

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาสำหรับผู้ต้องขัง  
เรือนจำจังหวัดน่าน  
GUIDELINES FOR THE DEVELOPMENT OF QUALITY OF LIFE  
ACCORDING TO THE THREEFOLD TRAINING OF PRISONNERS  
IN NAN PROVINCE

ภฤศ โสภณนิชกุล<sup>๑</sup>  
Phreut Sophonnichakul



### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขัง เรือนจำจังหวัดน่าน (๓) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญาตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขัง เรือนจำจังหวัดน่าน

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการสังเกตการณ์และการสัมภาษณ์เชิงลึกเจ้าหน้าที่และผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดน่าน จำนวน ๔๕ คน โดยใช้เทคนิควิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า หลักไตรสิกขาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักการศึกษาและปฏิบัติแบบบูรณาการเพื่อฝึกกาย วาจา และยกระดับจิตใจและสติปัญญาให้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคม

ปัญหาและอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดน่าน พบว่าผู้ต้องขังส่วนใหญ่ ยังขาดการพัฒนาด้านพฤติกรรมโดยเฉพาะการมีวินัย ด้านจิตใจโดยเฉพาะความเครียดและวิตกกังวล และด้านปัญญาโดยเฉพาะความรู้ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตให้เป็นสุข

---

<sup>๑</sup> นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา

นอกจากนี้ยังมีอุปสรรคภายนอก เช่น ขาดแคลนอาคารสถานที่ในการใช้จัดกิจกรรมที่เหมาะสม เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานมีน้อยและปฏิบัติงานหลายหน้าที่ การฝึกอบรมที่ต้องรับมือกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาสำหรับผู้ต้องขัง เรือนจำจังหวัดน่าน พบว่ามีการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาด้านพฤติกรรมตามหลักศีล โดยจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการฝึกระเบียบวินัย การพัฒนาจิตโดยการปฏิบัติสมาธิ เช่น ปฏิบัติสมาธิตามหลักสูตรสัคคสมาธิ และด้านปัญญาเป็นการจัดหลักสูตรการศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม

**คำสำคัญ:** คุณภาพชีวิต, ไตรสิกขา, การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา

## Abstract

This research article has three objectives: 1) to study the threefold training principle in Theravāda Buddhism scripture; 2) to study the problems condition in the quality of Life development of prisoners in Nan Provincial prison, and 3) to study guidelines of the quality of life development on Sīla aspect, Smādhī aspect and Paññā aspect according to the Threefold training principle of prisoners in Nan provincial prison.

This research was a qualitative research which was mainly conducted by the documentary analysis as well as observations and in-depth interviews. The key informants included the forty-five officers and prisoners in the prison.

The study revealed that Threefold Training principle in Theravāda Buddhism has consisted of Sīla – morality, Samādhī – concentration, and Paññā – wisdom; it is the integrated principle for learning and practicing in order to train the bodily and verbal actions, as well as to enhance mental and intellectual capabilities. As a result, it leads to the development of quality of life both in the individual and social dimensions.

Regarding the problems in developing the quality of life of prisoners in Nan provincial prison, it was found that most prisoners had less development in their behaviors with especially reference to the lack of discipline, minds with anxiety and worry, and wisdom aspect especially the knowledge that was

necessary for a good livelihood. Furthermore, there are some problems regarding on the outside as less prison staffs for suitable activities orange, there were a few officers and many duties for working and necessary trainings for the staffs to cope with advances in technology in the disruptive age.

For the guidelines of the quality of life development according to the Threefold training principle of prisoners in Nan provincial prison, It was found that there were activities conducted for developing the behaviors with Sīla through various activities for training the discipline, developing the minds according to Samādhi through practicing meditation with focus on the Saggasā-Samādhi program, and developing intellects through the due courses as to promote knowledge for daily living and understanding the truth.

**Keywords :** Quality of Life, the Threefold Training, Life Quality Development with the Threefold Training

## บทนำ

จากสถิติของผู้กระทำความผิด มีแนวโน้มของผู้กระทำความผิดเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี ในระยะเวลาที่ผ่านมาี้ จากปริมาณผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศไทย ปี พ.ศ.๒๕๕๖ จำนวน ๒๘๓,๖๕๕ คน (ข้อมูล ณ วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๖) ปัจจุบัน พ.ศ. ๒๕๖๐ เพิ่มมากขึ้นเป็นจำนวน ๓๐๐,๙๑๐ คน (ข้อมูล ณ วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๐)<sup>๒</sup> นับเป็นตัวเลขที่น่าตกใจสำหรับสังคมไทยที่ต้องเร่งปฏิรูปสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา และสถาบันทางสังคมอื่น ๆ อย่างจริงจัง

การกระทำความผิดของมนุษย์นั้น เป็นปัญหาที่สำคัญของสังคม และนับวันก็จะยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นเป็นลำดับ พร้อม ๆ กับการเจริญเติบโตของประเทศเศรษฐกิจและสังคม การกระทำความผิดเกิดขึ้นจากการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม ยิ่งสังคมมีความสลับซับซ้อนมากขึ้นเท่าใด จำนวนผู้กระทำความผิดก็จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ตามการเปลี่ยนแปลงของสังคมอยู่เสมอ และความรุนแรงของการกระทำความผิดนั้นจะขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทาง

---

<sup>๒</sup> กรมราชทัณฑ์, สถิติผู้ต้องราชทัณฑ์ ทั่วประเทศ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [www.correct.go.th](http://www.correct.go.th). [๑ กันยายน ๒๕๖๐].

สังคม ทางเศรษฐกิจและการเมือง ในสังคมแต่ละสังคมจะมีระเบียบ กฎเกณฑ์ ข้อบังคับสำหรับควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในสังคมนั้น ๆ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาระหว่างกัน สำหรับผู้ที่ฝ่าฝืนระเบียบ กฎเกณฑ์ ข้อบังคับจะต้องถูกลงโทษ ในอดีตการปฏิบัติต่อผู้กระทำความผิดในสังคมมักจะปฏิบัติด้วยวิธีการที่รุนแรงและทารุณ โหดร้าย ให้สาสมกับความผิดที่ได้กระทำไป ทั้งนี้ เพื่อสร้างความยุติธรรมให้แก่สมาชิกในสังคมเป็นการมุ่งลงโทษเพื่อจะให้เกิดความเจ็บปวดหลาบจำ จะได้ไม่หวนกลับไปกระทำผิดซ้ำอีก

การปฏิบัติต่อผู้กระทำความผิดกฎเกณฑ์ของสังคมนั้น ขึ้นอยู่กับปรัชญา ความเชื่อ และทัศนคติของแต่ละสังคม ซึ่งปัจจุบันได้เน้นในการแก้ไข พัฒนาฟื้นฟูจิตใจของผู้ต้องขังให้เป็นคนมีคุณธรรม จริยธรรม ในการอยู่ร่วมกันในสังคมมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ศาสนาจึงเข้ามามีส่วนสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขัง ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญและเป็นพื้นฐานของการพัฒนาในด้านอื่น ๆ เช่น การพัฒนาพฤติกรรม บุคลิกภาพ สติปัญญา การพัฒนาสังคม การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ต้องขังในปัจจุบันนั้น ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวว่าจะต้องพัฒนาด้วยวิธีการใด เพื่อให้ผู้ต้องขังมีความรู้ความสามารถเกิดการเปลี่ยนแปลง จนสามารถกลับตัวเป็นคนดีของสังคมได้ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษแล้ว

แนวทางในการพัฒนาด้วยวิธีการใดเพื่อให้ผู้ต้องขังมีความรู้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการหาคำตอบเรื่องดังกล่าว จึงเป็นเรื่องที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการทำการศึกษาดู โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริม การนำเอาหลักธรรมไตรสิกขามาใช้ในการแก้ไขผู้ต้องขังให้ปฏิบัติตามกฎหมายมีความเคารพในกฎกติกา มีความรับผิดชอบต่อนตนเอง สังคม และประเทศชาติ สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ทั้งในขณะที่อยู่ในเรือนจำ และภายหลังพ้นโทษออกไปแล้ว<sup>๓</sup> ดังนั้น การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดน่าน จะทำให้เกิดความเข้าใจในตัวผู้ต้องขัง เข้าใจปัญหาอุปสรรคที่มี และแนวทางการนำหลักไตรสิกขา มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ปฏิบัติตามหลักศีลธรรมและไม่หวนกลับไปกระทำผิดซ้ำอีก ซึ่งจะเป็นการป้องกันสังคมให้ปลอดภัยจากอาชญากรรมได้อย่างยั่งยืน และที่สำคัญคือเป็นการให้โอกาสแก่ผู้หลงผิดได้กลับตัวกลับใจ กลับมาเป็นพลังสร้างสรรค์สังคมไทยให้เจริญต่อไป ดังพุทธภาษิตในพระสุตตันตปิฎกมัชฌิมนิกาย มหารวรรคว่า

<sup>๓</sup> ว่าที่พันตรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเศษ ดร.สวัสดิ์ จิรัฏฐิติกาล, รายงานการวิจัย เรื่องการปฏิบัติธรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำกลางคลองเปรม, คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๕๔.

“โย จ ปุพฺเพ ปมชฺชิตฺวา ปจฺฉา โส นปฺมชฺชติ  
โสมํ โลกํ ปภาเสติ อพฺภา มุตฺโต ว จฺนฺติมา<sup>๔</sup>  
ผู้ใดประพฤติดีผลลามาก่อน ภายหลัง กลับตัวได้ ผู้นั้น ย่อมยังโลกนี้ให้สว่าง เหมือน  
พระจันทร์ ที่พ้นจากกลุ่มเมฆ ส่องโลกให้สว่าง ฉะนั้น”

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาหลักไตรสิกขาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดน่าน
๓. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศีล ด้านสมาธิ ด้านปัญญาตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดน่าน

## ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑. หลักไตรสิกขา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นอย่างไร
๒. ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดน่าน มีอย่างไร
๓. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศีล ด้านสมาธิ ด้านปัญญา ตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขัง เรือนจำจังหวัดน่าน อย่างไร

## ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดน่าน” มีการกำหนดขอบเขตไว้ดังนี้

๑. ด้านเนื้อหามุ่งศึกษาหลักพุทธธรรม ที่สอดคล้องกับหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เอกสารที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยพระไตรปิฎก ที่เป็นหลักพุทธธรรม ตลอดถึงคัมภีร์อรรถกถา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำหลักพุทธธรรม มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขัง เรือนจำจังหวัดน่าน อำเภอเมือง จังหวัดน่าน

---

<sup>๔</sup> ม.ม. ๑๓/๔๘๖. (องคุลิมาลเถร).

## ๒. ด้านเอกสาร

๒.๑ ด้านเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙

๒.๒ ด้านเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ หนังสือ เอกสารวิชาการ รายงานวิจัย วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ ที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์และผลงานวิชาการที่เกี่ยวข้องในประเด็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ต้องขัง

## ๓. ด้านพื้นที่และประชากร

๓.๑ สถานที่ศึกษาวิจัย คือเรือนจำจังหวัดน่าน อำเภอเมือง จังหวัดน่าน

๓.๒ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ จำนวน ๔๕ คน ได้แก่ ผู้บริหารเจ้าหน้าที่เรือนจำจังหวัดน่าน ๑๕ คน และผู้ต้องขังที่ผ่านการอบรมจิตภาวนาหลักสูตรศักดิ์คสาสมาธิในเรือนจำจังหวัดน่าน จำนวน ๓๐ คน แยกเป็นผู้ต้องขังชั้นดี จำนวน ๑๐ คน ผู้ต้องขังชั้นดีมาก จำนวน ๑๐ คน และผู้ต้องขังชั้นเยี่ยม จำนวน ๑๐ คน

## วิธีดำเนินการวิจัย

เนื่องจากการวิจัยเรื่องนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ(Qualitative Research) ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อให้ได้ข้อมูลตามประเด็นที่ต้องการ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยสำหรับการบันทึกข้อมูล ดังนี้ แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview) เป็นเพียงแนวคำถามที่สร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ เพื่อใช้สัมภาษณ์กลุ่มผู้ต้องขังและการสังเกตการณ์

### ๑.การสร้างเครื่องมือ

๑.๑ ศึกษาเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยที่ทำคือ แนวคิด ทฤษฎี รายงานการวิจัยและผลงานที่เกี่ยวข้อง

๑.๒ ศึกษา วิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview) จากผลงานวิจัยอื่นที่มีลักษณะคล้ายกัน

๑.๓ นำแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview) ที่สร้างขึ้นเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหา และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ ๕ รูป/คน

๑.๔ นำแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview) ที่ดำเนินการแก้ไขตามข้อเสนอแนะให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบแล้ว ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้ง

๑.๕ จัดพิมพ์เครื่องมือการวิจัยฉบับสมบูรณ์

## ๒. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจะดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเองโดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

๒.๑ ศึกษาเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยที่ทำคือ แนวคิด ทฤษฎี รายงาน และผลงานที่เกี่ยวข้องกับประเด็นของสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ต้องขัง และใช้วิธีสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากผู้ให้ข้อมูลในประเด็นของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ต้องขังที่มีอยู่เดิมว่ามีลักษณะอย่างไร เอื้อต่อการพัฒนาหรือไม่อย่างไร มีปัญหาอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ต้องขัง ตามหลักไตรสิกขาเป็นอย่างไร จากแหล่งข้อมูลชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ภาษาไทย และหนังสือเอกสารที่เกี่ยวข้อง และแหล่งข้อมูลชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ บทความ เอกสารวิชาการ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ รวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (อินเทอร์เน็ต)

๒.๒ ผู้วิจัยดำเนินการขอหนังสือ อนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และขออนุญาตสัมภาษณ์เก็บข้อมูล จากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา

๒.๓ ผู้วิจัยดำเนินการแจกหนังสือที่ทางบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา ให้กับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และประชากรกลุ่มตัวอย่าง ที่จะเก็บข้อมูล

๒.๔ นำแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (structured Interview) ฉบับสมบูรณ์ มาสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือผู้ต้องขังที่ผ่านการอบรมจิตภาวนาหลักสูตรสังคสามาธิ ในเรือนจำจังหวัดน่านจำนวน ๓๐ คน แยกเป็นผู้ต้องขังชั้นดี ๑๐ คน ผู้ต้องขังชั้นดีมาก ๑๐ คน และผู้ต้องขังชั้นเยี่ยม ๑๐ คน

๒.๕ นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้งหมด มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยนำข้อมูลมาจำแนกหมวดหมู่ตามประเด็นที่ศึกษาตีความและสร้างข้อสรุป นำเสนอด้วยวิธีการเชิงพรรณนา

๒.๖ สรุป และนำเสนอผลของการศึกษาวิจัย

## ๓. การวิเคราะห์ข้อมูล

เนื่องจากแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาสำหรับผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดน่าน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview) ที่สร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ คือ นำข้อมูลมาจำแนกหมวดหมู่ตามประเด็นที่ศึกษา ตีความ วิเคราะห์เชิงเนื้อหา และสังเคราะห์ในภาพรวมตามกรอบวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และนำข้อคิดเห็นต่าง ๆ ของแต่ละ

ท่านมานำเสนอเป็นรายบุคคลในรูปแบบการเขียนบรรยายเชิงพรรณนา สรุป และนำเสนอผลของการศึกษาวิจัยต่อไป

## ผลการวิจัย

### ๑. หลักไตรสิกขา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ก. หลักไตรสิกขา ในพระคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทสรุปได้ดังนี้ (๑) ความเป็นมาของหลักไตรสิกขา พบว่า พระพุทธเจ้าได้ ตรัสเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาไว้ใน วัชชีปุตตสูตร ขณะทรงประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลา ป่ามหาวัน เขตกรุงเวสาลี และได้ตรัสเรื่องไตรสิกขาไว้ใน ทุคตยสิกขัตตยสูตร และใน ตติยสิกขาสูตด้วย (๒) ความหมายของไตรสิกขา หมายถึง การฝึกปรือความประพฤติ การฝึกปรือจิต และการฝึกปรือปัญญา ชนิดที่ทำให้แก้ปัญหาของมนุษย์ได้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระแท้จริง (๓) ประเภทของไตรสิกขา ที่ได้นำเสนอในหัวข้อนี้ มีการจัดอยู่ ๓ ประเภท คือ จัดประเภทตามหลักไตรสิกขา จัดประเภทโดยนำเนื้อหาธรรมคัมภีร์ ๘ มาสังเคราะห์และจัดประเภทตามธรรมชั้นสาม (๔) ความสำคัญของหลักไตรสิกขา หลักไตรสิกขาเป็นที่หลอมรวม สิกขาบทในพระปาฏิโมกข์ เป็นสิกขาบทเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ มีอิทธิพลต่อคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา เป็นที่หลอมรวมหลักปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา และหลักไตรสิกขา ฐานะใช้เป็นกรอบพัฒนาคุณภาพชีวิต (๕) สาระสำคัญของหลักไตรสิกขา คือ หลักปฏิบัติที่ต้อง ศึกษา ๓ ประการ ได้แก่ อธิศีลสิกขา คือ ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษาขั้นสูง เกี่ยวกับเรื่องของความประพฤติทางกายวาจา อธิจิตตสิกขา คือ ข้อปฏิบัติขั้นสูงที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของจิตใจหรือสมาธิ และ อธิปัญญาสิกขา คือ ข้อปฏิบัติขั้นสูงที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของปัญญา เรียกกันง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนว คิดของ พระเทพโสมถ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ที่ได้กล่าวถึงการจัดการศึกษาไว้ว่า การจัดการศึกษามีหน้าที่พัฒนาคน ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั่นคือการศึกษาดังสร้างสังคมฐานความรู้ (Knowledge-based Society) หรือสังคมแห่งการเรียนรู้ (Learning Society) ขึ้นมาให้จงได้ มนุษย์ที่พัฒนาแล้วจะเป็นฐานสำหรับการพัฒนาทุกส่วนของประเทศ ซึ่งรวมทั้งเศรษฐกิจฐานความรู้ และเศรษฐกิจแบบพหิมิติ มนุษย์ที่พัฒนาแล้ว หมายถึง คนที่มีภาวะ ๔ ได้แก่ กายภาวนา สีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เทียบได้กับ จุดสมดุลของยูเนสโก การจัดการศึกษาที่จะพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ต้องยึดหลัก อธิฐานธรรม ๔ ประการคือปัญญา สัจจะ จาคะ และสันติ<sup>๕</sup>

<sup>๕</sup> พระเทพโสมถ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *ทิศทางการศึกษาไทย*, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๕.



ข. การศึกษาตามหลักไตรสิกขา แนวคิดนี้มีส่วนประกอบที่สำคัญ ๔ ประการ สรุปได้ดังนี้ คือ ประการแรกสร้างปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นก่อน เมื่อปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิเกิดขึ้นพร้อมมูลแล้ว ก็จะเป็นเหตุทำให้สัมมาทิฐิเกิดขึ้น เมื่อสัมมาทิฐิเกิดขึ้น กระบวนการศึกษาตามหลักไตรสิกขา ก็ดำเนินการได้ เมื่อได้ดำเนินการศึกษาตามหลักไตรสิกขาแล้ว ก็วัดผลและประเมินผลตามหลักไตรสิกขา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีของ พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตโต) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของไตรสิกขาหรือ (การศึกษา) ไว้ว่า การศึกษาหมายถึงการเรียนรู้เพื่อเป็นมนุษย์ที่เต็ม บริบูรณ์ เพราะได้รับการพัฒนาทั้งทางกายและจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยปัญญาจึงเป็นอิสระหลุดพ้นจากการบีบคั้นของอำนาจกิเลสตัณหาตั้งค้ำกล่าวที่ว่า “ทุกข์เพราะยึด ทุกข์ยึดเพราะอยาก ทุกข์มากเพราะพลอย ทุกข์น้อยเพราะหยุด ทุกข์หลุดเพราะปล่อย” เมื่อปล่อยวางแล้วย่อมหลุดพ้นทุกข์ และพบความสุขสงบ คือ สันติ ดังนั้นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในพระพุทธศาสนาจึงหมายถึง ผู้บรรลุวิมุตติคือเป็นอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพราะฉะนั้น วิมุตติ เป็นเป้าหมายของการศึกษาตามหลักไตรสิกขาตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สมาธิ ที่มีศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก ปัญญาที่มีสมาธิอบรมแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่มีปัญญาอบรมแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ” ความหลุดพ้นนี้ก็คือวิมุตติซึ่งเป็นบรมสันติ เมื่อคนเราบรรลุถึงวิมุตติแล้วถือว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เรียกว่าพระอเสขะ หมายถึง ผู้จบการศึกษาสูงสุดในพระพุทธศาสนา<sup>๖</sup>

การเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา คือการฝึกหัดกาย วาจา และจิตใจ เรียกว่าสิกขา บางครั้งก็ใช้คำว่า ภาวนา แทน ซึ่งก็มีความหมายเหมือนคำว่า สิกขา ดังนั้น สิกขากับภาวนาจึงเป็นคำที่ใช้ใกล้เคียงกัน หรือแทนกันได้ แสดงให้เห็นถึงการเชื่อมโยงเข้ามาหาตัวหลักใหญ่ในการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา<sup>๗</sup>

คำว่า “ภาวนา” หมายถึง การทำให้มีขึ้น การทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทั้ง ๔ ด้านดังนี้

๑) กายภาวนา เป็นการพัฒนากาย โดยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง พัฒนาทักษะการใช้อวัยวะ พัฒนาการอินทรีย์ ที่ใช้สำหรับสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ จนถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมโดยทั่วไป ให้มีความเกื้อกูลอันดีระหว่างกันและกัน

๒) ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาความประพฤติ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ระเบียบดำรงอยู่ ให้มีความสัมพันธ์ในด้านการมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม เป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ

<sup>๖</sup> พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตโต), **ทิศทางการศึกษาไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๑-๔๒.

<sup>๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑.

๓) จิตภาวนา เป็นการพัฒนาจิต ผูกอบรมทำจิตให้เจริญองกงาม สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม มีความหนักแน่นมั่นคง

๔) ปัญญาภาวนา เป็น การพัฒนา เจริญ ผูกอบรม ปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง รู้ตรงตามสภาพตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ประงแต่ง ไม่อยู่ในอำนาจของอคติ เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระ คิดอย่างมีเหตุผลและ เข้าถึงความจริง สามารถนำความรู้มาใช้ในการดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะในการแก้ปัญหาให้สำเร็จ<sup>๔</sup>

## ๒. สภาพปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขังเรือนจำ จังหวัดน่าน ในด้านศีล สมาธิ และด้านปัญญา สรุปได้ดังนี้

ด้านศีล การพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดน่าน มีปัญหาอุปสรรคคือ เนื่องจากผู้ต้องขังในเรือนจำมาจากบุคคลหลากหลายประเภท หลากหลายอาชีพและฐานะทางสังคม มีความแตกต่างกัน ซึ่งโดยส่วนใหญ่เป็นผู้บกพร่องทางด้านจิตใจ เป็นผู้ด้อยโอกาสทางการศึกษาไม่ได้รับการศึกษาตามระบบ หรือเรียนไม่จบหลักสูตร เห็นผิดเป็นชอบ ก้าวร้าว บางคนเป็นผู้ร้ายโดยสันดาน ขาดคุณธรรมประจำใจมีพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นประเภทบัวได้น้ำอบรมแก้ไขได้ยาก จะต้องใช้เวลาในการอบรมมากกว่าคนอื่น เมื่อเข้ามาอยู่ในเรือนจำแล้วก็ต้องถูกจำแนกเข้าไปอยู่ตามกองงานต่าง ๆ หลังจากเลิกงานก็ต้องรีบทำภารกิจส่วนตัวเพราะจะต้องถูกบังคับด้วยเวลา จึงไม่ค่อยได้มีเวลามาเข้ารับการอบรมทางด้านธรรมะโดยเฉพาะผู้ต้องขังไม่มีความเข้าใจในเรื่องการรักษาศีล ส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าการรักษาศีลนั้นจะต้องไปปฏิบัติรักษาที่วัดเท่านั้น ส่วนข้อเสนอแนะนั้นควรมีการปรับปรุงงานตามโครงการที่ปฏิบัติเป็นประจำให้มีผลเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น ผูกระเบียบวินัยให้แก่ผู้ต้องขังให้มากขึ้น ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการรักษาศีล การอยู่ร่วมกันอย่างมีศีล จัดตารางการปฏิบัติตนประจำวันให้ผู้ต้องขังได้มีเวลาว่าง เพื่อมาทบทวนตนเองบ้าง คิดค้นกระบวนการเพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขัง โดยยึดถือเป็นแนวปฏิบัติและเป็นมาตรฐานเดียวกันทุกเรือนจำทั่วประเทศ

ด้านสมาธิ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาสำหรับผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดน่าน การฝึกฝนพัฒนาด้านจิตใจ มีปัญหาอุปสรรคคือ ผู้ต้องขังในเรือนจำส่วนหนึ่งเป็นคนประเภทสมาธิสั้น จับจด ทำอะไรนาน ๆ ไม่ค่อยได้ ประเภทค่อนข้างใจร้อน หงุดหงิดง่าย มีความวิตกกังวลคิดมากทั้งปัญหาเรื่องส่วนตัวและปัญหาครอบครัว อีกอย่างหนึ่งคือ ภายใน

<sup>๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑.

เรือนจำนั้นมีผู้คนรวมกันอยู่อย่างแออัดมาก เวลากลางวันก็มีเสียงรบกวนต่าง ๆ มากมาย ไม่สงบ เวลากลางคืน ขึ้นเรือนนอนไปในตอนเย็น สถานที่ในห้องนอนก็แออัดคับแคบ จึงทำให้ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ไม่ค่อยจะมีสมาธิเท่าที่ควร ส่วนข้อเสนอแนะนั้น ทางเรือนจำควรจัดให้ผู้ต้องขังได้เข้ารับการอบรมสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ฝึกหัดในการควบคุมอารมณ์ให้มากกว่านี้ เพื่อเน้นการแยกแยะอารมณ์และจิตใจและเพื่อให้รู้ทันอารมณ์บ่อย ๆ ยิ่งขึ้น รวมทั้งมีสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติจิตภาวนาด้วย

ด้านปัญญา การพัฒนาปัญญาสำหรับผู้ต้องขังในเรือนจำมีปัญหาอุปสรรค คือทางเรือนจำมีบุคลากรในการพัฒนาผู้ต้องขังด้านการจัดกิจกรรมด้านปัญญาอยู่ยังไม่มากนัก ทำให้การจัดกิจกรรมด้านปัญญาดังกล่าว ยังไม่ทั่วถึง รวมทั้งยังขาดวัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ อยู่ ส่วนข้อเสนอแนะ เจ้าหน้าที่และผู้ต้องขังในเรือนจำควรร่วมมือกันจัดกิจกรรมด้านการส่งเสริมปัญญาให้มากขึ้น จัดกิจกรรมเกี่ยวกับหลักปัญญาเชิงพุทธ และควรเพิ่มเติมบุคลากรเข้ามาช่วยในการพัฒนาผู้ต้องขังในด้านการฝึกอบรมเกี่ยวกับปัญญาเชิงพุทธให้มากยิ่งขึ้น

จากการศึกษาปัญหาอุปสรรค ข้อเสนอแนะและแนวทางการพัฒนาต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดน่าน ซึ่งมีรูปแบบการพัฒนาทุกด้านยังคงอยู่ในระดับมากเกือบทุกด้าน เพราะฉะนั้น แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขัง เรือนจำจังหวัดน่าน จึงต้องเพิ่มรูปแบบการพัฒนาให้ชัดเจน เพื่อให้มีการลดขั้นตอน การพัฒนาที่สมบูรณ์แบบตามหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตยุคใหม่ ซึ่งถือว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น หมายถึงบุคคลที่มีความพร้อมที่จะดำเนินชีวิตไปได้ตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ อีกประการหนึ่งหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สำเร็จนั้น คือ หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา คือการพัฒนาในด้านร่างกาย ในด้านจิตใจ และในด้านปัญญาซึ่งประยุกต์ใช้ได้กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดน่าน

## สรุปผลการวิจัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือ แนวทางการพัฒนาทางกาย (ศีล) พัฒนาจิต (สมาธิ) และพัฒนาปัญญา ซึ่งสำคัญอยู่ที่ตัวบุคคลที่ได้รับการพัฒนาว่าจะสามารถพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม และมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิตมากน้อยเพียงใดหรือไม่ เมื่อทั้งสองอย่างนี้มั่นคงอยู่ในตัวบุคคลแล้ว ก็สามารถยืนยันได้ว่า เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาอย่างถูกต้อง และมีความยั่งยืน นอกจากนั้น ยังมีหลักธรรมที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพ

ชีวิตตามหลักไตรสิกขา ด้วยวิธีการแห่งปัญญาเพื่อให้เกิดแนวทางในการอบรมพฤติกรรมด้วยศีล อบรมจิตด้วยสมาธิ และอบรมปัญญาด้วยกระบวนการทางปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งจะก่อให้เกิดความหยั่งรู้ถึงความจริงของโลกและชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งเน้นการสร้างทักษะบูรณาการความรู้ คู่คุณธรรม จนกลายเป็นวิธีการพัฒนาและปฏิบัติผ่านแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. สีสสิกขา การศึกษาเพื่อรักษาความเป็นปกติของกายและจิต หมายถึง การฝึกให้เกิดวินัยจากภายในตนเอง มาสู่การรับรู้ถึงความถูกต้อง เหมาะสมของพฤติกรรมทางกาย วาจา ในการสร้างสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ บุคคลต่าง ๆ จนเกิดความรู้สึกริด้างภายในตนได้

๒. จิตตสิกขา ศึกษาเพื่อให้จิตตั้งมั่น สามารถหยั่งถึงคุณค่าแท้ และการบูรณาการความรู้สู่ชีวิตคือการเห็นประโยชน์ เห็นโทษของสิ่งต่าง ๆ ที่มีต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น โดยสามารถพิจารณาถึงข้อมูลที่มาของความรู้ต่าง ๆ ทดลองปฏิบัติจนเกิดทักษะมีความจดจ่อ ต่อเนื่อง คล่องแคล่ว พินิจใคร่ครวญจนเป็นความรู้ของตนเองที่สามารถถ่ายทอดหรือนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

๓. ปัญญาสิกขา คือศึกษาปัญญาให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตประจำวัน จนสามารถเรียนรู้ได้อย่างคล่องแคล่ว ใช้ทักษะปัญญาในการแก้ไขปัญหาของชีวิตได้ เช่น ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ทักษะการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการอารมณ์และ ทักษะการจัดการความเครียด แม้ไม่มีผู้ใดจัดสรรหรือให้แรงกระตุ้นจากภายนอก ก็สามารถที่จะนำพาตนเองไปสู่การเรียนรู้ได้อย่างเสมอ มีความเป็นปกติด้วยศีล มีความมั่นคงทางจิตใจเป็นที่พึ่งภายใน เป็นอิสระจากการถูกรอบงำด้วยความรู้สึกชอบชัง พาไป และพร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยปัญญาได้อย่างเหมาะสม และสร้างสรรค์

## อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยจะได้นำประเด็นที่มีความสำคัญ ต่อแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา โดยมีประเด็นที่น่าสนใจสามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

ความคิดเห็นต่อ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา ผลการวิจัยพบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากเจ้าหน้าที่และผู้ต้องขังเห็นด้วยกับ การฝึกพัฒนาด้านพฤติกรรม การฝึกพัฒนาในด้านจิตใจและการฝึกพัฒนาด้านปัญญา ในการพัฒนามนุษย์ในสังคมนั้นมีวิธีการมากมาย และการจะพัฒนาสังคมได้นั้น จำเป็นต้องพัฒนาจิตใจของมนุษย์

ให้มีศีลธรรม (คุณภาพทางจิต) เสียก่อนแล้วจึงจะพัฒนาด้านเศรษฐกิจและสังคม<sup>๙</sup> ในส่วนของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ พบว่า แนวความคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธจะต้องมีหลักพุทธธรรมเป็นฐานคิดในการพัฒนา โดยมีการศึกษาเรียนรู้ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้เข้าใจ่องแท้เป็นแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการพัฒนา ซึ่งการพัฒนาดังกล่าวมีเป้าหมายของการพัฒนา ๒ ระดับ คือ ระดับโลกีย์ธรรมและระดับโลกุตระธรรม ส่วนปรัชญาในการพัฒนาทรัพยากรเชิงพุทธนั้น ตั้งอยู่บนความเชื่อที่ว่า มนุษย์มีศักยภาพสามารถที่จะพัฒนาได้ หลักพุทธธรรมมีเป้าหมายในการพัฒนามนุษย์ โดยใช้ปัญหาของมนุษย์ คือ “ทุกข์” นั้นเอง เป็นตัวตั้งใช้หลักอริยสัจ ๔ เป็นหลักคิดในการพัฒนา ยึดหลักในการพัฒนามนุษย์สามประการ คือ (๑) ทำให้มนุษย์มีความรู้ มีปัญญา มีความสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ดีและมีประสิทธิภาพ (๒) มีจริยธรรมคุณธรรมเป็นหลักยึด ในการดำรงชีวิตและ (๓) ยึดหลักพัฒนาไปสู่ระดับสูงสุดคือการพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง สู่ภาวะแห่งนิพพาน เพื่อให้การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวทางพุทธวิธีมีปฏิสัมพันธ์กับบริบทรอบด้าน ทั้งนี้การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในระดับบุคคลและระดับองค์การจะมีตัวแบบในการพัฒนา ซึ่งสามารถใช้เป็นกระบวนการในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธได้ด้วย<sup>๑๐</sup> ผลการวิจัยตามแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาสำหรับผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดน่าน ในแต่ละด้าน สามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

ด้านศีล จากผลการวิจัยพบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้เนื่องจากผู้ต้องขังมีความรับผิดชอบ ปฏิบัติต่อเพื่อน ๆ โดยไม่สร้างความเดือดร้อนและปฏิบัติตามกฎระเบียบของเรือนจำอย่างเคร่งครัด ผู้ต้องขังมีความรู้และเข้าใจว่าศีล หมายถึงวินัย กฎระเบียบ หลักการประพฤติปฏิบัติและเป็นฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตคือ รู้จักจัดระเบียบความเป็นอยู่ มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมอยู่ร่วมกับเพื่อนอย่างเกื้อกูล ไม่เบียดเบียนกัน มีวินัยในตนเอง เพราะศีล คือวินัยนั้นเป็นแบบแผนความประพฤติที่กำหนดให้ผู้ต้องขังทุกคนควบคุมตนเอง ให้ประพฤติตามเพื่อก่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยและการปฏิบัติหน้าที่ประจำวันมีประสิทธิภาพ เกิดประโยชน์แก่ตนเองและราชการ<sup>๑๑</sup> ศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรมโดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล ก็คือ วินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เป็นตัวจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนาโดยจัดระเบียบความเป็นอยู่

<sup>๙</sup> บุญทัน ดอกไธสง และธเนศ ต่อมชะเอม , กระบวนการและวิธีการพัฒนาจิตใจเพื่อพัฒนาสังคมไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รัชดา ๘๔ แมเนจเม้นท์, ๒๕๓๙), หน้า ๔๕.

<sup>๑๐</sup> ฆาน ธรรมวิจารณ์, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ”, วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์), (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

<sup>๑๑</sup> สอนง เครือมาก, คู่มือสอบปฏิบัติการ, (นครสวรรค์ : เรียนดี, ๒๕๓๖), หน้า ๔๒.

การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมให้เหมาะกับการพัฒนา มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี รู้จักบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ เท่าที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต รู้จักใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการใช้สอยวัสดุอุปกรณ์ เทคโนโลยีในทางที่เป็น การส่งเสริมคุณภาพชีวิต<sup>๑๒</sup> ดังนั้นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา ในพระพุทธศาสนาจึงเป็นกระบวนการที่สำคัญในการพัฒนาบุคคลแบบบูรณาการ

ด้านสมาธิ จากผลการวิจัยพบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับความ เป็นจริง ทั้งนี้ผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดน่าน มีการพัฒนาในขั้นสมาธิ มีความตั้งใจอดทนต่อการ เข้ารับการอบรม มีความมุ่งมั่นต่อการพัฒนาตน และมีความมั่นใจในการดำรงตนในเรือนจำ สมาธิ นั้นเป็นกระบวนการพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรมเพื่อให้เกิดความ เมตตา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความแน่วแน่มั่นคงความ มีสติการทำงานต้องมีความมุ่งมั่นและอดทนที่จะทำให้ผลปฏิบัติงานมีคุณภาพและบรรลุ เป้าหมายตามเจตนารมณ์ของตนเอง ผู้ต้องขังส่วนใหญ่จึงตระหนักในความสำคัญในด้านนี้ ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับ จิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียร พยายาม ความรับผิดชอบ ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิมใจ ความร่าเริง เบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใสความรู้สึกร่าเริง พุดสั้น ๆ ว่า พัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต<sup>๑๓</sup> จะเห็นได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา เป็นอีกระบบ ของการพัฒนาเพื่อให้ผู้ต้องขังมีระบบการพัฒนาที่มั่นคง และมีสมาธิ กับการสร้างความเจริญ ให้กับตนเองด้วยการพัฒนาจิตใจและมีความเพียรพยายามสูงส่ง มีขันติ ความอดทน มีสัจจะมีความจริงใจ มีอธิษฐานความเด็ดเดี่ยวต่อความมุ่งหมาย มีความหนักแน่น เข้มแข็ง มั่นคง ของจิตใจ พร้อมทั้งจะกลับตนเป็นคนดีของสังคม

ด้านปัญญา ผลการวิจัยพบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับความเป็นจริง ผู้ต้องขังมีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และมีทักษะการแก้ไขปัญหา โดยพิจารณาอย่างรอบคอบ ให้ความสำคัญกับการใช้หลักเหตุผลในการอยู่ร่วมกัน การพัฒนาในขั้นปัญญานี้ เป็นการพัฒนาต่อเนื่องมาจากสมาธิ เพราะสมาธิกับปัญญานั้น มีความสัมพันธ์ระหว่างกันคือ ต้องมีสมาธิจึงจะมีปัญญา สมาธิเตรียมจิตพร้อมให้เกิด ปัญญาเดินทางทำงาน

<sup>๑๒</sup> พระมหาโยทิน ละมุล, “บทบาทพระสงฆ์ในฐานะทรัพยากรมนุษย์และนักพัฒนาทรัพยากร มนุษย์”, วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาการพัฒนารทรัพยากรมนุษย์ (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๙-๓๐.๑๓๖.

<sup>๑๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *จะพัฒนากันได้อย่างไร*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : สหธรรมิก, ๒๕๓๙), หน้า ๒๗-๓๙.๑๓๗

ด้วยความมุ่งมั่น เพียรพยายามพร้อมกันนั้นก็จะสามารถแก้ไขปัญหา อุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข แล้วก็จะสามารถหลุดออกจากการเป็นทาสของสิ่งทั้งปวงมาเป็นอิสระได้ด้วยปัญญา ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้อง ต้องส่งเสริมระบบ กระบวนการคิดพิจารณาตามหลักไตรสิกขา คือ ทำปัญญาให้เกิด เพื่อนำกระบวนการเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน แก้ไขปัญหา อุปสรรคด้วยความละเอียดรอบคอบยิ่งขึ้นไป<sup>๑๔</sup>

## แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดน่าน

เห็นควรมีการเตรียมการในส่วนที่สำคัญเพื่อให้กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น การฝึกฝนด้วยพฤติกรรม การฝึกฝนด้วยจิตใจ และการพัฒนาปัญญา ซึ่งการพัฒนาปัญญานั้นมีความสำคัญสูงสุดเพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด กล่าวคือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องสามารถฝึกฝนตนเองจนเป็นที่พึงตนเองได้ จึงเป็นที่พึงให้แก่ผู้ต้องขังได้เรียนรู้ด้วยตนเองเช่นกัน โดยเรือนจำจังหวัดน่านจัดให้มีโปรแกรมการแก้ไขพื้นฐาน และโปรแกรมการแก้ไขเฉพาะ จากการสัมภาษณ์ ผู้ต้องขังทั้งหมดตอบไปในทางเดียวกัน คือแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาดังกล่าวเป็นแนวทางที่ดีมีประโยชน์ช่วยให้ผู้ต้องขังทราบถึงวิธีการเรียนรู้ การดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายและมั่นคง ได้เรียนรู้ในเรื่องการรักษาศีล รักษาวินัย การทำสมาธิและนำไปปฏิบัติแล้วใช้ได้ผลจริง เกิดความสงบในจิตใจ จนสามารถเกิดปัญญาสำนึกได้ในสิ่งที่ทำผิดพลาดไป และสัญญากับตนเองว่าจะไม่กระทำผิดซ้ำอีกต่อไปในอนาคต

## ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งข้อเสนอแนะออกเป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนที่ ๑ จะเป็นข้อเสนอแนะทั่วไป และส่วนที่ ๒ เป็นข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

### ๑. ข้อเสนอแนะทั่วไป

(๑) ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ควรจะนำไปแก้ไข หรือปรับปรุงและพัฒนาเพื่อจะได้ใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขัง และความคิดเห็นต่อแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา สำหรับผู้ต้องขัง

---

<sup>๑๔</sup> วิมลฤดี กุลอรรมย์ , “ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ ๕” , หน้า ๙๖.

(๒) ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง ควรจัดให้มี โปรแกรม/โครงการ ให้ผู้ต้องขังได้ เข้ารับการพัฒนาและอบรมตั้งแต่เริ่มเข้ามาสู่เรือนจำ ตามหลักไตรสิกขา ตลอดถึงการปฏิบัติ ธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อกล่อมเกล่าจิตใจของผู้ต้องขัง ให้มีพฤติกรรมและความ คิดเห็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา และอบรมจิตภาวนาสมาธิปฏิบัติธรรม สูงขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

## ๒. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรมีการวิจัยเรื่องแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา สำหรับ ผู้ต้องขังทั้งชาย และหญิง คดีพระราชบัญญัติเกี่ยวกับยาเสพติด ที่มีโทษสูง ในเรือนจำความ มั่นคงสูง เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ฝึกปฏิบัติ ศีล สมาธิ และปัญญา อย่างต่อเนื่องให้เกิดประสิทธิภาพ ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่พึงประสงค์และมีความรู้ความเข้าใจในธรรมะและการ ปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น ต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- ฉาน ตรีกรวิจารณ์. “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต** สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐.
- บุญทัน ดอกไธสง และธเนศ ต่อมชะเอม. **กระบวนการและวิธีการพัฒนาจิตใจเพื่อพัฒนา สังคมไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รัชดา ๘๔ แมเนจเม้นท์, ๒๕๓๙.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๒. กรุงเทพฯ : ผลิตีมี, ๒๕๕๘.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๓,๕. กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๐.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **ทศวรรษธรรมทัศน์พระปิฎก หมวดศึกษาศาสตร์**. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **พระพุทธศาสนาไทยในยุคโลกาภิวัตน์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม ๒๕๓๙ อ้างในวารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๔๑, ๒๕๓๙.
- พระมหาโยทิน ละมุล. “บทบาทพระสงฆ์ในฐานะทรัพยากรมนุษย์และนักพัฒนาทรัพยากร มนุษย์”. **วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. สาขาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิต พัฒนาบริหารศาสตร์. ๒๕๔๕, หน้า ๒๙-๓๐,๑๓๖.



๕๐ วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๒)

พิชญ์รัชต์ บุญช่วย. “การศึกษากระบวนการสร้างภavana ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา”.

วิทยานิพนธ์ พุทธศาสนมหาบัณฑิต. สาขาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๙, หน้า ๔๙.

สมเด็จพระมหาธีรญาณมุนี (สันทิ เชมจารี). **ชีวิต**. กรุงเทพฯ : จิตตภาวัน มูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุวิทยาลัยพิมพ์. ๒๕๒๕, หน้า ๒๗๓.

ศิริศักดิ์ นันตี. การบูรณาการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามทฤษฎีตะวันตก กับหลักการทางพระพุทธศาสนา. **วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์** ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๔๑ มกราคม - เมษายน ๒๕๕๘, หน้า ๘๘.

สุมานพ ศิวรัตน์. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา. **บทความวิชาการ สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑, หน้า ๔๕.**

วิมลฤดี กุลอรธมย์. “ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ ๕”, หน้า ๙๖.

