

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 ผู้วิจัย ได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นพื้นฐาน และเป็นแนวทางในการปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาตามลำดับหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. พระพุทธศาสนากับการศึกษา
 - 1.1 ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในการดำรงชีวิต
 - 1.2 ความสัมพันธ์ของพระพุทธศาสนากับการศึกษา
 - 1.3 การเรียนพระพุทธศาสนาในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน
2. ไตรสิกขาในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา
 - 2.1 ความหมายของไตรสิกขา
 - 2.2 ความสำคัญของไตรสิกขา
 - 2.3 องค์ประกอบของไตรสิกขา
 - 2.3.1 ศีล
 - 2.3.2 สมาธิ
 - 2.3.3 ปัญญา
3. การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียน
 - 3.1 ความหมายของการดำเนินชีวิตของนักเรียน
 - 3.2 แนวทางที่นักเรียนพึงปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวัน
 - 3.2.1 การบริโภคอาหาร
 - 3.2.2 การศึกษา
 - 3.2.3 การออกกำลังกาย
 - 3.2.4 การพักผ่อน
 - 3.2.5 การช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

พระพุทธศาสนากับการศึกษา

1. ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในการดำรงชีวิต

เอกรินทร์ สีมหาศาล, และคนอื่นๆ (2544, หน้า 3) กล่าวว่า พระพุทธศาสนาถือเป็นศาสนาประจำชาติไทย คนไทยส่วนใหญ่และพระมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ทรงนับถือพระพุทธศาสนา และได้นำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตจึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนในชาติ

จงจรัส แจ่มจันทร์, และสุพน ทิมอ่ำ (2546, หน้า 2-4) กล่าวว่า พระพุทธศาสนากำเนิดขึ้นในประเทศอินเดียพระพุทธเจ้าเป็นศาสดาของพระพุทธศาสนา และพระพุทธศาสนาได้เผยแพร่เข้ามาในประเทศไทยประมาณพุทธศักราช 200-300 คนไทยได้นับถือพระพุทธศาสนาต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน พระพุทธศาสนามีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อสังคมไทย คนไทยส่วนใหญ่ นับถือพระพุทธศาสนา นับตั้งแต่อดีตเป็นต้นมาพระมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ได้ทำนุบำรุงอุปถัมภ์และคุ้มครองพระพุทธศาสนาเป็นอย่างดีตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สิ่งที่เห็นเป็นประจำในชีวิตประจำวันของคนไทยที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาอย่างแน่นแฟ้น เช่น ทุกเช้าจะเห็นพระภิกษุสามเณรออกบิณฑบาตรตามบ้านเรือน ชุมชน หรือแม้แต่ประเพณี วัฒนธรรมไทย เช่น ทำบุญวันเกิด ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ แต่งงาน ทำบุญในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ฯลฯ ซึ่งล้วนแล้วแต่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น นอกจากนี้ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา โรงเรียนและสถานที่ราชการทุกแห่งจะหยุด เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้ไปทำบุญและปฏิบัติธรรมตามความศรัทธาและหน้าที่ของชาวพุทธที่ควรปฏิบัติ ชายไทยที่เป็นชาวพุทธเมื่อมีอายุครบ 20 ปี บริบูรณ์แล้วจะนิยมบวชเพื่อทดแทนบุญคุณบิดามารดาและเพื่อศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วนำไปประพฤติปฏิบัติเป็นหลักสำคัญในการดำรงชีวิต

อุดม เขยทิววงศ์ (2548, หน้า 7-8) กล่าวว่า พระพุทธศาสนาได้ประดิษฐานอยู่อย่างมั่นคงสถาพรตลอดระยะเวลาอันยาวนานในประเทศไทย พระพุทธศาสนาจึงเป็นรากฐานอันสำคัญที่สุดของวัฒนธรรมไทย ประชาชนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา สังคมไทยยอมรับพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ถึงแม้พระพุทธศาสนาจะมีที่มาจากอินเดียแต่มาตั้งมั่นและเจริญรุ่งเรืองอย่างยิ่งในประเทศไทยพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อการพัฒนาตนประกอบด้วย 4 ด้านใหญ่ๆ คือ 1) การพัฒนากาย คือการรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงมีสุขภาพที่ดี มีความเป็นอยู่ถูกสุขลักษณะ 2) การพัฒนาจิตใจ คือ การทำจิตใจให้มีคุณสมบัติที่ดีงามในด้าน 2.1) ความแข็งแกร่ง เช่นมีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อเป้าหมายที่วางไว้ มีสติ (รู้จักยับยั้งชั่งใจ) มีวิริยะ (ความพากเพียร) มีขันติ (ความอดทน) มีสมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) มีสัจจะ (ความจริง) มีจาคะ (ความเสียสละ) 2.2) ความดีงาม เช่น มีเมตตา ความรักความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเป็นมิตรไมตรีต่อคนรอบข้าง ความกรุณาคิดช่วยเหลือเกื้อกูลเมื่อเห็นบุคคลอื่นมีความทุกข์ ความกตัญญูรู้คุณ สัมมาคารวะ หิริโอตตปปะ ฯลฯ 2.3) ความสุข คือ

จิตใจมีความสดชื่น ร่าเริงเบิกบานสะอาดสงบ ปลอดภัย ไม่เครียดไม่กระวนกระวาย ไม่ท้อแท้ ไม่หมอง ไม่ยึดติด ฯลฯ 3) การพัฒนาศีล คือการควบคุมกายวาจาไม่ให้มีพฤติกรรมออกมาในทางเบียดเบียนผู้อื่น 4) การพัฒนาปัญญา คือการรู้จักเพิ่มความรู้ความเข้าใจให้กับตนเอง เริ่มต้นตั้งแต่รู้จักเรียนศิลปวิทยาที่ดีมีประโยชน์สำหรับการดำรงชีวิตเป็นผู้ชวนขยายสนใจเรียนรู้ต่าง ๆ อยู่เสมอเพื่อก้าวให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงของโลก รู้จักคิด รู้จักวินิจฉัย รู้จักใช้ปัญญา แก้ไขปัญหาชีวิตในด้านต่างๆ

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนไทยเป็นอย่างมาก ตั้งแต่พระมหากษัตริย์ตลอดถึงประชาชนคนทั่วไป พระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนให้ทุกคนนำไปประพฤติปฏิบัติ ผูกฝนอบรมทางด้านพฤติกรรม คือ ทางกาย วาจา ใจ ให้เป็นคนดีมีเมตตา กรุณา มีความรัก มีความสามัคคี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และนำเอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำรงชีวิตเพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

2. ความสัมพันธ์ของพระพุทธศาสนากับการศึกษา

จงจรัส แจ่มจันทร์, และสุพน ทิมอ่ำ (2547, หน้า 2-3) กล่าวว่า พระพุทธศาสนามีบทบาทเกี่ยวกับการศึกษาของชาติไทยมาเป็นเวลาช้านานจึงไม่สามารถที่จะแยกออกจากกันได้ ในสมัยโบราณวัดเป็นสถานที่ที่มีผู้นิยมนำบุตรหลานที่เป็นชายไปฝากไว้กับพระสงฆ์ที่วัดเพื่อรับการอบรมสั่งสอนด้านคุณธรรม ศีลธรรม จริยธรรม ตลอดจนการอ่าน การเขียน และเรียนหนังสือ วัดจึงเปรียบเสมือนโรงเรียน โดยมีพระภิกษุสงฆ์ทำหน้าที่เป็นผู้ให้การอบรมสั่งสอน ซึ่งสืบทอดต่อมาจนถึงปัจจุบัน พระภิกษุสงฆ์ยังได้รับการยกย่องให้สอนพระพุทธศาสนาในโรงเรียน นอกจากนี้วัดยังให้ที่ตั้งแก่โรงเรียน ช่วยจัดสร้างอาคารเรียน อุปกรณ์การศึกษา จัดตั้งมูลนิธิเป็นทุนการศึกษา จัดตั้งโรงเรียนสำหรับเด็กก่อนเกณฑ์ในบางท้องถิ่นเพื่อวางรากฐานการศึกษาแก่เด็กในท้องถิ่น และเป็นการแบ่งเบาภาระของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ดังนั้นจะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนามีส่วนสำคัญในการช่วยวางรากฐานการศึกษาของไทยเป็นอย่างมาก

เนาวนิตย์ ใจมั่น (2548, บทนำ) กล่าวว่า พระพุทธศาสนามีความสำคัญกับการศึกษาเป็นอย่างมาก พระพุทธศาสนาจะเน้นที่การปลูกฝังในด้านคุณธรรม จริยธรรมโดยมีศีล สมาธิ ปัญญาเป็นหลักในการศึกษาแก่นักเรียนทุกระดับชั้น ซึ่งนักเรียนจำเป็นต้องมีการพัฒนาด้านคุณธรรม จริยธรรมเป็นอย่างมาก นักเรียนควรได้รับการปลูกฝังพฤติกรรมอันดีงามเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ หรือการศึกษาในชั้นที่สูงขึ้นไป นอกจากนั้นยังเป็นการแก้ไขปัญหาสังคมในปัจจุบันที่เกี่ยวกับวัยรุ่นหรือนักเรียน เยาวชนที่นับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น จึงจำเป็นต้องนำเอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเข้ามาในการเรียนการสอนเพื่อวางรากฐานให้เป็นบุคคลที่ดีในสังคม และการดำเนินชีวิตอย่างมีหลักการในสังคมได้อย่างถูกต้องให้แก่ นักเรียน หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็น

หลักธรรมที่สำคัญ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ทำให้บุคคลในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุขและมีชีวิตที่รุ่งเรือง

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ต่อการศึกษาของไทย เพราะพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับการศึกษาของไทยมาตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบันจะเห็นว่าพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานสำคัญในเรื่องของการฝึกอบรมทางด้าน คุณธรรม ศิลธรรม แก่เด็กเยาวชน นักเรียนนักศึกษาตลอดถึงประชาชนทั่วไป แม้แต่ พระมหากษัตริย์ยังให้ความสำคัญกับพระพุทธศาสนา ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนา กับการศึกษาไทยไม่สามารถแยกออกจากกันได้ สังคมไทยในปัจจุบันจำเป็นอย่างยิ่งที่จะนำเอา หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเข้ามาขัดเกลาจิตใจเด็ก เยาวชน นักเรียนนักศึกษา และ ประชาชนทั่วไป เพื่อให้มีคุณธรรม ศิลธรรม ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ถ้าเป็นนักเรียน ก็สามารถนำเอาไปใช้ในการศึกษาเล่าเรียนของตนก็จะทำให้จิตใจของตนมีความมั่นคงแน่วแน่ ในการเรียน มีสติในการเรียนมากขึ้น มีปัญญาคิดวิเคราะห์แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดี และทำให้ เรียนเก่งและดีขึ้นกว่าเดิม

3. การเรียนพระพุทธศาสนาในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2545, หน้า 168-169) กล่าวว่า หลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 เกิดขึ้นในช่วงที่สังคมไทยมีวิกฤตทางศิลปกรรม คนไทย กำลังแสวงหากระบวนการเรียนรู้แบบใหม่ วิถีคิดใหม่ ที่มีประสิทธิภาพยิ่งกว่า เพื่อพลิกฟื้น ความเข้มแข็งของระบบจริยธรรมและวัฒนธรรมของคนไทย ซึ่งคนส่วนใหญ่นับถือ พระพุทธศาสนา หลักสูตรดังกล่าวมีเจตนารมณ์แน่วแน่ที่จะพัฒนาคนไทยให้เป็นคนเก่ง ดี และมีวิจรรณญาณ ผู้ทรงคุณวุฒิทั้งฝ่ายพระสงฆ์และคฤหัสถ์ได้มองเป็นการเรียนรู้ตามพุทธวิธี เป็นสิ่งที่ล้ำเลิศและมีกระบวนการ (technical know how) อยู่ในสังคมไทย ในหมู่พระสงฆ์และ คฤหัสถ์ผู้ทรงคุณความรู้ เมื่อได้มีการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนโดย มหาเถรสมาคม นำ โดยผู้ทรงคุณวุฒิทั้งฝ่ายมหานิกายและธรรมนิกายพร้อมผู้ทรงคุณวุฒิด้านศาสนาด้านหลักสูตร การเรียนรู้ จิตวิทยาพัฒนาการ และพัฒนาสื่อกำหนดแนวทางการจัดหลักสูตรพระพุทธศาสนา ให้ถูกต้อง เหมาะสมและชัดเจน เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดศรัทธาอย่างสูงในพระรัตนตรัย เชื่อมโยงบูรณาการเรียนรู้ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ โดยมีเอกภาพอยู่ที่ความศรัทธา อย่างแน่วแน่ต่อพระรัตนตรัย มุ่งนำหลักธรรมซึ่งมีอริยสัจ 4 และไตรสิกขาเป็นกรอบไว้จัดการ เรียนรู้ขับเคลื่อนสาระการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามพุทธวิธี นำไปใช้ในการแก้ไข ปัญหา พัฒนาชีวิต การเรียน การทำงาน และการประกอบอาชีพ เป็นการจัดการเรียนรู้เชื่อมโยง เป็นอรรถสัมพันธ์บูรณาการให้เกิดความคิดรวบยอด คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ใช้ใน กระบวนการเรียนรู้เชิงรุก (active learning) ให้ผู้เรียนลงมือเรียนรู้ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา และ พิจารณาตนเอง (self learning) ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้องด้วยการบริหารจัดการจิตเจริญปัญญา ฝึกฝนให้เกิดสติ สมาธิ อยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้สาระหรือวิชาอื่นด้วย ใน

การจัดทำรายละเอียดสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ซึ่งเป็นหลักสูตรใหม่ สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจอันดับแรกคือมาตรฐานการเรียนรู้สาระศาสนา ศิลปกรรม จริยธรรม ซึ่งประกอบด้วยมาตรฐาน 3 ข้อ คือ มาตรฐาน ส1.1: เข้าใจประวัติ ความสำคัญ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา และสามารถนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปเป็นหลักปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน มาตรฐาน ส1.2: ยึดมั่นในศิลปกรรม การกระทำความดี มีค่านิยมที่ดีงาม และศรัทธาในพระพุทธศาสนา มาตรฐาน ส 1.3: ประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมและศาสนพิธีของพระพุทธศาสนา ค่านิยมที่ดีงาม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคน บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สิ่งแวดล้อม เพื่อการอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

กระทรวงศึกษาธิการ (2545, หน้า 2) กล่าวว่า ในการบริหารจัดการทางการเรียนการสอนในวิชาพระพุทธศาสนาจำเป็นต้องมีการจัดทำหลักสูตรขึ้น เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในด้านของเนื้อหาจึงต้องกำหนดขอบเขตการจัดหลักสูตรพระพุทธศาสนา เพื่อให้เป็นไปตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ที่กำหนดให้จัดการศึกษาตามหลักสูตรต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม จริยธรรมและวัฒนธรรมแห่งความเป็นไทยในการดำเนินชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข จึงได้นำเอาหลักธรรมของพระพุทธศาสนาอันมีไตรสิกขาเป็นต้นเข้ามาในหลักสูตรด้วย ซึ่งเป็นหลักธรรมสำหรับการศึกษาพัฒนาผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนได้มีการฝึกฝน อบรม ให้มีระเบียบวินัย มีสมาธิในการเรียน ใช้ปัญญาวิเคราะห์เหตุผลสิ่งที่ควรไม่ควรและแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่สมบูรณ์

จงจรัส แจ่มจันทร์, และสุพน ทิมอ่ำ (2546, บทนำ) กล่าวว่า ตามที่กระทรวงศึกษาธิการ ได้กำหนดหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 โดยแยกสาระพระพุทธศาสนาออกจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมให้เด่นชัดเพื่อสร้างเสริมความเป็นไทย ความเป็นพลเมืองดีของชาติ การดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพอย่างมีความสุข และความเป็นเอกภาพของชาวไทยที่นับถือพระพุทธศาสนาผ่านกระบวนการเรียนรู้สาระพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นสาระหลักมุ่งให้ผู้เรียนมีความเคารพศรัทธาในพระพุทธศาสนา และนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไปประพฤติปฏิบัติตามให้ได้จริงตามแนวทางพุทธวิธีที่มุ่งให้พุทธศาสนิกชนเรียนรู้การแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยปัญญา โดยคำนึงถึงจิตวิทยาการเรียนรู้และจิตวิทยาพัฒนาการ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนอยากรู้ ใฝ่ปฏิบัติและเกิด เจตคติที่ถูกต้องกับพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

อุดม เขยกิจวงศ์ (2548, บทนำ) กล่าวว่า เนื่องจากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้กำหนดให้จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้

และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมแห่งความเป็นคนไทยในการดำเนินชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนั้นพระพุทธศาสนา จึงมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาเยาวชนคนไทยให้มีความรู้และเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ จึงได้มีการนำเอาวิชาพระพุทธศาสนาบรรจุเข้ามาในหลักสูตรของการศึกษาขั้นพื้นฐานทุกช่วงชั้นเพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา และนำเอาหลักธรรมคำสอนพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาไปประพฤติปฏิบัติให้เป็นคนที่สมบูรณ์ด้วยความรู้คู่กับคุณธรรม เพื่อพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ส่งเสริมและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคมกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มโดยกำหนดคุณภาพผู้เรียน ด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ คุณธรรม จริยธรรมของแต่ละกลุ่มสาระ เพื่อใช้เป็นจุดมุ่งหมายในการพัฒนาผู้เรียนให้ยึดมั่นในศีลธรรมทำความดี และมีระเบียบวินัยที่ดีงาม

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การเรียนพระพุทธศาสนาในหลักสูตรขั้นพื้นฐาน เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบในตนเองมากขึ้น รู้จักพระพุทธศาสนา มีความเคารพในพระรัตนตรัยมากขึ้น มีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นตลอดถึงสัตว์ และนำเอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาไปใช้ในการศึกษาเล่าเรียนของตนจะทำให้ผู้เรียนมีความรู้คู่คุณธรรมสามารถดำรงชีวิตอยู่กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ไตรสิกขาในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้คุณค่าต่อการเรียนรู้อย่างสูงสุด ด้วยการพัฒนาในเรื่องของศีล สมาธิ ปัญญา โดยเน้นที่ตัวบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อให้ผู้ฝึกฝนลดความเห็นแก่ตัว และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันติสุขซึ่งเป็นการฝึกฝนและพัฒนานักเรียนตามหลักไตรสิกขา พระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนที่สอนให้คนประพฤติปฏิบัติชอบ คือ ให้ดำเนินชีวิตเป็นคนดีมีศีลธรรม เพื่อมิให้หลงผิดทำสิ่งที่เป็นโทษ มนุษย์มีความรู้หรือร่ำรวยทรัพย์สินแต่จิตใจไม่สุจริต มัวเมากับอบายมุข ขาดศีลธรรม ความรู้หรือทรัพย์สินก็ไม่อาจยังประโยชน์แก่ตนเองและครอบครัวได้ มีแต่ประสบความล้มเหลว ตรงข้ามกับผู้ที่ยึดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งเหนี่ยวรั้งจิตใจจากความชั่วมีโอกาที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรมได้ ดังนั้นในการดำรงชีวิตประจำวัน นักเรียนควรรียึดหลักไตรสิกขาเป็นหลักในการดำรงชีวิตเพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ความหมายของไตรสิกขา

พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ (2544, หน้า 5) กล่าวว่า ไตรสิกขา คือ การศึกษาอันมีองค์ประกอบ 3 ประการได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

พระธรรมกิตติวงศ์ (2544, หน้า 41) กล่าวว่า ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา 3 หมายถึง ข้อสำหรับศึกษา การศึกษาข้อปฏิบัติที่พึงศึกษาการฝึกฝนอบรมตนในเรื่องที่พึงศึกษา

วันเพ็ญ วรรณโกมล (2544, หน้า 63-64) กล่าวว่า ไตรสิกขาเป็นขั้นตอนในการศึกษาตามลำดับ 3 ขั้นตอน เริ่มต้นด้วยการให้ผู้เรียนมีศีล คือมีระเบียบวินัยในการปฏิบัติตนก่อน ต่อจากนั้นให้ผู้เรียนมีสมาธิ การมีสมาธิก็ต่อเมื่อร่างกายอยู่ในสภาพปกติ และเมื่อกายควบคุมสติได้จิตใจก็สงบช่วยให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง

สุวิทย์ มูลคำ, และอรทัย มูลคำ (2545, หน้า 130) กล่าวว่า ไตรสิกขาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติกับสิ่งที่เรียนจริงๆ แล้วพิจารณาให้เห็นประโยชน์ คุณ โทษ ตามความเป็นจริงด้วยตนเองแล้วนำความรู้นั้นมาเป็นหลักในการปฏิบัติตามในชีวิตประจำวันอย่างจริงจัง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2550, หน้า 7) กล่าวว่า ไตรสิกขา หมายถึง การศึกษา คือการพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินวิถีชีวิตที่งามถูกต้อง ด้วยกาย วาจา ใจ และปัญญาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิต

พระไตรปิฎกแก่นธรรม (พระสุตตันตปิฎก) เล่มที่ 3 (2551, หน้า 128) ได้ให้ความหมายว่า ไตรสิกขา คือ การศึกษาซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ไตรสิกขา หมายถึงการฝึกหัดอบรมกาย วาจา ใจ ของคนให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามและถูกต้อง เพื่อพัฒนาตนเองทั้งทางกาย วาจา ใจ และสติปัญญา ให้มีลักษณะท่าทาง บุคลิกภาพที่ดีตามหลักพุทธศาสนา รู้จักมารยาทการวางตัวในสังคม และข้อปฏิบัติต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

2. ความสำคัญของไตรสิกขา

พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ (2544, หน้า 5-6) กล่าวว่าไตรสิกขาของศีลธรรม 3 ประการนี้จะทำงานประสานกันอย่างกลมกลืนเพิ่มความเข้มข้นตามลำดับ เก็บสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่เรียกว่า กุศลเอาไว้ และสลายนี่ที่ไม่เป็นประโยชน์ที่เรียกว่า อกุศลออกไป เมื่อมนุษย์คนใดดำเนินชีวิตโดยมีองค์ธรรมทั้ง 3 ประการนี้เป็นตัวนำในทุกขั้นตอนของชีวิต เรียกว่า การปฏิบัติธรรม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการประพฤติพรหมจรรย์ ซึ่งแปลว่าการดำรงชีวิตอยู่อย่างประเสริฐ ก็คือการอยู่อย่างมีการศึกษาตลอดเวลา ชีวิตที่มีไตรสิกขาเป็นพื้นฐานตลอดเวลา ย่อมจะเป็นชีวิตแห่งการเรียนรู้ฝึกฝนขัดเกลาจนเกิดทักษะชีวิตที่จะทำ พูด คิด อย่างไร จึงจะไกลจากทุกข์หรือปัญหาต่างๆ เมื่อมีปัญหาที่แก้ไขได้ง่าย

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2544, หน้า 227) กล่าวว่า ไตรสิกขาเมื่อนำมาแสดงเป็นคำสอนในภาคปฏิบัติต่างๆ ไปได้ปรากฏอยู่ในโอวาทปติโมกข์ (พุทธโอวาทที่เป็นหลักใหญ่ 3 อย่าง) คือ 1) การไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทั้งทางกาย ทางวาจา จัดเป็น ศีล 2) การบำเพ็ญความดีให้เพียบพร้อม ทางด้านจิตใจ จัดเป็น สมาธิ และ 3) การทำจิตของตนให้ผ่องใส จัดเป็น ปัญญา

จงจรัส แจ่มจันทร์, และสุพน ทิมอ่ำ (2546, หน้า 27) กล่าวว่า ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมที่สำคัญที่ควรศึกษาและปฏิบัติฝึกฝน อบรม เพื่อการดำรงชีวิตที่ดีงาม และอยู่ใน

สังคมอย่างมีความสุข การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา มีจุดมุ่งหมายให้ผู้ปฏิบัติตามเป็นคนดี เฉลียวฉลาด รอบรู้เท่าทันโลกในการดำเนินชีวิตซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรมใน พระพุทธศาสนา

พระเทพโสมภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2546, หน้า 41-42) กล่าวว่า ไตรสิกขาหรือ การศึกษา หมายถึง การเรียนรู้เพื่อเป็นมนุษย์ที่เต็มบริบูรณ์ เพราะได้รับการพัฒนาทั้งทางกาย และทางจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยปัญญา จึงเป็นอิสระหลุดพ้นจากการบีบคั้น ของอำนาจกิเลสตัณหาดังคำกล่าวที่ว่า “ทุกข์มีเพราะยึด ทุกข์ยึดเพราะอยาก ทุกข์มากเพราะ พลอย ทุกข์น้อยเพราะหยุด ทุกข์หลุดเพราะปล่อย” เมื่อปล่อยวางแล้วย่อมหลุดพ้นทุกข์ และพบ ความสุขสงบคือสันติ ดังนั้นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในพระพุทธศาสนาจึงหมายถึงผู้บรรลุวิมุตติ คือเป็น อิสระหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเพราะฉะนั้น วิมุตติจึงเป็นเป้าหมายของการศึกษาตามหลัก ไตรสิกขาตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สมาธิที่มีศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก ปัญญา ที่มีสมาธิอบรมแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่มีปัญญาอบรมแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะ โดยชอบ” ความหลุดพ้นนี้ก็คือวิมุตติซึ่งเป็นบรมสันติ เมื่อบรรลุถึงวิมุตติแล้วถือว่าเป็นมนุษย์ที่ สมบูรณ์ เรียกว่า พระอเสขะ หมายถึงผู้จบการศึกษาสูงสุดในพระพุทธศาสนา

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความสำคัญของไตรสิกขา คือ การฝึกฝนอบรม ตนเองทั้งทางกาย วาจา และใจเพื่อให้ดำรงชีวิตที่ดำรงถูกต้อง และเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ผู้ที่ ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาจะเป็นคนดี เฉลียวฉลาด รอบรู้เท่าทันโลกในการดำรงชีวิต และชีวิตที่มี ไตรสิกขาเป็นพื้นฐานอยู่ตลอดเวลาย่อมเป็นชีวิตแห่งการเรียนรู้ฝึกฝนขัดเกลาเอาสิ่งที่ไม่ดี ออกไปจากตนเองและนำเอาแต่สิ่งที่ดีเข้ามาใส่ตนเอง

3. องค์ประกอบของไตรสิกขา

3.1 ศีล

3.1.1 ความหมายของศีล

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2542 ข, หน้า 11) กล่าวว่า ศีล คือการ ฝึกฝนพัฒนาต้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมที่ดีงาม มีพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน และฝึกหัดขัดเกลา ทางกาย และวาจาให้เป็นไปอย่างเรียบร้อยปราศจากโทษทั้งหลายควร ปฏิบัติอย่างถูกต้อง

พระธรรมกิตติวงศ์ (2544, หน้า 147) กล่าวว่า ศีล แปลว่า ปกติ สงบ เย็น และการฝึกอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกาย วาจา และอาชีพะ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546, หน้า 1103) ให้ ความหมายว่า ศีล คือข้อปฏิบัติของพระพุทธศาสนาที่กำหนดการปฏิบัติกายและวาจา เช่น ศีล 5, ศีล 8 การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย

ศกวรรณ ทัพพะยัคฆ์ (2546, หน้า 50) กล่าวว่า คีล หมายถึง ความประพฤติชอบทางกายและวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ตามระเบียบวินัยและข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เป็นผู้เบียดเบียนตนและผู้อื่น

สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (2549, หน้า 9) กล่าวว่า คีล คือการควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา ตลอดถึงใจให้เป็นปกติเรียบร้อย

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า คีล หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรมสำรวม ทางกาย วาจาและใจให้เป็นระเบียบเรียบร้อยประพฤติแต่สิ่งที่ดีงาม ประกอบแต่สุจริต เว้นจากการทำความชั่วทั้งหลาย ถ้าปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัยติดตัว ก็จะเกิดแต่ผลดีต่อชีวิตของตนในปัจจุบันตลอดถึงโลกหน้าด้วย

3.1.2 ความสำคัญของศีล

ผกา สัตยธรรม (2540, หน้า 71-72) กล่าวว่า ศีล 5 หรือนิจศีลทางพระพุทธศาสนาถือเป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกชนหรือผู้ที่ต้องการมีความปกติในตัวเอง ก็ควรรักษาศีล 5 ถ้าไม่รักษาศีล 5 ก็จะเกิดการกระทำ หรือพฤติกรรมที่ก่อความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นหรือสังคม ศีล 5 มีดังนี้ 1) ปาณาติปาตาหุหังสา สัตถุวิปาตัง วิปาตัง หรือเบียดเบียนให้ผู้อื่นเดือดร้อนถ้าไม่ปฏิบัติตามก็จะมีอาการฟันกันง่าย ๆ อาจจ้างคนไปฆ่าผู้ที่คิดว่าเป็นศัตรูของตน มีกรณีมือปืนรับจ้างหรือทำร้ายร่างกายผู้อื่นเมื่อเกิดโมโห เพราะไม่มีศีลมายับยั้ง 2) อะทินนาทานาหุหังสา คือห้ามลักขโมยทรัพย์สินของผู้อื่น ถ้าไม่มีศีลข้อนี้ ก็จะมีการขโมยสิ่งของของผู้อื่น สังคมก็จะมีแต่คนจ้องจะขโมยของผู้อื่น ผู้อยู่ในสังคมจะเป็นสุขได้อย่างไร จะต้องหวาดระแวง ไม่ไว้ใจกันกลัวจะถูกขโมย 3) กาเมสุมิจฉาจาราหุหังสา คือการไม่ประพฤติผิดในกาม สิ่งที่ตนชอบ รัก เช่น ไม่ไปมีภรรยาบ่อยถ้าแต่งงานแล้ว ผู้หญิงก็ไม่นอกใจสามี แต่ถ้าขาดศีลข้อนี้ ก็อาจจะทำอะไรก็ได้ที่ผิดศีลและเป็นปัญหาแก่สังคม ดังที่เป็นข่าวลงในหนังสือพิมพ์รายวันเช่นทุกวันนี้ 4) มุสาวาทาหุหังสา คือการไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพื่อเจ้า ไม่พูดคำหยาบ หลอกลวงผู้อื่น ถ้าไม่มีศีลข้อนี้ คนนั้นก็พูดโกหกทำให้ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วย และ 5) สุราเมหะ คือ ผู้ที่ดื่มหน้าเมาดินยาเสพติด กินยาบ้า และสิ่งเสพติดต่าง ๆ เป็นผู้ผิดศีลข้อ 5 ย่อมก่อให้เกิดปัญหา เช่น เมมาแล้วขับรถชนคนตาย ขโมยเงินไปซื้อยาเสพติดเพราะฤทธิ์ยา ผู้เมมาแล้วยอมขาดสติทำอะไรผิดปกติ จากที่เคยเป็นคนดีขณะที่ไม่เมาเหล้า เมายา จะเห็นได้ว่าถ้าผิดศีลก็จะทำให้คนอื่นเดือดร้อนตลอดถึงสังคมเดือดร้อนไปด้วย ดังนั้นถ้าบุคคลใดปฏิบัติหรือรักษาศีล 5 จะทำให้สังคมเป็นสุข ไม่มีการเบียดเบียนกัน ถ้ารักษาได้เป็นสากล โลกก็จะสงบสุข.

อาจารย์มั่น ภูริทัตโต (2542, หน้า 147) กล่าวว่า คีล คือรั้วกันความเบียดเบียน และทำลายสมบัติร่างกายและจิตใจของกันและกัน คีล คือ พืชแห่งความดีอันยอดเยี่ยมที่ควรมีประจำชาติมนุษย์ไม่ปล่อยให้สูญหายไปเพราะมนุษย์ไม่มีศีลเป็นรั้วกันเป็นเครื่องประดับตัวจะไม่มีที่ให้ชุกหัวนอนหลับสนิทได้โดยปลอดภัย

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความสำคัญของศีล หมายถึง ความดีงาม เนื่องจาก ศีลเป็นคุณธรรมที่ช่วยรักษา ทางกาย วาจา และใจ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยมีความเคารพต่อ กฎระเบียบวินัยในตัวเองและสังคม การรักษาศีลให้บริสุทธิ์จะทำให้จิตใจสงบ ปลอดภัยพลอดกังวล ช่วย ให้บรรลุเป้าหมายได้โดยง่าย ศีลจึงเป็นคุณธรรมที่จะนำผู้ปฏิบัติให้ทำแต่คุณงามความดีไม่ให้ความชั่วทั้งหลาย

3.1.3 ประโยชน์ (อานิสงส์) ของศีล

พระภิกษุวิริยคุณ (2540, หน้า 29-31) กล่าวว่า อานิสงส์คือ ผลดีที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ผู้ที่รักษาศีลย่อมมีอานิสงส์มาก หรืออย่างน้อยที่สุดก็เป็นความสุขใจในการดำรงชีวิตในโลกปัจจุบัน ยิ่งกว่านี้ ย่อมเป็นปัจจัยให้บรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็น เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา หรือแม้ยังไม่ได้นิพพานสมบัติ การรักษาศีลย่อมมีผลให้เกิด อำนาจศักดิ์กันปิดประตูบาปกรรมในขณะเดียวกัน ประตูสวรรค์ก็พร้อมที่จะเปิดรับเมื่อผู้รักษาศีล อำนวยแล้ว อานิสงส์ของการรักษาศีลสามารถแยกออกเป็นข้อๆ ดังนี้

อานิสงส์ของการรักษาศีล 5 ข้อที่ 1 มีดังนี้ 1) มีร่างกายสมส่วนไม่ พิกการ 2) เป็นคนแก่ล้าช้า ปราดเปรียว ว่องไว มีกำลังมาก 3) ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส ไม่ เสร้าหมอง 4) เป็นคนอ่อนโยน มีวาจาไพเราะ เป็นเสน่ห์แก่คนทั้งหลาย 5) ศัตรูทำร้ายไม่ได้ ไม่ ถูกฆ่าตาย 6) มีโรคภัยเบียดเบียนน้อย และ 7) ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน ข้อที่ 2 มีดังนี้ 1) ย่อมมี ททรัพย์สมบัติ 2) แสวงหาทรัพย์โดยชอบธรรมได้โดยง่าย 3) โภคทรัพย์ที่ได้แล้วย่อมยังยืนถาวร 4) สมบัติไม่ฉิบหายเพราะโจรภัย อัคคีภัย อุทกภัยเป็นต้น 5) ย่อมได้อริยทรัพย์ 6) ย่อมไม่ได้ ยืน และไม่รู้จักคำว่า “ไม่มี” และ 7) อยู่ที่ไหนย่อมเป็นสุข เพราะไม่มีใครเบียดเบียน ข้อที่ 3 มี ดังนี้ 1) ไม่มีศัตรูเบียดเบียน 2) เป็นที่รักของคนทั้งหลาย 3) มีทรัพย์สมบัติบริบูรณ์ 4) ไม่ต้อง เกิดเป็นหญิงหรือเป็นกระเทยอีก 5) เป็นผู้มีส่วนอำนาจมาก 6) มีอินทรีย์ 5 (ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมာธิ และปัญญา) บริบูรณ์ และ 7) มีความสุขไม่ต้องทำงานหนัก ข้อที่ 4 มีดังนี้ 1) มีอินทรีย์ 5 ผ่องใส 2) มีวาจาไพเราะ มีโรฟันสม่าเสมอเป็นระเบียบดี 3) มีร่างกายสมส่วนบริบูรณ์ ผิวพรรณ เปล่งปลั่ง 4) มีกลิ่นปากหอมเหมือนกลิ่นดอกบัว 5) มีวาจาศักดิ์สิทธิ์ เป็นที่เชื่อถือของคนทั่วไป 6) พุดจาไม่ติดอ่าง ไม่เป็นไบบั และ 7) มีริมฝีปากบางและแดงสวยงาม และ ข้อที่ 5 มีดังนี้ 1) รู้ กิจการในอดีต ปัจจุบัน อนาคตได้รวดเร็ว 2) มีสติมั่นอยู่ทุกเมื่อ 3) มีความรู้มาก มีปัญญามาก 4) ไม่บ้า ไม่ใบบั ไม่มัวเมาหลงไหล 5) มีวาจาไพเราะมีน้ำคำเป็นที่น่าเชื่อถือ และ 6) มีความ ซื่อสัตย์สุจริตทั้งกาย วาจา และใจ

จงจรัส แจ่มจันทร์, และสุพน ทิมอ้า (2546, หน้า 27-38) กล่าวว่า ผล ของการรักษาศีล คือ สามารถกำจัดเสียซึ่งความโหดร้ายทารุณหยาบคายทางกาย วาจา ปิดทาง ที่ตนเองจะทำความชั่วทั้งปวง ซึ่งจะทำให้เป็นคนที่มีความสะอาดทั้งกาย วาจา และใจ ดัดเวรภัย ไม่มีมลทินโทษ ทำให้เป็นคนมีระเบียบวินัย มีความเจริญก้าวหน้าในชีวิต

ธัมมะโชติ (2551, พฤษภาคม 14) กล่าวว่า ศิล 5 นั้น มีประโยชน์ โดยรวม 2 ด้านคือ 1) เพื่อความสงบสุขของสังคม คือเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง ความหวาดระแวง และความวุ่นวายในสังคม 2) เพื่อพัฒนาจิตใจของผู้ที่ถือศิลนั้นเองเพราะศิล 5 ถูกบัญญัติขึ้นมาเพื่อควบคุม ไม่ให้มีการแสดงออก ทางกาย หรือทางวาจา ไปในทางที่ตอบสนองอำนาจของกิเลส

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า อานิสงส์ของศิล หมายถึง บุคคลใดที่ประพฤติปฏิบัติ หรือรักษาศิลได้ จะทำให้มีอายุยืน แข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ทรัพย์สินเงินทองก็ไม่สูญหายไปเพราะถูกโกง ถูกขโมย และไม่พลัดพรากจากคนรักมีคู่ครองที่ซื่อสัตย์ การพูดของคนมีศิลทำให้คนอื่นเชื่อถือและเป็นคำพูดที่ศักดิ์สิทธิ์ มีสติมั่นคง ไม่หลงไม่ลืมและยังทำให้ตนเอง ครอบครัวยุคตลอดถึงสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

3.2 สมာธิ

3.2.1 ความหมายของสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2542 ค, หน้า 17-18) กล่าวว่า สมาธิ หรืออธิจิตสิกขา มาจากคำว่า (อธิ + จิตต + สิกขา) หมายถึง สิกขาถือจิตอันยิ่ง การฝึกฝน พัฒนาในด้านจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ไม่หวั่นไหวเมื่อมีสิ่งชั่วร้ายมารบกวน

พระราชสุทธานมมงคล (จรัญ ฐิตธมโม) (2543, หน้า 499) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมจิตใจ ความแน่วแน่ของจิต

พระธรรมกิตติวงศ์ (2544, หน้า 152) กล่าวว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต คือภาวะที่จิตมั่นคง แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจ การใช้สติกำหนดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546, หน้า 1130) ให้ ความหมายว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต, ความสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อให้จิตสงบหรือ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง

เจ้าคุณนรรัตนราชมานิต (2551, มกราคม 6) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำ พฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า สมาธิ หมายถึง การฝึกฝนอบรม จิตใจให้เข้มแข็ง มีความมั่นคงแน่วแน่ เพื่อให้เกิดปัญญา เมื่อจิตใจพัฒนาที่ดีแล้วก็ย่อมประพฤติปฏิบัติไปในทางที่ตั้งงาม

3.2.2 ความสำคัญของสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2542 ค, หน้า 17-18) กล่าวว่า สมาธิมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจาก

ความตั้งใจหรือเจตนา เป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย

พระราชสุทธินิยามมงคล(จรัญ ฐิตธมฺโม) (2543, หน้า 499) กล่าวว่า การฝึกสมาธิในทางพระพุทธศาสนาถือว่าจิตสงบเป็นกุญแจสำคัญในการเปิดแสงสว่างให้แก่โลก เป็นบ่อเกิดพลังอันยิ่งใหญ่แก่ชีวิต เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาของมวลมนุษยชาติทั้งโลก และเป็นความสุขที่มีค่าสูงสุดแก่ผู้ปฏิบัติ ดังพุทธทวณะว่า “นคติ สนฺติ ปรมฺยํ สุขํ” แปลความว่า สุขอื่นใดจะเท่าใจหยุดนิ่งไม่มีอีกแล้ว ความสุขอันเกิดจากจิตสงบนั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตมนุษย์ ดังนั้น สมาธิก่อให้เกิดความสุขจากความสงบที่มนุษย์หามาได้ด้วยวาคาถูกแท้ๆ แต่อย่าลืมนว่ามีคุณค่ามหาศาลยิ่งกว่าทรัพย์สินสมบัติใดๆ ทั้งสิ้น

จงจรัส แจ่มจันทร์, และสุพน ทิมอ่ำ (2546, หน้า 28) กล่าวว่า การมีสมาธิหรือสติอยู่กับตัวตลอดเวลา รู้ตัวตลอดเวลา กำลังทำ พูด คิด อะไรอยู่ หรือการมีจิตใจที่หนักแน่น มั่นคง เข้มแข็ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกไม่หวั่นไหว ไม่ว่าจะอะไรจะมากกระทบ หรือไม่ว่าจะประสบกับเหตุการณ์หรือสิ่งใดๆ ก็ตาม เมื่อจิตที่มีสมาธิจะทำให้มีความสุข ความสงบ มีความมั่นคง ว่องไวต่อการทำงานและมีความจำดี

หทัยทิพพ หทัยธรรม, และไชย ณ พล (2549, หน้า 110) กล่าวว่า การฝึกสมาธิสำหรับเด็กๆ หรือผู้เริ่มต้นใหม่นั้นไม่ได้หมายความว่า เป็นการนั่งหลับตา 10 นาที 20 นาที หรือ 1 ชั่วโมงเท่านั้น แต่หมายถึงการประคับประคองจิตใจและพฤติกรรมของตนเองอยู่ตลอดเวลา การฝึกสมาธิที่สมบูรณ์แบบนั้นต้องฝึกทุกขณะ จึงจะได้ผลสมบูรณ์ บุคคลใดต้องการมีชีวิตที่ดีขึ้น เรียนหนังสือเก่งขึ้น เป็นคนดีขึ้นก็หมั่นฝึกฝนจิตใจของตนเองให้สม่ำเสมอทุกวันก็จักบรรลุผลอันที่พึงพอใจในไม่ช้า และหากคนใดต้องการใช้สมาธิเพื่อสร้างปัญญาญาณให้วิเศษยิ่งขึ้นไปก็ต้องทำสมาธิให้เป็นปกติและที่สำคัญต้องทำด้วยความตั้งใจจึงจะได้ผลดี

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า สมาธิ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการทำสมาธิช่วยพลิกผันชีวิตของมนุษย์ให้มีความสามารถมากขึ้น เก่งขึ้น มีสติปัญญา เฉลียวฉลาด เจียบแหลม มีความจำดี เมื่อจิตใจเป็นสมาธิแล้วย่อมมองเห็นปัญหาต่างๆ ได้อย่างชัดเจนถูกต้อง ถ้าทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาศักยภาพของสมองให้ดีขึ้นถ้าเป็นนักเรียนก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนของตนให้ดีขึ้นกว่าเดิมทำให้มีความจำดีแม่นยำต่อการเรียน

3.2.3 ประโยชน์ (อานิสงส์) ของสมาธิ

แจก ธนะสิริ (2547, หน้า 46) กล่าวว่า มนุษย์สามารถประยุกต์การทำสมาธิเพื่อเอาไปช่วยในการดำรงชีวิตของตนเช่น เอาไปช่วยในการทำงานของตนเพื่อไม่ให้เคร่งเครียดในการทำงาน ทำงานได้มากขึ้น ความเหนื่อยล้ามาช้ากว่าปกติ ทนแดด ทนฝน มีความอดทนต่อการทำงานได้อย่างดี ถ้าเป็นนักเรียนนักศึกษาก็สามารถเอาไปช่วยในการศึกษาเล่าเรียนก็จะช่วยในการจดจำตำราได้อย่างแม่นยำและเก่งขึ้น ทำให้มีความจำดีเฉลียวฉลาดตลอดจนรู้จักแก้ไขปัญหาให้รวดเร็วและถูกต้อง แม้แต่ในวงการกีฬาต่างๆ ทุกชนิดก็ยังมีการ

ฝึกฝนสมาธิให้แก่นักกีฬาเพื่อเอาไปช่วยเสริมพลังกายในการแข่งขันต่างๆ และทำให้นักกีฬามีสมาธิในการเล่นหรือแข่งขันในเกมกีฬาได้ประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก

หทัยทิพพ หทัยธรรม, และไชย ณ พล (2549, หน้า 53) กล่าวว่า จากการวิจัยในมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั่วโลก พบว่า สมาธิช่วยให้เรียนเก่งขึ้น เล่นกีฬาเก่งขึ้น มีน้ำใจ ไมตรียิ่งขึ้น สุขภาพแข็งแรงมากขึ้น มีบุคลิกภาพที่งามสง่าน่าเลื่อมใสขึ้น มีผิวพรรณผ่องใสสดสวยมากขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้น พุดจาดีขึ้น เฉลียวฉลาดมากขึ้น มีความทรงจำดีขึ้น มีสุขภาพกายแข็งแรงมากยิ่งขึ้น มีสุขภาพจิตเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ปกครองตนเองได้ดีขึ้น และมีความสุขมากยิ่งขึ้น

พระธรรมวิสุทธิกวี (2550 ข, หน้า 17-18) กล่าวว่า การฝึกจิตในพระพุทธศาสนามีคุณค่าต่อชีวิตมาก เพราะทำตนให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้น ดังนั้น ผู้ที่ฝึกจิตได้ถูกต้อง แม้เพียงขั้นสมาธิ ก็ย่อมได้รับประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง ดังนี้ 1) ถ้าเป็นนักเรียนนักศึกษาก็สามารถเรียนหนังสือได้ผลดีเพิ่มขึ้น ได้คะแนนสูง เพราะมีจิตใจที่สงบ จึงทำให้มีความจำแม่นยำและดีขึ้นกว่าเดิม 2) ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ 3) สามารถทำงานได้มากขึ้นและได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ 4) ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไป 5) ทำให้คนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มากมีผิวพรรณผ่องใสมีจิตใจเบิกบาน และมีอายุยืน 6) ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข 7) สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีอันถูกต้อง 8) สามารถกำจัดนิวรณ์ที่รบกวนจิตใจได้ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เบาบางลงได้ 9) ถ้าทำได้ถึงขั้นสูงก็ย่อมได้รับความสุขอันเลิศยิ่ง และอาจสามารถได้อำนาจจิตที่พิเศษ เช่น รู้ใจคนอื่น เป็นต้น และ 10) ทำให้เป็นพื้นฐานโดยตรงในการเจริญวิปัสสนาผู้ฝึกจิต แม้เพียงขั้นสมาธิ ถ้าฝึกได้ถูกต้องย่อมได้รับประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งดังที่กล่าวมาอย่างแน่นอน

พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อธัมมชโย) (2551, หน้า 53-54) กล่าวว่า การทำสมาธิภาวนาเป็นสิ่งที่มนุษย์ให้ความสำคัญกันมานานหลายพันปีแล้ว และในปัจจุบันการทำสมาธิภาวนาก็เป็นที่สนใจกันแพร่หลาย เช่น ในประเทศสหรัฐอเมริกา มีคนนับสิบล้านคนจากหลากหลายอาชีพและหลายวัยที่ทำสมาธิกันเป็นประจำ แม้ในประเทศอื่นๆ รวมทั้งประเทศไทยก็มีคนสนใจทำสมาธิกันเป็นจำนวนไม่น้อย และนับวันจะเพิ่มจำนวนมากยิ่งขึ้น ผู้ที่ทำสมาธิมีตั้งแต่เด็กนักเรียนในโรงเรียน เยาวชน นักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผู้คนในอาชีพต่างๆ แม้กระทั่งนักโทษในเรือนจำ ทั้งนี้เพราะการทำสมาธิ นอกจากจะทำให้มีสติปัญญาเฉียบแหลมขึ้นแล้ว ยังทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันที่สับสนวุ่นวายได้อย่างมีความสุข การทำสมาธิยังมีประโยชน์อื่นๆ อีก เช่น ทำให้สุขภาพดี ยับยั้งความเจ็บปวดจากโรคต่างๆ ช่วยให้นอนหลับง่าย ไม่ฝันร้าย มีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่ฉุนเฉียว มีกำลังและความเข้มแข็งที่จะเผชิญหรือเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ และช่วยชะลอความแก่ เป็นต้น ถ้าหมั่นทำสมาธิภาวนาเป็น

ประจำทุกวัน ในทุกกิจกรรม อานิสงส์จากการทำสมาธิภาวนาจะช่วยให้อุดพ้นจากเรื่องเดือดร้อน บุญจากการทำสมาธิภาวนาจะช่วยดึงดูดสิ่งดี ๆ ให้บังเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า สมาธิ มีประโยชน์คือ 1) ทำให้เรียนหนังสือได้ผลดี มีความจำแม่นยำดีขึ้นกว่าเดิม 2) ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้นไม่ผิดพลาด มีสติสมบูรณ์ 3) สามารถทำงานได้รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ 4) ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีบุคลิกภาพที่น่าคบหา 5) ทำให้โรคบางอย่างหายไป โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับจิตและประสาท 6) ทำให้ตนเองและสังคมอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข และ 7) สามารถแก้ไขปัญหาความยุ่งยากและความเดือดร้อน วนวายในชีวิตได้โดยวิธีที่ถูกต้อง

3.3 ปัญญา

3.3.1 ความหมายของปัญญา

พระมหาวิชาญ สุชาโน (2543, หน้า 10) กล่าวว่า ปัญญา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงสามารถคิดพิจารณาแก้ปัญหาต่าง ๆ และทำกิจทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ได้อย่างแท้จริง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2543 ข, หน้า 127) กล่าวว่า ปัญญาหรือ อธิปัญญาสิกขา มาจากคำว่า (อธิ + ปัญญา + สิกขา) สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง คือการเรียนรู้โดยหัดใช้ปัญญาให้รอบรู้ในสภาวะธรรมหรือสภาวะทั้งหลายอันเป็นไปด้วยความเป็นเหตุและผลแห่งกันและกัน

พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ (2544, หน้า 5) กล่าวว่า ปัญญาคือการวิเคราะห์เลือกสรรเอาความรู้ที่เป็นประโยชน์ส่วนความรู้ที่ไม่เป็นประโยชน์ก็ทิ้งไป

พระธรรมกิตติวงศ์ (2544, หน้า 85) กล่าวว่า ปัญญา แปลว่า ความรู้ คือรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น

รณจรัส พูนสินธ์ (2546, หน้า 15) กล่าวว่า ปัญญา คือ ธรรมชาติที่รู้สภาพธรรมทั่วไปตามความเป็นจริง ได้แก่โลกีย์ปัญญาและโลกุตระปัญญา ผู้ที่บำเพ็ญเพียรถึงขั้นโลกุตระธรรมหรือผู้ที่ได้โลกุตระปัญญาจะได้เป็นพระโสดาบันพระสกทาคามี พระอนาคามีและพระอรหันต์ สำหรับคนธรรมดาเพียงแต่ขอให้จิตใจบริสุทธิ์เท่านั้นก็มีความสุขแล้วเพราะ “ปัญญาเป็นแก้ววิเศษของคน”

จงจรัส แจ่มจันทร์, และสุพน ทิมอ่ำ (2546, หน้า 28) กล่าวว่า ปัญญา คือการฝึกฝนอบรมให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ทำให้เกิดความรู้แจ้ง คือ อริยสัจ 4 อันเป็นธรรมอันประเสริฐ ทำให้รู้ผิด รู้ถูก ทำให้มีความก้าวหน้า ทำให้เกิดความคิดที่จะทำในสิ่งต่าง ๆ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546, หน้า 687) ให้ความหมายว่า ปัญญา แปลว่า ความรอบรู้, ความรู้ทั่วไป, ความฉลาดเกิดแต่เรียนและคิด

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ปัญญา หมายถึง การฝึกฝนอบรมเพื่อให้เกิดความรู้ ความสามารถ ความเข้าใจอันถูกต้อง รู้ถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจนรู้บาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งที่ไม่ควรทำ และรู้ในสิ่งทั้งหลายในความเป็นจริง

3.3.2 ความสำคัญของปัญญา

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2541, หน้า 2) กล่าวว่า พระพุทธเจ้าได้เปรียบปัญญาเหมือนแสงสว่าง ไม่มีแสงสว่างใดเสมอด้วยปัญญา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2542 ก, หน้า 22-23) กล่าวว่า ปัญญา มีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด มนุษย์จะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และแคไหน ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญานำหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจให้ทางออกแก่จิตใจ เช่นเมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญหา เมื่อเกิดปัญหาว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้

พระศรีธวัชเมธี (2547, หน้า 60) กล่าวว่า มีพุทธพจน์บทหนึ่ง ทรงอุปมาว่า เหมือนกับการสร้างเรือนที่มียอด เรือนนั้นมืองค์ประกอบต่างๆ ก็สร้างกันขึ้นไป จนกระทั่งเกือบจะเสร็จอยู่แล้ว ขาดแต่ยอดอย่างเดียว ก็ปรากฏว่า ชันโน้นยังโด้งไปทางโน้น ชันนี้โด้งไปทางนี้ หลายอย่างสับสนเกะกะก่ายกันไป พระพุทธเจ้าตรัสบอกว่า เอายอดลงครอบเมื่อไร ทุกอย่างก็ลงตัวหมด เปรียบเหมือนกับว่า ในการปฏิบัติธรรมมืองค์ประกอบต่างๆ พร้อมแล้วแต่ยังไม่ลงตัว ปัญญามาเมื่อไรก็คือยอดมาครอบลงไปทุกอย่างจึงเข้าที่หมด ฉะนั้นปัญญาจึงเป็นส่วนสำคัญสูงสุดในพระพุทธศาสนา มีศีล คือได้พัฒนากายและวาจา และมีสมาธิ คือได้พัฒนาจิตใจ ก็คืออย่างนี้แล้ว แต่ตั้นั้นยังไม่แน่ ต้องมีปัญญามาครอบยอดลงไปจึงจะสมบูรณ์

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ปัญญา มีความสำคัญเพราะปัญญาคือ ตัวควบคุมของพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์ ทำให้มนุษย์รู้จักใช้ปัญญาคิดวิเคราะห์แยกแยะสิ่งที่ถูกที่ควร คนที่มีปัญญาย่อมเป็นบุคคลที่เฉลียวฉลาด รู้จักการใช้เหตุผลในการตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหาลักษณะต่างๆ

3.3.3 ประโยชน์(อานิสงส์) ของปัญญา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543 ข, หน้า 13) กล่าวว่า ปัญญา มีประโยชน์ คือ 1) ปัญญาทำให้แก้ปัญหาชีวิตได้ คนมีปัญหาแม้ว่าจะประสบความทุกข์ใหญ่เพียงใดก็สามารถใช้ปัญญาช่วยผ่อนเบาความทุกข์และแก้ไขได้ ต่างจากคนไม่มีปัญญานอกจากจะแก้ทุกข์ไม่ได้แล้ว ยังเพิ่มทุกข์เข้าไปอีกโดยไม่รู้ตัว 2) ปัญญาทำให้รู้ถูกรู้ผิดรู้ทางเสื่อม และทางเจริญ คนขาดปัญญามักจะมองกลับตาลปัตรจากคนมีปัญหา เช่น มองว่าการพนันเป็นสิ่งดีสามารถทำให้รวยอย่างรวดเร็วได้ แต่คนมีปัญหามองเห็นว่าสิ่งนี้เป็นทางแห่งหายนะ จึงควรละเว้นเสีย 3) ปัญญาทำให้เข้าใจโลกและชีวิตมีเมตตากรุณาต่อคนทั่วไป คนมีปัญหาเข้าใจว่าคนอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์เหมือนตนจึงไม่เบียดเบียนคนอื่น มีเมตตากรุณาต่อคนอื่นตลอดถึงสรรพสัตว์ร่วมโลกอีกด้วย 4) ปัญญาทำให้สามารถวินิจฉัยเรื่องราวต่างๆ ได้

อย่างถูกต้องจะรู้ว่าสิ่งใดผิด สิ่งใดถูก สิ่งใดมีคุณ สิ่งใดมีโทษ ต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องตัดสิน ถ้ามีปัญหาบ่อยโอกาสที่จะตัดสินถูกก็ย่อมมีน้อย 5) ปัญญาทำให้สร้างฐานะเป็นปึกแผ่นได้เพียงความขยันหมั่นเพียรอย่างเดียว หากขาดปัญญาแล้ว ไม่น่าว่าจะสร้างฐานะให้เป็นปึกแผ่นมั่นคงได้ คนมีปัญหาแม้จะยากจนขัดสนแต่ก็ใช้ปัญญาของตนที่มีอยู่ช่วยในการทำมาหาเลี้ยงชีพอย่างสุจริตจนประสบความสำเร็จได้ 6) ปัญญาทำให้เป็นคนมีเหตุผลมีใจกว้างยอมรับฟังคนอื่นคนมีปัญญาย่อมเรียนรู้อยู่เสมอ ไม่คิดว่าตนมีความรู้พอแล้ว จึงมีใจกว้างยอมรับคำแนะนำ หรือความคิดเห็นที่แตกต่างออกไปจากบุคคลอื่น ไม่ถือความคิดเห็นของตัวเองเป็นใหญ่เพียงคนเดียวเป็นคนมีเหตุผล และ 7) ปัญญาทำให้มองสิ่งต่างๆ ได้ตลอด ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นย่อมเกิดจากหลายเหตุหลายปัจจัยรวมกัน ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นลอยๆ โดยไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยบางเรื่องมีเหตุปัจจัยซับซ้อน เป็นอย่างยิ่ง คนที่มีปัญญาเท่านั้นจึงจะสามารถมองทะลุตลอดหมดข้อสงสัย

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ประโยชน์ (อานิสงส์) ของปัญญา มี ดังนี้ 1) ปัญญาทำให้แก้ปัญหาชีวิตได้ 2) ปัญญาทำให้รู้ถูกรู้ผิด รู้ทางเสื่อมและทางเจริญได้ 3) ปัญญาทำให้มนุษย์มีความเมตตากรุณาต่อกัน 4) ปัญญาทำให้วินิจฉัยปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง 5) ปัญญาทำให้สามารถสร้างฐานะเป็นปึกแผ่นได้ 6) ปัญญาทำให้เป็นคนมีเหตุผล มีใจกว้างยอมรับฟังจากคนอื่น และ 7) ปัญญาทำให้สามารถมองในสิ่งต่างๆ ได้ด้วยเหตุและผล

การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียน

1. ความหมายของการดำเนินชีวิตของนักเรียน

บุญมี แทนแก้ว (2542, หน้า 1) กล่าวว่า ชีวิต ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 เป็นคำนาม หมายความว่า “ความเป็นอยู่” สังคมยุควิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน บุคคลมักจะแสวงหาวัตถุและสิ่งนอกตัว จนขาดความสมดุลระหว่างกายกับจิตใจก่อให้เกิดปัญหาส่วนบุคคล ครอบครัวและสังคมมากขึ้น ซึ่งทำให้เด็กนักเรียนขาดความอบอุ่นจากครอบครัวและทำให้เกิดปัญหาแก่ตัวเด็กด้วย ดังนั้นการที่จะทำให้ชีวิตประจำวันเป็นสุขและสันติได้อย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธธรรมของพระพุทธศาสนาโดยยึดหลักไตรสิกขาเป็นหลักในการพัฒนาทางด้านการศึกษาตั้งแต่วัยเด็กซึ่งเป็นวิธีที่จะนำชีวิตของเด็กนักเรียนไปสู่จุดมุ่งหมายที่แท้จริงได้ และเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสันติสุขและสันติภาพแก่บุคคล ครอบครัวและสังคมส่วนรวม

วิเชียร ชาบุตรบุณฑริก (2542, หน้า 31) กล่าวว่า การดำรงชีวิตไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ล้วนแต่เป็นเรื่องใหญ่และสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะต้องต่อสู้กับปัญหามากมาย นานัปการ ทั้งปัญหาการครองชีวิต ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และปัญหาสุขภาพอนามัย ซึ่งแต่ละคนก็มีปัญหาแตกต่างกันไปคนละหลายปัญหา เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นคณะหรือเป็นกลุ่มชน จึงมีหลักการที่ทุกคนพึงปฏิบัติร่วมกัน

คือ ระเบียบวินัย วัฒนธรรม ประเพณี กฎหมาย และศีลธรรม ทั้งนี้เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยและสงบสุขในสังคม มนุษย์ยังมีอุดมคติมีความปรารถนาที่จะบรรลุถึงจุดหมายของแต่ละคน ซึ่งได้แก่ ความสุข ความดี และความพ้นทุกข์

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ในชีวิตประจำวันหรือในการดำรงชีวิตของเด็กนักเรียนจำเป็นอย่างยิ่งในการนำเอาหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะไตรสิกขา อันมีศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อเป็นการศึกษา ผูกฝน อบรม ด้านพฤติกรรม ทางกาย วาจา ใจ และเพื่อพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงาม ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทำให้มีการศึกษาเล่าเรียนดีขึ้น มีความอดทนมีกิจกรรมายาทที่ดี รู้จักคิดวิเคราะห์แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง จึงทำให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

2. แนวทางที่นักเรียนพึงปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวัน

2.1 การบริโภคอาหาร

2.1.1 ความหมายของการบริโภคอาหาร

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546, หน้า 608) ให้ความหมายไว้ว่า บริโภค แปลว่า กิน ใช้เฉพาะอาหารที่ทำให้ส่งลำคลองไปสู่กระเพาะ

เรณูมาศ มาอุ่น, และวริทธิ์ อรรถโกวิทชาติ (2548, หน้า 147) กล่าวว่า การบริโภคอาหาร หมายถึง การรับประทานอาหารที่เข้าสู่ร่างกายแล้วสามารถนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการเจริญเติบโต การดำรงสุขภาพให้เป็นปกติ และการซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ความหมายของการบริโภคอาหาร (2551, กรกฎาคม 01) กล่าวว่า การบริโภคอาหาร หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เลือกรับเข้าสู่วิถีการดำเนินชีวิตทั้งการกิน การดื่มเพื่อบำรุงร่างกายของตนให้มีความเจริญเติบโตและมีสุขภาพแข็งแรงมีผลานามัยที่สมบูรณ์

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การบริโภคอาหาร หมายถึง การรับประทานอาหารเพื่อบำรุงร่างกายให้มีความเจริญเติบโตแข็งแรงผลานามัยที่สมบูรณ์

2.1.2 ประโยชน์ของการบริโภคอาหาร

มนตรี สุขทวี (2540, หน้า 111) กล่าวว่า อาหารเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำรงชีวิต อาหารที่รับประทานเข้าไปจะก่อประโยชน์ในการบำรุงร่างกาย นอกจากบำบัดความหิวโหยแล้ว อาหารยังให้พลังงานทำให้ร่างกายอบอุ่นและสามารถประกอบกิจการงานต่างๆ ได้ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทั้งยังช่วยให้วัยต่างๆ ทำงานได้ตามปกติทำให้ร่างกายสามารถป้องกันและต้านทานโรคได้ด้วย ทั้งนี้เพราะในอาหารที่รับประทานจะมีธาตุอาหาร หรือ สารอาหาร (nutrient) อันได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำในแต่ละวันมนุษย์จำเป็นต้องได้รับสารอาหารเหล่านี้ครบถ้วน และในปริมาณที่เหมาะสมจึงจะทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตเป็นปกติสุขได้

สิริพันธ์ จุลกรังคะ (2542, หน้า 2) กล่าวว่า อาหารเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกายไม่มีสารพิษวัตถุเจือปนอาหาร สารปนเปื้อน สารปนปลอมที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้นอาหารและโภชนาการจึงเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยของมนุษย์ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา

มนัส ยอดคำ (2548, หน้า 27-29) กล่าวไว้ว่า อาหารมีประโยชน์และเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ เพราะร่างกายมนุษย์มีความต้องการสารอาหารหลายชนิดจึงจะทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ และอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นสำหรับร่างกายประกอบด้วยสารอาหาร 5 หมู่ คือ หมู่ที่ 1) เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม (meat group) ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายของมนุษย์เจริญเติบโตแข็งแรงและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบ หมู่ที่ 2) ข้าว แป้ง น้ำตาลหัวเผือก หัวมัน (cereal group) ให้พลังงานแก่ร่างกาย หมู่ที่ 3) ผักใบเขียวและพืชผักอื่นๆ (vegetable group) เพื่อเสริมสร้างการทำงานของร่างกายมนุษย์ให้เป็นปกติ หมู่ที่ 4) ผลไม้ต่างๆ (fruit group) ในหมู่นี้ก็ให้ประโยชน์เหมือนกับหมู่ที่ 3 และ หมู่ที่ 5) ไขมันจากสัตว์ และจากพืช (lipid group) ในหมู่นี้ก็จะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ดังนั้นในวันหนึ่งๆ มนุษย์จะต้องเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ และในแต่ละหมู่ควรเลือกรับประทานให้หลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ตามความต้องการของร่างกาย

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ประโยชน์ของการบริโภคอาหาร หมายถึง อาหารเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับมนุษย์ทุกคน มนุษย์ล้วนแต่มีการรับประทานอาหารทุกวันเพื่อบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกายของตนให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ และเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างให้ร่างกายมีความเจริญเติบโตแข็งแรง มีสุขภาพที่ดี มีรูปร่างทรวดทรงที่สมบูรณ์ ดังนั้นอาหารจึงมีประโยชน์และเป็นปัจจัยที่สำคัญทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้

2.1.3 ไตรสิกขากับการบริโภคอาหารซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ศีลกับการบริโภคอาหาร

อภิสิทธิ์ วิริยานนท์ (2542, หน้า 133-134) กล่าวว่า ขณะที่บริโภคอาหารหรือการรับประทานอาหารควรมีศีลด้วยเพราะศีลคือระเบียบวินัย ดังนั้นในการบริโภคอาหารก็ควรมีระเบียบวินัยในการบริโภคอาหารดังต่อไปนี้คือ 1) ไม่คายอาหารที่ดักเข้าปากแล้วถ้าจำเป็นต้องคาย เช่น มีกระดูกหรือก้างปลา ควรเอาผ้าเช็ดหน้าป้องปากแล้วคายลงในกระดาษเช็ดมือ 2) ไม่ควรเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่ชอบอย่างเดียว 3) ควรใช้ผ้าเช็ดมือเช็ดปากและซับเพียงเบาๆ ใช้เสร็จแล้วไม่ต้องพับ ควรวางไว้บนโต๊ะ 4) ไม่ควรพูดเรื่องน่ากลัว เรื่องเศร้าและเรื่องที่ทำให้ไม่สบาย 5) ไม่ควรใช้มือหยิบอาหาร 6) ควรใช้ช้อนกลางตักอาหารมาใส่จานของตนเอง และ 7) ควรตัดอาหารที่มีขนาดใหญ่ออกให้ได้ขนาดพอดีแล้วจึงใช้ส้อมจิ้มกินที่ละชิ้น

กระทรวงศึกษาธิการ (2547, หน้า 84-85) กล่าวว่า การบริโภคอาหารที่ดี ต้องมีระเบียบวินัยในตนเองทำเป็นประจำทุกวันจึงจะทำให้มีสุขภาพที่ดี ควรปฏิบัติ ดังนี้) 1) รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อให้ตรงเวลา 2) ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง 3) รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย และ 4) ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลาทุกวัน

การบริโภคอาหารตามหลักไตรสิกขา (2551, กรกฎาคม 1) กล่าวว่า การรับประทานอาหารต้องมีมารยาท มีวินัยในตนเองอยู่เสมอ ซึ่งประกอบด้วย 1) ในการรับประทานอาหารกับผู้อื่นต้องรอให้ผู้อาวุโสกว่านั่งก่อนจึงนั่ง และให้ผู้อาวุโสเริ่มรับประทานอาหารก่อนจึงรับประทาน 2) ถ้านั่งเก้าอี้ควรนั่งให้ตัวตรง ไม่ท้าวศอกบนโต๊ะอาหารถ้านั่งกับพื้นควรนั่งพับเพียบเรียบร้อยและนั่งตัวตรงไม่ท้าวแขน 3) การใช้ผ้าเช็ดมือ เมื่อเข้านั่งโต๊ะอาหารก่อนรับประทานอาหารควรหยิบผ้าเช็ดมือปูที่ตักก่อน เมื่อตีมหรือรับประทานอาหารเสร็จแล้วควรใช้ผ้าเช็ดมือเช็ดปากก่อนทุกครั้งเพื่อมิให้เป็นคราบ 4) ถือก้อนด้วยมือขวาและล้อมด้วยมือซ้าย 5) การใช้มีดมีไว้สำหรับจิ้มอาหาร จะนำไปจิ้มอาหารเข้าปากไม่ได้ไม่ว่าในกรณีใดๆ ผู้ใดใช้มีดส่งอาหารเข้าปากผู้นั้นเสียมารยาทอย่างมาก และ 6) ในการรับประทานอาหาร น้ำชาหรือกาแฟ ช้อนกาแฟหรือช้อนชามีไว้สำหรับใช้คนเท่านั้น เมื่อคนเสร็จแล้วต้องวางไว้ในจานรองถ้วย อย่าคาช้อนไว้ในถ้วย และอย่าชดจากช้อนเป็นอันขาด

2) สมาธิกับการบริโภคอาหาร

อภิสิทธิ์ วิริยานนท์ (2542, หน้า 133-134) กล่าวว่า ขณะที่กำลังบริโภคอาหารหรือการรับประทานอาหารควรมีสมาธิหรือมีสติเพื่อพิจารณาในการบริโภคอาหาร ดังนี้

1. ไม่ส่งเสียงดังในขณะที่รับประทานอาหาร
2. ไม่ตีมน้ำบ่อยในขณะที่รับประทานอาหาร
3. พระนักปฏิบัติทั้งหลายเวลาตีมน้ำหรือจันอาหาร จะมีสมาธิหรือมีสติอยู่เสมอ เช่น เวลาตีมน้ำก็ค่อยๆ ตีมไม่พรวดพราด ถ้าตีมแบบไม่มีสมาธิตีมเข้าไปอย่างรวดเร็วอาจทำให้สาลักน้ำได้ และเวลาจันอาหารก็จันแบบมีสมาธิค่อยจันและพิจารณาไปด้วยไม่รีบร้อนเคี้ยวให้ละเอียดแล้วค่อยกลืนลง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2547, หน้า 84-85) กล่าวว่า การบริโภคอาหารที่ดีตามหลักสุขนิสัยประกอบด้วย 1) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดเพื่อให้อาหารย่อยง่าย 2) ไม่เล่นหรือคุยในขณะที่รับประทานอาหารเพราะอาจทำให้สาลักได้

การบริโภคอาหารตามหลักไตรสิกขา (2551, กรกฎาคม 1) กล่าวว่า การรับประทานอาหารที่มีสมาธิในตนเองประกอบด้วย 1) เวลารับประทานอาหารต้อง

รับประทานโดยระมัดระวัง ควรหุบปากเวลาเคี้ยวอาหารเพื่อระมัดระวังให้มีเสียงดัง2) การชดน้ำซุปรหรือน้ำแกง ต้องชดจากข้างช้อนและชดอย่างเงียบอย่าให้มีเสียงดัง

3) ปัญญากับการบริโภคอาหาร

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) (2542 ข, หน้า 15) กล่าวว่า การบริโภคอาหารหรือการเสพบริโภคปัจจัยตามหลักไตรสิกขาโดยใช้ปัญญา(ปัจจัยปฏิเสวา) พฤติกรรมของมนุษย์ในที่สุดก็มาลงที่การบริโภค ถ้ามนุษย์ไม่พัฒนาพฤติกรรมในการบริโภค ก็เกิดปัญหาอย่างมากทั้งแก่ชีวิตแก่สังคม และแก่โลก เพราะจะรับประทาน ใช้ บริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ทั้งหลายรวมทั้งเทคโนโลยีด้วยโมหะ ก่อให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมา ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย ความเสื่อมเสียคุณภาพชีวิต การใช้จ่ายสิ้นเปลือง การขัดแย้งแย่งชิงเบียดเบียนกัน ในสังคมการทำลายทรัพยากรธรรมชาติและ การก่อกมลภาวะเป็นต้น จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมในการกิน ใช้ เสพ บริโภค ให้เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากปัญญารู้เข้าใจและปฏิบัติให้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของปัจจัย 4 ตลอดจนเทคโนโลยีนั้นๆ เริ่มแต่การรับประทานอาหารเพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้แข็งแรงมีสุขภาพดี ไม่ใช้รับประทานเพื่อเอร็ดอร่อย อวดโก้ อวดฐานะ หรือตื่นตามค่านิยมให้เป็นการรับประทานด้วยปัญญาที่ทำให้รู้จักประมาณในการบริโภคหรือบริโภคพอดี ภาษาบาลีว่า โภชนเมตตณฺณตฺตา ตลอดถึงการใช้อยู่ในสิ่งต่างๆ อย่างประหยัดซึ่งจะทำให้ได้ประโยชน์มากที่สุดโดยสิ้นเปลืองน้อยที่สุด ส่วน ปัจจัยปฏิเสวา หมายถึง การใช้ปัญญาทำความเข้าใจแล้วบริโภคปัจจัยทั้งหลายให้ได้ผลตรงพอดีตามคุณค่าแท้ของจุดหมายในการบริโภคสิ่งนั้นๆ มีหลักการปฏิบัติ คือ 1) การบริโภคด้วยความรู้ตระหนักว่าการมี-ใช้-บริโภคสิ่งเหล่านั้น 2) บริโภคด้วยความรู้เท่าทันต่อวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคใช้อยู่ในสิ่งนั้นๆ 3) การบริโภคโดยพิจารณาจัดสรรควบคุมให้ได้ปริมาณประเภทและคุณสมบัติของสิ่งที่จะบริโภคตรงพอดีกับวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคนั้น และ 4) สามารถละเว้นหรือเลิกเสพบริโภคสิ่งที่ไม่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนชีวิต เช่น สิ่งที่ทำลายต่อสุขภาพของตนเองเป็นต้น โดยไม่เห็นแก่การเสพรส หรือเห็นแก่ความโก้ หรูหรา เป็นต้น นี่คือการบริโภคอาหารตามหลักไตรสิกขาโดยการใช้ปัญญาพิจารณา

ศรีสมร คงพันธ์ (2546, หน้า 11,25) กล่าวว่า การบริโภคอาหารควรเลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย การรับประทานอาหารนั้นไม่ควรรับประทานอาหารเพื่อความอร่อยและอิมเท่านั้น แต่ควรคำนึงถึงสิ่งที่จะได้รับจากอาหารนั้นๆ นอกเหนือจากความอร่อยและความพอใจแล้ว ดังคำกล่าวที่ว่า “อาหารคือตัวเรา” เพราะอาหารไปเสริมสร้างบำรุงเลี้ยงร่างกายของคนโดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็ว และมีความโน้มเอียงที่จะรับประทานตามอย่างเพื่อน เช่น การดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ และสิ่งเสพติดบางอย่าง ที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมส่วนรวม อาจจะทำให้เสียใจแก่ตัวไม่ปรับปรุงตัวเอง และแก้ไขในเรื่องนี้ตั้งแต่เริ่มแรก ในที่สุดก็จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพในอนาคต วัยรุ่นควรมีการวางแผนการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพของตัวเองในอนาคตจะได้เป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี

และประสบผลสำเร็จในการทำงาน ไม่ซีโรค อ่อนเพลียง่าย เบื่อหน่ายสิ่งแวดล้อม ไม่อ้วนไม่ผอม จนเกินไป โดยไม่ต้องระวัง เพราะเป็นโรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคกระเพาะ โรคหัวใจ เป็นต้น ดังนั้น จึงควรใช้ปัญญาเลือกสรรคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากอาหารนั้นๆ

วิวัฒนา รวยสำราญ, ชูชาติ สร้อยทอง, พัชรินทร์ สร้อยทอง, สุพนทิม อ่ำ, และไพรัช บุญชาย (2550, หน้า 56) กล่าวว่า อาหารเป็นสิ่งที่มนุษย์รับประทานเข้าไปแล้วให้สารอาหารที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ส่วนผลิตภัณฑ์สุขภาพ เป็นสิ่งที่มนุษย์จัดทำขึ้นเพื่อต้องการส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่ผู้บริโภค ซึ่งมีอยู่หลายประเภท เช่น ยา เครื่องสำอาง เครื่องดื่ม อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรสอาหาร เป็นต้น ซึ่งในการบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้น ควรรู้หลักและควรคำนึงในการเลือกอาหาร เพื่อจะทำให้มีสุขภาพที่ดี โดยปฏิบัติดังนี้ 1) เลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ และราคาที่เหมาะสม 2) เลือกซื้ออาหารที่ใหม่สด ไม่มีสารพิษตกค้าง 3) การเลือกผลิตภัณฑ์อาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ต้องสังเกตฉลากผลิตภัณฑ์ซึ่งจะบอกข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่เลือกซื้อ เช่น ผู้ผลิต ส่วนผสม วิธีใช้ วันเดือนปีผลิต วันเดือนปีหมดอายุ เมื่อรู้ข้อมูลอย่างนี้ก็จะประโยชน์ต่อการนำมารับประทานแก่ตนเองเป็นอย่างดี และ 4) ผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกัน ควรนำมาเปรียบเทียบในด้านปริมาณ คุณภาพ และราคาที่เหมาะสม ไม่เชื่อตามคำโฆษณาเพียงอย่างเดียว

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักไตรสิกขาผู้วิจัย จึงสรุปได้ดังนี้

1. สีสกับการบริโภคอาหาร หมายถึง สีล เป็นการควบคุมพฤติกรรมหรือเรียกว่าระเบียบวินัย ดังนั้นในการบริโภคอาหารไม่ว่าจะบริโภคคนเดียวหรือหลายคนก็จำเป็นต้องมีระเบียบในการบริโภคดังนี้ 1) ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง 2) ให้ผู้อาวุโสเริ่มรับประทานอาหารก่อนแล้วจึงรับประทาน และ 3) ไม่คายอาหารที่ตักเข้าปากแล้วถ้าจำเป็นต้องคาย ควรเอาผ้าเช็ดหน้าป้องปากแล้วคายลงในกระดาษเช็ดมือ

2. สมาธิกับการบริโภคอาหาร หมายถึง การมีสติหรือมีสมาธิในการรับประทานอาหาร เพื่อไม่ให้เกิดความ ชุ่มช้ำม ให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยเพื่อให้ดูสง่างามกับบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารด้วย จึงควรปฏิบัติดังนี้ 1) ไม่ส่งเสียงดังในขณะที่รับประทานอาหาร 2) เวลาดื่มน้ำไม่ควรรีบร้อน ค่อยๆ ดื่ม 3) เคี้ยวอาหารไม่ให้มีเสียงดัง 4) เคี้ยวให้ละเอียดก่อนแล้วค่อยกลืน และ 5) ไม่เล่นหรือคุยกันในเวลารับประทานอาหาร

3. ปัญญากับการบริโภคอาหาร หมายถึง การพิจารณา การคำนึงหรือการเลือกสรรอาหารที่จะรับประทานเพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพร่างกายของตนและเพื่อไม่ให้มีโรคต่อตนเองจึงควรปฏิบัติดังนี้ 1) ไม่รับประทานอาหารเพื่อความอร่อยและอึดทนเท่านั้นแต่ควรคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากอาหารนั้น 2) เลือกรับประทานอาหารที่บรรจุด้วยภาชนะที่มีความปลอดภัยต่อร่างกาย 3) เลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของตน 4)

รับประทานอาหารที่สุกสะอาดปราศจากเชื้อโรคและสารพิษต่างๆ และ 5) รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

2.2 การศึกษา

2.2.1 ความหมายของการศึกษา

วิลโลว์ ดั้งจิตสมคิด (2540, หน้า 34,37) กล่าวว่า การศึกษา หมายถึง การพัฒนามนุษย์ให้เจริญงอกงามทุกด้าน เช่น ด้านความรู้ ความสามารถ ทักษะ ทักษะ พฤติกรรม ค่านิยมคุณธรรมเพื่อให้บุคคลที่ดีและเป็นสมาชิกที่ดีมีประสิทธิภาพที่จะสร้างความเจริญให้แก่ตนเอง สังคม และประเทศชาติ

พระราชวรมณี (ประยูร ธรรมจิตโต) (2541, หน้า 2) กล่าวว่า การศึกษา มาจากคำว่า ศึกษาในภาษาบาลี หมายถึง การแสวงหาวิชา คำว่า วิชา หมายถึง ความรู้ สภาวะแท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ดังนั้นศึกษาหรือศึกษาจึงหมายถึงการแสวงหาวิชา หรือความรู้ แจ่ม ซึ่งก็หมายถึงปัญญา หน้าที่สำคัญของการศึกษา คือ การสร้างปัญญา พระพุทธเจ้า ได้เปรียบปัญญาเหมือนแสงสว่าง ไม่มีแสงสว่างใดเสมอด้วยปัญญา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (2542, หน้า 2) ได้ให้ความหมายของการศึกษาไว้ว่า ในมาตรา 4 “การศึกษา” หมายความว่า กระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม โดยถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานวัฒนธรรมการสร้างสรรคจริยบรรณความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคม การเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี (2543, หน้า 2) กล่าวว่า ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 การศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม โดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรคจริยบรรณความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคมการเรียนรู้ และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546, หน้า 1,104) ให้ความหมายว่า ศึกษา หมายถึง การเล่าเรียน ฝึกฝน และอบรม

ไลค์แมน (Lindeman, 1982, p. 9) ได้กล่าวว่า การศึกษา คือชีวิตและชีวิตทั้งชีวิตคือการศึกษา

เดวี (Dewey, 1983, p. 41) กล่าวว่า การศึกษาคือความเจริญงอกงาม

ยูเนสโก (Unesco, 1989, p. 43) ได้ให้ความหมายว่า การศึกษา หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาความรู้ คีลธรรม คุณค่า และความเข้าใจต่างๆ ซึ่งจำเป็นสำหรับชีวิตเพื่อให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่มีความเข้าใจต่อวัฒนธรรมและแนวคิดต่างๆ ที่มี

อิทธิพลต่อสังคมของตนเอง และของชาติอื่น ตลอดจนความเข้าใจต่อกฎต่างๆ ตามธรรมชาติ พร้อมกับมีทักษะทางภาษาและทักษะอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการเรียนรู้และการสื่อสาร

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การศึกษา หมายถึงการพัฒนามนุษย์ให้เจริญ งอกงามทุกด้าน เช่น ด้านความรู้ ความสามารถ ทักษะคิด พฤติกรรม ค่านิยมคุณธรรมเพื่อให้บุคคลที่ดีและเป็นสมาชิกที่ดี มีประสิทธิภาพที่จะสร้างความเจริญให้แก่ตนเอง สังคม และประเทศชาติ

2.2.2 ความสำคัญของการศึกษาประกอบไปด้วย

1) ความสำคัญของการศึกษาในการดำรงชีวิต

นิศารัตน์ ศิลปะเดช (2540, หน้า 91-92) กล่าวว่า การศึกษาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่ง เป็นรากฐานและเครื่องมือในการเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในทุกด้าน ผู้ที่มีการศึกษาดีจะมีคุณลักษณะที่แตกต่างจากผู้ไม่ได้รับการศึกษาสังเกตได้หลายประการ เป็นต้นว่า มีการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ โดยใช้หลักเหตุผลและแนวความคิดที่ถูกต้อง สามารถคิดวางแผนและดำเนินการในเรื่องที่ซับซ้อนได้ มีการพัฒนาการทำงานและการประกอบอาชีพให้เป็นระบบและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น รู้จักปรับปรุงพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี มีศีลธรรม มีคุณธรรม มีคุณภาพเป็นที่ต้องการของสังคม ฯลฯ ซึ่งส่งผลต่อความสำเร็จและความก้าวหน้าของตนเองและประเทศชาติทั้งในปัจจุบันและอนาคต

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) (2541 ค, หน้า 17-18) ได้กล่าวว่า การศึกษาเป็นทั้งตัวการพัฒนาและเป็นทั้งเครื่องมือสำคัญสำหรับพัฒนา คือ เป็นการพัฒนาตัวบุคคลขึ้นไป โดยพัฒนาตัวคนทั้งคน หรือชีวิตทั้งชีวิตการพัฒนานั้นคือการศึกษา เมื่อผู้เรียนมีการศึกษาอย่างนี้แล้วก็จะเอาคุณสมบัติที่ดีมีซึ่งเกิดจากการศึกษานี้ไปเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตและสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ การศึกษาก็เลยกลายเป็นเครื่องมือพัฒนาปัจจุบันนี้ คำว่า การศึกษาตลอดชีวิต (lifelong education) พระพุทธศาสนานั้นถือมาแต่ไหนแต่ไรแล้วว่าการศึกษานั้นคือชีวิต ชีวิตนั้นคือการศึกษาแต่ไม่ใช่ชีวิตเฉยๆ แต่เป็นชีวิตที่ดำเนินอย่างถูกต้องตามหลักไตรสิกขา อันมี ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลัก มีการเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนา จึงจะเป็นการศึกษา เพราะการศึกษาเป็นการฝึกฝนพัฒนา ให้ชีวิตดำเนินไปอย่างถูกต้องและเป็นการพัฒนาชีวิตที่ดำเนินไปจนกระทั่งบรรลุเป้าหมาย คืออิสรภาพและสันติสุข ชีวิตที่มีการศึกษาย่อมมีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการปรับตัวและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การศึกษาจึงเป็นกระบวนการที่จะทำให้ชีวิตหลุดพ้นจากอำนาจการครอบงำของสิ่งแวดล้อม และมีความเป็นใหญ่ในตัว ดังนั้นตัวแท้ของการศึกษาจึงเป็นภารกิจของชีวิตแต่ละชีวิต

สุคนธ์ วิบูลศิลป (2541, คำนำ) กล่าวว่า บริบทต่างๆ ของสังคมโลกในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และทุกคนอยากหลีกเลี่ยงผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ ความสามารถในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์มีความจำเป็นอย่างยิ่ง การศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของสมาชิกในสังคม เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอันรวดเร็วได้อย่างราบรื่น ดังนั้นการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการ

พัฒนาคน เป็นวิธีนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงปรับปรุงการดำรงชีวิตให้เป็นไปอย่างเหมาะสมกับสภาพที่เป็นอยู่ การเรียนรู้มีใช้สิ่งที่จะเกิดขึ้นเฉพาะในสถานศึกษา และการเรียนรู้มีใช้เกิดขึ้นกับเด็กเท่านั้น แต่การเรียนรู้ต้องเกิดขึ้นกับทุกคนในทุกแห่งการพัฒนาอย่างครอบคลุม เหมาะสม และยั่งยืนจึงจะเกิดขึ้น จากการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิตหรือการดำรงชีวิต ทั้งในด้านปัญญาความคิด จิตใจ การกระทำและด้านสังคม ตลอดจนส่งเสริมความสามารถของแต่ละบุคคล ให้พัฒนาเต็มตามศักยภาพ เพื่อให้ผู้เรียน เป็นคนดี เก่ง และมีความสุขในที่สุดของการดำรงชีวิตในสังคม

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การศึกษามีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ให้มีวิชาความรู้ ความสามารถในการดำรงชีวิต การศึกษาสามารถฝึกฝน อบรมให้ผู้เรียนได้มีความเจริญงอกงามเป็นคนดีมีคุณภาพและสามารถปรับปรุงพัฒนาคนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้ตลอดเวลา ผู้ที่มีการศึกษาจะทำให้การดำรงชีวิตของตนดีขึ้นมีเหตุผลในการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเองนอกจากนั้นยังสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นในสังคมได้ เป็นอย่างดีจึงกล่าวได้ว่าการศึกษามีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน

2) ความสำคัญของการศึกษาในการประกอบอาชีพ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2540 ก, หน้า 13) กล่าวว่า การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพื่อให้เกิดการพัฒนาทุกด้านไปพร้อมๆ กัน จึงได้กล่าวย้ำหลักการศึกษหรือการศึกษาตามหลักของไตรสิกขาอยู่เป็นประจำว่า “มนุษย์เกิดมาแล้วต้องมีสิกขา เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องศึกษา หรือเป็นสัตว์ที่ต้องฝึก คือต้องเรียนรู้ต้องฝึกฝนพัฒนาถ้าไม่ได้ศึกษามนุษย์จะมีชีวิตที่ดั่งงามไม่ได้ นี่เป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์” การตระหนักถึงแนวทางการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนในสังคมให้มีคุณภาพเพราะคุณภาพของคนอยู่ที่การพัฒนาการศึกษา ดังนั้นคนหรือประชากรที่ได้รับการศึกษาที่ถูกต้องดั่งงามมีคุณธรรมจริยธรรม ย่อมเป็นเครื่องมือของการพัฒนาประเทศที่มั่นคง มนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก หมายถึงการดำเนินชีวิตของมนุษย์อยู่ได้อย่างมีความสุข แทบไม่มีอะไรที่ได้มาเปล่าๆ ล้วนแต่ได้มาจากการศึกษาเรียนรู้ มีการฝึกหัดพัฒนาขึ้นมาทั้งสิ้น ต่างจากสัตว์ที่ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยสัญชาตญาณไม่ต้องเรียนรู้ฝึกฝน พัฒนาเหมือนมนุษย์ มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกฝนได้ คือ การศึกษาเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาได้ถือเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยความดั่งงาม ประเสริฐ เลิศล้ำ จนแทบเป็นอะไรได้ทุกอย่าง เมื่อฝึกจนจนเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐเลิศกว่าเทวดา แม้แต่พรหมก็ยังเคารพนบนอบ ต่างจากสัตว์ที่เกิดมาด้วยสัญชาตญาณ คายไปก็ด้วยสัญชาตญาณด้วยเหมือนกัน การจัดการศึกษาหรือการศึกษากับการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์อาศัยหลักการศึกษตามแนวพระพุทธศาสนาที่เรียกว่าการศึกษาตามหลักไตรสิกขา มีศีล สมาธิ ปัญญา ถือเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาด้านพฤติกรรม พัฒนาด้านจิตใจ และพัฒนาทางด้านปัญญา ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ปัญญา ว ธเนน เสวยโย” แปลว่า ปัญญานี้แหละประเสริฐกว่าทรัพย์ในยุคปัจจุบันจะต้องเน้นหนักนี้ให้มาก และยังมีพุทธศาสนสุภาษิตอีกข้อหนึ่งว่า “วิชา อูปปลดฺ เสฏฐ”

แปลความว่า ในบรรดาสิ่งที่ยกงามขึ้นมา วิชาประเสริฐสุด บรรดาสิ่งทั้งหลายจะยกงามเท่าไร ก็ไม่ประเสริฐเท่ากับวิชายกงาม คือปัญญาเจริญแข็งแกร่ง แก้ไขปัญหาลุล่วงและคิดการใดๆ ก็สำเร็จได้ด้วยดี

วิลเลียม คิงจิตสมคิด (2540, หน้า 34-37) กล่าวว่า การที่ประเทศชาติจะเจริญรุ่งเรืองในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและวัฒนธรรมต้องมีปัจจัยที่เอื้ออำนวยหลายด้าน ปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือการมีประชากรที่มีคุณภาพหรือมีความรู้ความสามารถ คือ ปัญญา การที่ประชากรจะมีความรู้ความสามารถมีปัญญาหรือมีคุณภาพจะต้องผ่านกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่เรียกว่า การศึกษา การศึกษาจึงเป็นรากฐานในการพัฒนาเศรษฐกิจสังคม การเมืองและวัฒนธรรม การศึกษาจะเป็นเครื่องมือสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิต สร้างสันติสุข ให้แก่มนุษย์และสร้างสันติภาพให้แก่สังคม การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความรู้ ความคิด ความประพฤติ เจตคติ ค่านิยมและคุณธรรมของบุคคล เพื่อการดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขทั้งตนเองและสังคม ดังนั้นการศึกษาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการประกอบอาชีพของมนุษย์เพื่อดำรงเลี้ยงชีพของตนให้มีความเจริญก้าวหน้าตลอดถึงอาชีพการงานของตน การศึกษาจึงมีความสำคัญในการพัฒนาคน พัฒนาเศรษฐกิจ การเมืองและสังคมให้เจริญก้าวหน้าเป็นอารยประเทศ

อินตา ศิริวรรณ (2544, หน้า 33) กล่าวว่า ประชาชนได้ส่งบุตรหลานของตนไปศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนก็เพราะมุ่งหวังว่าเด็กของตนจะมีความสามารถสูงพอที่จะประกอบอาชีพ เพื่อเลี้ยงตัวเองในภายหลัง ระบบการศึกษาจึงได้จัดการสอนวิชาชีพหลายประเภท และหลายระดับ ให้แก่ผู้ที่เข้ามาศึกษา นอกจากนั้นยังต้องมีความสามารถทางปัญญาสูงอีกด้วย

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การศึกษามีความสำคัญต่อการประกอบอาชีพของมนุษย์ทุกคน เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมย่อมมีการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน การศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้มนุษย์มีการพัฒนาตนเองเพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การศึกษาจึงเป็นเครื่องมือทำให้มนุษย์ประกอบอาชีพการงานของตนให้มีความเจริญงอกงามประกอบแต่สุจริต มีเหตุผลในการแก้ไขปัญหาต่างๆ มีความยุติธรรมต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และใช้ความรู้ความสามารถที่ตนมีเป็นเครื่องมือในการดำรงชีพตามอัตภาพของตน

2.2.3 ไตรสิกขากับการศึกษาซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) สิลกับการศึกษา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2541 ก, หน้า 37) กล่าวว่า สิล เป็นวิธีฝึกฝนพัฒนาทางด้านการประพฤติ หมายถึง การศึกษาช่วยพัฒนาพฤติกรรมด้วยการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางสังคมมีเพื่อนมนุษย์ ญาติพี่น้อง และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุที่เป็นปัจจัย 4 ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยของเพื่อบริโภค ยารักษาโรค และตลอดถึงเครื่องใช้สอย อุปกรณ์เทคโนโลยี รวมทั้ง

สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติด้วย ต้องจัดการศึกษาเรียนรู้เพื่อให้มนุษย์มีความประพฤติทางกาย และวาจา สร้างอินทรีย์สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้เกิดพฤติกรรม สมดุลกัน เริ่มตั้งแต่การดำเนินชีวิตด้วยการประกอบอาชีพของตน ไม่ก่อให้เกิดการเบียดเบียน ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทำลายสังคมแต่เป็นการสร้างเพื่อเกื้อหนุนสังคม ชุมชน เป็นต้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2542 ค, หน้า 11,17) กล่าวว่า ศิลกับการศึกษาก็เพื่อพัฒนามนุษย์ให้มีระเบียบวินัย ควบคุมตนเองได้ เกี่ยวกับสิกขานั้นได้จัดแบ่ง ศิลกับการศึกษาออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ 1) ศิล ช่วยทำให้เกิดวินัยแม่บทของชุมชน มองที่คนอยู่ร่วมกันเป็นหน่วยงาน ชุมชน องค์กร ตลอดทั้งประเทศชาติ ย่อมมีการส่งเสริม เรียนรู้กฎ กติกา กฎหมาย เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยของหมู่คณะ ทำให้เกิดความสามัคคี ดังนั้น วินัยแม่บทของชุมชนนั้นมีตั้งแต่ศีลของฆราวาส คือ ศิล 5 ไปจนถึงศีลของนักบวช ถือเป็นหลักมนุษยธรรมที่ต้องใช้ประพฤตร่วมกัน ตลอดทั้งการศึกษาเรียนรู้ศีลธรรม สามารถนำไปใช้พัฒนาเป็นกฎหมายจรรยาบรรณวิชาชีพต่างๆ ได้อย่างสมเหตุผล2) ศิล ช่วยทำให้เกิดสำรวมอินทรีย์ เพราะมนุษย์รับรู้สิ่งต่างๆ ผ่านช่องทางอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจถ้าไม่มีการสำรวมระวังแล้ว ย่อมทำให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมา นำไปสู่การทำ ความชั่วในที่สุด จำต้องควบคุมอินทรีย์ให้รู้จักแสวงหาความรู้ในทางที่ถูกที่ควรมีการพิจารณา ด้วยการฟัง ดู เพื่อคิดแยกแยะส่วนประกอบ 3) ศิล ช่วยให้หาเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ (อาชีพปาริสุทธิ) ไม่เป็นผู้หาเลี้ยงชีพในทางที่ก่อความเดือดร้อนต่อสังคมผลของการศึกษาเรียนรู้ระเบียบวินัยของสังคม ย่อมช่วยให้เกิดความเป็นธรรมให้แก่สังคม ประกอบอาชีพการงานตามกำลังของสติปัญญาของตน ด้วยความเพียรพยายามในทางที่ถูกต้อง เป็นต้น

2) สมานกับการศึกษา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2542 ค, หน้า 18-21) กล่าวว่า สมาน เป็นวิธีฝึกฝนพัฒนาจิตใจ หมายถึง การศึกษาช่วยพัฒนาพฤติกรรมแห่งจิตใจให้เกิด สุขภาพจิตที่ดีมีจิตใจปลอดโปร่ง สบาย ปราศจากความโลภ เป็นการศึกษาเพื่อความจงใจ ความตั้งใจเพื่อสร้างแรงจูงใจ โดยเชื่อมโยงสภาพจิตใจที่มีคุณธรรม จริยธรรมเป็นตัวสำคัญ เพื่อให้เกิดความเมตตากรุณา มีความรักใคร่ในเพื่อนมนุษย์ ด้วยการไม่เบียดเบียนทางด้านการกระทำ ด้วยความคิดทำให้จิตใจมีพลังมั่นคงแน่วแน่ต่อความดีงาม ดังนั้น บุคคลใดที่ผ่านการเรียนรู้เรื่องของสมานมีการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ ย่อมทำให้จิตใจมีคุณสมบัติพิเศษ คือ 1) การศึกษาเรียนรู้สมานแล้วฝึก ย่อมทำให้จิตมีคุณภาพ ประณีต ประเสริฐ ส่งผลให้เกิดความเมตตากรุณาขึ้นในจิตใจ ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข มีความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นประสบผลสำเร็จ มีความอุเบกขา วางตนเป็นกลางต่อทุกคน มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อต่อเพื่อนร่วมโลก เป็นต้น 2) การศึกษาเรียนรู้สมานแล้วฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้มีประสิทธิภาพ เป็นการเสริมสร้างคุณภาพจิตใจให้เข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง ทำให้จิตใจมีความใฝ่รู้อย่างสร้างสรรค์ ใฝ่ที่จะทำความดีงามเพื่อบรรลุสิ่งสูงสุด (ฉันทะ) มีความพากเพียรไม่ทอดทิ้งธุระหน้าที่รับผิดชอบ (วิริยะ) มีความอดทน

เข้มแข็งต่อปัญหาอุปสรรค (ขันติ) มีความจริงใจ มั่นคงแน่วแน่กับสิ่งที่ทำลงไป (สัจจะ) เป็นต้น และ 3) การศึกษาเรียนรู้สมาธิแล้วฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้มีความสุข เกิดภาวะเกื้อหนุนสุขภาพจิตใจไปในทางที่ดี ได้แก่ ทำให้จิตใจเกิดความร่าเริงแจ่มใส เบิกบานใจอยู่ตลอดเวลา ย่อมทำให้เกิดความเอิบอิ่มใจ ปลอบปลื้มยินดี (ปีติ) ทำให้จิตใจสงบเย็น ช่วยผ่อนคลายทั้งสภาวะร่างกายและจิตใจได้ (ปัสสัทธิ) ย่อมทำให้เกิดความคล่องตัว สะดวกสบายใจ (สุข) ย่อมทำให้จิตใจสงบปราศจากความเร้าร้อน (สันติ) เป็นต้น

3) ปัญญาการศึกษา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2542 ค, หน้า 40) กล่าวว่า ปัญญาเป็นการฝึกฝนพัฒนาความรู้ หมายถึง การศึกษาเพื่อพัฒนาปัญญา เมื่อบุคคลได้ผ่านการศึกษาแล้ว ย่อมเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า ทำไมมนุษย์ต้องไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ทำไมต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อบุคคลไม่เบียดเบียนกัน มีการให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันแล้ว ย่อมเกิดผลดีต่อตนเองและสังคม ทำให้มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการทำความดี ฉะนั้น ความรู้ความเข้าใจเหตุผลทำให้เกิดปัญญา ซึ่งทำให้จิตใจมีความพร้อมในการสร้างความคิดและมีความสุข ผลของการศึกษาพัฒนาปัญญาให้มีความรู้ มีความสามารถแล้ว ปัญญาย่อมทำให้เกิดการเกื้อหนุนแก่จิตใจ เกิดความปลอดโปร่งโล่งสบายเป็นอิสระได้ ซึ่งลักษณะของการพัฒนาย่อมกว้างขวาง สามารถแยกออกได้ดังนี้ 1) การศึกษาพัฒนาปัญญาย่อมทำให้ดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ ประสบผลสำเร็จอันได้แก่ ความรู้ความเข้าใจข้อมูลต่างๆ ได้แจ่มแจ้งชัดเจน ทำให้การเรียนรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ทำให้ความรู้ที่นั้นสามารถแยกจุดเด่น จุดด้อยได้อย่างแท้จริง ทำให้การสื่อสารถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจที่ตนเองได้รับมาให้ผู้อื่นได้รู้ตามด้วย 2) การศึกษาพัฒนาปัญญาย่อมทำให้ดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม คือทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจระบบความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งทั้งหลาย ที่อิงอาศัยกันก็ด้วยเหตุปัจจัยแล้วมองเห็นสภาวะแห่งกระบวนการพัฒนาชีวิตของสังคมและโลก คือหมู่สัตว์ มีความเป็นมาและจะเป็นไปตามกระแสแห่งเจตจำนงหรือเหตุปัจจัยอื่นมาประกอบกัน ที่เรียกว่าเป็นไปตามกรรม และ 3) การศึกษาพัฒนาปัญญาช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต กล่าวคือการศึกษาช่วยทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจเท่าทันความเป็นจริงของสังขาร อันเป็นโลกทัศน์ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ มีความเข้าใจแจ่มแจ้งจึงทำให้จิตใจมีความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงได้ เกิดความอิสระโดยสมบูรณ์แห่งชีวิต ก็ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณารู้เท่าทันอย่างแท้จริง

กระทรวงศึกษาธิการ (2540, หน้า 73) กล่าวว่า ผู้ที่มีการศึกษาดี หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ผู้มีปัญญาย่อมพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลาแม้แต่การแต่งกายก็ดีย่อมแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย รู้จักกาลเทศะ รู้จักแต่งกายให้เหมาะสมในโอกาสต่างๆ เช่น ถ้าไปวัดควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อยด้วยความเคารพ ไม่ว่าจะไปชายหรือหญิงก็เหมือนกัน ไปงานศพนิยมใช้สีไว้ทุกข์ คือ สีดำ แต่งกายให้เรียบร้อย เพื่อเป็นการให้ความเคารพศพ และ

เจ้าภาพไปงานรื่นเริงจะใช้สีสดใสสวยงามก็ได้ ฯลฯ และแต่งกายพอเหมาะพอควร ไม่ฟุ่มเฟือยผู้
ที่มีการศึกษาหรือมีปัญหาย่อมมีการศึกษารอบรู้ตลอดเวลา

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับการศึกษาดตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ
ปัญญา ผู้วิจัยจึงสรุปได้ดังนี้

1. ศีลกับการศึกษา คือ 1) รู้กฎกติกา กฎหมาย 2) มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย
ของหมู่คณะทำให้เกิดความสามัคคี 3) ไม่ให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมาที่จะนำไปสู่การกระทำความ
เลว ความชั่วได้ และ 4) ประพฤติตนไปในทางที่สังคมยอมรับ

2. สมาธิกับการศึกษา สมาธิเป็นการศึกษาแบบปฏิบัติ ฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจ
ของตนให้เกิดความมั่นคงแน่วแน่ ดังนี้ คือ 1) เกิดความเมตตากรุณาขึ้นในจิตใจ 2) ฝึกฝน
พัฒนาจิตใจให้ยึดมั่นในคุณธรรม 3) เสริมสร้างคุณภาพจิตใจให้เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง 4)
ฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้มีความสุข และ 5) เกิดภาวะเกื้อหนุนสุขภาพจิตใจไปในทางที่ดี

3. ปัญญากับการศึกษา เป็นการศึกษา ฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความรู้ความสามารถ
ความเข้าใจอย่างถูกต้อง มีการให้ความช่วยเหลือเกื้อหนุนกัน ย่อมเกิดผลดีต่อตนเองและสังคม
มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการทำความดี ดังนี้ คือ 1) เกิดความรู้ความเข้าใจข้อมูลต่างๆ
ได้แจ่มแจ้งชัดเจน 2) การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม และ 4) บรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต

2.3 การออกกำลังกาย

2.3.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

มนตรี สุขทวี (2540, หน้า 49) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง
การประกอบกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และมี
ผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์ แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชาติชาย อิศรัมย์ (2541, หน้า 8) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง
การเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายหรือหลายๆ ส่วน หลายๆ อวัยวะในเวลา
เดียวกัน

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2542, หน้า 1) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง
การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกาย ทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหว หรืออิริยาบถ
ต่างๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546, หน้า 1342) ให้
ความหมายว่า ออก (ออกกำลังกาย) หมายถึง ใช้กำลัง, บริหารร่างกายเพื่อให้แข็งแรง

เรณูมาศ มาอุ่น, และววิทย์ อรรถโกวิทธรตรี (2548, หน้า 54) กล่าว
ว่า การออกกำลังกาย หมายถึงการแสดงออกทางร่างกายอย่างหนึ่งของมนุษย์ เพื่อให้ระบบ
ต่างๆ ในร่างกายทำงานอย่างปกติ เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกและข้อต่อต่างๆ การ
ไหลเวียนของโลหิต การทำงานของระบบหายใจ ระบบการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

มนัส ยอดคำ (2548, หน้า 49-52) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การประกอบกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และมีผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์ แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงมีความต้านทานต่อโรคต่างๆ และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

มนตรี สุขทวี (2540, หน้า 13) ได้กล่าวว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายประกอบไปด้วย 1) ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง 2) การทรงตัวดี 3) รูปร่างดี 4) ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ 5) จิตใจแข็งแรง 6) ระบบขับถ่ายดีขึ้น 7) นอนหลับได้ดีขึ้น 8) พลังทางเพศดีขึ้น 9) ระบบหัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น 10) บรรเทาอาการของโรคหลายโรคได้ดีขึ้น 11) ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี 12) ประหยัดค่ารักษาพยาบาล

ธรรมบุญ มีสมสืบ (2547, หน้า 8-9) กล่าวว่า การออกกำลังกายจัดว่าเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสร้างสมดุลของร่างกายเป็นอย่างดี และประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อมนุษย์สามารถแยกออกได้เป็น 3 ด้าน คือ 1) ประโยชน์ด้านสมรรถภาพทางกายมี 5 ประการ คือ 1.1) ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายแข็งแรงมีความคล่องแคล่วว่องไวมีทรวดทรงสมส่วน 1.2) ทำให้หัวใจแข็งแรงและหลอดเลือดไม่ตีบตัน เลือดจะไหลเวียนสะดวก ทำให้เหนื่อยช้าและมีความทนทานมากกว่าปกติ 1.3) ช่วยให้ความสัมพันธ์ของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น 1.4) เพิ่มประสิทธิภาพของร่างกาย และ 1.5) มีบุคลิกลักษณะที่ดีเป็นที่สนใจกับผู้ที่ได้พบเห็น 2) ประโยชน์ด้านสุขภาพ มี 6 ประการ คือ 2.1) ลดปริมาณไขมันในร่างกาย 2.2) ผ่อนคลายความตึงเครียดนอนหลับได้ดี 2.3) รับประทานอาหารได้ดี 2.4) ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี 2.5) ทำให้ผิวหนังสดใส และ 2.6) ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี และ 3) ประโยชน์ด้านการเล่นกีฬามี 4 ประการ คือ 3.1) สามารถเล่นได้นานเหนื่อยช้า ฟิตเนสสภาพได้เร็ว 3.2) ลดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้เพิ่มขึ้น 3.3) มีความมั่นใจในการเล่นกีฬามากขึ้น และ 3.4) พัฒนาทักษะกีฬาได้ดีและรวดเร็ว

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกาย สามารถแยกได้ดังนี้ คือ 1) ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง 2) ทำให้หัวใจแข็งแรง 3) ผ่อนคลายความตึงเครียดนอนหลับได้ดี 4) ระบบ ปอด และหลอดเลือดไม่ตีบตัน 5) ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี 6) ทำให้ลดปริมาณไขมัน ในร่างกาย 7) ทำให้เหนื่อยช้าและมีความทนทานมากกว่าปกติ 8) ทำให้รับประทานอาหารได้ดี และ 9) ทำให้ผิวหนังสดใส

2.3.3 โทษของการไม่ออกกำลังกาย

มนตรี สุขทวี (2540, หน้า 18-22) กล่าวว่า วัยเด็กเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านขนาดรูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่างๆ รวมถึงด้านจิตใจ ความคิด ความจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียคือ วัยเด็ก 1) การเจริญเติบโต หมายถึงการขยายขนาดในด้านความสูงของร่างกาย ขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกาย จะทำให้กระดูกมีการเจริญเต็มที่ทั้งด้านความยาวและความหนา เนื่องจากมีการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุพวกแคลเซียมในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็ก เปราะบางและขยายตัวด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควรเป็นผลเสียให้เติบโตช้า แคระแกรนและกระดูกไม่แข็งแรง 2) รูปร่างทรวดทรง หมายถึง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่เมื่อกระดูกมีการเจริญเติบโตน้อยและช้า กล้ามเนื้อที่มีปริมาณน้อยเพราะขาดการออกกำลังกายจึงทำให้มีรูปร่างผอมบาง ในเด็กบางคนทานอาหารมาก แต่ขาดการออกกำลังกายอาจมีไขมันใต้ผิวหนังมาก ทำให้อ้วนและไม่แข็งแรง 3) สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักจะหายช้ามีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนง่าย 4) สมรรถภาพร่างกาย หมายถึง การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกาย ในทางด้านต่างๆ การออกกำลังกายชนิดที่ใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงเพิ่มขึ้น และการออกกำลังกายแบบไม่หนักมากแต่ใช้เวลานานติดต่อกัน ทำให้เพิ่มความอดทนโดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด 5) ด้านการศึกษา เมื่อเปรียบเทียบผลการเรียน ระหว่างเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีกับเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ พบว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีผลการเรียนดีกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ และ 6) ด้านสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นทีมจะทำให้เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม ในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเองมีจิตใจร่าเริง เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัวมีเพื่อนน้อย บางรายหันไปหาอบายมุข หรือยาเสพติดซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมในปัจจุบัน

มนัส ยอดคำ (2548, หน้า 52) กล่าวว่า โทษของการไม่ออกกำลังกายมีดังนี้ 1) กระดูกเปราะ การขาดการออกกำลังกาย ทำให้กระดูกและข้อต่อต่างๆ ใช้งานน้อยจึงมีโอกาสเสื่อมได้เร็ว 2) ระบบประสาทเสียคุณภาพ เช่น ระบบทางเดินอาหารจะมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก และมีอาการของโรคทางประสาทอื่นๆ เช่น เป็นลมง่าย เหนือออกตามือตามเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ 3) โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การขาดการออกกำลังกาย ประกอบกับปัจจัยอื่น เช่น บริโภคอาหารเกิน ความเคร่งเครียดทางจิตใจ การสูบบุหรี่มาก ฯลฯ ทำให้หลอดเลือดต่างๆ เสียความยืดหยุ่นและมีธาตุหินปูน ไขมันไปพอกพูนทำให้หลอดเลือดตีบแคบและเกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะที่หัวใจ 4) โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลงจึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึง 15 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็นถือได้ว่าเป็นโรค 5) ทำให้กล้ามเนื้อลีบ มี

กำลังน้อย เกิดอาการชัดยอกและปวดกล้ามเนื้อได้ง่าย และ 6) โรคความดันโลหิตสูง ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า โทษของการไม่ออกกำลังกาย มีดังนี้ คือ 1) ทำให้การเจริญเติบโตช้า แคระแกรนและทำให้กระดูกเล็ก เพราะบางไม่แข็งแรง 2) รูปร่างทรวดทรงทำให้ผอมเกินไปหรืออ้วนเกินไปและไม่แข็งแรง 3) สุขภาพอ่อนแอ เป็นลมง่าย ใจสั้น มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย 4) ระบบหัวใจและการไหลเวียนของเลือดเสื่อมสมรรถภาพ และ 5) การเรียนไม่ดี มีเพื่อนน้อย และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

2.3.4 ไตรสิกขากับการออกกำลังกายซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ศิลกับการออกกำลังกาย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549, หน้า 192) กล่าวว่า ศิลแปลว่าข้อบังคับคือระเบียบวินัยในตนเอง การออกกำลังกายก็ต้องมีศิลปะหรือวินัยในตนเองจึงจะทำให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีถูกต้องตามกฎของการออกกำลังกาย เช่น หลักของการออกกำลังกายให้ออกกำลังกายสัปดาห์หนึ่งไม่น้อยกว่า 3 วัน และในการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 15 นาทีขึ้นไป ถ้าปฏิบัติได้ก็ถือว่ามีวินัยในตนเอง แต่ถ้าปฏิบัติไม่ได้ก็แสดงว่าขาดวินัยหรือไม่มีวินัยในตนเอง การออกกำลังกายก็ไม่ได้ผลทำให้สุขภาพของตนไม่ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายในครั้งนี้

พระธรรมวิสุทธิกวี (2550 ก, หน้า 28) กล่าวว่า การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ เช่น การเล่นกีฬา การเดิน การวิ่ง ฯลฯ ในทางพระพุทธศาสนาการเดินจงกรมก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเช่นกัน โดยการออกกำลังกายที่มีไตรสิกขากำกับอยู่ตลอดเวลาจะได้ผลดีเพิ่มขึ้น เพราะเดินอย่างมีศิลปะ สมาธิ ปัญญา ในที่นี้การออกกำลังกายอย่างมีศิลปะ คือ เดินอย่างสำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ออกไปข้างนอก ที่เรียกว่ามีอินทรีย์สังวรศิลปะ-ศิลปะ คือการสำรวมอินทรีย์ หมายถึง ในเวลาเดินไม่ควรมองออกไปทางอื่นเพราะอาจทำให้สะดุดหรือหกล้มได้ ดังนั้นจึงสำรวมอินทรีย์ของตนไม่ให้ออกไปทางอื่นมองไปข้างหน้าที่จะเดินไปอย่างเดียว เพื่อให้ถึงจุดหมายที่กำหนดไว้

2) สมาธิกับการออกกำลังกาย

พินิตา อัจฉรินทร์เพ็ญ (2548, หน้า 36-37) กล่าวว่า การออกกำลังกายตามหลักไตรสิกขา การเดินจงกรม (walking meditation) ก็เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง นอกจากเป็นการออกกำลังกายแล้วยังเป็นการฝึกกรรมฐานวิธีหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ที่ทำได้ไม่ยาก ยังเป็นที่นิยมกันสำหรับนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย มักใช้ร่วมกับการปฏิบัติแบบอานาปานสติ หรือ การนั่งกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งถ้าปฏิบัติไปนานๆ อาจเกิดความเหนื่อยนักปฏิบัติอาจเปลี่ยนอริยาบถด้วยการเดินจงกรมสลับกับการนั่ง การเดินจงกรมนั้นเป็นการเดินแบบมีสติหรือมีสมาธิกำกับการเดินด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะรู้สึกได้ถึงก้าวเดินของเท้าทุกครั้ง การเดินจงกรมเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ชอบนั่งเฉยๆ เพื่อเจริญอานาปานสติ จึงสามารถ

อาศัยการเดินทางจงกรมสร้างสมาธิให้เกิดขึ้นพร้อมๆ กันกับการออกกำลังกาย เรียกว่าได้ประโยชน์ทั้ง 2 ทางในเวลาเดียวกัน คือ มีสุขภาพที่ดีขึ้นและได้ฝึกสมาธิไปด้วยพร้อมๆ กัน

กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต (2549, หน้า 170) กล่าวว่า การออกกำลังกายโดยใช้สมาธิควรปฏิบัติ คือ เวลายืนควรวินให้น้ำหนักกดลงบนเท้าทั้งสองข้างเท่าๆ กัน ยืดหลังและคอให้ตรงด้วยท่าพื้นฐาน แม้เวลาเดินหรือวิ่งก็จัดอยู่ในท่าพื้นฐานเช่นเดียวกัน เพราะว่าควรมีสมาธิอยู่เสมอว่าเวลาเดินหรือวิ่งที่ตีไม้ใช้เดินหรือวิ่งทอดน่องไหล่น้อย คางยื่น แต่ต้องเดินหรือวิ่งโดยรักษาท่าพื้นฐานให้ได้ตลอดเวลา ก้าวเดินให้สม่ำเสมอ ก้าวขาอย่างกระฉับกระเฉง ถ้าทำได้เช่นนี้จึงถือได้ว่าการออกกำลังกายหรือการเดิน วิ่ง ที่มีสมาธิและกล้ามเนื้อจะมีการพัฒนา หัวใจได้ออกกำลัง อวัยวะต่างๆ ข้อต่างๆ ได้เคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ การออกกำลังกายก็จะบรรลุตามวัตถุประสงค์ แดในชีวิตจริงของหลายๆ คน อาจแบ่งเวลาทำอย่างนั้นไม่ได้แต่อย่างไรก็ตาม ในแต่ละวัน สามารถออกกำลังกายควบคู่ไปกับกิจวัตรประจำวันก็ได้ เช่น ถ้าเป็นนักเรียนนักศึกษาที่ดี เป็นพนักงานข้าราชการที่ดีในการออกกำลังกายโดยมีสมาธินั้นทำได้ดังนี้ คือ ฝึกใช้การเคลื่อนไหวและการหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลาเนื่องก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายไปในตัวเช่นกัน เช่น บุคคลที่ทำงานก็เดินอย่างกระฉับกระเฉง ไม่แข็งเกร็งไม่เฉื่อยชา หายใจเข้า-ออกให้ลึกๆ และสม่ำเสมอ โดยไม่ให้เกิดเสียงดังจนตัวเองได้ยิน เคลื่อนไหวอย่างมีสติหรือมีสมาธิด้วยท่าทางที่ถูกต้อง สมดุลตลอดเวลา จะเดินไปทางไหนที่มีพื้นที่ว่างพอที่จะก้าวเดินไปได้ ก็เดินไปแต่ต้องเดินโดยใช้สมาธิอยู่เสมอ ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็ถือว่าเพียงพอสำหรับผู้ที่ไม่สามารถแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะได้

พระธรรมวิสุทธิกวี (2550 ก, หน้า 29) กล่าวว่า การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ เช่น การเล่นกีฬา การเดิน การวิ่ง เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนาการเดินทางจงกรมก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเช่นกัน โดยการออกกำลังกายที่มีไตรสิกขากำกับอยู่ตลอดเวลา ก็จะได้ผลดีเพิ่มขึ้น เพราะเดินอย่างมีสติ สมาธิ ปัญญา ในที่นี้การเดินหรือการออกกำลังกายโดยมีสมาธิ คือ การออกกำลังกายหรือเดินอย่างหนักแน่นมั่นคงไม่วอกแวก ไม่ใช่เปลี่ยนที่เดินบ่อยๆ เหมือนคนหลายใจ หรือคนใจลอย หรือเดินตัดหน้าคนโน้นเดินตัดหน้าคนนี้ จะเดินจุดไหนก็ให้เดินแน่นอนเป็นจุดๆ จะทำให้ใจมั่นคง หนักแน่น ถ้าทำได้อย่างนี้ก็จะได้ผลดีและไปถึงจุดหมายอย่างรวดเร็วเพราะจิตใจสงบเดินอย่างมีสมาธิอยู่ตลอดเวลา

3) ปัญญากับการออกกำลังกาย

พระธรรมวิสุทธิกวี (2550 ข, หน้า 7) กล่าวว่า สุขภาพมีความสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์มาก เพราะให้ความสุขและความปลอดภัยแก่ชีวิตได้มากดังจะเห็นได้ว่าคนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ย่อมมีความสุขความเจริญในชีวิตได้มาก แต่การที่คนจะมีสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อรู้จักบริหารกายและบริหารจิตเป็นต้นว่า รู้จักออกกำลังกาย รู้จักรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การได้รับอากาศที่บริสุทธิ์การพักผ่อนให้

เพียงพอ การระวังและรู้จักรักษาตัวเมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น ต้องรู้จักการรักษาสุขภาพและ
ควรเลือกสรรให้พอเหมาะแก่สภาพร่างกายของตนจึงจะทำให้ได้ผลดีและมีประโยชน์สูง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล
สมาธิ ปัญญา ผู้วิจัยจึงสรุปได้ดังนี้

1. ศีลกับการออกกำลังกาย หมายถึง 1) ควบคุมตนเองให้มีวินัยในการออกกำลังกาย
เพื่อให้ได้ผลดี และ 2) สำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจของตนเพื่อไม่ให้
ออกไปทางที่เสื่อมเสีย

2. สมาธิกับการออกกำลังกาย หมายถึง 1) มีสติในขณะที่ออกกำลังกาย 2) มีจิตใจ
มั่นคงแน่วแน่ต่อการออกกำลังกาย 3) ได้ประโยชน์ทั้งสองทางในเวลาเดียวกัน คือมีสุขภาพที่ดี
ขึ้น และได้ฝึกสมาธิไปพร้อมๆ กันด้วย และ 4) ไปถึงจุดหมายได้อย่างรวดเร็ว

3. ปัญญากับการออกกำลังกาย หมายถึง 1) รู้จักเลือกสรรประเภทกีฬาหรือการ
ออกกำลังกายให้เหมาะกับตนเอง 2) รู้จักคำนึงถึงสิ่งที่จะได้รับประโยชน์จากกีฬาประเภทนั้น
และ 3) รู้จักเลือกการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายของตนมีความแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต่อโรค
ต่างๆ ได้ และไม่ให้เกิดโทษตามมากับตนเอง

2.4 การพักผ่อน

2.4.1 ความหมายของการพักผ่อน

มนตรี สุขทวี (2540, หน้า 169) กล่าวว่า การพักผ่อน หมายถึง การ
หยุดพักในระหว่างการทำงาน หรือการเล่นเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และลดความเหนื่อยล้า
อ่อนเพลียงลง รวมทั้งปรับปรุงร่างกายและจิตใจให้มีกำลังเพิ่มขึ้นมาใหม่ การหยุดพักผ่อนไม่
จำเป็นต้องหยุดกิจกรรมแล้วอยู่เฉยๆ เสมอไป แต่อาจจะพักผ่อนโดยเปลี่ยนอิริยาบถหรือ
เปลี่ยนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนชั่วคราวก็ได้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546, หน้า 778) ได้
กล่าวว่า พัก, พักผ่อน หมายถึง การหยุดทำงานชั่วคราวให้คลายเหนื่อย, พักผ่อนหย่อนใจ, และ
พักผ่อนไปหาความสนุกสนานเพลิดเพลิน

เรณูมาศ มาอุ่น, และวริทธิ์ อรรถโกวิทชาติ (2548, หน้า 142-143)
กล่าวว่า การพักผ่อน หมายถึงการปรับสภาพกายให้อยู่ในท่าที่สบายหรือหยุดพักการทำงาน
ของอวัยวะต่างๆ ไว้ชั่วคราวหลังจากที่ร่างกายได้มีการทำงานหนักหรือทำงานตลอดทำให้
ร่างกายสูญเสียพลังงานไปมาก ก่อให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลีย และเมื่อยล้า จำเป็นที่
ร่างกายจะต้องหยุดพักเพื่อให้ร่างกายมีการปรับสภาพ เพื่อสร้างเสริมพลังงานใหม่ทดแทน
พลังงานที่สูญเสียไปหลังจากการปฏิบัติงานหรือกิจกรรมต่างๆ

วัฒนา รวยสำราญ, ชูชาติ สร้อยทอง, พัชรินทร์ สร้อยทอง, สุพน ทิมอ้า
และไพรัช บุญขำย (2550, หน้า 70) กล่าวว่า การพักผ่อนเป็นกิจกรรมคลายความเครียดและ

ความเหนื่อยล้าจากการทำงานหรือการออกกำลังกายในแต่ละวัน การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอนหลับ เพราะทำให้ได้พักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การพักผ่อน หมายถึงการหยุดพักในการทำงานชั่วคราว หรือหยุดพักในการทำสิ่งใดๆ ชั่วคราว เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนคลายเครียด ทำให้ร่างกายได้ปรับสภาพ เพื่อสร้างเสริมพลังงานใหม่ทดแทนพลังงานที่สูญเสียไป และเมื่อมีการทำงานอีกครั้งหลังจากพักผ่อนจะทำให้ทำงานได้คุณภาพ และมีประสิทธิภาพ

2.4.2 ประโยชน์ของการพักผ่อน

มนตรี สุขทวี (2540, หน้า 170-171) กล่าวว่า การทำงานหรือการเล่นไม่ว่าจะโดยทางร่างกายหรือทางสมองก็ตาม จำเป็นจะต้องมีการพักผ่อนแทรกอยู่เสมอ ซึ่งจัดว่าเป็นการพักผ่อนทั้งทางร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน การที่ต้องดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องในระยะเวลาต่างๆ ย่อมจะทำให้บุคคลมีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอ่อนเพลีย และความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอ่อนเพลียนี้จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเล่นลดลง

เรณูมาศ มาอูน, และวรวิทย์ อรรถโกวิทชาตรี (2548, หน้า 143) ได้กล่าวว่า การพักผ่อนช่วยให้ร่างกายเกิดความกระปรี้กระเปร่า สมองปลอดโปร่งมีความต้านทานต่อโรค เพราะในขณะที่พักผ่อนร่างกายจะมีการสร้างเสริมพลังงานใหม่ขึ้นมาทดแทน นอกจากนั้นยังสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพราะเวลาที่หยุดพักเสร็จจากการทำงานหรือหลังเลิกเรียนนำเวลาว่างเหล่านี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองต่อผู้อื่น หรือสังคม เช่น การทำงานอดิเรกที่ชอบ การอ่านหนังสือ เล่นคอมพิวเตอร์ ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ รดน้ำต้นไม้ เล่นกีฬา และเล่นดนตรี เป็นต้น

ประโยชน์ของการพักผ่อน (2551, พฤษภาคม 03) กล่าวว่า การพักผ่อนช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด, ทำให้จิตใจเยือกเย็น แจ่มใสร่าเริง, ทำให้มีกำลัง และมีความต้านทานโรคดีขึ้น, ทำให้มีการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้รวดเร็วรอบคอบยิ่งขึ้น และช่วยลดอุบัติเหตุต่างๆ โดยเฉพาะคนที่ทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การพักผ่อนมีประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพร่างกายของมนุษย์ทุกคน เพราะการพักผ่อนช่วยให้ร่างกายมีความกระปรี้กระเปร่า สมองปลอดโปร่ง มีความต้านทานต่อโรคต่างๆ ได้ การพักผ่อนยังช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้จิตใจเยือกเย็น แจ่มใสร่าเริง ให้มีสุขภาพแข็งแรง และยังช่วยลดอุบัติเหตุต่างๆ ได้

2.4.3 ผลเสียของการพักผ่อนไม่เพียงพอ

เรณูมาศ มาอูน, และวรวิทย์ อรรถโกวิทชาตรี (2548, หน้า 143) กล่าวว่า การพักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้ร่างกายอ่อนแอสุขภาพทรุดโทรม สติปัญญาไม่แจ่มใส อารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย และขาดภูมิคุ้มกันโรค

พระธรรมวิสุทธิกวี (2550, หน้า 6) กล่าวว่า การพักผ่อนไม่เพียงพอ โดยเฉพาะการนอนหลับไม่เพียงพอ มักจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายเพราะร่างกายพักผ่อน

น้อยจึงสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานเชื้อโรคต่างๆ ไม่เพียงพอ เช่น โรคหวัดเป็นได้ง่าย บางคนถึงกับมีนงมือสั้น ใจสั้น เพราะนอนหลับไม่เพียงพอ โดยทั่วไปควรได้รับการพักผ่อนนอนหลับประมาณ 7-8 ชั่วโมง ยิ่งคนทำงานหนักก็ยิ่งต้องการพักผ่อนหรือนอนหลับให้เพียงพอ มิฉะนั้นจะทำให้ร่างกายสมอง และจิตใจเกิดความเครียดได้ง่าย ฉะนั้นจึงควรพักผ่อนให้เพียงพอ

ผลเสียของการพักผ่อนไม่เพียงพอ (2551, พฤษภาคม 03) กล่าวว่า การพักผ่อนไม่เพียงพอย่อมมีผลเสียต่อร่างกายได้ เช่น ทำให้ร่างกายทรุดโทรม อ่อนเพลีย อารมณ์หงุดหงิด ร่างกายไม่แข็งแรง ขาดภูมิคุ้มกันต้านทานต่อโรคเป็นต้น และยังเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคลิกภาพไม่ดีอีกด้วย

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การพักผ่อนไม่เพียงพอทำให้มีผลเสีย คือ ร่างกายอ่อนแอ ทำให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรม สติปัญญาไม่แจ่มใส จิตใจไม่สดชื่น ทำให้มีอาการหงุดหงิดโมโหง่าย ขาดภูมิคุ้มกันต้านทานต่อโรค ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย

2.4.4 ไตรสิกขากับการพักผ่อนซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ศิลกับการพักผ่อน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549, หน้า 193) กล่าวว่า ศิลคือการฝึกพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ ดังนั้นควรพักผ่อนอย่างไรเพื่อไม่ให้ผิดศีลและได้ประโยชน์แก่ตนเอง เช่น บางคนพักผ่อนด้วยการตั้งวงดื่มเหล้า บางคนพักผ่อนด้วยการไปชนไก่ บางคนพักผ่อนด้วยการไปตกปลา บางคนพักผ่อนด้วยการเล่นการพนัน ฯลฯ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นการกระทำที่ผิดศีลทั้งหมดพร้อมอาจนำความเสียหายและความเดือดร้อนมาสู่ตนเองด้วย ดังนั้นการพักผ่อนที่ไม่ผิดศีลก็ควรเว้นจากสิ่งเหล่านี้ จะพักผ่อนแบบไหนก็ได้ที่ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่นหรือไม่นำเอาความเดือดร้อน ความเสียหายมาสู่ตนเอง เช่น ไปทำคุณงามความดีด้วยการช่วยเหลือสังคม ไปทำบุญด้วยการให้ทานแก่พระหรือบุคคลที่ยากจน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นการทำความดีและไม่ผิดศีลด้วย

พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อธัมมชโย) (2551, หน้า 30-31) กล่าวว่า การพักผ่อนแบบผู้มีศีล ศิล หมายถึง การประพฤติทั้งกาย วาจา ใจ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยหรือเป็นปกติ ในทางพุทธศาสนาจึงมองว่าการพักผ่อนแบบผู้มีศีล มองได้หลายอย่าง เพราะศีลแต่ละข้อก็มีอานิสงส์หลายประการ ดังนั้น การพักผ่อนเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และได้บุญได้กุศลให้แก่ตนนั้นไม่ยาก เช่น ไปให้อาหารสัตว์ ให้อาหารปลา ให้อาหารนก หรือไปปล่อยปลา ปล่อยเต่า ปล่อยนก ปล่อยชีวิตโค ฯลฯ ไปทำบุญที่วัด บริจาคทานแก่คนยากจนแก่เด็กผู้ด้อยโอกาส เพราะสิ่งที่กล่าวมานี้ล้วนแต่เป็นการทำความดีให้แก่ตนเองและยังเป็นการรักษาศีลไปในตัวด้วย ตนเองจะได้ทั้งบุญกุศลและยังเป็นการใช้เวลาว่างของตนเองให้เป็นประโยชน์และคุ้มค่า เพราะทำให้จิตใจของตนบริสุทธิ์ มีความสุขสบาย มีความเบิกบานปราศจากความเครียดทั้งหลายที่สะสมมาทั้งหมด จะเห็นว่าถ้าใช้เวลาว่างให้เป็นจะได้ประโยชน์ทั้งสองด้าน

2) สมาธิกับการพักผ่อน

กระทรวงศึกษาธิการ (2540, หน้า 12) กล่าวว่า ในการพักผ่อนหรือเวลานอนเพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพที่ดีนั้นควรพักผ่อนแบบมีสมาธิหรือพักผ่อนให้ถูกวิธีการนอนหลับโดยมีสมาธิหรือนอนในท่าที่ถูกต้อง จะทำให้นอนหลับสนิท ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ เมื่อตื่นขึ้นมาจะทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ทำให้มีสมาธิในการเรียนหนังสือหรือทำงานดีขึ้น ควรปฏิบัติ คือ เวลานอนควรนอนหงายเอามือทั้งสองข้างขึ้นมากุมไว้ที่หน้าท้องยึดแขนออกให้สุดไม่ให้แขนงอ และในการนอนแบบมีสมาธิคือรู้ตัวเสมอเวลารู้สึกตื่นก็ไม่เปลี่ยนท่านอน นอนหงายเหมือนเดิม เพราะนอนหงายจะทำให้ระบบการหายใจทำงานได้สะดวกหัวใจและปอดทำงานเป็นปกติ ทำให้อวัยวะได้รับออกซิเจนเพียงพอ และร่างกายทุกส่วนอยู่ในลักษณะที่ผ่อนคลาย ทำให้ไม่รู้สึกปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ เช่น กระดูกสันหลัง ไหล่ คอ เป็นต้น ถ้านอนได้แบบนี้จึงเรียกว่าคนนอนแบบมีสมาธิอยู่ตลอดเวลา

พระธรรมวิสุทธิกวี (2550 ก, หน้า 12-13) กล่าวว่า การทำสมาธิก็เป็นการพักผ่อนชนิดหนึ่งซึ่งทำให้จิตใจของตนสงบ ทำให้เข้มแข็งและสดชื่นเบิกบานมีความสุข เช่น ความฟุ้งซ่านและความรำคาญ ให้สงบลงได้ เมื่อจิตใจสงบความเครียดก็เกิดขึ้นไม่ได้ ที่มีอยู่แล้วก็หายไป การฝึกหรือทำสมาธิเป็นการพักผ่อนทางจิตใจชนิดหนึ่งหรือเป็นการระงับความเครียดได้ดีมากวิธีหนึ่ง ซึ่งคนปัจจุบันได้ให้ความสนใจและมาปฏิบัติกันมากขึ้น และการทำสมาธินั้นไม่จำเป็นต้องนั่งอย่างเดียวทำได้ทุกอิริยาบถ เช่น การเดิน นั่ง นอน เป็นต้น ล้วนแต่ทำได้ทั้งนั้น

3) ปัญญากับการพักผ่อน

พระธรรมวิสุทธิกวี (2550 ก, หน้า 7-8) กล่าวว่า รู้จักพักผ่อนหย่อนใจ เพราะการพักผ่อนหย่อนใจทำให้คลายเครียดลงไปได้ เช่น ไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่างๆ เสียบ้าง ตามโอกาสที่สมควร ไม่มัวหมกมุ่นอยู่กับงานตลอดเวลา จะพักผ่อนแบบใดก็ได้ที่ทำให้คลายเครียดทั้งด้านจิตใจและร่างกาย จะไปพบปะสังสรรค์สนทนากับเพื่อนฝูงที่สนิท คู่นั่ง ฟังเพลง หรือพักผ่อนอยู่บ้านของตนเองก็ได้ จะทำให้จิตใจเบิกบานแล้วความเครียดก็จะลดน้อยลงหรือหายไปได้ ควรเลือกเอาว่าการพักผ่อนแบบไหนที่จะเหมาะสมกับเวลาและโอกาสที่ตนเองมีเพื่อจะได้ใช้ประโยชน์ในการพักผ่อนให้มีคุณค่าและเป็นประโยชน์แก่ตนเองมากที่สุด

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับการพักผ่อนตามหลักไตรสิกขา มี ศิล สมาธิ ปัญญา ผู้วิจัยจึงสรุปได้ดังนี้

1. ศิลกับการพักผ่อน ถ้ารู้จักใช้เวลาว่างในการพักผ่อนจะทำให้ตนได้ประโยชน์อย่างมาก ได้ทั้งการพักผ่อน คือ 1) เพื่อให้ตนไม่มีความเครียด 2) มีจิตใจเบิกบานร่าเริงมีความสุขจิตใจที่ดี 3) ได้ทั้งบุญกุศล และคุณงามความดีให้แก่ตนด้วย และ 4) รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และคุ้มค่าแก่ตนเอง

2. สมารถกับการพักผ่อน คือ 1) นอนหลับสนิท ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ 2) รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า 3) ทำให้เรียนหนังสือหรือทำงานได้ดีขึ้น 4) มีสติในเวลานอน 5) ร่างกายได้ผ่อนคลาย ไม่รู้สึกปวดเมื่อย 6) เพื่อให้จิตใจของตนสงบและ 7) ได้รับความเครียดได้

3. ปัญญาเกี่ยวกับการพักผ่อน ผู้ที่มีปัญญาย่อมหาเวลาว่างให้แก่ตนเองคือ 1) รู้จักเลือกสรรสิ่งที่มีประโยชน์ในการพักผ่อน 2) รู้จักการพักผ่อนเพื่อให้ลดความเครียดลงได้ 3) ช่วยไม่ให้หมกมุ่นอยู่กับงานตลอดเวลา 4) รู้จักพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง 5) ทำให้จิตใจเบิกบานได้ และ 6) รู้จักใช้เวลาให้คุ้มค่าและเป็นประโยชน์แก่ตน

2.5 การช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม

2.5.1 ความสำคัญของการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม

กระทรวงศึกษาธิการ (2544, หน้า 53,128-129) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมทางสังคมเป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ วัฒนธรรม ศิลปกรรม และความก้าวหน้าทางวิทยาการต่างๆ ฯลฯ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดีจะช่วยให้คุณภาพชีวิตของมนุษย์ดีขึ้น ดำรงชีวิตด้วยความสะดวกสบายและปลอดภัย สังคมสงบเรียบร้อย สิ่งแวดล้อมทางสังคมของชุมชนมีความสำคัญต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ถ้าชุมชนใดมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย จัดสิ่งแวดล้อมอย่างถูกสุขลักษณะ ถ้าจัดของเสียและสิ่งปฏิกูลได้อย่างเหมาะสม ดูแลเอาใจใส่ที่อยู่อาศัย ถนนหนทาง อาคารร้านค้า ฯลฯ ให้สะอาดเรียบร้อย บุคคลในชุมชนก็จะอยู่กันอย่างมีความสุข ปลอดภัยมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง แต่ตรงกันข้ามถ้าชุมชนใดขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ปล่อยให้บ้านเรือนให้สกปรกและสภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม อากาศเป็นพิษ มีเสียงดังรบกวน สมาชิกในชุมชนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทำให้ขาดความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ผู้คนในสังคมก็จะเกิดความรำคาญต่อสิ่งรบกวนรอบข้าง อารมณ์ไม่แจ่มใส สุขภาพอ่อนแอ ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย นอกจากนี้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัวของมนุษย์ล้วนแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้นหากถูกทำลายไปจะมีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ป่าไม้ ถ้าไม่ช่วยกันบำรุงรักษาป่าไม้ ปล่อยให้ถูกทำลายย่อมส่งผลต่อการดำรงชีวิตของสัตว์ป่า ทำลายสมดุลทางธรรมชาติ ทำให้ภูมิอากาศเปลี่ยนแปลงฝนไม่ตกตามฤดูกาล อาจทำให้ฝนแล้งหรือเกิดภาวะน้ำท่วมได้ เช่นเดียวกันหากโรงงานอุตสาหกรรมปล่อยของเสียสู่อากาศหรือลงแม่น้ำลำคลอง ทำให้สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ประชาชนก็ได้รับความเดือดร้อน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องช่วยกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้คงอยู่ และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชนและประเทศชาติ ส่วนนักเรียนแม้ยังเป็นเด็กอยู่แต่ก็สามารถปฏิบัติหน้าที่ที่ระบุนี้ได้ เช่น ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน นำวิชาความรู้มาทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ พืชผัก ปกป้องและสืบสานศิลปวัฒนธรรมของชาติและภูมิปัญญาท้องถิ่น ไม่หลงระเริงกับวัฒนธรรมของต่างชาติที่ไม่เหมาะสมกับสังคมไทยช่วยกันทำหน้าที่อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม แม้นักเรียนจะทำหน้าที่บางอย่างไม่ได้ในขณะนี้ แต่อาจช่วยเสนอแนะบุคคลในครอบครัวหรือผู้อื่นที่เกี่ยวข้องให้ทำหน้าที่ดังกล่าวให้

ถูกต้องได้ เช่น ชักชวนพ่อแม่ไปเลือกตั้ง เดือนพ่อแม่เกี่ยวกับเสียภาษี ปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมายต่างๆ อย่างเคร่งครัด เมื่อนักเรียนเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ก็ต้องปฏิบัติหน้าที่เหล่านั้นให้ครบถ้วน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและประเทศชาติ

กระทรวงศึกษาธิการ (2547, หน้า 68-69) กล่าวว่า ทุกๆ วันต้องพบปะผู้คน ต้องรับประทานอาหาร ต้องสูดอากาศเพื่อการหายใจ ต้องใช้บริการรถโดยสารหรือยานพาหนะอื่นๆ ในการเดินทาง ต้องไปเรียนหนังสือที่โรงเรียน ต้องอยู่กับครอบครัวที่บ้าน วันหยุดก็อาจไปเที่ยวในที่ต่างๆ จะเห็นได้ว่ามีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ มากมาย ถ้าสิ่งแวดล้อมรอบตัวอยู่ในสภาพที่สกปรกมีเชื้อโรค เสียงดัง และมีอันตราย ก็จะเสี่ยงต่อการติดโรค ได้รับความรำคาญและอาจได้รับอันตรายด้วย ดังนั้นทุกคนจึงควรช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อเป็นการช่วยเหลือสังคมหรือส่วนรวมให้อยู่ในสภาพที่ดีและปลอดภัยเพื่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของทุกคน

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า สังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหลายล้วนแต่เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นถ้าสิ่งแวดล้อมทางสังคมดีก็จะช่วยให้คุณภาพของมนุษย์ดีขึ้น การดำรงชีวิตก็สะดวกสบายและปลอดภัย สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ถ้าทุกคนช่วยกันรักษาความเป็นระเบียบเรียบร้อย จัดสิ่งแวดล้อมอย่างถูกสุขลักษณะ กำจัดสิ่งของที่สกปรกออกจากที่อยู่อาศัย ถนน หนทางให้สะอาดเรียบร้อย บุคคลในชุมชนก็จะอยู่กันอย่างมีความสุข นอกจากนั้นต้องช่วยกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้คงอยู่ และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อทุกคนและประเทศชาติ ส่วนนักเรียนแม้ยังเป็นเด็กอยู่แต่ก็สามารถทำหน้าที่ช่วยเหลือสังคมได้เช่นกัน เช่น ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน นำวิชาความรู้มาทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติปกป้องรักษาและสืบสานศิลปวัฒนธรรมของชาติไว้ และยังสามารถแนะนำหรือชักชวนบุคคลในครอบครัวหรือผู้ที่เกี่ยวข้องให้ไปเลือกตั้ง การเสียภาษี ปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมายต่างๆ อย่างเคร่งครัด

2.5.2 ประโยชน์ของการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม

กระทรวงศึกษาธิการ (2540, หน้า 104) กล่าวว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงรับองค์การกุศลต่างๆ ไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ เช่น สภาอากาศ มูลนิธิการกุศลต่างๆ ที่ช่วยเหลือคนพิการ หูหนวก ดาบอด ผู้ที่เป็นโรคเรื้อนและครอบครัว เป็นต้น นอกจากนี้ยังทรงช่วยเหลือแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น การบำบัดน้ำเน่าเสีย ปัญหาน้ำท่วม ทรงโปรดเกล้าฯ ให้มีโครงการแก้มลิงในจังหวัดชายทะเล คือ เมื่อน้ำท่วมก็ขุดคลองต่างๆ เพื่อชักน้ำมาเก็บไว้ในบึงที่มีขนาดใหญ่เปรียบได้กับแก้มลิง เมื่อน้ำทะเลลดจึงระบายน้ำลงทะเล นับเป็นบุญของชาวไทยที่มีพระมหากษัตริย์ที่ทรงอุทิศเวลาในการปฏิบัติพระราชภารกิจเพื่อความเจริญของประเทศชาติและเพื่อความผาสุกของราษฎรอย่างแท้จริงทรงทราบปัญหาความทุกข์ยากอันแท้จริงของประชาชน แผ่นดินไทยได้ร่มเย็นตลอดมาด้วยสำนักในพระมหากษัตริย์คุณ เมื่อถึง

วันสำคัญเกี่ยวกับพระองค์ เช่น วันเฉลิมพระชนมพรรษา ในแต่ละปีประชาชนจึงจัดงานเฉลิมฉลองถวายเป็นพระราชกุศลแก่พระองค์

สุนน อมรวิวัฒน์ (2544, หน้า 70) กล่าวว่า ผู้ที่ทำการต่างๆ ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง และสนองต่อสังคมส่วนรวม บุคคลใดก็ตามที่สามารถคิด ทำ ช่วยเหลือ เกื้อกูล แก้ปัญหา มีส่วนร่วม มีส่วนให้ อย่างเป็นประโยชน์ ไม่เกิดโทษ ชีวิตย่อมมีคุณค่า ย่อมเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมอยู่ที่ไหนก็เป็นที่ต้องการของสังคม อยู่ได้อย่างมีความสุขและมีศักดิ์ศรี การฝึกหัดอบรมในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้า ทรงเน้นการอำนวยการประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่ส่วนรวม ดังจะเห็นได้จาก การปฏิบัติธรรม เรื่อง ทาน ศีล ภาวนา, อโกลภะ คือ ความไม่โลภ และการคิดเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น, ธรรมะการครองชีวิต คือ สังฆะ ทมะ ขันติ จาคะ ซึ่งธรรมะข้อจากะนี้ เน้นความเสียสละ ความพร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น

พินิตา อัจฉนทรเพ็ญ (2548, หน้า 21-22) กล่าวว่า เป็นงานบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม มีอาสาสมัครทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่างๆ ต่อสังคม อย่างที่เห็นได้ง่ายๆ จารบาบางคนเป็นอาสาสมัครของมูลนิธิรวมกตัญญู คอยช่วยเหลือสาขารณภัยต่างๆ ตัวอย่างเช่นเมื่อเกิดภัยสึนามิใน 6 จังหวัดภาคใต้ของไทย คนส่วนหนึ่งร่วมกันบริจาคทรัพย์สินและสิ่งของไปช่วยเหลืออีกส่วนหนึ่งก็อาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยเหลืองานในด้านต่างๆ ตามความชำนาญของตน ผู้ที่มีความรู้ทางแพทย์ก็ไปช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ช่วยจัดการเรื่องศพ บันทึก ดี เอ็น เอ ทันตแพทย์ก็ช่วยดูเรื่องฟัน ผู้ที่มีความรู้ทางภาษาก็ช่วยเป็นล่ามให้กับชาวต่างชาติ บางคนก็ไปช่วยกันค้นหาศพที่ยังหลงเหลืออยู่ตามที่ต่างๆ อย่างไม่รังเกียจ บางคนไปดูว่าพอจะช่วยอะไรได้บ้างก็ทำอย่างเต็มที่และเต็มใจ เพราะมีความตั้งใจจะมาบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์นั้นเป็นงานอดิเรกที่ดีมาก ได้ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์สังคม ประโยชน์ตนคือลดความเห็นแก่ตัว จิตใจเป็นบุญเป็นกุศล เมื่อมีโอกาสได้เจริญเมตตาธรรมหรือทำคุณงามความดีต่อบุคคลอื่นและสังคม จิตใจย่อมเบิกบาน สบายใจ ใครพบเห็นก็ชื่นชม ยกย่อง ประโยชน์ทางสังคม คือทำให้สังคมดีขึ้น เป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม ได้คลี่คลายปัญหาต่างๆ

ประเวศ วะสี (2550, หน้า 14) กล่าวว่า คนทุกคนมีเมล็ดพันธุ์แห่งความดีอยู่ในหัวใจ ถ้าหากรดน้ำพรวนดินให้เหมาะสมก็จะงอกงามเติบโตต่อไปได้ เป็นพลังแห่งความกรุณาปรานีที่หลั่งไหลออกมา การเป็นอาสาสมัครเพื่อเพื่อนมนุษย์ คือรูปธรรมของความเมตตา กรุณา เป็นการเชื่อมต่อความเป็นมนุษย์เข้าด้วยกันและทำให้เกิดสิ่งดีงามขึ้นมากมาย ผากประเทศไทยไว้กับทุกคน ช่วยกันคิด ช่วยกันจินตนาการ สร้างสังคม เอาพลังน้ำใจไหลลอบความซัดแย้งของคนในชาติ ช่วยกันสร้างสังคมให้ดีกว่าเดิม เข้าวชนจากบ้านพื้นฟูจิตใจจัดกำลังคนมาร่วมสร้างบ้านในชุมชนผู้ประสบภัยสึนามิเล่าให้ฟังว่า การได้มาช่วยสร้างบ้าน การได้มาทำงานเพื่อประโยชน์ของสังคมทำให้รู้คุณค่าของตนเอง เรียนรู้สังคมและรู้ว่าจะมีชีวิตที่ดีต่อไปได้อย่างไร สังคมไทยและสังคมโลกจะดำรงอยู่และก้าวเดินไปอย่างมีความสุขร่วมกันได้

อย่างไร ถ้าทุกคนมุ่งประโยชน์คนไม่เอาการงานส่วนรวมมาเป็นฐะ เริ่มต้นวันนี้จากทุกที่ที่คน อยู่ สร้างโลกที่ดีร่วมกัน

จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การช่วยเหลือสังคมมีประโยชน์อย่างมากแก่คนและสังคม เพราะเป็นการทำคุณงามความดี ประโยชน์ส่วนตน คือ ทำให้ตนเป็นคนไม่เห็นแก่ตัว มีจิตใจบริสุทธิ์ มีความเมตตา กรุณา มีความอดทน มีความรัก มีความสามัคคีต่อกัน มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และยังเป็นการทำบุญคุณให้เป็นประโยชน์แก่สังคมด้วย เมื่อใครพบเห็นก็ชื่นชมยินดี ยกย่อง เช่น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ถือได้ว่าเป็นการทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ และยังเป็นการทำคุณงามความดีให้พระองค์ด้วย ประโยชน์ส่วนรวม คือ ทำให้สังคมมีความสามัคคี และเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม

2.5.3 ไตรสิกขากับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคมซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) สิกขาการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม

กระทรวงศึกษาธิการ (2540, หน้า 13-14) กล่าวว่า บุคคลที่มีศีลหรือมีกิริยามารยาทที่ดีนั้น เวลาช่วยเหลือคนอื่นก็ดี ควรช่วยเหลือแบบเป็นมิตรหรือช่วยเหลือด้วยความเต็มใจและตั้งใจ เช่น เวลาช่วยเหลือควรมองด้วยความเป็นมิตร ไม่ควรมองด้วยสายตาที่ถูกเหยียดหยาม การพูดควรใช้คำพูดที่ไพเราะ อ่อนหวาน สุภาพเรียบร้อยรวมทั้งควรเป็นคำพูดที่มีประโยชน์ มีเหตุผล และสร้างสรรค์ ไม่พูดก่อกวน ส่อเสียด หยาบคาย การแสดงท่าทางประกอบกรพูดควรสุภาพเรียบร้อย จึงได้ว่าเป็นบุคคลที่มีศีลมีกิริยามารยาทที่ควรเคารพนับถือ มีบุคลิกภาพที่ดีมีเสน่ห์แก่ผู้พบเห็นและเป็นตัวอย่างที่ดี

ตะวันธรรม (2551, หน้า 20-21) กล่าวว่า ครูเป็นบุคคลสำคัญของโลก เพราะเป็นผู้ทำหน้าที่ขจัดความโง่เขลาบาปปัญหาและเติมเต็มความรู้ความสามารถให้แก่ศิษย์หากโลกใบนี้ปราศจากครูแล้ว มนุษย์คงตกอยู่ในความไม่รู้ ครูจึงเป็นดวงตะวันผู้จัดความมืดบอดในดวงใจของมวลมนุษยชาติให้หมดไป ขจัดความไม่รู้ที่มีอยู่ในใจของนักเรียนให้เปลี่ยนมาเป็นความรู้ ซึ่งความรู้ที่ครูมอบให้จะเป็นเครื่องยกระดับชีวิตของลูกศิษย์ให้ดีขึ้นเหมือนการมอบสมบัติจักรพรรดิติดไม้พ่่องที่สามารถนำไปใช้ได้ตลอดชีวิต แต่ถ้าหากศิษย์ขาดความรู้จากครูแล้ว ชีวิตคงไม่สามารถเจริญก้าวหน้าได้ดังต้องการ ความรู้และความสามารถที่ได้รับถ่ายทอดมาจากครู จึงช่วยเกื้อหนุนให้ศิษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกได้อย่างมั่นคงและมั่นใจ สามารถแสวงหาและรักษาทรัพย์ มีบ้าน มีรถ มีที่ดิน มีบิรवार มีเกียรติยศ มีชื่อเสียง และมีหน้าที่การงานที่ดีก็เพราะความรู้ที่ได้รับจากครู การให้ความรู้ของครูจึงเปรียบเสมือนดวงตะวันที่ทำหน้าที่ให้แสงสว่างแก่หมู่มิทำให้ดับถันกล้าเล็ก ๆ เจริญเติบโตงอกงามจนกระทั่งออกดอกและผลเป็นที่น่าชื่นใจ ครูจึงเป็นบุคคลที่มีศีลมีความยุติธรรมในการให้ความรู้แก่ศิษย์ทุกคนโดยไม่ลำเอียงแก่คนใดคนหนึ่ง ไม่มีอคติต่อลูกศิษย์ มีความรักความสามัคคีต่อลูกศิษย์ทุกคน

2) สมาธิกับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม

กระทรวงศึกษาธิการ (2540, หน้า 126) กล่าวไว้ว่า การอยู่ในคนหมู่มาก จะต้องเป็นคนมีเหตุผลไม่มีอคติต่างๆ ไม่มี ความลำเอียงเพราะความรัก ความเกลียด ความโกรธไม่ถึงการณ์ หรือเพราะความเกรงกลัว ถ้าเป็นคนลำเอียงไม่ยุติธรรมย่อมไม่เป็นที่เชื่อถือ ดังนั้นการช่วยเหลือสังคมหรือส่วนรวมก็เหมือนกัน เช่น เห็นคนโน้นดีรำรวยเป็นที่ถูกใจ หรือชอบใจของคนจึงยอมช่วย แต่ตรงข้ามอีกคนเป็นที่ไม่ชอบใจเพราะมีอคติต่อบุคคลนั้นเลยไม่ช่วยถ้าเป็นอย่างนี้ถือได้ว่าเป็นคนที่ขาดสติหรือสมาธิ เพราะคนที่สมาธิต้องเป็นคนที่มีกิเลสตนเองให้มีความมั่นคงแน่วแน่อดทน อดกลั้นต่อสิ่งต่างๆ แม้จะไม่พอใจ ไม่แสดงออกทางกาย วาจา และใจ ต้องมีความมั่นคงหรืออดทนต้องเป็นคนสงบเสงี่ยมมีอัธยาศัยไมตรีที่ตีงามต่อทุกคน รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักการให้อภัยไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น มีความประพฤติเรียบร้อยดีเป็นที่รักของผู้ใกล้ชิดหรือผู้ร่วมงานด้วย

ตะวันธรรม (2551, หน้า 146-147) กล่าวว่า การเป็นครูสอนนักเรียนได้ชื่อว่ามีความสุขทางใจเป็นแก่นสาร เป็นอาชีพที่สามารถเปลี่ยนคนให้เป็นคนดีได้ เพราะได้มีโอกาสเป็นผู้ให้แสงสว่างแก่เด็กนักเรียนและผู้ปกครอง ชักชวนให้ลูกศิษย์ทุกคนหันมาทำความดีและสร้างบารมีตั้งแต่วัยเยาว์ทำให้ชีวิตมีทั้งความสุขและความสำเร็จ ความสุขที่เกิดขึ้นในครอบครัวของนักเรียนทุกคนจึงเป็นความสุขของคุณครูด้วยเช่นกัน ถ้าคุณครูทุกท่านเกิดความปลื้มปิติในการสร้างสรรค์ความดีเช่นนี้ต่อไปนักเรียนทุกคนในโลกก็จะพลอยมีความปลื้มปิติในการสร้างความดีตามไปด้วย แล้วความสุขนี้ก็จะขยายไปยังทุกหนทุกแห่งในสังคม เพราะเด็กนักเรียนเป็นบุตรหลานของผู้ปกครองซึ่งมาจากทุกชนชั้นและสาขาอาชีพ ครูจึงสามารถแผ่ขยายความสุขออกไปได้กว้างไกลผ่านลูกศิษย์ ด้วยการสอนบนพื้นฐานของใจที่เปี่ยมไปด้วยความสุขและความปิติเบิกบาน เพราะครูมีสมาธิในการสอน มีความหนักแน่นในการให้ความรู้แก่ลูกศิษย์ทุกคน จึงทำให้ลูกศิษย์สร้างแต่ความดีและกายเป็นคนดีในที่สุด

3) ปัญญากับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม

กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต (2549, หน้า 234) กล่าวว่า บุคคลที่มีปัญญาย่อมรู้จักใช้ปัญญาไปในทางที่ดีและสร้างคุณงามความดีให้แก่คน เช่น สร้างนิสัยที่ดีให้แก่คน เพราะนิสัย คือ พฤติกรรมความเคยชิน ซึ่งเกิดจากการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่บ่อยๆ จนติดเป็นนิสัย เมื่อติดแล้ว ถ้าไม่ได้ทำอีกก็จะรู้สึกหงุดหงิด เพราะนิสัยเป็นพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจของแต่ละบุคคล ใครมีนิสัยอย่างไรก็ทำตามความเคยชินอย่างนั้น บุคคลที่มีปัญญาย่อมสร้างนิสัยที่ดีให้แก่ตนเอง คนที่มีนิสัยดี ย่อมเลือกคิด พูด ทำแต่สิ่งที่ดีให้ตนเองหรือผู้อื่น หรือรวมทั้งตนเองและผู้อื่นให้ได้รับแต่สิ่งที่ดีอยู่เสมอ เช่น นิสัยตรงต่อเวลา นิสัยรักความสะอาด นิสัยชอบให้ทาน ชอบช่วยเหลือสังคมหรือส่วนรวม ชอบช่วยเพื่อน ชอบฟังธรรม ฯลฯ นิสัยดี ๆ ย่อมเป็นคุณงามความดีต่อตนเองและผู้อื่น ต่างจากบุคคลที่มีนิสัยไม่ดีจะเลือกคิด พูด ทำ แต่สิ่งที่ไม่ดีทำให้ตนเองหรือผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนอยู่เสมอ เช่น นิสัยติดอบายมุข ติดยาเสพติด นิสัยเกียจ

คร้าน นิสัยเอาเปรียบผู้อื่น เกีย่งงาน พยายามผู้อื่น ฯลฯ ไม่ยอมที่จะเสียสละช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ยอมที่จะช่วยเหลือสังคมหรือส่วนรวมเพราะสิ่งที่ไม่ได้ผลตอบแทนบุคคลเหล่านี้จะไม่ทำและสิ่งที่เป็นคุณงามความดีบุคคลเหล่านี้ก็จะทำยาก ดังนั้นงานช่วยเหลือสังคมส่วนรวมเป็นงานที่มีคุณประโยชน์มาก เพราะเป็นการทำให้สังคมมีความรักความสามัคคีต่อกัน มีความเกื้อกูลต่อกัน และยังเป็นการทำความดีให้แก่ตนเองด้วย

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคมตามหลักไตรสิกขามี คีล สมာธิ ปัญญา ผู้วิจัยจึงสรุปได้ดังนี้

1. คีลกับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม คือ 1) รู้จักช่วยเหลือคนอื่นด้วยความ เป็นมิตร 2) ไม่ดูถูกเหยียดหยาม คนอื่น 3) เป็นคนสุภาพเรียบร้อย 4) ไม่พูดก่อกวน ส่อเสียด หยาดคายต่อคนอื่น และ 5) มีความยุติธรรม

2. สมာธิกับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคมคือ 1) ทำให้มีเหตุผลไม่มีอคติ 2) ไม่มีความลำเอียงเพราะความรัก ความเกลียด หรือเพราะความเกรงกลัว 3) เป็นคนที่มีความมั่นคง และเชื่อถือได้ 4) มีความอดทน อดกลั้นต่อสิ่งต่างๆ 5) เป็นคนสงบเสถียรมีอัธยาศัยไมตรีที่丁寧 ต่อทุกคน 6) รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และ 7) รู้จักการให้อภัยไม่คิดร้ายต่อผู้อื่นทำให้ตนเองเป็น สุข

3. ปัญญากับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม คนที่มีสติปัญญา คือ 1) เป็นคนที่ ผ่านการฝึกฝนอบรมมาดีแล้วทั้ง กายวาจา และใจ 2) รู้จักจำแนกแยกแยะว่าอะไรควรทำหรือไม่ ควร 3) เป็นคนคิดดี พูดดี ทำแต่สิ่งที่ดีให้แก่ตนเอง 4) เป็นคนที่มีนิสัยตรงต่อเวลาและรักความ สะอาด 5) เป็นคนชอบให้ทาน ชอบช่วยเหลือสังคมหรือส่วนรวม ชอบช่วยเหลือเพื่อน ชอบฟัง ธรรม 6) เป็นคนดี ไม่ติดอบายมุข และสิ่งเสพติดต่างๆ และ 7) เป็นคนไม่เกียจคร้าน และไม่ พยายามผู้อื่น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ

สมใจ เกียรติพินิจกุล (2535, บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องผลของการฝึก โปรแกรมพัฒนาจิต โดยเน้นไตรสิกขาตามหลักพระพุทธศาสนา ต่อสภาวะแท้จริงแห่งตนของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบรรพตพิสัยพิทยาคม ปีการศึกษา 2533 ใช้กลุ่มตัวอย่าง 20 คน กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลอง 10 คน เข้ารับการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 7 วัน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมพัฒนาจิตโดยเน้นหลักไตรสิกขามีสภาวะ แท้จริงแห่งตนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมพัฒนาจิตโดยเน้นหลักไตรสิกขา โดยมีค่าความแตกต่างของคะแนนสภาวะแท้จริงแห่งตนเท่ากับ 1.451

สุรพงษ์ จันลิ้ม (2547, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์คุณธรรมจาก ชาตก ตามที่ปรากฏในสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ระดับ

มัธยมศึกษา พุทธศักราช 2544 จึงพอสรุปความสำคัญได้ดังนี้ ความรู้ทางพระพุทธศาสนานั้น ต้องมีกระบวนการเรียนรู้ ซาดกจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมให้แก่ เด็กและเยาวชนตั้งแต่เยาว์วัย โดยนำเรื่องในชาดกมาเป็นอุทาหรณ์และแบบอย่างในการดำเนิน ชีวิต จากชาดกที่กำหนดให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาทั้งหมด 9 เรื่อง เป็นเรื่องที่เน้นหลักธรรมใน เรื่องการเคารพกันตามวัยวุฒิ ให้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ให้เชื่อฟังบิดามารดา ครู อาจารย์ ให้หลักธรรมของผู้นำชุมชน ให้เป็นคนพูดจาไพเราะอ่อนหวาน ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่นโดย ไม่ได้รับอนุญาต รู้จักในการบริโภคตามอัตภาพของตน ให้รู้จักสันโดษ พอใจชอบใจ ยินดีในสิ่งที่ ตนมี ที่ตนได้ รู้จักเป็นผู้ให้ และเสียสละเน้นปัญญา ความรอบรู้ความขยันหมั่นเพียร

พิชญ์รัตน์ บุญช่วย (2549, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษากระบวนการ สร้างภavana 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา พบว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรม ตนเองอย่างเป็นขั้นตอนและมีกระบวนการที่ประสานกันอย่างเป็นพื้นฐานให้แก่กันจนถึงความ พ้นทุกข์ โดยเริ่มจากการสำรวจระว่างกาย วาจา ใจ ไม่ให้ตกอยู่ภายใต้ครอบงำของกิเลสและให้มี ปกติไม่เบียดเบียนผู้อื่น ต่อเมื่อกาย วาจา ใจ สงบระงับจากอารมณ์ภายนอกแล้วจึงเป็นฐานใน การฝึกอบรมจิตให้มีสติตั้งมั่น เกิดสมาธิไม่หวั่นไหวไปตามอำนาจของนิวรณ์ 5 จนจิตนิ่ง สงบ เป็นกลาง อย่างมีสติอยู่ในสภาพควรแก่การทำงานแล้ว จึงสามารถใช้ปัญญาพิจารณาสภาวธรรมที่ ปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะจนรู้ทันสภาวะไตรลักษณ์ของสิ่งทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกตาม ความเป็นจริงและรู้แจ้งในอริยสัจ 4 ทำให้สามารถละกิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

พระพุทธินันท์ บุญเรือง (2549, บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่า มีหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนามากมายที่สามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในปัจจุบันได้ เช่น หลักกัฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิคธรรม สัมปรายิกัตถสังวัตตนิคธรรม อิทธิบาท มรรค สังโยชน์ หรือรวมเรียกว่า ไตรสิกขา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้นเป็นการพัฒนาคน หลักธรรมเหล่านี้ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เหมาะสมและเกิดประสิทธิผลซึ่งมีเป้าหมายใน การพัฒนาหลักๆ อยู่เพียง 4 อย่างคือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีลการพัฒนาจิต และการ พัฒนาปัญญา

2. งานวิจัยต่างประเทศ

ล้งก์ (Lung, 1977, abstract) ได้ทำการวิจัยผู้ใหญ่ในเมืองหลวงจำนวน 400 คน โดยใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนบ้านในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพให้ แข็งแรงและการป้องกันโรค พบว่ากลุ่มคนที่มีความถี่สูงในการติดต่อกับเพื่อนบ้านมีพฤติกรรม ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและการป้องกันโรคได้ดีกว่าผู้ที่มีความถี่ต่ำในการติดต่อกับเพื่อนบ้าน และเรื่องที่ได้รับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและการป้องกันโรคจากเพื่อนบ้าน ประกอบด้วย การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย และการตรวจสุขภาพ

แคนทานเนน (Kantanen, 1997, abstract) ได้ศึกษาการฝึกอบรมทรัพยากรมนุษย์ให้มีสมาธิในการทำงาน การฝึกอบรมจากความคิดเห็นของบริษัท สิ่งที่บริษัทอุตสาหกรรมป่าไม้ต้องการเห็นจากการฝึกอบรมคือ ประโยชน์ด้านการทำงานของบุคลากรเพิ่มขึ้น ด้านการเงินเพิ่มมากขึ้น โดยใช้แบบสอบถามผู้เชี่ยวชาญและลูกค้า ในเรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของการฝึกอบรมที่เป็นประโยชน์ วิธีการฝึกอบรมและสถานที่ ปัจจัยที่ทำให้การฝึกอบรมสำเร็จ ผลการศึกษาพบว่า ผลการฝึกอบรมทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม มีสมาธิในการทำงานและรายได้โดยรวมดีขึ้นกว่าเดิม

ลิว, และวอล (Liu, & Wall, 2003, abstract) ได้ศึกษาอิทธิพลของการฝึกสมาธิแบบทีเอ็ม (TM) ที่มีต่อสภาวะแท้จริงแห่งคนในมหาวิทยาลัยซินซินเนติ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เป็นกลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 5 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีสภาวะแท้จริงแห่งคนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ จึงสรุปได้ว่า งานวิจัยในประเทศส่วนใหญ่ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาหรือหลักธรรมของพระพุทธศาสนา โดยเน้นที่กลุ่มนักเรียนในด้านการพัฒนาด้านของพฤติกรรม ด้านจิตใจ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ให้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ให้เชื่อฟังบิดามารดา ครู อาจารย์ ให้เป็นคนพูดจาไพเราะอ่อนหวาน ไม่วุ่นวาย รู้จักบริโภคตามอัตภาพของตน รู้จักเป็นผู้ให้ และเสียสละเน้นปัญญา ความรอบรู้ ความขยันหมั่นเพียร นอกจากนั้นไตรสิกขายังเป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากการสำรวจร่างกาย วาจา ใจ ไม่ให้ตกอยู่ภายใต้ครอบงำของกิเลสและไม่เบียดเบียนผู้อื่น ให้มีสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอำนาจของนิวรณ์ 5 ใช้ปัญญาพิจารณากับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันตามความเป็นจริงและรู้แจ้งในอริยสัจ 4 ในการพัฒนามนุษย์นั้นเป็นการพัฒนาคน หลักธรรมเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนามนุษย์ได้เหมาะสมและเกิดประสิทธิผล ซึ่งเป้าหมายในการพัฒนาหลักๆ มีอยู่เพียง 4 อย่างคือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา สำหรับการศึกษา งานวิจัยในต่างประเทศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาวิจัย เรื่องของการฝึกอบรมทรัพยากรมนุษย์ การดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค การเลือกบริโภคอาหาร ส่วนการฝึกอบรมทรัพยากรมนุษย์เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม คือบุคลากรมีสมาธิในการทำงานมากขึ้นและให้ได้ประโยชน์มากที่สุด การวิจัยในเรื่อง การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 ครั้งนี้ จึงน่าจะเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนคุณธรรม จริยธรรมหรือนำเอาหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 เพื่อให้ มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับหลักสูตรการเรียนการสอน สร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลายให้แก่ผู้เรียน ส่งเสริมให้ผู้เรียน

สามารถที่จะพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และคุ้มค่ากับผู้เรียน มากที่สุด

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี