการ ทางวัฒนธรรม แสวงปัญญา และมีวัฒนธรรมเมตตา เป็นฐานการดำเนินชีวิต โดยมีผู้บริหารและ คณะครูเป็นกัลยาณมิตร การพัฒนาลักษณะโรงเรียน เน้นการจัดสภาพทุก ๆ ด้าน เพื่อสนับสนุน ส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามตามลักษณะแห่งปัญญาคุณธรรม ๔ ประการ

ลักษณะแห่งปัญญาคุณธรรม ๔ ประการได้แก่ ๑) สัมปยุตสังเสวะหมายถึงการอยู่ ใกล้คนดี ใกล้ผู้รู้ มีครู อาจารย์ดี มีข้อมูล มีสื่อที่ดี ๒) สัทธัมมัสสวนะหมายถึง เอาใจใส่ศึกษาโดย มีหลักสูตร การเรียนการสอนที่ดี ๓) โยนิโสมนสิการหมายถึง มีกระบวนการคิดวิเคราะห์พิจารณา หาเหตุผลที่ดีและถูกวิธี ๔) ธัมมานุวัตรมปัตติ หมายถึงความสามารถในการจะนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การศึกษาตามแนวพุทธปรัชญาการศึกษาของโรงเรียนวิถี พุทธ คือกระบวนการพัฒนา การเรียนรู้ทั้งในด้านความประพฤติ (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และ ปัญญา เพื่อให้ความเจริญงอกงามในทุกขั้นตอนของชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งการ กิน อยู่ ดู ฟัง ใน

ชีวิตประจำวันที่มีสติสัมปชัญญะคอยกำกับ เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาตน จนเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมได้ ตลอดจนและสิ่งแวดล้อมให้เจริญสืบต่อไป และเนื่องจากพุทธศาสนา มีหลักการพัฒนามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะฝึกฝนและพัฒนา

๒.๔ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การบริโภคอาหาร

บุญมี แทนแก้ว กล่าวว่าความหมายของการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนการใช้ชีวิตประจำวัน ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๐ เป็นคำนามหมายความว่า “ความเป็นอยู่” สังคม ยุควิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน บุคคลมักจะแสวงหาวัตถุและสิ่งนอกตัว จนขาดความสมดุลระหว่างกายกับจิตใจก่อให้เกิดปัญหาส่วนบุคคลครอบครัวและสังคมมากขึ้น ซึ่งทำให้เด็กนักเรียนขาดความอบอุ่นจากครอบครัวและทำให้เกิดปัญหาแก่ตัวเด็กด้วย ดังนั้นการที่จะทำให้ชีวิตประจำวันเป็นสุขและสันติได้อย่างแท้จริงนั้นจำเป็นต้องพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธศาสนาโดยยึดหลักไตรสิกขาเป็นหลักในการพัฒนาทางด้านการศึกษาดังแต่วัยเด็กซึ่งเป็นวิธีที่จะนำชีวิตของเด็กนักเรียนไปสู่จุดหมายที่แท้จริงได้ และเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสันติภาพแก่บุคคล ครอบครัว และสังคมส่วนรวม^๕

การดำรงชีวิตไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ล้วนแต่เป็นเรื่องใหญ่และสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะต้องต่อสู้กับปัญหาน้อยใหญ่นานัปการ ทั้งปัญหาการครองชีวิต ปัญหาสังคมเศรษฐกิจ การเมือง และปัญหาสุขภาพอนามัย ซึ่งแต่ละคนก็มีปัญหาแตกต่างกันไปคนละหลายปัญหา เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจำเป็นต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นคณะหรือเป็นกลุ่มชน จึงมีหลักการที่ทุกคนพึงปฏิบัติรวมกัน คือ ระเบียบวินัย วัฒนธรรม ประเพณี กฎหมาย และศีลธรรม ทั้งนี้เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยและสงบสุขในสังคม มนุษย์ยังมีอุดมคติมีความปรารถนาที่จะบรรลุถึงจุดหมายของแต่ละคน ซึ่งได้แก่ ความสุข ความดี และความพ้นทุกข์จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ในชีวิตประจำวันมีการดำรงชีวิตของเด็กนักเรียนจำเป็นอย่างยิ่งในการนำเอาหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะไตรสิกขาอันมีศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อเป็น การศึกษา ฝึกฝน อบรม ด้านพฤติกรรม ทางกาย วาจา ใจ และเพื่อพัฒนาปัญญาให้เจริญ อองาม ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทำให้มีการการศึกษาเล่าเรียนดีขึ้นมีความอดทนมีกิริยามารยาทที่ดี

^๕มนตรี สุขทวี, การออกกำลังกาย, (ลพบุรี: สถาบันราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๑.

รู้จักคิดวิเคราะห์แก้ไขปัญหิต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง จึงทำให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขแนวทางการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในจึงเน้นผู้เรียนแต่ละคนเป็นสำคัญ

๒.๔.๒ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้กับการบริโภคอาหาร

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายไว้ว่าบริโภค แปลว่า กิน ใช้เฉพาะอาหารที่ทำให้ล่องลำคองไปสู่กระเพาะอาหาร^๖

กองวิชาการ กล่าวว่า การบริโภคอาหารที่ดีต้องมีระเบียบวินัยในตนเองทำเป็นประจำทุกวันจึงจะทำให้มีสุขภาพที่ดี ควรปฏิบัติดังนี้ ๑) รับประทานอาหารวันละ ๓ มื้อให้ตรงเวลา ๒) ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ๓) รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย ๔) ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลาทุกวัน^๗

มนตรี สุขทวี กล่าวว่า อาหารเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำรงชีวิต^๘ อาหารที่รับประทานเข้าไปจะก่อประโยชน์ในการบำรุงร่างกาย นอกจากบำบัดความหิวโหยแล้วอาหารยังให้พลังงาน ให้ร่างกายอบอุ่นและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ซึ่งในแต่ละวัน มนุษย์จำเป็นต้องได้รับสารอาหารเหล่านี้ อย่างครบถ้วนตามหลักโภชนาการ เช่นการรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย อาหารมีประโยชน์และเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ เพราะร่างกายมนุษย์มีความต้องการสารอาหารหลายชนิดจึงจะทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ และอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นสำหรับร่างกายประกอบด้วยสารอาหาร ๕ หมู่คือ หมู่ที่ ๑) เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม (meat group) ซึ่งจะช่วยทำให้ร่างกายของมนุษย์เจริญเติบโตแข็งแรงและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ หมู่ที่ ๒) ข้าว แป้ง น้ำตาลหัวเผือกหัวมัน (cereal group) ให้พลังงานแก่ร่างกาย หมู่ที่ ๓) ผักใบเขียวและพืชผักอื่นๆ (vegetable group) ในหมู่นี้ก็ให้ประโยชน์เหมือนกับหมู่ที่ ๓ และ หมู่ที่ ๔) ไขมันจากสัตว์และจากพืช (lipid group) ในหมู่นี้ก็จะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ดังนั้นในวันหนึ่งๆ มนุษย์จะต้องเลือก

^๖พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๕๙

^๗กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต, **สุขภาพนักสร้างบารมี**, (ปทุมธานี : รุ่งศิลป์การพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๙.

^๘มนตรี สุขทวี, **การออกกำลังกาย**, (ลพบุรี : สถาบันราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๑.

รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ และในแต่ละหมู่ควรเลือกรับประทานให้หลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ตามความต้องการของร่างกาย^๙

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า การบริโภคอาหารหรือการเสพบริโภคปัจจัยตามหลักไตรสิกขาโดยใช้ปัญญา (ปัจจัยปฏิสเสวา) พฤติกรรมของมนุษย์ในที่สุดก็มาลงที่การบริโภค ถ้ามนุษย์ไม่พัฒนาพฤติกรรมในการบริโภค ก็เกิดปัญหาอย่างมากทั้งแก่ชีวิตแก่สังคมและแก่โลก เพราะจะรับประทาน ใช้บริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ทั้งหลายรวมทั้งเทคโนโลยีด้วยโมหะ ก่อให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมา พุ่งเพ้อพุ่มเพื่อย ความเสื่อมเสียคุณภาพชีวิต การใช้จ่ายสิ้นเปลือง การขัดแย้งเบียดเบียนกัน มีการการทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และการก่อมลภาวะเป็นต้น การใช้ปัญญาทำความเข้าใจแล้วบริโภคปัจจัยทั้งหลายให้ได้ผลตรงพอดีตามคุณค่าแท้ของจุดหมายในการบริโภคสิ่งนั้น ๆ มีหลักการปฏิบัติ คือ (๑) การบริโภคด้วยความรู้ตระหนักว่าเรามีใช้-มีบริโภคสิ่งเหล่านั้นหรือไม่ (๒) บริโภคด้วยความรู้เท่าทันต่อวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภค หรือการใช้สอยในสิ่งนั้น ๆ (๓) การบริโภค โดยได้พิจารณาจัดสรรควบคุมให้ได้ปริมาณประเภทและคุณสมบัติของสิ่งที่จะบริโภคตรงพอดีกับวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคนั้น (๔) สามารถละเว้นหรือเลิกเสพบริโภคสิ่งที่ไม่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนชีวิตหรือเห็นแก่ความโก้ หรูหราเป็นต้น การบริโภคอาหารตามหลักไตรสิกขา ต้องใช้ปัญญาพิจารณา

การบริโภคอาหารตามหลักไตรสิกขา คือการรับประทานอาหารนั้น ต้องมีมารยาท มีวินัยในตนเองอยู่เสมอ ซึ่งประกอบด้วย (๑) ในการรับประทานอาหารกับผู้อื่นต้องรอให้ผู้อาวุโสกว่าเรา ได้นั่งก่อน เราจึงนั่งตาม และให้ผู้อาวุโสเริ่มรับประทานอาหารก่อน เราจึงรับประทาน (๒) ถ้านั่งเก้าอี้ควรนั่งให้ตัวตรง ไม่ทำวศอกบนโต๊ะอาหาร ถ้านั่งกับพื้น ควรนั่งพับเพียบเรียบร้อย และนั่งตัวตรงไม่ทำวแซน (๓) การใช้ผ้าเช็ดมือ เมื่อเข้านั่งโต๊ะอาหารก่อนรับประทานอาหารควรหยิบผ้าเช็ดมือมาปูที่ตักก่อน เมื่อดื่มหรือรับประทานอาหารเสร็จแล้วควรใช้ผ้าเช็ดมือเช็ดปากก่อนทุกครั้งเพื่อมิให้เป็นคราบ...(๔) ถือช้อนด้วยมือขวาและถือส้อมด้วยมือซ้ายและใช้ช้อนกลางตัดแบ่งอาหาร (๕) การใช้มีดมีไว้สำหรับจิ้มอาหารจะนำไปจิ้มอาหารเข้าปากไม่ได้ เพราะเป็นการไม่สุภาพ(เสียมารยาทในการรับประทานอาหาร)^{๑๐}

^๙พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ**. กรุงเทพมหานคร : อักษรสัมพันธ์. (๒๕๔๙), หน้า ๑๕.

^{๑๐}การบริโภคอาหารตามหลักไตรสิกขา. (๒๕๕๑, กรกฎาคม ๑) [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.tv5.co.th/service/pd/heritage/nation/ra,aloam/index15.htm>.

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารตามหลักไตรสิกขา
ไตรสิกขา ผู้ศึกษาจึงสรุปได้ดังนี้

๑) **ศีลกับการบริโภคอาหาร** หมายถึง ศีล การควบคุมพฤติกรรมหรือเราให้มีระเบียบวินัย ดังนั้นในการบริโภคอาหารไม่ว่าจะบริโภคคนเดียว หรือหลายคน ก็มีความจำเป็นต้องมีระเบียบในการบริโภคดังนี้ (๑) ล้างมือให้สะอาดก่อนเริ่มรับประทานอาหารทุกครั้ง (๒) ให้ผู้อาวุโสเริ่มรับประทานอาหารก่อนแล้วจึงรับประทาน (๓) ไม่คายอาหารที่ตกเข้าปากแล้วถ้าจำเป็น ต้องคาย ควรนำผ้าเช็ดหน้าป้องปากแล้วคายลงในกระดาษะเช็ดมือ (๔) ไม่แสดงกิริยาหรืออาการรังเกียจอาหารที่ตนไม่ชอบรับประทาน

๒) **สมาธิกับการบริโภคอาหาร** หมายถึง การมีสติหรือมีสมาธิขณะรับประทานอาหาร จึงควรปฏิบัติดังนี้ (๑) ไม่ส่งเสียงดังในขณะที่รับประทานอาหาร (๒) เวลาดื่มน้ำไม่ควรรีบร้อนค่อย ๆ ดื่ม (๓) เคี้ยวให้ละเอียดก่อนแล้วค่อยกลืนลงคอ (๔) การเคี้ยวอาหารไม่ให้มีเสียงดัง (๕) ไม่เล่นหรือคุยกันขณะกำลังรับประทานอาหาร

๓) **ปัญญากับการบริโภคอาหาร** หมายถึง การพิจารณาการดำรงหรือการเลือกสรรอาหารที่จะรับประทาน เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพร่างกายของตนเอง จึงควรปฏิบัติดังนี้ ๑) รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ทุก ๆ วัน ๒) เลือกรับประทานอาหารที่บรรจด้วยโภชนาการที่มีความปลอดภัยต่อร่างกาย ๓) รับประทานอาหารที่สูง สะอาดปราศจากเชื้อโรคและไม่มีสารพิษต่าง ๆ ๔) ไม่รับประทานอาหารเพื่อความอร่อยและอิมเท่านั้นควรคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ๕) เลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายตน

๒.๔.๒ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้กับการศึกษา

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้ให้ความหมายของคำว่า การศึกษาหมายถึงการเล่าเรียน ฟังฟัง และอบรม^{๑๑}

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ได้ให้ความหมายของคำว่า การศึกษาไว้ว่า ในมาตรา ๔ “การศึกษา” หมายความว่า กระบวนการเรียนรู้เพื่อความรู้ความเจริญงอกงามของบุคคล และสังคม โดยถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานวัฒนธรรมการสร้างสรค์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้ที่เกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคม การเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต .

^{๑๑}พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์, ๒๕๕๖, หน้า ๑๐๔.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี กล่าวว่าในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๒ การศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม^{๙๒} โดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึกการอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคมการเรียนรู้ บัณฑิตเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

ยูเนสโก กล่าวว่าการศึกษาหมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาความรู้ ศีลธรรม คุณค่า และความเข้าใจต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นสำหรับชีวิตเพื่อให้เด็กและผู้ใหญ่มีความเข้าใจต่อวัฒนธรรมและแนวคิดต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อสังคมของตนเองและของชาติอื่น ตลอดจนความเข้าใจต่อกฎต่าง ๆ ตามธรรมชาติพร้อมกับมีทักษะทางภาษาและทักษะอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการเรียนรู้และการสื่อสาร^{๙๓}

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) กล่าวว่า การศึกษามาจากคำว่า ศึกษาในภาษาบาลี หมายถึง การแสวงหาวิชา คำว่า วิชา หมายถึง ความรู้สภาวะแท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ดังนั้นศึกษาหรือศึกษาจึงหมายถึงการแสวงหาวิชา หรือความรู้แจ้ง ซึ่งก็หมายถึงปัญญา หน้าที่สำคัญของการศึกษา คือ การสร้างปัญญา พระพุทธเจ้าได้เปรียบปัญญาเหมือนแสงสว่าง ไม่มีแสงสว่างใดเสมอด้วยปัญญา^{๙๔}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า การศึกษาเป็นทั้งตัวการพัฒนาและ เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการพัฒนาคน การนำหลักไตรสิกขามาใช้กับการศึกษา เป็นวิธีพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพื่อให้เกิดการพัฒนาทุกด้านไปพร้อม ๆ กัน จึงได้กล่าวย้าหลักการศึกษาหรือการศึกษาตามหลักของไตรสิกขาอยู่เป็นประจำว่า “มนุษย์เกิดมาแล้วต้องมีสิกขา เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องศึกษาหรือเป็นสัตว์ที่ต้องฝึก คือต้องเรียนรู้ต้องฝึกฝนพัฒนา ถ้าไม่ได้ศึกษามนุษย์จะมีชีวิตที่ดั่งงามไม่ได้ นี่เป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์” การดำเนินชีวิตของมนุษย์อยู่ได้อย่างมีความสุข ซึ่งต่างจากสัตว์ที่ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยสัญชาตญาณไม่ต้องเรียนรู้ฝึกฝน พัฒนาเหมือนมนุษย์ มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกฝนได้ คือ การศึกษาเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาได้ถือเป็นลักษณะ

^{๙๒}คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี สำนักงาน, ยุทธศาสตร์การเรียนรู้ตลอดชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑ สหราชอาณาจักร, (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๒), หน้า ๒.

^{๙๓}Unesco, Terminology of adult education, (London : Cassell, 1989).

^{๙๔}พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ขอบฟ้าแห่งความรู้ (เอกสารพัฒนาระบบการเรียนรู้ อันดับ ๕ โครงการปฏิรูกระบบการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา), (กรุงเทพมหานคร : การศาสนา, ๒๕๕๒), หน้า ๒๔.

พิเศษของมนุษย์ ทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยสติปัญญา ประเสริฐ เลิศล้ำ จนแทบเป็นอะไรได้ทุกอย่าง เมื่อฝึกตนจนเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐเลิศกว่าเทวดาแม้แต่พรหมยังมีความเคารพนบถต่างจากสัตว์ที่เกิดมาด้วยสัญชาตญาณ ตายไปก็ด้วยสัญชาตญาณด้วยเหมือนกัน การจัดการศึกษาหรือการศึกษาการพัฒนาคนให้สมบูรณ์อาศัยหลักการศึกษาดำเนินการตามแนวพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่าการศึกษาตามหลักไตรสิกขา มีศีล สมาธิ ปัญญา ถือเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาด้านพฤติกรรม พัฒนาด้านจิตใจการศึกษาเพื่อพัฒนาด้านพฤติกรรม พัฒนาด้านจิตใจและพัฒนาทางด้านปัญญาดังพระพุทธเจ้าตรัสว่าปัญญานี้แหละประเสริฐกว่าทรัพย์ในยุคปัจจุบันจะต้องเน้นหลักนี้ให้มาก และยังมีพระพุทธศาสนาสอนอีกข้อหนึ่งว่า ในบรรดาสิ่งทั้งปวงงามขึ้นมา วิชา ประเสริฐสุด บรรดาสิ่งทั้งหลายจะออกมาเท่าไร ก็ไม่ประเสริฐเท่ากับวิชาออกมา คือปัญญา เจริญแข็งแกร่ง แก้ไขปัญหาหลวมและคิดการใด ๆ ก็สำเร็จได้ด้วยดี^๕

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่าสมาธิ เป็นวิธีฝึกฝนพัฒนาด้านจิตใจ หมายถึง การศึกษาช่วยพัฒนาพฤติกรรมแห่งจิตใจให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีมีจิตใจปลอดโปร่ง สบาย ปราศจากความโลภ เป็นการศึกษาเพื่อความตั้งใจ ความตั้งใจเพื่อสร้างแรงจูงใจ โดยเชื่อมโยงสภาพจิตใจที่มีคุณธรรม จริยธรรมเป็นตัวสำคัญ ดังนั้น บุคคลใดที่ผ่านการเรียนรู้เรื่องของสมาธิ มีการฝึกฝนพัฒนาด้านจิตใจ ย่อมทำให้จิตใจมีคุณสมบัติพิเศษ คือ (๑) การศึกษาเรียนรู้สมาธิแล้ว ฝึก ย่อมทำให้จิตมีคุณภาพ ประณีต ประเสริฐ ส่งผลให้เกิดความเมตตากรุณาขึ้นในจิตใจ บรรดาให้ผู้อื่นมีความสุข มีความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นประสบผลสำเร็จ มีความอุเบกขาวางตนเป็นกลางต่อทุกคน มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อต่อเพื่อนร่วมโลก (๒) การศึกษาเรียนรู้สมาธิแล้ว ฝึกฝนพัฒนาด้านจิตใจให้มีประสิทธิภาพ เป็นการเสริมสร้างคุณภาพจิตใจให้เข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง ทำให้จิตใจมีความใฝ่รู้อย่างสร้างสรรค์ที่จะทำความดีงามเพื่อบรรลุสิ่งสูงสุด (ฉันทะ, วิริยะ, ขันติและ สัจจะ) เป็นต้น (๓) การศึกษาเรียนรู้สมาธิ แล้วฝึกฝนพัฒนาด้านจิตใจ ให้มีความสุข เกิดภาวะเกื้อหนุนสุขภาพจิตใจไปในทางที่ดี ได้แก่ ทำให้จิตใจเกิดความร่าเริงแจ่มใสเบิกบานใจอยู่ตลอดเวลา ย่อมทำให้เกิดความเอิบอิ่มใจ ปลาบปลื้มยินดี (ปีติ) และทำให้จิตใจมีความสงบเย็น ช่วยผ่อนคลายทั้งสภาวะร่างกายและจิตใจได้ (ปัสสัทธิ) ย่อมทำให้เกิดความคล่องตัว และมีความสะดวกสบายใจ (สุข) ย่อมทำให้จิตใจสงบปราศจากความเร่าร้อน (สันติ) เป็นต้น^๖

^๕พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑, ๑๗.

^๖เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘-๒๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่าปัญญาเป็นการฝึกฝนพัฒนาความรู้ หมายถึง การศึกษาเพื่อพัฒนาปัญญา เมื่อบุคคลได้ผ่านการศึกษาแล้ว ย่อมเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า ทำไมมนุษย์ต้องไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันทำไมต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อบุคคลไม่เบียดเบียนกัน มีการให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันแล้ว ย่อมเกิดผลดีต่อตนเองและสังคม ทำให้มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการทำความดี ฉะนั้น ความรู้ความเข้าใจเหตุผลทำให้เกิดปัญญา ซึ่งทำให้จิตใจมีความพร้อมในการสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุข ผลของการศึกษาพัฒนาปัญญาให้มีความรู้ มีความสามารถแล้ว ปัญญาช่วยทำให้เกิดการเกื้อหนุนแก่จิตใจ ทำให้เกิดความโปร่งโล่งสบายเป็นอิสระได้ ซึ่งลักษณะของการพัฒนาย่อมกว้างขวางประสบผลสำเร็จได้ด้วยการ ใช้ปัญญาพิจารณา รู้เท่าทันอย่างแท้จริง กล่าวคือการศึกษาย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้จากความเข้าใจเท่าทันความจริงของสังขาร อันเป็นโลกทัศน์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ มีความเข้าใจแจ่มแจ้ง จึงทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงได้

อินตา ศิริวรรณ กล่าวว่า ประชาชนได้ส่งบุตรหลานของตนไปศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนก็เพราะมุ่งหวังว่าเด็กของตนจะมีความสามารถสูงพอที่จะประกอบอาชีพ เพื่อเลี้ยงตัวเอง ในภายหลัง ระบบการศึกษาได้จัดการสอนวิชาชีพหลายประเภท และหลายระดับให้แก่ผู้เข้ามาศึกษา นอกจากนั้นยังต้องมีความสามารถทางปัญญาสูงอีกด้วย^{๑๗}

สุคนธ์ วิบูลศิลป์ กล่าวว่า บริบทต่างๆ ของสังคมโลกในปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และทุกคนอยากรจะหลีกเลี่ยงผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ ความสามารถในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์มีความจำเป็นอย่างยิ่ง^{๑๘} การศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของสมาชิกในสังคมเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอันรวดเร็วได้อย่างราบรื่น ดังนั้นการเรียนรู้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาคนทั้งด้านปัญญา ความคิด จิตใจ การกระทำและด้านสังคม ตลอดจนส่งเสริมความสามารถของแต่ละบุคคลให้พัฒนาเต็มตามศักยภาพเพื่อให้ผู้เรียนเป็นคนดี เก่ง และมีความสุขในที่สุดของการดำรง ชีวิตในสังคม

^{๑๗}อินตา ศิริวรรณ, การศึกษาสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนไทย, (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์. (๒๕๕๑), หน้า ๓๓.

^{๑๘}สุคนธ์ วิบูลศิลป์, ก้าวสู่มาตรฐาน การเรียนรู้ สู่ทักษะชีวิต แนวคิด แนวทางในการพัฒนาเด็กให้เป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข, (กรุงเทพมหานคร : ครุสภาลาดพร้าว, ๒๕๕๑), คำนำ.

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับการศึกษาตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ และปัญญา) ผู้ศึกษาจึงสรุปได้ดังนี้

๑. ศีลกับการศึกษา คือ (๑) ประพฤติตนไปในทางที่สังคมยอมรับ เช่น นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัย ของโรงเรียน (๒) มีความรับผิดชอบ โดยทำงานที่ครูมอบหมายให้ได้ ด้วยตนเองไม่คัดลอกงานเพื่อน (๓) ความเป็นระเบียบเรียบร้อยและมีความสามัคคีในหมู่คณะ (๔) ไม่ให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมาที่จะนำไปสู่การกระทำผิด ความชั่วได้

๒. สมาธิกับการศึกษา สมาธิเป็นการศึกษาแบบปฏิบัติ ฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจ ของตนให้เกิดความมั่นคงแน่วแน่ ดังนี้ คือ (๑) ฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้ยึดมั่นในคุณธรรม เช่น การปฏิบัติกิจกรรมการเข้าแถวหน้าเสาธงด้วยความตั้งใจ (๒) เกิดความเมตตากรุณาขึ้นในจิตใจ มีคุณภาพจิตใจให้เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง เช่นการเชื่อฟังคำสั่งสอนของครู และตั้งใจเรียนในชั้น เรียน (๓) ฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้มีความสุข และเกิดภาวะเกื้อหนุนสุขภาพจิตใจไปในทางดีเช่น มีสมาธิในการเรียนและเรียนรู้อื่นๆ อย่างมีความสุข

๓. ปัญญากับการศึกษา เป็นการศึกษา ฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความรู้และความ สามารถความเข้าใจ และประโยชน์ของการทำความดี ดังนี้ คือ (๑) เกิดความรู้ความเข้าใจ ข้อมูลต่าง ๆ ได้แจ่มแจ้งชัดเจนเช่น มีความรู้ รู้จักการคิดวิเคราะห์และสรุปเป็นจัดทำเป็นผัง ความคิดได้ (๒) มีการดำเนินชีวิตที่มีหลักธรรมเป็นตัวยึดเหนี่ยวให้ชีวิตดำเนินไปอย่างถูกต้องดี งาม เช่น การมีความรู้ การใช้หลักธรรม “หัวใจนักปราชญ์” สุ-จิ-บุ-ลิ (๓) มีความเชื่อมั่นใน ตนเอง มีเหตุ - มีผล และมีเป้าหมายของชีวิต

๒.๔.๓ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้กับการออกกำลังกาย

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒ ให้ความหมายของคำว่า ออกกำลังกาย หมายถึง ใช้กำลัง บริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง^{๑๙}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า ศีล แปลว่าข้อบังคับคือระเบียบ วินัยในตนเอง การออกกำลังกายก็ต้องมีศีลหรือวินัยในตนเองจึงจะทำให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี ถูกต้องตามกฎของการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายให้ออกกำลังกาย ในสัปดาห์หนึ่งไม่น้อยกว่า ๓ วัน และในการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า ๑๕ นาทีขึ้นไป ถ้าปฏิบัติได้ก็ถือ

^{๑๙}พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชั่นส์. (๒๕๕๒),

ได้ว่ามีวินัยในตนเอง แต่ถ้าปฏิบัติไม่ได้ก็แสดงว่าขาดวินัยหรือไม่มีวินัยในตนเอง การออกกำลังกายก็ไม่ได้ผลทำให้สุขภาพของตนไม่ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายในครั้งนี้^{๒๐}

พระธรรมวิสุทธิกวี กล่าวว่า การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ เช่น การเล่นกีฬา การเดิน การวิ่ง ฯลฯ ในทางพระพุทธศาสนาการเดินจงกรมก็ถือว่าการออกกำลังกายเช่นกัน โดยการออกกำลังกายที่มีไตรสิกขากำกับอยู่ตลอดเวลา ก็จะได้ผลดีเพิ่มขึ้นเพราะเดินอย่างมีศีล สมาธิ ปัญญา การออกกำลังกายอย่างมีศีล คือต้องเดินอย่างสำรวมอินทรีย์ทั้ง๖ ^{๒๑}

พระธรรมวิสุทธิกวี กล่าวว่า การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ เช่น การเล่นกีฬา การเดิน การวิ่ง เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนาการเดินจงกรมก็ถือว่าการออกกำลังกายเช่นกัน โดยการออกกำลังกายที่มีไตรสิกขากำกับอยู่ตลอดเวลา ก็จะได้ผลดีเพิ่มขึ้นเพราะเดินอย่างมีศีล สมาธิ ปัญญา ในที่นี้การเดินหรือการออกกำลังกายโดยมีสมาธิคือ การออกกำลังกายหรือเดินอย่างหนักแน่นมั่นคงไม่วอกแวกไม่ไขว่เปลี่ยนที่เดินบ่อย ๆ จะได้ผลดีและไปถึงจุดหมายอย่างรวดเร็วเพราะจิตใจสงบเดินอย่างมีสมาธิอยู่ตลอดเวลา เพราะสุขภาพมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์มาก การที่คนจะมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ได้ ต้องรู้จักออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ และพักผ่อนให้เพียงพอ และรู้จักรักษาสุขภาพควรเลือกสรรให้พอเหมาะสมควรแก่สุขภาพร่างกายของตนและทำให้ได้ผลดีมีประโยชน์อยู่ในระดับสูงสุด

ชาติชาย อิศรมย์ กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย หรือหลาย ๆ ส่วน หลาย ๆ อวัยวะในเวลาเดียวกัน และใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวหรืออิริยาบถ ตามปกติวิสัยของ

พนิดา อังจันทร์เพ็ญ กล่าวว่า การออกกำลังกายตามหลักไตรสิกขา ซึ่งการเดินจงกรม (walking meditation) ก็เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง^{๒๒} นอกจากเป็นการออกกำลังกายแล้วยังเป็นการฝึกกรรมฐานวิธีหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ที่ทำได้ไม่ยาก ยังเป็นที่นิยมกันสำหรับนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย มักใช้ร่วมกับการปฏิบัติแบบอานาปานสติ หรือ การนั่งกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งถ้าปฏิบัติไปนานๆ อาจเกิดความเหนื่อยนักปฏิบัติอาจเปลี่ยนอิริยาบถด้วย

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: อักษรสัมพันธ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๙๒.

^{๒๑} พระธรรมวิสุทธิกวี, ธรรมเกรี เล่ม หนึ่ง (พิมพ์ครั้งที่ ๗), (กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์, (๒๕๕๐ ก), หน้า ๒๘-๒๙.

^{๒๒} พนิดา อังจันทร์เพ็ญ, ชีวิตสี่ฟ้า หัวใจสี่ชมพู : เคล็ดลับการสร้างความสุขอย่างง่าย, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๑), หน้า ๓๖-๓๗.

การเดินจงกรมสลับกับการนั่ง การเดินจงกรมนั้นเป็นการเดินแบบมีสติหรือมีสมาธิกำกับการเดิน ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะรู้สึกได้ถึงก้าวเดินของเท้าทุกครั้ง การเดินจงกรมเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ชอบนั่งเฉยๆ เพื่อเจริญอานาปานสติ จึงสามารถอาศัยการเดินจงกรมสร้างสมาธิให้เกิดขึ้นพร้อมๆ กันกับการออกกำลังกาย เรียกว่าได้ประโยชน์ทั้ง ๒ ทางในเวลาเดียวกัน คือ มีสุขภาพดีและได้ฝึกสมาธิไปด้วยพร้อม ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวอย่างมีสติหรือมีสมาธิด้วยท่าทางที่ถูกต้อง สมดุลตลอดเวลา เช่นนี้ได้ก็จัดเป็นการออกกำลังกายได้อีกวิธีหนึ่ง^{๒๓}

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้ศึกษาจึงสรุปได้ดังนี้

๑) ศีลกับการออกกำลังกายหมายถึง (๑) ควบคุมตนเองให้มีวินัยในการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลดี (๒) มีการออกกำลังกายทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ (๓) มีความอดทนและมุ่งมั่นในการออกกำลังกายอย่างมีความสุข (๔) สำนวมนอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจของตนเพื่อไม่ให้ออกไปทางที่เสื่อมเสีย

๒) สมาธิกับการออกกำลังกายหมายถึง (๑) มีสติในขณะที่กำลังออกกำลังกาย อยู่เสมอ (๒) มีสมาธิ และจิตใจมั่นคงแน่วแน่ในการออกกำลังกาย (๓) ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายคือมีสุขภาพที่ดีขึ้นและได้ฝึกสมาธิไปพร้อม ๆ กันด้วย (๔) ไปถึงจุดหมายในการออกกำลังกายได้รวดเร็ว

๓) ปัญญากับการออกกำลังกายหมายถึง (๑) รู้จักและคำนึงถึงสิ่งที่จะได้รับประโยชน์จากกีฬาประเภทนั้น (๒) รู้จักเลือกการออกกำลังกาย / กีฬาให้เหมาะกับตนเอง (๓) นักเรียนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดี

๒.๔.๔ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้กับการพักผ่อน

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. ๒๕๕๒ ได้กล่าวว่า การพักผ่อน หมายถึงการหยุดทำงานชั่วคราวให้คลายเหนื่อย, การพักผ่อนหย่อนใจ, และการพักผ่อนเพื่อไปหาความสนุกสนานเพลิดเพลิน^{๒๔} ในการพักผ่อนหรือการนอนหลับ เป็นการให้ประโยชน์ต่อสุขภาพที่ดีนั้นควรพักผ่อนแบบมีสมาธิหรือพักผ่อนให้ถูกวิธีการนอนหลับโดยมีสมาธิหรือนอนในท่าที่ถูกต้อง

^{๒๓} พนิดา อังจันทร์เพ็ญ, ชีวตสีฟ้า หัวใจสีชมพู : เคล็ดลับการสร้างความสุขอย่างง่าย, หน้า ๓๖-๓๗.

^{๒๔} พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์, ๒๕๕๒), หน้า ๗๙.

จะทำให้นอนหลับสนิท ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ เมื่อตื่นขึ้นจะทำรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ทำให้มีสมาธิในการเรียนหนังสือหรือทำงานดีขึ้น ควรปฏิบัติ คือเวลานอนควรนอนหงายเอามือทั้งสองข้างขึ้นมากุมไว้ที่หน้าท้องยืดแขนออกให้สุดไม่ให้แขนงอ และในการนอนหงายจะทำให้ระบบการหายใจทำงานได้สะดวกหัวใจและปอดทำงานได้เป็นปกติ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ และร่างกายทุกส่วนอยู่ในลักษณะที่ผ่อนคลาย ทำให้ไม่รู้สึกปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ เช่น กระดูกสันหลัง ไหล่ คอเป็นต้น ถ้านอนหลับได้แบบนี้เรียกว่า การนอนหลับแบบมีสมาธิ และจะเป็นที่คนนอนหลับได้อย่างมีสมาธิอยู่ตลอดเวลา^{๒๕}

พระธรรมวิสุทธิกวี กล่าวว่า การทำสมาธิก็เป็นการพักผ่อนชนิดหนึ่งซึ่งทำให้จิตใจของตนสงบ ทำให้เข้มแข็งและสดชื่นเบิกบานมีความสุข เช่น ความพึงชานและความสำราญให้สงบได้ เมื่อจิตใจสงบความเครียดก็เกิดขึ้นไม่ได้ ที่มีอยู่แล้วก็หายไป การฝึกหรือทำสมาธิเป็นการพักผ่อนทางจิตใจชนิดหนึ่งหรือเป็นการระบับความเครียดได้ดีมากวิธีหนึ่ง ซึ่งคนปัจจุบันได้ให้ความสนใจและมาปฏิบัติกันมากขึ้น และการทำสมาธินั้นไม่จำเป็นต้องนั่งอย่างเดียวยังทำได้ทุกอิริยาบถ เช่น การเดิน นั่ง นอน เป็นต้นล้วนแต่ทำได้ทั้งนั้น เพราะการพักผ่อนหย่อนใจทำให้คลายเครียดลงไปได้ ไม่หมกมุ่นอยู่กับงานตลอดเวลา จะพักผ่อนแบบใดก็ได้ที่ทำให้คลายเครียดทั้งด้านจิตใจและร่างกาย จะไปพบปะสังสรรค์ สานทนากับเพื่อนฝูงที่สนิท ดูนั่ง ฟังเพลงหรือพักผ่อนอยู่กับบ้านของตนเองก็ได้ จะทำให้จิตใจเบิกบานแล้วความเครียดก็จะลดน้อยลงหรือหายไปได้ จึงควรเลือกเอาว่าการพักผ่อนแบบไหนที่จะเหมาะสมกับเวลาและโอกาสที่ตนเองมีเพื่อจะได้ใช้ประโยชน์ในการพักผ่อนให้มีคุณค่าและเป็นประโยชน์แก่ตนเองมากที่สุด^{๒๖}

พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อดัมมชโย) กล่าวว่า การพักผ่อนแบบผู้มีศีลศีลหมายถึงการประพฤติทั้งกาย วาจา ใจ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยหรือเป็นปกติ ในทางพุทธศาสนาจึงมองว่าการพักผ่อนแบบผู้มีศีล มองได้หลายอย่างเพราะศีล แต่ละข้อก็มีอานิสงส์หลายประการ ดังนั้น การพักผ่อนเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และได้บุญได้กุศลให้แก่ตนนั้นไม่ยาก เช่น ไปให้อาหารสัตว์ให้อาหารปลา ให้อาหารนก หรือไปปล่อยปลา ปล่อยเต่า ปล่อยนก หรือไถ่ชีวิตโค ชลาฯ ไปทำบุญที่วัด บริจาคทานแก่คนยากจนแก่เด็กผู้ด้อยโอกาส เพราะสิ่งที่กล่าวมานี้ล้วนแต่เป็นการทำคุณงามความดีให้แก่ตนเองและยังเป็นการรักษาศีลไปในตัวด้วย ตนเองจะได้ทั้งบุญ

^{๒๕} กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต, **สุขภาพนักสร้างบารมี**, (ปทุมธานี : รุ่งศิลป์การพิมพ์. (๒๕๔๙),

หน้า ๑๒.

^{๒๖} พระธรรมวิสุทธิกวี **ธรรมเกรี เล่ม หนึ่ง**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒-๑๓.

กุศลและยังเป็นการใช้เวลาว่างของตนเองให้เป็นประโยชน์และคุ้มค่า เพราะทำให้จิตใจของตนบริสุทธิ์ มีความสุขสบายดี ความเบิกบานปราศจากความเครียดทั้งหลายที่สะสมมาทั้งหมด จะเห็นว่าถ้าใช้เวลาว่างให้เป็นจะได้ประโยชน์ทั้งสองด้าน การพักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ทрудโทรม สติปัญญาไม่แจ่มใส อารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย และขาดภูมิคุ้มกันโรคชนิดต่าง ๆ ^{๒๗}

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับการพักผ่อนตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้ศึกษาจึงสรุปได้ดังนี้

๑) ศีลกับการพักผ่อนคือ (๑) นอนหลับเพื่อพักผ่อนอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง (๒) เลือกวิธีพักผ่อนร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ตนไม่มีความเครียด (๓) จัดกลุ่มสันทนาการเพื่อผ่อนคลาย ให้สดชื่น ร่าเริงและสุขภาพจิตที่ดี (๔) เลือกการพักผ่อนได้ทั้งบุญกุศล และคุณงามความดีแก่ตนเองด้วย เช่น การปฏิบัติสมาธิ

๒) สมาธิกับการพักผ่อนคือ มีสมาธิในการนอนหลับเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ ตื่นขึ้นมาแล้ว รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า เช่น ๑) การไหว้พระสวดมนต์และทำสมาธิก่อนนอนทุกคืน ๒) พักผ่อนร่างกายและจิตใจให้สงบโดยปฏิบัติสมาธิ ๓) พักผ่อนร่างกายและจิตใจให้สงบโดยปฏิบัติสมาธิ

๓) ปัญญากับการพักผ่อน ผู้ที่มีปัญญาย่อมหาเวลาว่างให้ตนเองคือ ๑) รู้จักเลือกสรรกิจกรรมที่ดีมีประโยชน์ต่อการพักผ่อน ๒) รู้จักพบปะสังสรรค์เพื่อทำให้จิตใจของตนเองรู้สึกสดชื่นเบิกบานแจ่มใส ๓) รู้จักใช้เวลาว่าง พักผ่อนให้คุ้มค่าและเป็นประโยชน์ เหมาะสมแก่ตนเองให้มากที่สุด

๒.๔.๕ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้การมีจิตอาสา

กระทรวงศึกษาธิการ กล่าวว่าสิ่งแวดล้อมทางสังคมเป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ วัฒนธรรม ศิลปกรรม และความก้าวหน้าทางวิทยาการต่างๆ ฯลฯ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดีจะช่วยให้คุณภาพชีวิตของมนุษย์ดีขึ้น ดำรงชีวิตด้วยความสะดวกสบายและปลอดภัย สังคมสงบเรียบร้อย สิ่งแวดล้อมทางสังคมของชุมชนมีความสำคัญต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ถ้าชุมชนใดมีความเป็นระเบียบเรียบร้อยจัดสิ่งแวดล้อมอย่างถูกสุขลักษณะกำจัด ของเสียและสิ่งปฏิกูลได้อย่างเหมาะสม ดูแลเอาใจใส่ที่อยู่อาศัย ถนนหนทาง อาคารร้านค้า ฯลฯ ให้สะอาด

^{๒๗}พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อดัมขโย), **ชีวิตออกแบบได้ (พิมพ์ครั้งที่ ๕)**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมกาย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๐-๓๑.

เรียบร้อยบุคคลในชุมชนก็จะอยู่กันอย่างมีความสุข ปลอดภัยมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงแต่ถ้าชุมชนใดขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ปล่อยปละบ้านเรือนให้สกปรกและสภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม อากาศเป็นพิษ มีเสียงดังรบกวน สมาชิกในชุมชนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทำให้ขาดความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ผู้คนในสังคมก็จะเกิดความรำคาญต่อสิ่งรบกวนรอบข้าง อารมณ์ไม่แจ่มใส สุขภาพอ่อนแอ ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย นอกจากนี้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัวของมนุษย์ล้วนแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้น หากถูกทำลายไปจะมีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนทั้งทางตรงและทางอ้อมเช่น ป่าไม้ ถ้าไม่ช่วยกันบำรุงรักษาป่าไม้ ปล่อยให้ถูกทำลายย่อมส่งผลต่อการดำรงชีวิตของสัตว์ป่า ทำลายสมดุลทางธรรมชาติ จะทำให้ภูมิอากาศเปลี่ยนแปลงฝนไม่ตกตามฤดูกาลอาจทำให้ฝนแล้งหรือเกิดภาวะน้ำท่วมได้เช่นเดียวกัน หากโรงงานอุตสาหกรรมปล่อยของเสียสู่อากาศหรือลงแม่น้ำลำคลอง ทำให้สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ประชาชนได้รับความเดือดร้อน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องช่วยกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อมให้คงอยู่และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชนและประเทศชาติต่อส่วนนักเรียนแม้ยังเป็นเด็กอยู่แต่ก็สามารถปฏิบัติหน้าที่ที่ระบุไว้ได้ เช่นตั้งใจศึกษาเล่าเรียนนำวิชาความรู้มาทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ พืชพันธุ์ ปกป้องและสืบสานศิลปวัฒนธรรมของชาติ และภูมิปัญญาท้องถิ่น ไม่หลงระเห็จกับวัฒนธรรมของต่างชาติที่ไม่เหมาะสมกับสังคมไทย โดยช่วยกันทำหน้าที่อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมายต่าง ๆ อย่างเคร่งครัดอย่าง เมื่อนักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็ต้องปฏิบัติหน้าที่เหล่านี้ให้ได้อย่างครบถ้วน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและประเทศชาติ^{๒๘}

กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต กล่าวว่า บุคคลที่มีปัญญาย่อมรู้จักใช้ปัญญาไปในทางที่ดี และสร้างคุณงามความดีให้แก่ตนเอง เช่นสร้างนิสัยที่ดีให้แก่คน เพราะนิสัยคือพฤติกรรมและความเคยชิน ซึ่งเกิดจากการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดบ่อย ๆ จนเกิดเป็นนิสัย ถ้าติดแล้วไม่ได้ทำอีกก็จะรู้สึกหงุดหงิด เพราะนิสัยเป็นพฤติกรรมทางกาย วาจาและใจของแต่ละบุคคล ฉะนั้นบุคคลที่มีปัญญาย่อมสร้างนิสัยที่ดีให้แก่ตนเอง คนที่มีนิสัยดี ย่อมเลือกคิด เลือกพูด เลือกทำแต่สิ่งที่ดี เช่น นิสัยตรงต่อเวลา นิสัยรักความสะอาด นิสัยชอบให้ทาน ชอบช่วยเหลือสังคมส่วนรวม ชอบช่วยเพื่อน ชอบฟังธรรม ฯลฯ คนที่มีนิสัยดี ๆ ย่อมเป็นคุณงามความดีต่อตนเองและผู้อื่น ต่างกับบุคคลที่มีนิสัยไม่ดี ย่อมคิด พูด ทำ แต่สิ่งที่ไม่ดี ทำให้ตนเองเดือดร้อน หรือผู้อื่นต้องได้รับความเดือดร้อนอยู่เสมอเช่นนิสัยดิดยาเสพติด นิสัยเกียจคร้าน นิสัยเอาเปรียบผู้อื่น เกียจงาน

^{๒๘} กระทรวงศึกษาธิการ , กรมวิชาการ, **กรอบความคิดเพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : กรมวิชาการ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๘-๑๒๙.

พยายามผู้อื่น ไม่ยอมที่จะเสียสละช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ยอมที่จะช่วยเหลือสังคมหรือ เพราะบุคคลเหล่านี้ทำได้ดี ทำได้ยาก ดังนั้นงานช่วยเหลือสังคมส่วนรวม จึงเป็นงานที่มีคุณประโยชน์มาก เพราะทำให้สังคมมีความรักความสามัคคีต่อกัน มีความเกื้อกูลต่อกัน และยังเป็นการทำความดีให้แต่ตนเองและสังคมส่วนรวม เป็นคนดีของสังคม^{๒๙}

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวกับการมีจิตอาสาและตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา ผู้ศึกษาจึงสรุปได้ว่า

๑) ศีลกับการมีจิตอาสา คือ คนที่มีศีลมีลักษณะคือ (๑) ช่วยเหลือคนอื่นด้วยความ เป็นมิตร (๒) ช่วยเหลืองานภายในครอบครัว (๓) เป็นผู้ที่มีจิตอาสา เป็นต้น

๒) สมาธิกับการมีจิตอาสา คือ (๑) มีธรรมาศัยที่ดีงามต่อทุกคนและมีเหตุมีผลไม่มือคดต่อผู้อื่น (๒) มีความอดทน อดกลั้น รู้จักให้อภัย และไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น (๓) มีความสุขใจที่มีจิตอาสา คิดที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่น ในสังคมส่วนรวม

๓) ปัญญากับการมีจิตอาสา คนที่มีสติปัญญา มีลักษณะคือ (๑) เป็นคนดีคิดดี พูดดีและทำแต่สิ่งที่ดีให้แก่ตนเองและผู้อื่น (๒) เป็นคนชอบให้ทาน ชอบช่วยเหลือผู้อื่นและช่วยเหลือสังคมหรือส่วนรวม (๓) เป็นคนที่มีจิตอาสาชอบช่วยเหลืองานส่วนรวมหรือสังคม (๔) เป็นคนที่ผ่านการฝึกฝนอบรมมาดีแล้วทั้งกายวาจาและใจ เป็นคนไม่เกียจคร้าน และไม่พยายามหาผู้อื่น (๕) เป็นคนมีนิสัยตรงต่อเวลาและรักความสะอาด (๕) เป็นคนที่จะไม่ติดอบายมุขและสิ่งเสพติดต่าง ๆ (๖) ชอบฟังธรรมเป็นนิจ

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศีล สมาธิ ปัญญาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

๒.๕.๑ งานวิจัยในประเทศ

สมใจ เกียรติพิณิจกุล ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องการฝึกโปรแกรมพัฒนาจิต โดยเน้นไตรสิกขาตามหลักพระพุทธศาสนาต่อสภาวะแท้จริงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนวัดศรีสมบุญ จังหวัดสกลนคร ปีการศึกษา ๒๕๕๓ ใช้กลุ่มตัวอย่าง คน กลุ่มควบคุม ๑๐ คน กลุ่มทดลอง ๑๐ คน เข้ารับการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา ๗ วัน ผลการศึกษาพบว่า มีนักเรียนได้รับการฝึกตามโปรแกรมพัฒนาจิตใจโดยเน้นหลักไตรสิกขามีสภาวะการที่แท้จริงแห่งตนสูงกว่า

^{๒๙} กองวิชาการ, อาศรมบัณฑิตย์, สุขภาพกับนักสร้างบารมี, (ปทุมธานี : รุ่งศิลป์การพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓๔.

กว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมพัฒนาจิตโดยเน้นหลักไตรสิกขาให้มีค่าความแตกต่างของคะแนนสถานะแท้จริงแห่งตนเท่ากับ ๑.๔๑๕

สุพงศ์ จันลิม ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์คุณธรรมจากชาดก ตามที่ปรากฏในสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ระดับประถมศึกษา พุทธศักราช ๒๕๕๑ จึงพอสรุปความสำคัญได้ดังนี้ ความรู้ทางพระพุทธศาสนานั้นต้องมีกระบวนการเรียนรู้ ชาดกจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมให้แก่เด็กและเยาวชนตั้งแต่วัยเยาว์ โดยการนำเรื่องในชาดก มาเป็นอุทาหรณ์และเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต จากชาดกที่กำหนดให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาทั้งหมด ๑ เรื่อง เป็นเรื่องที่เน้นหลักธรรมในเรื่องการเคารพกันตามวัยวุฒิ ให้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ให้เชื่อฟังบิดามารดา ครูอาจารย์ ให้หลักธรรมของผู้นำชุมชน ให้เป็นคนพูดจาไพเราะอ่อนหวาน ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต รู้จักการบริโภคอาหารตามอัตราของตน ให้รู้จักสันโดษ พอใจชอบใจ ยินดีในสิ่งที่ตนมี รู้จักเป็นผู้ให้ และเสียสละเน้นปัญญา ความรอบรู้ความขยันหมั่นเพียร

พิชญ์รัตน์ บุญช่วย ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษากระบวนการสร้างภavana 4 โดยเน้นหลักไตรสิกขา พบว่า ไตรสิกขา เป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างเป็นขั้นตอนและมีกระบวนการที่ประสานกันอย่างเป็นพื้นฐานให้แก่กันจนถึงความพ้นทุกข์ โดยเริ่มจากการสำรวจระว่างกาย วาจา ใจ ไม่ให้ตกอยู่ภายใต้ครอบงำของกิเลสและให้มีปกติไม่เบียดเบียนผู้อื่น ต่อเมื่อกาย วาจา ใจ สงบระงับจากอารมณ์ภายนอกแล้วจึงเป็นฐานในการฝึกอบรมจิตให้มีสติตั้งมั่น เกิดสมาธิไม่หวั่นไหวไปตามอำนาจของนิวรณ์ ๕ จนจิตนิ่ง สงบ เป็นกลาง อย่างมีสติอยู่ในสภาพควรแก่การทำงานแล้วแล้ว จึงสามารถให้ปัญญาพิจารณาสภาวธรรมที่ปรากฏขึ้นเป็นจริง และรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ทำให้สามารถละกิเลส ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

พระพุทธินันท์ บุญเรือง ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่ามีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามากมายที่สามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในปัจจุบันได้เช่น หลักทิวฐธัมมิกัต ถังสวัตตนิทธรรม สัมปรายิกัตถังสวัตตนิทธรรม อิทธิบาท มรรค สังโยชน์หรือรวมเรียกว่า ไตรสิกขาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งเป็นเป้าหมายในการพัฒนาหลัก ๆ อยู่เพียง 4 อย่างคือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา

๒.๕.๒ งานวิจัยต่างประเทศ

ล้งก์ (abstract) ได้ทำการศึกษาผู้ใหญ่ในเมืองหลวง จำนวน ๔๐๐ คน โดยใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนบ้านในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพได้แข็งแรงและการป้องกันโรค พบว่ากลุ่มคนที่มีความถี่สูงในการติดต่อกับเพื่อนบ้านมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและการป้องกันโรคได้ดีกว่าผู้ที่มีความถี่ต่ำในการติดต่อกับเพื่อนบ้าน และเรื่องที่ได้รับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและการป้องกันโรคจากเพื่อนบ้านประกอบด้วย การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย และการตรวจสุขภาพ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

แคนทาเน็น (Kantanen, abstract) ได้ศึกษาการฝึกอบรมทรัพยากรมนุษย์ให้มีสมรรถิการทำงาน การฝึกอบรมจากความคิดเห็นของบริษัท สิ่งที่บริษัทอุตสาหกรรมป่าไม้ ต้องการเห็นจากการฝึกอบรมคือ ประโยชน์ด้านการทำงาน ของบุคลากรเพิ่มขึ้น ด้านการเงินเพิ่มมากขึ้น โดยใช้แบบสอบถามผู้เชี่ยวชาญและลูกค้า ในเรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของการฝึกอบรมที่เป็นประโยชน์ วิธีการอบรมและสถานที่ ปัจจัยที่ทำให้การฝึกอบรมสำเร็จ พบว่า ผลการฝึกอบรมทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม มีสมรรถิในการทำงานและรายได้โดยรวมดีขึ้นกว่า

เดลิว และวอล (Liu, & Wall, abstract) ได้ศึกษาอิทธิพลของการฝึกสมาธิแบบที่เอ็ม ที่มีต่อสภาวะแท้จริงแห่งตนในมหาวิทยาลัยซินซินเนติ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๐ คน เป็นกลุ่มทดลอง ๑๕ คน กลุ่มควบคุม ๕ คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีสภาวะแท้จริงแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

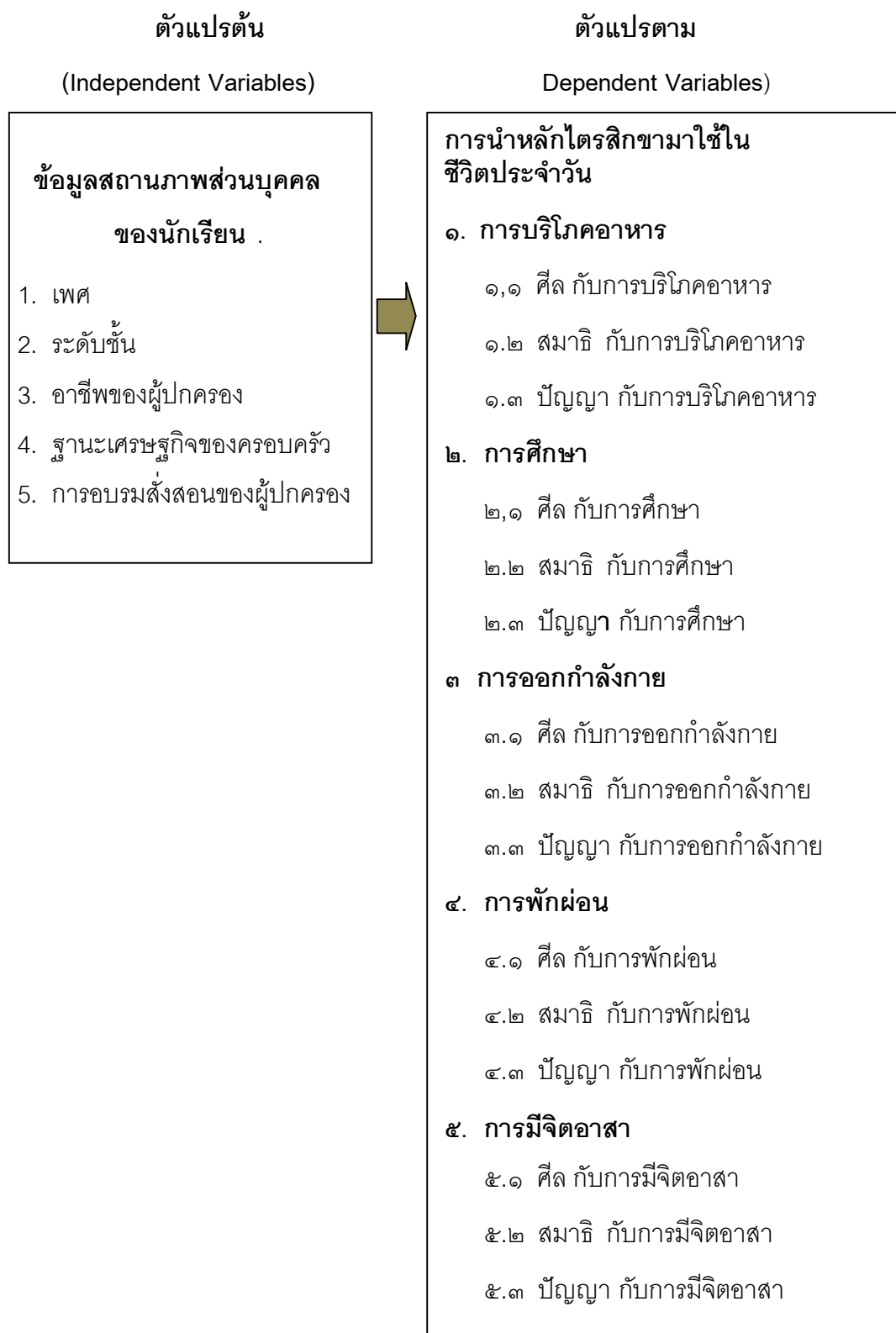
จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ จึงสรุปได้ว่า

๑) งานวิจัยในประเทศส่วนใหญ่เป็นการการศึกษาเกี่ยวกับหลักไตรสิกขา หรือหลักธรรมของพระพุทธศาสนา โดยเน้นที่กลุ่มนักเรียนในด้านการพัฒนาด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ให้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ให้เชื่อฟังบิดามารดา ครูอาจารย์ ให้เป็นคนพูดจาไพเราะอ่อนหวาน ไม่โลภ รู้จักการบริโภคอาหารตามอรรถภาพ ของตน รู้จักเป็นผู้ให้ และเสียสละ เน้นปัญญา ความรอบรู้ ความขยันหมั่นเพียร นอกจากนั้นไตรสิกขายังเป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากการระงับสำรวมระงับกาย วาจา ใจไม่ให้ตกอยู่ภายใต้ครอบงำของกิเลสและไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น ให้มีสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอำนาจนิรวรณ 5 ใช้ปัญญาพิจารณาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันตามความเป็นจริงและรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ในการพัฒนามนุษย์นั้นเป็นการพัฒนาคน หลักธรรมเหล่านี้ สามารถนำไปใช้ในการ

พัฒนามนุษย์ได้เหมาะสมและเกิดประสิทธิผล ซึ่งเป็นเป้าหมายในการพัฒนาหลัก หลักมีอยู่เพียง ๔ อย่างคือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา

๒) งานวิจัยต่างประเทศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาวิจัย เรื่องของการฝึกอบรม ทรัพยากรมนุษย์มากที่สุด การศึกษาในเรื่องการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ วัดศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนด้านคุณธรรม จริยธรรม หรือการนำเอาหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนใน โรงเรียนเทศบาล ๑ วัดศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก เพื่อประสิทธิภาพสอดคล้องกับ หลักสูตรการเรียนการสอน การสร้างประสบการณ์ การเรียนรู้หลากหลายให้ผู้เรียน ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้เต็มตามศักยภาพ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและคุ้มค่ากับผู้เรียนมากที่สุด การเปรียบเทียบวิธีสอนจริยศึกษาในสมัยพุทธกาลได้มีวิธีการสอนจริยศึกษาในปัจจุบัน ให้กับนักเรียนประถมศึกษา โดยตั้งสมมติฐานไว้ พบว่าวิธีสอนในสมัยพุทธกาลนั้นสามารถนำมาประยุกต์เป็นการสอนจริยศึกษาให้นักเรียนในปัจจุบันได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๑ การสร้างแผนการสอนจริยศึกษา โดยใช้ข่าวในหนังสือพิมพ์ เป็นกรณีตัวอย่าง สำหรับการสอนในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ การวัดมโนคติและเหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียน ในระหว่างก่อนเรียน และหลังเรียน โดยได้ศึกษาคุณลักษณะจริยธรรม ๔ ด้าน คือความซื่อสัตย์ ความสามัคคี ความเสียสละและความเมตตากรุณา พบว่านักเรียนเกิดการวัดมโนคติและเหตุผลเชิงจริยธรรม ในระดับที่สูงขึ้นโดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และมีระดับการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียน โดยส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับ ๔

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภูมิที่ ๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย