



## วารสารปรัชญาปริทรรศน์

JOURNAL OF PHILOSOPHICAL VISION

ISSN: 1513-6620 (Print) × ISSN: 2773-9643 (Online)

<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/phiv/index>

## Academic Article

## การศึกษาเพื่อการพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์ Education for life development Buddhism Approach

ดวงพร ปานะพรหม

Duangporn Panapram

## ARTICLE INFO

## Name of Author:

ดร. ดวงพร ปานะพรหม  
นักวิชาการอิสระ, ประเทศไทย

Duangporn Panapram  
Independent scholar, Thailand

Email: [moon\\_sophee@hotmail.com](mailto:moon_sophee@hotmail.com)

## คำสำคัญ:

การศึกษา; การพัฒนาชีวิต; พุทธศาสตร์

## Keywords:

Education; Life Development; Buddhism

## Article history:

Received: 04/05/2022

Revised: 21/11/2022

Accepted: 13/06/2023

Available online: 13/06/2023

## How to cite:

Panapram, D. 2023. Education for life development Buddhism Approach. *Journal of Philosophical Vision* 28 (1), 159-.

## ABSTRACT

Education is life because life is to be, to go, to move. Learning is always at every stage of life. for survival It causes the impetus of learning all the time, so it is called "sikkha". As for life, it is "the way". Therefore, education for life development, there must be a relationship in the whole system, i.e. 1) Social and environmental relations (precepts), 2) mental (concentration), and 3) intellectual.

## บทคัดย่อ

การศึกษาคือชีวิตเพราะชีวิตเป็นการศึกษาความเป็นอยู่การดำเนินไป การเคลื่อนไหว การเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาทุกช่วงจังหวะของชีวิต เพื่อการเอาตัวรอด ทำให้เกิดแรงผลักดันแห่งการเรียนรู้ตลอดเวลา จึงเรียกว่า “สิกขา” ส่วนการดำเนินชีวิตนั้นคือ “มรรค” ดังนั้นการศึกษาเพื่อการพัฒนาชีวิต จึงต้องมีความสัมพันธ์กันทั้งระบบ ได้แก่ 1) ความสัมพันธ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม (ศีล) 2) ด้านจิตใจ (สมาธิ) และ 3) ด้านปัญญา

## 1. บทนำ

นักการศึกษาหลายท่านที่ให้ความหมายหรือนิยามศัพท์เฉพาะของคำว่า “การศึกษา” ไว้อย่างมากมาย และทำให้เห็นแนวทางที่ทำให้เกิดองค์ความรู้อยู่เสมอ แต่สิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญที่สุดของการศึกษาคือ

กระบวนการที่จะทำให้การศึกษาเกิดขึ้นทั้งโดยสัญญาตญาณและอุปนิสัย โดยเฉพาะระบบการศึกษาของไทยที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงและมาถึง พ.ร.บ.การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 นอกจากนี้ ยังมีหน่วยงานอีกมากมายที่เห็นความสำคัญของการศึกษาให้ได้มาตรฐาน เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงอุดมศึกษาวิจัยและนวัตกรรม สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา(องค์การมหาชน) และ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (ประเทศไทย) เป็นต้น

จากอดีตที่ผ่านมา ประสบการณ์เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่ทำให้เกิดขบวนการ การจัดการความรู้ให้เกิดขึ้น ด้วยการจัดการศึกษาให้อย่างทั่วถึง เพื่อให้ประชาชนมีศักยภาพมากขึ้น ด้วยเหตุผลก็เพื่อการพัฒนาประเทศให้ก้าวไปสู่ประชาคมโลกในทุกมิติ การศึกษาจึงเป็นพื้นที่สำคัญที่ทำให้เกิดความรู้ ทั้งความรู้ในระดับโลกิยะหรือความรู้ในเรื่องการประกอบอาชีพ และความรู้ในระดับโลกุตตระหรือความเข้าใจในการดำเนินชีวิตนั่นเอง

**ไตรสิกขาเป็นหัวใจของคำสอนของพระพุทธศาสนา** ซึ่งได้วางแนวทางการศึกษาไว้อย่างชัดเจนและตรงประเด็นสอดคล้องกับพฤติกรรมของมนุษย์มากที่สุด เป็นรากฐานเพื่อให้เกิดการศึกษาในมิติอื่นๆ ได้อย่างครอบคลุม ซึ่งพระพุทธเจ้าได้วางแนวทางไว้เป็นหลักของการศึกษานั้นคือ “หลักไตรสิกขา” คือสิ่งที่ทุกคนจะต้องศึกษาเรียนรู้ มีอยู่ 3 หลักใหญ่ ดังนี้คือ

## 2. ศีลสิกขา

**ศีลสิกขา** หมายถึงการศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์ทางกายและวาจา ตลอดถึงบทบาทหน้าที่ และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปรกติ ด้วยการปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบ ประเพณี วัฒนธรรม ของส่วนรวมและท้องถิ่น เป็นการศึกษาในด้านความประพฤติให้มีความสงบเรียบร้อย มีความสุจริตสะอาดทางกาย วาจาและทางอาชีวะ เรียกว่า ศีลสิกขา เป็นขั้นต้นในการศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตทางด้านสัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีวะให้เจริญงอกงามขึ้นจนมีความสมบูรณ์พร้อมทางด้านความประพฤติ ตลอดถึงระเบียบวินัยและความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นพื้นฐานที่จะส่งเสริมการพัฒนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ศีลจึงมีความสำคัญมาก เป็นฐานของคุณความดีทั้งปวง หากปราศจากศีลแล้ว คุณธรรมอย่างอื่นก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ศีลเปรียบเหมือนศิระ ระงายขาดศิระไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ฉันใด คุณธรรมทั้งปวงจะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าไม่เริ่มต้นด้วยศีลฉันนั้น หน้าที่ของศีล คือ การขจัดความชั่วทางกายและวาจา ความดีของศีลอยู่ที่การรักษาศีลให้สะอาดบริสุทธิ์ ไม่ให้ขาดหรือต่างพร้อยโดยเฉพาะศีล 5 ซึ่งถือว่าเป็นหลักสากลของมวลมนุษย์ทุกคน

### 1) ความหมายของศีล

ตรงกับภาษาบาลีว่า สีล ตามศัพท์แปลว่า ปกติ หมายถึงปกติกาย ได้แก่ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ และเสพสิ่งของมีนเมา เป็นความประพฤติดีทางกายและวาจา การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม ตามที่ พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า คนที่มีจิตเป็นปกติ ไม่ถูก โลภะ โทสะ โมหะ ครอบงำ และชักไปทำชั่วทำผิด จิตเป็นปกติ เมื่อจะทำอะไรทางกายด้วยจิตที่เป็นปกติ ก็ไม่ทำกายทุจริต เมื่อจะพูดอะไรทางวาจา ก็ไม่พูดวจีทุจริตเมื่อคิดเรื่องราวอะไรทางใจ หรือทางมนะ ก็ไม่คิดเป็นมโนทุจริต เพราะฉะนั้น จิตจึงเป็นศีล ทำทางกาย กายก็เป็นศีล ทำทางวาจา วาจาก็เป็นศีล คิดทางมนะ มนาก็เป็นศีล (พระธรรมปิฎก, 2546: 246)

ความสำคัญของศีลคือเป็นพื้นฐานของสมาธิ สมาธิเป็นพื้นฐานของปัญญา ปัญญาเป็นพื้นฐานความรู้ที่สามารถพาให้บรรลุพระนิพพานได้ เหตุผลก็คือ ศีล เป็นบันไดสำคัญที่จะนำพาให้บุคคลไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ทั้งปวง เป็นแนวปฏิบัติที่จะทำให้ทุกคนบรรลุเป้าหมาย เป็นแกนหลักของความบริสุทธิ์ เป็นหลักธรรมสำคัญและจำเป็นที่มนุษย์เราทุกคนต้องปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่เพียงเฉพาะมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น ยังหมายถึงการอยู่ร่วมกันกับสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ อีกด้วย สอดคล้องกับ พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) ที่กล่าวว่า ศีล คือ ปกติวิสัยของมนุษย์ที่ละเว้นการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน โดยแท้จริงแล้วการรักษาศีล 5 ก็คือการควบคุม กาย วาจา ใจ มิให้ล่วงละเมิดปกติวิสัยของตน ไม่เกิดการเบียดเบียนต่อผู้อื่น ดังนั้น จึงสามารถจะลดละกิเลส “โทสะ” ลงได้ ผู้รักษาศีลย่อมมีกิริยางดงาม มีความประพฤติเรียบร้อย และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนให้เป็นปกติวิสัยได้ โดยการประพฤติปฏิบัติ (พระธรรมวิสุทธิกวี, 2549: 9-10)

## 2) ประเภทของศีล

**ศีล 5** เป็นศีลของฆราวาสผู้ครองเรือน เป็นหลักปฏิบัติที่เน้นในการรักษา กาย วาจา ของตนให้สงบเรียบร้อย เพื่อให้สมาชิกในสังคมอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขสงบร่มเย็น (มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525: ที่. ปา. 11/286/247) ดังนี้

1) ปาณาติปาตา เวรมณี แปลว่า เว้นจากการทำชีวิตของสัตว์อื่นให้ตกลงไป กล่าวคือ ไม่ทำลายชีวิตของมนุษย์หรือสัตว์อื่น ตลอดถึงตนเองด้วย หมายถึง มีความประพฤติปฏิบัติชอบ ดำเนินชีวิตที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการประทุษร้ายทางร่างกายหรือจิตใจ โดยทางตรงคือลงมือกระทำเอง โดยทางอ้อมคือสั่งการให้ผู้อื่นลงมือ โดยวิธีการต่างๆ

2) อทินนาทานา เวรมณี แปลว่า เว้นจากการถือเอาวัตถุสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ไม่อนุญาต เข้าข่ายลักขโมย โจรกรรม ละเมิดสิทธิ์ ถือว่าผิดทั้งศีลธรรมและกฎหมาย จะด้วยวิธีการใดๆ ก็ตามที่ไม่เป็นไปด้วยกุศลเจตนา

3) กามเมสุ มิจฉาจารา เวรมณี แปลว่า เว้นจากการประพฤติดัดในกาม ที่นำมาต่อการเสื่อมเสียชื่อเสียงวงศ์ตระกูล หน่วยงาน องค์กร เป็นการประพฤติดัดทำนองคลองธรรม ผิดกฎหมาย ประเพณี วัฒนธรรม ทั้งบุคคล สัตว์ สิ่งของ เป็นการประทุษร้ายต่อของรักของหวงแหน อันเป็นการทำลายเกียรติภูมิและจิตใจตลอดจนทำให้วงศ์ตระกูลเดือดร้อน รวมทั้งคู่ชีวิตและครอบครัวด้วย

4) มุสาวาทา เวรมณี แปลว่า เว้นจากการพูดเท็จ พูดโกหก หลอกลวง เพื่อประโยชน์ของตนเอง ตลอดถึงการพูดให้ร้ายป้ายสีแก่บุคคลอื่น นอกจากผิดศีลแล้ว ยังเข้าข่ายผิดกฎหมาย ข้อหาดูหมิ่นหรือหมิ่นประมาทด้วย ตลอดถึงการตัดสินคดีความต่างๆที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ศีลข้อนี้มีไว้เพื่อให้ผู้คนในสังคม ให้ความจริงใจต่อกัน มีความซื่อสัตย์ยุติธรรม ไม่พูดเท็จด้วยหวังผลทางด้านวัตถุหรือชื่อเสียง เป็นต้น

5) สุราเมรัยมัชฌมาทัฏฐานา เวรมณี แปลว่า เว้นจากการดื่มสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทได้แก่สุราเมรัยตลอดถึงสิ่งเสพติดทุกชนิด ได้แก่ ยาบ้า กัญชา เฮโรอีน ฝิ่น กระท่อม ที่ทำให้ผู้ดื่มหรือเสพแล้วมีอาการเมาเสียสติ มีอารมณ์ขุ่นมัว ทุรร้าย ยกเว้นการดื่มหรือการเสพตามที่แพทย์สั่ง เพื่อบรรเทาโรคบางชนิด ศีลข้อนี้จึงมีความสำคัญมาก สามารถนำไปสู่การผิดศีลข้ออื่นๆตามมา

ศีล 5 เป็นข้อห้ามสำหรับทุกคน เรียกว่า เบญจศีล คู่กับ เบญจธรรม ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติ ดังนั้น เมื่อมีข้อห้าม ก็ต้องมีข้อปฏิบัติควบคู่กัน เรียกว่า “เบญจธรรมหรือกัลยาณธรรม 5” มีอยู่ 5 ประการ ดังนี้

1) เมตตาและกรุณา หมายถึง ความรักใคร่และความสงสาร มีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข และปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ เมื่อมนุษย์ทุกคนงดเว้นจากการฆ่า การเบียดเบียน การใช้ความรุนแรงต่อทุกชีวิตแล้ว ก็ควรมีความรักความเมตตาและความกรุณาต่อกัน โลกจะได้เกิดสันติสุข

2) สัมมาอาชีวะ หมายถึง การประกอบอาชีพและรับผิดชอบหน้าที่ของตนเองอย่างบริสุทธิ์ คือทำมาหาเลี้ยงชีพโดยสุจริต ไม่ผิดศีลผิดธรรม มีความขยันหมั่นเพียร ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคใดทั้งสิ้น

3) กามสังวร หมายถึง ความสำรวมระมัดระวังในเรื่องกาม เมื่อมนุษย์เราทุกคนได้งดเว้นการประพฤติผิดทางเพศได้แล้ว ก็พึงเจริญกามสังวรโดยไม่หลงไหลไปในกามคุณต่างๆ จะทำให้เสียทรัพย์ เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ และนำมาซึ่งความเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศนานับประการ

4) สัจจะ หมายถึง ความจริงใจ ความซื่อสัตย์ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการสร้างความไว้วางใจกัน เป็นการสร้างเกาะป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของตนได้ เพราะเมื่อมีสัจจะแล้ว ผู้คนทั้งหลายย่อมให้ความสำคัญ ช่วยเหลือกัน แบ่งปันกัน เพราะเป็นคนดี พูดด้วยใจจริง พูดคำจริงที่มีประโยชน์ต่อกัน

5) สติสัมปชัญญะ หมายถึง มีสติความระลึกได้และสัมปชัญญะความรู้ตัว ขณะทำ ขณะพูด ขณะคิด เพราะสติสัมปชัญญะมีอุปการะมากต่อการดำเนินชีวิต ไม่หลงมกมายไร้เหตุผล ไม่ประมาทในการทำกิจการทั้งปวง ตัวยกเลสทั้งสามได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เข้าครอบงำได้ยาก

**ศีล 8 หรืออุโบสถศีล** สำหรับอุบาสก อุบาสิกา แม่ชี มีข้อห้ามที่เหมือนกัน แต่มีข้อปฏิบัติที่แตกต่างกัน คือ การรักษาศีล 8 ก็เหมือนกับการรักษาศีล 5 เมื่อผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งก็ผิดเฉพาะข้อนั้น ส่วนศีลอุโบสถ ถ้าผิดข้อใดข้อหนึ่งก็จะผิดหมดทุกข้อ อีกประการหนึ่ง การรักษาศีลอุโบสถศีลก็แตกต่างจากศีล 8 ทั้งคำขอและการพิจารณา การรักษาศีลประเภทนี้ เป็นการฝึกตนในการพัฒนาชีวิตตนเองให้มีความเข้มข้นขึ้นมากกว่าศีล 5 ทั้งการปฏิบัติตามและข้อห้ามต่างๆ เพื่อไม่ให้ชีวิตของตนไปยุ่งเกี่ยวในการเสพวัตถุมากเกินไป ฝึกให้เป็นคนอยู่แบบง่ายๆ โดยอาศัยวัตถุเท่าที่จำเป็นหรือพอแก่ความต้องการที่แท้จริงของชีวิตเท่านั้น อนึ่ง ในศีล 8 เฉพาะข้อที่แตกต่างและข้อที่เพิ่มจากศีล 5 มีดังต่อไปนี้

ศีลข้อที่ 3 ได้แก่ อพรหมจริยา เวรมณี หมายถึง งดเว้นจากอพรหมจรรย์ ถีอพรหมจรรย์ เว้นจากเมถุนธรรม

ศีลข้อที่ 6 ได้แก่ วิกาลโภชนา เวรมณี หมายถึง งดเว้นวิกาลโภชนา ไม่รับประทานอาหารในเวลาวิกาลคือ หลังเที่ยงวันจนถึงอรุณขึ้นของวันใหม่ เป็นเวลาที่ต้องงดเว้นจากการบริโภคอาหารทุกชนิด ก็เพื่อมิให้เกิดความยินดีติดใจในการบริโภคจนเกินประมาณ หรือไม่ให้อายุยืนยาวเกินสมควร

ศีลข้อที่ 7 ได้แก่ นัจจคีตวาทิตะ วิสุกทัสสนะ มาลาคันธวิเลปนะ ธาณมถนนะ วิภูสนัญฐานา เวรมณี หมายถึง งดเว้นการฟ้อนรำขับร้องเล่นดนตรีดูการละเล่น และการประดับตกแต่งร่างกายใช้ของหอมเครื่องลูบไล้ ก็เพื่อขัดเกลา มิให้เกิดความยินดีในการตกแต่งร่างกายให้สวยงาม

ศีลข้อที่ 8 ได้แก่ อุกจาสนนะ มหาสยนา เวรมณี : งดเว้นการนอนบนที่นั่งที่นอนสูงใหญ่เกินประมาณเพื่อมิให้เกิดความยินดีในความงามและการสัมผัสที่อ่อนนุ่มสบายเกินไป

**ศีล 10** สำหรับสามเณร ได้แก่บรรพชิตผู้สละเรือนออกบวช มีดังต่อไปนี้

- 1) งดเว้นจากการทำชีวิตของสัตว์อื่นให้ตกลงไป
- 2) งดเว้นจากการถือเอาวัตถุสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้
- 3) งดเว้นจากอพรหมจรรย์ ถือพรหมจรรย์
- 4) งดเว้นจากการพูดเท็จ
- 5) งดเว้นจากการดื่มสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท
- 6) งดเว้นการรับประทานอาหารในเวลาวิกาล
- 7) งดเว้นการฟ้อนรำขับร้องเล่นดนตรี ดูการละเล่นต่าง ๆ
- 8) งดเว้นการประเภตตกแต่งร่างกายใช้ของหอมเครื่องลูบไล้
- 9) งดเว้นการนอนบนที่นั่งที่นอนสูงใหญ่เกิน
- 10) งดเว้นจากการรับเงินและทอง

### ศีลของพระภิกษุ

ตามพระวินัยของพระภิกษุชั้น ศีลมีอยู่ 4 ประการ เรียกว่า ปาฏิสาธิตศีล 4 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540: 19) ดังนี้

1) ปาฏิโมกขสังวรศีล ได้แก่ การสำรวมในพระปาฏิโมกข์ ด้วยการเว้นจากข้อที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม และทำตามข้อที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต มีอยู่ 227 ข้อ แบ่งเป็น ปาราชิก สังฆาติเสส อนียต นิสัคคีย์ปาจิตตีย์ ปาจิตตีย์ เสดิยวัตร อธิกรณสมณะ

2) อินทริยสังวรศีล ได้แก่ การสำรวมระมัดระวังตนเองในการแสดงพฤติกรรมทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ล่วงละเมิดต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมบังคับพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา และทางใจให้ครบไตรทวาร

3) อาชีวนปาฏิสาธิตศีล ได้แก่ การเลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบประกอบด้วยสัมมาปฏิบัติ

4) ปัจจัยสันนิสิตศีล ได้แก่ การพิจารณาเสียก่อนในการใช้สอยเสพปัจจัย 4 คือ บิณฑบาต (อาหาร) เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นต้น

**อานิสงส์ของการรักษาศีล** มีอยู่ 5 ประการ ดังนี้

1) ย่อมประสบโภคทรัพย์เป็นอันมาก

2) ชื่อเสียงย่อมฟุ้งขจรไป

3) จะเข้าไปสู่สมาคม ที่ประชุมใด ๆ ก็มีความกล้าหาญ แกล้วกล้าไม่สะทกสะท้าน

4) เมื่อถึงเวลาตาย ก็ตายอย่างมีสติ ไม่หลงตาย

5) เมื่อตายไปแล้ว ก็ย่อมไปบังเกิดในโลกลสวรรค์ (มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525: ที่.ม.10/80/102)

### 3. จิตศึกษา

จิตศึกษา หมายถึง การพัฒนาด้านจิตใจ ในทางพุทธศาสนาก็คือ การปฏิบัติในหลักของสมาธินั่นเอง เป็นการฝึกฝนอบรมจิตเพื่อสร้างเสริมคุณภาพของจิตให้มีสุขภาพที่ดี พร้อมทั้งจะปฏิบัติการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีศักยภาพ เป็นการพัฒนาในขั้นตอนที่ฝึกฝนอบรมสมาธิมาวามะ คือความพยายามที่ถูกต้อง สัมมาสติ ความระลึกในทางที่ถูกต้อง และสัมมาสมาธิ คือความตั้งใจที่ถูกต้อง ให้เจริญองกามขึ้นจนสามารถมีความสมบูรณ์พร้อมทางคุณธรรม มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตและสุขภาพของจิต ดังนี้

#### 3.1 ความหมายของสมาธิ

สมาธิ หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้จิตสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่อะไรสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะมักใช้เป็นการเรียกง่าย ๆ สำหรับจิตศึกษา (พระธรรมปิฎก, 2546: 246)

สมาธิหรือสมถภาวนา คือ การกำหนดจิตหรือสติความระลึกไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การนึกถึงพระพุทธรูป หรือกำหนดลมหายใจเข้าออก แล้วบริหารด้วยการภาวนาว่า หายใจเข้าภาวนาว่าพุท หายใจออกภาวนาว่า โธ สิ่งที่เราจิตไปจดจ่อนี้เรียกว่าอารมณ์กรรมฐาน จิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่เป็นขั้นตามลำดับเรียกว่าฌาน ซึ่งแบ่งออกเป็นหลายลักษณะแล้วแต่ความเพ่งพินิจของจิต และถ้ามีสมาธิหรือฌานแก่กล้าก็จะเกิดวิชชา คือความรู้ในระดับที่สูงขึ้น

สมาธิหรือสมถภาวนานี้เป็นการพัฒนาในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่การนำเอาองค์มรรคข้อสมาธิมาวามะ ความพยายามชอบ สัมมาสติ การระลึกชอบ สัมมาสมาธิ การตั้งใจมั่นชอบ เข้ามาเป็นกลุ่มเดียวกันโดยความหมายได้แก่การฝึกจิตให้เข้มแข็ง มั่นคงแน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี จิตมีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุขและปราศจากสิ่งรบกวน

#### 3.2 ประเภทของสมาธิ

สมาธิจิต หมายถึง ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เป็นจิตที่มีความแน่วแน่อยู่อะไรเดียวที่กำหนดหรือบริกรรมอยู่ จิตที่เป็นสมาธิแบ่งได้ 3 ประเภท

1) ฌานสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ หรือเรียกได้อีกอย่างว่า “มุลสมาธิ” (มุลนิธิมหาหมกุฎราชวิทยาลัย, 2525: อง.อ.อ.อ. 23/160/308-311) เป็นสมาธิขั้นแรกที่คนทั่วไปสามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ เพื่อใช้ในการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวัน และใช้เป็นฐานในการเจริญสมถะและวิปัสสนา

2) อุปจารสมาธิ คือ สมาธิเฉียดๆ จวนจะแน่วแน่ อยู่ในขั้นระงับนิรวณได้ และเป็นส่วนเบื้องต้นแห่งอัปนาสมาธิ

3) อัปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ เป็นสมาธิประเภทสูงสุด มีในฌานทั้งหลาย ถือเป็นผลที่ต้องการแห่งการเจริญสมาธิ (มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, 2540: 184)

การฝึกจิตเป็นการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะทำงานอันเป็นงานทางจิต คือ ฝึกจิตให้พร้อมด้วยสมถะมาแล้ว จึงเป็นจิตควรแก่การทำงาน หมายความว่า จะกระทำสิ่งใดก็ตาม ย่อมมีความสำเร็จสูงไม่พลาดพลั้ง เพราะมีสมาธิ

และสมาธินี้เองเป็นพื้นฐานที่ทำให้เกิดปัญญา คือเข้าใจในสภาวะธรรมทั้งหลาย ดังนั้น จิตที่ได้ผ่านการฝึกปรืออบรมมาแล้วเป็นสมาธิ มีคุณภาพสมรรถภาพ มีคุณภาพสูง มีความสามารถดีที่สุดในลักษณะ 4 ประการ (พระธรรมปิฎก, 2538: 830) ดังนี้

1) มีความแข็งแรง มีพลังมาก เปรียบเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังและความแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลแตกกระจายออกไป

2) มีความราบเรียบ สงบนิ่ง เหมือนสระ หรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดมาถูกต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนทำให้กระเพื่อมหวั่นไหวเลย

3) มีความใสกระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัดเจน เหมือนน้ำที่สงบนิ่ง ไม่เป็นลูกคลื่น และไม่มีฝุ่นละออง เพราะฝุ่นละอองที่มีได้ตกตะกอนนอนก้นหมดแล้ว

4) มีความนุ่มนวล ครอบงำงาน หรือเหมาะสมแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

### 3.3 ความสำคัญและประโยชน์ของสมาธิ

สมาธิมีความสำคัญและมีประโยชน์มากทั้งโดยตรงและโดยอ้อม เป็นธรรมมีอุปการะมากในการทำงานทุกอย่าง ไม่ว่าจะป็นงานอย่างหยาบหรืออย่างละเอียดทั้งในการประกอบกิจทางโลกและทั้งในทางปฏิบัติธรรมทางธรรมโดยเฉพาะ เพราะสมาธิมีเป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ และเพื่อเป็นปทัฏฐานแห่งการปฏิบัติวิปัสสนา และเป็นไปเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

## 4. ปัญญาสิกขา

ปัญญาสิกขา หมายถึง การศึกษาถึงการพัฒนาความรู้แบบวิจัยคือการแสวงหาความจริงและความเป็นจริง ของสิ่งที่มีอยู่อย่างถ่องแท้และรอบคอบ การฝึกอบรมทางปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ทำให้แก้ไขปัญหามาตามแนวทางเหตุผลรู้เท่าทันโลก และชีวิตจนสามารถทำจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากความยึดถือมั่นในสิ่งต่างๆ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ได้ในที่สุดเรียกว่า “อธิปัญญา” และการศึกษาในขั้นตอนที่ฝึกสมาธิปฏิภาณและสมาธิสังกัปปะให้เจริญออกงามขึ้นจนมีความสมบูรณ์พร้อมทางปัญญาเรียกว่า อธิปัญญาสิกขา

ปัญญา ความรู้ทั่วหรือความรู้ชัด คือ “รู้ทั่วถึงความเป็นจริง หรือตรงตามความเป็นจริง เช่น รู้เหตุรู้ผล รู้ดีรู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ควรไม่ควร รู้คุณรู้โทษ รู้ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ รู้เท่าทันสังขาร รู้องค์ประกอบ รู้เหตุปัจจัย รู้ที่ไปที่มา รู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งทั้งหลาย รู้ตามความเป็นจริง รู้ถ่องแท้ เข้าใจถ่องแท้ รู้เข้าใจสภาวะธรรมต่างๆ รู้คิด รู้วินิจฉัยพิจารณา รู้วินิจฉัย รู้ที่จะจัดแจงจัดการหรือดำเนินการอย่างไรๆ” (พระธรรมปิฎก, 2538: 22) ปัญญาแปลว่า “ความรู้ทั่ว, ปรึกษาหยั่งรู้เหตุผล, ความรู้เข้าใจชัดเจน, ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ ในเหตุผล ดี ชั่ว คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และ รู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ, ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง” (พระธรรมปิฎก, 2538: 164)

#### 4.1 บ่อเกิดของปัญญา

เมื่อกล่าวถึงแหล่งกำเนิดแห่งปัญญาในพุทธศาสนาแล้ว ก็มีแหล่งกำเนิดใหญ่ๆ ซึ่งมีปรากฏอยู่ในสังคีติสูตรมี 3 ประการ ได้แก่ (มูลนิธิมหาภิกขุสงฆ์, 2525: ที.ปา. 11/228/231)

1) สุตมยปัญญา ได้แก่ ปัญญาสำเร็จด้วยการฟัง หมายถึง ความรู้ที่เกิดจากการรับฟัง และรวมไปถึงการศึกษาเล่าเรียน การถ่ายทอดต่อ ๆ กันมาจากผู้อื่น การได้ยินได้ฟังและการได้เห็นจากสื่อต่างๆ มีหนังสือหรือตำราทางวิชาการ เพชบุ๊ค ไลน์ สิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ ฯลฯ

2) จินตามยปัญญา ได้แก่ ปัญญาสำเร็จด้วยการคิด หมายถึง ความรู้ที่เกิดจากการคิด การพิจารณา การค้นคว้า การวิจัย การวิเคราะห์ การใคร่ครวญหาเหตุผลตามความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ จนรู้ที่มาที่ไปของสิ่งทั้งหลายว่า สิ่งนี้มีเหตุปัจจัยอย่างนี้ แล้วทำให้เกิดผลอย่างนี้ ซึ่งเป็นการคิดด้วยตนเอง

3) ภาวนามยปัญญา ได้แก่ ปัญญาสำเร็จด้วยการอบรม หมายถึง ความรู้ที่เกิดจากการฝึกฝนอบรม วิปัสสนาภาวนา ในการฝึกฝนให้เกิดความรู้บางอย่างเพียงแต่ฟังหรืออ่าน แล้วนำมาขบคิดตามหลักการของภาวนาก็สามารถเกิดขึ้นได้ การฝึกฝนจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ที่จะทำให้คนเราเกิดความรู้ ความชำนาญที่แท้จริง

#### 4.2 ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญญา มีอยู่ 2 ประการ ได้แก่

1) ปัจจัยภายนอกเรียกว่า ปรโตโฆสะ คือ เสียงจากผู้อื่น หมายถึงการได้ยินได้ฟัง เป็นการกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก เช่น การแนะนำ การสั่งสอนหรือบอกเล่าข่าวสารจากผู้อื่นในทางที่ตรงตามถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตรเป็นต้น ข้อนี้เป็นวิธีการแห่งศรัทธา ปัจจัยในภายนอกมีจุดเริ่มต้นด้วยศรัทธา แล้วอาศัยศรัทธาเป็นเหตุปัจจัยส่งเสริมต่อไปอีก การพัฒนาปัญญาจึงต้องได้ปัจจัยภายนอกเป็นกัลยาณมิตรที่เรียกว่า “กัลยาณมิตรตตา” 4 ได้แก่ สัทธาสัมปทา ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศीलสัมปทา ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล จาคสัมปทา ผู้ถึงพร้อมด้วยจาคะ และปัญญาสัมปทา ผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญา

2) ปัจจัยภายในเรียกว่า โยนิโสมนสิการ คือการทำไว้ในใจโดยแยบคาย เป็นความรอบคอบในการใช้ความคิด ความรู้จักคิด คิดเป็นระเบียบ หมายถึงการรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ตามสภาวะ และคิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้าสืบสาวให้ตลอดสาย แล้วพิจารณาแยกแยะสิ่งนั้นๆออกให้เห็นตามสภาวะความสัมพันธ์ตามเหตุปัจจัย นี่เป็นวิธีการแห่งปัญญาซึ่งแบ่งออกได้เป็น 4 ลักษณะ ดังนี้

- อุปายมณสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง ทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย
- ปถมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทางหรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ มีขั้นตอน มีความต่อเนื่องในเรื่องนั้นตามแนวเหตุผล บางครั้งอาจเผลอไผล แต่ก็ความสามารถที่จะชักชวนนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้องได้
- การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุคิดตามผล หรือ คิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตั้งแต่ต้นจนถึงปลายและปลายจรดต้น กลับไปกลับมาบ่อยๆพร้อมพิจารณาถึง

องค์ประกอบ ความเป็นไปได้ ความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้  
เข้าใจถึงแหล่งที่มาตามลำดับ

- อุปาทกมนสิการ แปลว่าคิดให้เกิดผล คือ บุรณาการความคิดที่ได้นำไปสู่การปฏิบัติ  
หมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม คิดให้เกิดความสร้างสรรค์ คิดในเชิง  
บวก คิดแก้ปัญหาจากวิกฤตให้เป็นโอกาส หรือคิดปลุกเร้าให้เกิดความพากเพียรพยายาม  
(พระธรรมปิฎก, 2538: 669)

สรุปได้ว่าโยนิโสมนสิการทำให้คนเป็นผู้ใช้ความคิด คนเป็นนายของความคิด เอาความคิดมารับใช้ช่วย  
แก้ไขปัญหา อีกอย่างหนึ่ง ในกระบวนการความคิดที่มีโยนิโสมนสิการนี้ สติสัมปชัญญะจะเข้ามาร่วมทำงานอยู่ด้วย  
โดยตลอด เพราะโยนิโสมนสิการเป็นอาหารคอยหล่อเลี้ยงสติอยู่เรื่อยๆ โยนิโสมนสิการเป็นความคิดที่สกัดกั้น  
อวิชชาตัณหา อันเป็นตัวขัดขวางการเกิดปัญญา โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาแล้วช่วยส่งเสริมให้เจริญ  
งอกงามยิ่งๆ ขึ้นไปทั้งปรัตโมสยะและโยนิโสมนสิการ ถือว่า เป็นปัจจัยทั้งภายนอกและภายในที่มีอุปการะมาก  
เพราะปัจจัยทั้ง 2 ประการ จะช่วยส่งเสริมกันและกัน เป็นเครื่องมือในการแสวงหาปัญญาหรือฝึกฝนให้เกิด  
ปัญญา เมื่อบุคคลได้รับคำแนะนำแล้ว จึงได้ฝึกฝนตนเองให้รู้จักคิดเป็นทำเป็นแสวงหาและสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น  
ให้มีขึ้นในภายในของตนเองได้

## 5. การศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์

หลักพุทธศาสตร์เรื่องไตรสิกขา เป็นหลักการศึกษาเพื่อนำมาพัฒนาชีวิตของตน ให้เจริญงอกงามขึ้น มี  
ชีวิตอยู่ในปัจจุบันอย่างประเสริฐ ซึ่งการอบรมนี้เรียกว่า “ภาวนา” แปลว่า ทำให้เจริญ ให้เกิดมีขึ้น ก็คือเรื่องของ  
สิกขานั้นเอง หลักของการอบรมหรือพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ดังนี้ (พระธรรมปิฎก, 2539: 79-81)

1) ด้านกาย เรียกว่า กายภาวนา แปลว่าการทำให้กายเจริญ คือ การพัฒนากาย หมายถึง การมี  
ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ซึ่งเป็นเรื่องของการใช้ตาหู ฟัง และเกี่ยวข้องกับปัจจัย 4 ถือ  
ว่ารวมอยู่ในการพัฒนาปัญญาอันอยู่ในขั้นตอนของศีล เรียกว่า กายภาวนา

2) ด้านศีล เรียกว่า ศีลภาวนา การพัฒนาศีล หมายถึง การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ใน  
สังคม หรือให้มีพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม เพื่อให้มนุษย์อยู่ร่วมกันด้วยดี เริ่มตั้งแต่ศีล 5  
จัดเป็นการพัฒนาปัญญาที่อยู่ในขั้นตอนของศีล เรียกว่า ศีลภาวนา

3) ด้านจิตใจ เรียกว่า จิตภาวนา การพัฒนาจิตใจ หมายถึง การฝึกจิตใจให้มีความเจริญงอกงามขึ้นใน  
เรื่องของความดี สิ่งที่เป็นกุศลทั้งปวง เป็นการสร้างความกล้าหาญที่สามารถเผชิญและฟันฝ่ากับอุปสรรค  
ทั้งหลายได้ ทำให้จิตใจมีความเข้มแข็งและรู้สึกเบิกบาน ผ่องใส เป็นสุข เหล่านี้ เรียกว่า จิตภาวนา

4) ด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา หมายถึง การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ ความคิดเหตุผล และการหยั่งรู้ความจริง และรวมถึงเรื่องคติ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ความรู้ความเข้าใจ ความรู้คิดเหตุผล การรู้การเข้าใจเข้าถึงความจริงของสิ่งทั้งหลาย การนำความรู้มาใช้แก้ไขปัญหา สร้างสรรค์ ดำเนินกิจการต่างๆ ตลอดจนรู้แจ้งความจริงของโลกและชีวิต เหล่านี้ เรียกว่า ปัญญาภาวนา

การอบรมหรือการพัฒนาพฤติกรรมทั้ง 4 ด้านนี้ สามารถจะนำไปใช้พัฒนาชีวิตตนเอง ในชีวิตประจำวัน ให้มีชีวิตอยู่อย่างไม่มีปัญหา ไม่มีทุกข์ เป็นอิสระได้ในยุคปัจจุบัน ซึ่งสามารถแสดงกระบวนการพัฒนาให้เห็น ชัดเจนได้ ตามหลักของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งก็คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ประการนั่นเอง หลักการศึกษา เพื่อพัฒนาชีวิตนั้นจะทำให้มนุษย์มีอิสรภาพทางกายและทางจิตใจ รวมทั้งมีอิสรภาพทางปัญญาอันสูงสุด มีสันติภาพ มีสันติสุขแก่ตัวเอง เรียกว่า ภาวิตตตะ แปลว่า ผู้ได้พัฒนาตนแล้ว ได้แก่พระอรหันต์เป็นพระอเสขะ คือ ผู้จบการศึกษาแล้วไม่ต้องศึกษาและพัฒนาอะไรอีกต่อไป มีชีวิตเป็นอยู่เพื่อผู้อื่น มีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น อยู่เสมอเป็นชีวิตที่ประเสริฐสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาในกระบวนการศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพุทธ ศาสตร์นี้ เป็นการพัฒนาที่ครบทั้งกระบวนการในทางพระพุทธศาสนา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งถือว่าแยกจากกัน ไม่ได้ ต้องเป็นปัจจัยส่งเสริมกันและกันในการพัฒนาปัญญาให้ถึงขั้นสูงสุดจนละกิเลสได้ทั้งหมดถึงความบริสุทธิ์ หมดจด ดับทุกข์ได้ทั้งหมด

## 6. สรุป

การศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนาและไตรสิกขามีสาระสำคัญคือ การศึกษา พระพุทธศาสนา มุ่งเน้นไปที่การเรียนรู้คำสอนและหลักธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งรวมถึงการศึกษาดำรงต่างๆ เช่น พระสูตร พระวินัย และแนวทางการดำเนินชีวิตและปรัชญาของพระพุทธเจ้าเอง การศึกษาพระพุทธศาสนาช่วยให้บุคคลพัฒนาคุณค่าทางศีลธรรม ปลุกฝังความสงบภายใน และได้รับความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นและเข้าใจแง่มุมต่างๆ ของชีวิต หลักปฏิบัติของศีล มุ่งพัฒนาการประพฤติธรรมและวินัยทางศีลธรรม ได้แก่ การละเว้นจากการประพฤติชั่ว การปลุกฝังคุณธรรม และการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นและโลก การศึกษาศีลาช่วยให้บุคคลพัฒนา คุณสมบัติต่างๆ เช่น ความซื่อสัตย์ ความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ และการมีสติสัมปชัญญะ โดยการปฏิบัติตามหลักจริยธรรม บุคคลมีส่วนช่วยเหลือความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้อื่น การพัฒนา สมาธิ (สมาธิจิต) สมาธิมุ่งเน้นการพัฒนาสมาธิและโพธิ์สของจิต ผ่านการปฏิบัติต่างๆ เช่น การทำสมาธิ บุคคล จะเรียนรู้ที่จะสงบและทำจิตใจให้มั่นคง ปลุกฝังความชัดเจนและการมีสติ และพัฒนาความรู้สึกสงบภายในอย่าง ลึกซึ้ง การศึกษาสมาธิช่วยให้บุคคลฝึกฝนวินัยทางจิต เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง และพัฒนาความสามารถใน การสังเกตความคิดและอารมณ์ของตนโดยไม่ยึดติดหรือตัดสิน การปลุกปัญญา (ปัญญา) มุ่งการพัฒนาปัญญา หรือความเข้าใจในธรรมชาติที่แท้จริงของความเป็นจริง มันเกี่ยวข้องกับพัฒนาความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เกี่ยวกับความไม่เที่ยง ความไม่พึงพอใจ และธรรมชาติของปรากฏการณ์ที่ไม่ใช่ตัวตน การศึกษาปัญญาช่วยให้ บุคคลมีความชัดเจนเกี่ยวกับธรรมชาติของความทุกข์และสาเหตุของความทุกข์ และพัฒนาปัญญาเพื่อเอาชนะ อวิชชาและบรรลุลหุคพ้นจากความทุกข์ การศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนาและไตรสิกขา ได้แก่ การศึกษาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา การประพฤติ ปฏิบัติธรรม การพัฒนาสมาธิจิต แง่มุมเหล่านี้

ทำงานร่วมกันเพื่อส่งเสริมการเติบโตส่วนบุคคล ความสงบภายใน และความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นเกี่ยวกับตนเองและโลก

## 7. เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 10, กรุงเทพฯ ฯ: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต). 2543. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 9, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538. *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2539. *ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ*. พิมพ์ครั้งที่ 8, กรุงเทพฯ ฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2540. *การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต). 2536. *พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต). 2538. *การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- พระธรรมวิสุทธิกวี, (พิจิตร ฐิตวณโณ). 2545. *อนุพุทธิกถาที่ปณี ภาค 2 การพรรณนาศีล*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเซเว่น พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด.
- มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย. 2525. *พระไตรปิฎกภาษาไทย (ฉบับสยามรัฐ)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. 2540. *วิสุทธิมคตสฺสนาม ปกรณวิเสสสส ปฐโม ภาค*. พิมพ์ครั้งที่ 9, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2531. *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- วศิน อินทสระ. 2519. *หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา (พุทธปรัชญาเถรวาท)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บรรณาคาร.