

การประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อเพิ่มความสุขและการเรียนรู้ในสถานศึกษา

Application of Buddhist Dhamma Principles to Enhance Happiness and Learning in Educational Institutions

บรรเจิด สังกิจ

Bunjerd Sungkit

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: jerdjarad70@gmail.com

Received: 2025-10-06 Revised: 2025-11-30 Accepted: 2025-12-08

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา และอริยสัจ 4 ในการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาวะและผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาในสถานศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์เอกสารและการสังเคราะห์แนวคิดเชิงวิชาการ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ เช่น การสอนศีลธรรมผ่านกิจกรรม การฝึกสมาธิในชั้นเรียน และการส่งเสริมการคิดเชิงวิเคราะห์ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสุข ลดความเครียด เพิ่มสมาธิ และกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ อีกทั้งยังส่งผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน ข้อค้นพบสะท้อนให้เห็นว่า การบูรณาการหลักธรรมเข้ากับกระบวนการเรียนการสอนสามารถสร้างสมดุลระหว่างการเรียนรู้และชีวิตส่วนตัวของผู้เรียน ส่งเสริมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และการคิดวิเคราะห์อย่างมีระบบ บทความยังเสนอแนวทางปฏิบัติ เช่น การจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความสุข การออกแบบกิจกรรมที่ใช้หลักธรรมเป็นแกนกลาง และการติดตามผลการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อปรับปรุงกระบวนการสอนให้เหมาะสม ผลลัพธ์ชี้ให้เห็นถึงแนวทางการจัดการศึกษาเชิงบูรณาการที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนอย่างยั่งยืน และเตรียมความพร้อมในการเผชิญความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยีในอนาคต

คำสำคัญ : ความสุข, ไตรสิกขา, อริยสัจ 4

Abstract

This academic article aims to examine the application of Buddhist Dhamma principles namely *Sīla* (morality), *Samādhi* (concentration), *Paññā* (wisdom), and the Four Noble Truths in creating learning environments that promote well-being and educational achievement. The study employs document analysis and conceptual synthesis. Findings indicate that integrating Buddhist principles into educational practices, such as moral instruction through activities, meditation in classrooms, and fostering analytical thinking, enhances students' calmness, reduces stress, improves concentration, and stimulates creativity. Moreover, these practices positively influence behavior and strengthen teacher-student relationships. The results highlight that incorporating Buddhist Dhamma into teaching processes helps learners balance academic learning with personal life, cultivate desirable characteristics, and develop emotional regulation and analytical skills. Practical guidelines are also proposed, including designing happiness-oriented learning environments, creating activities centered on Buddhist principles, and continuously monitoring learning outcomes to refine teaching methods. Overall, the study demonstrates that applying Buddhist Dhamma principles in education fosters sustainable development of learners' quality of life and equips them to face rapid social and technological changes with confidence.

Keywords: Happiness, Threefold Training (*Sīla*, *Samādhi*, *Paññā*), Four Noble Truths

บทนำ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นความสุขของผู้เรียนเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ทั้งด้านจิตใจ สังคม และสติปัญญา งานวิชาการหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ที่มีความสุขส่งผลต่อสุขภาพจิต กำลังใจ การอยู่ร่วมกันอย่างกัลยาณมิตร ซึ่งทำให้ผู้เรียนเกิดความรัก ความเมตตา และการเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานของการเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในอนาคต (พระมหาบุญนา ฐานวิโร, 2560) ขวัญเนตร คาวีวงศ์ (2555) อธิบายว่า ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา และเมื่อผู้เรียนมีความสุข

สมองจะหลั่งสารเคมี เช่น โดปามีนและเอ็นโดรฟินส์ ที่ช่วยกระตุ้นพลังและความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ ในบริบทการศึกษาโลกปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เทคโนโลยีก้าวหน้า การจัดการเรียนรู้จึงไม่ควรเน้นเพียงผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ แต่ต้องให้ความสำคัญกับสุขภาวะและความสมดุลของผู้เรียน โดยเฉพาะการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น หลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งสามารถสร้างสมดุลระหว่างการเรียนรู้และสุขภาวะได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นรากฐานของการเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในอนาคต

พระสุเมตฺร สุจิตฺโต ธิติวุฒิ หนัมนมี (2561: 80) กล่าวว่า หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างคุณภาพชีวิตและคุณธรรมจริยธรรมในสังคม โดยทำหน้าที่เป็นบรรทัดฐานและแนว ทางในการดำเนินชีวิต คุณธรรมคือความดีงามในจิตใจที่นำไปสู่การประพฤติที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ส่วนจริยธรรมคือหลักเกณฑ์การประพฤติปฏิบัติที่เหมาะสมและถูกต้องตามหลักศีลธรรม ทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดความสุขแก่ตนเอง ผู้อื่น และสังคมโดยรวม พระสัจธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้นมิได้เป็นเพียงหนทางให้มนุษย์แต่ละคนพ้นทุกข์เท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางที่ช่วยให้สังคมโดยรวมพ้นจากความทุกข์ด้วย โดยหนทางแห่งการดับทุกข์ที่เรียกว่า อริยมรรค ได้ถูกจัดเป็นกระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนามนุษย์ผ่าน ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ทั้งนี้ ไตรสิกขามีความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์ เพราะช่วยให้มนุษย์มีความประพฤติที่ดี มีจิตใจสงบ และมีปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, (2560) สุขภาพจิตถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของแนวคิดเรื่องสุขภาวะ เนื่องจากช่วยให้บุคคลสามารถทำหรือเป็นไปตามสิ่งที่ตนให้คุณค่า และในทางกลับกัน การกระทำหรือการเป็นไปตามสิ่งที่บุคคลเห็นคุณค่านั้นก็เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยเช่นกัน สมรรถนะในการทำหรือเป็นดังกล่าวกำหนดโดยสภาพสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม

งานวิจัยของ สุดา วงศ์สวัสดิ์และคณะ เรื่อง “การพัฒนาแบบการทำงานส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงของทีมสุขภาพในชุมชน” พบว่า การจัดให้มี เวทีสุนทรียสนทนา สามารถสร้างสถานการณ์ตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จ ทำให้ทีมสุขภาพเกิดความเห็นคล้อยตาม และนำไปสู่การตั้งคำถามสัญญาในการปฏิบัติจริง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ที่หมายถึงความเชื่อมั่นว่าตนสามารถทำงานหรือภารกิจต่าง ๆ ได้สำเร็จ

นิโลบล สัตบุตร (2564) จำแนกความสุขออกเป็น 3 มิติ ได้แก่ สุขภาวะ ความพึง

พอใจในชีวิต และอารมณ์เชิงบวก ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียน นำไปสร้างเสริมแรงจูงใจและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักพุทธธรรม ขณะเดียวกัน ไอลีน สก็อตต์ (2568) เน้นว่า การศึกษาในยุคปัจจุบันไม่ควรจำกัดอยู่เพียงผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ แต่ต้องให้ความสำคัญกับสุขภาวะและความสมดุลของผู้เรียน โดยเฉพาะในบริบทแห่งการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยี

อริคุณ สินธนาปัญญาและคณะ (2557) เสนอว่า การประยุกต์ใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแนวทางที่ช่วยสร้างสมดุลระหว่างการเรียนรู้และสุขภาวะได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการสังเคราะห์แนวคิดเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า การบูรณาการหลักธรรมทางพุทธศาสนาในการจัดการเรียนรู้ไม่เพียงส่งเสริมความสุข แต่ยังพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์อย่างยั่งยืน และเป็นเครื่องมือสำคัญในการเตรียมผู้เรียนให้พร้อมเผชิญความเปลี่ยนแปลงในอนาคต

นพพล โพธิ์เงิน (2560: 60) มีแนวคิดว่าการพัฒนามนุษย์ตามหลักไตรสิกขา เป็นการพัฒนาแบบองค์รวมที่เริ่มต้นจากการสร้างสัมมาทิฐิหรือความเห็นที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นก่อน โดยมีสองปัจจัยสำคัญคือ ปัจจัยภายนอกที่ดีหรือปรโตโมหะ หมายถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคมที่เกื้อกูล มีเพื่อนหรือกัลยาณมิตรคอยสนับสนุน และการคิดอย่างถูกวิธีหรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการฝึกคิดอย่างมีระบบ มีเหตุผล และถูกต้องตามหลักธรรม เมื่อสองสิ่งนี้ทำงานร่วมกันก็จะก่อให้เกิดสัมมาทิฐิที่มั่นคง เป็นพื้นฐานให้มนุษย์เห็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ชัดเจนและถูกต้อง

หลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยสามด้านที่สัมพันธ์กัน ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ศีลคือการฝึกพฤติกรรมทางกายและวาจาให้ถูกต้อง เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางวัตถุและทางสังคม บางครั้งมีการแยกย่อยเป็นกายภาวนาเพื่อเน้นการพัฒนาการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม ต่อมาคือสมาธิ ซึ่งเป็นการฝึกจิตใจให้ตั้งมั่น สงบ และมีพลังภายใน และสุดท้ายคือปัญญา เป็นการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจในสภาวะตามความจริงเพื่อใช้แก้ปัญหาและดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

บทความนี้เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์ โดยใช้วิธีการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการสังเคราะห์แนวคิดจากพระพุทธศาสนาและทฤษฎีการศึกษา เพื่อเชื่อมโยงหลักธรรมเข้ากับแนวทางการจัดการเรียนรู้ในสถานศึกษา การวิเคราะห์เน้นการเปรียบเทียบแนวคิดทางพุทธศาสนากับแนวทางการพัฒนาผู้เรียนในยุคปัจจุบัน เพื่อให้ได้ข้อสรุปเชิงวิชาการที่สามารถนำไปใช้ได้จริง

ความสุขในกระบวนการเรียนรู้

ในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมโลกและเทคโนโลยี การศึกษาไม่อาจเน้นเพียงผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ แต่ต้องให้ความสำคัญกับสุขภาวะและความสุขของผู้เรียน แนวคิด “สุขนิยม” (Hedonism) ซึ่งถือว่าความสุขเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ได้รับการกล่าวถึงในหลายศาสตร์ ทั้งจิตวิทยา ปรัชญา และการศึกษา (จักรพงษ์ ทิพสุนเนิน และคณะ, 2566: 77) โดยฟรอยด์เสนอว่ามนุษย์แสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ ขณะที่นักปรัชญากรีกโบราณ เช่น เพลโตและอริสโตเติล มีทัศนะที่แตกต่างกันต่อความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและปัญญา

ปานทิพย์ พอดี (2564: 82) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้อย่างมีความสุข หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจและมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาที่ศึกษา ความพึงพอใจดังกล่าวมิได้เกิดจากการเรียนโดยตรง หากแต่ขึ้นอยู่กับบทบาทของครูผู้สอนเป็นสำคัญ ครูผู้สอนที่สามารถถ่ายทอดเนื้อหาให้ผู้เรียนเข้าใจได้อย่างชัดเจน ทำให้ผู้เรียนเห็นว่าบทเรียนมีคุณค่าและไม่ซับซ้อน จะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความรักและความชอบในวิชานั้น ในทางตรงกันข้าม หากครูผู้สอนไม่สามารถทำให้ผู้เรียนเข้าใจ หรือทำให้ผู้เรียนมองว่าเนื้อหายากและไม่มีคุณค่า ผู้เรียนก็จะไม่เกิดความพึงพอใจและไม่ชอบวิชานั้น

ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความสุข จึงมิใช่เพียงการสร้าง ความสนุกสนาน แต่เป็นการสร้างเงื่อนไขให้ผู้เรียนเกิดความรักและความพึงพอใจในวิชาที่เรียน ซึ่งจะนำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนอย่างครบถ้วน ทั้งด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่ถูกต้อง อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ

ปานทิพย์ พอดี (2564: 79) อธิบายว่าความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา ทั้งเพื่อตนเองและบุคคลใกล้ชิด โดยพระธรรมปิฎกได้จำแนกความสุขออกเป็นสองประเภท ได้แก่ ความสุขภายใน ซึ่งเกิดจากการรู้เท่าทันและเข้าใจความจริงของชีวิต เป็นความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน และความสุขภายนอก ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น สุขภาพ ทรัพย์สิน หรือความสัมพันธ์ทางสังคม แม้จะสัมผัสได้ง่ายแต่ก็ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงได้

ในบริบทการศึกษา อธิคุณ สันธนาปัญญาและคณะ (2557: 20) เสนอว่าโรงเรียนควรเป็น “องค์กรแห่งความสุข” โดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง สอดคล้องกับพระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ขวัญเนตร คาวีวงศ์ (2555: ออนไลน์) เสริมว่าความสุขทางการศึกษาขึ้นอยู่กับทั้งปัจจัยภายใน เช่น ความพึงพอใจ และปัจจัยภายนอก เช่น ความสัมพันธ์กับครู และเพื่อน โดยเฉพาะการสร้างศรัทธาในผู้เรียนซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่แท้จริง ขนิษฐา บุญมาวงษา (2561: 7) แบ่งความสุขในการเรียนรู้ออกเป็นสามด้าน ได้แก่ ความรู้สึกรักต่อตนเอง

ความรู้สึกต่อวิชา และความรู้สึกต่อผู้อื่น ซึ่งล้วนส่งผลต่อแรงจูงใจและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พระครูวินัยธรสมุทฺธ ถาวรธมโม และคณะ (2563: 167-168) เน้นว่าการเรียนรู้ที่ดีต้องเกิดจากการฝึกฝน เข้าใจหลักธรรม และเรียนรู้ตนเอง ค้นหาตัวตนด้วยตนเอง ซึ่งนำไปสู่ความสงบและความสุขภายใน ขณะเดียวกัน ปานทิพย์ พอดิ (2564: 81) และชีวัน เขียววิจิตร (2557: 50) ชี้ให้เห็นว่าองค์ประกอบสำคัญ เช่น สุขภาพกายและใจ บทบาทครู ผู้บริหาร และบรรยากาศในชั้นเรียน ล้วนมีผลต่อแรงจูงใจและความสุขของผู้เรียน

ธีรา งามเกียรติทรัพย์ (2564: 27) และปทุมพร เปี้ยถนอม กับ สอาดลักษณ์ จงคล้ายกลาง (2567: 12/15) เสนอว่า ห้องเรียนแห่งความสุขประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ บุคลิกภาพและพฤติกรรมของครู ปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้เรียน การใช้แรงเสริมที่เหมาะสม และการออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความคิดสร้างสรรค์ พระมหาสุวัฒน์ กิตติเมธี และสมควร นามสีฐาน (2565: 595) เสริมว่าบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดีต้องครอบคลุมทั้งด้านกายภาพและจิตวิทยา เช่น การจัดห้องเรียนที่เหมาะสมและการสร้างความอบอุ่นใจให้ผู้เรียน

สุธีรา งามเกียรติทรัพย์ (2564: 33) อธิบายเพิ่มเติมว่าการสร้างบรรยากาศที่เปิดกว้างและส่งเสริมการแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความคิดใหม่ ๆ และพัฒนาศักยภาพทางด้านการคิดสร้างสรรค์ โดยบรรยากาศแห่งการเรียนรู้สามารถจำแนกได้เป็นสามด้าน ได้แก่ กายภาพ สมอ และอารมณ์ ซึ่งเมื่อได้รับการส่งเสริมอย่างเหมาะสมจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสุขและเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น การสร้าง “โรงเรียนแห่งความสุข” ในศตวรรษที่ 21 จำเป็นต้องบูรณาการแนวคิดสุขนิยมเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและองค์ประกอบด้านจิตวิทยาการศึกษา โดยมีครูเป็นผู้นำทางที่สามารถสร้างบรรยากาศแห่งความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคม และสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในโลกยุคใหม่

ความสุขกับการพัฒนาตนตามหลักพุทธธรรมและการศึกษา

พระมงคลธรรมาภิธาน และพระมหาประสิทธิ์ สระทอง (2563: 261) อธิบายว่า ความสุขเป็นตัวชี้วัดสำคัญของสุขภาพจิตบุคคล โดยเฉพาะความสามารถในการยอมรับตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงการยอมรับภาพลักษณ์ของตนเองอย่างไม่รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ พร้อมทั้งมีทักษะในการแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบที่นำไปสู่สุขภาพจิตที่ดีและความสุขที่ยั่งยืน ทั้งนี้ ความสุขมิได้เกิดจากภายในตนเองเพียงอย่างเดียว แต่ยังได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ครอบครัว สังคม และวัฒนธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (2542: 54) กล่าวถึงบทบาทของการศึกษาในการสร้าง “ความสุขภายในใจ” โดยเน้นว่าการเรียนรู้ที่มีความสุขจะนำไปสู่การพัฒนาปัญญาและคุณธรรม บุคคลที่มีความสุขจะไม่เบียดเบียนผู้อื่น แต่สามารถแบ่งปันความสุขให้แก่สังคมได้อย่างมีคุณภาพ สอดคล้องกับ รศรินทร์ เกรย์ (2553: 46) ที่ชี้ว่า ศาสนาทุกศาสนาส่งเสริมการให้และการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล ซึ่งเป็นรากฐานของความสุขร่วมกันในสังคม

พระสมพร ปสนโน (2553: 24–26) และสงกรานต์ อนุสุเรนทร์ (2566: 99) เสนอว่า พระพุทธศาสนาเน้นการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสมดุล โดยเฉพาะในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลง หลักอริยสัจ 4 จึงเป็นแนวทางพื้นฐานในการเข้าใจความจริงของชีวิตและการพ้นทุกข์ ซึ่งสรุปเป็นหลัก “ศีล สมาธิ และปัญญา” ที่สัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ พระพรหมคุณาภรณ์ (2566: 5) อธิบายหลักไตรสิกขาว่า “ศีล” คือการเว้นจากความชั่ว “สมาธิ” คือการทำสมาธิให้ถึงพร้อม และ “ปัญญา” คือการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ การปฏิบัติตามหลักนี้จึงเป็นแนวทางพัฒนาตนให้สมบูรณ์ทั้งด้านจริยธรรม จิตใจ และปัญญา

พระมหาอุดร อุตฺโตโร (2566: 167) อธิบายว่า “ภาวนา” หมายถึงการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาตน โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งครอบคลุมการพัฒนากาย วาจา ใจ และปัญญาอย่างครบถ้วน สอดคล้องกับเป้าหมายการศึกษาเชิงพุทธที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน ขณะเดียวกัน สุภัทสร วัฒนมาตย์ (2566: 523) ชี้ว่าการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข ต้องอาศัยหลัก “อิทธิบาท 4” ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสุขจากการเรียนและบรรลุความสำเร็จทั้งด้านวิชาการและการพัฒนาตน

พระสุมิตร สุจิตโต และธิดิฐิ หนัมนี (2561: 65–66) อธิบายว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างลึกซึ้ง โดยครอบคลุมด้านปัญญา จิตใจ อารมณ์ ทักษะคิด และพฤติกรรม ซึ่งเชื่อมโยงกันเป็นลำดับและนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลในสังคม นพพล โพธิ์เงิน (2560: 140) เสริมว่า “ไตรสิกขา” คือแก่นของการศึกษาในพระพุทธศาสนา ครอบคลุมการฝึกอบรมกาย วาจา ใจ และปัญญาเพื่อบรรลุพระนิพพาน การศึกษาตามแนวพุทธจึงมิใช่เพียงการเรียนรู้ข้อมูล แต่คือการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ทั้งคุณธรรมและปัญญา

นพพล โพธิ์เงิน (2560: 134) ได้ศึกษาแลพบว่า การพัฒนาผู้เรียนตามหลักไตรสิกขาเป็นการพัฒนาแบบองค์รวม โดยมีเมตตาเป็นฐานและใช้กระบวนการทางวัฒนธรรมเพื่อแสวงหาปัญญา โรงเรียนวิถีพุทธจึงนำวิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทยมาเป็นแนวทางในการจัดการศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจชีวิตอย่างแท้จริงและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยมีหลัก

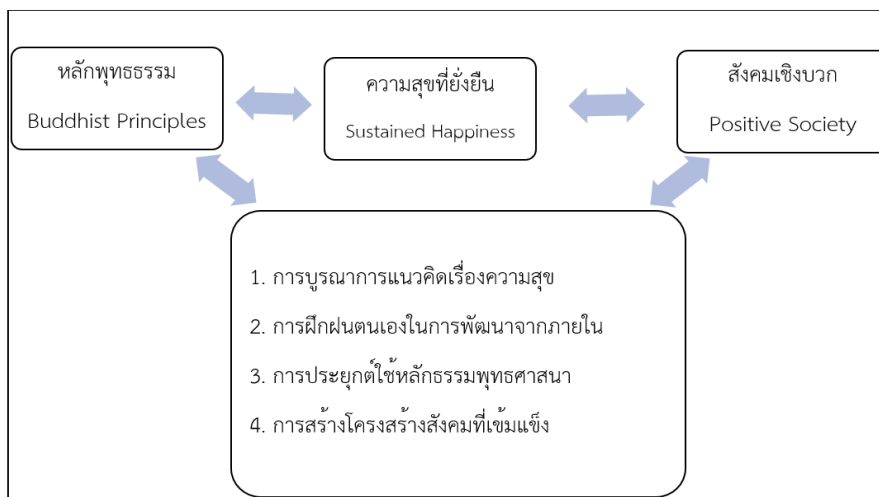
การจัดการดังนี้

1. การสร้างสัมมาทิฐิ คือการจัดเตรียมทรัพยากรทางการบริหารทุกด้าน ทั้งระบบบริหาร อาคารสถานที่ หลักสูตร สื่อการเรียนรู้ บุคลากร และงบประมาณ ให้พร้อมและใช้ได้ อย่างเต็มศักยภาพ เพื่อให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องเป็นฐานในการพัฒนา

2. กระบวนการฝึกตามหลักไตรสิกขา คือการจัดการเรียนการสอนโดยยึดหลักศีล สมาธิ และปัญญา สร้างบรรยากาศที่เป็นกัลยาณมิตร และจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้ครอบคลุม ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และความรู้

3. การวัดและประเมินผล คือการพิจารณาผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน เช่น การพัฒนาทางกาย ศีล จิตใจ และปัญญา รวมถึงผลที่เกิดกับชุมชน เช่น โรงเรียนได้รับความไว้วางใจและความร่วมมือ ครอบครัวมีสมาชิกที่เป็นคนดี ไม่ข้องเกี่ยวกับอบายมุข และช่วยเหลือในการพัฒนาชุมชน

พระไตรปิฎก (อง.ปญจก.อ.3/27/9; อง.ติก.ฎีกา 2/101/248) บันทึกพระพุทธดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงมีปัญหาเครื่องรักษาตน มีสติ เจริญอัปमानสมาธิเถิด” ซึ่งชี้ให้เห็นว่า การเจริญสมาธิด้วยสติและปัญญานำไปสู่ญาณ 5 ประการ อันเป็นผลแห่งการปฏิบัติที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาวะทางจิตใจ ความสงบเย็น และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมในสังคมที่ซับซ้อน



แผนภาพที่ 1 แสดงหลักธรรมกับการศึกษา

จากแผนภาพแสดงให้เห็นถึงจุดเชื่อมโยงระหว่างหลักพุทธศาสนาและสังคมเชิงบวก ซึ่งมีเป้าหมายร่วมกันคือการบรรลุความสุขที่ยั่งยืน (Sustained Happiness) ทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม

ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

1. การบูรณาการแนวคิดในเรื่องของความสุขสองมิติ ได้แก่

1.1 ความสุขเชิงความหมาย (Semantic Happiness): ความสุขที่เกิดจากการค้นหาความหมายและจุดประสงค์ในชีวิต

1.2 ความสุขเชิงคุณธรรม (Eudaimonic Happiness): ความสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตตามคุณธรรมและการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่

2. การเรียนรู้เพื่อให้เกิดการพัฒนาจากภายใน

2.1 การฝึกฝนตนเองให้เกิดการพัฒนาจากภายใน การพัฒนาจิตใจและปัญญาอย่างต่อเนื่อง

2.2 สติปัญญา (Mindfulness) การตระหนักรู้ในปัจจุบันอยู่ทุกขณะอย่างมีสติ

2.3 ความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) สภาวะแห่งความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

3. การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา โดยการจัดการเรียนการสอนนำหลักการพุทธศาสนามาบูรณาการ โดยเฉพาะ

3.1 อริยสัจสี่ (The Four Noble Truths) ความจริงอันประเสริฐสี่ประการเกี่ยวกับทุกข์และหนทางสู่การดับทุกข์

3.2 เป้าหมาย มุ่งเน้นการลดความทุกข์และสร้างความสงบสุขภายใน

4. การสร้างโครงสร้างสังคมที่เข้มแข็ง

4.1 การเจริญสติมีส่วนสำคัญในการเรียนการสอน

4.2 สร้างความเหนียวแน่นทางสังคม

4.3 พัฒนาโครงสร้างสังคมที่มีความสอดคล้องและเป็นเอกภาพ

4.4 ส่งเสริมความร่วมมือและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

สรุป

การผสมผสานระหว่างหลักการทางพุทธศาสนาและนำแนวคิดสังคมเชิงบวกสามารถนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและระดับสังคม โดยมีสติปัญญาและคุณธรรมเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างสรรค์สังคมที่มีความสุขอย่างแท้จริง การประยุกต์

ใช้หลักธรรมในสถานศึกษา จึงมิใช่เพียงการสอดแทรกเนื้อหาทางพุทธศาสนา แต่คือการสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่บูรณาการไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา บูรณาการเข้ากับกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีสุขภาวะทางจิตใจ มีความสงบ รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมในสังคมที่ซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2561). **แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติฉบับที่ 1**. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัดวนิดาการพิมพ์.
- ชนิษฐา บุญมาวงษา, (2561). **ความสุขในการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนอัสสัมชัญศรีราชา จังหวัดชลบุรี**. (ปริญญานิพนธ์ คณะศึกษาศาสตร์). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จักรพงษ์ ทิพสุ่งเนิน, รวิช ตาแก้ว, กิรติ บุญเจือ. (2566). **วิธีการสร้างความสุขตามหลักพุทธปรัชญา**. วารสารรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 6(1), 77.
- ชีวัน เขียววิจิตร, (2551). **การศึกษารายกรณี นักเรียนที่มีพฤติกรรมหนีเรียน**. (สารนิพนธ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธนภรณ์ ตั้งเพชรศิริพงษ์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, วิชุดา ฐิติโชติรัตนนา. (2565). **ผลของกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาโดยการฝึกสมาธิ**. วารสาร มจร การพัฒนาสังคม, 7(2), 183.
- นพพล โพธิ์เงิน. (2560). **การบริหารการศึกษาตามหลักไตรสิกขากับทฤษฎีเชิงระบบ**. วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์, 4(1), 140.
- นางขวัญเนตร คาวีวงศ์. (2555). **เรียนให้มีความสุข**. ในการประชุมคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม ครั้งที่ 3/2555. แหล่งที่มา: <https://shorturl.asia/PUKxu> [15 สิงหาคม 2568]
- นางสาวนิโลบล สัตบุตร., (2564). **แบบการสอนของอาจารย์กับความสุขในการเรียนของนักศึกษา**. (โครงการพิเศษทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ปานทิพย์ พอดี, (2562). **รูปแบบการเรียนรู้อย่างมีความสุข (FART)**. วารสารวิชาการสังคมมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 11(1), 78-90.
- ปทุมพร เปยถิ่นอม, สะอาดลักษณ์ จงคล้ายกลาง. (2024). **การพัฒนาความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา**. Leadership Educational Administration

Development Journal Ramkhamhaeng University, 1(1), 12-15

- พระครูวินัยธรสมุทร ถาวรธมโม, อำนาจ ยอดทอง, ภิญญาพัชญ์ ปลาภัตทอง. (2562). ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการเรียนรู้ที่มีความสุขในพระพุทธศาสนา. *วารสารมหาวิทยาลัยวารสาร, 7*(2), 167–168.
- พระปลัดไพฑูรย์ ธมมโชโต (ใจชื่น), แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม. (2564). ศึกษาการฝึกสติเสริมสร้างสมาธิในการเรียนของนักเรียนโรงเรียนสระลุ่มพุก. *วารสารมหาวิทยาลัยวารสาร, 8*(3), 6.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552). *การศึกษาทั่วไปเพื่อพัฒนามนุษย์*. กรุงเทพฯ: ศูนย์บริหารจัดการการศึกษาทั่วไป มศว.
- พระมงคลธรรมวิธาน, พระมหาประสิทธิ์ สระทอง. (2563). การสร้างความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา. *วารสารสิรินธรปริทรรศน์, 21*(1), 261.
- พระมหาบุญนา ฐานวิโร. (2560). วิธีการสอนอย่างมีความสุข. *วารสารศึกษาศาสตร์ มจร, 5*(1), 35.
- พระมหาสุวัฒน์ กิตติเมธี (คงยืน), สมควร นามสีฐาน. (2565). บทบาทครูในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีความสุข. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, 7*(3), 595.
- พระมหาอุดร อุตตโร (มากติ), พระครูสิริภุณทิทัศน์ (ฐิตสัคโค ดิษสวรค์). (2565). การพัฒนาตนให้มีความสุขตามวิถีพุทธ. *วารสารมหาวิทยาลัยวารสาร, 10*(1), 167.
- พระสมพร ปสนโน (หลังแก้ว). (2567). การประยุกต์ใช้หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาในสังคมยุค 4.0. *วารสารปัญญาและคุณธรรม, 1*(3), 24–26.
- พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปุญจกนิบาต. (ไม่ระบุปี). *โปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย* (เล่ม 22, หน้า 35–36).
- พระเปรมชัย พงาตุณด์. (2567). การจัดการเรียนรู้ด้วยการเจริญอานาปานสติ. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย, 6*(5), 1160–1161.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย* (เล่ม 10, หน้า 88). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รศ.รินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย, เรวดี สุวรรณนพแก้ว. (2553). ความสุขเป็นสากล. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สงกรานต์ อนุสุเรนทร์. (2566). การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในการบริหารการศึกษาในศตวรรษที่ 21. *วารสารวิชาการจินตาสี, 1*(2), 92-102.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2566). *ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น*. ในงาน

- พระราชทานเพลิงศพ ดร.วิรัช อารมย์ดี (พิมพ์ครั้งที่ 94), 5.
- สุธีรา งามเกียรติทรัพย์, การสร้างบรรยากาศในการเรียนให้เกิดความคิดสร้างสรรค์. **วารสาร นิตยสารเสียงจากมหายาน**, 7(1), 27.
- สุภัทสร วัฒนมาตย, พระมหาญาณวัฒน์ ฐิตวฑฒโน. (2566). SUPAT Model: รูปแบบการเรียนรู้สู่การพัฒนาคุณธรรมผู้เรียนร่วมกับหลักอิทธิบาท 4. **วารสารเศรษฐศาสตร์ปริทรรศน์**, 10(2), 523.
- สันติ เมืองแสง, พระรัตนมณี (ปุณณมี วิสารโท). (2566). สังคมศึกษาวิถีพุทธ: การประยุกต์หลักธรรมเพื่อลดความเครียดของนักเรียน. **วารสารนพพุทธศาสตร์**, 2(2), 65.
- อติคุณ สันธนาปัญญา, อภิธีร์ ,ทรวบัณฑิตย์, ราชน บัญธิมา, วีระ สุภากิจ,. (2557). การบริหารความสุขในสถานศึกษา. **สุทธิปริทัศน์**, 28(88), 20.
- Scott, E. (2568). **อนาคตของการศึกษา: มุมมองสู่ 20 ปีข้างหน้า**. Retrieved: <https://shorturl.asia/isHUa> [11 August 2568].