

การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก SELF-DEVELOPMENT ACCORDING TO THE TRIPLE TRAINING AS DESCRIBED IN THE TRIPITAKA

^[1]พระครูวิรุฬห์สุตคุณ (อุดมศักดิ์ อุดมสมสกโก) PhrakhruiWirunsutakhun (Udomsak Uttamasakko)

^[2]วิโรจน์ คุ่มครอง Viroj Koomkrong ^[3]ธานี สุวรรณประทีป Thaneer Suwanprateep

^[4]พระสุรชัย สุรชัย PhraSurachai Surachayo ^[5]ศิริ สุตสังข์ Siri Sudsang

^[1] ^[2] ^[3] ^[4] ^[5]มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: surachaihongtrakool@gmail.com

Article Received: June 21, 2024. Revised: August 30, 2024. Accepted: August 31, 2024.

บทคัดย่อ

หลักไตรสิกขาคือหัวใจสำคัญของการพัฒนาตนเองตามแนวทางพระพุทธศาสนาประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) ศีลเป็นการฝึกฝนพฤติกรรมให้เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เน้น การรักษาศีล 5 เป็นพื้นฐาน และการฝึกวินัยในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างพื้นฐานที่ดีในการพัฒนาจิตใจต่อไป 2) สมาธิเป็นการฝึกจิตให้สงบ มีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อพัฒนาคุณสมบัติทางจิต เช่น ความเมตตา กรุณา ความอดทน และสติสัมปชัญญะ 3) ปัญญาเป็นการฝึกฝนปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้อง เห็นแจ้งในสัจธรรมของชีวิตเพื่อนำไปสู่การดับทุกข์และความหลุดพ้น

การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎกเป็นการฝึกฝนตนเองทั้งทางกาย วาจา และใจ เพื่อให้เป็นคนดี มีความสุข และมีความรู้ความเข้าใจในชีวิตอย่างแจ่มแจ้ง เพื่อให้บุคคลได้พัฒนาตนเองทั้งทาง กาย วาจา และใจ ให้มีความสุขสงบภายใน และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็น ประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ โดยมีประโยชน์ที่ได้รับจาก การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ 1) ความสงบสุขทางใจ การฝึกสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและมีความสุข 2) ความสัมพันธ์ที่ดี การรักษาศีลทำให้มีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น 3) ปัญญาที่เพิ่มพูน การฝึกปัญญาช่วยให้เข้าใจ ชีวิตและแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น และ 4) การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเป็น กระบวนการที่ต่อเนื่องและช่วยให้เราพัฒนาตนเองได้ตลอดชีวิต นอกจากนี้ การนำหลักไตรสิกขาไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้หลายวิธี เช่น การฝึกปฏิบัติธรรม การทำสมาธิ การศึกษาพระธรรมคำสอน การ ทำความดี และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุข

คำสำคัญ: การพัฒนาตน; หลักไตรสิกขา; พระไตรปิฎก

ABSTRACT

The Trisikkha principle is the heart of self-development according to Buddhism, consisting of 3 main components: 1) Morality is the training of behavior to be appropriate and beneficial to oneself and others. It emphasizes the observance of the 5 precepts as a foundation and the training of discipline in daily life to create a good foundation for further mental development. 2) Concentration is the training of the mind to be calm, to

concentrate on one thing to develop mental qualities such as kindness, compassion, patience and mindfulness. 3) Wisdom is the training of wisdom to gain knowledge and understanding of things correctly, to see the truth of life clearly, to lead to the cessation of suffering and liberation.

Self-development according to the Trisikkha principle in the Tripitaka is the training of oneself in body, speech and mind to be a good person, to be happy and have a clear understanding of life. This allows individuals to develop themselves in body, speech and mind to be happy and peaceful inside and to be able to live in society happily and to be beneficial to the community. The ultimate goal is to achieve liberation from suffering. The benefits gained from practicing the Trisikkha principle are as follows: 1) Peace of mind: concentration helps the mind to be calm and happy; 2) Good relationships: conserving the precepts leads to good relationships with others; 3) Increased wisdom: practicing wisdom helps us to understand life and solve problems better; and 4) Continuous self-development: practicing the Trisikkha is a continuous process and helps us to develop ourselves throughout our lives. In addition, the Trisikkha principle can be applied in daily life in many ways, such as practicing Dhamma, meditating, studying the teachings of the Buddha, doing good deeds, and living peacefully with others.

Keywords: Self-Development; Trisikkha Principles; Tripitaka

บทนำ

พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นศาสนาแห่งการศึกษาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาทรงสั่งสอนเน้นให้พุทธบริษัทเข้าถึงแก่นของพระพุทธศาสนาด้วยปัญญาและกระบวนการพัฒนาปัญญาก็คือการศึกษาให้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติได้ ซึ่งพุทธบริษัทที่สำคัญเป็นผู้สืบทอดพระพุทธศาสนาในฐานะเป็นผู้ปฏิบัติตามพระธรรมวินัยที่เป็นแบบอย่างแห่งการประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาและเป็นผู้ฝึกอบรมสั่งสอนศีลธรรม และจริยธรรมและเป็นผู้นำด้านจิตใจของประชาชน ซึ่งเป็นบทบาทและหน้าที่ที่สำคัญของพระสงฆ์เกี่ยวข้องกับหน้าที่ทางสังคมดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายจงจาริกไปเพื่อประโยชน์และความสุขของชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลาย” (วิ.ม. (ไทย) 4/32/40) จากข้อนี้ชี้ให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงมีอุดมการณ์ที่มั่นคงในการสอนมนุษย์ในโลกนี้ให้พ้นจากทุกข์

หลักการพัฒนาด้านหลักพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา ซึ่งมีคำอธิบายดังนี้ ศีลที่เกี่ยวกับมารยาท ความประพฤติ หรือสิกขาบทที่จะพึงให้สำเร็จด้วยความเชื่อถือไว้วางใจและเคารพนับถือ พร้อมทั้งด้วยความพากเพียรหมั่นรักษามารยาทที่ดีงามของตนอย่างแรงกล้า ศีลในข้อนี้ท่านเรียกว่า จาริตศีล ซึ่งเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่ควรประพฤติปฏิบัติตาม และกล่าวถึงศีลที่เกี่ยวกับข้อห้ามหรือบทบัญญัติที่ไม่ควรทำอันจะพึงให้สำเร็จได้ด้วยความเชื่อถือเช่นกันและด้วยการมีสติสัมปชัญญะในการรักษาศีลทุกขณะของการดำเนินชีวิต ให้รู้ตัวทั่วพร้อมแล้วจึงสามารถงดเว้นในข้อห้ามและทำตามข้อที่เป็นบท

ฝึกหัดกาย วาจา และจิตใจได้ซึ่งเรียกว่าวาริตตศีล ซึ่งเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่ข้อฝึกหัดหรือข้อห้าม (วิ.มหา (ไทย) 4/32/17)

วิธีการเจริญสมาธิที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระ (2554) ได้แบ่งเป็น คือ 1) การเจริญโลกุตตรสมาธิ ต้องใช้วิธีเจริญด้วยปัญญา 2) การเจริญโลกียสมาธิ ต้องใช้วิธีเจริญด้วยสมถะ (วิ.มหา (ไทย) 4/32/146) การที่จะเจริญสมาธิให้ถูกต้องตามระเบียบและขั้นตอนนั้น เบื้องต้นผู้ที่จะเจริญสมาธิต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ สะอาดปราศจากข้อต่างพร้อยต่างๆ ให้ได้เสียก่อน ต่อจากนั้นจึงสามารถปฏิบัติตามวิธีการเจริญสมาธิที่ถูกต้องได้ สำหรับปัญญา หมายถึง ความรู้ชัด คือ ความรู้โดยอาการต่างๆ ที่ยิ่งกว่าความกำหนดรู้ (สัญญา) และความรู้แจ้ง (วิญญาน) (วิ.มหา (ไทย) 4/32/711) ที่ เป็นความรู้เหมือนกันแต่มีความสามารถในการรับรู้ต่างกัน ปัญญา มีการรับรู้ที่เหนือกว่าทั้งสัญญาและวิญญาน คือ สามารถทำให้รู้เท่าทันถึงเปลี่ยนแปลงของสังขารและไตรลักษณ์ ทั้งสามแล้วบรรลุมรรคผลได้ แต่สัญญาและวิญญานไม่เป็นอย่างนั้นได้แต่กำหนดรู้แต่เพียงผิวเผินแบบไม่ลึกซึ่งลงในรายละเอียดเหมือนปัญญา ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาแนวคิดของหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาตนและนำผลการวิจัยไปบูรณาการพัฒนาดน

การพัฒนาตนได้ต้องเรียนรู้หลักที่ถูกต้อง เพื่อนำความรู้ไปบูรณาการกับการพัฒนาตนและสามารถเข้าถึงความจริงด้วยความรู้และสามารถนำความรู้ตามหลักไตรสิกขาไปปฏิบัติให้ได้ผลอย่างแท้จริงได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตน สังคม และประเทศชาติต่อไป

การพัฒนาตนและการบริหารตน

การพัฒนาตน (Self-development) คือ กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับปรุงและเสริมสร้างความสามารถ ทักษะ หรือความรู้ในด้านต่างๆ เพื่อให้เกิดการเติบโตทั้งในด้านการงานและชีวิตส่วนตัว เช่น 1) การเรียนรู้ใหม่ หาความรู้ใหม่ๆ หรือพัฒนาทักษะใหม่ๆ เช่น การเรียนรู้ทักษะดิจิทัล ภาษา หรือทักษะการจัดการ 2) การพัฒนาจิตใจ การทำสมาธิหรือการฝึกฝนการคิดบวกเพื่อเสริมสร้างจิตใจที่เข้มแข็ง 3) การพัฒนาร่างกาย การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เพียงพอ ส่วนการบริหารตน (Self-management) คือ การจัดการกับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายต่างๆ ได้โดยไม่เสียสมดุลในชีวิต เช่น 1) การจัดการเวลา การวางแผนและจัดลำดับความสำคัญของงานต่างๆ 2) การจัดการอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ 3) การกำหนดเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายและวางแผนวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายนั้นอย่างมีระบบ ทั้ง 2 ด้านนี้เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการสร้างความสำเร็จและความพึงพอใจในชีวิต

พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ สมมาปญฺญ/วันจันทร์) (2559) ได้กล่าวแนวคิดการบริหารที่มีความสอดคล้องกับการพัฒนาตนไว้ว่า การบริหารตน หรือการครองตนที่จะให้เป็นไปอย่างราบรื่นและมั่นคงต้องให้สอดคล้องกับฐานะตัวเอง คำว่า “ฐานะ” หมายถึง 1) ความรู้ความสามารถรวมทั้งความถนัด 2) ทรัพย์สินเงินทอง 3) ตำแหน่งหน้าที่การงานที่รับผิดชอบ 4) สภาพแวดล้อมทางสังคมประเทศชาติที่ตนอาศัยอยู่ ถ้าไม่สอดคล้องกับฐานะดังกล่าวนี้ ชีวิตย่อมไม่ราบรื่น ดังที่เลขาจ้อกล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า “ คนที่ยืนเขย่งเท้าเพื่อจะอยู่เหนือคนอื่น ผู้นั้นย่อมยืนอยู่ไม่ได้นาน คนที่ก้าวเท้ายาวเกินไปเพื่อจะล้ำหน้าคนอื่น ย่อมไปไม่ได้ไกล คนที่แสดงตนว่ามีพระเดชพระคุณกลับจะกลายเป็นคนถูกเขาเนรคุณไม่มีผู้นับถือ” เคล็ดลับในการบริหารตนตามแบบภูมิปัญญาตะวันออกก็คือการสร้างความแข็งแกร่งจากภายใน เช่น ความมีจิตใจที่เข้มแข็ง จิตใจที่ประกอบด้วยเมตตากรุณา ความเข้าใจตามความเป็นจริง วิธีการมองโลกที่ให้น้ำหนักทั้งแก่ฝ่ายอิฏฐารมณ์

(น่าพอใจ) และฝ่ายอนิภูฐานมณ (ไม่น่าพอใจ) เท่าเทียมกัน ให้ความสำคัญทั้งแก่ศาสตร์และศิลป์ เน้นการผสมผสานอย่างกลมกลืนของ 2 สิ่งตรงกันข้าม ในขณะเดียวกันก็ให้ทุกอย่างดำเนินไปตามธรรมชาติของมัน โดยหลักการวิธีการบริหารตนที่ถูกต้อง คือ 1) ใจกว้างเหมือนท้องฟ้าอากาศ 2) หนักแน่นมั่นคงเหมือนขุนเขา 3) เยือกเย็นเหมือนน้ำในมหาสมุทร ความสำเร็จของการบริหารตนขึ้นอยู่กับความควบคุมตนเอง

พระครูสุนทรสุวรรณาการ (ประทีป สุเมธ) (2559) ได้กล่าวแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนว่า การครองตน หมายถึง เป็นการพึ่งตนเอง ขยันหมั่นเพียร และมีความรับผิดชอบต่อตนเองซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมี 5 ด้าน ได้แก่ 1) การพึ่งตนเอง การรู้จักตนเองด้วยความมีสติ และสัมปชัญญะ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม ตั้งใจทำงาน เป็นผู้รับฟังเหตุผล 2) การประหยัดเก็บออม รู้จักใช้จ่ายตามควรแห่งฐานะ รู้จักใช้ทรัพย์สินของทางราชการให้เป็นประโยชน์และประหยัด รู้จักมัธยัสถ์และเก็บออม เพื่อสร้างฐานะตนเองและครอบครัว รู้จักดูแล บำรุง และรักษาทรัพย์สินของตนเองและส่วนรวม ถนอมทรัพย์สินสิ่งของอย่างคุ้มค่า ไม่ฟุ่มเฟือย 3) การรักษาระเบียบวินัยและเคารพกฎหมาย เป็นผู้รักและปฏิบัติตามระเบียบและกฎหมายที่กำหนดไว้ ประพฤติและปฏิบัติตน อันอาจเป็นตัวอย่างแก่บุคคลอื่นโดยทั่วไป เชื่อฟัง และให้ความเคารพต่อผู้บังคับบัญชา เป็นผู้ตรงต่อเวลามีวินัยในตนเอง ยอมรับและถือปฏิบัติตามกฎ กติกา มารยาทสังคม 4) การปฏิบัติตามคุณธรรมของศาสนา ละเว้นต่อการประพฤติชั่วและไม่ลุ่มหลงอบายมุข เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มีความซื่อสัตย์ สุจริต ต่อตนเองและผู้อื่น มีความเมตตา กรุณา โอบอ้อมอารีต่อบุคคลอื่นโดยทั่วไป 5) การมีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ส่งเสริม สนับสนุนระบบประชาธิปไตย และปฏิบัติตามนโยบายของทางราชการและรัฐบาล เข้าร่วมในศาสนากิจและทำนุบำรุงศาสนา ปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดี เช่น ป้องกันประเทศ เสียภาษี เคารพกฎหมาย มีความจงรักภักดีและเทิดทูนในสถาบันพระมหากษัตริย์ เช่น ปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดีตามพระบรมราโชวาท หรือเข้าร่วมพิธีในโอกาสสำคัญอย่างสม่ำเสมอ เป็นกิจวัตรปกติ เป็นต้น

พระครูปลัดสุวรรณ์ สิริวิฑูโก (อุกฤษโซค) และศุขภิญญา ศรีคำไทย (2562) กล่าวว่า การบริหารตนตามแนวพุทธธรรมเพื่อบริหารองค์การทางการศึกษา เป็นการนำหลักพุทธธรรม คือ สติปัฏฐาน 4 นำมาบูรณาการกับการบริหารตนเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการบริหารองค์การทางการศึกษา อันเป็นกระบวนการทำงานร่วมกันของสติกับปัญญา (สัมปชัญญะ) คือ สติจับให้ปัญญาดู โดยผู้บริหารองค์การทางการศึกษาใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันตามเป็นจริงที่เกิดขึ้นทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ความรู้สึก จิต และธรรม ประกอบด้วย 1) การบริหารตนด้วยกายานุปัสสนา (ดูกาย) ผู้บริหารใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพทางร่างกาย ประกอบด้วย การเรียนรู้จากการทำงานและการรักษาสุขภาพ 2) การบริหารตนด้วยเวทนานุปัสสนา (ดูความรู้สึก) ผู้บริหารใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันความรู้สึกสุขทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น ประกอบด้วยการทำงานอย่างมีความสุข และการพักผ่อนหย่อนใจ 3) การบริหารตนด้วยจิตตานุปัสสนา (ดูจิต) ผู้บริหารใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพจิตใจ ประกอบด้วย ความมีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง การควบคุมตนเอง การมีวิสัยทัศน์ ความขยันหมั่นเพียร ความซื่อสัตย์สุจริต ความเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 4) การบริหารตนด้วยธัมมานุปัสสนา (ดูธรรม) ผู้บริหารใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันเรื่องราวทั้งหลายที่รู้ที่คิดที่เกิดขึ้นในใจ ประกอบด้วย การประหยัดและเก็บออม การรักษาระเบียบวินัยและเคารพกฎหมาย การปฏิบัติตามคุณธรรมของศาสนา และการมีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

สรุปว่า การพัฒนาตน และการบริหารตน เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการปรับปรุงตนเองทั้งในด้านทักษะ ความสามารถ และการจัดการชีวิตเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งแนวคิดหลักในการพัฒนาตน ได้แก่ 1) การปรับตัวให้สอดคล้องกับฐานะ ไม่ว่าจะมีความรู้ ความสามารถ

ทรัพย์สิน ตำแหน่ง หรือสภาพแวดล้อม ก็ควรปรับตัวให้เข้ากับสิ่งเหล่านั้น เพื่อให้ชีวิตมีความราบรื่นและมั่นคง
2) การสร้างความแข็งแกร่งจากภายใน เน้นการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง มีเมตตา กรุณา เข้าใจความเป็นจริง และมีความสุขในชีวิต 3) การพึ่งตนเอง มีความรับผิดชอบต่องาน ครอบครัว และสังคม รู้จักใช้จ่ายอย่างเหมาะสม และปฏิบัติตามระเบียบวินัย 4) การปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนา ละเว้นความชั่ว ทำความดี และฝึกจิตใจให้บริสุทธิ์ 5) การใช้สติและปัญญา นำสติมาใช้ในการสังเกตความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และมีด้านที่ควรพัฒนาด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านร่างกาย รักษาสุขภาพ ออกกำลังกาย และมีอาหารการกินที่ถูกต้องเหมาะสม 2) ด้านจิตใจ ฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ มีความอดทน และควบคุมอารมณ์ได้ 3) ด้านสติปัญญา เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ พัฒนาความรู้ความสามารถ และคิดวิเคราะห์ปัญหาได้อย่างมีเหตุผล 4) ด้านสังคม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และร่วมมือกันทำงานเป็นทีม 5) ด้านจริยธรรม ปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางศาสนา มีความซื่อสัตย์ สุจริต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

หลักไตรสิกขา

พุทธทาสภิกขุ (2549) กล่าวว่า ไตรสิกขา คือ การศึกษาในภาษาไทยหมายถึง การศึกษาเล่าเรียน ซึ่งตรงกับคำว่า สิกขา ในพระพุทธศาสนา หมายถึงการปฏิบัติเพื่อให้ได้รับปริญญา คือ สันราคะ สันโทสะ สันโมหะ ผลของการปฏิบัติสิกขาเป็นไปเพื่อความรอดจากสิ่งอันไม่พึงปรารถนา สิ่งใดที่เป็นความทุกข์ทรมาน ความยุ่งยากลำบากแก่จิตใจก็เรียกว่า อันไม่พึงปรารถนา แก้ไขด้วยการศึกษา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2550) กล่าวว่า ไตรสิกขา คือ การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตดีงามถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรคเป็นทางดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของมนุษย์จะต้องเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาด้าน คือ สิกขา มรรคกับสิกขาจึงประสานเป็นอันเดียวกัน เมื่อมองในแง่จริยศาสตร์ 4 ก็เป็นจริยมรรค คือ วิถีชีวิตอันประเสริฐ เมื่อเป็นมรรคก็ดำเนินก้าวหน้าไปสู่จุดหมายโดยกำจัดสมุทัยให้หมดไปช่วยให้เรามีชีวิตที่พึงพาวิชา ตัณหา อุปทาน น้อยลงไป ไม่อยู่ใต้อาณาจักรอบงำพร้อมกับมีปัญญาเพิ่มขึ้นและดำเนินชีวิตด้วยปัญญามากขึ้นตามลำดับจนกระทั่งในที่สุด พอสมุทัยหมด ทุกข์ก็หมด ก็บรรลุจุดหมายเป็นนิโรธโดยสมบูรณ์

กระบวนการของหลักไตรสิกขานั้นมีความสัมพันธ์กับงานวิจัยของเนตรชนก วิภาตะศิลปิน (2559) ที่ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขาในโครงการสามเณรปลูกปัญญาธรรม เป็นกระบวนการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขาได้แก่ 1) แนวคิด คือ เรียน เล่น เป็น เปลี่ยน 2) เป้าหมาย คือ เปลี่ยนตนเปลี่ยนคนทั้งโลก 3) หลักสูตร คือ หลักการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขาตลอด 4 สัปดาห์ ประกอบด้วย หัวข้อที่ 1 เรื่องเรียน เรียนทางธรรม นำทางโลก หัวข้อที่ 2 เล่นเพลิน เจริญปัญญา หัวข้อที่ 3 เรื่องเป็น เป็นให้ดีที่สุด ณ จุดที่เป็น และหัวข้อที่ 4 เปลี่ยนตน เป็นคนใหม่ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมแผนบริหารโครงการเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของเยาวชน ขั้นตอนที่ 2 การจัดเตรียมหลักสูตรการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา ขั้นตอนที่ 3 การดูแล ติดตามผลและพัฒนาเยาวชน ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุง และพัฒนาแผนบริหารโครงการ และขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลโครงการ และเผยแพร่ผลแผนบริหารโครงการ รูปแบบการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขาในโครงการสามเณรปลูกปัญญาธรรม ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การเตรียมแผนบริหารโครงการ 2) การดำเนินงานด้านองค์ประกอบหลัก 3) การพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา 4) การดูแล ติดตาม และพัฒนาเยาวชน 5) การปรับปรุงและพัฒนาแผนบริหารโครงการ และ 6) การประเมินผลและเผยแพร่ผลแผนบริหารโครงการ

รูปแบบการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขาในโครงการสามเณรปลูกปัญญาธรรม เป็นการถ่ายทอดชีวิตการบรรพชาภาคฤดูร้อนของเหล่าสามเณร ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ ที่จะต้องฝึกฝนตนตามหลักเสขียวัตถ์ และศึกษาเล่าเรียนหลักพุทธธรรมผ่านพุทธประวัติ และกิจกรรมการเรียนรู้แบบต่างๆ จากคณะวิทยากร โดยการใช้หลักไตรสิกขา เป็นกระบวนการในการฝึกฝน อบรมและพัฒนาเยาวชนให้มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการพัฒนา 3 ด้าน คือ 1) การพัฒนาด้านในด้านศีล 2) การพัฒนาด้านในด้านสมาธิ 3) การพัฒนาด้านในด้านปัญญา

สรุปว่า หลักไตรสิกขาเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาเยาวชนหรือการพัฒนาตนเองของบุคคลทั่วไป การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาอย่างสม่ำเสมอจะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจ ปัญญา และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองทั้งทางด้านจิตใจและปัญญา ช่วยให้ผู้นับปฏิบัติมีชีวิตที่เป็นสุขและมีคุณค่า ไตรสิกขาประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ศีล หมายถึง การรักษาความประพฤติให้เรียบร้อย ไม่ทำความชั่ว การฝึกฝนศีลจะช่วยให้จิตใจสงบและมีระเบียบวินัย 2) สมาธิ หมายถึง การฝึกจิตให้สงบรวมอยู่ที่จุดเดียว การฝึกสมาธิจะช่วยให้จิตใจแจ่มใส และมีสมาธิในการทำงาน 3) ปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญาให้รู้แจ้งในสภาวะธรรมทั้งหลาย การฝึกปัญญาจะช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่างๆ และหลุดพ้นจากความทุกข์

การพัฒนาด้านตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก

การพัฒนาด้านตามหลักพุทธธรรมเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ความพยายามอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจตนเอง และตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เมื่อเราสามารถพัฒนาตนเองได้แล้ว ก็จะสามารถนำไปสู่การพัฒนาสังคมและประเทศชาติได้อย่างยั่งยืน โดยมีการพัฒนาด้านตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎกมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 พระพุทธศาสนามองมนุษย์ ทั้งในฐานะที่เป็นเอกัตบุคคล (As an Individual) และในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคม ซึ่งต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น (กัลยาณมิตร) ตามหลักพระพุทธศาสนา บุคคลแต่ละคนมีกรรมเป็นก่าเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น หลักดังกล่าวนี้แสดงว่า การเรียนรู้ที่ได้ผลเกิดจากการที่ผู้สอนรู้จักนักเรียนแต่ละคนทั้งทางด้านบุคลิกลักษณะนิสัยอุปนิสัย ความรู้สึกนึกคิด ความถนัด และผู้สอนต้องมุ่งจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนานักเรียนแต่ละคนให้เต็มตามความสามารถของเขา

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) (2537) ได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์เป็นชีวิตที่มีความประเสริฐมีความสำคัญในตัวของมันเองและชีวิตนั้นอาจจะมีสมบูรณ์ได้แม้ในตัวของมันเอง ในแง่นี้เราจะต้องมองเป็นจุดหมายสูงสุดว่า เราจะต้องพัฒนามนุษย์ให้มีชีวิตที่ดีงามในตัวของเขาเองเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ มีอิสรภาพ มีความสุขในตัวเอง มนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักไตรสิกขา คือ บุคคลที่พัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาของตนเองอย่างครบถ้วนรอบด้าน โดยปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 ด้วยกระบวนการไตรสิกขา ได้แก่

อริศีลสิกขา คือ การฝึกในด้านพฤติกรรม โดยปฏิบัติตามหลัก จุลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล และปฏิบัติอยู่ในหลัก อินทริยสังวร สติสัมปชัญญะ และสันโดษ

อริจิตตสิกขา คือ การฝึกในด้านจิต โดยพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต และบำเพ็ญ สมถกรรมฐาน ของผู้สมบูรณ์ด้วย อริยศีลชั้น ๖ จนได้บรรลุนิพพาน 4

อริปัญญาสิกขา คือ การฝึกในด้านปัญญา โดยเสริมสร้าง ความรู้ความเข้าใจ ความคิดเหตุผล และการหยั่งรู้ความจริง จนเข้าถึงอิสรภาพ มีชีวิตที่ดีงามปลอดทุกข์ปราศปัญหา

ขั้นตอนที่ 2 มนุษย์เป็นเวไนยสัตว์ หรือ เวไนยบุคคล สามารถได้รับการสั่งสอน ฝึกฝนและอบรม บ่มนิสัยได้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2565) ได้ขยายความคำว่าเวไนยสัตว์ ไว้ว่า “สัตว์” มีความหมายถึงสิ่งมีชีวิตที่ยังติดข้องอยู่กับ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือหากพิจารณาในเรื่ององค์ประกอบของชีวิตก็คือ ขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สัตว์ เป็น “สิ่งที่มีความรู้สึกและเคลื่อนไหวไปได้เอง รวมถึงเทพ มาร พรหม มนุษย์ เปรต อสุรกาย ดิรัจฉาน และสัตว์นรก ในบาลีเพ่งเอามนุษย์ก่อนอย่างอื่น ไทยมักเพ่งเอาดิรัจฉาน”

สุมน อมรวิวัฒน์ (2542) ได้อธิบายความแตกต่างของระดับจิตระหว่างมนุษย์และสัตว์ ดังนี้ การพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขา คือการฝึกฝนและพัฒนามนุษย์ในด้านศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นหลักการและวิธีปฏิบัติเพื่อให้สามารถล่วงพ้นจากอภาย กามธาตุ และภพทั้งปวง และบรรลุอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง ศีล เป็นการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยใช้วินัยเป็นเครื่องมือในการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดี และการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการพัฒนา สมาธิ เป็นการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ สมาธิ และ ในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ ปัญญา เป็นการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่างๆ สร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่เป็นจริง ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลกรวมถึงชีวิต ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดภัย ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์ (ช.ธ. (ไทย) 25/321/134) และช่างหลวงฝึกแล้วล้วนดีเลิศ แต่คนที่ฝึกจนแล้วประเสริฐยิ่งกว่านั้น (ช.ธ. (ไทย) 25/322/124)

ในพระไตรปิฎกบางแห่งมีคณมาทูลถามพระพุทธเจ้า เขาเรียกพระองค์ว่า ท่านผู้เป็นภาวิตตะ พระสารีบุตรอธิบายภาวิตตะไว้ว่า ถ้า ภควา ภาวิตตะโต ที่ว่าพระพุทธเจ้าเป็นภาวิตตะ ผู้มีตนพัฒนาแล้วนั้นเป็นอย่างไร แล้วท่านก็ขยายความว่า ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตโตภาวิตปญโญ (ช.ชา. (ไทย) 27/22/288)

ขั้นตอนที่ 3 มนุษย์มีภาวะทางสติปัญญามาแต่กำเนิด (สชาติกปัญญา) และแม้ว่ามนุษย์จะมีความแตกต่างกัน ก็จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ (โยคปัญญา)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2565) อธิบายว่า คำว่า “ปัญญา” ในพระพุทธศาสนาหมายถึง ความรู้ทั่ว, ปรีชา หยั่งรู้เหตุผล, ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแหย่ได้ในเหตุ-ผล ดี-ชั่ว คุณ-โทษ ประโยชน์-มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามความเป็นจริง สชาติกปัญญาเป็นคุณภาพของสมอง (ส่วนหนึ่งของกาย-รูป) ซึ่งติดตัวมาแต่กำเนิด แต่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมว่ามีความสำคัญยิ่งกว่า มนุษย์จึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดโยคปัญญา หรืออีกนัยหนึ่ง คำว่า ญาณ จิตปัญญา ภาวิตปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติเมื่อได้รับการฝึกฝนอบรมแล้ว

การพัฒนาภาวะปัญญาของมนุษย์ คือการเปลี่ยนแปลงด้านกระบวนการคิด เขว้านปัญญา การตัดสินใจ การแก้ปัญหา ความมีเหตุผล การมีไหวพริบ การจินตนาการ และการคิดสร้างสรรค์ของบุคคลในแต่ละวัย ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้ การจำ และการเรียนรู้ ของสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม การพัฒนาภาวะปัญญาของมนุษย์ มีผลต่อการพัฒนาทางด้านอื่นๆ ของมนุษย์ เช่น ด้านสุขภาพ ด้านคุณธรรม ด้านสังคม

และด้านการเป็นพลเมือง การมีปัญญาที่ดี จะช่วยให้มนุษย์สามารถแก้ไขปัญหา ปรับตัว และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ได้ และนำไปสู่การมีอิสรภาพและความสุขที่แท้จริง (อง จตุกก. (ไทย) 21/133/202)

ขั้นตอนที่ 4 พระพุทธศาสนาอธิบายหลักการเรียนรู้ของมนุษย์ว่าเกิดขึ้นในวิถีชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวมของรูป (กายภาพ: กาย-วาจา) กับนาม (จิตภาวะ) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ไปตามความเจริญเติบโต (พัฒนาการ) ของชีวิต

คุชฎี สัตถวารักษ์ (2532) กล่าวว่า การอธิบายหลักการเรียนรู้ข้อนี้ถ้าจะให้ชัดเจน ผู้อ่านต้องศึกษาเรื่องเบญจขันธ์ หรือขันธ์ 5 อันเป็นองค์ประกอบของมนุษย์ เพราะความรู้สาระสำคัญในพระพุทธศาสนานั้นคือกระบวนการพัฒนาการเรียนรู้ของมนุษย์ คือ กระบวนการที่มนุษย์เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้ ทักษะ ความเข้าใจ หรือ ความสามารถ โดยมีประสบการณ์ การฝึกหัด การสังเกต หรือการสอน เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ มีหลายทฤษฎีที่พยายามอธิบายกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ อาทิ เช่น ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (behaviorism) ทฤษฎีปัญญานิยม (cognitivism) ทฤษฎีสร้างความรู้ใหม่โดยผู้เรียนเอง (constructivism) และ ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงสังคม (social learning) ซึ่งแต่ละทฤษฎีมีความเน้น ความสำคัญ และ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน การพัฒนาการเรียนรู้ของมนุษย์ มีผลต่อการพัฒนาทางด้านอื่นๆ ของมนุษย์ เช่น ด้านสุขภาพ ด้านคุณธรรม ด้านสังคม และด้านการเป็นพลเมือง การมีการเรียนรู้ที่ดีจะช่วยให้มนุษย์สามารถแก้ไขปัญหา ปรับตัว และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ได้ และนำไปสู่การมีอิสรภาพและความสุขที่แท้จริง (สุนน อมรวิวัฒน์, 2542)

ขั้นตอนที่ 5 การเรียนรู้ของมนุษย์มีแกนหลัก 3 แกน คือ 1) การฝึกฝนตนเองเรื่อง ศีล (Self-training in Morality) 2) การฝึกฝนตนเองเรื่องสมาธิ (Self-training in Mentality or Concentration) 3) การฝึกฝนตนเองเรื่องปัญญา (Self-training in Wisdom)

หลักการเรียนรู้ข้างต้นมีลักษณะเป็นหลักและแนวปฏิบัติที่บูรณาการพัฒนามนุษย์ในพระไตรปิฎกเรียกว่า ไตรสิกขา คือ การฝึกหัดอบรมกาย วาจา และจิตของมนุษย์ ให้สามารถค้นพบและควบคุมตนเองเรียนรู้และพัฒนาตนเองโดยใช้ปัญญาเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและเกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น ตามหลักการศึกษา 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) (2565) ได้อธิบายหลักไตรสิกขาในแง่ของการพัฒนามนุษย์ไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า “ถ้าพูดตามภาษาของนักวิชาการสมัยใหม่ หรือตามหลักวิชาการศึกษาสายตะวันออก อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ก็ครอบคลุมถึงการทำให้เกิดพัฒนาการทางสังคมพัฒนาการทางอารมณ์ และพัฒนาการทางปัญญาโดยลำดับ เป็นแต่จะแตกต่างกันโดยขอบเขตของความหมาย และสิกขา 3 มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนจำเพาะตามแนวของพุทธธรรม อย่างไรก็ตาม อย่างน้อยในขั้นเบื้องต้นจะเห็นได้ชัดว่าความหมายไปกันได้ดี คือ พูดได้ตรงกันในระดับพื้นฐานว่า จะต้องฝึกฝนอบรมบุคคลให้มีวินัย (รวมถึงความรับผิดชอบและความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม) ให้งอกงามทางอารมณ์ (ทางพระว่าให้จิตเข้มแข็ง ประณีต มีคุณภาพ และสมรรถภาพดี) และให้งอกงามทางพุทธิปัญญา (เริ่มด้วยความคิดเหตุผล) สิกขา 3 นี้เนื่องกันและช่วยเสริมกัน ไตรสิกขาเป็นระบบการฝึกฝนอบรมจากภายนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียด และจากส่วนที่ง่ายกว่าไปหาส่วนที่ยากและลึกซึ้งกว่า เมื่อฝึกขั้นละเอียดภายในคือขั้นจิตและปัญญาแล้ว ผลก็ส่งกลับออกมาช่วยการดำเนินชีวิตด้านนอก เช่น มีความประพฤติสุจริต มั่นคง มีศีลเป็นไปโดยปกติธรรมของตนเอง ไม่ต้องผินใจ หรือตั้งใจคอยควบคุมรักษา คิดแก้ปัญหา และทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ โดยนัยที่กล่าวแล้วเมื่อฝึกตลอดระบบสิกขาแล้ว ระบบชีวิตทั้งหมดก็กลายเป็นระบบของมรรคสอดคล้องกันหมดทั้งภายในภายนอก”

สุมน อมรวิวัฒน์ (2542) ได้สรุปกระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาว่า การฝึกหัดอบรมตามหลักไตรสิกขา เป็นการศึกษาที่มีลักษณะบูรณาการและปัจจัยการที่มีว่าลักษณะบูรณาการนั้น เพราะทุกองค์ประกอบคือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นอยู่ในองค์รวมของมรรคมีองค์แปดนั้นมีลักษณะผสมผสานกลมกลืนอย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน มีความสอดคล้องรองรับกันทั้งในด้านที่ต้องละเว้นและในด้านที่ต้องเจริญองงามยากที่จะแยกออกอย่างโดดเดี่ยวและไม่สามารถตัดองค์ประกอบข้อใดทิ้งไปได้

หลักการเรียนรู้ตามแนวไตรสิกขาจึงมีความสมบูรณ์ที่ครูต้องรู้จักนักเรียนแต่ละคนและถือนักเรียนเป็นมนุษย์ที่ต้องได้รับการพัฒนาทั้งทางกาย วาจา จิต และปัญญา การเรียนการสอนตามนัยแห่งพระพุทธศาสนาจึงมิใช่การถ่ายทอดความรู้ด้านปริยัติเท่านั้น หากแต่เน้นการฝึกหัดอบรม (ปฏิบัติ) และการวิเคราะห์ประเมินผลของการปฏิบัติด้วย (ปฏิเวธ) นอกจากนี้การฝึกหัดอบรมตามแนวไตรสิกขายังเน้นความสำคัญของการเป็นกัลยาณมิตรและความสำคัญของสังคม สิ่งแวดล้อม ที่ช่วยเกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้อีกด้วย

ขั้นตอนที่ 6 การพัฒนาปัญญาจุดหมายของการเรียนรู้ที่สำคัญ คือ การเกิดปัญญา ซึ่งต้องพัฒนาโดยการแสวงหาความรู้ (สุตมยปัญญา) การฝึกฝนค้นคิด (จินตมยปัญญา) และการฝึกฝนตนเอง (ภาวนามยปัญญา)โดยทั่วไปนักการศึกษาที่นำพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน มักจะเรียงลำดับ การเรียนรู้โดยเริ่มต้นจากการแสวงหาความรู้ด้วยการฟัง การรับเอาจากผู้อื่นก่อน แล้วจึงนำมาคิด ปฏิบัติ เกิดการเรียนรู้แท้จริงแล้วกระบวนการพัฒนาปัญญา อาจเกิดขึ้นตามลำดับดังกล่าวก็ได้หรือเกิดขึ้นจากจินตมยปัญญาก่อนคือ ค้นคิดเอง แล้วจึงแสวงหาความรู้เพิ่มเติมนำมาตรึงตรอง ปฏิบัติจนเกิดปัญญาค้น บางครั้งผู้ที่มีระบบสติปัญญาสูงอาจเริ่มต้นที่การทดลองปฏิบัติ คือ ภาวนามยปัญญา แล้วคิดค้นหาเหตุผลด้วยตนเอง แสวงหาความรู้เพิ่มเติม จนเกิดปัญญารู้แจ้งก็สามารถเป็นไปได้

สุมน อมรวิวัฒน์ (2542) ได้กล่าวว่า กระบวนการพัฒนาปัญญาของมนุษย์ คือ กระบวนการที่มนุษย์เปลี่ยนแปลงความรู้ ความเข้าใจ ความมีเหตุผล และความสามารถในการแก้ปัญหา โดยอาศัยประสบการณ์ การเรียนรู้ และการค้นหาความจริง ปัญญาเป็นลักษณะเฉพาะของมนุษย์ ที่ช่วยให้มนุษย์สามารถล่วงพ้นจากความเขลา ความอคติ และความทุกข์ได้ มีหลายทฤษฎีที่พยายามอธิบายกระบวนการพัฒนาปัญญาของมนุษย์ อาทิ เช่น ทฤษฎีกระบวนการสมองในการประมวลข้อมูล ทฤษฎีปัญญาหลายประเภท ทฤษฎีปัญญาทางอารมณ์ และ ทฤษฎีปัญญาทางสังคม ซึ่งแต่ละทฤษฎีมีความเน้น ความสำคัญ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาปัญญาที่แตกต่างกัน การพัฒนาปัญญาของมนุษย์ มีผลต่อการพัฒนาทางด้านอื่นๆ ของมนุษย์ เช่น ด้านสุขภาพ ด้านคุณธรรม ด้านสังคม และด้านการเป็นพลเมือง การมีปัญญาที่ดีจะช่วยให้มนุษย์สามารถแก้ไขปัญหา ปรับตัว และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ได้ และนำไปสู่การมีอิสรภาพและความสุขที่แท้จริง

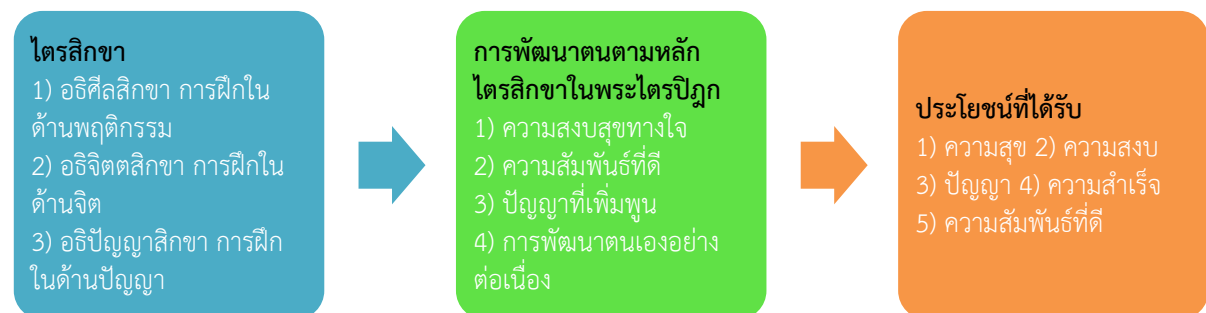
สรุปว่า การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาเป็นการเดินทางที่ไม่มีจุดสิ้นสุด แต่เป็นการเดินทางที่นำไปสู่ความสุขที่แท้จริง การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เราเป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถสร้างประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้อย่างยั่งยืน ได้แก่ 1) การเรียนรู้ ศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อ่านหนังสือธรรมะ หรือเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อเพิ่มพูนความรู้และความเข้าใจ 2) การปฏิบัติ ฝึกปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ เช่น การทำสมาธิ การเจริญภาวนา การรักษาศีล และการศึกษาพระธรรม 3) การปรับใช้ นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้และการปฏิบัติมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดปัญญาและความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

บทสรุป

หลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ถือเป็นหลักการสำคัญในการพัฒนาตนเองตามแนวทางพระพุทธศาสนา ที่ไม่เพียงแต่จะนำไปสู่ความสงบสุขภายในใจ แต่ยังช่วยให้เรามีชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาเพื่อชีวิตที่สมบูรณ์แบบ 1) ศีล เป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาตนเอง เปรียบเสมือนการสร้างระเบียบวินัยให้กับตนเอง การรักษาศีล ไม่ใช่เพียงแค่การหลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่ดี แต่ยังหมายถึงการฝึกฝนตนเองให้มีคุณธรรม จริยธรรม และความรับผิดชอบต่อสังคม การรักษาศีลจะช่วยให้จิตใจสงบและเป็นสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ 2) สมาธิ เป็นการฝึกจิตให้สงบรวมอยู่ที่จุดเดียว การฝึกสมาธิจะช่วยให้จิตใจแจ่มใส มีสมาธิในการทำงาน และสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิยังช่วยให้เรามีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ทำให้เราสามารถรับรู้ถึงความคิดและอารมณ์ของตนเองได้อย่างชัดเจน 3) ปัญญา เป็นความรู้ที่เกิดจากการศึกษาและการปฏิบัติธรรม การพัฒนาปัญญาจะช่วยให้เราเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ได้อย่างลึกซึ้ง และสามารถนำความรู้ไปใช้ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม และมีประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา คือ 1) ความสุข จิตใจสงบ มีความสุขภายใน 2) ความสงบ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี 3) ปัญญา มีปัญญาในการแก้ไขปัญหา 4) ความสำเร็จ ประสบความสำเร็จในชีวิต 5) ความสัมพันธ์ที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎกเป็นการฝึกฝนตนเองทั้งทางกาย วาจา และใจ เพื่อให้เป็นคนดี มีความสุข และมีความรู้ความเข้าใจในชีวิตอย่างแจ่มแจ้ง ได้แก่ 1) ความสงบสุขทางใจ การฝึกสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและมีความสุข 2) ความสัมพันธ์ที่ดี การรักษาศีลทำให้มีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น 3) ปัญญาที่เพิ่มพูน การฝึกปัญญาช่วยให้เข้าใจชีวิตและแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น และ 4) การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและช่วยให้เราพัฒนาตนเองได้ตลอดชีวิต สรุปดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก

เอกสารอ้างอิง

- ชูสกุล อาจมั่งกร. (2564). ไตรสิกขา : พุทธธรรมพื้นฐานของการจัดการเรียนรู้. **วารสารบวรสหการศึกษาและมนุษยสังคมศาสตร์**. 2(2). 41-47.
- เนตรชนก วิภาตะศิลปิน. (2559). รูปแบบการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขาในโครงการสามเณรปลูกปัญญาธรรม. **ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์บัณฑิต**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). **การศึกษาสมบูรณ์แบบ: คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด**. กรุงเทพมหานคร: อุษารพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2550). หัวใจพระพุทธศาสนา. **พุทธจักร**. 61(5). 7.
- พระครูปลัดสุราวุฒิ สิริวิฑฒโก (อุกฤษโชค) และศุภญาณ ศรีสคำไทย. (2562). การบริหารตนตามแนวพุทธธรรมเพื่อบริหารองค์การทางการศึกษา. **วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. 6(3). 266-277.
- พระครูสุนทรสุวรรณาการ (ประทีป สุขเมโธ). (2559). รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมการครองตนตามหลักปัญญา 3 สำหรับผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา. **ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์บัณฑิต**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระศรีคัมภีร์ญาณ (สมจินต์ สมมาปัญญา/วันจันทร์). (2559). **บูรณาการพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างพลังบริหาร**. พิมพ์ครั้งที่ 2. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุนน อมรวิวัฒน์. (2542). **การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ : ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2565). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 44. กรุงเทพมหานคร: ผลิตัมม์.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2537). **พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก.
- ดุชนิ สิตลวรารค์. (2532). การศึกษาในสังคมพระพุทธศาสนาตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก. **ดุชนิพนธ์การศึกษาดุชนิพนธ์บัณฑิต**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2554). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.