

การเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างวินัยในตนเอง*

STUDYING ACCORDING TO THE TRI-SIKHA PRINCIPLES TO BUILD SELF-DISCIPLINE

พระครูวินัยธรสุเมธี สิริปญโญ (โสจันทร)¹, พระมหาเทวีช โชติญาณโณ²

และ พระมหาฉัตรชัย ธมฺมวรมณี (ทันบาล)³

Phrakruvinaithon Sumathee Siripanyo (Sojan)¹, Phra Maha Tewit Chotiyano²

and Phramaha Chatchai Thammawarametee (Tanbal)³

¹⁻³สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹⁻³Education Teaching Social Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author's Email: Sumeatee@gmail.com

วันที่รับบทความ : 26 กันยายน 2568; วันที่แก้ไขบทความ 30 กันยายน 2568; วันที่ตอบรับบทความ : 2 ตุลาคม 2568

Received 26 September 2025; Revised 30 September 2025; Accepted 12 October 2025

บทคัดย่อ

การเสริมสร้างวินัยในตนเองถือเป็นปัจจัยสำคัญของการพัฒนามนุษย์และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีคุณภาพ หลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เป็นกระบวนการฝึกฝนที่มีระบบและครอบคลุมทั้งด้านกาย วาจา และใจ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรสิกขากับการเสริมสร้างวินัยในตนเอง วิเคราะห์การประยุกต์ใช้ในระดับบุคคล สถานศึกษา และสังคม พร้อมเสนอแนะแนวทางการบูรณาการในกระบวนการเรียนรู้ โดยบทความชี้ให้เห็นว่า ไตรสิกขาสามารถเป็นฐานรากของการสร้างวินัยในตนเองที่ยั่งยืน ทั้งในด้านพฤติกรรม ความคิด และการตัดสินใจอย่างมีจริยธรรม

Citation:



* พระครูวินัยธรสุเมธี สิริปญโญ (โสจันทร), พระมหาเทวีช โชติญาณโณ และ พระมหาฉัตรชัย ธมฺมวรมณี (ทันบาล). (2568). การเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างวินัยในตนเอง. วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 3(6), 130-141.

Phrakruvinaithon Sumathee Siripanyo (Sojan), Phra Maha Tewit Chotiyano

and Phramaha Chatchai Thammawarametee (Tanbal). (2025). Studying According To The Tri-Sikha Principles To Build Self-Discipline. Modern Academic Development and Promotion Journal, 3(6), 130-141.;

DOI: <https://doi.org/10.>

<https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/>

คำสำคัญ : ไตรสิกขา, วินัยในตนเอง, การเรียนรู้, พระพุทธศาสนา

Abstract

Developing self-discipline is a crucial factor in human development and quality social coexistence. The Threefold Training in Buddhism, consisting of morality, concentration, and wisdom, is a systematic and comprehensive training process covering the physical, verbal, and mental aspects. This article aims to explain the relationship between the Trisikkha principles and the development of self-discipline, analyze their application at the individual, educational, and social levels, and suggest approaches for their integration in the learning process. The article suggests that the Threefold Training can be the foundation for building sustainable self-discipline in behavior, thought, and ethical decision-making.

Keywords: Trisikkha, self-discipline, learning, Buddhism

บทนำ

ในยุคปัจจุบัน สังคมกำลังเผชิญกับปัญหาการขาดวินัยในตนเองของบุคคลในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน การทำงาน หรือการดำเนินชีวิตในสังคม เช่น การไม่ตรงต่อเวลา การขาดความรับผิดชอบ หรือการขาดการควบคุมตนเอง ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อตนเองและส่วนรวม การเสริมสร้างวินัยในตนเองจึงถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพ (ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์, 2561) พระพุทธศาสนาได้เสนอ “หลักไตรสิกขา” ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแนวทางการเรียนรู้และการฝึกฝนตนเองที่เป็นระบบ โดยศีลทำหน้าที่ควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความสุจริต สมาธิช่วยให้จิตใจตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งยั่วยุ และปัญญาทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องสามารถใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจอย่างมีคุณธรรม (พระธรรมปิฎก, 2545) เมื่อพิจารณาในเชิงวิชาการ พบว่าหลักไตรสิกขามีความสอดคล้องกับแนวคิดทางตะวันตกเรื่องการเรียนรู้ด้วยการกำกับตนเอง (Self-Regulated Learning) ซึ่งมุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนสามารถวางแผน ควบคุม และประเมินการเรียนรู้ของตนเองได้ (Zimmerman, 2002) ตลอดจน

แนวคิดเรื่องวินัยในตนเองที่เป็นตัวแปรสำคัญต่อความสำเร็จทางวิชาการและการพัฒนาชีวิต (Duckworth & Seligman, 2005) ดังนั้น การบูรณาการหลักไตรสิกขาเข้ากับกระบวนการเรียนรู้จึงเป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างวินัยในตนเอง เพื่อให้บุคคลมีทั้งความรู้ ภูมิปัญญา ทัศนคติที่ดี และคุณธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและยั่งยืน

หลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา

ไตรสิกขา หมายถึง การฝึกฝนและพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลพัฒนากาย วาจา ใจ และปัญญา จนสามารถดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง และนำไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสทุกข์ได้ (พระธรรมปิฎก, 2545) คำว่า “สิกขา” หมายถึง การศึกษา ฝึกฝน หรือการอบรม ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงวางระบบการเรียนรู้ไว้ 3 ด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงและเกื้อกูลกันอย่างเป็นระบบ ถือว่าเป็น การศึกษาแบบองค์รวม ครอบคลุมการพัฒนาทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และความรู้ความเข้าใจมี ลำดับขั้นตอนที่สัมพันธ์กัน ศีลเป็นพื้นฐาน สมาธิเป็นการต่อยอด และปัญญาเป็นผลสูงสุดที่เกิด จากการฝึกฝนมีเป้าหมายเพื่อความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม กล่าวคือ ช่วยให้ผู้คนมีวินัย คุณธรรม ความสงบ และปัญญาในการแก้ปัญหาชีวิต โดยเฉพาะองค์ประกอบของไตรสิกขา ศีล สิกขา (การฝึกด้านศีล) หมายถึง การฝึกอบรมกายและวาจาให้อยู่ในความสุจริต เช่น การเว้น จากการเบียดเบียนผู้อื่น การรักษากฎเกณฑ์และจริยธรรม ศีลจึงเป็นพื้นฐานของวินัยและการ อยู่ร่วมในสังคมอย่างสงบสุข (พระพรหมคุณาภรณ์, 2548) สมาธิสิกขา (การฝึกด้านสมาธิ) คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน โดยอาศัยการเจริญสมาธิภาวนา ทำให้เกิดความสงบ ความ เข้มแข็ง และสมาธิที่สามารถนำไปใช้ในการเรียนรู้หรือการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Payutto, 1994) ปัญญาสิกขา (การฝึกด้านปัญญา) เป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจใน สภาพธรรมและความจริงของชีวิต ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อบุคคลมีปัญญาจะสามารถ ใช้เหตุผล มองโลกตามความเป็นจริง และแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างถูกต้อง (Rahula, 1974)

เพราะฉะนั้นความสัมพันธ์ขององค์ประกอบมีความสัมพันธ์เกื้อกูลกัน ศีลทำให้เกิด ความสงบในกายวาจา อันเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ ที่ตั้งมั่น และสมาธิที่มั่นคงย่อมนำไปสู่การ เกิดปัญญา ที่สามารถรู้เท่าทันความจริงของชีวิต เมื่อบุคคลฝึกไตรสิกขาอย่างสมบูรณ์ จะสามารถพัฒนาตนเองให้มีวินัย คุณธรรม และคุณภาพชีวิตที่ดี พร้อมทั้งเป็นกำลังสำคัญใน การสร้างสังคมที่สงบสุข

ทฤษฎีการเรียนรู้และการสร้างวินัยในตนเอง

การเรียนรู้และการสร้างวินัยในตนเองเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาพฤติกรรม ความคิด และทักษะชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ การเรียนรู้ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงจากการรับรู้ข้อมูล แต่ต้องอาศัยการฝึกฝนและการควบคุมตนเองอย่างมีระบบ เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีระเบียบ รู้จักกำกับพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์และสังคมได้อย่างเหมาะสม (Zimmerman, 2002) ดังนั้นการเรียนรู้ที่ผสมเข้ากับการสร้างวินัยในตนเอง จึงถือเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาศักยภาพและคุณธรรมของบุคคล ซึ่งองค์ประกอบหลักของการเรียนรู้และการสร้างวินัยในตนเอง ได้แก่

ผู้เรียน (Learner) – ผู้ที่เป็นศูนย์กลางของกระบวนการเรียนรู้ ต้องมีความรับผิดชอบและความตระหนักในการพัฒนาตนเอง

สิ่งแวดล้อม (Environment) – บริบททางสังคม วัฒนธรรม และกายภาพ ที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการกำกับตนเอง

เป้าหมาย (Goals) – สิ่งที่บุคคลตั้งใจจะบรรลุ เป็นตัวกำหนดทิศทางของการเรียนรู้และวินัยในตนเอง

กระบวนการกำกับตนเอง (Self-regulation Process) – การวางแผน การปฏิบัติ การประเมินผล และการสะท้อนตนเอง (Schunk & DiBenedetto, 2020)

ทฤษฎีการเรียนรู้และการสร้างวินัยในตนเองสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายประเภทตามกรอบแนวคิดหลัก ได้แก่

1. Self-Discipline Theory วินัยในตนเองเกิดจากการฝึกฝนและความพยายามอย่างต่อเนื่อง เฉพาะวินัยในตนเอง (Self-discipline) เป็นกระบวนการที่บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ และความคิดของตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยอาศัยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและความพยายามอย่างต่อเนื่อง (Duckworth & Seligman, 2005) ทฤษฎีวินัยในตนเองมองว่าความสำเร็จในชีวิตมิได้เกิดจากพรสวรรค์เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากความสามารถในการยับยั้งความต้องการชั่วขณะ การรักษาความมุ่งมั่น และการลงมือทำอย่างมีระเบียบแบบแผน ดังนั้นหลักการสำคัญ การควบคุมตนเอง (Self-control): บุคคลต้องสามารถยับยั้งแรงกระตุ้นและเลือกพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเป้าหมายระยะยาว (Baumeister & Vohs, 2007) การฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง (Consistent Practice) วินัยเกิดขึ้นจากการทำซ้ำอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นนิสัย ความพยายามและความมุ่งมั่น (Perseverance and

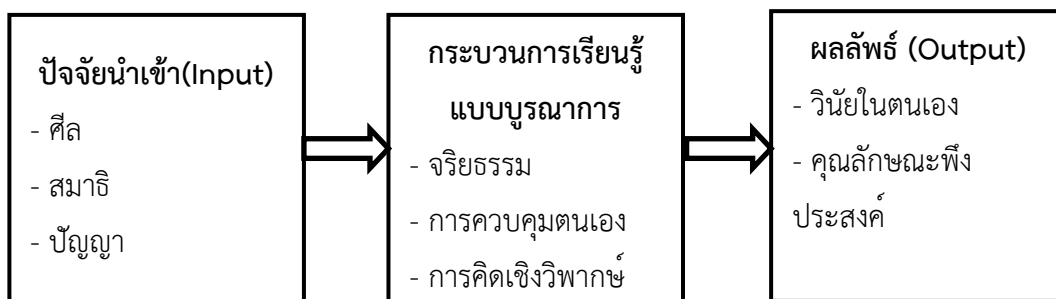
Commitment) การไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและการรักษาความพยายามแม้เผชิญความยากลำบาก แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation): ความเชื่อมั่นและแรงบันดาลใจภายใน ช่วยเสริมสร้างการฝึกฝนให้ต่อเนื่อง (Ryan & Deci, 2000) ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบของ วินัยในตนเอง การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน (Goal-setting) เป็นจุดเริ่มต้นที่กำหนดทิศทางของการฝึกฝน การวางแผนและการจัดการเวลา (Planning and Time Management) ทำให้การฝึกฝนเป็นระบบและต่อเนื่อง การควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ (Behavioral and Emotional Regulation) ป้องกันการหลงไปกับสิ่งรบกวนและความอยากชั่วคราว การสะท้อนตนเองและการปรับปรุง (Self-reflection and Adjustment) ประเมินตนเองและปรับกลยุทธ์เมื่อเจอปัญหา การพัฒนา Self-Discipline วินัยในตนเองไม่ได้เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ แต่ต้องผ่าน การฝึกฝนซ้ำ ๆ (Deliberate Practice) จนกลายเป็นทักษะและนิสัย เช่น การฝึกทำงานตามกำหนดเวลา การสร้างกิจวัตรที่ชัดเจน และการเสริมแรงทางบวกเมื่อปฏิบัติได้ตามเป้าหมาย (Mischel, 2014) ดังนั้น การฝึกฝนและความพยายามที่ต่อเนื่องจึงเป็นแกนกลางของทฤษฎีนี้

2. Self-Regulated Learning (SRL) การเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถวางแผน ติดตาม และประเมินตนเองได้ การเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-Regulated Learning: SRL) หมายถึง กระบวนการที่ผู้เรียนมีความสามารถในการ กำหนดเป้าหมาย วางแผนการเรียนรู้ ควบคุมการปฏิบัติ ติดตามความก้าวหน้า และประเมินผลลัพธ์ของตนเอง เพื่อปรับปรุงกลยุทธ์ การเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (Zimmerman, 2002) แนวคิดนี้ถือว่า ผู้เรียนมีผู้รับสารเพียงฝ่ายเดียว แต่เป็นผู้มีบทบาทเชิงรุกในการจัดการกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง โดยความสำคัญของ SRL ส่งเสริมให้ผู้เรียนมี ความเป็นเจ้าของการเรียนรู้ (Ownership of Learning) พัฒนาทักษะ การคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา สร้างความรับผิดชอบและวินัยในตนเอง ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 (Schunk & Greene, 2018) และเชื่อมโยงกับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้นและการเรียนรู้ตลอดชีวิต องค์ประกอบของ SRL ตามกรอบของ Zimmerman (2000; 2002) กระบวนการ SRL แบ่งออกเป็น สามระยะ (Phases) ที่เชื่อมโยงเป็นวงจร ดังนี้ ระยะการวางแผน (Forethought Phase) การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ การวางแผนกลยุทธ์และวิธีการเรียน การสร้างแรงจูงใจภายใน เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-efficacy) ระยะการปฏิบัติ (Performance Phase) การควบคุมพฤติกรรมและสมาธิ การใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ เช่น การสรุป การทำบันทึก การติดตามและตรวจสอบความก้าวหน้า (self-

monitoring) ระยะการสะท้อนผล (Self-Reflection Phase) การประเมินผลการเรียนรู้เปรียบเทียบกับเป้าหมาย การสะท้อนจุดแข็ง-จุดอ่อนของตนเอง การปรับเปลี่ยนกลยุทธ์สำหรับการเรียนในครั้งถัดไป ลักษณะสำคัญของผู้เรียนที่มี SRL มีเป้าหมายที่ชัดเจน ใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ที่หลากหลาย สามารถควบคุมอารมณ์และแรงจูงใจ และมีการสะท้อนผลและปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง (Panadero, 2017)

3. การบูรณาการจริยธรรมกับการเรียนรู้ เน้นการพัฒนาพฤติกรรมและคุณลักษณะที่ดีควบคู่กับความรู้ การบูรณาการจริยธรรมกับการเรียนรู้ (Integration of Ethics into Learning) หมายถึง กระบวนการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ที่ไม่เพียงมุ่งเน้นการถ่ายทอดความรู้หรือทักษะทางวิชาการเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อสร้างสมดุลระหว่าง “ความรู้” และ “ความดี” (Noddings, 2002) แนวคิดนี้ถือเป็นการสร้างผู้เรียนที่มีทั้งความสามารถในการทำงานและความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างบุคคลที่สมบูรณ์ คือ มีทั้งความรู้ ความสามารถ และคุณธรรม การพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน เนื่องจากผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้โดยไม่ก่อให้เกิดการเบียดเบียนต่อผู้อื่น (UNESCO, 2015) การลดปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น การทุจริต การใช้ความรุนแรง และการขาดวินัย การสร้างทุนมนุษย์ที่มีคุณภาพ ซึ่งตอบสนองต่อทั้งตลาดแรงงานและความต้องการของสังคม ซึ่งองค์ประกอบของการบูรณาการ เนื้อหาการเรียนรู้ (Curriculum Content) การผสมผสานเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมไว้ในวิชาต่าง ๆ เช่น การสอนวิทยาศาสตร์ควบคู่กับความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม วิธีการจัดการเรียนรู้ (Pedagogical Methods) ใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การอภิปรายกรณีศึกษา และการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ด้านจริยธรรม (Lickona, 1991) การเป็นแบบอย่างของครู (Teacher as Role Model) ครูต้องประพฤติเป็นแบบอย่างที่ดี สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เรียน สิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ (Learning Environment) สร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ และการเคารพผู้อื่น และการประเมินผล (Assessment) ไม่เพียงวัดผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ แต่รวมถึงพฤติกรรม คุณธรรม และคุณลักษณะของผู้เรียน ซึ่งแนวทางการพัฒนา การบูรณาการในหลักสูตร (Curriculum Integration) กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์และจริยธรรมเป็นผลลัพธ์การเรียนรู้ที่สำคัญ การเรียนรู้เชิงบริการ (Service Learning) ส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม การพัฒนาการคิดเชิงจริยธรรม (Moral Reasoning) ฝึกผู้เรียนให้ตัดสินใจ

โดยใช้คุณธรรมและเหตุผล การสร้างชุมชนการเรียนรู้เชิงคุณธรรม (Ethical Learning Community) ให้โรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาเป็นพื้นที่ที่เน้นทั้งวิชาการและคุณธรรมร่วมกัน ดังรูปภาพที่ 1



การบูรณาการจริยธรรมกับไตรสิกขา : มิติพุทธศาสนากับการเรียนรู้สมัยใหม่

การศึกษาในยุคปัจจุบันมิได้มุ่งเพียงการถ่ายทอดความรู้และทักษะทางวิชาการ แต่ยังเน้นการปลูกฝังคุณธรรมและพฤติกรรมที่ดีควบคู่กันไป ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระพุทธศาสนาที่เสนอหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศิล สมาธิ และปัญญา อันเป็นกระบวนการพัฒนาคนแบบองค์รวม (holistic development) ที่ผสมผสานการเรียนรู้ทางพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาเข้าด้วยกัน

1. ศิลสิกขา ฐานของจริยธรรมและวินัยในสังคม การบูรณาการจริยธรรมเข้าสู่การเรียนรู้สมัยใหม่สามารถเทียบเคียงได้กับ ศิลสิกขา ซึ่งเน้นการควบคุมกาย วาจา และพฤติกรรมให้อยู่ในขอบเขตที่ถูกต้อง การปลูกฝังคุณธรรม เช่น ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ และการเคารพผู้อื่น สอดคล้องกับแนวทางการศึกษาสมัยใหม่ที่มุ่งสร้าง คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ของผู้เรียน (Lickona, 1991) ศิลสิกขาจึงทำหน้าที่เป็นฐานของวินัยในตนเองและการอยู่ร่วมกับสังคมอย่างสงบสุข

2. สมาธิสิกขา การพัฒนาจิตใจและการเรียนรู้เชิงลึก ในโลกการศึกษาสมัยใหม่มีการเน้นเรื่อง การควบคุมอารมณ์ (emotional regulation) และการจดจ่อ (focus) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับ สมาธิสิกขา ที่เป็นการฝึกให้จิตตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ช่วยให้ผู้เรียนมีสมาธิในการเรียน ควบคุมความเครียด และพัฒนาความสามารถในการคิดเชิงวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น (Ryan & Deci, 2000)

3. ปัญญาศึกษา การพัฒนาความคิดเชิงวิพากษ์และการใช้เหตุผล การศึกษาในศตวรรษที่ 21 มุ่งพัฒนา การคิดวิเคราะห์ (critical thinking) และ การแก้ปัญหา (problem solving) ซึ่งเชื่อมโยงโดยตรงกับปัญญาศึกษา ที่เป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง มองโลกอย่างรอบด้าน และตัดสินใจโดยใช้ทั้งเหตุผลและจริยธรรม ปัญญาศึกษาจึงช่วยเชื่อมโยงการเรียนรู้กับการใช้ชีวิตจริง โดยให้ผู้เรียนมีความสามารถในการประยุกต์ใช้ความรู้ควบคู่กับการยึดมั่นในคุณธรรม (Noddings, 2002)

4. การบูรณาการไตรสิกขากับการเรียนรู้สมัยใหม่ มีหลายด้าน ดังนี้

4.1 ด้านเนื้อหาหลักสูตร บรรจุประเด็นคุณธรรม จริยธรรม และการพัฒนาความคิดเชิงวิพากษ์ในทุกวิชา

4.2 ด้านกระบวนการเรียนรู้ ใช้กิจกรรมเชิงประสบการณ์ (experiential learning) และการเรียนรู้เชิงบริการ (service learning) เพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาทั้งความรู้และพฤติกรรมที่ดี

4.3 ด้านสิ่งแวดล้อมการศึกษา สร้างบรรยากาศแห่งการมีวินัย ความรับผิดชอบ และการใฝ่เรียนรู้ร่วมกัน

4.4 ด้านผู้สอน ครูทำหน้าที่เป็นทั้งผู้ถ่ายทอดความรู้และเป็นแบบอย่างทางคุณธรรม

การประยุกต์ใช้

การเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างวินัยในตนเอง โดยสามารถประยุกต์ใช้ในระดับต่าง ๆ ดังนี้

1. ระดับบุคคล การฝึกปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ และปัญญาช่วยให้บุคคลมีวินัยในตนเอง โดยการรักษาศีลช่วยให้บุคคลมีความรับผิดชอบและควบคุมตนเองได้ดีขึ้น สมาธิช่วยพัฒนาความตั้งใจและความมั่นคงของจิตใจ ในขณะที่ปัญญาช่วยให้คิดวิเคราะห์ แยกแยะเหตุผล และตัดสินใจอย่างรอบคอบ ส่งผลให้บุคคลมีวินัยในตนเองและสามารถพัฒนาตนอย่างต่อเนื่อง (อภิสิทธิ์ เนียมโพธิ์, 2560)

2. ระดับผู้บริหารสถานศึกษา การนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ช่วยสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ดีและเสริมสร้างวินัยทั้งต่อตนเองและบุคลากร การรักษาศีลสะท้อนถึงความซื่อสัตย์ ยุติธรรม และความรับผิดชอบในการบริหารงาน สมาธิช่วยให้ผู้บริหารมีความตั้งใจและสามารถวางแผนงาน ตัดสินใจ และจัดลำดับความสำคัญของงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนปัญญาช่วยในการวิเคราะห์ปัญหา วางนโยบาย และประเมินผลกระทบ ส่งผลให้สามารถบริหาร

สถานศึกษาอย่างรอบคอบและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับครูและนักเรียน (สุจิตรา ทิพย์บุรีและคณะ, 2565)

3. ระดับสังคม การประยุกต์หลักไตรสิกขาช่วยเสริมสร้างวินัยร่วมและคุณภาพชีวิตของชุมชน การรักษาศีลช่วยให้สมาชิกสังคมยึดมั่นความซื่อสัตย์ เคารพกฎหมาย และลดความขัดแย้ง สมาธิช่วยให้สมาชิกมีความตั้งใจ อดทน และสามารถร่วมมือกันทำกิจกรรมส่วนรวมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนปัญญาช่วยให้สังคมสามารถตัดสินใจร่วมกันอย่างรอบคอบ วางแผนพัฒนาชุมชนและสังคมอย่างยั่งยืน ผลลัพธ์คือสังคมที่เป็นระเบียบ มีความร่วมมือสูง และสามารถพัฒนาอย่างยั่งยืนทั้งในระดับบุคคลและส่วนรวม (ประนอม กรืออารีย์, 2566)

การบูรณาการจริยธรรมกับการเรียนรู้โดยใช้กรอบ ไตรสิกขา เป็นหลัก ทำให้การศึกษาไม่เพียงสร้างผู้ที่มีความรู้ทางวิชาการ แต่ยังสร้างบุคคลที่มีวินัย คุณธรรม สมาธิ และปัญญา ซึ่งตรงกับแนวคิดการเรียนรู้สมัยใหม่ที่เน้นทั้ง สมรรถนะทางวิชาการและคุณลักษณะทางคุณธรรม อันจะนำไปสู่การพัฒนาสังคมที่สมดุลและยั่งยืน การเรียนตามหลักไตรสิกขา คือ การพัฒนาตนเองผ่าน ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างวินัยในตนเอง โดยเสนอแนะ 3 กลุ่ม ดังนี้

1) สำหรับ บุคคล การปฏิบัติไตรสิกขาช่วยให้เกิดความรับผิดชอบและควบคุมตนเองได้ดีขึ้น การรักษาศีลช่วยให้มีคุณธรรมและจริยธรรมในชีวิตประจำวัน สมาธิช่วยพัฒนาความตั้งใจและความมั่นคงของจิตใจ ในขณะที่ปัญญาช่วยให้สามารถวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างรอบคอบ ส่งผลให้บุคคลมีวินัยในตนเองและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

2) สำหรับ ผู้บริหารสถานศึกษา การนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ช่วยสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็งและส่งเสริมวินัยของตนเองและบุคลากร การรักษาศีลสะท้อนถึงความซื่อสัตย์และความยุติธรรมในการบริหาร สมาธิช่วยให้การวางแผนและการตัดสินใจมีประสิทธิภาพ ส่วนปัญญาช่วยให้วิเคราะห์ปัญหา วางนโยบาย และประเมินผลกระทบได้อย่างรอบคอบ ส่งผลให้ผู้บริหารสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีและสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคลากรและนักเรียน

3) สำหรับ สังคม การเรียนตามไตรสิกขาช่วยส่งเสริมวินัยร่วมและสร้างสังคมที่มีคุณภาพ การรักษาศีลช่วยให้สมาชิกสังคมยึดมั่นในความซื่อสัตย์ เคารพกฎหมาย และลดความขัดแย้ง สมาธิช่วยให้สมาชิกมีความตั้งใจ อดทน และร่วมมือกันในการทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ส่วนปัญญาช่วยให้สังคมสามารถตัดสินใจร่วมกันอย่างมีเหตุผลและวางแผนพัฒนา

ชุมชนอย่างยั่งยืน ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น คือ สังคมที่เป็นระเบียบ มีความร่วมมือ และสามารถพัฒนาชุมชนและประเทศอย่างยั่งยืน

สรุป

การเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างวินัยในตนเอง เป็นแนวทางการพัฒนาผู้เรียนที่บูรณาการทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และสติปัญญา โดยมีศีลสิกขาเป็นฐานสำคัญในการกำกับพฤติกรรมและสร้างจริยธรรม ทำให้ผู้เรียนรู้จักเคารพกติกาและควบคุมตนเอง สมาธิสิกขาช่วยฝึกจิตใจให้มีสติ สมาธิ และความมั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-Regulated Learning) ที่เน้นการวางแผน ติดตาม และประเมินตนเอง ส่วนปัญญาสิกขามุ่งเน้นการใช้เหตุผล การคิดเชิงวิพากษ์ และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ อันเป็นคุณลักษณะสำคัญของการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 เมื่อนำทั้งสามด้านมาประยุกต์ใช้ร่วมกับกระบวนการเรียนรู้สมัยใหม่ เช่น การเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) และการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Directed Learning) จะทำให้เกิดการพัฒนาวินัยในตนเองที่รอบด้าน ผู้เรียนสามารถกำกับพฤติกรรม จิตใจ และความคิดของตนเองได้อย่างสมดุล มีคุณธรรมควบคู่กับความรู้ และสามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างสร้างสรรค์และยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2561). *การศึกษาเพื่อพัฒนาคุณธรรมและวินัย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). *หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- ประนอม กริอารีย์. (2566). การจัดการเรียนการสอนตามหลักไตรสิกขา. *วารสาร นิตยสารเสียงธรรมจากมหายาน*, 9(1), 8-19.
- อภิลักษณ์ เนียมโพธิ์. (2560). การพัฒนาความมีวินัยในตนเองด้านการเรียนรู้ ตามหลักไตรสิกขา ของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 5. ใน *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน*. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยรังสิต.

สุจิตรา ทิพย์บุรี. (2565). ไตรสิกขา : กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคม. ใน รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 4 พ.ศ.2565 “พุทธศาสนาและปรัชญา : แนวคิด มุมมอง สู่สันติภาพ”. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944.

Narvaez, D., & Lapsley, D. (2008). Teaching moral character: Two alternatives for teacher education. *The Teacher Educator*, 43(2), 156–172.

Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering self-control*. New York: Little, Brown and Company.

Piaget, J. (1970). *Genetic Epistemology*. New York: Columbia University Press. Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422.

Payutto, P. A. (1994). *Buddhadhamma: Natural Laws and Values for Life*. Bangkok: Buddhadhamma Foundation.

Rahula, W. (1974). *What the Buddha Taught*. New York: Grove Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Schunk, D. H., & Greene, J. A. (2018). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. (2nd ed.). New York: Routledge.

Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). *Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice*. Springer.

Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan.

- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.