

การปรับใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน  
โรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ  
An Application of Threefold Training for Developing the Students  
Quality of Life in Srivilaividaya School  
Srivilai District Buengkarn Province

พระมนตรี กิจจสโร (วิโรจะ)<sup>1</sup>

Phra Montri Kijjasaro (Viroja)<sup>1</sup>

พระมหาปริญญา วรญาโณ<sup>2</sup>

Phramaha Parinya Vorayano<sup>2</sup>

เจษฎา มุลยาพอ<sup>3</sup>

Jessada Moonyapor<sup>3</sup>

โพน นามณี<sup>4</sup>

Phon Namanee<sup>4</sup>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย<sup>1</sup>

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nongkai Campus<sup>1</sup>

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา<sup>4</sup>

Mahamakut Buddhist University Lanna Campus<sup>4</sup>

Corresponding Author, Email: phoonamanee@outlook.com<sup>4</sup>

### บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ

ผลการวิจัยพบว่า

ประเภทของไตรสิกขา ที่แบ่งออกได้เป็น 3 อย่าง คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

สภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา จะต้องมีการพัฒนาในมิติต่าง ๆ คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา เป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง โทษของการไม่พัฒนาคุณภาพชีวิต คุณค่าและประโยชน์ของการพัฒนา

คุณภาพชีวิต คุณภาพชีวิตที่ดีในพระพุทธศาสนา หลักธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และ หลักธรรมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การปรับใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไล อำเภอสรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนมี 3 ด้าน คือ ด้านทักษะ ด้านคุณธรรมจริยธรรม และด้านความสุข การพัฒนาคุณภาพชีวิต นำหลักไตรสิกขา ทั้ง 3 ด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ปรับประยุกต์กับหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต 3 ด้าน คือ ทักษะ คุณธรรมจริยธรรม และ ความสุข เป็นการศึกษาที่จะให้มีชีวิตที่ดีงามเป็นสิกขาชีวิตที่ดีงามเกิดจากการศึกษานั้น เป็นมรรคระบบแห่งสิกขา เริ่มด้วยจัดปรับพื้นที่ให้พร้อมที่จะทำงานฝึกศึกษา ไตรสิกขา เป็นการศึกษา 3 ด้าน ที่พัฒนาชีวิตไปทั้งระบบ แต่ถ้ามองหายบายๆ เป็นภาพใหญ่ ก็มองเห็นเป็นการฝึกศึกษาที่ดำเนินไปใน 3 ขั้นตอนไปตามลำดับ

**คำสำคัญ :** การปรับใช้, หลักไตรสิกขา, การพัฒนาคุณภาพชีวิต

### Abstract

This research aimed to 1) to study the threefold principles in Theravada Buddhism, 2) to study the conditions of the development of the quality of life of students in Srilaiwittaya School, Si Wilai District, Buengkarn Province, and 3) to study the ways of improving the quality of life according to the threefolds of the Si Wilaiwittaya School students. Sriwilai, Bueng Kan Province The results showed that:

There are 3 aspects of the threefold which are: precepts, concentration and wisdom

For development of the students' qualification in Srivilaividaya school had to be developed in various dimensions, that is, to develop the quality of life in the physical, emotional and intellectual aspects to increase the knowledgeable skill for oneself. Not to develop the quality of life effects on developing good quality in accordance with the principle of Buddhism and it will be obstacle to develop the quality of life and the principle of doctrine for developing the quality of life.

The results of research were found that to apply the principle of Threefold Training for development of the students' quality of life in Srivilaividaya school, Srivilai District, Buengkarn Province to develop the students'

quality of life in three aspects, that is, the aspect of skill, virtue and morality and happiness. To apply the quality of life by applying the Threefold Training in three aspects, that is, precepts, meditation and wisdom for the principle of developing the quality of life in three aspects, that is, skill, virtue and morality and happiness. This is the education to make the better life that results from that education and the way of training by beginning to clear the places for study, that is, to study the three aspects to develop the life with the whole systems respectively.

**Keywords: application, Threefold training, life developing**

## บทนำ

ในอดีตสังคมไทยมีโลกทัศน์ค่านิยมและอุดมการณ์ที่ได้รับอิทธิพลจากศาสนาพุทธเป็นอย่างมากที่เห็นได้ชัดคือความคิดเรื่องกรรมบาปบุญและบุญคุณการเน้นคุณค่าทางจิตใจความรู้สึกแนวคิดทางพุทธศาสนาประกอบกับวิถีชีวิตที่เน้นการผลิตแบบพอเพียงชีพทำให้ประชาชนมีการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายสมถะรู้จักแบ่งปันช่วยเหลือกันและพอเพียงในสิ่งที่ตนเองมีอยู่อย่างไรก็ตามค่านิยมและวัฒนธรรมต่างๆเหล่านี้ได้รับผลกระทบจากการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศอย่างมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่เศรษฐกิจเฟื่องฟู (พระพรหมคุณาภรณ์, 2549 : 21-22) การเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็วเกิดขึ้นพร้อมๆกับการไหลทะลักของเงินทุนจากต่างประเทศเข้ามาเป็นจำนวนมากและได้นำพาเอาวัฒนธรรมทุนนิยมที่เน้นการบริโภคเข้ามาด้วยวัฒนธรรมบริโภคนิยมได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตชนชั้นกลางในสังคมไทยและค่อยๆ แพร่เข้าไปสู่ชาวบ้านในชนบทโดยผ่านสื่อต่างๆและแรงงานที่อพยพมาทำงานในเมืองผลของวัฒนธรรมดังกล่าว (ไพฑูริย์ทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย, 2501 : ม.ป.ป.หน้า 47) ได้ทำให้พฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้คนในสังคมไทยเริ่มเปลี่ยนแปลงไปมีการบริโภคในสิ่งที่ไม่จำเป็นต่างๆเช่นการซื้อบ้านหลังใหญ่รถยนต์ราคาแพงและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆการแสวงหาความสุขจากการบริโภควัตถุซึ่งหาซื้อได้ด้วยเงินตรากลายเป็นกระแสหลักของสังคมขณะที่คุณค่าทางจิตใจเริ่มลดความสำคัญลง (พระไพศาล วิสาโล, 2546 : หน้า 375-376)

การพิจารณาปัจจัย 4 ถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะชีวิตความเป็นอยู่ของทุกคนต้องเกี่ยวเนื่องด้วยปัจจัย 4 ท่านจึงสอนให้บริโภคใช้สอยปัจจัย 4 ด้วยพิจารณา คือด้วยปัญญา ไม่บริโภคด้วยตัณหาบริโภคด้วยปัญญา ต่างกับบริโภคด้วยตัณหาอย่างไร บริโภคด้วยตัณหาก็คือ บริโภคเพื่อเสพรส เพื่อมุ่งเอร็ดอร่อย คือสนองความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจให้เกิดสุขทุกข์ ในที่นี้ก็คือไม่เอาทุกข์ จะเอาแต่สุข ที่ว่าสุขในกรณีของอาหารก็คืออร่อย เป็นการ

สนองตัณหาซึ่งอยากบำรุงบำเรอตา หู จมูก ลิ้น กายถ้าเป็นเครื่องนุ่งห่มก็มุ่งความสวยงาม ความโก้เก๋ ตลอดจนประกวดประชันแข่งฐานะกัน เอาอาหาร เอาเครื่องนุ่งห่ม เอาที่อยู่อาศัยเป็นเครื่องอวดแสดงฐานะ การทำอย่างนี้ท่านว่าไม่เป็นการสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิต พุทธศาสนายุคใหม่ว่ามันไม่ได้เป็นเครื่องแสดงการมีคุณภาพชีวิตบางทีคนที่ มีฐานะเศรษฐกิจดี มีอาหารการกินอย่างดี ที่เรียกว่ามีมาตรฐานการครองชีพสูง แต่กินอาหารแล้วไม่ได้คุณภาพชีวิต เลยกลายเป็นว่า มาตรฐานการครองชีพสูง แต่คุณภาพชีวิต เสีย เป็นการกินที่ไม่ฉลาดที่สำคัญคือสามารถสะสมและถ่ายทอดวัฒนธรรมจากคนรุ่นหนึ่ง ไปยังรุ่นต่อไป” (ณรงค์เส็งประชา, 2541: หน้า 12)

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่ามนุษย์ถือว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการที่จะเป็นแรงขับเคลื่อนสังคมหรือเป็นตัวชี้วัดความเป็นไปของสังคมในปัจจุบันเพราะสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในโลกปัจจุบันล้วนเกิดขึ้นได้ด้วยอาศัยมนุษย์เป็นผู้สร้างแทบทั้งนั้นฉะนั้นเมื่อสังคมที่ต้องการความเจริญความก้าวหน้าก็ต้องหันไปพัฒนาสิ่งที่เป็นต้นทุนของทุกสิ่งทุกอย่างนั่นก็คือทรัพยากรมนุษย์นั่นเอง การพัฒนาราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของคำว่า การพัฒนาหมายถึงความเจริญเติบโตหรือก้าวหน้า (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546 : หน้า 405) คำว่า “พัฒนา” เป็นคำกริยาแปลว่าทำให้เจริญทำให้ยั่งยืนถาวรดังนั้น “การพัฒนา” ก็คือการทำให้เจริญ “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์” คือตัวของบุคคลแต่ละคนให้เจริญขึ้นหรือการเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่เจริญขึ้นมีความสมบูรณ์ด้วยความดีงามความสูงส่งสมกับเป็นมนุษย์ผู้มีใจสูงการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นหัวใจสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงองค์กรมนุษย์ จึงจำเป็นที่จะต้องได้รับการพัฒนาตลอดเวลามนุษย์เรามีความต้องการที่จะให้ตนเองเจริญก้าวหน้า ดังนั้นทุกคนจึงต้องพยายามพัฒนาตนเองเพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดียิ่งขึ้น มีการคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม และมลภาวะที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของการดำเนินชีวิตการเปลี่ยนแปลงทางด้านวัฒนธรรมทำให้มนุษย์มีรสนิยมสูงขึ้นปรารถนาสิ่งที่ดีขึ้นหรือดีที่สุดมีความสามารถที่จะทำตัวเองให้เข้ากับบุคคลอื่นให้ได้และเป็นที่รักใคร่ชอบพอกันทุกๆ คนการพัฒนาตนเองเป็นทั้งการพัฒนาความรู้ทักษะ และพฤติกรรมไปสู่การพัฒนาทัศนคติแรงจูงใจและอุปนิสัย เพื่อค้นหาตนเองเพิ่มทักษะรวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปการพัฒนาตนเองอาจเป็นการพัฒนาที่จิตใจของตนเอง หรือพัฒนาไปสู่ความสำเร็จในชีวิตทำให้มีคุณภาพชีวิตดีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นตามที่ปรารถนา การพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

แสดงให้เห็นว่า ค่านิยมเกิดจากการเรียนรู้ โดยเริ่มที่สถาบันครอบครัว สถาบันศึกษา และสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สนับสนุนร่วมกันส่งเสริมปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมที่ดี มีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมค่านิยมที่ดีให้กับเยาวชนได้ ข้อค้นพบที่น่าสนใจของการวิจัยครั้งนี้ กล่าวคือ เยาวชนมีการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาตามหลักพุทธธรรมที่

สูงขึ้น เนื่องจาก การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ (ปรโตโฆสะ) มีครูผู้สอนเป็น กัลยาณมิตรที่รัก คอยชี้แนะ สนับสนุน การนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับการฝึกอบรม ระบบการศึกษาที่สมบูรณ์ จะต้องมืองค์ประกอบพร้อมทั้งศีล สมาธิ และปัญญา โดย หลักการศึกษาหรือการฝึกฝนอบรม ที่กำหนดขึ้นเพื่อแก้ปัญหา เป็นกระบวนการสร้าง ปัญญา นำไปสู่อิสรภาพของชีวิต เป็นไป เพื่อความดำรงอยู่ด้วยดีร่วมกันในสังคมได้ (พระ พรหมคุณาภรณ์, 2549 : 10-13)

ไตรสิกขาว่าหมายถึงการศึกษาสามประการตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นกุศโลบายแห่งการพัฒนาตนเอง ที่ถูกต้องของมนุษย์ทุกคนเป็น รากฐานของการพัฒนาทั้งหลายอันจะนำสังคมไปสู่อารยธรรมที่ถูกต้องพระพุทธองค์ทรงให้ คำแนะนำภิกษุรูปหนึ่งว่าหากเธอไม่อาจประพฤติปฏิบัติตามสิกขาบทที่บัญญัติไว้ได้ครบถ้วน บริบูรณ์ก็ให้พึงศึกษาปฏิบัติในสิกขา 3 เพื่อการละระคะโทสะโมหะทำให้เป็นผู้ไม่ประกอบ อกุศลกรรม (อง.ต.ก. (ไทย) 20/85/310 – 311) เพราะสิกขา 3 ประการนี้เป็นที่รวมของ สิกขาบทนั่นเอง (อง.ต.ก. (ไทย) 20/87/312, 20/88/314, 20/89/317) ตามหลัก พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงรูปแบบวิธีการพัฒนาไว้ว่าความประพฤติสุจริตแสดงออกมาทาง กายวาจาและใจเป็นเรื่องของการฝึกฝนด้านพฤติกรรมโดยเฉพาะศีลถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นใน ขบวนการพัฒนามนุษย์เพราะว่าศีลเป็นสิ่งที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในสังคมและช่วยให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยสามารถทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมเกิดความ เคยชินที่ติงามตามแบบอย่างของศีลที่กำหนดไว้ดีแล้วฉะนั้นศีลจึงเป็นอุปกรณ์สำคัญในการ ฝึกฝนเบื้องต้นเมื่อฝึกฝนดีแล้วย่อมทำให้เกิดความเคยชินทำให้สมรรถภาพของจิตสมาธิเป็น ส่วนของการฝึกฝนในด้านจิตใจหรือระดับจิตใจให้เกิดการพัฒนาคุณสมบัติต่างๆเช่นด้าน คุณธรรมมีเมตตากรุณาความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ความเข้มแข็งความอดทนความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบและด้านจิตใจทำให้เกิดความสุขเช่นความผ่องใสเบิกบานความรู้สึกอิ่มใจ

จากประเด็นที่กล่าวมาแล้วนี้ แสดงถึงอิทธิพลต่าง ๆ จากสภาพในสังคมที่ชักนำ ให้เยาวชนไทยมีแนวโน้มไปในทางที่น่าจะเป็นอันตราย และอีกไม่กี่ปีต่อไปจะกลายเป็น ผู้ใหญ่ที่ขาดคุณภาพในสังคม ผู้วิจัยเห็นความจำเป็นที่จะช่วยหาวิธีการเพื่อพัฒนานักเรียน โรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอสรีวิไล จังหวัดบึงกาฬให้มีความรู้ ความคิดและคุณภาพชีวิต ตามหลักไตรสิกขา เพื่อให้เขาได้มีโอกาสสัมผัสเหตุผลและวิธีการที่เหมาะสมในการดำเนิน ชีวิต เนื่องจากเยาวชนไทยมีสติปัญญาที่จะเข้าใจนามธรรมได้แล้วและสนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะพุทธศาสนิกชนผู้มีความศรัทธา จึงมีความสนใจอย่างยิ่งในการศึกษา การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอสรีวิไล จังหวัดบึงกาฬกรอบกับการนำหลักธรรมไตรสิกขาในพระพุทธศาสนามาบูรณาการเพื่อ

แก้ปัญหาสภาพนักเรียน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา และนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตที่ต้งามของนักเรียนต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ
3. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ

### ขอบเขตของการวิจัย

วิจัยเรื่อง “การศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมการวิจัย (Mixed Method) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการศึกษาจากพระไตรปิฎก หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รูปแบบการวิจัย(Qualitative Research) โดยมีการเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field study) ด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ ดังนี้

#### 1. ขอบเขตด้านเอกสาร

เนื้อหาของการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ โดยจะเก็บรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ(primary sources) จากพระไตรปิฎก เอกสาร ตำราวิชาการและงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยหลักไตรสิกขา

1) เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 เป็นเอกสารหลัก

2) เอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และบทความต่างๆ ที่เป็นภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ เป็นเอกสารชั้นรอง

#### 2. ด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยหลักไตรสิกขา ศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีมาในพระไตรปิฎก รูปแบบหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ศึกษาหลักการของหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก

วิเคราะห์หลักการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักไตรสิกขาได้แก่ศีลการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในด้านร่างกายสมาธิการพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมต่อกันและกันปัญญาการฝึกฝนอบรมพัฒนาตนเองให้มีความคิดสร้างสรรค์ปรับปรุงสิ่งใหม่ๆเสมอและที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเอกสารที่เกี่ยวข้องวิทยานิพนธ์หนังสือตำราทางวิชาการ

### 3. ขอบเขตด้านพื้นที่

ในการวิจัยครั้งนี้ ในการวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านพื้นที่ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (Structured In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกในการวิจัยครั้งนี้ ได้เลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามหลักไตรสิกขาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬจำนวน 25 คน

### ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมผลงานตำราเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยหลักไตรสิกขา โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

#### 1. หนังสือ/เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549 : หน้า 6-9) ได้กล่าวถึงการพัฒนามนุษย์ไว้ในหนังสือ “การพัฒนาที่ยั่งยืน” สรุปความได้ว่าการพัฒนาที่จะสามารถยั่งยืนได้นั้นต้องเริ่มที่พัฒนามนุษย์ให้มีจริยธรรมให้ได้เสียก่อนเพราะถ้าคนมีจริยธรรมก็จะสามารถปฏิบัติตามวิธีการต่างๆได้สำเร็จและเมื่อพัฒนาคนได้ถูกต้องแล้วคนก็จะมีจริยธรรมได้จริยธรรมนั้นต้องมีทั้งระดับบุคคลระดับสังคมและระดับชาติการพัฒนาให้มีจริยธรรมจะสำเร็จได้ก็ด้วยการศึกษาพระพุทธศาสนา มองว่ากิเลสเป็นธรรมชาติของมนุษย์แต่เป็นธรรมชาติที่แก้ไขได้เพราะธรรมชาติของคนเป็นสัตว์ที่ฝึกฝนพัฒนาได้แก้ไขปรับปรุงได้เมื่อพัฒนาคนขึ้นไปก็เปลี่ยนจากกิเลสไปเป็นคุณธรรมและปัญญาได้จริยธรรมจึงไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องที่จำฝืนใจแต่จริยธรรมที่แท้ต้องเป็นจริยธรรมแห่งความพอใจและความสุขถ้าฝึกพัฒนาถูกต้องมนุษย์จะเอาชนะธรรมชาติภายในตัวเองได้ดีและเป็นจริงยิ่งกว่าการเอาชนะธรรมชาติภายนอกเหมือนอย่างที่ได้พยายามมาจนเป็นปัญหาแก่ตัวมนุษย์เองดังที่เป็นกันอยู่การพัฒนามนุษย์มีแหล่งใหญ่อยู่ที่มโนกรรมซึ่งเป็นต้นกำเนิดแห่งอารยธรรมของมนุษยชาติที่ปรากฏในรูปแบบต่างๆไม่ว่าจะเป็นความเห็นความเชื่อเจตจำนงหรือทัศนคติเป็นต้นซึ่งส่งผลให้เกิดกายกรรมและวจีกรรมตามมาอย่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกล่าวคือเมื่อคิดอย่างไรก็จะทำและพูดเช่นนั้นหรือเมื่อทำและพูดอย่างไรก็จะสะท้อนถึงความคิดว่าเป็นอย่างไรดังนั้นการมีความเข้าใจในมโนกรรมว่ามี

ความสำคัญและส่งผลอย่างไรทั้งต่อตนเองและต่อโลกย่อมจะทำให้เราสามารถเลือกที่จะประกอบมโนกรรมที่ถูกต้องและส่งผลดีทั้งต่อตนเองและต่อโลกนั่นคือการทำให้เกิดการพัฒนาตนและโลกไปในทิศทางที่ถูกต้องพร้อมกันไป

**พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)** (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2546 : หน้า 41-42) ได้กล่าวถึงไตรสิกขาสำหรับพัฒนามนุษย์ไว้ในหนังสือ “ทิศทางการศึกษาไทย” ว่า ไตรสิกขาหรือการศึกษาที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาหมายถึงการเรียนรู้เพื่อเป็นมนุษย์ที่เต็มบริบูรณ์เพราะได้รับการพัฒนาทั้งทางกายและทางจิตใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยปัญญาจึงเป็นอิสระหลุดพ้นจากการบีบคั้นของอำนาจกิเลสตัณหาตั้งค้ำกล่าวที่ว่า “ทุกข์มีเพราะยึดทุกยึดเพราะอยากทุกข์มากเพราะพลอยทุกข์น้อยเพราะหยุดทุกข์หลุดเพราะปล่อย” เมื่อปล่อยวางแล้วย่อมหลุดพ้นทุกข์และพบความสุขสงบคือสันติ ดังนั้น มนุษย์ที่สมบูรณ์ในพระพุทธศาสนาจึงหมายถึงผู้บรรลุวิมุตติคือเป็นอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเพราะฉะนั้นวิมุตติจึงเป็นเป้าหมายของการศึกษาตามหลักไตรสิกขาตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สมาธิที่มีศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากปัญญาที่มีสมาธิอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากจิตที่มีปัญญาอบรมแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ” ความหลุดพ้นนี้ก็คือวิมุตติซึ่งเป็นบรมสันติเมื่อคนเราบรรลุถึงวิมุตติแล้วถือว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เรียกว่าพระอเสชชะ

**ชัยวัฒน์ อัฒน์พัฒน์ และวิธาน สุชีวกุปต์** (ชัยวัฒน์ อัฒน์พัฒน์ และ วิธาน สุชีวกุปต์, 2541 : หน้า 24-25) ได้กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ไว้ในหนังสือ “หลักการดำเนินชีวิตในสังคม” โดย มีเนื้อหากล่าวถึงสาระสำคัญของชีวิตคือหลักปรัชญาและคำสอนทางศาสนาจะให้โลกทัศน์หรือประทีปส่องทางชีวิตของมนุษย์ส่วนศาสนานั้นจะให้แนวทางการปฏิบัติอันจะทำให้ชีวิตของมนุษย์ได้รับความสุขและประสบผลสำเร็จในชีวิตในการดำรงชีวิตในสังคมมนุษย์นั้นมนุษย์มีความจำเป็นต้องการทางธรรมชาติอยู่สองทางคือทางร่างกายและทางจิตใจทางร่างกายนั้นมนุษย์มีความต้องการปัจจัย 4 คือ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคอันเป็นปัจจัยมูลฐานนอกจากนี้แล้วร่างกายยังต้องการปัจจัยสมัยใหม่อีกเช่นการศึกษายานพาหนะและเครื่องมือสื่อสารส่วนทางด้านจิตใจมนุษย์ยังต้องการความดีความอบอุ่นใจและและความจริงของชีวิต

**สมพร เทพสิทธิ์า** (สมพร เทพสิทธิ์า, 2542 : หน้า 5-6) ได้กล่าวถึงการพัฒนามนุษย์ไว้ในหนังสือ “ศาสนากับการพัฒนาคนและสังคม” ว่าการพัฒนาตามหลักพระพุทธศาสนาจะพัฒนาตามหลักไตรสิกขาเป็นหลักปฏิบัติทางกายทางวาจาทางจิตใจให้มีความพร้อมในการทำงานและทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยอาศัยความสัมพันธ์กันทั้ง 3 อย่างคือทางร่างกายทางคำพูดและทางจิตใจหรือปัญญาของมนุษย์



อย่างถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิในกิจกรรมนั้นๆโดยมีผลคือความปกติสุขและความเข้าใจจริงต่อเหตุการณ์และสิ่งเป็นเหตุปัจจัยที่มากระทบและดำเนินการอยู่นั้น

**สงวน สุทธิเลิศอรุณ** (สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2543 : หน้า 145-146) ได้กล่าวถึงการพัฒนามนุษย์ไว้ในหนังสือ “พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน” ว่าการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์นั้นคือการพัฒนาตัวบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจผู้ที่พัฒนาตนแล้วย่อมได้รับความเคารพนับถือยกย่องเชิดชูซึ่งตรงกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาตอนหนึ่งที่ว่า “ทนต์เสฏฐมฺหุสฺเสสฺสุ” หมายความว่า การได้ฝึกตนให้ดีย่อมเป็นผู้ประเสริฐสุดบุคคลที่พัฒนาตนเองได้ดีก็คือบุคคลที่สามารถอยู่เหนืออำนาจของความเคยชินบุคคลประเภทนี้จะปรับตัวพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆซึ่งถือว่าเป็นความสามารถพิเศษการพัฒนาตนจะช่วยให้บุคคลสำรวมกายและใจมากขึ้นรู้จักและควบคุมตนเองในการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมรู้จักข่มใจมีความอดทนอดกลั้นเพื่อรักษาความดีความงามของตนจนได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรคือเป็นมิตรกับบุคคลทั่วไปได้อย่างดีการพัฒนาคือการสร้างความเป็นคนใหม่ในตนเองให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงสุขภาพจิตที่ดีมีทักษะกำลังใจมีจุดมุ่งหมายของชีวิตและเป็นมิตรกับบุคคลทั่วไปการพัฒนาตนในด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลที่จำเป็นเพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมมนุษย์สัมพันธ์ของบุคคลโดยทั่วไป

## 2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**พระมหาสมชาย สิริจนโท (ห่านนท์)** (พระมหาสมชาย สิริจนโท (ห่านนท์), 2549 : หน้า บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระเทพวราคุณ (สมานสุเมโธ)” พบว่าการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งออกเป็น 4 ด้านได้แก่ (1) การพัฒนาทางความประพฤติคือทางกายและวาจาให้มีศีล (2) การพัฒนาด้านอินทรีย์ 6 คือให้รู้จักสำรวมอินทรีย์ของตนอย่างมีสติกำกับ (3) การพัฒนาด้านจิตใจให้เกิดความเข้มแข็งและมั่นคงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและ (4) การพัฒนาด้านปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนต่อสรรพสิ่งทั้งปวงไม่ให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมาแต่ให้เป็นอิสระจากสิ่งต่างๆนอกจากนั้นก็ได้ศึกษาถึงโทษ(ผลกระทบ)ของการไม่พัฒนาคุณภาพชีวิตคุณค่าของการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งต่อตนและสังคมหลักพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตหลักธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

**พระมหาเสกสรร จิราภาโส (จีแสง)** (พระมหาเสกสรร จิราภาโส (จีแสง), 2552 : หน้า 82-83) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักไตรสิกขาที่มีต่อการจัดการศึกษาไทย” พบว่าหลักไตรสิกขาที่มีแทรกอยู่ในหลักสูตรกิจกรรมโครงการทุกระดับของการศึกษาไทยในระดับปฐมวัยศีลเช่นการเคารพในสิทธิของผู้อื่นไม่รังแกเพื่อนหรือสัตว์เป็นต้นสมาธิได้แก่การส่งเสริมด้านอารมณ์และจิตใจจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้เด็กเกิดความรู้สึกรอบอุ้นและ

มีความสุขกิจกรรมที่ส่งเสริมปัญญาเช่นการเล่นิทานให้เด็กฟังการหาของเล่นที่สร้างสรรค์ให้เด็กเล่นเป็นต้นในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเช่นการสมათานรับศิลปะแสดงตนเป็นพุทธมามกะแล้วรักษาศิล 5ตามที่ได้สมათานนั้นเป็นต้นสมาธิเป็นผลที่เกิดจากการสวดมนต์แผ่เมตตาเจริญจิตภาวนาตามหลักอานาปานสติรวมทั้งการทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามจุดมุ่งหมายปัญญาเช่นวิเคราะห์การกระทำของบุคคลที่เป็นแบบอย่างในการนำหลักธรรมไปปฏิบัติเป็นต้นในระดับอุดมศึกษาศิลปะได้แก่ การดำรงตนเป็นพลเมืองที่ดีมีความซื่อสัตย์สุจริตเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตแม้สมาธิจะไม่มีกล่าวถึงโดยตรงในแผนการศึกษาแห่งชาติแต่ทางสถาบันอุดมศึกษาก็จัดให้มีการเรียนการสอนวิชาเกี่ยวกับศาสนาปรัชญาเป็นวิชาพื้นฐานโดยเน้นความรู้คู่การปฏิบัตินอกจากนี้ยังมีโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรมแก่นักเรียนนิสิตนักศึกษาส่วนปัญญาจะเน้นการคิดวิเคราะห์ที่เกี่ยวกับไตรสิกขาโดยตรงเช่นดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับหลักศาสนธรรมคุณธรรมและจริยธรรมทั้งด้านเนื้อหาและการปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

**นพรัตน์ พัฒนธัญญา** (นพรัตน์ พัฒนธัญญา, 2552 : หน้า บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “หลักการพัฒนาศิลปะเพื่อความเป็นผู้ตามหลักพระพุทธศาสนา” พบว่าการพัฒนาศิลปะต้องเริ่มพัฒนามาตั้งแต่วัยเยาว์โดยการส่งเสริมพัฒนาการที่ดีในทุกๆด้านให้แก่เด็กทั้งด้านร่างกายจิตใจและสติปัญญาจากนั้นใช้วิธีการพัฒนาศิลปะตามหลักไตรสิกขากรรมฐานอิทธิบาท 4 และคุณธรรมอื่นๆเชื่อมโยงกับจริตนิสัยของแต่ละคนการพัฒนาบุคคลเพื่อความเป็นผู้ตามต้องประกอบด้วยปัญญาในการส่งเสริมชีวิตให้ประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมีกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมร่วมกันระหว่างผู้นำกับผู้รับการพัฒนาด้านต่างๆ ของสังคมโดยการทำงานต้องมีการบูรณาการและมีการวางนโยบายการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้มีคุณภาพโดยใช้องค์ความรู้ทั้งทางตะวันตกและพระพุทธศาสนาควบคู่กันไปอย่างเป็นระบบเพื่อพัฒนาศิลปะให้เป็นผู้ที่สอดคล้องกับโลกาภิวัตน์

**พระพุทธินันท์ บุญเรือง** (พระพุทธินันท์ บุญเรือง, 2549 : หน้า บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา” ผลการศึกษาพบว่า มีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามากมายที่สามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในปัจจุบันได้เช่นหลักทฤษฎีธรรมมีกัตถสังวัตตนิกรธรรมสัมปรายิกัตถสังวัตตนิกรธรรมอิทธิบาทมรรคสังโยชน์หรือรวมเรียกว่าไตรสิกขาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้นเป็นการพัฒนาคนหลักธรรมเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เหมาะสมและเกิดประสิทธิผลซึ่งมีเป้าหมายในการพัฒนาหลักๆอยู่เพียง 4 อย่างคือการพัฒนากายการพัฒนาศีลการพัฒนาจิตและการพัฒนาปัญญา

**ฉาน ตรรกวิจารณ์** (ฉาน ตรรกวิจารณ์, 2550 : หน้า บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ” ผลการวิจัยพบว่า แนวความคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธจะมีพุทธธรรมเป็นฐานคิดในการพัฒนาโดยมีพุทธเศรษฐศาสตร์ ทฤษฎีระบบทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้และอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการพัฒนาโดยมีเป้าหมายการพัฒนา 2 ระดับคือระดับโลกียธรรมและระดับโลกุตระธรรมส่วนปรัชญาในการพัฒนานั้นตั้งอยู่บนความเชื่อที่ว่ามนุษย์สามารถพัฒนาได้พุทธธรรมมีเป้าหมายที่การพัฒนาปรับปรุงมนุษย์ใช้ปัญหาของมนุษย์คือ “ทุกข์” เป็นตัวตั้งใช้หลักธรรมอริยสัจ 4 เป็นหลักคิดในการพัฒนาและการคิดเชิงระบบสำหรับเป้าหมายในการพัฒนานั้นจะมี 3 ประการคือ (1) ทำให้มนุษย์มีความรู้ความสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ดีมีประสิทธิภาพ (2) มีจริยธรรมคุณธรรมในการดำเนินชีวิตและ (3) พัฒนาไปสู่ระดับสูงสุดคือการพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงสู่ภาวะนิพพานหรือนิโรธ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธมี 3 องค์ประกอบการพัฒนาคือการพัฒนาระดับบุคคลระดับกลุ่มและการพัฒนาในระดับองค์การจะตัวแบบในการพัฒนาซึ่งสามารถใช้เป็นกระบวนการในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธได้ด้วย

**ทวีศักดิ์ ทองทิพย์** (ทวีศักดิ์ ทองทิพย์, 2555 : หน้า บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขา” ผลการวิจัยพบว่า 1. การศึกษาตามหลักไตรสิกขา ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าตรัสหลักไตรสิกขาไว้ในวัชชีปุตตสูตร ทุติยสิกขัตตยสูตร และตติยสิกขาสสูตร ไตรสิกขามีความหมายว่า การฝึกอบรมด้านความประพฤติจิตและปัญญาไตรสิกขาสามารถจัดประเภทได้ตามหลักไตรสิกขาตามมรรคมีองค์แปดและตามธรรมขั้นต้นสามความสำคัญของหลักไตรสิกขาคือเป็นที่หลอมรวมสิกขาบทในพระปาฏิโมกข์เป็นสิกขาบทเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์มีอิทธิพลต่อคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนาเป็นที่หลอมรวมหลักปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนาสาระสำคัญของหลักไตรสิกขามี 3 อย่าง คือ ศีล สมาธิ ปัญญา การศึกษาตามหลักไตรสิกขามีส่วนประกอบที่สำคัญ 4 ประการ คือ การจัดหาหรือสร้างปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ การสร้างสัมมาทิฐิ การศึกษาตามหลักไตรสิกขาและการวัดและประเมินผล การศึกษาตามหลักไตรสิกขา และ 2. วิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขาพบว่าหลักไตรสิกขามีที่มาอยู่ในวัชชีปุตตสูตร ทุติยสิกขัตตยสูตร และตติยสิกขาสสูตรกำเนิดการศึกษาสมัยพุทธกาลเริ่มจากกลุ่มปัญจวัคคีย์ผู้ศึกษาสมัยพุทธกาลแบ่งได้ 2 กลุ่มคือกลุ่มบรรพชิตและกลุ่มคฤหัสถ์ทั้งสองกลุ่มนี้ได้มีการกำหนดคุณสมบัติไว้แตกต่างกันด้วยขอบเขตของการศึกษาในพระพุทธศาสนามวมอยู่ในหลักไตรสิกขาการเรียนการสอนในสมัยพุทธกาลมีลักษณะเป็นแบบมุขปาฐะการศึกษาตามหลักไตรสิกขามีขั้นตอนดำเนินการที่สำคัญอยู่ 4 ประการ คือจัดหาหรือสร้างปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ การสร้างสัมมาทิฐิฝึกตามหลักไตรสิกขา วัดและประเมินผลตามหลักไตรสิกขา

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยหลักไตรสิกขา ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาโดยหลักไตรสิกขา ในส่วนของการพัฒนา

คุณภาพชีวิตได้มีผู้ศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการพัฒนา ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่ายังไม่มี การวิจัยเกี่ยวกับการนำหลักไตรสิกขามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยตรง ซึ่งถือได้ว่าเป็นหลักการพัฒนาอย่างมีระบบหากมองจากความหมายจะเห็นว่าคำว่า ไตรสิกขา นั้นมีความหมายมุ่งที่การศึกษานั้นเอง หากมองจากระบบจะเห็นว่าพระพุทธศาสนาได้แสดงหลักไตรสิกขาโดยเริ่มจาก ศีล สมาธิ และปัญญา หมายถึงการพัฒนาจากเริ่มต้น ท่ามกลาง และสิ้นสุดคือพระนิพพาน

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ” เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Research) ระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) จากแบบสอบถาม (Questionnaire) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview แล้วนำไปวิเคราะห์ประกอบงานวิจัยนี้ ด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนา มีขั้นตอนการดำเนินงานแบ่งออกเป็น 3 ส่วนได้แก่

**1. การวิจัยเอกสาร (Documentary Research)** โดยจะเก็บรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (primary sources) จากพระไตรปิฎก เอกสาร ตำราวิชาการและงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยหลักไตรสิกขา

1) เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 เป็นเอกสารหลัก

2) เอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเป็นภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ เป็นเอกสารชั้นรอง

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อใช้ในการประชุมสัมมนาเพื่อระดมความคิดเห็น (Focus Group and Brain Storming) เป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด ที่มีประเด็นเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลส่วนบุคคลและพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยหลักไตรสิกขา

2. แบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In depth interview) การเก็บข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยสร้างแบบทดสอบและแบบสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เก็บข้อมูลจากประชากรตัวแทนกลุ่มเป้าหมาย ด้วยตนเองนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบทดสอบแล้วนำไปปรึกษากับคณะกรรมการที่ปรึกษาาก่อนนำไปใช้กลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้อง

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis) ในการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินการวิจัยออกเป็น ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยกรอบแนวคิด ทฤษฎี (Theoretical Framework) คือ การนำข้อมูล ที่รวบรวมมาได้มาตีความเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์ และทฤษฎีที่ผู้วิจัยเลือกกำหนด เป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์
2. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ได้แก่ การนำข้อมูลเชิงปริมาณเป็นสถิติเชิงพรรณนา(Descriptive) ใช้การบรรยายอธิบายลักษณะของข้อมูลที่ผู้วิจัยศึกษาไว้เท่านั้น
3. สรุปข้อมูล สังเคราะห์ผลการศึกษาแล้วนำเสนอเป็นผลการวิจัย

### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง “การปรับใช้หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ” มุ่งศึกษาสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา สรุปผลการวิจัยพบว่า

1. หลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ไตรสิกขา หมายถึง การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตดีงามถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรคเป็นทางดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของมนุษย์ต้องเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตนเอง เริ่มจากการรักษาศีล เพื่อขัดเกลาพฤติกรรม และการดำเนินชีวิตของตนเองให้บริสุทธิ์ รวมถึงการฝึกหัดการอยู่ร่วมกันของเพื่อนร่วมงานให้มีความเกื้อหนุนต่อกัน และกระบวนการที่สำคัญในการศึกษาต้องพัฒนาตนเองให้บริบูรณ์ด้วยศีล บริบูรณ์ด้วยสมาธิ และบริบูรณ์ด้วยปัญญาเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายสูงสุดในปัจจุบันและอนาคต

ไตรสิกขา มีข้อปฏิบัติ 3 ชั้นคือ

1. ชั้นศีล ได้แก่ การเว้นชั่ว ประพฤติดี ปฏิบัติเพื่อความปกติสงบเรียบร้อยไม่ทำให้ตนและผู้อื่นเดือดร้อน ข้อปฏิบัติเหล่านี้เรียกว่า ศีลสิกขา แปลว่า สิ่งที่ควรศึกษาอบรม เป็นชั้นศีล

2. ชั้นสมาธิ ได้แก่ การฝึกฝนหรืออบรมจิตใจให้เหมาะสม ตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมจะปฏิบัติงานคือ พิจารณาความเป็นจริง เพื่อเป็นพื้นฐานของการเจริญปัญญา การฝึกบังคับจิตใจให้ตั้งมั่นโดยระลึกรู้ตัวทั่วพร้อม ดังนี้เรียกว่า จิตตสิกขา

3. ชั้นปัญญา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมในการพิจารณาสิ่งทั้งปวงให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง หมายถึง การฝึกฝนอบรมจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวง ถึงกับ

เกิดความสลดสังเวชเบื้องหน้าในสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาได้จริงๆ การฝึกฝนเช่นนี้ เรียกว่า ปัญญาสิกขา

สำหรับบุคคลที่ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขานั้นย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ คือ ทำให้บุคคลเป็นคนดีของสังคม เป็นผู้มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย และอยู่ในกรอบวัฒนธรรม ประเพณีที่ดีงามของสังคม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้บุคคลงดเว้นกายทุจริต วจีทุจริต และประพฤติแต่กายสุจริต วจีสุจริต อันเป็นไปตามหลักของศีล เรียกว่า กายภาวนา เป็นวิธีการพัฒนาบุคคลด้านพฤติกรรมที่แสดงออกมาทางกายและวาจา เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสังคมเฉพาะ พฤติกรรมในด้านดีทำให้บุคคลมีจิตใจและอารมณ์มั่นคง เป็นผู้มีเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่คนอื่น และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนให้บุคคลงดเว้นจากความโลภ ความพยาบาท แล้วให้ประพฤตินมโนสุจริต ไมโลภ ไมพยาบาท มีจิตใจเสียสละและยินดีให้อภัย เป็นการพัฒนาจิตใจตามหลักของสมาธิที่เรียกว่า จิตภาวนาและทำให้บุคคลรู้และเข้าใจในสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง อันเป็นสัมมาทิฐิ เป็นการพัฒนาบุคคล ตามหลักของ ปัญญา เรียกว่า ปัญญาภาวนา การปฏิบัติข้อนี้เป็นการพัฒนาบุคคลให้เข้าใจชีวิตอย่างแจ่มแจ้ง จนถึงสัมมาญาณและบรรลूसัมมาวิมุตติ คือหลุดพ้นจากกิเลสได้โดยสิ้นเชิง (บรรลุนิพพาน)

1. สภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การปรับปรุงตัวเอง ให้มีความรู้และความสามารถเพื่อใช้ทักษะความชำนาญ สร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน แล้วเปลี่ยนแปลงชีวิตใหม่ ให้กลายเป็นคนมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นที่ยอมรับในสังคม แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นทั้งการพัฒนาความรู้ทักษะ และพฤติกรรม ไปสู่การพัฒนาทัศนคติ แรงจูงใจ และอุปนิสัยเพื่อค้นหาตนเอง เพิ่มทักษะ รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จะต้องมีการพัฒนาในมิติต่างๆ คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา เป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง

การพัฒนาคุณภาพชีวิต ย่อมมีประโยชน์ต่อนักเรียนผู้พัฒนา คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตช่วยทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมโดยมีแนวทางในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้สังคมมีความสุขไปด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิต กระตุ้นให้บุคคลและสังคมเกิดความกระตือรือร้นคิดที่จะปรับปรุงตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอยู่เสมอการพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลรู้จักใช้ปัญญา มีเหตุผล ความมีคุณธรรม จริยธรรมหลักจิตวิทยา หลักการบริหารเพื่อมาแก้ไขปัญหิต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองและสังคมการพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคลและสังคมมีการอยู่ร่วมกันด้วยความสมานฉันท์ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งและปัญหาสังคมการพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้บุคคล และสังคมที่มี

ความรู้ความเข้าใจอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขเกิดการร่วมมือร่วมใจในการส่งเสริม ศิลปวัฒนธรรมประเพณีและค่านิยมที่ดีงามให้เกิดขึ้นในสังคม

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอสรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา ทำให้คุณภาพชีวิตของนักเรียนดีขึ้น โดยผู้วิจัยได้มุ่งเน้นพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียน 3 ด้านด้วยกัน คือ ด้านทักษะของนักเรียน ด้านคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียน และด้านความสุขของนักเรียน ใน 3 ด้านนี้ ต่างมีรูปแบบ วิธีการในการพัฒนาที่แตกต่างกันออกไป เพื่อให้ให้นักเรียนได้มีความรู้ทักษะกระบวนการที่ดีเยี่ยมต่อสิ่งที่ได้เจอ มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิต และมีความสุขกับการใช้ชีวิตตลอดทั้งสุขกับสิ่งที่ตนประสบอยู่ ทั้งสุขในการศึกษาเล่าเรียนอีกด้วย เมื่อได้พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน โดยการนำหลักไตรสิกขา ทั้ง 3 ด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยปรับประยุกต์ให้กับหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน 3 ด้าน คือ ทักษะ คุณธรรมจริยธรรม และ ความสุข เป็นการศึกษาที่จะให้มีชีวิตที่ดีงามเป็นสิกขาชีวิตที่ดีงามเกิดจากการศึกษานั้น เป็นมรรคระบบแห่งสิกขา เริ่มด้วยจัดปรับพื้นที่ให้พร้อมที่จะทำงานฝึกศึกษา ไตรสิกขา เป็นการศึกษา 3 ด้าน ที่พัฒนาชีวิตไปทั้งระบบ แต่ถ้ามองหยาบๆ เป็นภาพใหญ่ ก็มองเห็นเป็นการฝึกศึกษาที่ดำเนินไปใน 3 ขั้นตอนไปตามลำดับ

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. ทำให้ทราบสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอสรีวิไลจังหวัดบึงกาฬ
3. ทำให้ทราบแนวทางการปรับใช้การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามใช้หลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนศรีวิไลวิทยา อำเภอสรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ

### บรรณานุกรม

- พระพรหมคุณาภรณ์. (2549). **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ จำกัด.
- พุทธทาสภิกขุ. (2501). **คู่มือมนุษย**. ธรรมสภาจัดพิมพ์เผยแพร่. คำนำโดยท่านพุทธทาส อินทปัญโญ.
- พระไพศาล วิสาโล. (2546). **พุทธศาสนาไทยในอนาคตแนวโน้มและทางออกจากวิกฤต**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.

- ณรงค์ เส็งประชา. (2541). **มนุษย์กับสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2549). **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกลบอลคิมทอง.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2546). **ทิศทางการศึกษาไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชัยวัฒน์ อุตพัฒนา และ วิชาน สุชีวกุปต์. (2541). **หลักการดำเนินชีวิตในสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมพร เทพสิทธิ์า. (2542). **ศาสนากับการพัฒนาคนและสังคม**. กรุงเทพมหานคร : สมชาย การพิมพ์.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2543). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร : อักษรา พิพัฒนา.
- พระมหาสมชาย สิริจโนโท (ทานนท์). (2549). “**พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระเทพวรคุณ (สมานสุเมโธ)**”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาเสกสรร จิราภาโส (จีแสง). (2552). “**การศึกษาวิเคราะห์หลักไตรสิกขาที่มีต่อการจัดการศึกษาไทย**”. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.