



Original Research Article

An Application of the Threefold Learning Principle to Enhance Students Life Skills of Primary School Students at Ban Nong Takhong School, Mueang District, Nakhon Ratchasima Province

การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน ชั้นประถมศึกษา
โรงเรียนบ้านหนองตากง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

Phramaha Sumeth Analayo Janggam^{1*}, Phamaha Suporn Rakkhitedhammo Puangklang², & Benjamas Suwannawong³

พระมหาสุเมธ อนาโลโย จันทรังาม^{1*}, พระมหาสุพร รกขิตธมโม ปวงกลาง², & เบญจมาศ สุวรรณวงศ์³

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author: *

1. Phramaha Sumeth Analayo Janggam*

พระมหาสุเมธ อนาโลโย จันทรังาม
Mahachulalongkornrajavidyalaya
University Nakhon Ratchasima Campus,
Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
นครราชสีมา
Email: anarayo2524@gmail.com

2. Phamaha Suporn Rakkhitadhammo Puangklang

พระมหาสุพร รกขิตธมโม ปวงกลาง
Mahachulalongkornrajavidyalaya
University Nakhon Ratchasima Campus,
Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
นครราชสีมา
Email: suporn_rak@gmail.com

3. Benjamas Suwannawong

เบญจมาศ สุวรรณวงศ์
Mahachulalongkornrajavidyalaya
University Nakhon Ratchasima Campus,
Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
นครราชสีมา
Email: benjamas123@gmail.com

คำสำคัญ:

การประยุกต์, ไตรสิกขา, ทักษะชีวิต, นักเรียน,
จังหวัดนครราชสีมา

Keywords:

Application, Trisikkha, Life Skills, Students,
Nakhon Ratchasima

ABSTRACT

This research investigates the application of the Threefold Training (Tri-Sikkhā) in Theravada Buddhism to enhance life skills among primary school students at Ban Nongtakong School, Mueang District, Nakhon Ratchasima Province, Thailand. The objectives of the study were: (1) to examine the conceptual framework of the Threefold Training in Theravada Buddhism; (2) to explore existing problems in life skills development among primary students; and (3) to propose an integrative approach for applying the Threefold Training to strengthen students' life skills. This study employed a qualitative field research design. Data were collected through documentary analysis, in-depth interviews with school administrators, teachers, and related stakeholders, and contextual observations within the school setting. Key informants were selected using purposive sampling. Research instruments included semi-structured interview protocols and observation forms. Data were analyzed using content analysis and descriptive interpretation to synthesize findings systematically.

The findings reveal that the Threefold Training—comprising moral discipline (sīla), mental concentration (samādhi), and wisdom (paññā)—provides a holistic human development framework aligned with 21st-century life skills. Identified problems included behavioral issues (e.g., lack of discipline and inappropriate language use), emotional and

Article history:

Received: 11/08/2025

Revised: 11/09/2025

Accepted: 10/12/2025

Available online: 27/02/2026

How to Cite:

Janngam, P. et al. (2026). An Application of the Threefold Learning Principle to Enhance Students Life Skills of Primary School Students at Ban Nong Takhong School, Mueang District, Nakhon Ratchasima Province. *Journal Dhamma for Life*, 32(2), 88-106.

psychological challenges (e.g., limited concentration and poor emotional regulation), and cognitive limitations (e.g., underdeveloped critical thinking and decision-making skills). Family and school environmental factors were found to significantly influence these conditions. The proposed application framework consists of three integrated processes: (1) cultivating moral discipline to promote ethical conduct and social responsibility; (2) developing concentration practices to enhance emotional control and learning focus; and (3) fostering wisdom through critical thinking and problem-solving activities. These processes were implemented through classroom integration, weekly activities, and Buddhist-oriented school programs. The results indicate positive behavioral changes, improved emotional stability, enhanced concentration, and better problem-solving abilities among students. The study demonstrates the practical potential of the Threefold Training as an effective model for life skills development in primary education contexts.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาใน พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อวิเคราะห์หลักไตรสิกขาในเชิงพุทธปรัชญา 2) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาตอง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม โดยใช้การวิเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหาร ครู และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมทั้งการสังเกตบริบทของโรงเรียน กลุ่มผู้ให้ข้อมูลคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และแบบบันทึกการสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาและการตีความเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า หลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นกรอบแนวคิดการพัฒนา มนุษย์แบบองค์รวมที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 สภาพปัญหาของนักเรียนพบข้อจำกัดด้านพฤติกรรม (ขาดวินัย ใช้ความรุนแรงทางวาจา) ด้านจิตใจ (ขาดสมาธิและการควบคุมอารมณ์) และด้านปัญญา (ทักษะการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจยังไม่เหมาะสม) โดยมีปัจจัยด้านครอบครัวและสภาพแวดล้อมทางการศึกษาเป็นตัวแปรสนับสนุน การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาดำเนินการผ่าน 3 กระบวนการ ได้แก่ (1) การพัฒนาด้านศีลเพื่อเสริมสร้างวินัยและคุณธรรม (2) การพัฒนาด้านสมาธิเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์และจดจ่อในการเรียนรู้ และ (3) การพัฒนาด้านปัญญาเพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหาผ่านกิจกรรมบูรณาการในชั้นเรียนและกิจกรรมส่งเสริมวิถีพุทธ ผลลัพธ์สะท้อนว่านักเรียนมีพฤติกรรมเหมาะสมมากขึ้น มีสมาธิในการเรียน และสามารถแก้ปัญหาและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ อันแสดงให้เห็นถึง



ศักยภาพของหลักไตรสิกขาในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในบริบทการศึกษาขั้นพื้นฐานอย่างเป็นรูปธรรม

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีความเป็นสากลอย่างแท้จริง มีพุทธศาสนิกชนนับถือแพร่หลายในทุกมุมโลก ความเป็นสากลของพระพุทธศาสนานั้นมีรากฐานมาจากสังฆธรรมอันลึกซึ้งที่พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบและนำมาประกาศสั่งสอน สังฆธรรมดังกล่าวมีความสมบูรณ์ในตัวเอง เป็นความจริงอันประเสริฐสูงสุดที่ดำรงอยู่โดยธรรมชาติ พระพุทธองค์ทรงทำหน้าที่เสมือนผู้ค้นพบและนำมา “เผยแผ่ จำแนก แจกแจง แต่งตั้ง บัญญัติ จัดวาง ให้สามารถสื่อสารกับคนร่วมสมัยได้เป็นอย่างดี” (อง.ตัก. (ไทย) 20/137/385) จนกระทั่งบรรลุ “เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อเกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ อย่ายไปทางเดียวกัน สองรูป จงแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน” (วิ.ม. (ไทย) 4/32/40) ด้วยเหตุนี้พระพุทธศาสนาจึงเปรียบเสมือนขุมทรัพย์ทางปัญญาที่รวบรวมหลักคำสอนอันเป็นต้นแบบของศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรมของสังคมไทยมาอย่างยาวนาน การที่เยาวชนและประชาชนไทยได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้คำสอนทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนแนวทางปฏิบัติของชาวพุทธที่ดีงาม จึงเป็นการเตรียมความพร้อมที่สำคัญยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติหน้าที่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบันที่อาจมีทั้งด้านบวกและด้านลบ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะช่วยให้บุคคลสามารถแยกแยะความดี-ความชั่ว และเลือกแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมได้

ในปัจจุบัน สังคมไทยกำลังเผชิญกับปัญหาที่ซับซ้อนและท้าทายหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน ซึ่งถือเป็นปัญหาที่มีความสำคัญระดับชาติและส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของสังคมโดยรวม สาเหตุของปัญหาเหล่านี้มีความเชื่อมโยงกับปัจจัยหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านเศรษฐกิจที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ปัญหาด้านสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ปัญหาด้านวัฒนธรรมที่ถูกกระทบจากกระแสโลกาภิวัตน์ และปัญหาด้านครอบครัวที่มีความซับซ้อนมากขึ้น โรงเรียนในฐานะสถาบันการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชน จึงมีภารกิจสำคัญในการจัดการศึกษาให้ครบถ้วนสมบูรณ์ในทุกมิติดอกเหนือจากการให้ความรู้ทางวิชาการแล้ว ยังต้องมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตที่จำเป็น เพื่อให้นักเรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ หลักไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักธรรมคำสอนที่พุทธศาสนิกชนยึดถือปฏิบัติสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน และมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้ดำรงอยู่อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในทุกด้าน

การพัฒนามนุษย์ให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพนั้น สิ่งสำคัญที่สุดคือการปลูกฝังให้เป็นพลเมืองดี มีศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรม ซึ่งจะนำไปสู่ความสงบสุขในการอยู่ร่วมกันของสังคม วิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการปลูกฝังและพัฒนาศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม คือการใช้หลักไตรสิกขา เนื่องจากไตรสิกขาเป็นระบบและ



กระบวนการในการฝึกฝน อบรม ฝึกหัด เพื่อพัฒนาคนใน 3 ด้านสำคัญ ได้แก่ (1) การพัฒนาด้านพฤติกรรม ระเบียบวินัย และเป้าหมายชีวิต ที่เรียกว่า ศีล (2) การพัฒนาด้านจิตใจให้มีความตั้งมั่น มุ่งสู่เป้าหมายชีวิต ที่เรียกว่า สมาธิ และ (3) การพัฒนาด้านปัญญาและความสามารถในการแก้ไขปัญหาให้บรรลุเป้าหมายชีวิต ที่เรียกว่า ปัญญา ลึกซึ้งทั้ง 3 ประการนี้ “ผู้มีความเพียร มีความเข้มแข็ง มีปัญญา พึ่งพิงใจ มีสติ คຸ້ມครองอินทริย ครอบงำทุกทิศด้วยอัปमानสมาธิ ประพฤติตามอริศลสิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขา มีความประพฤติ บริสุทธิ์ จึงเป็นผู้ถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติในโลกนี้และโลกหน้า” (อง.ตัก. (ไทย) 20/91/320) ทักษะชีวิตเป็น องค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การจัดการศึกษาจำเป็นต้องคำนึงถึงปัจจัยที่ประกอบขึ้นเป็นชีวิต ของมนุษย์แต่ละคน รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตทั้งหลายที่ต่างเป็นสิ่งแวดล้อมซึ่งกันและกัน แม้ว่า สถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะพยายามพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ สามารถดำรงชีวิต ได้อย่างพอเพียงและเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยเฉพาะการเพิ่มขึ้นของจำนวนคนไทยที่มีระดับ การศึกษาสูงขึ้น แต่พฤติกรรมและการกระทำของคนในสังคมยังคงเป็นปัญหาและมีแนวโน้มที่จะทวีความรุนแรง มากขึ้นเรื่อย ๆ สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาด้านคุณลักษณะ พฤติกรรม และการกระทำของเด็กและเยาวชน คือ วิกฤตการณ์ด้านการเสื่อมถอยทางศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมตามวิถีชีวิตที่ดีงาม (กระทรวง ศึกษา, 2547: 5)

โรงเรียนบ้านหนองตาคง (โรงเรียนบ้านหนองตาคง, 2567: ออนไลน์) เป็นโรงเรียนประถมศึกษาขนาด กลาง ตั้งอยู่เลขที่ 1033 หมู่ที่ 8 บ้านหนองตาคง ตำบลหนองบัวศาลา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา สังกัด สำนักเขตพื้นที่ การศึกษานครราชสีมา เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นสถาบันการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ควบคู่กับความสุขในการเรียนรู้ การจัดการศึกษาใน ระดับประถมศึกษามีความสำคัญอย่างยิ่งในการวางรากฐานทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับเด็กนักเรียน เพื่อให้พวกเขาสามารถเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพและมีความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่พบในโรงเรียนบ้านหนองตาคงก็มีความท้าทายที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน โดยเฉพาะในยุคที่โลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันมากขึ้น เด็ก ๆ ต้องเผชิญกับปัจจัยแวดล้อมที่ซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดปัญหาพฤติกรรม และทัศนคติที่หลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของโรงเรียน ซึ่งเป็นพื้นที่ที่เด็กใช้เวลาส่วนใหญ่ในการ เรียนรู้และพัฒนาตนเอง

ในการศึกษาระดับประถมศึกษา โดยเฉพาะช่วงชั้นประถมปลาย พบว่าเด็กหลายคนยังเผชิญกับความท้าทายในการเรียนรู้ ทั้งในด้านทักษะทางวิชาการและพฤติกรรมทางสังคม เด็กบางคนไม่กล้าแสดงออกในชั้นเรียน ขาดความมั่นใจในตนเอง หรือปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้อย่างราบรื่น บรรยากาศในห้องเรียนยังคงใช้การสอนแบบ ถ่ายทอดความรู้จากครูเป็นหลัก ทำให้ผู้เรียนขาดโอกาสฝึกคิด วิเคราะห์ หรือเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง นอกจากนี้ยังพบว่า เด็กบางคนมีพฤติกรรมที่สะท้อนถึงภาวะทางอารมณ์หรือจิตใจที่ยังไม่มั่นคง ซึ่งอาจเป็นผล จากการขาดพื้นที่ในการเรียนรู้ด้านทักษะชีวิตอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ระบบการศึกษาในปัจจุบันยังให้



ความสำคัญด้านนี้ไม่เพียงพอ ส่งผลให้เกิดคำถามถึงแนวทางที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนให้ครบทั้งด้านความรู้ ความคิด และชีวิตจริง

จากปัญหาหรือสาเหตุดังกล่าว การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนจึงเป็นความท้าทายที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากจะส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กในระยะยาว การปลูกฝังให้เด็กมีทักษะชีวิตที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมอารมณ์ การแก้ปัญหา การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการมีวินัยในตนเอง จะช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข โรงเรียนบ้านหนองตากซึ่งเป็นโรงเรียนประถมศึกษาขนาดกลาง ได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาเหล่านี้ และมองเห็นว่าการนำหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน จะเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหา เนื่องจากหลักไตรสิกขานำมาเน้นการฝึกอบรมทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยมุ่งให้เกิดการพัฒนาความเมตตา กรุณา และปัญญา ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นอย่างยิ่งในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างสันติสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2553: 546)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและวิเคราะห์สภาพปัญหาการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองตากอย่างละเอียด และนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาทั้งตัวนักเรียน ครูผู้สอน ผู้ปกครอง และสังคมโดยรวม หลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา จึงเป็นแนวทางที่มีศักยภาพสูงในการเสริมสร้างทักษะชีวิตและพัฒนาคุณลักษณะทางจิตใจของนักเรียน หากสามารถนำหลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขและบรรเทาปัญหาดังกล่าวได้อย่างเป็นระบบ ก็จะช่วยยกระดับคุณภาพการเรียนการสอนและสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน การศึกษาและการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการค้นหาวิธีการและแนวทางที่เหมาะสมในการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาก อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ที่กำลังประสบปัญหาดังกล่าว ซึ่งผลการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพการศึกษาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในอนาคต

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

แนวคิดสำคัญ 2 ประการ ได้แก่ (1) หลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ (2) แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตในบริบทการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยมุ่งบูรณาการองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาเข้ากับศาสตร์ทางการศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับประถมศึกษาอย่างเป็นองค์รวม



หลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักไตรสิกขาใน พระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ ศีล (ความประพฤติชอบ) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และปัญญา (ความรู้แจ้งตามความเป็นจริง) ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์แบบบูรณาการ ครอบคลุมมิติทางกาย วาจา ใจ และปัญญา แนวคิดการศึกษาตามทัศนะของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เน้นว่าการศึกษาคือกระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างรอบด้าน มิใช่เพียงการสั่งสมความรู้ แต่เป็นการสร้างอิสรภาพในมิติกาย สังคม จิตใจ และปัญญา โดยมุ่งให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองและแก้ปัญหาลำบาก งานวิจัยของพระจิรวัดน์ อุตตมเมธี (2555) สะท้อนให้เห็นมิติการศึกษาที่เชื่อมโยงการพัฒนาตนกับการพัฒนาสังคมอย่างมีเอกภาพ ในทำนองเดียวกัน งานวิจัยของพระมหาศุภกิจ สุภกิจโจ (2553) ได้ชี้ให้เห็นความสำคัญของการบูรณาการหลักไตรสิกขาในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะการสร้างสมดุลระหว่างภาระหน้าที่และการพัฒนาจิตใจ ขณะทำงานของวิจิต สงวนไกรพงษ์ (2557) ได้วิเคราะห์รากฐานเชิงพระสูตรอาทิ วัชชีปุตตสูตร ทุติยสิกขัตตยสูตร และ ตติยสิกขาสูตร เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างไตรสิกขา มรรคมีองค์แปด และธรรมชั้นธัมม อันเป็นฐานคิดเชิงปรัชญาที่สนับสนุนการพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธ

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าว สามารถสังเคราะห์ได้ว่า หลักไตรสิกขาเป็นกรอบแนวคิดเชิงกระบวนการ (process-oriented framework) ที่เอื้อต่อการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม และสามารถประยุกต์ใช้ในบริบทการศึกษาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะและทักษะชีวิตของผู้เรียนได้อย่างเป็นระบบ

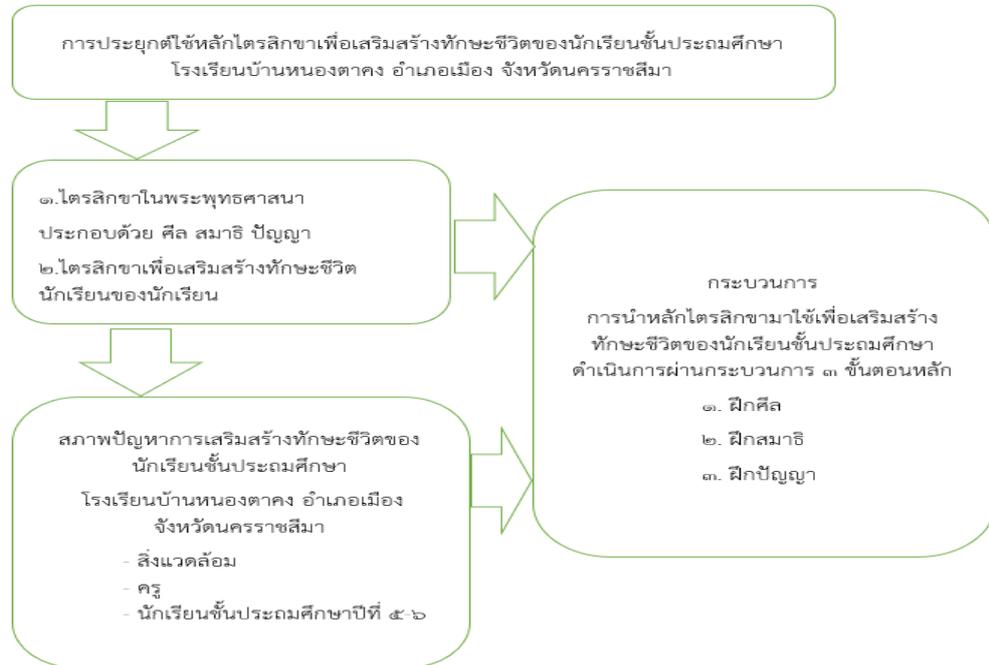
แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิต

แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตมุ่งเสริมสร้างความสามารถของผู้เรียนในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตอย่างเหมาะสม ทั้งด้านการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การสื่อสาร และการจัดการอารมณ์ งานวิจัยของจิราภรณ์ ภูอุดม (2562) แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมสามารถเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับประถมศึกษา ผ่านกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) และการมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น ขณะทำงานของดวงกมล มงคลศิลป์ (2550) ได้ประยุกต์ใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตร่วมกับ ทฤษฎีปัญญาสังคม ซึ่งเน้นบทบาทของการเรียนรู้จากแบบอย่าง การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) และการควบคุมตนเอง ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชน

จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ทักษะชีวิตมิได้เป็นเพียงชุดทักษะเชิงพฤติกรรม แต่เป็นกระบวนการพัฒนาภายในที่เชื่อมโยงมิติด้านจิตใจและปัญญา ซึ่งมีความสอดคล้องเชิงแนวคิดกับหลักไตรสิกขา โดยเฉพาะในมิติของสมาธิและปัญญา



กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาคง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
3. เพื่อเสนอการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาคง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

สมมติฐานการวิจัย

การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับทักษะชีวิตของนักเรียนระดับประถมศึกษา และ องค์ประกอบด้านสมาธิและปัญญามีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการควบคุมตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ระเบียบวิธีการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาตง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีการวิจัย โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ทำการศึกษาและคัดเลือกพื้นที่ในเขตจังหวัดนครราชสีมา โดยการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) โดยดำเนินการกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เพื่อการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน โรงเรียนบ้านหนองตาตง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยมีกลุ่มประชากร ดังนี้ กลุ่มประชากร โดยแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

วิธีการวิจัย

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจัดหมวดหมู่ในการศึกษาให้เห็นขั้นตอนการจัดกระบวนการของแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน โรงเรียนบ้านหนองตาตง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
2. การสัมภาษณ์ แบบกลุ่มตามประเด็นที่ตั้งไว้
3. สัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้วิจัยสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ในประเด็นที่สำคัญ ต่อเนื่องจากเพื่อศึกษาความเห็นในของแต่ละบุคคล ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

คัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย

การศึกษาและคัดเลือกพื้นที่ในเขตจังหวัดนครราชสีมา โดยมีกลุ่มประชากร ดังนี้ กลุ่มประชากร โดยแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกเป็นกลุ่ม คือ (1) กลุ่มพระสงฆ์ที่เป็นพระสอนศีลธรรมโรงเรียนอำเภอเมือง 2) ผู้บริหารโรงเรียนบ้านหนองตาตง 3) ครูโรงเรียนบ้านหนองตาตง 4) นักเรียนโรงเรียนบ้านหนองตาตง 5) ผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองตาตง ผู้ให้ข้อมูลรวมทั้งสิ้น 31 รูป/คน

ขั้นตอนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบสัมภาษณ์ที่ไม่เป็นทางการ ได้กำหนดหัวข้อไว้กว้าง ๆ เป็นการล่วงหน้าตามประเด็นการวิจัยเป็นคำถามปลายเปิด ใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก
2. กล้องถ่ายรูปเพื่อให้เห็นเป็นรูปธรรมของการวิจัยให้เกิดความสมบูรณ์
3. เครื่องมือบันทึกเสียงเพื่อใช้ในการเก็บเสียงสนทนา เพื่อนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ให้งานวิจัยมีเนื้อหาสมบูรณ์ ทั้งนี้โดยมีจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. สัมภาษณ์เจาะจงตัวอย่างจากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 31 รูป/คน



2. การรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ดังนี้

- 1) ดำเนินการโดยนำกระบวนการจากกรอบความคิดมาวิเคราะห์ เพื่อทำการวิจัย
- 2) ดำเนินการศึกษาวิจัย และตรวจสอบ แก้ไข ข้อบกพร่อง
- 3) สัมภาษณ์ (1) กลุ่มพระสงฆ์ที่เป็นพระสอนศีลธรรมโรงเรียนอำเภอเมือง (2) ผู้บริหารโรงเรียนบ้านหนองตาคง (3) ครูโรงเรียนบ้านหนองตาคง (4) นักเรียนโรงเรียนบ้านหนองตาคง (5) ผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองตาคง ผู้ให้ข้อมูลรวมทั้งสิ้นรวม 31 รูป/คน แบบเจาะลึกตามกรอบที่ตั้งไว้

ขั้นตอนที่ 3 สรุปผลการศึกษาและตรวจสอบความถูกต้อง ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยจำแนกแยกประเด็นข้อมูลตามความเหมาะสม แล้วพิจารณาความสัมพันธ์ของข้อมูล แล้วรวบรวมข้อมูลแบบสังเคราะห์ตามประเด็นที่ศึกษา

ขั้นตอนที่ 4 เขียนรายงาน โดยผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์ด้วยตนเอง แล้วให้ที่ปรึกษาตรวจสอบเพื่อตรวจก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความถูกต้อง เจึงเนื้อหาภาษาโครงสร้างก่อนนำไปใช้สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย แล้วเขียนรายงานแบบพรรณนา และจัดทำรูปเล่มแล้วนำเสนอรายงานการวิจัย

การศึกษาภาคสนาม

การศึกษาในภาคสนาม ผู้วิจัยได้ศึกษา “การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาคง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา” โดยมีขั้นตอนการศึกษา ดังนี้

1. ทำการศึกษาและคัดเลือกพื้นที่ในเขตจังหวัดนครราชสีมา โดยมีกลุ่มประชากร ดังนี้ กลุ่มประชากร โดยแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามความสำคัญของเรื่องการวิจัย การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาคง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
2. ศึกษาข้อมูลในเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key-informant) ประกอบด้วยกลุ่มประชากร
3. ดำเนินการศึกษาวเคราะห์ สังเคราะห์ แนวทาง ทศนคติ และเพื่อเป็นแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาคง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ในลักษณะของการวิเคราะห์เชิงลึก โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการศึกษาวิจัย
4. สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้ทั้งจากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนามโดยนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญ คือ หลักไตรสิกขาเถรวาท ทักษะชีวิต ปัญหา กระบวนการ ตัวอย่าง เพื่อเป็นแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาคง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ทั้งนี้ เน้นการนำผลการวิจัยมาสนับสนุนสร้างองค์ความรู้ให้กับบุคคลที่เกี่ยวข้องในโรงเรียนบ้านหนองตาคง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา



5. วิเคราะห์แนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาคง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นการสร้างองค์ความรู้ในเชิงวิชาการ

6. สรุปผลการศึกษาวิจัย และข้อเสนอแนะทั้งในระดับพระสงฆ์ที่เป็นพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนอำเภอเมือง ผู้บริหารโรงเรียนบ้านหนองตาคง ครูโรงเรียนบ้านหนองตาคง นักเรียนโรงเรียนบ้านหนองตาคง ผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองตาคง ซึ่งแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาคง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จะเป็นข้อมูลในทางวิชาการสืบไป

ผลการวิจัย

หลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกโดยมีพระสอนศีลธรรม ผู้บริหารสถานศึกษา คณะครู นักเรียน และผู้ปกครอง รวมถึงการสังเกตพฤติกรรมในภาคสนาม พบว่าหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเป็นหลักการปฏิบัติธรรมและการพัฒนาตนเองที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน หลักไตรสิกขา ประกอบด้วย 3 สิกขาหลัก ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ซึ่งแต่ละสิกขามีความเชื่อมโยงและสนับสนุนซึ่งกันและกัน เป็นเสมือนขั้นบันไดแห่งการพัฒนาที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี 1) อธิศีลสิกขา (การศึกษาเพื่อความประพฤติดี) เป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาตนเอง หมายถึง การสร้างพื้นฐานความประพฤติที่ดี การมีระเบียบวินัย และการรู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ทั้งทางกาย วาจา และใจให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ศีลคือการควบคุมกาย วาจา ให้อยู่ในกรอบที่เหมาะสม เป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้และการอยู่ร่วมกัน นักเรียนที่มีศีลจะมีความประพฤติดี รู้จักเคารพผู้อื่น และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ศีลเป็นเหมือนขอบเขตที่ป้องกันไม่ให้เราทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และเป็นแรงผลักดันให้เราทำในสิ่งที่ดีงาม ในบริบทของโรงเรียน ศีลจึงหมายถึงการสร้างวินัยในตนเอง การรับผิดชอบ และการมีจิตสำนึกที่ดีต่อส่วนรวม 2) อธิจิตตสิกขา (การศึกษาเพื่อความมั่นคงแห่งจิต) เป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง สงบ และมีสมาธิ เป็นการฝึกจิตให้สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม ไม่หลงไปตามอารมณ์ชั่ววูบ และสามารถรักษาสมดุลทางจิตใจได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในสภาพปัจจุบัน เด็กนักเรียนมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ ขาดสมาธิในการเรียน ไม่สามารถตั้งใจฟังคำสอนได้นาน มักจะสนใจในสิ่งเร้าภายนอกมากกว่าการเรียน และมีความอดทนต่ำ การพัฒนาอธิจิตตสิกขาจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนมีจิตใจที่เข้มแข็งและสามารถเผชิญกับความท้าทายได้ ทั้งในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน 3) อธิปัญญาสิกขา (การศึกษาเพื่อปัญญา) เป็นการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และปัญญาในการแก้ปัญหา การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตจริง การพัฒนาปัญญาไม่ได้หมายถึงเพียงการเพิ่มความรู้ทางวิชาการเท่านั้น แต่รวมถึงการพัฒนาปัญญาในการดำรงชีวิต การเข้าใจตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และการสร้างสรรค์สังคมที่ดีขึ้น



สภาพปัญหาการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาตอง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลและการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ที่เกี่ยวข้อง พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนบ้านหนองตาตอง มีปัญหาในการพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญ 3 ปัญหาหลักที่พบ ดังนี้

1. ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมโดยรอบโรงเรียนและชุมชนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียนอย่างมาก ซึ่งให้เห็นว่า สภาพแวดล้อมทางสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เด็ก ๆ ได้รับความอิทธิพลจากสื่อออนไลน์ เกม และสังคมภายนอกมากขึ้น ทำให้พฤติกรรมของเด็กเปลี่ยนไป บางครั้งเด็กจะนำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมาใช้ในโรงเรียน เช่น การใช้ภาษาไม่สุภาพ การรังแกต่อผู้อื่น หรือการขาดสมาธิในการเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กในวัยประถมปลาย จะเริ่มมีการเลียนแบบพฤติกรรมจากสื่อต่างๆ โดยไม่คิดว่าสิ่งนั้นเหมาะสมหรือไม่ ผลที่ตามมาคือการขาดทักษะในการแยกแยะสิ่งที่ดีและไม่ดี

2. ปัญหาด้านครู ครูผู้สอนมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียน แต่พบว่าครูบางส่วนยังขาดความรู้ความเข้าใจในการบูรณาการหลักไตรสิกขาเข้ากับการเรียนการสอน การสอนเด็กในปัจจุบันต้องใช้วิธีการหลากหลาย แต่สำหรับครูบางคนยังไม่มี ความชำนาญในการนำหลักธรรมมาผสมผสานกับการสอน เพราะเราเองก็ไม่ได้เรียนมาในแบบนี้ เราเรียนมาแบบแยกส่วน คือสอนวิชาการต่างหาก สอนคุณธรรมต่างหาก บางครั้งเรานั้นแต่วิชาการ ลืมพัฒนาด้านจิตใจและทักษะชีวิตของเด็ก ทำให้เด็กเรียนเก่ง แต่ไม่มีทักษะในการใช้ชีวิต ไม่รู้จักแก้ปัญหา ไม่รู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่น ข้าพเจ้าสอนมา 15 ปีแล้ว เห็นเด็กเปลี่ยนไปตามยุคสมัย เด็กสมัยนี้ฉลาดขึ้น แต่อารมณ์อ่อนไหวมากขึ้นด้วย การจัดการพฤติกรรมเด็กจึงต้องใช้วิธีการใหม่ ๆ ที่เราครูเองยังต้องเรียนรู้ เช่น การใช้เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก การฝึกให้เด็กคิดเป็นแก้ปัญหาเป็น แต่เรายังขาดทักษะเหล่านี้ บางครั้งเราใช้วิธีการเดิม ๆ ที่เราเคยรับมา เช่น การตักเตือนด้วยเสียงดัง หรือการลงโทษแบบเดิม ๆ ซึ่งอาจไม่เหมาะสมกับเด็กสมัยใหม่ ปัญหาใหญ่ของครูคือเวลาที่จำกัด

3. ปัญหาด้านนักเรียน นักเรียนเป็นกลุ่มที่มีปัญหาโดยตรง โดยเฉพาะนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ที่อยู่ในวัยเปลี่ยนผ่านและมีการพัฒนาทางอารมณ์และสังคมที่รวดเร็ว ปัญหาที่พบเห็นได้ชัดเจน ได้แก่ 1) การรังแกต่อผู้อื่น 2) การใช้ภาษาไม่สุภาพ 3) การขาดสมาธิ 4) พฤติกรรมรบกวนการเรียนการสอน

การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาตอง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

จากการศึกษาปัญหาและวิเคราะห์แนวทางการแก้ไข ผู้วิจัยได้พัฒนากระบวนการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเป็น 3 ขั้นตอนหลัก โดยได้รับความร่วมมือและข้อมูลที่สำคัญจากผู้เกี่ยวข้องต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาศีล - การปลูกฝังวินัยและการเคารพกติกา

1. แนวคิดพื้นฐานและหลักการ การสอนศีลธรรมให้เด็กนั้น ต้องเริ่มจากการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เพียงการท่องจำ เด็กต้องเห็นคุณค่าของการมีศีลธรรมผ่านการกระทำที่เป็นรูปธรรม เช่น การเคารพผู้ใหญ่



การช่วยเหลือกัน การรักษาสีงแวดล้อม การมีวินัยในตนเอง ศีลธรรมไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวและใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง การสอนเด็กจึงต้องใช้วิธีการที่เด็กสามารถเข้าใจและปฏิบัติได้ เช่น การยกตัวอย่างจากสิ่งที่เด็กเจอในชีวิตประจำวัน การเล่าเรื่องที่สอดแทรกคุณธรรม และการให้เด็กได้ลองทำจริง หลักศีล 5 เป็นพื้นฐานสำคัญที่เด็กทุกคนควรรู้และปฏิบัติ คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ และไม่ดื่มสุราและของมึนเมา แต่สำหรับเด็กเราต้องแปลให้เข้าใจง่าย เช่น ไม่ทำร้ายสัตว์และคน ไม่เอาของของคนอื่น ไม่หลอกลวง ไม่พูดเท็จ และไม่ทำสิ่งที่อันตรายต่อร่างกาย การสอนแบบนี้เด็กจะเข้าใจและนำไปใช้ได้จริง

2. กิจกรรมที่นำมาใช้และผลลัพธ์ 1) กิจกรรม ศีล 5 ผู้รับผิดชอบกิจกรรมนี้ อธิบายว่า เราจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้เรียนรู้และปฏิบัติศีล 5 ผ่านการเล่นเกม บทบาทสมมติ และการยกตัวอย่างในชีวิตจริง เช่น การแสดงบทบาทสมมติเรื่องการไม่เอาของคนอื่น การไม่ทำร้ายสัตว์ การพูดความจริง เด็ก ๆ จะได้เรียนรู้ผ่านการเล่นและการปฏิบัติจริง ทำให้เข้าใจและจดจำได้ดีกว่าการฟังเพียงอย่างเดียว จากกิจกรรมมีเด็กชายนักเรียนชั้น ป.5 เล่าว่า ผมเข้าใจศีล 5 มากขึ้น และรู้ว่าทำไมต้องปฏิบัติ ตอนที่เราแสดงบทบาทเรื่องการไม่เอาของคนอื่น ผมรู้สึกถ้าใครเอาของเราไป เราจะเสียใจมาก เลยไม่อยากทำให้คนอื่นเสียใจแบบนั้น 2) กิจกรรม “วันวินัยดี” ผู้รับผิดชอบโครงการนี้ กล่าวว่า เรากำหนดให้นักเรียนปฏิบัติตามกติกาต่าง ๆ ของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด เช่น การมาโรงเรียนตรงเวลา การแต่งกายถูกระเบียบ การไหว้ครูและผู้ใหญ่ การพูดจาสุภาพ การช่วยกันทำความสะอาด และให้รางวัลแก่นักเรียนที่ปฏิบัติได้ดี รางวัลไม่ใช่สิ่งของที่มีค่า แต่เป็นการยกย่องชมเชย การได้เป็นแบบอย่างให้เพื่อน ๆ เด็กหญิงคนหนึ่งนักเรียนชั้น ป.6 แบ่งปันประสบการณ์ว่า หนูชอบวันวินัยดี เพราะทุกคนจะแต่งตัวสวย ๆ พูดจาสุภาพ และช่วยกันทำงาน บรรยากาศในโรงเรียนดูดีมาก หนูรู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน และอยากให้ทุกวันเป็นแบบนี้ 3) กิจกรรม “พี่สอนน้อง” เราให้นักเรียนชั้นสูงช่วยสอนและดูแลนักเรียนชั้นที่ต่ำกว่า เพื่อปลูกฝังความรับผิดชอบ ความเมตตา และการเป็นแบบอย่างที่ดี นักเรียนชั้น ป.5-6 จะดูแลน้อง ๆ ชั้น ป.1-2 ในเรื่องการอ่าน การเขียน การทำการบ้าน และการประพฤติตัว กิจกรรมนี้ช่วยให้พี่ ๆ มีความรับผิดชอบมากขึ้น และน้อง ๆ ก็ได้แบบอย่างที่ดีจากพี่ เด็กชายคนหนึ่งนักเรียน ชั้น ป.6 เล่าว่า ผมชอบการเป็นพี่สอนน้อง เพราะได้ช่วยน้อง ๆ และรู้สึกว่าตัวเองสำคัญ ตอนที่สอนน้อง ผมต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ไม่สามารถทำผิดได้ เพราะน้องจะเลียนแบบ มันทำให้ผมระมัดระวังในการกระทำมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาสมาธิ - การฝึกจิตใจให้นิ่งและมั่นคง

1. แนวคิดและวิธีการจากครู การฝึกสมาธิให้เด็กต้องทำให้สนุกและไม่เครียด เราใช้วิธีการฝึกหายใจ การนั่งสมาธิแบบสั้น ๆ และการทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิ เช่น การระบายสี การพับกระดาษ การแต่งดอกไม้ เด็ก ๆ จะค่อย ๆ เรียนรู้การควบคุมจิตใจของตนเอง การฝึกสมาธิไม่ใช่การนั่งเฉยอย่างเดียว แต่เป็นการฝึกให้เด็กรู้จักสมาธิในสิ่งที่ทำ เราเริ่มจากการสอนเด็กสังเกตลมหายใจ โดยให้เด็กนั่งสบาย ๆ หลับตา แล้วสังเกตว่าลมหายใจเข้าออกอย่างไร ใช้เวลาแค่ 3-5 นาที ต่อมาค่อย ๆ เพิ่มเวลา เมื่อเด็กชินแล้ว เราจะสอนให้เด็กใช้สมาธินี้ในการเรียน ในการฟัง ในการทำงาน การฝึกสมาธิช่วยให้เด็กสามารถตั้งใจเรียนได้นานขึ้น ลดการคุยกันในห้องเรียน และช่วยให้เด็กควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น



2. คำแนะนำจากพระภิกษุสอนศีลธรรม การฝึกสมาธิให้เด็กต้องเริ่มจากการสอนให้เด็กรู้จักจิตใจของตนเอง สอนให้เด็กรู้ว่าเมื่อไหร่ที่จิตใจสงบ เมื่อไหร่ที่จิตใจฟุ้งซ่าน และวิธีการนำจิตใจกลับมาสู่ความสงบ การฝึกสมาธิไม่ใช่การบังคับให้เด็กนั่งเงียบ แต่เป็นการสอนให้เด็กรู้จักควบคุมจิตใจของตนเอง เมื่อเด็กมีสมาธิแล้ว การเรียนรู้จะได้ผลดีขึ้น และจิตใจจะมีความสุข หลักสมาธิคือการทำให้จิตใจตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว สำหรับเด็กเราสามารถใช่วิธีการที่เหมาะสมกับวัย เช่น การฝึกผ่านการเล่น การร้องเพลง การเล่าเรื่อง ที่สำคัญคือต้องให้เด็ก รู้สึกสนุกและไม่เครียด เมื่อเด็กมีสมาธิแล้ว จะสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น

3. กิจกรรมการฝึกสมาธิและผลลัพธ์ 1) กิจกรรม “สติในการเรียน” เราสอนให้เด็กใส่ใจกับสิ่งที่ทำในขณะนั้น ถ้าเรียนคณิตศาสตร์ก็ให้ใส่ใจเฉพาะคณิตศาสตร์ ถ้าเขียนก็ให้ใส่ใจกับการเขียน ไม่ให้คิดเรื่องอื่น เมื่อเด็กรู้สึกว่จิตใจเริ่มฟุ้งซ่าน ให้หยุดพักสักครู่ แล้วค่อยเริ่มใหม่ เด็กชายคนหนึ่งนักเรียนชั้น ป.6 แสดงความคิดเห็นว่า ก่อนหน้านั้นผมชอบคิดเรื่องอื่นระหว่างเรียน ทำให้ไม่เข้าใจบท แต่หลังจากฝึกสติในการเรียนแล้ว ผมสามารถตั้งใจฟังครูได้นานขึ้น และเข้าใจบทเรียนได้ดีขึ้นด้วย 2) ผลลัพธ์จากการฝึกสมาธิ จากการสังเกตและการประเมินของครู พบว่านักเรียนที่ผ่านการฝึกสมาธิมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ดังนี้ 1. ด้านการเรียน นักเรียนสามารถตั้งใจเรียนได้นานขึ้น ลดการคุยกันในห้องเรียน และมีผลการเรียนที่ดีขึ้น 2. ด้านพฤติกรรม นักเรียนมีความอดทนมากขึ้น ไม่โมโหง่าย และสามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งได้อย่างสงบ 3. ด้านอารมณ์ นักเรียนมีอารมณ์ที่เสถียรขึ้น มีความสุขในการเรียนรู้ และลดความวิตกกังวล สรุปผลลัพธ์ว่า การฝึกสมาธิช่วยให้เด็กเรียนรู้การควบคุมตนเอง มีจิตใจที่เข้มแข็ง และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ต่อไป การที่เด็กมีสมาธิจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาภาวะผู้นำและทักษะชีวิตอื่น ๆ

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนาปัญญา - การส่งเสริมการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา

1. หลักการพื้นฐานของการพัฒนาปัญญา พระสอนศีลธรรมในโรงเรียนบ้านหนองตาคง ผู้ที่มีประสบการณ์ในการสอนศีลธรรมและพัฒนาเด็กและเยาวชนมากกว่า 5 ปี อธิบายหลักการพัฒนาปัญญาตามแนวพุทธธรรมว่า ปัญญาในพระพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงแค่ความรู้ที่ได้จากการอ่านหนังสือหรือการท่องจำ แต่เป็นการรู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติจริง การสังเกต การทดลอง และการใช้ชีวิตอย่างมีสติ สำหรับเด็กวัยประถมศึกษา การพัฒนาปัญญาจึงต้องเริ่มจากการให้เด็กได้สัมผัสกับปัญหาจริง ได้ลองผิดลองถูก ได้คิดได้ค้นหา และได้สรุปด้วยตนเอง

2. แนวทางพัฒนากิจกรรมประจำวันศุกร์ กิจกรรมประจำวันศุกร์ ออกแบบกิจกรรมวันศุกร์ให้เป็นวันแห่งการพัฒนาปัญญาโดยเฉพาะ เริ่มจากกิจกรรมสวดมนต์และนั่งสมาธิในตอนบ่าย เพื่อเตรียมจิตใจให้พร้อมสำหรับการเรียนรู้ จากนั้นจัดกิจกรรมกลุ่มย่อยให้เด็กได้ฝึกการคิดแก้ปัญหาาร่วมกัน จะมีกิจกรรมการเล่าเรื่องธรรมะที่เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวัน และสุดท้ายด้วยกิจกรรมการสะท้อนความคิดและการแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ กิจกรรมวันศุกร์ได้รับการออกแบบให้แตกต่างจากวันอื่น ๆ เพื่อให้เด็กได้พัฒนาปัญญาผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย

3. แนวทางพัฒนาด้านการส่งเสริมวิถีพุทธ การส่งเสริมวิถีพุทธในโรงเรียนของเราไม่ได้เป็นเพียงการสอนทฤษฎี แต่เป็นการนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน เราจัดกิจกรรมที่让孩子ได้ปฏิบัติจริง เช่น การไปทำบุญที่วัด การดูแลผู้สูงอายุในชุมชน การปลูกต้นไม้ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และการช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาส กิจกรรม



เหล่านี้ทำให้เด็กเข้าใจว่าพุทธศาสนาไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่นำมาซึ่งความสุขและความสงบ เราพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้วิถีพุทธที่เชื่อมโยงกับวิชาต่าง ๆ

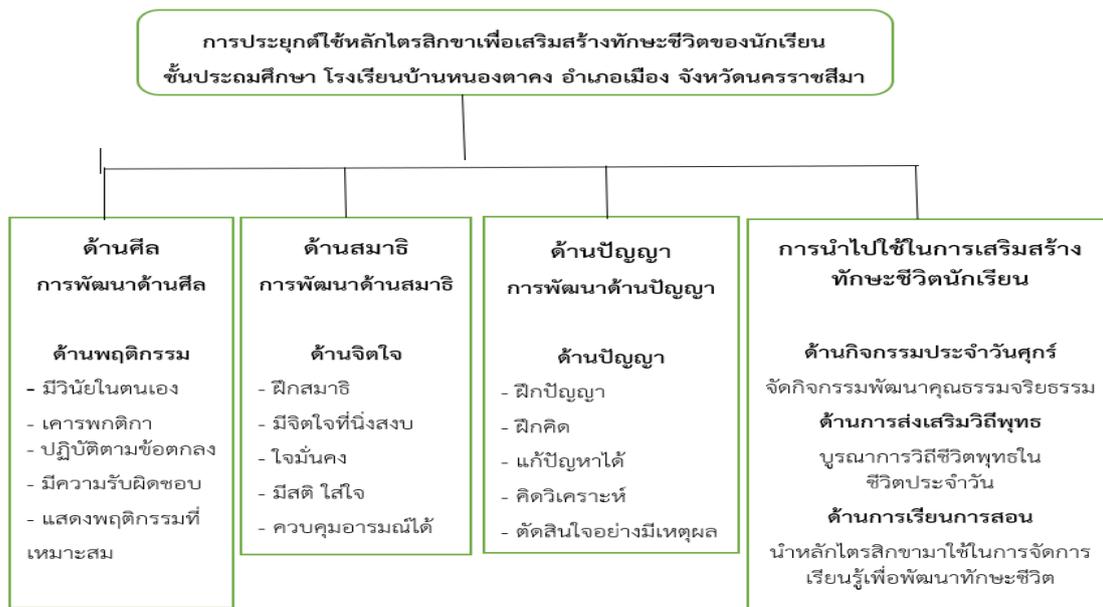
4. แนวทางพัฒนาการเรียนการสอน เราได้ปรับเปลี่ยนวิธีการสอนจากแบบเดิมที่เน้นการบรรยายและการท่องจำ มาเป็นการสอนแบบมีส่วนร่วมที่เน้นให้เด็กได้คิด ได้ลงมือทำ และได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง เราใช้หลักไตรสิกขาเป็นกรอบในการออกแบบการเรียนการสอน โดยในแต่ละชั้นเรียนจะมีการปลูกฝังศีลธรรม การฝึกสมาธิ และการพัฒนาปัญญาอย่างสมดุล ครูทุกคนได้รับการอบรมให้เข้าใจหลักการนี้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสอนวิชาของตนได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่า กระบวนการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตากง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอนหลักอย่างเป็นระบบ

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาศีล เน้นการปลูกฝังวินัยและการเคารพกติกาผ่านการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โดยสอนศีล 5 ในรูปแบบที่เด็กเข้าใจง่าย มีกิจกรรม “ศีล 5” “วันวินัยดี” และ “พี่สอนน้อง” ส่งผลให้นักเรียนเข้าใจคุณค่าของการมีศีลธรรมและสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้อื่น

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาสมาธิ เน้นการฝึกจิตใจให้นิ่งและมั่นคงผ่านกิจกรรมที่สนุกและไม่เครียด ประกอบด้วยกิจกรรม “นั่งสมาธิเช้า” “สติในการเรียน” “ศิลปะบำบัด” และ “เดินจงกรม” ทำให้นักเรียนสามารถตั้งใจเรียนได้นานขึ้น มีการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น และลดพฤติกรรมการคุยในเวลาเรียน

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนาปัญญา เน้นการส่งเสริมการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหาผ่านการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม ครู และนักเรียน โดยใช้โครงการ “โรงเรียนสีเขียว” “ครูใจดี ครูเก่ง” และกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ ส่งผลให้นักเรียนสามารถคิดก่อนทำ แยกแยะสิ่งที่ถูกผิด และแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ ขยายผลไปสู่การพัฒนาครอบครัวและชุมชน โดยนักเรียนกลายเป็นตัวอย่างและผู้นำการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในสังคม



แผนภาพที่ 2 การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา

อภิปรายผล

การวิจัย เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาตง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา” เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ จากการสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัย เพื่อให้สอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

การศึกษาหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา พบว่า หลักไตรสิกขาเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมการพัฒนาองค์รวมของมนุษย์ โดยประกอบด้วย อธิศีลสิกขา ซึ่งเป็นการฝึกฝนด้านศีลธรรมและการประพฤติปฏิบัติ อธิจิตตสิกขา การฝึกจิตให้เกิดสมาธิและความมั่นคง และอธิปัญญาสิกขา การพัฒนาปัญญาและความเข้าใจอันถูกต้อง หลักธรรมดังกล่าวมีความเหมาะสมสำหรับการนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษา เนื่องจากมีลักษณะเป็นระบบที่สมบูรณ์และมีการเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นเอกภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูวินัยธรชัยเดช (ชัยเดช อธิปญฺโญ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนอนุบาลจุมพลโพธิ์สวาย อำเภอโพธิ์สวาย จังหวัดหนองคาย” พบว่า หลักการพัฒนาชีวิต เพื่อให้ประสบผลสำเร็จ และเป็นคนสมบูรณ์แบบตามแนวพุทธ มีหลักสำคัญ 3 ประการคือ 1) อธิศีลสิกขา คือ ศึกษาเรื่องศีล อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม 2) อธิจิตตสิกขา คือ ศึกษาเรื่องจิต อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ 3) อธิปัญญาสิกขา คือ ศึกษาเรื่องปัญญาอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง (พระครูวินัยธรชัยเดช (ชัยเดช อธิปญฺโญ), 2566: ก) และ พระใบฎีกาธีรศักดิ์ สุธีโร (น้อยอ่อน) ได้ทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โรงเรียนกระสังพิทยาคม ตำบลกระสัง อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์” ผลการวิจัยพบว่า ไตรสิกขาตามแนวทางพระพุทธศาสนานั้นสอนให้คนได้ปฏิบัติอยู่ในศีล มีการเคารพกฎระเบียบ เมื่อทุก ๆ คนมีศีลก็จะทำให้มีความสุข เพราะศีล คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง เพื่อพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิ เพราะสมาธิ คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิต เพื่อให้เกิดศักยภาพ (พระใบฎีกาธีรศักดิ์ สุธีโร (น้อยอ่อน), 2560: ก)

สภาพปัญหาการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาตง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จากการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ของโรงเรียนบ้านหนองตาตง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา มีปัญหาด้านทักษะชีวิตที่สำคัญหลายประการ ได้แก่ ปัญหาการขาดความมีวินัยในตนเอง พบเห็นได้จากพฤติกรรมการแก่งแย่งกันระหว่างนักเรียน การใช้คำพูดที่ไม่สุภาพหรือคำหยาบ การไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ปัญหาด้านสมาธิและการใส่ใจ ที่พบจากพฤติกรรมการไม่มีสมาธิในการเรียน การคุยกันขณะครูสอน และการไม่สามารถจดจ่อกับกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาชัยพร ชยเสโน (โพธิ์อ้อม) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโรงเรียนวิถีพุทธตามหลัก “บวร” ของ โรงเรียนบ้านแครายเกษตรพันธ์พิทยาคาร ผลการวิจัยพบว่า ระดับความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอน และนักเรียนต่อการดำเนินการโรงเรียนวิถีพุทธ ในภาพรวมพบว่ามีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทั้งหมด ได้แก่ ด้านขั้นเตรียมการ ด้านขั้น



ดำเนินการ และดำเนินขั้นตอนการติดตามประเมินผล และกระบวนการมีส่วนร่วมระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน (บวร) เพื่อพัฒนาโรงเรียนวิถีพุทธ (พระมหาชัยพร ชยเสโน (โพธิ์อิม) , 2565: ก)

การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาคง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา สรุปได้ว่า หลักไตรสิกขาที่ประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และ อธิปัญญาสิกขา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนได้อย่างเป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย พระมหาสุตใจ ชยวุฑโฒ (คณาพันธ์) ได้ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรของโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ผลการวิจัยพบว่า สภาพทั่วไปและปัญหาอุปสรรคการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรของโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา พบว่า ผู้บริหารยังขาดแนวคิดหรือการตัดสินใจ การวางแผนเพื่อพัฒนาสถานศึกษาและบุคลากรของโรงเรียนและนักเรียน ผู้บริหารบางท่านยังคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์แบบการเรียนการสอนสมัยเก่า ขาดการประยุกต์เข้ากับการเรียนการสอนในปัจจุบัน (พระมหาสุตใจ ชยวุฑโฒ (คณาพันธ์), 2560: ก)

สรุป

การวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองตาคง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแนวทางเชิงบูรณาการที่สอดคล้องกับบริบทสถานศึกษาและวิถีวัฒนธรรมไทย โดยอาศัยกรอบแนวคิดหลัก ไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นฐานในการออกแบบกระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างเป็นระบบ ผลการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและการปฏิบัติการในสถานศึกษาสามารถสรุปแนวทางการพัฒนาได้ 6 ด้านที่มีความเชื่อมโยงกันอย่างบูรณาการ ด้านพฤติกรรม มุ่งเน้นการปลูกฝังระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ และความมีสัมมาคารวะ โดยใช้หลักศีลเป็นกรอบกำกับพฤติกรรม นักเรียนได้รับการพัฒนาให้แสดงออกอย่างเหมาะสมทั้งต่อครู เพื่อน และบุคคลในสังคม ผ่านการฝึกปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน เช่น การใช้วาจาสุภาพ การยอมรับและแก้ไขความผิดพลาดของตนเอง และการมีจิตอาสา กระบวนการดังกล่าวส่งเสริมการตระหนักรู้ด้านคุณธรรมและการกำกับตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานของทักษะชีวิตในระยะยาว ด้านจิตใจ เน้นการพัฒนาสมาธิและความมั่นคงทางอารมณ์ ผ่านกิจกรรมปฏิบัติ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และการสวดมนต์อย่างมีสติ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การจัดการความเครียด และการตั้งสติเมื่อเผชิญสถานการณ์ท้าทาย อันเป็นปัจจัยสนับสนุนประสิทธิภาพการเรียนรู้และความพร้อมทางจิตสังคมของผู้เรียน ด้านปัญญา มุ่งเสริมสร้างกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล การตั้งคำถามเชิงวิพากษ์ การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ และการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง นักเรียนได้รับการกระตุ้นให้ใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อแยกแยะคุณค่าและตัดสินใจอย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตและความสามารถในการปรับตัวต่อบริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ด้านกิจกรรมประจำวันศุกร์ เป็นกลไกเชิงปฏิบัติที่บูรณาการหลักไตรสิกขาเข้ากับกิจกรรมเสริมหลักสูตร โดยออกแบบกิจกรรมการทำงานเป็นทีม การแก้ปัญหาาร่วมกัน การนำเสนอผลงาน และ



การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในบรรยากาศที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วม กิจกรรมดังกล่าวส่งเสริมทักษะการสื่อสาร ความเป็นผู้นำ ความสามัคคี และการประยุกต์ใช้หลักธรรมในสถานการณ์จริง ซึ่งสะท้อนการพัฒนาทักษะชีวิต อย่างเป็นองค์รวม ด้านการส่งเสริมวิถีพุทธ เป็นการหล่อหลอมค่านิยมและจิตสำนึกทางวัฒนธรรมผ่านกิจกรรม ทางศาสนา การเข้าร่วมพิธีกรรมสำคัญ และการเรียนรู้ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา ตลอดจนการประยุกต์ หลักธรรมในชีวิตประจำวัน แนวทางดังกล่าวช่วยเสริมสร้างอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม ความรับผิดชอบ ต่อสังคม และการดำรงรักษามรดกทางจิตวิญญาณของชุมชนและ ด้านการเรียนการสอน เป็นการบูรณาการหลักไตรสิกขา ในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ โดยพัฒนาศักยภาพครูให้สามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผสมผสานคุณธรรม จริยธรรม และความรู้เชิงวิชาการอย่างสมดุล การจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการคิด การลงมือปฏิบัติ และการสะท้อนคิด ตลอดจนการประเมินผลที่ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ช่วยให้การพัฒนาทักษะชีวิตเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

โดยสรุป การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในบริบทสถานศึกษาขั้นพื้นฐานดังกล่าว แสดงให้เห็นศักยภาพของ กรอบแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในการพัฒนาทักษะชีวิตเชิงองค์รวม ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ควบคู่กับการจัดกระบวนการเรียนรู้และกิจกรรมเสริมหลักสูตรอย่างเป็นระบบ องค์ความรู้ที่ได้มีคุณูปการเชิง วิชาการต่อการพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษาที่บูรณาการคุณธรรมกับทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 และสามารถ ประยุกต์ใช้ในสถานศึกษาที่มีบริบทใกล้เคียงกันได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรกำหนดนโยบายส่งเสริมการปลูกฝังศีล 5 วินัย และความรับผิดชอบต่อสังคม ผ่านกิจกรรมในชั้น เรียนและกิจกรรมเสริมหลักสูตร โดยเน้นการสร้างแบบอย่างที่ดี การเคารพสิทธิผู้อื่น และการสร้างบรรยากาศ โรงเรียนที่เอื้อต่อการเรียนรู้ด้านคุณธรรมอย่างต่อเนื่อง
2. ควรส่งเสริมการฝึกสมาธิและการพัฒนาสติในชีวิตประจำวัน ผ่านกิจกรรมที่เหมาะสมตามวัย เช่น การฝึกลมหายใจ การเจริญสติในกิจกรรมประจำวัน และกิจกรรมสะท้อนคิด (reflective practice) เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการจัดการความเครียด
3. ควรบูรณาการหลักการคิดเชิงเหตุผลตามหลักพุทธธรรมเข้ากับกระบวนการเรียนรู้แบบ Active Learning โดยเน้นการวิเคราะห์สถานการณ์ การตัดสินใจอย่างรอบคอบ และการแก้ปัญหาเชิงจริยธรรม เพื่อ พัฒนาความสามารถด้านวิจารณ์ญาณและการเรียนรู้ตลอดชีวิต
4. ควรกำหนดกิจกรรมพัฒนาทักษะทางสังคมบนฐานไตรสิกขา เช่น กิจกรรมจิตอาสา การทำงานเป็นทีม และกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพในชุมชน เพื่อเสริมสร้างความร่วมมือ ความเอื้อเฟื้อ และความรับผิดชอบต่อ ส่วนรวม



5. ควรสนับสนุนกิจกรรมที่เชื่อมโยงโรงเรียนกับชุมชน เช่น กิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การเรียนรู้ประวัติศาสตร์พุทธศาสนา และการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย เพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมและความภาคภูมิใจในความเป็นพลเมืองที่มีคุณธรรม

6. ควรพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาที่บูรณาการหลักไตรสิกขาในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ พร้อมทั้งจัดอบรมครูอย่างเป็นระบบ และพัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับบริบทท้องถิ่น เพื่อให้การประยุกต์ใช้หลักธรรมเกิดผลอย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. สถานศึกษาควรจัดอบรมให้ครูผู้สอนมีความรู้ความเข้าใจในหลักไตรสิกขาอย่างลึกซึ้ง และสามารถบูรณาการเข้ากับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งควรมีการติดตามประเมินผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อปรับปรุงและพัฒนาให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

2. ผู้บริหารสถานศึกษาควรสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับชุมชน วัด และผู้ประกอบการ เพื่อส่งเสริมการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนทั้งในและนอกสถานศึกษา รวมทั้งควรจัดสรรงบประมาณและทรัพยากรที่เพียงพอสำหรับการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนในยุคดิจิทัล
2. การเสริมสร้างทักษะชีวิตเชิงพุทธเพื่อป้องกันพฤติกรรมทำร้ายตนเองในเด็กและเยาวชน
3. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้และความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนในสถานศึกษา

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษา. (2547) *แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนวิถีพุทธ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา.

จิราภรณ์ ภูอุดม. (2562) “การศึกษาผลกิจกิจกรรมนันทนาการแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองสองห้อง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร”. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, ปีที่ 17 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม.

ดวงกมล มงคลศิลป์. (2550) “ผลของการใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่นตอนต้น กรุงเทพมหานคร”. *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์*. คณะพยาบาลศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระครูวินัยธรชัยเดช (ชัยเดช อธิปญโญ). (2566) “การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนอนุบาลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อำเภอโพธาราม จังหวัดนครราชสีมา”.



- วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระจิรวัดน์ อุตตมเมธี. (2555). การพัฒนาตนและสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 19(3), 12–29.
- พระใบฎีกาธีรศักดิ์ สุธีโร (น้อยอ่อน). (2560) “การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โรงเรียนกระสังพิทยาคม ตำบลกระสัง อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2553). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *การศึกษาเพื่อความเป็นไทย: พุทธธรรมกับการพัฒนามนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.
- พระมหาชัยพร ชยสาโร (โพธิ์อิม). (2565) “การพัฒนาโรงเรียนวิถีพุทธตามหลัก “บวร” ของโรงเรียน บ้านแคทราย เกษตรพันธ์พิทยาคาร”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาศุภกิจ สุภกิจใจ (ภักดีแสม). (2553) “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขา กรณีศึกษาศูนย์การเรียนรู้ชุมชน อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุจิต ชาญอุโฆ (คุนพันธ์). (2560) “รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรของโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา”. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิจิต สงวนไกรพงษ์. (2557) “พัฒนาชีวิตตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. *พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- โรงเรียนบ้านหนองตากง. (2567). *ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนบ้านหนองตากง*. สืบค้นจาก เว็บไซต์โรงเรียนบ้านหนองตากง (ออนไลน์).