



การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖

โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

APPLICATION OF THE TISIKKHA TO DAILY LIFE OF STUDENTS

IN PRATHOM 4-6 TEDSABAN.1 SCHOOL

NAKORNNAYOK PROVINCE

นางฐานสุขวรรณ วังษ์สุภาพงษ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๕



การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖
โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

นางฐานสุขวรรณ วังษ์สุภาพงษ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



APPLICATION OF THE TISIKKHA TO DAILY LIFE OF STUDENTS
IN PRATHOM 4-6 TEDSABAN.1 SCHOOL
NAKORNNAYOK PROVINCE

Mrs.Tansukwanna Wongsupapong

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement of the Degree of
Master of Arts
(Educational Administration)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2012

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖
โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการบริหารการศึกษา

(พระสุธีธรรมานูวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

.....
(พระมหาสม กลฺยาโณ,ดร.)

ประธานกรรมการ

.....
(รศ.พิเศษ.ดร.วิชชุดา หุ่นวิไล)

กรรมการ

.....
(ผศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

กรรมการ

.....
(ผศ.ดร.สิน งามประโคน)

กรรมการ

.....
(พระมหาสหัส สุฐาโร ผศ.)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ผศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.สิน งามประโคน

กรรมการ

พระมหาสหัส สุฐาโร, ผศ.


กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

.....
(นางฐานุชวรรณ วงษ์สุภาพงษ์)



บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ เรื่อง การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการบริหารการศึกษา

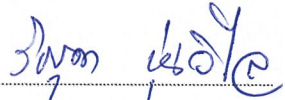

(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์



(พระมหาสม กลฺยาโณ,ดร) ประธานกรรมการ



(รศ.พิเศษ,ดร.วิชชุดา นุ่นวิไล) กรรมการ



(ผศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย) กรรมการ



(ผศ.ดร.สิน งามประโคน) กรรมการ



(พระมหาสหัส ฐิตาโร ผศ.) กรรมการ

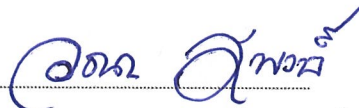
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ผศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.สิน งามประโคน กรรมการ

พระมหาสหัส ฐิตาโร, ผศ. กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย



(นางสุนัน สุขวรรณ วังษ์สุภาพงษ์)

089-8904463

- หัวข้อวิทยานิพนธ์** : การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก
- ชื่อผู้วิจัย** : นางฐานสุชวรรณา วงษ์สุภาพงษ์
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**
- | | |
|----------------------------|-------------------|
| : ผศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย | พ.ธบ.,M.Ed.,Ph.D. |
| : ผศ.ดร.สิน งามประโคน | พ.ธบ.,M.A. |
| : พระมหาสหัส ฐิตสาโร, ผศ. | พ.ธบ.,M.A. |
- วันที่สำเร็จการศึกษา** : ๒ เมษายน ๒๕๕๖

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขา ไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก โดยศึกษาว่านักเรียนนำหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิและปัญญา) ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การบริโภคอาหาร การศึกษา การออกกำลังกาย การพักผ่อนและมีจิตอาสา เมื่อจำแนกตามเพศ ระดับชั้น อาชีพผู้ปกครอง การอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง ว่าแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๕ จำนวน ๓๕๘ คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามมีมาตราส่วนแปรค่า ๕ ระดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และทดสอบความสัมพันธ์ของ ไค-สแควร์ (chi-square) ทดสอบที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) และทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของเซฟเฟ (Scheffe's Method)

ผลการศึกษาพบว่า

๑. โดยศึกษาว่านักเรียน ได้การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมากดังนี้ (๑.๑) ด้านการบริโภคอาหารและด้านการออกกำลังกาย ได้นำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันเรียงลำดับด้วยปัญญา สมาธิ และศีล (๑.๒) ด้านการศึกษาและด้านการพักผ่อน เรียงลำดับด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา (๑.๓) ด้านจิตอาสาเรียงลำดับด้วยปัญญา ศีล และสมาธิ

๒. การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับอาชีพของผู้ปกครองและฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว

๓. การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน ไม่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามเพศ ระดับชั้น และการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง

Thesis Title : Application of the Tisikkha to daily life of students in Prathom 4-6
Tedsaban 1 Nakornnayok Province

Researcher : Mrs.Tansukwanna Wongsupapong

Degree : Master of Arts Program in Educational Administration

Thesis Advisory Committee

: Asst.Prof. Dr. Suddhipong Srivichai Pali IV.,B.A.M.ED.,Ph.D.

: Asst.Prof. Dr. Sin Ngamphakhon Pali IV.,B.A.,M.A.

: Asst.Prof. Sahas Titasaro Pali IV.,B.A.,M.A.

Date of Graduation : April 2, 2013

ABSTRACT

The objectives of this research were to studies relationship and compare the student's practices when they were application of the Tisikkha to daily life of students in Prathom 4-6 Tedsaban1 Nakornnayok province. They were application of the Tisikkha to daily life such as, effectively consume the food, education, exercise, relaxation, and the mind volunteers when, separate follow the gender, education degree, guardian occupation, economical position of a family and the teaching of a guardian, that there is or not is the difference or how ? The sample was 358 key stage students in Prathom 4- 6 the academic year 2012. The instrument was a questionnaire to measure the practice and use the scale about the value has 5 the level, Data were analyzed in terms of mean, standard deviation. Chi-square, t-test, one-way ANOVA, and Scheffe's method.

The results were as follows:

1. All practices were rated at a high level and ranged in descending order as follows, (1.1) eating behavior and exercises (practiced through wisdom, concentration, and morality). (1.2) Education and relaxation (practiced through wisdom, morality, and concentration and wisdom). (3)The mind volunteers (practiced through wisdom, morality, and concentration).

2. Study the Application of the Tisikkha to daily life of students don't have a relationship with number of family members, parents' occupation, and family's financial status.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงมาได้ด้วยดี ด้วยความช่วยเหลือและแนะนำอย่างยิ่ง จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย เป็นประธานคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิน งามประโคน, และพระมหาสหัส สฐิตสาโร, ผศ. เป็นคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ท่านมีเมตตาได้กรุณาและอนุเคราะห์ให้คำปรึกษา คำชี้แนะ แนะนำแนวทางการดำเนินการและช่วยปรับปรุง-แก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงได้ เป็นรูปเล่มของวิทยานิพนธ์สมบูรณ์ ถูกต้องและสวยงาม ผู้ศึกษาวิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงยิ่ง ไว้ ณ ที่นี้

ขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญบุญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวาล ศิริวัฒน์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อินดา ศิริวรรณ, รองศาสตราจารย์ พิเศษ ดร.วิชุดา หุ่นวิไล และรองศาสตราจารย์พิเศษ ดร.อำนาจ เดชชัยศรี ได้กรุณาอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้คำแนะนำการสร้างเครื่องมือวิจัย เพื่อให้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จัดทำสถิติวิเคราะห์ข้อมูล และขอบคุณอาจารย์บุญมา อุปลัมภวงศ์ ได้กรุณาแนะนำสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยและเป็นที่ยปรึกษาและให้กำลังใจมาโดยตลอดจนงานศึกษาวิจัยวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี

ขอบคุณผู้อำนวยการวิทยาลัย โพรธิประสาธ ผู้อำนวยความสะดวกการศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ท่านกรุณาแนะนำโครงการ “การนำหลักไตรสิกขามาพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนเก่ง ดี มีความสุข โดยให้นำมาบูรณาการเป็นส่วนหนึ่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอขอบคุณครูประจำชั้น คุณครูประจำวิชาทุกท่านและขอชื่นชมนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ท่านได้สนับสนุนด้านการตอบแบบสอบถาม และให้ข้อมูล ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้า และการดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงตรงตามวัตถุประสงค์ได้เป็นอย่างดี

สิ่งอันใดเป็นสารประโยชน์จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้ศึกษาวิจัยขอมอบให้เป็นธรรมทานแก่ผู้ที่ต้องการศึกษาค้นคว้าและขออนอบน้อมถวายเป็นพุทธบูชาแด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมนี้ขอบุญกุศลในส่วนนี้ จงบังเกิดมีให้ท่านผู้มีพระคุณคือบิดา มารดา ญาติ มิตร ผู้มีอุปการะ ที่ได้ช่วยเหลืองานนี้มาทุกรูป/ทุกคน ขอท่านจงมีส่วนในบุญกุศลนี้ด้วยเทอญ

นางฐานุชชวรรรณา วงษ์สุภาพงษ์

๒ เมษายน ๒๕๕๖

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญแผนภาพ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์การศึกษา	๓
๑.๓ ขอบเขตของการศึกษา	๔
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ สมมติฐานการศึกษา	๕
๑.๖ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการศึกษา	๖
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ	๗
บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๘
๒.๑ แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้อง	๘
๒.๑.๑ ความเป็นมาของพระพุทธศาสนา	๘
๒.๑.๒ การสอนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา	๑๐
๒.๒ ไตรสิกขาในหลักธรรม คำสอนของพระพุทธศาสนา	๑๑
๒.๒.๑ ศีลสิกขา	๑๑
๒.๒.๒ สมาธิสิกขา	๑๒
๒.๒.๓ ปัญญาสิกขา	๑๒

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
๒.๓ กระบวนการจัดการเรียนการสอนตามหลักไตรสิกขา	๑๒
๒.๓.๑ หลักการวิเคราะห์ผู้เรียน	๑๒
๒.๓.๒ การจัดการเรียนการสอนตามหลักไตรสิกขา	๑๓
๒.๓.๓ การจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนวิถีพุทธ	๑๔
๒.๔ แนวทางในการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน	๑๖
๒.๔.๑ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในการบริโภคอาหาร	๑๗
๒.๔.๒ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในการศึกษา	๑๙
๒.๔.๓ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในการออกกำลังกาย	๒๓
๒.๔.๔ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในการพักผ่อน	๒๕
๒.๔.๕ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในการมีจิตอาสา	๒๗
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศีล สมาธิ ปัญญา มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๒๙
๒.๕.๑ งานวิจัยในประเทศ	๒๙
๒.๕.๒ งานวิจัยต่างประเทศ	๓๑
๒.๖ กรอบแนวคิดการศึกษา	๓๓
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๓๔
๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	๓๔
๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๓๕
๓.๓ การสร้างข้อมูลเพื่อวิจัย	๓๕
๓.๔ การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๓๖
๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการวิจัย	๓๗
๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์วิจัย	๓๗
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษา	๔๓
๔.๑ ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๔๓
๔.๒ ผลการศึกษาระดับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้กับชีวิตประจำวันของนักเรียน	๔๔

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
๔.๓ ผลการศึกษาความสัมพันธ์การนำหลักไตรสิกขาไปใช้กับชีวิตประจำวัน	๔๔
๔.๔ ผลการศึกษาเปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขาไปใช้กับชีวิตประจำวัน	๖๔
บทที่ ๕ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๖๗
๕.๑ วัตถุประสงค์ในการศึกษา	๖๗
๕.๒ ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา	๖๗
๕.๓ สรุปผลการศึกษา	๖๙
๕.๔ อภิปรายผลการศึกษา	๗๐
๕.๕ ข้อเสนอแนะ	๗๑
บรรณานุกรม	๗๓
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม สำหรับนักเรียนเพื่อใช้เป็นเครื่องมือการศึกษา	๗๘
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม สำหรับผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)	๘๔
ภาคผนวก ค บันทึกข้อความขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือศึกษา	๙๐
ภาคผนวก ง หนังสือราชการภายนอก สำหรับผู้เชี่ยวชาญภายนอกขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือการศึกษา	๙๓
ภาคผนวก จ หนังสือราชการภายใน สำหรับผู้เชี่ยวชาญภายในขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือการศึกษา	๙๖
ภาคผนวก ฉ หนังสือราชการภายนอกขอแจกแบบสอบถาม เพื่อทดสอบเครื่องมือการศึกษา	๑๐๐
ภาคผนวก ช หนังสือราชการภายนอก	๑๐๒
ประวัติผู้วิจัย	๑๐๕

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๑	๔๕
ตารางที่ ๒	๔๖
ตารางที่ ๓	๔๗
ตารางที่ ๔	๔๘
ตารางที่ ๕	๔๙
ตารางที่ ๖	๕๐
ตารางที่ ๗	๕๑
ตารางที่ ๘	๕๒
ตารางที่ ๙	๕๓

สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ ๑๐ แสดงค่าร้อยละ (จำนวน) และการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง อาชีพผู้ปกครองกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำด้าน การออกกำลังกาย	๕๔
ตารางที่ ๑๑ แสดงค่าร้อยละ (จำนวน) และการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง อาชีพผู้ปกครองกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำด้านการพักผ่อน	๕๕
ตารางที่ ๑๒ แสดงค่าร้อยละ (จำนวน) และการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง อาชีพผู้ปกครองกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำ ด้านการมีจิตอาสา	๕๖
ตารางที่ ๑๓ แสดงค่าร้อยละ (จำนวน) และการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง อาชีพผู้ปกครองกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำในภาพรวม ทั้ง ๕ ด้าน	๕๗
ตารางที่ ๑๔ แสดงค่าร้อยละ (จำนวน) และการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง เศรษฐกิจของครอบครัว กับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำ ด้านการบริโภคอาหาร	๕๘
ตารางที่ ๑๕ แสดงค่าร้อยละ (จำนวน) และการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง เศรษฐกิจของครอบครัว กับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำ ด้านการการศึกษา	๕๙
ตารางที่ ๑๖ แสดงค่าร้อยละ (จำนวน) และการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง เศรษฐกิจของครอบครัว กับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำ ด้านการออกกำลังกาย	๖๐
ตารางที่ ๑๗ แสดงค่าร้อยละ (จำนวน) และการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง เศรษฐกิจของครอบครัว กับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำ ด้านการพักผ่อน	๖๑
ตารางที่ ๑๘ แสดงค่าร้อยละ (จำนวน) และการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง เศรษฐกิจของครอบครัว กับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำ ด้านการมีจิตอาสา	๖๒

สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ ๑๙ แสดงค่าร้อยละ (จำนวน) และการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง เศรษฐกิจของครอบครัว กับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตรประจำวัน ในภาพรวมทั้ง ๕ ด้าน	๖๓
ตารางที่ ๒๐ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตรประจำวัน จำแนกตามเพศ	๖๔
ตารางที่ ๒๑ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ ในชีวิตรประจำวันของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้น	๖๕
ตารางที่ ๒๒ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการนำหลักไตรสิกขา ไปใช้ในชีวิตรประจำวันของจำแนกจำแนกตามการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง	๖๖

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่ ๑ กรอบแนวคิดในการศึกษา

หน้า

๓๓

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนการศึกษาแห่งชาติ ซึ่งเป็นแผนยุทธศาสตร์ระยะยาว ๑๕ ปี (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๕๙) ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะปฏิรูปการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ และนโยบาย ของรัฐสู่การปฏิบัติ เป็นกรอบแนวทางในการจัดทำแผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยยึดหลักทางสายกลางที่อยู่บนพื้นฐานของความสมดุลพอดี รู้จักประมาณอย่างมีเหตุผล มีความรอบรู้เท่าทันโลกเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตของคนไทยเพื่อมุ่งให้เกิด “การพัฒนาที่ยั่งยืนและการอยู่ดี กินดี มีความสุขของคนไทย” พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๒ (แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ ๓) พ.ศ.๒๕๕๓ ได้กำหนดจุดมุ่งหมายและหลักการไว้ว่า การจัดการศึกษาที่ต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็น มนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมในการดำรงชีวิต โดยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข^๑

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ ใช้เป็นหลักสูตรแกนกลาง ของประเทศไทย โดยกำหนดจุดหมาย และมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายและกรอบทิศทางในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ให้เป็นคนดี มีปัญญา มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีขีดความสามารถในแข่งขันกับเวทีโลกได้

วิถีการดำเนินชีวิตและวัฒนธรรมของชาวไทย ได้รับการกล่อมเกลาจากคำสอนของพระพุทธศาสนา ตั้งแต่ยุคแรกของประวัติศาสตร์ชาติไทยจนกล่าวได้ว่า “วิถีพุทธ” คือวิถีไทยและวัฒนธรรมของชาวไทยส่วนใหญ่มีความเป็นเอกลักษณ์ ตั้งแต่ระดับการดำเนินชีวิตประจำวันของคนทั่วไปคือการกิน อยู่ ดู ฟัง จนถึงระดับการดำเนินชีวิตของนักบวชผู้มุ่งมีชีวิตที่บริสุทธิ์ ช่วยให้คนรอบข้างและสังคมมีความสุขพร้อมกันไปอย่างชัดเจน ซึ่งพุทธธรรมมีกรอบการพัฒนาอย่างเป็นระบบ แบ่งเป็นการศึกษาได้ ๓ ประการ ได้แก่สิกขา ๓ หรือหลักไตรสิกขา

^๑สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๔ - ๒๕๔๙, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พัฒนาหลักสูตร, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑.

^๒กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, หลักสูตรแกนกลางศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑, (กรุงเทพมหานคร : ครูสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔.

สุภัตตรา สุภาพ กล่าวว่าความสำคัญของพระพุทธศาสนาดังกล่าว การศึกษาของไทย จึงได้กำหนดให้บรรจุ วิชาพระพุทธศาสนาไว้ในหลักสูตรทุกระดับการศึกษา โดยเฉพาะหลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๔๔ ซึ่งระบุจุดมุ่งหมายข้อแรกไว้ว่า ต้องการให้ผู้เรียนเห็นคุณค่า ของตนเองมีวินัยในตนเอง ปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาและในหลัก ไตรสิกขาอันมี ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ด้วย ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนา ให้มีคุณธรรมศีลธรรมจริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์^๓

สุมน อมรวิวัฒน์ กล่าวว่าจากการศึกษาข้อมูลนักเรียนในสถานการณของสังคม ไทยในปัจจุบัน พบว่าสถาบันครอบครัวมีความอ่อนแอลง ส่วนใหญ่ครอบครัวปัจจุบันเป็นแบบ ครอบครัวเดี่ยว มากกว่าครอบครัวใหญ่ซึ่งเป็นครอบครัววิถีไทย มีการพึ่งพาอาศัยกัน มีความเอื้อ ออาหารกัน ดังนั้นครอบครัวเดี่ยวจึงขาดทักษะในการดำเนินชีวิต. บางครอบครัวยังไม่พร้อมที่จะเป็น ครอบครัว...ประกอบกับทรัพยากรทางเศรษฐกิจฝืดเคืองประชาชนคนไทยมีความแตกแยกกันใน เชิงความคิดของสถานการณเช่นนี้เป็นสาเหตุให้เยาวชนที่อยู่ในวัยเรียน จำนวนไม่น้อยต้องถูก ทอดทิ้งหรือถูกเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย บางคนมีปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งปัจจุบันนี้ สุขภาพจิต ของวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะรุนแรงและมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นการสะท้อนออกมาให้เห็นได้อย่าง ชัดเจน จากสื่อมวลชน เช่นปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหาทางเพศปัญหาการแพร่ระบาดของ ยาเสพติด เหล้า บุหรี่ และการพนันตลอดจนถึงเกมออนไลน์ต่าง ๆ ปัญหาดังกล่าวได้ส่งผลให้ คุณภาพชีวิตของเยาวชนไทยตกต่ำลงอย่างมาก เมื่อเยาวชนเหล่านี้เจริญเติบโตขึ้นก็ย่อมจะเป็น ผู้ใหญ่หรือเป็นพลเมืองที่ด้อยคุณภาพ ปัญหาสังคมดังกล่าวข้างต้นนี้ ส่วนหนึ่งมีผลให้สถาบัน ครอบครัวส่วนหนึ่งอ่อนแอลง มีผลให้สมาชิกที่อยู่ภายในครอบครัวนั้น ๆ มีโอกาสที่จะมีปัญหา ภายในครอบครัว และลูกกลามเป็นปัญหาสังคม ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของสถาบันการศึกษา ซึ่งจัดว่า เป็นบ้านหลังที่สองของนักเรียน ต้องทำหน้าที่จัดการศึกษาแก่เยาวชน ให้เป็นไปตามหลักสูตร กระทรวงศึกษาธิการ การนำหลักธรรมพระพุทธศาสนามาใช้ หรือประยุกต์ใช้ในการบริหารและ การพัฒนาให้แก่ผู้เรียนโดยรวมของสถานศึกษาเน้นกรอบการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา อย่าง บูรณาการในวิถีชีวิต และบูรณาการไตรสิกขา มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและจะต้องพัฒนา จริยธรรมคุณธรรมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์^๔

^๓สุภัตตรา สุภาพ , บทบาทของสถาบันการศึกษาต่อการพัฒนาจิตใจ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล นนทบุรี, ๒๕๔๙), หน้า ๒

^๔สุมน อมรวิวัฒน์, ก้าวสู่มาตรฐานการเรียนรู้ สู่ทักษะชีวิตและพัฒนาเด็กให้เป็นคนเก่ง คนดี และ มีความสุข, (กรุงเทพมหานคร : อรุณลาดพร้าว, ๒๕๕๑).

โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก มีเอกลักษณ์เป็นรูปแบบ“โรงเรียนวิถีพุทธ” โดยการนำหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และหลักพุทธปรัชญา (การมีเหตุ มีผลและการคิดวิเคราะห์) มาบูรณาการบริหารจัดการ ให้นักเรียนเป็นคนดี คนเก่ง มีความสุข โดย มีการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อพัฒนานักเรียนรอบด้าน คือความสมบูรณ์กาย (กายภาวนา) ความประพฤติ (ศีลภาวนา) จิตใจ(จิตภาวนา) ปัญญา (ปัญญาภาวนา) และจัดโอกาสเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้ปฏิบัติธรรมอย่างสอดคล้องกับวิถีชีวิตอันประกอบด้วยภารกิจ อยู่ ดู ฟังเพื่อสร้างเสริมให้เกิดวัฒนธรรมแสวงหาปัญญาและวัฒนธรรมเมตตา โดยเน้นการเรียนรู้แบบ โยนิโสมนสิการ การนำหลักธรรมพระพุทธศาสนามาใช้ โดยการบูรณาการในวิถีชีวิตและนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งครูผู้สอนจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในลักษณะ “สอนให้รู้ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น” อย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งเป็นกัลยามิตรของนักเรียน มีความเมตตา มีความอ่อนโยน มีความอดทนและอดกลั้น และสร้างเสริมกำลังใจ ให้แก่ผู้เรียนอยู่เสมอด้วยหลักการเหตุผลที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจ ที่จะศึกษาการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาที่มีการจัดการเรียนการสอนแนว “โรงเรียนวิถีพุทธ” ว่าเมื่อนักเรียนมีความรู้แล้วสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ในระดับใด นักเรียนมี ปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง และมีแนวทางใดที่จะแก้ไข ปัญหา หรือพัฒนา หรือส่งเสริมให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ และมีความเชื่อในหลักพระพุทธศาสนา พุทธปรัชญา สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง เป็นที่ชื่นชอบยอมรับของบุคคลทั่วไป ส่งผลให้ นักเรียนเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษา

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

๑.๒.๒ เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก กับอาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

๑.๒.๓ เพื่อเปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขา ไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก เมื่อจำแนกตามเพศ ระดับชั้น

อาชีพผู้ปกครอง ในฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

๑.๓ ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาพฤติกรรมการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นระดับประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก โดยมีขอบเขตการศึกษา ดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑) ศึกษาการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

๒) หาความสัมพันธ์ระหว่างการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก กับอาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัวต่อ

๓) เปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก เมื่อจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน และการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่ กลุ่มผู้บริหาร/ครูผู้สอนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ จำนวน ๓๕๘ คน

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านสถานที่ ผู้ศึกษาได้กำหนดพื้นที่วิจัยเป็น โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

๑.๓.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา ในการศึกษาครั้งนี้ ใช้ระยะเวลาในการศึกษาค้นคว้าประมาณ ๕ เดือน เริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ – เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ ศึกษาการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก เป็นอย่างไร

๑.๔.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก กับอาชีพของผู้ปกครองและมี

รายได้ของครอบครัวต่อเดือนเป็นอย่างไร

๑.๔.๓ เปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก เมื่อจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน และการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

๑.๕ สมมติฐานการศึกษา

นักเรียน มีเพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพผู้ปกครอง สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง มีความแตกต่างกัน และมีการดำเนินในชีวิตประจำวันโดยการนำหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ไปใช้ในชีวิตประจำวัน อันได้แก่ การบริโภคอาหาร การศึกษา การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการในมีจิตอาสา แตกต่างกัน

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการศึกษา

ไตรสิกขา หมายถึง ระบบกระบวนการพัฒนากาย วาจา ใจ เพื่อมุ่งสู่ความเป็นพุทธะ โดยการสำรวม (ควบคุมกาย วาจา) ตั้งใจและคิดพิจารณาไตร่ตรองของนักเรียน

ศีล หมายถึง ความตั้งใจไว้โดยชอบ ซึ่งกายกรรม และวจีกรรม หรือความเป็นที่ตั้งมั่นแห่งกุศลทั้งหลาย

สมาธิ หมายถึง การตั้งมั่นแห่งจิต การมีจิตกำหนดแน่วแน่มั่นอยู่ในสิ่งใด สิ่งหนึ่งโดยโดยเฉพาะหรือความมีอารมณ์เดียวแห่งจิตที่เป็นกุศล

ปัญญา หมายถึง ความความเข้าใจ ตระหนักชัดในสิ่งที่กำหนดไว้ หยั่งแยกได้ในเรื่องเหตุผล ดี ชั่ว คุณ โทษ ความรอบรู้ในกองสังขาร เห็นตามจริง

ชีวิตประจำวัน หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำเป็นประจำ เช่น การบริโภคอาหาร การศึกษา การออกกำลังกาย การพักผ่อน การมีจิตอาสา เป็นต้น

นักเรียน หมายถึง เด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

การบริโภคอาหารตามหลักไตรสิกขา หมายถึง การรับประทานอาหารโดยการมีวินัยในตนเอง มีสมาธิ และมีปัญญาในการบริโภคอาหาร มีการคัดสรรอาหารที่จะรับประทานเพื่อบำรุงร่างกายให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้ และทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงและเจริญเติบโตตามวัย

การศึกษาตามหลักไตรสิกขา หมายถึงการพัฒนามนุษย์ให้เจริญงอกงามทุกด้าน เช่นด้านความรู้ ความสามารถ ทักษะคติ พฤติกรรม ค่านิยมคุณธรรมเพื่อให้เป็นคนดีของสังคม

การออกกำลังกายตามหลักไตรสิกขา หมายถึงการทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ มีศีล สมาธิ และปัญญา ในการเคลื่อนไหวทุกส่วน และทำงานได้มีประสิทธิภาพ

การพักผ่อนตามหลักไตรสิกขา หมายถึงการหยุดพักในการทำงานชั่วขณะหนึ่งเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนคลายเครียด ได้หยุดพักผ่อน แล้วสามารถเริ่มงานใหม่อย่างมีคุณภาพ

การมีจิตอาสา หมายถึงการรู้จักเสียสละช่วยเหลือเกื้อกูลประโยชน์แก่กันและกันไม่เห็น โดยไม่เห็นแก่ตัว รู้จักเสียสละ และบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม ชุมชน สังคมประเทศชาติ

๑.๗ วิธีดำเนินการศึกษา

๑.๗.๑ รูปแบบการศึกษา ผู้ศึกษาเรื่องการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนชั้นประถม ศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณซึ่งมี ประชากรกลุ่มตัวอย่างดังนี้

๑.๗.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร ได้แก่นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ วัดศรีเมือง จังหวัดนครนายก ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๕ จำนวนทั้งสิ้น ๓๕๘ คน

๑.๗.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม (Quantitative Research)

๑.๗.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire)

๑.๗.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) การทดสอบความสัมพันธ์ ใช้การทดสอบของ ไค-สแควร์ (Chi-square) และการทดสอบที (t-test), การวิเคราะห์ความแปรปรวนใช้วิเคราะห์ แบบทางเดียว (One-way ANOVA) และนำมาทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ตามวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's Method)

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบระดับพฤติกรรมของการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

๑.๘.๒ ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก กับอาชีพของ
ผู้ประกอบการและรายได้ของครอบครัวต่อเดือน

๑.๘.๓ ทำให้ทราบผลการเปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขา ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก เมื่อจำแนกตามเพศ
ระดับชั้น และการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ขอนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

๒.๑.๑ ความเป็นมาของพระพุทธศาสนา

๒.๑.๒ การสอนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา

๒.๒ ไตรสิกขาในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา

๒.๒.๑ ศีลสิกขา

๒.๒.๒ สมาธิสิกขา

๒.๒.๓ ปัญญาสิกขา

๒.๓ กระบวนการจัดการเรียนการสอนตามหลักไตรสิกขา

๒.๓.๑ หลักการวิเคราะห์ผู้เรียน

๒.๓.๒ การจัดการเรียนการสอนตามหลักไตรสิกขา

๒.๓.๓ การจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนแนววิถีพุทธ

๒.๔ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๒.๔.๑ การบริโภคอาหาร

๒.๔.๒ การศึกษา

๒.๔.๓ การออกกำลังกาย

๒.๔.๔ การพักผ่อน

๒.๔.๕ การมีจิตอาสา

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศีล สมาธิ ปัญญามาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

๒.๕.๑ งานวิจัยในประเทศ

๒.๕.๒ งานวิจัยต่างประเทศ

๒.๖ กรอบแนวคิดในการศึกษา

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

๒.๑.๑ ความเป็นมาของพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนากำเนิดขึ้นในและเทศอินเดีย พระพุทธเจ้าเป็นศาสดาของพระพุทธศาสนาพุทธเจ้า ได้เข้ามาเผยแผ่ในประเทศไทยประมาณพุทธศักราช ๒๐๐-๓๐๐ คนไทยได้นับถือพระพุทธศาสนาต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน สิ่งที่เห็นเป็นประจำในชีวิตประจำวันของคนไทยที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาอย่างแน่นแฟ้น เช่น ทุกเช้าจะเห็นพระภิกษุสามเณรออกบิณฑบาตตามบ้านเรือน ชุมชน หรือแม้แต่ประเพณี วัฒนธรรมไทย เช่นการบวชพระภิกษุ ทำบุญวันเกิด ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ แต่งงาน งานศพ ทำบุญในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่นวันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา โรงเรียนและสถานที่ราชการทุกแห่งจะหยุด เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้ไปทำบุญ และปฏิบัติธรรมตามความศรัทธาและหน้าที่ของชาวพุทธที่ควรปฏิบัติชาวไทยเมื่ออายุครบ ๒๐ ปีบริบูรณ์แล้ว นิยมบวชเพื่อทดแทนบุญคุณบิดามารดาและเพื่อศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วนำไปเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ ให้ประพฤติปฏิบัติในการดำรงชีวิตดำรงชีวิต^๑.

พระพุทธศาสนาถือเป็นศาสนาประจำชาติ คนไทยส่วนใหญ่ พระมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ทรงนับถือพระพุทธศาสนา และนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำรงชีวิต จึงกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาได้ประดิษฐานอยู่อย่างมั่นคงสถาพร ตลอดระยะเวลาอันยาวนาน ในประเทศไทย ประชาชนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา และเป็นที่ยอมรับกันว่าพระพุทธศาสนายังเป็นศาสนาประจำชาติของไทย แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะมาจากประเทศอินเดีย แต่ก็มาตั้งมั่นและเจริญรุ่งเรืองอย่างยิ่งในประเทศไทย พระพุทธศาสนามีความสำคัญมากในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์คนประกอบไปด้วย ๔ ด้านคือ (๑) การพัฒนากาย คือการรักษาสุขภาพร่างกายให้เข้มแข็งมีสุขภาพที่ดี และมีความเป็นอยู่ถูกสุขลักษณะ (๒) การพัฒนาจิตใจ คือการทำจิตใจให้มีคุณสมบัติที่ดั่งามอยู่เสมอดีใจ (๓) การพัฒนาศีล คือการควบคุมกาย วาจา ใจไม่ให้มีพฤติกรรมออกมาในทางเบียดเบียนผู้อื่น (๔) การพัฒนาปัญญาคือรู้จักเรียนศิลปวิทยาที่ดี และมีประโยชน์สำหรับการดำรงชีวิต สรุปว่าพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนไทยมาโดยตลอด^๒

^๑จจจรัส แจ่มจันทร์ และสุนัน ทิมอ่ำ, **พระพุทธศาสนาชั้นประถมปีที่ ๕**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔.

^๒กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, **หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : ครูสุภา ถาดพัวว, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑

๒.๑.๒ การสอนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าทรงมีแนวการสอนที่ทรงใช้สอน^๓ เช่น ๑) ทรงสอนได้อย่างละมุนละม่อม ๒) ทรงสอนอย่างเข้มงวดรุนแรง ๓) ทรงสอนอย่างขอร้องวิงวอน ซึ่งเป็นการสอนธรรมะในพระพุทธศาสนาเป็นวิธีสอน ให้ปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาที่นับว่าได้ผลดีที่สุด เป็นวิธีการที่พระพุทธองค์ ได้ตรัสรู้แก่ประชาชนทุกหมู่เหล่าให้เผยแพร่พระธรรมคำสอน ที่พระองค์ ได้ตรัสรู้ ซึ่งท่านทรงเลือกใช้วิธีสอนได้เหมาะสมกับบุคคลและชุมชนได้ประสบความสำเร็จจนได้ยกย่องให้เป็นบรมครูหมายถึง “ครูที่ยอดเยี่ยมที่สุด” โดยใช้วิธีการสอนอย่างหลากหลายวิธีการ ดังนี้คือ^๓

- ๑) ทรงสอนโดยวิธีเอกังสลักษณะ คือทรงแสดงยืนยันไปข้างเดียว
- ๒) ทรงสอนโดยวิธีภักชลักษณะ คือทรงแยกประเด็นให้เห็นชัดเจน
- ๓) ทรงสอนโดยวิธีปุจฉาลักษณะ คือทรงย้อนถามเสียก่อนแล้วจึงสอน
- ๔) ทรงสอนโดยวิธีฐปนลักษณะ คือทรงพักปัญหาไว้ ไม่ทรงพยากรณ์
- ๕) ทรงสอนโดยวิธีอุปมาลักษณะ คือทรงสอนแบบเปรียบเทียบให้เห็นจริง
- ๖) ทรงสอนโดยวิธีสักัจฉาหรือสนทนา คือทรงใช้วิธีที่ทรงใช้กับผู้ที่ยังไม่ได้ เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา ยังไม่รู้ ยังไม่เข้าใจในหลักธรรม พระองค์ยังส่งเสริมให้สาวกสนทนาธรรม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- ๗) ทรงสอนแบบบรรยาย คือทรงใช้ในที่ประชุมใหญ่ในการแสดงธรรมเป็นประจำวัน ซึ่งประชาชน หรือพระสงฆ์จำนวนมาก และส่วนมากเป็นผู้มีพื้นความรู้ความเข้าใจ เลื่อมใสศรัทธาอยู่แล้วที่มาฟังเพื่อหาความรู้
 - ๘) สอนแบบตอบปัญหา โดยผู้ที่มาถามปัญหา ความสงสัยข้องใจในข้อธรรมต่าง ๆ และอธิบายให้แก่ผู้ที่มีพื้นฐานลัทธิศาสนาอื่น ๆ เพื่อศึกษาคำสั่งสอนของศาสนา
 - ๙) ทรงสอนแบบวางกฎข้อบังคับ ใช้กับพระภิกษุที่ได้กระทำความผิดเป็นครั้งแรก พระองค์ก็จะเรียก ประชุมสงฆ์ สอบถามพระภิกษุผู้กระทำความผิด เมื่อเจ้าตัวรับได้ความสัตย์จริงแล้วก็จะทรงตำหนิ พร้อมชี้แจงผลร้ายของความประพฤติที่ไม่ดี และคุณประโยชน์บัญญัติสิกขาข้อนั้น ๆ ไว้ เพื่อเป็นกฎข้อบังคับที่ยึดถือปฏิบัติมาจนถึงทุกวันนี้

^๓ กรมวิชาการ การทรงวงศึกษาธิการ, คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้หน้าที่พลเมืองศีลธรรมระดับประถมศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์กลางคณาจารย์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๕.

๒.๒ ไตรสิกขาในหลักกรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา

การสอนแบบไตรสิกขา เป็นวิธีการสอนที่มีกิจกรรมเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้มาก เพราะแต่ละขั้นตอนชัดเจนและเป็น ระบบ นักเรียนจะต้องดำเนินตามขั้นตอนนั้น ได้อย่างต่อเนื่อง และมีข้อเสนอแนะไว้ว่า ควรนำการสอนแบบไตรสิกขามาใช้สอนในรายวิชาพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นเรื่องของหลักกรรมของพระพุทธศาสนา หลักการสอนแบบไตรสิกขานี้ประกอบด้วยสิกขา ๓ ประการดังนี้ (๑) ศีลสิกขา คือข้อปฏิบัติสำหรับใช้อบรมทางด้านความประพฤติ (๒) จิตตสิกขา คือข้อปฏิบัติสำหรับอบรมจิตให้เกิดสมาธิ (๓) ปัญญาสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมปัญญาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง จากบทความข้างต้น จึงอธิบายได้ว่าไตรสิกขาคือสิกขา ๓ ดังนี้คือ

๒.๒.๑ ศีลสิกขา

สิกขา คือศีล หรือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมทางความประพฤติอย่างสูงอันได้แก่ข้อปฏิบัติหรือศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ เพื่อให้สาวกหรือสภิกขุได้ยึดปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ ใช้ได้ตามความพยายามน้อยถึงมาก มีความหยาบและละเอียด ดังนี้

ศีล ๕ เป็นศีลที่ใช้สำหรับชาวบ้านผู้อยู่ครองเรือนทั่ว ๆ ไป หรือเรียกว่าศีลของคฤหัสถ์ทั่วไป ศีล ๕ บางทีเรียกว่า นิจศีล คือ ศีลที่รักษาไว้เป็นประจำ

ศีล ๘ เป็นศีลสำหรับคฤหัสถ์ หรือฆราวาส ผู้ตั้งใจปฏิบัติให้สูงขึ้นจากศีล ๕ เป็นศีลสำหรับคฤหัสถ์ หรือฆราวาส ผู้ตั้งใจปฏิบัติให้สูงขึ้นจากศีล ๕ เรียกว่า ศีล ๘

ศีล ๑๐ เป็นศีลสำหรับสามเณรและผู้บวชที่อายุไม่ถึง ๒๐ ปี หรืออายุถึงแล้ว แต่ยังมีได้ขอบวชเป็นพระภิกษุณี (ปัจจุบันไม่มีสามเณรี)

ศีล ๒๒๗ เป็นศีลสำหรับพระภิกษุ ถือเป็นข้อปฏิบัติที่ละเอียดลงไป คือการถือปฏิบัติ ศีล ๕ ศีล ๘ และศีล ๑๐ นี้เองเพียงแต่เป็นข้อปฏิบัติที่แยกย่อยละเอียดลงไป ผู้ถือปฏิบัติจะต้องสำรวมระวังมิให้เกิดการละเมิด หากละเมิดแล้ว เรียกว่าต้องอาบัติ คือต้องรับโทษ ซึ่งถือเป็นโทษทางใจ ผู้ละเมิดยอมรู้เอง เห็นเองได้ ทรงบัญญัติไว้เป็นกลุ่มตามความหนักเบา

ศีล ๓๑๑ เป็นศีลสำหรับภิกษุณี แม้ปัจจุบันภิกษุณีจะไม่ได้มีแล้วก็ตาม แต่ได้รับการบัญญัติไว้เป็นสิกขาบท

๒.๒.๒ สมานธิศึกษา

ศึกษา คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณ คือเกิดสัมมาสมาธิอย่างสูง คือการกำหนดจิตให้แน่วแน่มั่นคง อันเป็นหลักแห่งการควบคุมจิตมิให้ฟุ้งซ่าน และต้องควบคุมตนมิให้ตกไปในทางแห่งความเสื่อมเสีย นั่นคือการกำหนดจิตของตนให้อยู่ในจุดใดจุดหนึ่งหนึ่ง โดยเฉพาะ เช่น ลมหายใจเรียกอานาปานสติสมาธิ หรือกำหนดจิตการเดินจงกรม

๒.๒.๓ ปัญญาศึกษา

คำว่า "ปัญญา" ตามรูปศัพท์แปลว่า ความรู้ทั่วหรือความรู้แจ้งสภาพ ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ปัญญาศึกษาคือการกระทำให้เกิดความรู้เห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็นปัญญาจำแนกตามแหล่งเกิดมีดังนี้ คือ (๑) สุตมัยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากได้รับการฟัง (๒) จินตมัยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการคิด (๓) ภวานามัยปัญญา คือปัญญาอันเกิดจากการอบรมจิต

๒.๓ กระบวนการจัดการเรียนการสอนตามหลักไตรสิกขา

๒.๓.๑ หลักการวิเคราะห์ผู้เรียน

ธรรมชาติของผู้เรียน เป็นเงื่อนไขของการเรียนรู้ ผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ถ้ามองในเชิงปรัชญา ธรรมชาติของผู้เรียนจะมีองค์ประกอบที่แตกต่างกันไปตามแต่สภาพจิตวิทยา ซึ่งมีพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุการเรียนรู้ของผู้เรียนจะมีความแตกต่างกัน และมีประสบการณ์และพื้นฐานความรู้เดิม ผู้เรียนแต่ละคนมีความรู้หรือประสบการณ์ที่ผ่านมานั้นไม่เหมือนกัน แม้จะผ่านกระบวนการเรียนรู้ในสถานการณ์เดียวกัน ทั้งนี้เพราะผู้เรียนได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว มีธรรมชาติและศักยภาพในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน จึงเป็น พื้นฐานที่มีผลต่อการเรียนรู้ใหม่ วิธีการเรียนรู้หรือลีลาการเรียนรู้ (Learning styles) ของผู้เรียนแต่ละคนนั้นย่อมไม่เหมือนกัน เดวิท คอลบ์ (David Kolb) ได้อธิบายไว้ว่าผู้เรียนมีวิธีการเรียนรู้หรือลีลาการเรียนรู้จากจินตนาการของตนเอง ผู้เรียนมีวิธีการเรียนรู้หรือลีลาการเรียนรู้หนักไปในทางการคิดวิเคราะห์ ผู้เรียนมีวิธีการเรียนรู้หรือลีลาการเรียนรู้ที่หนักไปทางการใช้สามัญสำนึก ผู้เรียน มีวิธีการเรียนรู้หรือลีลาการเรียนรู้ที่หนักไปทางการเรียนรู้ให้เกิดปัญญา

จากการปฏิบัติของตนเอง ไตรสิกขาคือกระบวนการศึกษาที่มุ่งพัฒนามนุษย์ทั้งทางด้านกาย วาจา และความคิด จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา ให้สามารถที่จะดำรงและดำเนินชีวิตในสังคมอย่างสันติมีอิสรภาพ โดยเน้นการปฏิบัติ ฝึกหัด อบรมตนด้วยหลักศีล สมาธิ และปัญญา วิธีปฏิบัติฝึกหัดตามหลักของศีล สมาธิ ปัญญานั้น ผู้ศึกษาต้องปฏิบัติตามแนวทางของมรรคมืดองค์แปดคือการอบรมตนให้มีศีลด้วย (๑) สัมมาทิฐิ คือปัญญาเห็นชอบ (๒) สัมมาสังกัปปะ คือการดำริชอบ (๓) สัมมาวาจา คือการเจรจาชอบ (๔) สัมมากัมมันตะ คือมีความประพฤติที่ดีงาม (๕) สัมมาอาชีวะ คือการเลี้ยงชีพชอบ (๖) สัมมาวายามะ คือความอุตสาหะชอบ (๗) สัมมาสติ คือการฝึกให้มีสติระลึกรู้ชอบ (๘) การมีสัมมาสมาธิ คือการฝึกให้จิตตั้งมั่นสงบ สงัดจากกิเลส นีรวรรณอยู่เป็นปกติ

เนาวนิจ ใจมั่น กล่าวว่กระบวนการไตรสิกขามีกระบวนการเป็นขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ ๑ เป็นการเรียนรู้ที่จะต้องฟังฟังครู ผู้เรียนต้องเรียนรู้ตามธรรมชาติ วิชาที่ลงมือฝึกปฏิบัติตามหลักการทฤษฎี “เลียนแบบครู” เป็นขั้นศีล . จำเป็นต้องศึกษาข้อมูลและต้องเป็นข้อเท็จจริงทางทฤษฎี ตลอดจนถึงหลักการเรียนรู้

ขั้นที่ ๒ นักเรียนจะเริ่มจากการสร้างรูปแบบ การคิดของตนเอง เป็นแนวทางภาคทฤษฎี ที่เรียนรู้จากภายนอก เข้าไปสู่การคิด วิเคราะห์ ทบทวน ลงมือฝึกปฏิบัติ และฝึกฝนให้มีความคล่องแคล่ว โดยอัตโนมัติเพื่อการค้นหาคำตอบ ด้วยตนเองถือเป็นขั้นสมาธิ

ขั้นที่ ๓ ขั้นปัญญา คือ ขั้นที่นักเรียนใช้ความคิดในการสร้างรูปแบบใหม่ ๆ และมีการสร้างสรรค์ชิ้นงาน ผลงานใหม่ ๆ ด้วยความคิด ด้วยปัญญาของตนเอง ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้ที่แท้จริงและเป็นการเรียนรู้ที่บูรณาการเข้าด้วยกัน ระหว่างความรู้รอบและรู้ลึกจากการรับข้อมูลจากแหล่งความรู้ภายนอกตัวผู้เรียน (ปรโตโมหะ) ความรู้รอบและรู้ลึกจากการคิดกระบวนการทำงานของจิตในตัวผู้เรียน (โยโสมนสิการ) รู้ลึกจากการลงมือปฏิบัติ (ภาวรามยปัญญา)^๕

๒.๓.๒ การจัดการเรียนการสอนตามหลักไตรสิกขา

วิธีสอนแบบไตรสิกขา เป็นวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนา 3 ขั้นดังนี้คือ

๑) ขั้นศีล (ศีลสิกขา) คือการควบคุมให้นักเรียนอยู่ในระเบียบวินัย ทั้งกายวาจา และใจให้อยู่ในสภาพเรียบร้อยเป็นปกติพร้อมที่จะเรียนให้ผู้เรียนเลือกการกระทำถูกหรือผิด ในการตอบสนองสถานการณ์ที่ผู้สอนกำหนดให้ ในขั้นตอนนี้จะเกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติที่เรียกว่า ศีล

^๕เนาวนิจ ใจมั่น, พระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาผู้เรียน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๘.

สิกขา เป็นการควบคุมตนเองให้อยู่ในความถูกต้องทางกาย วาจา และใจ ดังพระพุทธทาสภิกขุให้ความเห็นว่า ศีลมีขอบเขตปรากฏทางกาย วาจา เป็น การกระทำที่ทำให้ผู้ประพฤติรู้สึกสบายกายใจ และทำให้โลกมีสันติภาพ การสอนเด็กรักษาศีลจริง ๆ ศีลสิกขาคือการปฏิบัติตนให้ถูกต้องทางกาย วาจา โดยการควบคุมตนเองการฝึกในขั้นศีล หรือ ศีลสิกขานี้ผู้สอนอาจแก่ให้ผู้เรียนรักษาศีล โดยควบคุมกาย วาจาของตนให้อยู่ในระเบียบวินัย และศีลธรรม

๒) ขั้นสมาธิ (จิตตสิกขา) คือ การฝึกสมาธิขั้นต้น ในการควบคุมสติให้นักเรียนรวมจิตใจ ความคิดแน่วแน่เป็นจุดเดียว นักเรียนตัดสิ่งรบกวนอื่น ๆ ออกจากความคิดและจิตใจเป็นการแก้ขั้นต้นในการควบคุมสติให้ระลึกอยู่กับลมหายใจ เพื่อความระลึกรู้แน่วแน่จุดเดียว ในขั้นตอนนี้ จะเกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติที่เรียกว่า จิตตสิกขา หมายถึงการปฏิบัติ เพื่อดำรงสภาพจิตให้ปกติมั่นคงต่อความดีงาม โดยทั่วไปบุคคลมีจิตสมาธิอยู่แล้ว โดยธรรมชาติ และบุคคลควรแก้ไขให้เป็นสมาธิด้วย เป็นการฝึกเพื่อบังคับความคิดให้เป็นไปตามที่เราต้องการให้ความสามารถมีกำลังใจในการพิจารณาสภาวธรรมเพื่อสร้างปัญญาตามต้องการ ซึ่งเป็นขั้นปัญญาขั้นปัญญา (ปัญญาสิกขา) คือขั้นนักเรียนใช้สมาธิ ความมีจิตใจแน่วแน่ทำความเข้าใจ ในปัญหาการหาเหตุของปัญหาเพื่อการแก้ไข พิจารณาผลที่เกิดขึ้นจนเกิดความรู้แจ้งเข้าใจและแก้ปัญหาได้เกิดการเรียนรู้ เกิดปัญญาญาณขั้นในตนเอง มีมโนทัศน์ในเรื่องนั้นได้ถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นขั้นพิจารณาด้วยปัญญาเป็นขั้นสุดท้าย หลังจากผ่านการฝึกสมาธิแล้วระยะหนึ่ง จนสามารถระลึกรู้แน่วแน่ที่ จุดเดียว จึงทำให้พิจารณาว่า สถานการณ์ที่เลือกกระทำครั้งแรกนั้นได้เหมาะสมหรือไม่ อะไรผิดอะไรถูก จนสามารถเลือกปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสมอย่างสมเหตุสมผล ในขั้นนี้จะเกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติที่เรียกว่า ปัญญาสิกขา เป็นการทำความเข้าใจ สิ่งต่างๆ ตามสภาวะที่เป็นจริง โดยเน้นการมองเห็นอย่างนั้นจริงไม่ใช่การคาดคำนวณเอาเอง แล้วกำหนดหลักความประพฤติของตน ให้ดำรงความดีไม่เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งการจัดการเรียนรู้แบบไตรสิกขาจะเน้นเรื่องการฝึกปฏิบัติจริง การจัดระเบียบทางความคิดของตนเองเป็นเหตุเป็นผลกัน

๒.๓.๓ การจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนแนววิถีพุทธ

โรงเรียนวิถีพุทธ ได้นำหลักธรรมพระพุทธศาสนามาใช้ หรือประยุกต์ใช้ในการบริหาร และการพัฒนาผู้เรียนโดยรวมของสถานศึกษา เน้นกรอบการพัฒนา ตามหลักของไตรสิกขาอย่างบูรณาการ วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชาวไทย ซึ่งได้รับการกล่อมเกลาจากคำสอนของพุทธศาสนา ตั้งแต่ยุคแรกของประวัติศาสตร์ชาติไทย จนกล่าวได้ว่าวิถีพุทธ คือ วิถีวัฒนธรรมของชาวไทยส่วนใหญ่จะมีความเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งทั่วโลกตระหนักและให้การยอมรับพุทธธรรมหรือพุทธศาสตร์

เป็นองค์ความรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้ศึกษาเข้าใจธรรมชาติของโลกและชีวิตที่แท้จริงและฝึกให้ผู้ศึกษาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตั้งแต่ระดับการดำเนินชีวิตประจำวันของ คนทั่วไป คือ การกิน อยู่ ดู ฟัง จนถึงระดับการดำเนินชีวิตของนักบวชผู้มุ่งมีชีวิตที่บริสุทธิ์และในทุก ระดับ ยังผลให้ผู้ศึกษาเองมีความสุขพร้อมๆ กับช่วยให้คนรอบข้างและสังคมมีความสุขพร้อมกันไปด้วยอย่างชัดเจน พุทธธรรมมีกรอบการพัฒนาหลักเป็นระบบการศึกษา ๓ ประการ เรียกว่า ไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ที่เรียกสั้น ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นการฝึกหัดอบรม เพื่อพัฒนากาย ความประพฤติ จิตใจ และปัญญา ไตรสิกขานี้เป็นการศึกษาที่ครอบคลุมการดำเนินชีวิตทุกด้านและทุกวัย มีความยากง่ายซึ่งสามารถนำมาเปรียบเทียบได้ การศึกษาของกุลบุตรกุลธิดา และผู้ใหญ่ทั้งหลายในอดีตอันยาวนานของไทยนั้น มีรากฐาน มาจากการใช้พุทธธรรมมาอบรม สั่งสอน แต่ก็มีได้นำเอาพุทธธรรมมาเป็นฐานของการศึกษา ซึ่งเป็นที่น่าเสียดายในความล้มเหลวของพุทธธรรม และจากการที่เป็นฐานของวัฒนธรรมไทยมาแต่อดีตด้วยคุณค่าอันอนันต์ขององค์ความรู้ในพุทธธรรมและระบบไตรสิกขาที่ชัดเจน ในการศึกษาพัฒนาผู้เรียนทุกวัย "วิถีพุทธ" คือวิถีไทยและวัฒนธรรมของชาวไทยส่วนใหญ่มีความเป็นเอกลักษณ์ที่ทั่วโลกตระหนักและให้การยอมรับว่าเป็นพุทธธรรมหรือพุทธศาสตร์ จึงมีแนวความคิดที่จะส่งเสริมให้สถานศึกษาระบบของพุทธธรรมมาประยุกต์จัดกับระบบการเรียนการสอนในสถานศึกษาปัจจุบัน เพื่อพัฒนาเยาวชนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามที่ พ.ร.บ. การศึกษาแห่งชาติกำหนด ที่มีคุณสมบัติของการเป็นคนที่ดี เก่ง มีความสุข อย่างแท้จริง เป็นการพัฒนาผู้เรียนโดยใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างบูรณาการผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านการพัฒนาผู้เรียนโดยใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างบูรณาการผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านการพัฒนา "การกิน อยู่ ดู ฟัง" คือ มีปัญญาเข้าใจในคุณค่าแท้ ใช้กระบวนการทางวัฒนธรรม แสวงปัญญา และมีวัฒนธรรมเมตตา เป็นฐานการดำเนินชีวิต โดยมีผู้บริหารและคณะครูเป็นกัลยาณมิตร การพัฒนาลักษณะโรงเรียน เน้นการจัดสภาพทุก ๆ ด้าน เพื่อสนับสนุนส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามตามลักษณะแห่งปัญญาวุฒิจริธรรม ๔ ประการ

ลักษณะแห่งปัญญาวุฒิจริธรรม ๔ ประการได้แก่ ๑) สัมปยุตสังเสวระหมายถึงการอยู่ใกล้คนดี ใกล้ผู้รู้ มีครู อาจารย์ดี มีข้อมูล มีสื่อที่ดี ๒) สัทธัมมัสสวนะหมายถึง เอาใจใส่ศึกษาโดยมีหลักสูตร การเรียนการสอนที่ดี ๓) โยนิโสมนสิการหมายถึง มีกระบวนการคิดวิเคราะห์พิจารณาเหตุผลที่ดีและถูกต้อง ๔) ธัมมานุষ্ঠมมปัตติ หมายถึงความสามารถในการจะนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การศึกษาตามแนวพุทธปรัชญาการศึกษาของโรงเรียนวิถีพุทธ คือกระบวนการพัฒนา การเรียนรู้ทั้งในด้านความประพฤติ (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา เพื่อให้ความเจริญงอกงามในทุกขั้นตอนของชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งการ กิน อยู่ ดู ฟัง ใน

ชีวิตประจำวันที่มีสติสัมปชัญญะคอยกำกับ เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาตน จนเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมได้ ตลอดจนและสิ่งแวดล้อมให้เจริญสืบต่อไป และเนื่องจากพุทธศาสนา มีหลักการพัฒนามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะฝึกฝนและพัฒนา

๒.๔ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การบริโภคอาหาร

บุญมี แทนแก้ว กล่าวว่าความหมายของการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนการใช้ชีวิตประจำวัน ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๐ เป็นคำนามหมายความ “ความเป็นอยู่” สังคม ยุควิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน บุคคลมักจะแสวงหาวัตถุและสิ่งนอกตัว จนขาดความสมดุลระหว่างกายกับจิตใจก่อให้เกิดปัญหาส่วนบุคคลครอบครัวและสังคมมากขึ้น ซึ่งทำให้เด็กนักเรียนขาดความอบอุ่นจากครอบครัวและทำให้เกิดปัญหาแก่ตัวเด็กด้วย ดังนั้นการที่จะทำให้ชีวิตประจำวันเป็นสุขและสันติได้อย่างแท้จริงนั้นจำเป็นต้องพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธศาสนาโดยยึดหลักไตรสิกขาเป็นหลักในการพัฒนาทางด้านการศึกษาดังแต่วัยเด็กซึ่งเป็นวิธีที่จะนำชีวิตของเด็กนักเรียนไปสู่จุดมุ่งหมายที่แท้จริงได้ และเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสันติภาพแก่บุคคล ครอบครัว และสังคมส่วนรวม^๕

การดำรงชีวิตไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ล้วนแต่เป็นเรื่องใหญ่และสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะต้องต่อสู้กับปัญหาน้อยใหญ่นานัปการ ทั้งปัญหาการครองชีวิต ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และปัญหาสุขภาพอนามัย ซึ่งแต่ละคนก็มีปัญหาแตกต่างกันไปคนละหลายปัญหา เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมจำเป็นต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นคณะหรือเป็นกลุ่มชน จึงมีหลักการที่ทุกคนพึงปฏิบัติรวมกัน คือ ระเบียบวินัย วัฒนธรรม ประเพณี กฎหมาย และศีลธรรม ทั้งนี้เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยและสงบสุขในสังคม มนุษย์ยังมีอุดมคติมีความปรารถนาที่จะบรรลุถึงจุดหมายของแต่ละคน ซึ่งได้แก่ ความสุข ความดี และความพ้นทุกข์จากคำกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ในชีวิตประจำวันมีการดำรงชีวิตของเด็กนักเรียนจำเป็นอย่างยิ่งในการนำเอาหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะไตรสิกขาอันมีศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อเป็นการศึกษา ฝึกฝน อบรม ด้านพฤติกรรม ทางกาย วาจา ใจ และเพื่อพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงาม ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทำให้มีการศึกษาเล่าเรียนดีขึ้นมีความอดทนมีกิริยามารยาทที่ดี

^๕มนตรี สุขทวี, การออกกำลังกาย, (ลพบุรี: สถาบันราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๑.

รู้จักคิดวิเคราะห์แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง จึงทำให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขแนวทางการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในจึงเน้นผู้เรียนแต่ละคนเป็นสำคัญ

๒.๔.๒ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้กับการบริโภคอาหาร

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายไว้ว่าบริโภค แปลว่า กิน ใช้เฉพาะอาหารที่ทำให้ล่วงลำคอกลงไปสู่กระเพาะอาหาร^๖

กองวิชาการ กล่าวว่า การบริโภคอาหารที่ดีต้องมีระเบียบวินัยในตนเองทำเป็นประจำทุกวันจึงจะทำให้มีสุขภาพที่ดี ควรปฏิบัติดังนี้ ๑) รับประทานอาหารวันละ ๓ มื้อให้ตรงเวลา ๒) ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ๓) รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย ๔) ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลาทุกวัน^๗

มนตรี สุขทวี กล่าวว่า อาหารเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำรงชีวิต^๘ อาหารที่รับประทานเข้าไปจะก่อประโยชน์ในการบำรุงร่างกาย นอกจากบำบัดความหิวโหยแล้วอาหารยังให้พลังงาน ให้ร่างกายอบอุ่นและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ซึ่งในแต่ละวัน มนุษย์จำเป็นต้องได้รับสารอาหารเหล่านี้ อย่างครบถ้วนตามหลักโภชนาการ เช่นการรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย อาหารมีประโยชน์และเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ เพราะร่างกายมนุษย์มีความต้องการสารอาหารหลายชนิดจึงจะทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ และอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นสำหรับร่างกายประกอบด้วยสารอาหาร ๕ หมู่คือ หมู่ที่ ๑) เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม (meat group) ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายของมนุษย์เจริญเติบโตแข็งแรงและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ หมู่ที่ ๒) ข้าว แป้ง น้ำตาลหัวเผือกหัวมัน (cereal group) ให้พลังงานแก่ร่างกาย หมู่ที่ ๓) ผักใบเขียวและพืชผักอื่นๆ (vegetable group) ในหมู่นี้ก็ให้ประโยชน์เหมือนกับหมู่ที่ ๓ และ หมู่ที่ ๕) ไขมันจากสัตว์และจากพืช (lipid group) ในหมู่นี้ก็จะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ดังนั้นในวันหนึ่งๆ มนุษย์จะต้องเลือก

^๖พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์., ๒๕๔๖), หน้า ๔๕๙

^๗กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต, **สุขภาพนักสร้างบารมี**, (ปทุมธานี : รุ่งศิลป์การพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๙.

^๘มนตรี สุขทวี, **การออกกำลังกาย**, (ลพบุรี : สถาบันราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๑.

รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ และในแต่ละหมู่ควรเลือกรับประทานให้หลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ตามความต้องการของร่างกาย^๙

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า การบริโภคอาหารหรือการเสพบริโภคปัจจัยตามหลักไตรสิกขาโดยใช้ปัญญา (ปัจจัยปฏิเสวา) พฤติกรรมของมนุษย์ในที่สุดก็มาลงที่การบริโภค ถ้ามนุษย์ไม่พัฒนาพฤติกรรมในการบริโภค ก็จะทำให้เกิดปัญหาอย่างมากทั้งแก่ชีวิตแก่สังคมและแก่โลก เพราะจะรับประทาน ใช้บริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ทั้งหลายรวมทั้งเทคโนโลยีด้วยโมหะ ก่อให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมา ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ความเสื่อมเสียคุณภาพชีวิต การใช้ยาสินเปลือง การขัดแย้งแย้งชิงเบียดเบียนกัน มีการการทำลายทรัพยากรธรรมชาติและการก่อกมลภาวะเป็นต้น การใช้ปัญญาทำความเข้าใจแล้วบริโภคปัจจัยทั้งหลายให้ได้ผลตรงพอดีตามคุณค่าแท้ของจุดหมายในการบริโภคสิ่งนั้น ๆ มีหลักการปฏิบัติ คือ (๑) การบริโภคด้วยความรู้ตระหนักว่าเรามีใช้-มีบริโภคสิ่งเหล่านั้นหรือไม่ (๒) บริโภคด้วยความรู้เท่าทันต่อวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภค หรือการใช้สอยในสิ่งนั้น ๆ (๓) การบริโภค โดยได้พิจารณาจัดสรรควบคุมให้ได้ปริมาณประเภทและคุณสมบัติของสิ่งที่จะบริโภคตรงพอดีกับวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคนั้น (๔) สามารถละเว้นหรือเลิกเสพบริโภคสิ่งที่ไม่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนชีวิตหรือเห็นแก่ความโก้ หรูหราเป็นต้น การบริโภคอาหารตามหลักไตรสิกขา ต้องใช้ปัญญาพิจารณา

การบริโภคอาหารตามหลักไตรสิกขา คือการรับประทานอาหารนั้น ต้องมีมารยาท มีวินัยในตนเองอยู่เสมอ ซึ่งประกอบด้วย (๑) ในการรับประทานอาหารกับผู้อื่นต้องรอให้ผู้อาวุโสกว่าเรา ได้นั่งก่อน เราจึงนั่งตาม และให้ผู้อาวุโสเริ่มรับประทานอาหารก่อน เราจึงรับประทาน (๒) ถ้านั่งเก้าอี้ควรนั่งให้ตัวตรง ไม่ทำวศอกบนโต๊ะอาหาร ถ้านั่งกับพื้น ควรนั่งพับเพียบเรียบร้อย และนั่งตัวตรงไม่ทำวแซน (๓) การใช้ผ้าเช็ดมือ เมื่อเข้านั่งโต๊ะอาหารก่อนรับประทานอาหารควรหยิบผ้าเช็ดมือมาปูที่ตักก่อน เมื่อดื่มหรือรับประทานอาหารเสร็จแล้วควรใช้ผ้าเช็ดมือเช็ดปากก่อนทุกครั้งเพื่อมิให้เป็นคราบ... (๔) ถือก้อนด้วยมือขวาและถือส้อมด้วยมือซ้ายและใช้ช้อนกลางตัดแบ่งอาหาร (๕) การใช้มีดมีไว้สำหรับจิ้มอาหารจะนำไปจิ้มอาหารเข้าปากไม่ได้ เพราะเป็นการไม่สุภาพ(เสียมารยาทในการรับประทานอาหาร)^{๑๐}

^๙พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **สุขภาพของครอบครัวแนวพุทธ**. กรุงเทพมหานคร : อักษรสัมพันธ์. (๒๕๔๗), หน้า ๑๕.

^{๑๐}การบริโภคอาหารตามหลักไตรสิกขา. (๒๕๕๑, กรกฎาคม ๑) [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.tv5.co.th/service/pd/heritage/nation/ra,aloam/index15.htm>.

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารตามหลักไตรสิกขา
ไตรสิกขา ผู้ศึกษาจึงสรุปได้ดังนี้

๑) **ศีลกับการบริโภคอาหาร** หมายถึง ศีล การควบคุมพฤติกรรมหรือเราให้มีระเบียบวินัย ดังนั้นในการบริโภคอาหารไม่ว่าจะบริโภคคนเดียว หรือหลายคน ก็มีความจำเป็นต้องมีระเบียบในการบริโภคดังนี้ (๑) ล้างมือให้สะอาดก่อนเริ่มรับประทานอาหารทุกครั้ง (๒) ให้ผู้อาวุโสเริ่มรับประทานอาหารก่อนแล้วจึงรับประทาน (๓) ไม่คายอาหารที่ตกเข้าปากแล้วถ้าจำเป็น ต้องคาย ควรนำผ้าเช็ดหน้าป้องปากแล้วคายลงในกระดาดชั่งมือ (๔) ไม่แสดงกิริยาหรืออาการรังเกียจอาหารที่ตนไม่ชอบรับประทาน

๒) **สมาธิกับการบริโภคอาหาร** หมายถึง การมีสติหรือมีสมาธิขณะรับประทานอาหาร จึงควรปฏิบัติดังนี้ (๑) ไม่ส่งเสียงดังในขณะที่รับประทานอาหาร (๒) เวลาดื่มน้ำไม่ควรรีบร้อนค่อย ๆ ดื่ม (๓) เคี้ยวให้ละเอียดก่อนแล้วค่อยกลืนลงคอ (๔) การเคี้ยวอาหารไม่ให้มีเสียงดัง (๕) ไม่เล่นหรือคุยกันขณะกำลังรับประทานอาหาร

๓) **ปัญญากับการบริโภคอาหาร** หมายถึง การพิจารณาการดำรงหรือการเลือกสรรอาหารที่จะรับประทาน เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพร่างกายของตนเอง จึงควรปฏิบัติดังนี้ ๑) รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ทุก ๆ วัน ๒) เลือกรับประทานอาหารที่บรรจด้วยโภชนาการที่มีความปลอดภัยต่อร่างกาย ๓) รับประทานอาหารที่สุก สะอาดปราศจากเชื้อโรคและไม่มีสารพิษต่าง ๆ ๔) ไม่รับประทานอาหารเพื่อความอร่อยและอิมเท่านั้นควรคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ๕) เลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายตน

๒.๔.๒ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้กับการศึกษา

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้ให้ความหมายของคำว่า การศึกษาหมายถึงการเล่าเรียน ฟังฟัง และอบรม^{๑๑}

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ได้ให้ความหมายของคำว่า การศึกษาไว้ว่า ในมาตรา ๔ “การศึกษา” หมายความว่า กระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคล และสังคม โดยถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานวัฒนธรรมการสร้างสรรคัจรรโลง ความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคม การเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต .

^{๑๑}พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์, ๒๕๕๖, หน้า ๑๐๔.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี กล่าวว่าในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๒ การศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม^{๖๒} โดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึกการอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคมการเรียนรู้ บัณฑิตยัเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

ยูเนสโก กล่าวว่าการศึกษาหมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาความรู้ ศีลธรรม คุณค่า และความเข้าใจต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นสำหรับชีวิตเพื่อให้เด็กและผู้ใหญ่มีความเข้าใจต่อวัฒนธรรมและแนวคิดต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อสังคมของตนเองและของชาติอื่น ตลอดจนความเข้าใจต่อกฎต่าง ๆ ตามธรรมชาติพร้อมกับมีทักษะทางภาษาและทักษะอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการเรียนรู้และการสื่อสาร^{๖๓}

พระราชวรมุณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) กล่าวว่า การศึกษามาจากคำว่า ศึกษาในภาษาบาลี หมายถึง การแสวงหาวิชา คำว่า วิชา หมายถึง ความรู้สภาวะแท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ดังนั้นศึกษาหรือศึกษาจึงหมายถึงการแสวงหาวิชา หรือความรู้แจ้ง ซึ่งก็หมายถึงปัญญา หน้าที่สำคัญของการศึกษา คือ การสร้างปัญญา พระพุทธเจ้าได้เปรียบปัญญาเหมือนแสงสว่าง ไม่มีแสงสว่างใดเสมอด้วยปัญญา^{๖๔}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า การศึกษาเป็นทั้งตัวการพัฒนาและเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการพัฒนาคน การนำหลักไตรสิกขามาใช้กับการศึกษา เป็นวิธีพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพื่อให้เกิดการพัฒนาทุกด้านไปพร้อม ๆ กัน จึงได้กล่าวย้าหลักการศึกษหรือการศึกษาตามหลักของไตรสิกขาอยู่เป็นประจำว่า “มนุษย์เกิดมาแล้วต้องมีศึกษา เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องศึกษาหรือเป็นสัตว์ที่ต้องฝึก คือต้องเรียนรู้ต้องฝึกฝนพัฒนา ถ้าไม่ได้ศึกษามนุษย์จะมีชีวิตที่ดั่งงามไม่ได้ นี่เป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์” การดำเนินชีวิตของมนุษย์อยู่ได้อย่างมีความสุข ซึ่งต่างจากสัตว์ที่ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยสัญชาตญาณไม่ต้องเรียนรู้ฝึกฝน พัฒนาเหมือนมนุษย์ มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกฝนได้ คือ การศึกษาเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาได้ถือเป็นลักษณะ

^{๖๒}คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี สำนักงาน, **ยุทธศาสตร์การเรียนรู้ตลอดชีวิตในศตวรรษที่ ๒๑ สหราชอาณาจักร**, (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๒), หน้า ๒.

^{๖๓}Unesco, Terminology of adult education, (London : Cassell, 1989).

^{๖๔}พระราชวรมุณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **ขอบฟ้าแห่งความรู้ (เอกสารพัฒนากระบวนการเรียนรู้ อันดับที่ ๕ โครงการปฏิรูปกระบวนการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา)**, (กรุงเทพมหานคร : การศาสนา, ๒๕๕๒), หน้า ๒๔.

พิเศษของมนุษย์ ทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยสติปัญญา ประเสริฐ เลิศล้ำ จนแทบเป็นอะไรได้ทุกอย่าง เมื่อฝึกตนจนเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐเลิศกว่าเทวดาแม้แต่พรหมยังมีความเคารพนบต่างจากสัตว์ที่เกิดมาด้วยสัญชาตญาณ ตายไปก็ด้วยสัญชาตญาณด้วยเหมือนกัน การจัดการศึกษาหรือการศึกษาการพัฒนาคนให้สมบูรณ์อาศัยหลักการศึกษาด้านพระพุทธศาสนาที่เรียกว่าการศึกษาตามหลักไตรสิกขา มีศีล สมาธิ ปัญญา ถือเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาด้านพฤติกรรม พัฒนาด้านจิตใจการศึกษาเพื่อพัฒนาด้านพฤติกรรม พัฒนาด้านจิตใจและพัฒนาทางด้านปัญญาดังพระพุทธเจ้าตรัสว่าปัญญานี้แหละประเสริฐกว่าทรัพย์ในยุคปัจจุบันจะต้องเน้นหลักนี้ให้มาก และยังมีพระพุทธศาสนาสุภาษิตอีกข้อหนึ่งว่า ในบรรดาสິงที่งองามขึ้นมา วิชามีประเสริฐสุด บรรดาสິงทั้งหลายจะงองามเท่าไร ก็ไม่ประเสริฐเท่ากับวิชางองาม คือปัญญาเจริญแข็งแกร่ง แก้ไขปัญหาหลวมและคิดการใด ๆ ก็สำเร็จได้ด้วยดี^{๑๕}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่าสมาธิ เป็นวิธีฝึกฝนพัฒนาด้านจิตใจ หมายถึง การศึกษาช่วยพัฒนาพฤติกรรมแห่งจิตใจให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีมีจิตใจปลอดโปร่ง สบายปราศจากความโลภ เป็นการศึกษาเพื่อความตั้งใจ ความตั้งใจเพื่อสร้างแรงจูงใจ โดยเชื่อมโยงสภาพจิตใจที่มีคุณธรรม จริยธรรมเป็นตัวสำคัญ ดังนั้น บุคคลใดที่ผ่านการเรียนรู้เรื่องของสมาธิ มีการฝึกฝนพัฒนาด้านจิตใจ ย่อมทำให้จิตใจมีคุณสมบัติพิเศษ คือ (๑) การศึกษาเรียนรู้สมาธิแล้วฝึก ย่อมทำให้จิตมีคุณภาพ ประณีต ประเสริฐ ส่งผลให้เกิดความเมตตากรุณาขึ้นในจิตใจปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข มีความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นประสบผลสำเร็จ มีความอุเบกขาวางตนเป็นกลางต่อทุกคน มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อต่อเพื่อนร่วมโลก (๒) การศึกษาเรียนรู้สมาธิแล้วฝึกฝนพัฒนาด้านจิตใจให้มีประสิทธิภาพ เป็นการเสริมสร้างคุณภาพจิตใจให้เข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง ทำให้จิตใจมีความใฝ่รู้อย่างสร้างสรรค์ใฝ่ที่จะทำความดีงามเพื่อบรรลุสิ่งสูงสุด (ฉันทะ, วิริยะ, ขันติและ สัจจะ) เป็นต้น (๓) การศึกษาเรียนรู้สมาธิ แล้วฝึกฝนพัฒนาด้านจิตใจ ให้มีความสุข เกิดภาวะเกื้อหนุนสุขภาพจิตใจไปในทางที่ดี ได้แก่ ทำให้จิตใจเกิดความร่าเริงแจ่มใสเบิกบานใจอยู่ตลอดเวลา ย่อมทำให้เกิดความเอิบอิ่มใจ ปลอดปลื้มยินดี (ปีติ) และทำให้จิตใจมีความสงบเย็นช่วยผ่อนคลายทั้งสภาวะร่างกายและจิตใจได้ (ปัสสัทธิ) ย่อมทำให้เกิดความคล่องตัว และมีความสุขระดวงสบายใจ (สุข) ย่อมทำให้จิตใจสงบปราศจากความเร่าร้อน (สันติ) เป็นต้น^{๑๖}

^{๑๕}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑, ๑๗.

^{๑๖}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘-๒๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่าปัญญาเป็นการฝึกฝนพัฒนาความรู้ หมายถึง การศึกษาเพื่อพัฒนาปัญญา เมื่อบุคคลได้ผ่านการศึกษาแล้ว ย่อมเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า ทำไมมนุษย์ต้องไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันทำไมต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อบุคคลไม่เบียดเบียนกัน มีการให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันแล้ว ย่อมเกิดผลดีต่อตนเองและสังคม ทำให้มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการทำความดี ฉะนั้น ความรู้ความเข้าใจเหตุผลทำให้เกิดปัญญา ซึ่งทำให้จิตใจมีความพร้อมในการสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุข ผลของการศึกษาพัฒนาปัญญาให้มีความรู้ มีความสามารถแล้ว ปัญญาช่วยทำให้เกิดการเกื้อหนุนแก่จิตใจ ทำให้เกิดความโปร่งโล่งสบายเป็นอิสระได้ ซึ่งลักษณะของการพัฒนาย่อมกว้างขวางประสบผลสำเร็จได้ด้วย การใช้ปัญญาพิจารณา รู้เท่าทันอย่างแท้จริง กล่าวคือการศึกษาช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้จากความเข้าใจเท่าทันความจริงของสังขาร อันเป็นโลกทัศน์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ มีความเข้าใจแจ่มแจ้ง จึงทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงได้

อินตา ศิริวรรณ กล่าวว่า ประชาชนได้ส่งบุตรหลานของตนไปศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนก็เพราะมุ่งหวังว่าเด็กของตนจะมีความสามารถสูงพอที่จะประกอบอาชีพ เพื่อเลี้ยงตัวเอง ในภายหลัง ระบบการศึกษาได้จัดการสอนวิชาชีพระยะยาวประเภท และหลายระดับให้แก่ผู้เข้ามาศึกษา นอกจากนั้นยังต้องมีความสามารถทางปัญญาสูงอีกด้วย^{๑๗}

สุคนธ์ วิบูลศิลป์ กล่าวว่า บริบทต่างๆ ของสังคมโลกในปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และทุกคนอยากจะหลีกเลี่ยงผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ ความสามารถในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์มีความจำเป็นอย่างยิ่ง^{๑๘} การศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของสมาชิกในสังคมเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอันรวดเร็วได้อย่างราบรื่น ดังนั้นการเรียนรู้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาคนทั้งด้านปัญญา ความคิด จิตใจ การกระทำและด้านสังคม ตลอดจนส่งเสริมความสามารถของแต่ละบุคคลให้พัฒนาเต็มตามศักยภาพเพื่อให้ผู้เรียนเป็นคนดี เก่ง และมีความสุขในที่สุดของการดำรงชีวิตในสังคม

^{๑๗}อินตา ศิริวรรณ, การศึกษาสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนไทย, (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์. (๒๕๕๑), หน้า ๓๓.

^{๑๘}สุคนธ์ วิบูลศิลป์, ก้าวสู่มาตรฐาน การเรียนรู้ สู่ทักษะชีวิต แนวคิด แนวทางในการพัฒนาเด็กให้เป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข, (กรุงเทพมหานคร : ครุสภาลาดพร้าว, ๒๕๕๑), คำนำ.

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับการศึกษาตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ และปัญญา) ผู้ศึกษาจึงสรุปได้ดังนี้

๑. **ศีลกับการศึกษาคือ** (๑) ประพฤติตนไปในทางที่สังคมยอมรับ เช่น นักเรียน ปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัย ของโรงเรียน (๒) มีความรับผิดชอบ โดยทำงานที่ครูมอบหมายให้ได้ ด้วยตนเองไม่คัดลอกงานเพื่อน (๓) ความเป็นระเบียบเรียบร้อยและมีความสามัคคีในหมู่คณะ (๔) ไม่ให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมาที่จะนำไปสู่การกระทำความเลว ความชั่วได้

๒. **สมาธิกับการศึกษา** สมาธิเป็นการศึกษาแบบปฏิบัติ ฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจ ของตนให้เกิดความมั่นคงแน่นอน ดังนี้ คือ (๑) ฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้ยึดมั่นในคุณธรรม เช่น การปฏิบัติกิจกรรมการเข้าแถวหน้าเสาธงด้วยความตั้งใจ (๒) เกิดความเมตตากรุณาขึ้นในจิตใจ มีคุณภาพจิตใจให้เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง เช่นการเชื่อฟังคำสั่งสอนของครู และตั้งใจเรียนในชั้น เรียน (๓) ฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้มีความสุข และเกิดภาวะเกื้อหนุนสุขภาพจิตใจไปในทางดีเช่น มีสมาธิในการเรียนและเรียนรู้วิชาต่าง ๆ อย่างมีความสุข

๓. **ปัญญากับการศึกษา** เป็นการศึกษา ฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความรู้และความ สามารถความเข้าใจ และประโยชน์ของการทำความดี ดังนี้ คือ (๑) เกิดความรู้ความเข้าใจ ข้อมูลต่าง ๆ ได้แจ่มแจ้งชัดเจนเช่น มีความรู้ รู้จักการคิดวิเคราะห์และสรุปเป็นจัดทำเป็นผัง ความคิดได้ (๒) มีการดำเนินชีวิตที่มีหลักธรรมเป็นตัวยึดเหนี่ยวให้ชีวิตดำเนินไปอย่างถูกต้องดี งาม เช่น การมีความรู้ การใช้หลักธรรม “หัวใจนักปราชญ์” สุ-จิ-ปุ-ลิ (๓) มีความเชื่อมั่นใน ตนเอง มีเหตุ - มีผล และมีเป้าหมายของชีวิต

๒.๔.๓ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้กับการออกกำลังกาย

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒ ให้ความหมายของคำว่า ออกกำลังกาย หมายถึง ใช้กำลัง บริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง^{๑๙}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า ศีล แปลว่าข้อบังคับคือระเบียบ วินัยในตนเอง การออกกำลังกายก็ต้องมีศีลหรือวินัยในตนเองจึงจะทำให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี ถูกต้องตามกฎของการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายให้ออกกำลังกาย ในสัปดาห์หนึ่งไม่น้อยกว่า ๓ วัน และในการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า ๑๕ นาทีขึ้นไป ถ้าปฏิบัติได้ก็ถือ

^{๑๙}พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์. (๒๕๕๒),

ได้ว่ามีวินัยในตนเอง แต่ถ้าปฏิบัติไม่ได้ก็แสดงว่าขาดวินัยหรือไม่มีวินัยในตนเอง การออกกำลังกายก็ไม่ได้ผลทำให้สุขภาพของตนไม่ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายในครั้งนี้^{๒๐}

พระธรรมวิสุทธิกวี กล่าวว่า การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ เช่น การเล่นกีฬา การเดิน การวิ่ง ฯลฯ ในทางพระพุทธศาสนาการเดินจงกรมก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเช่นกัน โดยการออกกำลังกายที่มีไตรสิกขากำกับอยู่ตลอดเวลา ก็จะได้ผลดีเพิ่มขึ้นเพราะเดินอย่างมีศีล สมาธิ ปัญญา การออกกำลังกายอย่างมีศีล คือต้องเดินอย่างสำรวมอินทรีย์ทั้ง๖^{๒๑}

พระธรรมวิสุทธิกวี กล่าวว่า การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ เช่น การเล่นกีฬา การเดิน การวิ่ง เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนาการเดินจงกรมก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเช่นกัน โดยการออกกำลังกายที่มีไตรสิกขากำกับอยู่ตลอดเวลา ก็จะได้ผลดีเพิ่มขึ้นเพราะเดินอย่างมีศีล สมาธิ ปัญญา ในที่นี้การเดินหรือการออกกำลังกายโดยมีสมาธิคือ การออกกำลังกายหรือเดินอย่างหนักแน่นมั่นคงไม่วอกแวกไม่ไขว่เปลี่ยนที่เดินบ่อย ๆ จะได้ผลดีและไปถึงจุดหมายอย่างรวดเร็วเพราะจิตใจสงบเดินอย่างมีสมาธิอยู่ตลอดเวลา เพราะสุขภาพมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์มาก การที่คนจะมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ได้ ต้องรู้จักออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ และพักผ่อนให้เพียงพอ และรู้จักรักษาสุขภาพควรเลือกสรรให้พอเหมาะสมควรแก่สุขภาพร่างกายของตนและทำให้ได้ผลดีมีประโยชน์อยู่ในระดับสูงสุด

ชาติชาย อิศรัมย์ กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย หรือหลาย ๆ ส่วน หลาย ๆ อวัยวะในเวลาเดียวกัน และใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวหรืออิริยาบถ ตามปกติวิสัยของ

พนิดา อังจันทร์เพ็ญ กล่าวว่า การออกกำลังกายตามหลักไตรสิกขา ซึ่งการเดินจงกรม (walking meditation) ก็เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง^{๒๒} นอกจากเป็นการออกกำลังกายแล้วยังเป็นการฝึกกรรมฐานวิธีหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ที่ทำได้ไม่ยาก ยังเป็นที่นิยมกันสำหรับนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย มักใช้ร่วมกับการปฏิบัติแบบอานาปานสติ หรือ การนั่งกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งถ้าปฏิบัติไปนานๆ อาจเกิดความเหนื่อยนักปฏิบัติอาจเปลี่ยนอิริยาบถด้วย

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: อักขรสัมพันธ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๙๒.

^{๒๑} พระธรรมวิสุทธิกวี, ธรรมเกียรตินั่ง (พิมพ์ครั้งที่ ๗), (กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์, ๒๕๕๐ ก), หน้า ๒๘-๒๙.

^{๒๒} พนิดา อังจันทร์เพ็ญ, ชีวิตสี่เท้า หัวใจสี่ชมพู : เคล็ดลับการสร้างความสุขอย่างง่าย, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๑), หน้า ๓๖-๓๗.

การเดินจงกรมสลั้บกับการนั่ง การเดินจงกรมนั้นเป็นการเดินแบบมีสติหรือมีสมาธิกำกับการเดิน ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะรู้สึกได้ถึงก้าวเดินของเท้าทุกครั้ง การเดินจงกรมเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ชอบนั่งเฉยๆ เพื่อเจริญอานาปานสติ จึงสามารถอาศัยการเดินจงกรมสร้างสมาธิให้เกิดขึ้นพร้อมๆ กันกับการออกกำลังกาย เรียกว่าได้ประโยชน์ทั้ง ๒ ทางในเวลาเดียวกัน คือ มีสุขภาพดีและได้ฝึกสมาธิไปด้วยพร้อม ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวอย่างมีสติหรือมีสมาธิด้วยท่าทางที่ถูกต้อง สมดุลตลอดเวลา เช่นนี้ได้ก็จัดเป็นการออกกำลังกายได้อีกวิธีหนึ่ง^{๒๓}

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามหลักไตรสิกขา คือ สติ สมาธิ ปัญญา ผู้ศึกษาจึงสรุปได้ดังนี้

๑) สติกับการออกกำลังกายหมายถึง (๑) ควบคุมตนเองให้มีวินัยในการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลดี (๒) มีการออกกำลังกายทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ (๓) มีความอดทนและมุ่งมั่นในการออกกำลังกายอย่างมีความสุข (๔) สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจของตนเพื่อไม่ให้ออกไปทางที่เสื่อมเสีย

๒) สมาธิกับการออกกำลังกายหมายถึง (๑) มีสติในขณะที่กำลังออกกำลังกาย อยู่เสมอ (๒) มีสมาธิ และจิตใจมั่นคงแน่วแน่ในการออกกำลังกาย (๓) ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายคือมีสุขภาพที่ดีขึ้นและได้ฝึกสมาธิไปพร้อม ๆ กันด้วย (๔) ไปถึงจุดหมายในการออกกำลังกายได้รวดเร็ว

๓) ปัญญากับการออกกำลังกายหมายถึง (๑) รู้จักและคำนึงถึงสิ่งที่จะได้รับประโยชน์จากกีฬาประเภทนั้น (๒) รู้จักเลือกการออกกำลังกาย / กีฬาให้เหมาะกับตนเอง (๓) นักเรียนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดี

๒.๔.๔ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้กับการพักผ่อน

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. ๒๕๔๒ ได้กล่าวว่า การพักผ่อน หมายถึงการหยุดทำงานชั่วคราวให้คลายเหนื่อย, การพักผ่อนหย่อนใจ, และการพักผ่อนเพื่อไปหาความสนุกสนานเพลิดเพลิน^{๒๔} ในการพักผ่อนหรือการนอนหลับ เป็นการให้ประโยชน์ต่อสุขภาพที่ดีนั้นควรพักผ่อนแบบมีสมาธิหรือพักผ่อนให้ถูกวิธีการนอนหลับโดยมีสมาธิหรือนอนในท่าที่ถูกต้อง

^{๒๓} พนิดา อัจฉนทรเพ็ญ, **ชีวิตสีฟ้า หัวใจสีชมพู : เคล็ดลับการสร้างความสุขอย่างง่าย**, หน้า ๓๖-๓๗.

^{๒๔} **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์, ๒๕๕๒), หน้า ๗๙.

จะทำให้มีสมาธิในการเรียนหนังสือหรือทำงานดีขึ้น ควรปฏิบัติ คือเวลานอนควรนอนหงายเอามือทั้งสองข้างขึ้นมาคลุมไว้ที่หน้าท้องยืดแขนออกให้สุดไม่ให้แขนงอ และในการนอนหงายจะทำให้ระบบการหายใจทำงานได้สะดวกหัวใจและปอดทำงานได้เป็นปกติ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ และร่างกายทุกส่วนอยู่ในลักษณะที่ผ่อนคลาย ทำให้ไม่รู้สึกปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ เช่น กระดูกสันหลัง ไหล่ คอเป็นต้น ถ้านอนหลับได้แบบนี้เรียกว่า การนอนหลับแบบมีสมาธิ และจะเป็นที่คนนอนหลับได้อย่างมีสมาธิอยู่ตลอดเวลา^{๒๕}

พระธรรมวิสุทธิกวี กล่าวว่า การทำสมาธิก็เป็นการพักผ่อนชนิดหนึ่งซึ่งทำให้จิตใจของตนสงบ ทำให้เข้มแข็งและสดชื่นเบิกบานมีความสุข เช่น ความพึงชานและความสำราญให้สงบลงได้ เมื่อจิตใจสงบความเครียดก็เกิดขึ้นไม่ได้ ที่มีอยู่แล้วก็หายไป การฝึกหรือทำสมาธิเป็นการพักผ่อนทางจิตใจชนิดหนึ่งหรือเป็นการระงับความเครียดได้ดีมากวิธีหนึ่ง ซึ่งคนปัจจุบันได้ให้ความสนใจและมาปฏิบัติกันมากขึ้น และการทำสมาธินั้นไม่จำเป็นต้องนั่งอย่างเดียวทำได้ทุกอิริยาบถ เช่น การเดิน นั่ง นอน เป็นต้นล้วนแต่ทำได้ทั้งนั้น เพราะการพักผ่อนหย่อนใจทำให้คลายเครียดลงไปได้ ไม่หมกมุ่นอยู่กับงานตลอดเวลา จะพักผ่อนแบบใดก็ได้ที่ทำให้คลายเครียดทั้งด้านจิตใจและร่างกาย จะไปพบปะสังสรรค์ สานทนากับเพื่อนฝูงที่สนิท ดูหนัง ฟังเพลงหรือพักผ่อนอยู่กับบ้านของตนเองก็ได้ จะทำให้จิตใจเบิกบานแล้วความเครียดก็จะลดน้อยลงหรือหายไปได้ จึงควรเลือกเอาว่าการพักผ่อนแบบไหนที่จะเหมาะสมกับเวลาและโอกาสที่ตนเองมีเพื่อจะได้ใช้ประโยชน์ในการพักผ่อนให้มีคุณค่าและเป็นประโยชน์แก่ตนเองมากที่สุด^{๒๖}

พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อธัมมชโย) กล่าวว่า การพักผ่อนแบบผู้มีศีลศีล หมายถึงการประพฤติทั้งกาย วาจา ใจ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยหรือเป็นปกติ ในทางพุทธศาสนา จึงมองว่าการพักผ่อนแบบผู้มีศีล มองได้หลายอย่างเพราะศีล แต่ละข้อก็มีอานิสงส์หลายประการ ดังนั้น การพักผ่อนเพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และได้บุญได้กุศลให้แก่ตนนั้นไม่ยาก เช่น ไปให้อาหารสัตว์ให้อาหารปลา ให้อาหารนก หรือไปปล่อยปลา ปล่อยเต่า ปล่อยนก หรือไถ่ชีวิตโค ฯลฯ ไปทำบุญที่วัด บริจาคทานแก่คนยากจนแก่เด็กผู้ด้อยโอกาส เพราะสิ่งที่กล่าวมานี้ล้วนแต่เป็นการทำคุณงามความดีให้แก่ตนเองและยังเป็นการรักษาศีลไปในตัวด้วย ตนเองจะได้ทั้งบุญ

^{๒๕} กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต, **สุขภาพนักสร้างบารมี**, (ปทุมธานี : รุ่งศิลป์การพิมพ์. (๒๕๔๙), หน้า ๑๒.

^{๒๖} พระธรรมวิสุทธิกวี **ธรรมเกรี เล่ม หนึ่ง**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒-๑๓.

กุศลและยังเป็นการใช้เวลาว่างของตนเองให้เป็นประโยชน์และคุ้มค่า เพราะทำให้จิตใจของตนบริสุทธิ์ มีความสุขสบายดี ความเบื่อบานปราศจากความเครียดทั้งหลายที่สะสมมาทั้งหมด จะเห็นว่าถ้าใช้เวลาว่างให้เป็นจะได้ประโยชน์ทั้งสองด้าน การพักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ทрудโทรม สติปัญญาไม่แจ่มใส อารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย และขาดภูมิคุ้มกันโรคนิตต่าง ๆ ^{๒๗}

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับการพักผ่อนตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้ศึกษาจึงสรุปได้ดังนี้

๑) ศีลกับการพักผ่อนคือ (๑) นอนหลับเพื่อพักผ่อนอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง (๒) เลือกริธีพักผ่อนร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ตนไม่มีความเครียด (๓) จัดกลุ่มสังฆนาการเพื่อผ่อนคลาย ให้สดชื่น ร่าเริงและสุขภาพจิตที่ดี (๔) เลือกการพักผ่อนได้ทั้งบุญกุศล และคุณงามความดีแก่ตนเองด้วย เช่น การปฏิบัติสมาธิ

๒) สมาธิกับการพักผ่อนคือ มีสมาธิในการนอนหลับเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ ตื่นขึ้นมาแล้ว รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า เช่น ๑) การไหว้พระสวดมนต์และทำสมาธิก่อนนอนทุกคืน ๒) พักผ่อนร่างกายและจิตใจให้สงบโดยปฏิบัติสมาธิ ๓) พักผ่อนร่างกายและจิตใจให้สงบโดยปฏิบัติสมาธิ

๓) ปัญญากับการพักผ่อน ผู้ที่มีปัญญาย่อมหาเวลาว่างให้ตนเองคือ ๑) รู้จักเลือกสรรกิจกรรมที่ดีมีประโยชน์ต่อการพักผ่อน ๒) รู้จักพบปะสังสรรค์เพื่อทำให้จิตใจของตนเองรู้สึกสดชื่นเบิกบานแจ่มใส ๓) รู้จักใช้เวลาว่าง พักผ่อนให้คุ้มค่าและเป็นประโยชน์ เหมาะสมแก่ตนเองให้มากที่สุด

๒.๔.๕ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้การมีจิตอาสา

กระทรวงศึกษาธิการ กล่าวว่าสิ่งแวดล้อมทางสังคมเป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้าง ขึ้น ได้แก่ วัฒนธรรม ศิลปกรรม และความก้าวหน้าทางวิทยาการต่างๆ ฯลฯ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดีจะช่วยให้คุณภาพชีวิตของมนุษย์ดีขึ้น ดำรงชีวิตด้วยความสะอาดสบายและปลอดภัย สังคมสงบเรียบร้อย สิ่งแวดล้อมทางสังคมของชุมชนมีความสำคัญต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ถ้าชุมชนใดมีความเป็นระเบียบเรียบร้อยจัดสิ่งแวดล้อมอย่างถูกสุขลักษณะกำจัด ของเสียและสิ่งปฏิกูลได้อย่างเหมาะสม ดูแลเอาใจใส่ที่อยู่อาศัย ถนนหนทาง อาคารร้านค้า ฯลฯ ให้สะอาด

^{๒๗}พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อดัมขโย), **ชีวิตออกแบบได้ (พิมพ์ครั้งที่ ๕)**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมกาย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๐-๓๑.

เรียบร้อยบุคคลในชุมชนก็จะอยู่กันอย่างมีความสุข ปลอดภัยมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงแต่ถ้าชุมชนใดขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ปล่อยปละบ้านเรือนให้สกปรกและสภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม อากาศเป็นพิษ มีเสียงดังรบกวน สมาชิกในชุมชนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทำให้ขาดความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ผู้คนในสังคมก็จะเกิดความรำคาญต่อสิ่งรบกวนรอบข้าง อารมณ์ไม่แจ่มใส สุขภาพอ่อนแอ ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย นอกจากนี้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัวของมนุษย์ล้วนแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้น หากถูกทำลายไปจะมีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนทั้งทางตรงและทางอ้อมเช่น ป่าไม้ ถ้าไม่ช่วยกันบำรุงรักษาป่าไม้ ปล่อยให้ถูกทำลายย่อมส่งผลต่อการดำรงชีวิตของสัตว์ป่า ทำลายสมดุลทางธรรมชาติ จะทำให้ภูมิอากาศเปลี่ยนแปลงฝนไม่ตกตามฤดูกาลอาจทำให้ฝนแล้งหรือเกิดภาวะน้ำท่วมได้เช่นเดียวกัน หากโรงงานอุตสาหกรรมปล่อยของเสียสู่อากาศหรือลงแม่น้ำลำคลอง ทำให้สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ประชาชนได้รับความเดือดร้อน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องช่วยกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อมให้คงอยู่และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชนและประเทศชาติต่อส่วนนักเรียนแม้ยังเป็นเด็กอยู่แต่ก็สามารถปฏิบัติหน้าที่ที่ระบุไว้ได้ เช่นตั้งใจศึกษาเล่าเรียนนำวิชาความรู้มาทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ พิทักษ์ ปกป้องและสืบสานศิลปวัฒนธรรมของชาติ และภูมิปัญญาท้องถิ่น ไม่หลงระเห็จกับวัฒนธรรมของต่างชาติที่ไม่เหมาะสมกับสังคมไทย โดยช่วยกันทำหน้าที่อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมายต่าง ๆ อย่างเคร่งครัดอย่าง เมื่อนักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็ต้องปฏิบัติหน้าที่เหล่านี้ให้ได้อย่างครบถ้วน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและประเทศชาติ^{๒๘}

กองวิชาการ อาศรมบัณฑิตย์ กล่าวว่า บุคคลที่มีปัญญาย่อมรู้จักใช้ปัญญาไปในทางที่ดี และสร้างคุณงามความดีให้แก่ตนเอง เช่นสร้างนิสัยที่ดีให้แก่คน เพราะนิสัยคือพฤติกรรมและความเคยชิน ซึ่งเกิดจากการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดบ่อย ๆ จนเกิดเป็นนิสัย ถ้าติดแล้วไม่ได้ทำอีกก็จะรู้สึกหงุดหงิด เพราะนิสัยเป็นพฤติกรรมทางกาย วาจาและใจของแต่ละบุคคล ฉะนั้นบุคคลที่มีปัญญาย่อมสร้างนิสัยที่ดีให้แก่ตนเอง คนที่มีนิสัยดี ย่อมเลือกคิด เลือกพูด เลือกทำแต่สิ่งที่ดี เช่น นิสัยตรงต่อเวลา นิสัยรักความสะอาด นิสัยชอบให้ทาน ชอบช่วยเหลือสังคมส่วนรวม ชอบช่วยเพื่อน ชอบฟังธรรม ฯลฯ คนที่มีนิสัยดี ๆ ย่อมเป็นคุณงามความดีต่อตนเองและผู้อื่น ต่างกับบุคคลที่มีนิสัยไม่ดี ย่อมคิด พูด ทำ แต่สิ่งที่ไม่ดี ทำให้ตนเองเดือดร้อน หรือผู้อื่นต้องได้รับความเดือดร้อนอยู่เสมอเช่นนิสัยติดยาเสพติด นิสัยเกียจคร้าน นิสัยเอาเปรียบผู้อื่น เกียจงาน

^{๒๘}กระทรวงศึกษาธิการ , กรมวิชาการ, **กรอบความคิดเพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : กรมวิชาการ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๘-๑๒๙.

พยาบาลผู้อื่น ไม่ยอมที่จะเสียสละช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ยอมที่จะช่วยเหลือสังคมหรือ เพราะบุคคลเหล่านี้ทำได้ดี ทำได้ยาก ดังนั้นงานช่วยเหลือสังคมส่วนรวม จึงเป็นงานที่มีคุณประโยชน์มาก เพราะทำให้สังคมมีความรักความสามัคคีต่อกัน มีความเกื้อกูลต่อกัน และยังเป็นการทำความดีให้แต่ตนเองและสังคมส่วนรวม เป็นคนดีของสังคม^{๒๑}

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวกับการมีจิตอาสาและตามหลักไตรสิกขา คือ ศิล สมาธิและปัญญา ผู้ศึกษาจึงสรุปได้ว่า

๑) ศิลกับการมีจิตอาสา คือ คนที่มีศีลมีลักษณะคือ (๑) ช่วยเหลือคนอื่นด้วยความ เป็นมิตร (๒) ช่วยเหลืองานภายในครอบครัว (๓) เป็นผู้ที่มีจิตอาสา เป็นต้น

๒) สมาธิกับการมีจิตอาสา คือ (๑) มีธรรมาศัยที่ตั้งงามต่อทุกคนและมีเหตุมีผลไม่มือคติดต่อกัน (๒) มีความอดทน อดกลั้น รู้จักให้อภัย และไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น (๓) มีความสุขใจที่มีจิตอาสา คิดที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่น ในสังคมส่วนรวม

๓) ปัญญากับการมีจิตอาสา คนที่มีสติปัญญา มีลักษณะคือ (๑) เป็นคนดีคิดดี พูดดีและทำแต่สิ่งที่ดีให้แก่ตนเองและผู้อื่น (๒) เป็นคนชอบให้ทาน ชอบช่วยเหลือผู้อื่นและช่วยเหลือสังคมหรือส่วนรวม (๓) เป็นคนที่มีจิตอาสาชอบช่วยเหลืองานส่วนรวมหรือสังคม (๔) เป็นคนที่ผ่านการฝึกฝนอบรมมาดีแล้วทั้งกายวาจาและใจ เป็นคนไม่เกียจคร้าน และไม่พยาบาลผู้อื่น (๕) เป็นคนมีนิสัยตรงต่อเวลาและรักความสะอาด (๖) เป็นคนที่จะไม่ติดอบายมุขและสิ่งเสพติดต่าง ๆ (๖) ชอบฟังธรรมเป็นนิจ

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศิลป สมาธิ ปัญญามาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

๒.๕.๑ งานวิจัยในประเทศ

สมใจ เกียรติพิณิจกุล ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องการฝึกโปรแกรมพัฒนาจิต โดยเน้นไตรสิกขาทตามหลักพระพุทธศาสนาต่อสภาวะแท้จริงแห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนวัดศรีสมบุญ จังหวัดสกลนคร ปีการศึกษา ๒๕๕๓ ใช้กลุ่มตัวอย่าง คน กลุ่มควบคุม ๑๐ คน กลุ่มทดลอง ๑๐ คน เข้ารับการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา ๗ วัน ผลการศึกษาพบว่า มีนักเรียนได้รับการฝึกตามโปรแกรมพัฒนาจิตใจโดยเน้นหลักไตรสิกขามีสภาวะการที่แท้จริงแห่งตนสูงกว่า

^{๒๑} กองวิชาการ, อาศรมบัณฑิตย์, สุขภาพกับนักสร้างบารมี, (ปฐมธานี : รุ่งศิลป์การพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓๔.

กว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมพัฒนาจิตโดยเน้นหลักไตรสิกขาให้มีค่าความแตกต่างของคะแนนสถานะแท้จริงแห่งตนเท่ากับ ๑.๔๑๕

สุพงศ์ จันลิม ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์คุณธรรมจากชาดก ตามที่ปรากฏในสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ระดับประถมศึกษา พุทธศักราช ๒๕๕๑ จึงพอสรุปความสำคัญได้ดังนี้ ความรู้ทางพระพุทธศาสนานั้นต้องมีกระบวนการเรียนรู้ ชาดกจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมให้แก่เด็กและเยาวชนตั้งแต่วัยเยาว์ โดยการนำเรื่องในชาดก มาเป็นอุทาหรณ์และเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต จากชาดกที่กำหนดให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาทั้งหมด 9 เรื่อง เป็นเรื่องที่เน้นหลักธรรมในเรื่องการเคารพกันตามวัยวุฒิ ให้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ให้เชื่อฟังบิดามารดา ครูอาจารย์ ให้หลักธรรมของผู้นำชุมชน ให้เป็นคนพูดจาไพเราะอ่อนหวาน ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต รู้จักการบริโภคอาหารตามอัตราของตน ให้รู้จักสันโดษ พอใจชอบใจ ยินดีในสิ่งที่ตนมี รู้จักเป็นผู้ให้ และเสียสละเน้นปัญญา ความรอบรู้ความขยันหมั่นเพียร

พิชญ์รัตน์ บุญช่วย ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษากระบวนการสร้างภavana 4 โดยเน้นหลักไตรสิกขา พบว่า ไตรสิกขา เป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างเป็นขั้นตอนและมีกระบวนการที่ประสานกันอย่างเป็นพื้นฐานให้แก่กันจนถึงความพ้นทุกข์ โดยเริ่มจากการสำรวจระวางกาย วาจา ใจ ไม่ให้ตกอยู่ภายใต้ครอบงำของกิเลสและให้มีปกติไม่เบียดเบียนผู้อื่น ต่อเมื่อกาย วาจา ใจ สงบระงับจากอารมณ์ภายนอกแล้วจึงเป็นฐานในการฝึกอบรมจิตให้มีสติตั้งมั่น เกิดสมาธิไม่หวั่นไหวไปตามอำนาจของนิวรณ์ ๕ จนจิตนิ่ง สงบ เป็นกลาง อย่างมีสติอยู่ในสภาพควรแก่การงานแล้วแล้ว จึงสามารถให้ปัญญาพิจารณาสภาวธรรมที่ปรากฏขึ้นเป็นจริง และรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ทำให้สามารถละกิเลส ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

พระพุทธินันท์ บุญเรือง ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามากมายที่สามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในปัจจุบันได้เช่น หลักทิวฐฐัมมิกัต ถสังวัตตนิทธรรม สัมปรายิกัตถสังวัตตนิทธรรม อิทธิบาท มรรค สังโยชน์หรือรวมเรียกว่า ไตรสิกขาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งเป็นเป้าหมายในการพัฒนาหลัก ๆ อยู่เพียง 4 อย่างคือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา

๒.๕.๒ งานวิจัยต่างประเทศ

ล้งก์ (abstract) ได้ทำการศึกษาผู้ใหญ่ในเมืองหลวง จำนวน ๔๐๐ คน โดยใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนบ้านในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพได้แข็งแรงและการป้องกันโรค พบว่ากลุ่มคนที่มีความถี่สูงในการติดต่อกับเพื่อนบ้านมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและการป้องกันโรคได้ดีกว่าผู้ที่มีความถี่ต่ำในการติดต่อกับเพื่อนบ้าน และเรื่องที่ได้รับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและการป้องกันโรคจากเพื่อนบ้านประกอบด้วย การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย และการตรวจสุขภาพ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

แคนทาเน็น (Kantanen, abstract) ได้ศึกษาการฝึกอบรมทรัพยากรมนุษย์ให้มีสมรรถภาพในการทำงาน การฝึกอบรมจากความคิดเห็นของบริษัท สิ่งที่บริษัทอุตสาหกรรมป่าไม้ ต้องการเห็นจากการฝึกอบรมคือ ประโยชน์ด้านการทำงาน ของบุคลากรเพิ่มขึ้น ด้านการเงินเพิ่มมากขึ้น โดยใช้แบบสอบถามผู้เชี่ยวชาญและลูกค้า ในเรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของการฝึกอบรมที่เป็นประโยชน์ วิธีการอบรมและสถานที่ ปัจจัยที่ทำให้การฝึกอบรมสำเร็จ พบว่า ผลการฝึกอบรมทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม มีสมรรถภาพในการทำงานและรายได้โดยรวมดีขึ้นกว่า

เดลิว และวอล (Liu, & Wall, abstract) ได้ศึกษาอิทธิพลของการฝึกสมาธิแบบที่เอ็ม ที่มีต่อสภาวะแท้จริงแห่งตนในมหาวิทยาลัยซินซินเนติ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๐ คน เป็นกลุ่มทดลอง ๑๕ คน กลุ่มควบคุม ๕ คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีสภาวะแท้จริงแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

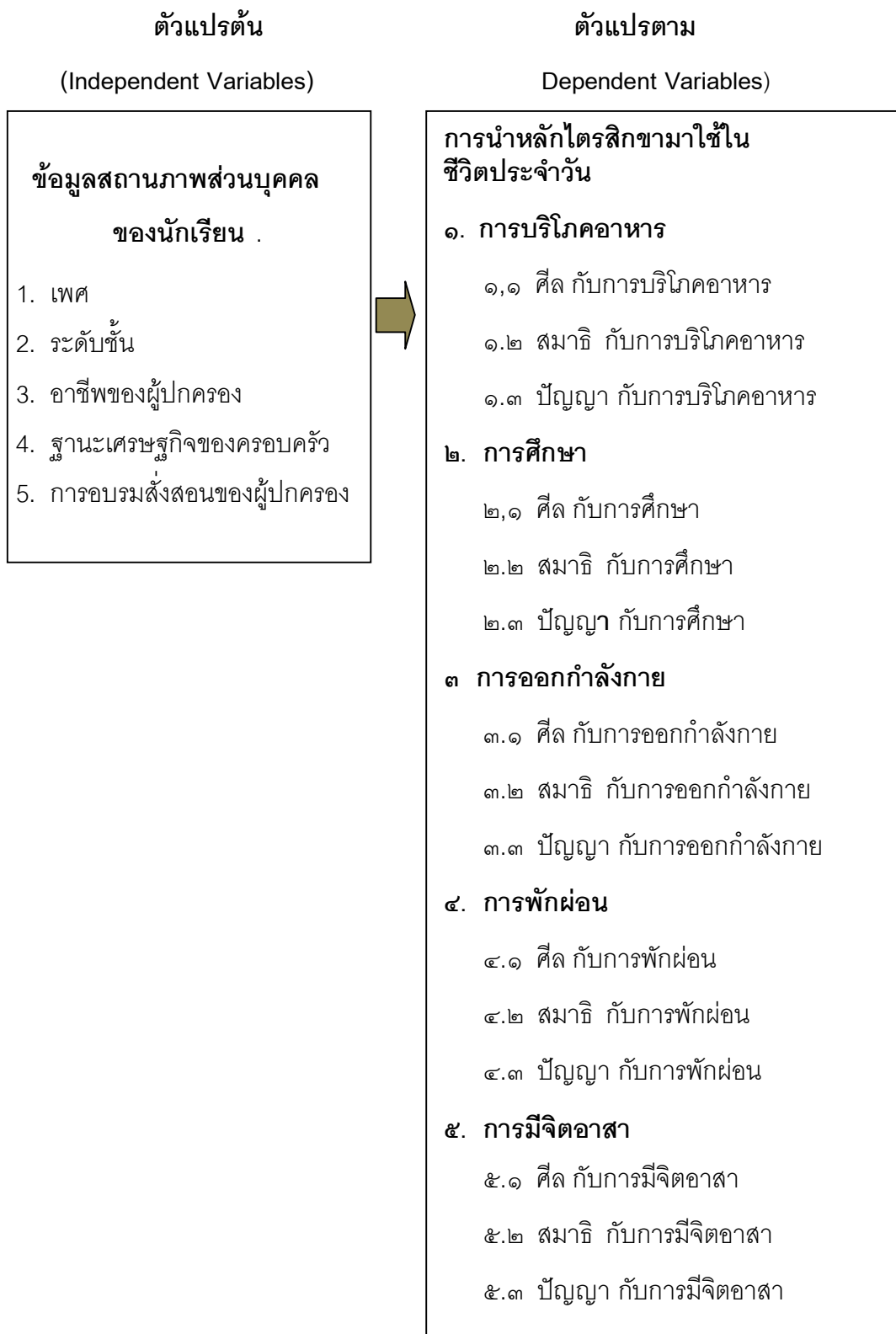
จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ จึงสรุปได้ว่า

๑) งานวิจัยในประเทศส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับหลักไตรสิกขา หรือหลักธรรมของพระพุทธศาสนา โดยเน้นที่กลุ่มนักเรียนในด้านการพัฒนาด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ให้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ให้เชื่อฟังบิดามารดา ครูอาจารย์ ให้เป็นคนพูดจาไพเราะอ่อนหวาน ไม่โลภ รู้จักการบริโภคอาหารตามอรรถภาพ ของตน รู้จักเป็นผู้ให้ และเสียสละ เน้นปัญญา ความรอบรู้ ความขยันหมั่นเพียร นอกจากนั้นไตรสิกขายังเป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากการระงับสำรวมระงับกาย วาจา ใจไม่ให้ตกอยู่ภายใต้ครอบงำของกิเลสและไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น ให้มีสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอำนาจนิรวรณ 5 ใช้ปัญญาพิจารณาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันตามความเป็นจริงและรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ในการพัฒนามนุษย์นั้นเป็นการพัฒนาคน หลักธรรมเหล่านี้ สามารถนำไปใช้ในการ

พัฒนามนุษย์ได้เหมาะสมและเกิดประสิทธิผล ซึ่งเป็นเป้าหมายในการพัฒนาหลัก หลักมีอยู่เพียง ๔ อย่างคือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา

๒) งานวิจัยต่างประเทศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาวิจัย เรื่องของการฝึกอบรม ทรัพยากรมนุษย์มากที่สุด การศึกษาในเรื่องการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ วัดศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนด้านคุณธรรม จริยธรรม หรือการนำเอาหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนใน โรงเรียนเทศบาล ๑ วัดศรีเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก เพื่อประสิทธิภาพสอดคล้องกับ หลักสูตรการเรียนการสอน การสร้างประสบการณ์ การเรียนรู้หลากหลายให้ผู้เรียน ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้เต็มตามศักยภาพ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและคุ้มค่ากับผู้เรียนมากที่สุด การเปรียบเทียบวิธีสอนจริยศึกษาในสมัยพุทธกาลได้มีวิธีการสอนจริยศึกษาในปัจจุบัน ให้กับนักเรียนประถมศึกษา โดยตั้งสมมติฐานไว้ พบว่าวิธีสอนในสมัยพุทธกาลนั้นสามารถนำมาประยุกต์เป็นการสอนจริยศึกษาให้แก่ นักเรียนในปัจจุบันได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๑ การสร้างแผนการสอนจริยศึกษา โดยใช้ข่าวในหนังสือพิมพ์ เป็นกรณีตัวอย่าง สำหรับการสอนใน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ การวัดมโนคติและเหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียน ในระหว่างก่อน เรียน และหลังเรียน โดยได้ศึกษาคุณลักษณะจริยธรรม ๔ ด้าน คือความซื่อสัตย์ ความสามัคคี ความเสียสละและความเมตตากรุณา พบว่านักเรียนเกิดการวัดมโนคติและเหตุผลเชิงจริยธรรม ในระดับที่สูงขึ้นโดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และมีระดับการ ให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียน โดยส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับ ๔

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภูมิที่ ๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๕ เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ เพื่อให้บรรลุความมุ่งหมายดังกล่าว ผู้ศึกษาดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- ๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
- ๓.๓ การสร้างเครื่องมือในการศึกษา
- ๓.๔ การหาคุณภาพของเครื่องมือ
- ๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๑.๑ ประชากรกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาข้อมูล

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก จำนวน ๓ ชั้นปี คือชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ รวมทั้งหมดจำนวนนักเรียน ๓๕๘ คน ในปีการศึกษา ๒๕๕๕

๓.๑.๒. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เนื่องจากประชากรมีจำนวนที่แน่นอน (finite population) จึงใช้สูตรยามาเน่ (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ ๙๕ และยอมให้มีความคลาดเคลื่อนได้ ๐.๐๕ คำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๕๘ คน โดยวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (stratified random sampling) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างครอบคลุมในทุกกลุ่ม การสุ่มตัวอย่างแต่ละชั้น จะใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ดังนี้

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษา ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๕๘ คน ในการสุ่มใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (stratified random sampling) ซึ่งมีรายละเอียดในการสุ่ม ดังนี้

ชั้น ป.๔ สุ่มนักเรียนมา ๔ ห้อง จำนวน ๑๒๒ คน

ชั้น ป.๕ สุ่มนักเรียนมา ๔ ห้อง จำนวน ๑๒๒ คน

ชั้น ป.๖ สุ่มนักเรียนมา ๔ ห้อง จำนวน ๑๑๔ คน

๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๕ ซึ่งผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นจำนวน ๑ ชุด แบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับชั้นการเรียน อาชีพผู้ปกครอง ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว การอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง เป็นแบบตรวจสอบรายการ (check list)

ตอนที่ ๒ สอบถามเกี่ยวกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยด้านต่างๆ จำนวน ๕ ด้าน คือ การบริโภคอาหาร, การศึกษา, การออกกำลังกาย, การพักผ่อน, และการจิตอาสา ซึ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) โดยกำหนดค่าคะแนนช่วงน้ำหนักของการปฏิบัติเป็น ๕ ระดับ ดังนี้

- ๕ หมายถึง ระดับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน มากที่สุด
- ๔ หมายถึง ระดับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน มาก
- ๓ หมายถึง ระดับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน ปานกลาง
- ๒ หมายถึง ระดับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน น้อย
- ๑ หมายถึง ระดับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน น้อยที่สุด

๓.๓ การสร้างเครื่องมือในการศึกษา

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ผู้ศึกษา ได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๓.๓.๑ ศึกษาหลักการ แนวคิดและทฤษฎีจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียน

๓.๓.๒ ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถาม เพื่อนำความรู้ และแนวคิดที่ได้ มาเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือในการศึกษา

๓.๓.๓ สร้างแบบสอบถามขึ้นโดยอาศัยหลักการ แนวคิดและทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัย ตามข้อ ๑ และข้อ ๒

๓.๓.๔ นำแบบสอบถามที่จัดทำขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พิจารณาตรวจสอบ

๓.๔ การหาคุณภาพของเครื่องมือ

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๓.๔.๑ นำแบบสอบถามที่จัดทำขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาระเบียบวิธีวิจัยและมีประสบการณ์ทางการศึกษามาเป็นอย่างดี จำนวน ๕ คน เพื่อทำการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามและตัวแปรที่ต้องการวัด แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง

๓.๔.๒ นำผลไปวิเคราะห์หาค่าความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๕ คน พบว่าค่าดัชนี (index of item objective congruence : IOC) ความสอดคล้อง (IOC) รายข้อมีค่าระหว่าง ๐.๘ – ๑.๐๐ ใช้ได้ แต่ถ้าต่ำกว่าต้องปรับปรุงในเรื่องความชัดเจนของข้อคำถามและภาษาที่ใช้ตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ

๓.๔.๓ นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจโดยผู้ทรงคุณวุฒิเรียบร้อยแล้ว ไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาแก้ไขปรับปรุง

๓.๔.๔ นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและแก้ไขปรับปรุงแล้วไปดำเนินการทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล๑ จังหวัดนครนายก ในปีการศึกษา ๒๕๕๕ .จำนวน ๓๐ คน

๓.๔.๕ นำแบบสอบถามดังกล่าวมาทำการวิเคราะห์ และ หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) ใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปได้ผลลัพธ์เท่ากับ ๐.๘๗๓๘

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษา ผู้ศึกษา ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

๓.๕.๑ ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากคณบดีคณะครุศาสตร์ถึงผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายกเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนตามกลุ่มเป้าหมายของตอบแบบสอบถามต่อไป

๓.๕.๒ ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง หลังส่งแบบสอบถามให้นักเรียนตอบแบบสอบถามแล้ว ในระยะเวลา ๒ สัปดาห์

๓.๕.๓ ได้รับแบบสอบถามจำนวน ๓๕๘ คน มาตรวจความสมบูรณ์ให้เรียบร้อย

๓.๕.๔ นำข้อมูลที่ได้มาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ ตอนที่ ๑ สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ ๒ สอบถามเกี่ยวกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาได้นำแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์มาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติต่าง ๆ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๓.๖.๑ การหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง เป็นตัวแทนของประชากรโดยใช้สูตรของยามที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ ๙๕ และยอมให้คลาดเคลื่อน ร้อยละ ๐.๐๕ ($e = ๐.๐๕$)

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N แทน จำนวนปร

e แทน ความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ แทน 0.05

๓.๖.๒. ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา หรือลักษณะเฉพาะกลุ่มที่ปฏิบัติ โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้น นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญในด้านการปฏิบัติ จำนวน ๕ คน ได้พิจารณาลงความเห็นและให้คะแนน ดังนี้

- +๑ เมื่อแน่ใจว่า ข้อคำถามนั้น เป็นตัวแทนลักษณะเฉพาะกลุ่มการปฏิบัตินั้น
- เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น เป็นตัวแทนลักษณะเฉพาะกลุ่มการปฏิบัตินั้น
 - ๐ เมื่อไม่แน่ใจว่า ข้อคำถามนั้น ไม่เป็นตัวแทนลักษณะเฉพาะของกลุ่มการปฏิบัตินั้น
 - ๑ เมื่อแน่ใจว่า ข้อคำถามนั้น เป็นตัวแทนลักษณะเฉพาะกลุ่มการปฏิบัตินั้น

ให้นำคะแนนมาแทนค่าในสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

R แทน ค่าคะแนนความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคน

N แทน จำนวนของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ถ้าดัชนี IOC คำนวณได้มากกว่า หรือเท่ากับ ๐.๕ ข้อคำถามนั้นเป็นตัวแทนลักษณะเฉพาะกลุ่มของการปฏิบัตินั้น ถ้าข้อคำถามใดมีค่าดัชนีต่ำกว่า ๐.๕ ข้อคำถามนั้น จะถูกตัดออกไป หรือปรับปรุงใหม่

๓.๖.๓. ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค

$$A = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(\frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

เมื่อ α แทน สัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น

N แทน จำนวนข้อคำถาม

S_i^2 แทน ความแปรปรวนแต่ละข้อ

S_t^2 แทน ความแปรปรวนทั้งฉบับ

๓.๖.๔. ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถามและข้อมูลของการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๕ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ

$$\text{Percentage} = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ f แทนความถี่
 n แทนจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

๓.๖.๕. ข้อมูลเกี่ยวกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก วิเคราะห์ข้อมูลโดย การหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ดังนี้

๕.๑ ค่าเฉลี่ย (mean) คำนวณจากสูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย
 x แทน ค่าหรือคะแนนของข้อมูล
 \sum แทน ผลรวม
 N แทน จำนวนข้อมูล

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ใช้หลักการแปลความหมาย ดังนี้

๔.๕๐ – ๕.๐๐ หมายถึง ระดับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนมากที่สุด

๓.๕๐ – ๔.๔๙ หมายถึง ระดับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนมาก

๒.๕๐ – ๓.๔๙ หมายถึง ระดับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนปานกลาง

๑.๕๐ – ๒.๔๙ หมายถึง ระดับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนน้อย

๑.๐๐ – ๑.๔๙ หมายถึง ระดับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนน้อยที่สุด

๓.๓.๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	X^2	แทน	คะแนนแต่ละข้อที่ i
	$(\sum x)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	n	แทน	จำนวนข้อมูลทั้งหมด

ถ้าค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร / กลุ่มตัวอย่าง มีค่าสูง หมายความว่าคะแนนหรือข้อมูลนั้นมีการกระจายจากค่าเฉลี่ยมาก หรือมีคะแนนที่แตกต่างกันมาก และได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของประชากร/กลุ่มตัวอย่าง จากเกณฑ์การแปลค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

๐.๐๐ – ๐.๓๐	หมายถึง	มีการกระจายของข้อมูลในระดับ น้อย
๐.๓๑ – ๑.๐๐	หมายถึง	มีการกระจายของข้อมูลในระดับ ปานกลาง
มากกว่า ๑.๐๐ ขึ้นไป	หมายถึง	มีการกระจายของข้อมูลอยู่ในระดับ มาก

๓.๖.๗ เปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

(๑) การทดสอบความเป็นอิสระต่อกัน

โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์ ดังนี้

$$X^2 = \frac{\sum (f_o - f_e)^2}{f_e} \cdot df = (r - 1)(c - 1)$$

เมื่อ	f_o	หมายถึง	ความถี่ที่สังเกตได้
	f_e	หมายถึง	ความถี่ตามความคาดหวังหรือตามทฤษฎี

(๒) สัมประสิทธิ์การยอมรับที่อาจเกิดขึ้น (contingency coefficient)

$$\sqrt{\frac{\chi^2}{n + \chi^2}}$$

เมื่อ c หมายถึง สัมประสิทธิ์การยอมรับ
n หมายถึง จำนวนผู้ตอบ

(๓) การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) เพื่อเลือกสูตรการทดสอบค่าที (t-test)

$$F = \frac{S_{\text{มาก}}^2}{S_{\text{น้อย}}^2} = n_1 - 1, \quad df_2 = n_2 - 1$$

๔) ถ้ามีนัยสำคัญทางสถิติ ใช้สูตรการทดสอบที (t-test) ซึ่งมีค่าความแปรปรวนประชากรทั้งสองไม่เท่ากัน ($\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$)

$$t = \frac{[\bar{X}_1 - \bar{X}_2]}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}, \quad df = \frac{S_1^2 + S_2^2 \left(\frac{1}{n_1} - \frac{1}{n^2} \right)}{\frac{\left(\frac{S_1^2}{n_1} \right)^2}{n_1 - 1} + \frac{\left(\frac{S_2^2}{n_2} \right)^2}{n_2 - 1}}$$

(๕) ถ้าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ใช้สูตรการทดสอบที (t-test) ซึ่งมีค่าความแปรปรวนของประชาชนเท่ากัน ($\sigma_1^2 = \sigma_2^2$)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) s_1^2 + (n_2 - 1) s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}, \quad df = n_1 + n_2 + n_3$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าสถิติทดสอบ
	S^2_1	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มที่ 1
	S^2_2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มที่ 2
	n_1, n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 1, 2
	\bar{x}_1, \bar{x}_2	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1, 2

๓.๖. ๙ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one way ANOVA)

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

เมื่อ	F	หมายถึง	ค่าสถิติทดสอบเอฟ (F-test)
	MS_b	หมายถึง	ผลรวมกำลังสองเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม (Mean square between groups)
	MS_w	หมายถึง	ผลรวมกำลังสองเฉลี่ยภายในกลุ่ม (Mean square within group)

สถิติทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ ของเซฟเฟ้ (Schaffer's test) โดยการทดสอบค่าเอฟ (F- test)

$$F = \frac{\left[\bar{x}_1 - \bar{x}_2 \right]^2}{MS \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right] k \left[1 \right]}$$

เมื่อ	x	แทน	ค่าเฉลี่ย
	k	แทน	จำนวนกลุ่ม
	n_1	แทน	จำนวนในกลุ่มตัวอย่าง กลุ่ม 1
	n_2	แทน	จำนวนในกลุ่มตัวอย่าง กลุ่ม 2
	MS_w	แทน	ผลรวมกำลังสองเฉลี่ยภายในกลุ่ม

บทที่ ๔

ผลการศึกษา

การวิจัยเรื่อง “การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

๔.๑ ผลการศึกษาสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๒ ผลการศึกษาการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๓ ผลการศึกษาการหาความสัมพันธ์การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๔ ผลการเปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๔.๑ ผลการศึกษาสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๑.๑ สัญลักษณ์ที่ใช้ในการแปลความหมาย กำหนดไว้ดังนี้คือ

\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	ขนาดของตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบแบบที (t-test)
F	แทน	ค่าสถิติทดสอบแบบเอฟ (F-test)
df	แทน	ค่าองศาแห่งความเป็นอิสระ (degree of freedom)
SS	แทน	ผลรวมของกำลังสองของค่าเบี่ยงเบน (sum of square)
MS	แทน	ความแปรปรวน (mean of sum of square)
* $p \leq 0.05$	แทน	การมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
pp** ≤ 0.01	แทน	การมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
p*** ≤ 0.001	แทน	การมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
$p > 0.05$	แทน	การไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

๔.๒ ผลการศึกษาระดับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้กับชีวิตประจำวันของนักเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็น ๓ ตอน ตามความมุ่งหมายและสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ ๑ สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้สถิติความถี่ (Frequency) และ ร้อยละ (percentage)

ตอนที่ ๒ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X} ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation : S.D.)

ตอนที่ ๓ การทดสอบสมมติฐาน

๓.๑ ความสัมพันธ์ระหว่างการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก กับเพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพ ผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง ตามลำดับ โดยการใช้การทดสอบ ไค-สแควร์

๓.๒ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับของการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก จำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลืองานของผู้ปกครอง และการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง วิเคราะห์โดยการทดสอบค่าทีสำหรับตัวแปร ๒ กลุ่ม การวิเคราะห์ทางเดียว (one-way ANOVA) สำหรับผู้ตอบแบบสอบถามที่มีสถานภาพตั้งแต่ ๓ กลุ่มขึ้นไป เมื่อพบความแตกต่างของนัยสำคัญทางสถิติจะการใช้การทดสอบเป็นรายคู่ ด้วยเชฟเฟ้ (Schaffer's test)

๔.๓ ผลการศึกษาความสัมพันธ์การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ตอนที่ ๑ สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของเพศ ระดับชั้นเรียน อาชีพผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองดังต่อไปนี้

ตาราง ๑ ร้อยละ (จำนวน) ของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพ	จำนวน (n = ๓๕๘ คน)	ร้อยละ
๑. เพศ		
๑) ชาย	๑๖๗	๔๖.๖๕
๒) หญิง	๑๙๑	๕๓.๓๕
๒. ระดับชั้นเรียน		
๑) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔	๑๒๔	๓๔.๖๔
๒) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕	๑๒๐	๓๓.๕๒
๓) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖	๑๑๔	๓๑.๘๔
๓. จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
๑) มีสมาชิกในครอบครัว ๑-๔ คน	๑๔๐	๓๙.๑๑
๒) มีสมาชิกในครอบครัว ตั้งแต่ ๕ คน ขึ้นไป	๒๑๘	๖๐.๘๙
๔. อาชีพของผู้ปกครอง		
๑) ข้าราชการ / พนักงานของรัฐ	๒๐	๕.๕๙
๒) ทำงานบริษัทเอกชน / โรงงาน	๑๒๐	๓๓.๕๒
๓) ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย	๖๙	๑๙.๒๗
๔) รับจ้างทั่วไป	๗๑	๑๙.๘๓
๕) ไม่ระบุคำตอบ	๗๘	๒๑.๗๙
๕. ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว		
๑) ดี	๑๑	๓.๐๗
๒) ปานกลาง	๒๙๐	๘๑.๐๐
๓) ยากจน	๕๗	๑๕.๙๒
6. การอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง		
๑) อบรมสั่งสอนเป็นประจำสม่ำเสมอ	๖๙	๑๙.๒๗
๒) อบรมสั่งสอนเมื่อทำความผิด	๒๑๕	๖๐.๐๖
๓) ว่ากล่าวสั่งสอน และลงโทษทุกครั้งที่ทำความผิด	๕๘	๑๖.๒๐
๔) ไม่ระบุคำตอบ	๑๖	๔.๔๗

จากตาราง ๑ พบว่าสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นหญิงคิดเป็นร้อยละ ๕๓.๓๕ เรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๖๔ มีจำนวนบุคคลใน

ครอบครัวจัดเป็นครอบครัวตั้งแต่ ๕ คนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๘๙ อาชีพของผู้ปกครองทำงาน บริษัทเอกชน / โรงงาน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๕๒ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๐๐ และการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง ผู้ปกครองอบรมสั่งสอนเมื่อทำ ความผิด คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๖

ตอนที่ ๒ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

ตาราง ๒ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านการบริโภคอาหาร

การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวัน ด้านการบริโภคอาหาร	ระดับในการปฏิบัติ		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน (รวม)	๓.๑๘๗	๐.๗๖๑	ปานกลาง
ศีลกับการบริโภคอาหาร (รวม)			
๑. ล้างมือให้สะอาด ก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง	๓.๔๘๙	๐.๘๕๙	มาก
๒. ให้ผู้อาวุโส เริ่มรับประทานอาหารก่อน จึงจะรับประทานอาหาร	๓.๒๒๖	๑.๐๙๖	ปานกลาง
๓. ไม่คายอาหารที่ตักเข้าปากแล้วถ้าจำเป็นต้องคาย	๒.๘๐๗	๑.๓๑๑	ปานกลาง
. ควรเอาผ้าเช็ดหน้าป้องปากแล้วคายลงในกระดาษเช็ดมือ			
สมาธิกับการบริโภคอาหาร (รวม)	๓.๖๑๗	๐.๗๘๓	มาก
๑. ไม่ส่งเสียงดังในขณะที่รับประทานอาหาร	๓.๒๖๗	๑.๐๕๖	ปานกลาง
๒. เวลาดื่มน้ำไม่ควรรีบร้อน ค่อย ๆ ดื่มทีละน้อย	๔.๐๖๒	๑.๐๑๙	มาก
๓. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อน แล้วค่อยกลืนลงคอ	๓.๖๘๕	๑.๑๓๓	มาก
ปัญญากับการบริโภคอาหาร (รวม)	๔.๓๙๘	๐.๒๒๔	มาก
๑. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม	๓.๔๕๕	๐.๙๐๙	ปานกลาง
๒. รับประทานอาหารที่สุกสะอาด (อาหารร้อน ใช้ช้อนกลาง)	๓.๘๐๑	๐.๙๕๘	มาก
๓. เลือกรับประทานอาหาร ที่บรรจุด้วยภาชนะ หรือบรรจุ	๓.๘๓๘	๐.๙๑๙	มาก
. ปราศจากสารพิษ ที่มีความปลอดภัยต่อร่างกาย			
ภาพรวม	๓.๙๔๗	๐.๔๙๗	มาก

จากตาราง ๒ พบว่าการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการบริโภค

อาหาร ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.947$, S.D. = 0.497) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ๑ ด้าน ระดับมาก ๒ ด้าน ซึ่งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ดังนี้ ปัญญากับการบริโภคอาหาร ($\bar{X} = 4.394$, S.D. = 0.224) สมารถกับการบริโภคอาหาร ($\bar{X} = 3.617$, S.D. = 0.783) ศิลกับการบริโภคอาหาร ($\bar{X} = 3.147$, S.D. = 0.761)

ตาราง ๓ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการศึกษา

การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวัน ด้านการศึกษา	ระดับในการปฏิบัติ		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ศิลกับการศึกษา (รวม)	3.849	0.737	มาก
๑. นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัย ของโรงเรียน	3.693	0.841	มาก
๒. ทำงานที่ครูมอบหมายให้ด้วยตนเองไม่คัดลอกงานเพื่อน	4.054	0.961	มาก
๓. มีความเป็นระเบียบ เรียบร้อยและมีความสามัคคี ในหมู่คณะ	3.802	0.895	มาก
สมารถกับการศึกษา (รวม)	3.707	0.674	มาก
๑. การปฏิบัติกิจกรรมการเข้าแถวหน้าเสาธงด้วยความตั้งใจ	3.876	0.866	มาก
๒. เชื่อฟังคำสั่งสอนของครู และตั้งใจเรียนในชั้นเรียน	3.645	0.902	มาก
๓. มีสมาธิในการเรียนและเรียนรู้วิชาต่าง ๆ อย่างมีความสุข	3.824	0.834	มาก
ปัญญากับการศึกษา (รวม)	3.430	0.681	ปานกลาง
๑. มีความรู้ การคิดวิเคราะห์ และสรุปเป็นผังความคิดได้	3.296	0.957	ปานกลาง
๒. มีความรู้ การใช้หลักธรรม “หัวใจนักปราชญ์” สุ-จิ-ปุ-ติ	3.587	0.783	มาก
๓. มีความเชื่อมั่นในตนเองมีเหตุผลและมีเป้าหมายของชีวิต	3.644	0.864	มาก
ภาพรวม	3.682	0.656	มาก

จากตาราง ๓ พบว่า แสดงว่าการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการศึกษาพบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๘๒$, S.D. = ๐.๖๕๖) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ๑ ด้าน ระดับมาก ๒ ด้าน ซึ่งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ดังนี้ คือกับการศึกษา ($\bar{X} = ๓.๘๔๙$ S.D. = ๐.๗๓๗) สมာธิกับการศึกษา ($\bar{X} = 3.707$, S.D. = ๐.๖๔๗) ปัญญากับการศึกษา ($\bar{X} = ๓.๔๓๐$, S.D. = ๐.๖๘๑)

ตาราง ๔ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการออกกำลังกาย

การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวัน ด้านการออกกำลังกาย	ระดับในการปฏิบัติ		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ศีลกับการออกกำลังกาย (รวม)	๓.๓๙๙	๐.๙๐๗	ปานกลาง
๑. มีการออกกำลังกายทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ	๓.๗๖๒	๐.๙๖๓	มาก
๒. มีความอดทนและมุ่งมั่นออกกำลังกายอย่างมีความสุข	๓.๑๕๙	๑.๐๖๑	ปานกลาง
๓. ควบคุมตนเองให้มีวินัยในการออกกำลังกาย	๓.๔๔๗	๐.๙๘๙	ปานกลาง
. เพื่อให้ได้ผลดีต่อสุขภาพของร่างกาย			
สมာธิกับการออกกำลังกาย (รวม)	๓.๕๓๔	๐.๘๕๒	มาก
๑. มีสติในขณะที่ออกกำลังกาย	๓.๘๑๑	๐.๙๓๕	มาก
๒. มีสมาธิ และจิตใจมั่นคงแน่วแน่ในการออกกำลังกาย	๓.๖๑๒	๐.๙๙๔	มาก
๓. การออกกำลังกาย ทำให้มีสุขภาพที่ดี และได้ฝึกสมาธิไปพร้อม ๆ กันด้วย	๓.๕๔๒	๐.๙๔๘	มาก
ปัญญากับการออกกำลังกาย (รวม)	๓.๙๔๔	๐.๗๖๑	มาก
๑. รู้จักคำนึงถึงสิ่งที่จะได้รับประโยชน์จากกีฬาประเภทนั้น	๓.๙๙๒	๐.๙๑๘	มาก
๒. รู้จักเลือกการออกกำลังกาย / กีฬาให้เหมาะกับตนเอง	๓.๙๑๖	๐.๘๔๓	มาก
๓. นักเรียนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพจิตดี	๓.๘๕๘	๐.๘๘๒	มาก
ภาพรวม	๓.๖๐๓	๐.๗๘๑	มาก

จากตาราง ๔ พบว่าการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการออกกำลังกาย ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.603, S.D. = 0.781$) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ๑ ด้าน ระดับมาก ๒ ด้าน ซึ่งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ดังนี้ ปัญญากับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.944, S.D. = 0.761$) สมธิกกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.534, S.D. = 0.852$) ศีลกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.399, S.D. = 0.907$)

ตาราง ๕ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการพักผ่อน

การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวัน ด้านการพักผ่อน	ระดับในการปฏิบัติ		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ศีลกับการพักผ่อน (รวม)	๔.๒๘๒	๐.๘๒๔	มาก
๑. พักผ่อน โดยนอนหลับสนิท อย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง	๔.๓๖๙	๐.๒๐๒	มาก
๒. พักผ่อนร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ตนไม่มีความเครียด	๔.๖๐๕	๐.๙๘๓	มากที่สุด
๓. พักผ่อนเพื่อให้มีจิตใจเบิกบานร่าเริงและสุขภาพจิตที่ดี	๓.๙๘๑	๐.๙๐๐	มาก
สมธิกกับการพักผ่อน (รวม)	๓.๖๓๐	๐.๗๔๐	มาก
๑. การไหว้พระสวดมนต์และทำสมาธิก่อนนอนทุกคืน	๓.๓๘๘	๐.๐๑๗	ปานกลาง
๒. พักผ่อนร่างกายและจิตใจให้สงบโดยปฏิบัติสมาธิ	๓.๖๙๖	๐.๐๘๗	มาก
๓. พักผ่อน ด้วยอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายเกิดความสมดุล เพื่อผ่อนคลายไม่รู้สึกรำคาญ	๓.๙๗๒	๐.๙๐๗	มาก
ปัญญากับการพักผ่อน (รวม)	๓.๖๒๖	๐.๗๒๕	มาก
๑. รู้จักเลือกสรรกิจกรรมที่ดีมีประโยชน์ต่อการพักผ่อน	๓.๗๒๘	๐.๙๑๔	มาก
๒. รู้จักพบปะสังสรรค์ เพื่อทำให้จิตใจเบิกบานแจ่มใส	๓.๕๘๕	๐.๗๘๔	มาก
๓. รู้จักเลือกใช้วิธีใช้เวลาว่าง พักผ่อนร่างกายและจิตใจอย่างมีความสุข	๓.๘๑๑	๐.๙๗๒	มาก
ภาพรวม	๓.๘๒๔	๐.๖๒๒	มาก

จากตาราง ๕ พบว่าการการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการพักผ่อนภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๘๒๔$, S.D. = ๐.๖๒๒) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน ซึ่งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ดังนี้ คือกับการพักผ่อน ($\bar{X} = ๔.๒๘๒$, S.D. = ๐.๘๒๔) สมารถกับการพักผ่อน ($\bar{X} = ๓.๖๓๑$, S.D. = ๐.๗๔๐) ปัญญากับการพักผ่อน ($\bar{X} = ๓.๖๒๖$, S.D. = ๐.๗๒๕)

ตาราง ๖ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการมีจิตอาสา

การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวัน ด้านการมีจิตอาสา	ระดับในการปฏิบัติ		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ศีลกับการมีจิตอาสา (รวม)	๓.๕๔๒	๐.๗๖๙	มาก
๑. ช่วยเหลือคนอื่นด้วยความเป็นมิตร	๓.๘๘๓	๐.๗๙๘	มาก
๒. ช่วยเหลืองานภายในครอบครัว	๓.๕๒๒	๑.๐๐๗	มาก
๓. ช่วยเหลือช่วยงานสังคมเช่นงานในชั้นเรียน และกิจกรรมของโรงเรียนเป็นต้น	๓.๔๕๐	๑.๐๐๓	ปานกลาง
สมารถกับการมีจิตอาสา (รวม)	๓.๕๑๑	๐.๖๗๗	มาก
๑. มีอัธยาศัยที่ดีงามต่อทุกคน มีเหตุผลไม่มีอคติต่อผู้อื่น	๓.๕๖๕	๐.๙๐๒	มาก
๒. มีความอดทน อดกลั้นรู้จักให้อภัยและไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น	๓.๖๔๖	๐.๙๒๗	มาก
๓. มีความสุขใจที่ได้ช่วยเหลืองานส่วนรวมหรือสังคม	๓.๓๙๒	๐.๙๔๖	ปานกลาง
ปัญญากับการมีจิตอาสา (รวม)	๓.๖๓๔	๐.๗๔๗	มาก
๑. เป็นคนดี คิดดี พูดดี ทำแต่สิ่งที่ดีให้แก่ตนเองและผู้อื่น	๓.๗๑๙	๐.๘๔๔	มาก
๒. เป็นคนขยันขันแข็ง ไม่เกียจคร้าน และตรงต่อเวลา	๓.๔๗๖	๐.๙๐๒	ปานกลาง
๓. เป็นคนที่มีจิตอาสาชอบช่วยเหลืองานส่วนรวมหรือสังคมอยู่เสมอ	๓.๗๔๕	๑.๐๙๘	มาก
ภาพรวม	๓.๕๗๕	๐.๖๘๕	มาก

จากตาราง ๖ พบว่าการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการมีจิตอาสา ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๕๗๕$, S.D. = ๐.๖๘๕) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน ซึ่งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยดังนี้ ปัญญากับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม ($\bar{X} = ๓.๖๓๔$, S.D. = ๐.๗๔๗) ศีลกับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม ($\bar{X} = ๔.๘๕๓$ S.D. = ๐.๕๗๙) สมาธิกับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม ($\bar{X} = ๓.๕๑๑$, S.D. = ๐.๖๗๗)

ตาราง ๗ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ในภาพรวม ทั้ง ๕ ด้าน ดังรายละเอียดคือ

การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวัน	ระดับในการปฏิบัติ		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
๑. ไตรสิกขากับการบริโภคอาหาร	๓.๙๔๗	๐.๔๙๗	มาก
๒. ไตรสิกขากับการศึกษา	๓.๖๘๒	๐.๖๕๖	มาก
๓. ไตรสิกขากับการออกกำลังกาย	๓.๖๐๓	๐.๗๘๑	มาก
๔. ไตรสิกขากับการพักผ่อน	๓.๘๒๔	๐.๖๒๒	มาก
๕. ไตรสิกขากับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม	๓.๕๗๕	๐.๖๘๕	มาก
ภาพรวม	๓.๗๒๑	๐.๕๘๕	มาก

จากตาราง ๗ พบว่าการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๗๒๑$, S.D. = ๐.๕๘๕) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน ซึ่งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยดังได้ดังต่อไปนี้คือ ไตรสิกขากับการบริโภคอาหาร ($\bar{X} = ๓.๙๔๗$, S.D. = ๐.๔๙๗) ไตรสิกขากับการพักผ่อน ($\bar{X} = ๓.๘๒๔$, S.D. = ๐.๖๒๒) ไตรสิกขากับการศึกษา ($\bar{X} = ๓.๖๘๒$, S.D. = ๐.๖๕๖) ไตรสิกขากับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = ๓.๖๐๓$, S.D. = ๐.๗๘๑) ไตรสิกขากับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม ($\bar{X} = ๓.๕๗๕$, S.D. = ๐.๖๘๕)

ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐาน

๓.๑ ความสัมพันธ์ระหว่าง การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก กับอาชีพของผู้ปกครอง สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว และการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองตามลำดับ

ตาราง ๘ แสดงค่าเป็นร้อยละ (จำนวน) และทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

อาชีพของผู้ปกครอง	การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้านการบริโภคอาหาร		รวม
	ปานกลาง	มาก	
๑. ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ	๐.๘ (๓)	๔.๗ (๑๗)	๕.๕ (๒๐)
๒. ทำงานเอกชน / โรงงาน	๕.๙ (๒๑)	๒๗.๗ (๙๙)	๓๓.๖ (๑๒๐)
๓. ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย	๒.๐ (๗)	๑๗.๓ (๖๒)	๑๙.๓ (๖๙)
๔. รับจ้างทั่วไป	๓.๓ (๑๒)	๑๖.๕ (๕๙)	๑๙.๘ (๗๑)
๕. ไม่ระบุคำตอบ	๓.๑ (๑๑)	๑๘.๗ (๖๗)	๒๑.๘ (๗๘)
รวม	๑๕.๑๐ (๕๔)	๘๕.๙ (๓๐๔)	๑๐๐.๐๐ (๓๕๘)

$$\chi^2 = ๒.๑๐๓, \quad df = ๔, \quad p = ๐.๗๑๗$$

จากตาราง ๘ พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

ตารางที่ ๙ แสดงร้อยละ (จำนวน) และทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

อาชีพของผู้ปกครอง	การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้านการศึกษา		รวม
	ปานกลาง	มาก	
๑. ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ	๒.๐ (๗)	๓.๖ (๑๓)	๕.๖๐ (๒๐)
๒. ทำงานเอกชน / โรงงาน	๑๕.๐ (๕๔)	๑๘.๔ (๖๖)	๓๓.๕ (๑๒๐)
๓. ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย	๗.๙ (๒๘)	๑๑.๕ (๔๑)	๑๙.๔ (๖๙)
๔. รับจ้างทั่วไป	๖.๒ (๒๒)	๑๓.๗ (๔๙)	๑๙.๘ (๗๑)
๕. ไม่ระบุคำตอบ	๙.๒ (33)	๑๒.๖ (๔๕)	๒๑.๘ (๗๘)
รวม	๔๐.๐๐ (๑๔๔)	๕๙.๘ (๒๑๔)	๑๐๐.๐๐ (๓๕๘)

$$\chi^2 = ๔.๐๓๐ , \quad df = ๔ , \quad p = ๐.๔๐๒$$

จากตาราง ๙ พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเกี่ยวกับการศึกษาในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

ตาราง ๑๐ แสดงร้อยละ (จำนวน) และทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

อาชีพของผู้ปกครอง	การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน		รวม
	ปานกลาง	มาก	
๑. ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ	๓.๔ (๑๒)	๒.๒ (๘)	๕.๖ (๒๐)
๒. ทำงานเอกชน / โรงงาน	๑๘.๔ (๖๖)	๑๕.๑ (๕๔)	๓๓.๕ (๑๒๐)
๓. ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	๙.๓ (๓๓)	๑๐.๑ (๓๖)	๑๙.๔ (๖๙)
๔. รับจ้างทั่วไป	๖.๔ (๒๓)	๑๓.๔ (๔๘)	๑๙.๘ (๗๑)
๕. ไม่ระบุคำตอบ	๙.๒ (๓๓)	๑๒.๖ (๔๕)	๒๑.๘ (๗๘)
รวม	๔๖.๖ (๑๖๗)	๕๓.๔ (๑๙๑)	๑๐๐.๐ (๓๕๘)

$$\chi^2 = ๑๑.๒๒๑ , \quad df = ๔ , \quad p = ๐.๐๒๔$$

จากตาราง ๑๐ พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเกี่ยวกับการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > ๐.๐๕$)

ตาราง ๑๑ แสดงร้อยละ (จำนวน) ของความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

อาชีพของผู้ปกครอง	การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้านการพักผ่อน		รวม
	ปานกลาง	มาก	
๑.ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ	๑๑.๑ (๔)	๔๑.๕ (๑๖)	๕๒.๖ (๒๐)
๒. ทำงานเอกชน / โรงงาน	๑๐.๖ (๓๘)	๒๒.๙ (๘๒)	๓๓.๕ (๑๒๐)
๓. ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	๕.๓ (๑๙)	๑๔.๑ (๕๐)	๑๙.๓ (๖๙)
๔. รับจ้างทั่วไป	๕.๓ (๑๙)	๑๔.๕ (๕๒)	๑๙.๘ (๗๑)
๕. ไม่ระบุคำตอบ	๕.๑ (๑๘)	๑๖.๘ (๖๐)	๒๑.๙ (๗๘)
รวม	๒๗.๔ (98)	๗๒.๖ (260)	100.0 (358)

$$\chi^2 = ๒.๓๙๘ , \quad df = ๔ , \quad p = ๐.๖๖๓$$

จากตาราง ๑๑ พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเกี่ยวกับการพักผ่อนในชีวิตประจำวันของ 2 ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > ๐.๐๕$)

ตาราง ๑๒ แสดงร้อยละ (จำนวน) ของความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเกี่ยวกับการมีจิตอาสา ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

อาชีพของผู้ปกครอง	การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้านการมีจิตอาสา		รวม
	ปานกลาง	มาก	
๑. ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ	๓.๗ (๑๓)	๒.๐ (๗)	๕.๗ (๒๐)
๒. ทำงานเอกชน / โรงงาน	๑๗.๑ (๖๑)	๑๖.๑ (๕๙)	๓๓.๒ (๑๒๐)
๓. ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย	๙.๓ (๓๓)	๑๐.๑ (๓๖)	๑๙.๔ (๖๙)
๔. รับจ้างทั่วไป	๙.๐ (๓๒)	๑๐.๙ (๓๙)	๑๙.๙ (๗๑)
๕. ไม่ระบุคำตอบ	๙.๘ (๓๕)	๑๒.๐ (๔๓)	๒๑.๘ (๗๘)
รวม	๔๘.๖ (๑๗๔)	๕๑.๔ (๑๘๕)	100.0 (๓๕๘)

$$\chi^2 = ๓.๑๙๘, \quad df = ๔, \quad p = ๐.๕๒๕$$

จากตาราง ๑๒ พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเกี่ยวกับการมีจิตอาสา ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล จังหวัดนครนายก ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > ๐.๐๕$)

ตาราง ๑๓ แสดงร้อยละ (จำนวน) ของความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ภาพรวม

อาชีพของผู้ปกครอง	การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิต ในภาพรวมทั้ง ๕ ด้าน		รวม
	ปานกลาง	มาก	
๑. ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ	๒.๒ (๘)	๓.๔ (๑๒)	๕.๖ (๒๐)
๒. ทำงานเอกชน / โรงงาน	๑๓.๔ (๔๘)	๒๐.๑ (๗๒)	๓๓.๕ (๑๒๐)
๓. ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย	๗.๐ (๒๕)	๑๒.๓ (๔๔)	๑๙.๓ (๖๙)
๔. รับจ้างทั่วไป	๖.๑ (๒๒)	๑๓.๗ (๔๙)	๑๙.๘ (๗๑)
๕. ไม่ระบุคำตอบ	๖.๑ (๒๒)	๑๕.๖ (๕๖)	๒๑.๗ (๗๘)
รวม	๓๔.๘ (๑๒๕)	๖๕.๑ (๒๓๓)	๑๐๐.๐ (๓๕๘)

$$\chi^2 = ๓.๖๗๓, \quad df = ๔, \quad p = ๐.๔๕๒$$

จากตาราง ๑๓ พบว่า อาชีพของผู้ปกครองกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเกี่ยวกับในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ภาพรวมไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > ๐.๐๕$)

ตาราง ๑๔ แสดงร้อยละ (จำนวน) ของความสัมพันธ์ระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกับการปฏิบัติตามในชีวิตประจำวันหลักไตรสิกขาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านการบริโภคอาหาร

ฐานะทางเศรษฐกิจของ ครอบครัว	ด้านการบริโภคอาหาร		รวม
	ปานกลาง	มาก	
๑. ดี	๒.๕ (๙)	๑๓.๔ (๔๘)	๑๕.๙ (๕๗)
๒. ปานกลาง	๑๑.๗ (๔๒)	๖๙.๓ (๒๔๘)	๘๑.๐ (๒๙๐)
๓. ยากจน	๐.๘ (๓)	๒.๒ (๘)	๓ (๑๑)
รวม	๑๕.๑ (๕๔)	๘๕.๙ (๓๐๔)	๑๐๐.๐ (๓๕๘)

$$\chi^2 = ๑.๓๘๐, \quad df = ๒, \quad p = ๐.๕๐๒$$

จากตาราง ๑๔ พบว่าฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > ๐.๐๕$)

ตาราง ๑๕ แสดงร้อยละ (จำนวน) ของความสัมพันธ์ระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านกับการศึกษา

ฐานะทางเศรษฐกิจของ ครอบครัว	ด้านการศึกษา		รวม
	ปานกลาง	มาก	
๑. ดี	๕.๘ (๑๙)	๑๐.๖ (๓๘)	๑๖.๔ (๕๗)
๒. ปานกลาง	๓๓.๕ (๑๒๐)	๔๗.๕ (๑๗๐)	๘๑.๐ (๒๙๐)
๓. ยากจน	๑.๔ (๕)	๑.๗ (๖)	๓.๑ (๑๑)
รวม	๔๐.๒ (๑๔๔)	๕๙.๘ (๒๑๔)	๑๐๐.๐ (๓๕๘)

$$\chi^2 = ๑.๔๑๒, \quad df = ๒, \quad p = ๐.๔๙๔$$

จากตาราง ๑๕ พบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > ๐.๐๕$)

ตาราง ๑๖ แสดงร้อยละ (จำนวน) ของความสัมพันธ์ระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านกับการออกกำลังกาย

ฐานะทางเศรษฐกิจ ครอบครัว	ด้านการออกกำลังกาย			รวม
	น้อย	ปานกลาง	มาก	
๑. ดี	๐.๓ (๑)	๕.๓ (๑๙)	๑๐.๓ (๓๗)	๑๕.๙ (๕๗)
๒. ปานกลาง	๕.๐ (๑๘)	๓๔.๑ (๑๒๒)	๔๑.๙ (๑๕๐)	๘๑.๐ (๒๙๐)
๓. ยากจน	๐.๐ (๐)	๒.๐ (๗)	๑.๑ (๔)	๓.๑ (๑๑)
รวม	๕.๓ (๑๙)	๔๑.๓ (๑๕๘)	๕๓.๔ (๑๙๑)	๑๐๐.๐ (๓๕๘)

$$\chi^2 = ๔.๖๔๕ \quad df = ๒, \quad p = ๐.๐๙๘$$

จากตาราง ๑๖ พบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ของโรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > ๐.๐๕$)

ตาราง ๑๗ แสดงร้อยละ (จำนวน) ของความสัมพันธ์ระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายกด้านการพักผ่อน

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	ด้านการพักผ่อน		รวม
	ปานกลาง	มาก	
๑. ดี	๓.๙ (๑๔)	๑๒.๐ (๔๓)	๑๕.๙ (๕๗)
๒. ปานกลาง	๒๒.๙ (๘๒)	๕๘.๑ (๒๐๘)	๘๑.๐ (๒๙๐)
๓. ยากจน	๐.๖ (๒)	๒.๕ (๙)	๓.๑ (๑๑)
รวม	๒๗.๔ (๙๘)	๗๒.๖ (๒๖๐)	๑๐๐.๐ (๓๕๘)

$$\chi^2 = ๐.๘๑๓, \quad df = ๒, \quad p = ๐.๖๖๖$$

จากตาราง ๑๗ พบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเกี่ยวกับการพักผ่อนในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > ๐.๐๕$)

ตาราง ๑๘ แสดงร้อยละ (จำนวน) ของความสัมพันธ์ระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านการมีจิตอาสา

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	ด้านการมีจิตอาสา		รวม
	ปานกลาง	มาก	
๑. ดี	๘.๑ (๒๙)	๗.๘ (๒๘)	๑๕.๙ (๕๗)
๒. ปานกลาง	๓๙.๖ (๑๔๒)	๔๑.๓ (๑๔๘)	๘๐.๙ (๒๙๐)
๓. ยากจน	๐.๘ (๓)	๒.๒ (๘)	๓ (๑๑)
รวม	๔๘.๖ (๑๗๔)	๕๑.๔ (๑๘๔)	๑๐๐.๐ (358)

$$\chi^2 = ๒.๑๓๗, \quad df = ๒, \quad p = ๐.๓๔๔$$

จากตาราง ๑๘ พบว่าฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาเกี่ยวกับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคมในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > ๐.๐๕$)

ตาราง ๑๙ แสดงร้อยละ (จำนวน) ของความสัมพันธ์ระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ภาพรวมทั้ง ๕ ด้าน

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	ด้านภาพรวม ทั้ง ๕ ด้าน		รวม
	ปานกลาง	มาก	
๑. ดี	๕.๖ (๒๐)	๑๐.๓ (๓๗)	๑๕.๙ (๕๗)
๒. ปานกลาง	๒๘.๒ (๑๐๑)	๕๒.๘ (๑๘๙)	๘๑.๐ (๒๙๐)
๓. ยากจน	๑.๑ (๔)	๒.๐ (๗)	๓.๑ (๑๑)
รวม	๓๔.๙ (๑๒๕)	๖๕.๑ (๒๓๓)	๑๐๐.๐ (๓๕๘)

$$\chi^2 = ๐.๐๑๒, \quad df = ๒, \quad p = ๐.๙๙๔$$

จากตาราง ๑๙ พบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายกภาพรวมไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > ๐.๐๕$)

3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล จังหวัดนครนายก จำแนกตาม เพศ ระดับชั้นเรียน จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง

๔.๔ ผลการเปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง ๒๐ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก จำแนกตามเพศ

หลักหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวัน	ชาย (n=167)		หญิง (n=191)		T	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. ไตรสิกขา กับการบริโภคอาหาร	๓.๘๖๘๓	๐.๔๘๕๓	๔.๐๑๕๗	๐.๔๗๗๑	-๒.๘๓๕	.๐๐๕**
2. ไตรสิกขา กับการศึกษา	๓.๕๕๖๙	๐.๖๔๕๗	๓.๗๙๐๖	๐.๖๔๗๔	-๓.๔๑๒	.๐๐๑***
3. ไตรสิกขา กับการออกกำลังกาย	๓.๖๑๖๘	๐.๗๕๘๔	๓.๕๙๑๖	๐.๘๐๑๘	๐.๓๐๕	.๗๖๑
4. ไตรสิกขา กับการพักผ่อน	๓.๗๙๖๔	๐.๖๑๖๔	๓.๘๔๘๒	๐.๖๒๖๖	-๐.๗๘๗	.๔๓๒
5. ไตรสิกขา กับการช่วยเหลือ ส่วนรวมหรือสังคม	๓.๕๒๖๙	๐.๖๕๖๙	๓.๖๑๗๘	๐.๗๐๗๕	๑.๒๕๙	.๒๐๙
ภาพรวม	๓.๖๕๘๗	๐.๕๓๕๒	๓.๗๗๔๙	๐.๖๒๑๒	๑.๙๐๑	.๕๘

$p^{**} \leq 0.01$, $p^{***} \leq 0.001$

จากตาราง ๒๐ พบว่าการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก จำแนกตามเพศ ในภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านไตรสิกขากับการบริโภคอาหารและด้านไตรสิกขากับการศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตาราง ๒๑ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก จำแนกตาม ระดับชั้นเรียน

รายการ	แหล่ง	SS	df	MS	F	P
๑. ไตรสิกขากับการบริโภคอาหาร	ระหว่างกลุ่ม	๑.๑๖๖	๒	๐.๕๘๓	๒.๓๘๔	.๐๙๔
	ภายในกลุ่ม	๘๖.๘๒๖	๓๕๕	๐.๒๔๕		
	รวม	๘๗.๙๙๒	๓๕๗			
๒. ไตรสิกขากับการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	๐.๐๓๗	๒	๐.๐๑๘	๐.๐๔๓	.๙๕๘
	ภายในกลุ่ม	๑๕๓.๖๖๑	๓๕๕	๐.๔๓๓	๐.๔๑๕	
	รวม	๑๕๓.๖๙๘	๓๕๗			
๓. ไตรสิกขากับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	๑.๕๔๓	๒	๐.๗๗๑	๑.๒๖๗	๐.๒๘๓
	ภายในกลุ่ม	๒๑๖.๑๓๓	๓๕๕	๐.๖๐๙		
	รวม	๒๑๗.๖๗๖	๓๕๗			
๔. ไตรสิกขากับการพักผ่อน	ระหว่างกลุ่ม	๐.๑๐๓	๒	๐.๐๕๑	๐.๑๓๒	๐.๘๗๖
	ภายในกลุ่ม	๑๓๗.๘๑๑	๓๕๕	๐.๓๘๘		
	รวม	๑๓๗.๙๑๓	๓๕๗			
๕. ไตรสิกขากับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม	ระหว่างกลุ่ม	๒.๓๑๗	๒	๑.๑๕๙	๒.๔๙๐	๐.๐๘๔
	ภายในกลุ่ม	๑๖๕.๑๔๗	๓๕๕	๐.๔๖๕	๒.๔๙๒	
	รวม	๑๖๗.๔๖๔	๓๕๗			
ภาพรวม	ระหว่างกลุ่ม	๐.๙๓๕	๒	๐.๔๖๗	๑.๓๗๐	๐.๒๕๖
	ภายในกลุ่ม	๑๒๑.๑๓๒	๓๕๕	๐.๓๔๑		
	รวม	๑๒๒.๐๖๗	๓๕๗			

$p > 0.05$

จากตาราง ๒๑ พบว่าการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก จำแนกตามระดับชั้นเรียน ในภาพรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง ๒๒ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก จำแนกตามการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง

รายการ	แหล่ง	SS	df	MS	F	P
๑. ไตรสิกขา กับการบริโภค อาหาร	ระหว่างกลุ่ม	๑.๔๑๕	๓	๐.๔๗๒	๑.๙๒๙	๐.๑๒๕
	ภายในกลุ่ม	๘๖.๕๗๖	๓๕๔	๐.๒๔๕		
	รวม	๘๗.๙๙๒	๓๕๗			
๒. ไตรสิกขา กับการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	๑.๑๐๖	๓	๐.๓๖๙	๐.๘๕๖	๐.๔๖๔
	ภายในกลุ่ม	๑๕๒.๕๙๒	๓๕๔	๐.๔๓๑		
	รวม	๑๕๓.๖๙๘	๓๕๗			
๓. ไตรสิกขา กับการออก กำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	๓.๐๗๘	๓	๑.๐๒๖	๑.๖๙๓	๐.๑๖๘
	ภายในกลุ่ม	๒๑๔.๕๙๘	๓๕๔	๐.๖๐๖		
	รวม	๒๑๗.๖๗๖	๓๕๗			
๔. ไตรสิกขา กับการพักผ่อน	ระหว่างกลุ่ม	๐.๓๐๐	๓	๐.๐๙๙	๐.๒๕๗	๐.๘๕๖
	ภายในกลุ่ม	๑๓๗.๖๑๔	๓๕๔	๐.๓๘๙		
	รวม	๑๓๗.๙๑๓	๓๕๗			
๕. ไตรสิกขา กับการช่วยเหลือ ส่วนรวหรือสังคม	ระหว่างกลุ่ม	* ๑.๘๐๔	๓	๐.๖๐๑	๑.๒๘๕	๐.๒๗๙
	ภายในกลุ่ม	๑๖๕.๖๕๙	๓๕๔	๐.๔๖๘		
	รวม	๑๖๗.๔๖๔	๓๕๗			
ภาพรวม	ระหว่างกลุ่ม	๐.๔๗๐	๓	๐.๑๕๗	๐.๔๕๖	๐.๗๑๓
	ภายใน กลุ่ม	๑๒๑.๕๙๗	๓๕๔	๐.๓๔๓		
	รวม	๑๒๒.๐๖๗	๓๕๗			

$P \leq ๐.๐๕$

จากตาราง ๒๒ พบว่าการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก จำแนกตามการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ผู้วิจัยสรุปผลการศึกษาได้ ดังนี้

- ๕.๑ วัตถุประสงค์ในการศึกษา
- ๕.๒ ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา
- ๕.๓ สรุปผลการศึกษา
- ๕.๔ อภิปรายผล
- ๕.๕ ข้อเสนอแนะ

๕.๑ วัตถุประสงค์ของการศึกษา

๑. เพื่อศึกษาการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

๒. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก กับ จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และการช่วยเหลืองานผู้ปกครองต่อสัปดาห์

๓. เพื่อเปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก เมื่อจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน และการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง

๕.๒ ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก จำนวน ๓ ชั้น ได้แก่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ จำนวนนักเรียนทั้งหมด ๓๕๘ คน สำหรับปีการศึกษา ๒๕๕๕ ในการศึกษาค้นครั้งนี้มีจำนวนประชากรที่แน่นอน (finite population) จึงใช้สูตรยามานะ (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ ๐.๙๕ และยอมให้มีคลาดเคลื่อนได้ ๐.๐๕

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่แบบสอบถามเกี่ยวกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก เครื่องมือในการศึกษานี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างขึ้นจำนวน 1 ฉบับ แบ่งออกเป็น 2 ตอน มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการและมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ คน พบว่าค่าดัชนี (index of item objective congruence : IOC) ความสอดคล้อง (IOC) รายข้อมีค่าระหว่าง ๐.๘ - ๑.๐๐ นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและแก้ไขปรับปรุงแล้วไปดำเนินการทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก จำนวน ๓๐ คน โดยจำแนกแต่ละชั้นเรียน คือชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๑๐ คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ จำนวน ๑๐ คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๑๐ คน นำแบบสอบถามดังกล่าวมาทำการวิเคราะห์ และหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๙๗๓๘

การวิเคราะห์ข้อมูลคั้งนี้ ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็น ๓ ตอน ตามความมุ่งหมายและสมมติฐานการศึกษา ดังนี้

ตอนที่ ๑ สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้สถิติความถี่ (frequency) และร้อยละ (percentage)

ตอนที่ ๒ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน tankard deviation: S.D.)

ตอนที่ ๓ การทดสอบสมมติฐาน

๓.๑ ความสัมพันธ์ระหว่างการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก กับอาชีพของผู้ปกครองฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ตามลำดับ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์

๓.๒ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับของการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก จำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน และการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองตามลำดับ วิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที สำหรับตัวแปร ๒ กลุ่ม การวิเคราะห์ทางเดียว (One-way ANOVA) สำหรับผู้ตอบแบบสอบถามที่มีสถานภาพตั้งแต่ ๓ กลุ่มขึ้นไป เมื่อพบความแตกต่างของนัยสำคัญทางสถิติจะทำการทดสอบเป็นรายคู่ ด้วยเชฟเฟ้ (Schaffer's test)

๕.๓ สรุปผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก พบว่า

๕.๓.๑. สถานภาพเป็นหญิงคิดเป็นร้อยละ ๕๓.๓๕ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๖๔ ผู้ปกครองมีอาชีพทำงานบริษัทเอกชนหรือโรงงาน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๕๒ ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๐๐ และนักเรียนถูกอบรมสั่งสอนจากผู้ปกครองเมื่อทำความผิด ร้อยละ ๖๐.๐๖

๕.๓.๒. การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก มีการปฏิบัติในภาพรวม จำนวนทั้ง ๕ ด้าน อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยดังนี้ (๒.๑) ด้านการบริโภคอาหารและด้านการออกกำลังกายได้แก่ ปัญญา สมาธิ และศีล (๒.๒) ด้านการศึกษาและด้านการพักผ่อน ได้แก่ ศีล สมาธิและ และปัญญา (๒.๓) ด้านการมีจิตอาสาได้แก่ ปัญญา ศีล และสมาธิ

๕.๓.๓. การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก (๓.๑) ไม่มีความสัมพันธ์กับจำนวนบุคคลในครอบครัว และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ทั้งในภาพรวม ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการศึกษาด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน และด้านการมีจิตอาสา ตามลำดับ (๓.๒) ไม่มีความสัมพันธ์กับอาชีพของผู้ปกครอง ทั้งในภาพรวม ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการศึกษา ด้านการพักผ่อน และด้านการมีจิตอาสาแต่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับด้านการออกกำลังกาย (๓.๓) มีความสัมพันธ์อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กับด้านการศึกษา ด้านการออกกำลังกาย และด้านการมีจิตอาสาตามลำดับ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับด้านบริโภคอาหาร และด้านการพักผ่อน

๕.๓.๔. การเปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก เมื่อจำแนกตามตัวแปรดังนี้

(๑) เพศ นักเรียนชายและหญิง มีการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และ ๐.๐๐๑ ในด้านการบริโภคอาหารและด้านการศึกษาตามลำดับ ส่วนด้านการออกกำลังกาย การพักผ่อน การมีจิตอาสาภาพรวมไม่แตกต่างกัน

(๒) ระดับชั้นเรียนและการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองซึ่งทำให้การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ในด้านการบริโภคอาหาร ด้านการศึกษาด้านการออกกำลังกาย การพักผ่อน การมีจิตอาสา และภาพรวมไม่แตกต่างกัน

๕.๔ อภิปรายผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ผู้วิจัยมีหัวข้อในการอภิปรายผลดังนี้

๕.๔.๑ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการบริโภคอาหาร พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งการบริโภคอาหารคือ การประทานอาหารเพื่อบำรุงร่างกายให้มีความเจริญเติบโตแข็งแรงมีพละนามัยที่สมบูรณ์ การบริโภคอาหาร คือการรับประทานอาหารที่เข้าสู่ร่างกายแล้วสามารถนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการเจริญเติบโต การดำรงสุขภาพให้เป็นปกติ และการซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

๕.๔.๒ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการศึกษาพบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งการศึกษาคือการพัฒนามนุษย์ให้เจริญอกงามทุกด้าน เช่นด้านความรู้ ความสามารถ ทศนคติ พฤติกรรม ค่านิยมคุณธรรมเพื่อให้บุคคลที่ดีและเป็นสมาชิกที่ดี มีประสิทธิภาพที่จะสร้างความเจริญให้แก่ตนเอง สังคม และประเทศชาติ การศึกษามาจากคำว่า สิกขาในภาษาบาลี หมายถึงการแสวงหาวิชา คำว่า วิชาหมายถึงความรู้ สภาวะแท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ดังนั้นสิกขาหรือศึกษาจึงหมายถึงการแสวงหาวิชาหรือความรู้แจ้ง ซึ่งก็หมายถึงปัญญา หน้าที่สำคัญของการศึกษา คือการสร้างปัญญา พระพุทธเจ้าได้เปรียบปัญญาเหมือนแสงสว่าง ไม่มีแสงสว่างใดเสมอด้วยปัญญา

๕.๔.๓ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก1 ด้านไตรสิกขากับการออกกำลังกาย พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งการออกกำลังกาย คือการทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงมีความต้านทานต่อโรคต่างๆ และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกาย คือ การประกอบกิจกรรมใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และมีผลให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๕.๔.๔. การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการพักผ่อนพบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งการพักผ่อนคือการหยุดพักในการทำงานชั่วคราว หรือหยุดพักในการทำสิ่งใดๆ ชั่วคราว เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนคลายเครียด ทำให้ร่างกายได้ปรับสภาพ เพื่อสร้างเสริมพลังงานใหม่ทดแทนพลังงานที่สูญเสียไป และเมื่อมีการทำงานอีกครั้งหลังจากพักผ่อนจะทำให้

งานได้คุณภาพ และมีประสิทธิภาพ การพักผ่อนเป็นกิจกรรมคลายความเครียดและความเหนื่อย
ล้าจากการทำงานหรือการออกกำลังกายในแต่ละวัน การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอนหลับ เพราะ
ทำให้ได้พักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ

๕.๔.๕. การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการมีจิตอาสา พบว่าภาพรวมอยู่
ในระดับมาก ซึ่งสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหลายล้วนแต่เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นถ้าสิ่งแวดล้อมทาง
สังคมดีจะช่วยให้คุณภาพของมนุษย์ดีขึ้น การดำรงชีวิตก็สะดวกสบายและปลอดภัยมีความสำคัญ
ความสำคัญต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ถ้าทุกคนช่วยกันรักษาความเป็นระเบียบเรียบร้อย
จัดสิ่งแวดล้อมอย่างถูกสุขลักษณะ กำจัดสิ่งของที่สกปรกออกจากที่อยู่อาศัย ถนนทางให้สะอาด
เรียบร้อย บุคคลในชุมชนก็จะอยู่กันอย่างมีความสุข นอกจากนั้นต้องช่วยกันอนุรักษ์ทรัพยากร
ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้คงอยู่และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อทุกคนและประเทศชาติ ส่วนนักเรียน
แม้ยังเป็นเด็กอยู่แต่ก็สามารถทำหน้าที่ช่วยเหลือสังคมได้โดยมีจิตอาสา เช่นกัน เช่น ตั้งใจศึกษา
เล่าเรียน นำวิชาความรู้มาทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติปกป้องรักษาและสืบสานศิลปะ
วัฒนธรรมของชาติไว้ และยังมีจิตใจชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีความเสียสละของส่วนตัวเพื่อประโยชน์
ส่วนรวม จะเห็นได้ว่ามีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ก็เป็นการแสดงออกถึงการมีจิต
อาสา ได้ช่วยเหลือสังคมหรือส่วนรวมให้อยู่ในสภาพที่ดีและปลอดภัยเพื่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและ
ประพฤตินับปฏิบัติตนเป็นคนดีของสังคม

๕.๕ ข้อเสนอแนะ

๕.๕.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การศึกษาเรื่อง การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

๑. ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑.๑ ด้านไตรสิกขากับการบริโภคอาหาร ในด้านของสมาธิมีรายข้อที่มีค่าเฉลี่ย
ต่ำที่สุด คือนักเรียนไม่เล่นหรือคุยกันในเวลารับประทานอาหาร ซึ่งครูผู้สอนควรตักเตือนและ
ส่งเสริมให้นักเรียนไม่เล่นหรือคุยกันในเวลารับประทานอาหาร

๑.๒ ด้านไตรสิกขากับการศึกษา ในด้านของปัญญา มีรายชื้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ นักเรียนเชื่อในเหตุและผลน้อยแต่เชื่อโดยคำบอกเล่ามากกว่า ซึ่งครูผู้สอนควรดำเนินการอบรมให้นักเรียนเชื่อในเหตุและผลให้มากไม่ให้เชื่อโดยคำบอกเล่า

๑.๓ ด้านไตรสิกขากับการออกกำลังกาย ในด้านของศีลมีรายชื้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ศีลกับการออกกำลังกาย นักเรียนไม่มีการควบคุมตนเองให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งครูผู้สอนควรกล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๑.๔ ด้านไตรสิกขากับการพักผ่อน ในด้านของสมาธิมีรายชื้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ สมาธิกับการพักผ่อน คือ นักเรียนมีความเครียดหรือความวิตกกังวล ซึ่งครูผู้สอนควรกล่าวถึงวิธีการพักผ่อนอย่างมีสมาธิว่า เป็นวิธีระงับความเครียดหรือความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี

๑.๕ ด้านไตรสิกขากับการมีจิตอาสา ในด้านของศีลมีรายชื้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ศีลกับการมีจิตอาสา คือการช่วยเหลืองานของห้องเรียนและกิจกรรมของโรงเรียนเสมอ ซึ่งครูผู้สอนควรให้คำแนะนำ ให้นักเรียนมีจิตสำนึกในการอยู่ร่วมกันในสังคมว่า มีความจำเป็นที่ทุกคนจะต้องรู้จักหน้าที่ของตนเอง ต้องรู้จักแบ่งปัน และมีจิตอาสาให้ความร่วมมือ และช่วยเหลืองานของส่วนรวม โดยเฉพาะ กิจกรรมของโรงเรียน เพราะเมื่อกิจกรรมของสังคมสังคมดำเนินไปได้ อย่างเป็นระบบระเบียบเรียบร้อย ทุกคนมีความรับผิดชอบ มีความสามัคคีรู้จักเสียสละเพื่อให้องค์กรดำเนินไปได้ด้วยดี เป็นที่นิยมชมชอบของบุคคลทั่วไปแล้วนั้น เราซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคมย่อมมีความภาคภูมิใจในองค์กรของตน และอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

๕.๕.๑ ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาคั้งต่อไป

๒.๑ ควรศึกษาการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

๒.๒ ควรศึกษาการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของครูและผู้บริหารในสถานศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

๒.๔ ควรมีการศึกษาขยายผลการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนในด้านต่าง ๆ โดยการออกแบบสอบถาม เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการนำหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ข. ข้อมูลวิทยุภูมิ :

(๑) เอกสาร :

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **กรอบความคิดเพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณธรรม
จริยธรรม.** กรุงเทพมหานคร : ครูสภาลาดพร้าว, ๒๕๕๑.

_____ . **การเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนสำคัญ : แนวทางสู่การปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร : ครูสภา
ลาดพร้าว, ๒๕๔๔.

_____ . **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑.** กรุงเทพมหานคร
: กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๑.

_____ . **คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้หน้าที่พลเมืองศีลธรรมระดับประถมศึกษา.**
กรุงเทพมหานคร : ครูสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๕ ก.

_____ . **การจัดสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาในกลุ่มสาระการ เรียนรู้สังคมศึกษา
ศาสนาและวัฒนธรรม.** กรุงเทพมหานคร : ครูสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๙.

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้หน้าที่พลเมืองศีลธรรม
ระดับประถมศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : ครูสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๕ ก.

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. **คู่มือพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน.** กรุงเทพมหานคร :
องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).๒๕๔๘.

กองวิชาการ อาศรมบัณฑิตย์. **สุขภาพนักสร้างบารมี.** ปทุมธานี : รุ่งศิลป์การพิมพ์,
๒๕๔๙.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. **ยุทธศาสตร์การเรียนรู้ตลอดชีวิตในศตวรรษที่
๒๑ สหราชอาณาจักร.** กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๒.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ ๓).**
พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานฯ, ๒๕๕๓.

(๒) หนังสือ

กองแก้ว เจริญอักษร (ม.ป.ป.) . **ความรู้เรื่องธรรมวิทยา**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ตำราเอกสาร
ทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

กิติมา สุรสนธิ. **ความรู้ทางการสื่อสาร**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
๒๕๔๑.

จงจรัส แจ่มจันทร์ และสุนน ทิมอ่ำ. **พระพุทธศาสนาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕**. กรุงเทพมหานคร :
อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๑.

จันทรานี สงวนนาม. **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารสถานศึกษา**. กรุงเทพมหานคร:
บุ๊คพอยท์, ๒๕๕๑.

ชาติชาย อิศรัมย์. **การสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย
รามคำแหง. ๒๕๕๒.

ชูชีพ อ่อนโคกสูง. **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๒.

ดุษฎี ศรีตลวงค์. **บริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน (School – Based Management)**.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

ธีระพร อูวรรณโณ. **การวัดทัศนคติ:ปัญหาการใช้เพื่อทำนายพฤติกรรม**. (กรุงเทพมหานคร :
ซีเอ็ดบุ๊คเซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

เนาวนิจ ใจมั่น. **พระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาผู้เรียน**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. **การบริหารวิชาการ**. กรุงเทพมหานคร : สหมิตร ออฟเซท, ๒๕๕๑.

_____ . **การบริหารงานวิชาการ**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพมหานคร,
๒๕๔๖.

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์,
๒๕๔๖.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร :
บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๔๒ .

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๕. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์,
๒๕๓๙.

พนิดา อัจฉิทรเพ็ญ. **ชีวิตสีฟ้า หัวใจสีชมพู : เคล็ดลับการสร้างความสุขอย่างง่าย**.
กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๑.

- พิชญ์รัตน์ บุญช่วย. การศึกษากระบวนการสร้างภavana ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา. แนวคิด
ทฤษฎีทางการบริหารการศึกษา. ชลบุรี : สำนักพิมพ์มนตรี จำกัด, ๒๕๕๒.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน (พิมพ์ครั้งที่ ๕),
กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๒ค.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิ
พุทธธรรม, ๒๕๔๙.
- พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อธัมมชโย). ชีวิตออกแบบได้. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมกาย.
๒๕๕๑.
- พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). ขอบฟ้าแห่งความรู้ (เอกสารพัฒนากระบวนการเรียนรู้
อันดับที่ ๕ โครงการปฏิรูปกระบวนการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาคุณภาพ
การศึกษา). กรุงเทพมหานคร : การศาสนา, ๒๕๕๒.
- พระราชสุทธิญาณมงคล (จรัญ สุตฺตมฺโม). พุทธโธโลยี ธรรมบรรยาย. กรุงเทพมหานคร :
พระพุทธศาสนาประกาศ, ๒๕๕๓.
- มนตรี สุขทวี. การออกกำลังกาย. ลพบุรี : สถาบันราชภัฏเทพสตรี. ๒๕๕๑.
- เรจชัย จงพิพัฒน์สุข. คู่มือการปกครองการเรียนการสอนตามพระราชบัญญัติการศึกษา
แห่งชาติ. ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๕.
- รุจิร ภู่อาระ และจันทราณี สงวนนาม. การบริหารหลักสูตรในสถานศึกษา. กรุงเทพมหานคร :
บุ๊คพอยท์, ๒๕๔๕.
- ศักดิ์ไทย สุทธิจบวร. จิตวิทยาสังคม: ทฤษฎีและการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น,
๒๕๔๕.
- สมยศ ธรรมเตโช. การจัดการศึกษาแนววิถีพุทธ. กรุงเทพมหานคร : เจ้าพระยาการพิมพ์
๒๕๓๑.
- สัมมา ธรนิธย์. หลัก ทฤษฎี และปฏิบัติ การบริหารการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ข้าวฟ่าง,
๒๕๕๓.
- สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา. การพัฒนาการบริหารสถาบันการศึกษา. กรุงเทพมหานคร
: สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๔๗.
- .สุคนธ์ วิบูลย์ศิลป์. ก้าวสู่มาตรฐาน การเรียนรู้ สู่ทักษะชีวิต แนวทางในการพัฒนาเด็กให้
เป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข. กรุงเทพมหานคร : ครูสภาลาดพร้าว, ๒๕๕๑.

อนุศักดิ์ สมิตสันต์. **การบริหารวิชาการ**. กรุงเทพมหานคร : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เขตบางเขน, ๒๕๔๐.

อินตา ศิริวรรณ. **กองการศึกษาสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนไทย**. กรุงเทพมหานคร : เจริญอักษรทัศน์, ๒๕๕๑.

อำภา บุญช่วย. **การบริหารงานวิชาการในโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร : โอเอส พรินติ้งเฮ้าส์, ๒๕๓๗.

(๓) วิทยานิพนธ์

จรรยา แก้วจินดา. **การบริหารงานวิชาการตามทฤษฎีของครูโรงเรียนวิถีพุทธ ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต ๑. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๔๘.

บุญมา อุปลัมภวงค์. **การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวัน นักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระบุรี เขต ๑. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. ลพบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๑.

พระราตรี สิริจันท (ศรีราชา). **ทัศนคติของครูและนักเรียนที่มีต่อพระภิกษุผู้สอนในโรงเรียนเขตธนบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากทม กรุงเทพมหานคร เขต ๓. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พิชญรัชต์ บุญช่วย. **การศึกษาระบบการสร้างภavana ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ, ๒๕๕๑.

พระมหากลา กตปุญโญ (อ่อนนิม) **ความเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนโรงเรียนธัญญสิทธิตศิปี อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ, ๒๕๕๔.

อุดม จันทรไสดา. **การอบรมคุณธรรมจริยธรรมตามหลักไตรสิกขา สังกัดสำนักงานประถมศึกษาศึกษาจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. เลย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, ๒๕๔๕.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

- การบริโภคอาหารตามหลักไตรสิกขา.** (๒๕๕๕, กรกฎาคม ๑) [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก
[http://www. Tv5.co.th/service/,pd/heritage/nation/ra}aloam/index 15.htm](http://www.Tv5.co.th/service/,pd/heritage/nation/ra}aloam/index 15.htm).
- การผ่อน.** (๒๕๕๕, พฤษภาคม ๐๓) [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก
<http://www. Laurieriermybrand.com/site/detail night.php?id=58>
- ไตรสิกขา.** เจ้าคุณนรรัตนราชมานิต. (๒๕๕๕, กรกฎาคม ๖). [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก
<http://www.geocities.com/sa,adjomet/tri.htm>.
- หมวดศีล.** ถัมมะโชติ. (๒๕๕๕, กรกฎาคม ๑๔) [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก
<http://www.geocities.com/thunuyalukts ๒๐๑๒/sila.doc>.
- ประโยชน์ของการพักผ่อน.** (๒๕๕๕, กรกฎาคม คม ๑๗) [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก
<http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=sivillae &date=๖blog=๔>

(๕) หนังสือภาษาอังกฤษ

- Lung. J.K. Social network health belief and prevention behavior. New York :
 Health Education Quarterly, 2011.
- Mary L. Good. Integrating the Individual and Organization. New York : Unesco, 2009.
 Terminology of adult education. London : Cassell.
- Wiley.Dewey} J. (๒๐๑๑) Democracy and education. Toronto : Collier-Macmillan

ภาคผนวก (ก)

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย (สำหรับนักเรียน)

แบบสอบถามงานวิจัย
การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

คำชี้แจง

๑. การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก
๒. แบบสอบถามชุดนี้มี ๒ ตอน คือ
ตอนที่ ๑ สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
ตอนที่ ๒ สอบถามเกี่ยวกับ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก
๓. ข้อมูลที่ท่านตอบจะนำเอาไปใช้สำหรับการวิจัยเท่านั้น จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการกระทำของท่าน

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคน ที่ให้ความร่วมมือ มา ณ โอกาสนี้

(นางฐานัฐวรรณ วังษ์สุภาพงษ์)

นิสิตพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบสอบถามสำหรับนักเรียน

ตอนที่ ๑ ปัจจัยพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม	ข้อเสนอแนะ
๑ เพศ <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> ชาย <input type="radio"/> หญิง 	
๒ ระดับชั้น <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> ประถมศึกษาปีที่ ๔ <input type="radio"/> ประถมศึกษาปีที่ ๕ <input type="radio"/> ประถมศึกษาปีที่ ๖ 	
๓ อาชีพผู้ปกครอง <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> ข้าราชการ / พนักงานของรัฐ <input type="radio"/> ทำงานบริษัทเอกชน / ทำงานโรงงาน <input type="radio"/> ทำธุรกิจส่วนตัว/ ค้าขาย <input type="radio"/> รับจ้างทั่วไป 	
๔. ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> ดี <input type="radio"/> ปานกลาง <input type="radio"/> ยากจน 	
๕. การอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> อบรมสั่งสอนเป็นประจำอยู่เสมอ <input type="radio"/> อบรมสั่งสอนเมื่อทำความผิด <input type="radio"/> อบรมสั่งสอนเมื่อทำความผิด และลงโทษทุกครั้ง 	

ตอนที่ ๒ พฤติกรรมของนักเรียนในการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ดังนี้

- ๕ หมายถึง ระดับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน มากที่สุด
 ๔ หมายถึง ระดับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน มาก
 ๓ หมายถึง ระดับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน ปานกลาง
 ๒ หมายถึง ระดับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน น้อย
 ๑ หมายถึง ระดับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน น้อยที่สุด

ข้อ	การนำหลักไตรสิกขาไปใช้กับชีวิตประจำวัน	ระดับความคิดเห็น				
		๕	๔	๓	๒	๑
ศีลกับการบริโภคอาหาร						
๑	นักเรียนล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร ทุกครั้ง					
๒	นักเรียนให้ผู้อาวุโสเริ่มรับประทานอาหารก่อน เราจึงรับประทานอาหาร					
๓	ในการรับประทานอาหารที่โต๊ะอาหาร นักเรียนถือช้อนด้วยมือขวา ถือก้อนด้วยมือซ้าย และใช้ช้อนกลางตักแบ่งอาหาร					
สมาธิกับการบริโภคอาหาร						
๔.	ไม่ส่งเสียงดังในขณะที่รับประทานอาหาร					
๕.	เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อน แล้วค่อยกลืนลงคอ					
๖.	ดื่มน้ำ ไม่รีบร้อนดื่มรวดเดียวโดยเร็ว ค่อย ๆ ดื่มทีละน้อย ในปริมาณที่พอเพียง					
ปัญญากับการบริโภคอาหาร						
๗.	เลือกรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม					
๘.	รับประทานอาหารที่สุกสะอาดปราศจากเชื้อโรคและสารพิษต่าง ๆ					
๙.	เลือกรับประทานอาหารที่บรรจุด้วยภาชนะ หรือบรรจุปราศจากสารพิษที่มีความปลอดภัยต่อร่างกาย					

ข้อ	การนำหลักไตรสิกขาไปใช้กับชีวิตประจำวัน	ระดับความคิดเห็น				
		๕	๔	๓	๒	๑
ศึลกับการศึกษา						
๑๐	นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัย ของโรงเรียน					
๑๑	นักเรียนมีความรับผิดชอบทำงานที่ครูมอบหมายให้สำเร็จด้วยตนเอง					
๑๒	นักเรียนไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไปในทางที่เสื่อม เช่นติดเกมหรือยาเสพติด					
สมาธิกับการศึกษา						
๑๓	นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการเข้าแถวหน้าเสาธงด้วยความตั้งใจ					
๑๔	นักเรียนเชื่อฟังคำสั่งสอนของครูและตั้งใจเรียน ในชั้นเรียน					
๑๕	นักเรียนมีสมาธิในการเรียนและเรียนรู้วิชาต่าง ๆ อย่างมีความสุข					
ปัญญากับการศึกษา						
๑๖	นักเรียนนำความรู้ ไปคิดวิเคราะห์และสรุปเป็นผังความคิดได้					
๑๗	นักเรียนนำหลักธรรมหัวใจนักปราชญ์ “สุ-จิ-ปุ-ลิ” มาใช้ในการเรียน					
๑๘	นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีเหตุผลและมีเป้าหมายของชีวิต					
ศึลกับการออกกำลังกาย						
๑๙	นักเรียนได้มีการออกกำลังกายทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ					
๒๐	นักเรียนมีความสุขอดทน และมุ่งมั่นออกกำลังกายอย่างมีความสุข					
๒๑	นักเรียนมีการสำรวจด้านกายวาจาใจของตนไม่ให้ไปทางเสื่อมเสีย					
สมาธิกับการออกกำลังกาย						
๒๒	นักเรียนมีสติในขณะที่ออกกำลังกายเสมอ					
๒๓	นักเรียนมีสมาธิและจิตใจมั่นคงแน่วแน่ในการออกกำลังกายเสมอ					
๒๔	นักเรียนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและฝึกสมาธิไปพร้อมๆ กันด้วย					
ปัญญากับการออกกำลังกาย						
๒๕	รู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาประเภทนั้น					
๒๖	เลือกสรรประเภทของการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง					
๒๗	นักเรียนเป็นคนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพจิตดี					

ข้อ	การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน	ระดับความคิดเห็น				
		๕	๔	๓	๒	๑
ศีลกับการพักผ่อน						
๒๘	นักเรียนพักผ่อน โดยนอนหลับสนิท อย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง					
๒๙	เลือกวิธีพักผ่อนร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ตนไม่มีความเครียด					
๓๐	นักเรียนมีกลุ่มสนทนาการ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น แจ่มใส					
สมาธิกับการพักผ่อน						
๓๑	นักเรียนได้ ไหว้พระสวดมนต์ และทำสมาธิก่อนนอนทุกคืน					
๓๒	นักเรียนได้พักผ่อนร่างกายและจิตใจให้สงบ โดยวิธีปฏิบัติสมาธิ					
๓๓	นักเรียนพักผ่อนร่างกาย ด้วยการให้ร่างกายอยู่นิ่ง ๆ สบาย ๆ					
ปัญญากับการพักผ่อน						
๓๔	นักเรียนรู้จักเลือกวิธีการพักผ่อนที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย / จิตใจ					
๓๕	นักเรียนรู้จักพบปะสังสรรค์กลุ่มเพื่อน เพื่อให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส					
๓๖	นักเรียนรู้จักเลือกวิธีใช้เวลาว่างสำหรับการพักผ่อนร่างกาย/จิตใจ					
ศีลกับการมีจิตอาสา						
๓๗	นักเรียนรู้จักการให้ความช่วยเหลือสังคม ด้วยความเป็นมิตรเสมอ					
๓๘	นักเรียนได้ช่วยเหลืองานบ้าน แบ่งเบาภาระผู้ปกครองเป็นประจำ					
๓๙	นักเรียน ได้ช่วยเหลืองานครูในชั้นเรียนและ กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนเป็นประจำสม่ำเสมอ					
สมาธิกับการมีจิตอาสา						
๔๐	มีอัธยาศัยที่ดี มีเหตุผล ไม่มีอคติต่อผู้อื่น					
๔๑	รู้จักมีความอดทน อดกลั้น เสียสละและแบ่งปันให้สังคมส่วนรวม					
๔๒	มีความสุขใจ ที่ได้มีส่วนร่วมในการ ช่วยเหลือสังคม					
ปัญญากับการมีจิตอาสา						
๔๓	เป็นคนคิดดี พูดดี ทำแต่สิ่งที่ดี ๆ แก่ตนเองและสังคมส่วนรวม					
๔๔	นักเรียนผ่านการฝึกอบรมมาดีแล้วทั้งกายวาจาใจ และชอบฟังธรรม					
๔๕	เป็นคนที่มิจิตอาสาชอบช่วยเหลืองานส่วนรวมหรือสังคมอยู่เสมอ					

ภาคผนวก (ข)

หนังสือขอความอนุเคราะห์
แบบสอบถามสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

แบบสอบถามสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการศึกษาพฤติกรรมการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก เป็นอย่างไร

แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก จำแนกเป็น ๕ ด้าน ดังนี้

๑. ด้านการบริโภคอาหาร
๒. ด้านการศึกษา
๓. ด้านการออกกำลังกาย
๔. ด้านการพักผ่อน
๕. ด้านการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม

ขอให้ท่านพิจารณาว่า ข้อคำถามแต่ละข้อมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ นิยามศัพท์หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย X บนช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านจึงขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ชื่อผู้เชี่ยวชาญ

๑. ผศ.ดร.สมศักดิ์ บุญชู
๒. ผศ.ดร.ชวาล ศิริวัฒน์
๓. ผศ.ดร.อินตา ศิริวรรณ
๔. รศ.พิเศษ ดร. วิชุดดา หุ่นวิไล
๕. รศ.พิเศษ อำนวย เดชชัยศรี

ความหมายของคะแนน IOC

- +๑ หมายถึง ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์
- ๐ หมายถึง ไม่แน่ใจว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์
- ๑ หมายถึง ข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์

ตอนที่ ๑ ปัจจัยพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้างใน □ ข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นท่าน

ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม	ระดับ			ข้อเสนอแนะ
	+๑	๐	-๑	
๑. เพศ				
<input type="radio"/> ชาย				
<input type="radio"/> หญิง				
๒. ระดับชั้น				
<input type="radio"/> ประถมศึกษาปีที่ ๔				
<input type="radio"/> ประถมศึกษาปีที่ ๕				
<input type="radio"/> ประถมศึกษาปีที่ ๖				
๓. อาชีพของผู้ปกครอง				
<input type="radio"/> ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ				
<input type="radio"/> ทำงานบริษัทเอกชน / ทำงานโรงงาน				
<input type="radio"/> ทำธุรกิจส่วนตัว/ ค้าขาย				
<input type="radio"/> รับจ้างทั่วไป				
<input type="radio"/> อื่น ๆ โปรดระบุ				
๔. ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว				
<input type="radio"/> ดี				
<input type="radio"/> ปานกลาง				
<input type="radio"/> ยากจน				
๕. การอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง				
<input type="radio"/> อบรมสั่งสอนเป็นประจำอยู่เสมอ				
<input type="radio"/> อบรมสั่งสอนเมื่อทำความผิด				
<input type="radio"/> อบรมสั่งสอนเมื่อและลงโทษทุกครั้งทำความผิด				
<input type="radio"/> อื่น ๆ โปรดระบุ				

ตอนที่ ๒ พฤติกรรมของนักเรียนในการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ข้อ	กิจกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน	ระดับ			ข้อ เสนอแนะ
		+๑	๐	-๑	
ข้อ ๑ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
ศีลกับการบริโภคอาหาร					
๑.	นักเรียนล้างมือให้สะอาด ก่อนรับประทานอาหาร ทุกครั้ง				
๒.	นักเรียนให้ผู้อาวุโสเริ่มรับประทานอาหารก่อน จึงรับประทาน				
๓.	ในการรับประทานอาหาร ที่ได้ะอาหาร นักเรียนถือช้อนด้วยมือขวาถือส้อมด้วยมือซ้าย และใช้ช้อนกลางตักแบ่งอาหาร				
สมาธิกับการบริโภคอาหาร					
๔.	ไม่ส่งเสียงดังในขณะที่รับประทานอาหาร				
๕.	เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อน แล้วค่อยกลืนลงคอ				
๖.	ดื่มน้ำ ไม่รีบร้อนดื่มรวดเดียวโดยเร็ว ค่อยๆ ดื่มทีละน้อย				
ปัญญากับการบริโภคอาหาร					
๗.	เลือกรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม				
๘.	รับประทานอาหารที่สุกสะอาดปราศจากเชื้อโรคและสารพิษต่างๆ				
๙.	เลือกรับประทานอาหารที่บรรจุด้วยภาชนะ หรือบรรจุปราศจากสารพิษที่มีความปลอดภัยต่อร่างกาย				
ข้อ ๑ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร					
สมาธิกับการศึกษา					
๑๐.	นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัย ของโรงเรียน				
๑๑.	มีความรับผิดชอบทำงานที่ครูมอบหมายให้สำเร็จด้วยตนเอง				
๑๒.	ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไปในทางที่เสื่อม เช่นติดเกม หรือยาเสพติด				
สมาธิกับการศึกษา					
๑๓.	นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการเข้าแถวหน้าเสาธงด้วยความตั้งใจ				
๑๔.	นักเรียนเชื่อฟังคำสั่งสอนของครูและตั้งใจเรียน ในชั้นเรียน				
๑๕.	นักเรียนมีสมาธิในการเรียนและเรียนอย่างมีความสุข				

ข้อ	กิจกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน	ระดับ			ข้อ เสนอแนะ
		+๑	๐	-๑	
ปัญญากับการศึกษา					
๑๖.	นักเรียนนำความรู้ ไปคิดวิเคราะห์และสรุปเป็นผังความคิดได้				
๑๗.	นักเรียนใช้หลักกรรมหัวใจนักปราชญ์ “สุ-จิ-บุ-ลิ” ในการเรียน				
๑๘.	นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเหตุผลและมีเป้าหมายของชีวิต				
ข้อ ๓ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
ศีลกับการออกกำลังกาย					
๑๙.	นักเรียนได้มีการออกกำลังกายทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ				
๒๐.	นักเรียนมีความอดทน มุ่งมั่นออกกำลังกายอย่างมีความสุข				
๒๑.	นักเรียนมีการสำรวจด้านกายวาจาใจ ไม่ให้ไปทางเสื่อมเสีย				
สมาธิกับการออกกำลังกาย					
๒๒.	นักเรียนมีสติในขณะออกกำลังกายเสมอ				
๒๓.	นักเรียนมีสมาธิจิตใจมั่นคงแน่วแน่ในการออกกำลังกายเสมอ				
๒๔.	นักเรียนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแล้วฝึกสมาธิไปพร้อมกัน				
ปัญญากับการออกกำลังกาย					
๒๕.	รู้ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ประเภทที่ตนชอบ				
๒๖.	เลือกสรรประเภทการออกกำลังกายได้เหมาะสมกับตนเอง				
๒๗.	นักเรียนเป็นคนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพจิตดี				
ศีลกับการพักผ่อน					
๒๘.	นักเรียนพักผ่อนนอนหลับสนิท อย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง				
๒๙.	เลือกวิธีพักผ่อนร่างกาย และจิตใจ เพื่อไม่ให้มีความเครียด				
๓๐.	นักเรียนมีกลุ่มสนทนาการ เพื่อผ่อนคลาย สดชื่น แจ่มใส				
สมาธิกับการพักผ่อน					
๓๑.	นักเรียนได้ไหว้พระสวดมนต์ และทำสมาธิก่อนนอนทุกคืน				
๓๒.	นักเรียนได้พักผ่อนร่างกายและจิตใจให้สงบ โดยปฏิบัติสมาธิ				
๓๓.	นักเรียนพักผ่อนร่างกาย ด้วยการให้ร่างกายอยู่นิ่ง ๆ สบาย ๆ				

ข้อ	กิจกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน	ระดับ			ข้อ เสนอแนะ
		+๑	๐	-๑	
ข้อ ๓ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้เกี่ยวกับการพักผ่อน					
๓๔.	นักเรียนเลือกวิธีการพักผ่อนที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ				
๓๕.	มีการพบปะสังสรรค์กลุ่มเพื่อนเพื่อให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส				
๓๖.	มีการเลือกวิธีใช้เวลาว่างสำหรับการพักผ่อนร่างกาย/จิตใจ				
ข้อ ๕ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้เกี่ยวกับการมีจิตอาสา					
ศีลกับการมีจิตอาสา					
๓๗.	นักเรียนรู้จักให้ความช่วยเหลือสังคมด้วยความเป็นมิตรเสมอ				
๓๘.	ได้ช่วยเหลืองานบ้าน แบ่งเบาภาระผู้ปกครองเป็นประจำ				
๓๙.	ได้ช่วยเหลืองานครูในชั้นเรียนและ กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนเป็นประจำสม่ำเสมอ				
สมาธิกับการมีจิตอาสา					
๔๐.	มีอัธยาศัยที่ดี มีเหตุผล ไม่มีอคติต่อผู้อื่น				
๔๑.	มีความอดทน อดกลั้น เสียสละและแบ่งปันให้สังคมส่วนรวม				
๔๒.	มีความสุขใจ ที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม				
ปัญญากับการจิตอาสา					
๔๓.	เป็นคนดี คิดดี พูดดี ทำแต่สิ่งที่ดี ให้แก่ตนเองและผู้อื่น				
๔๔.	เป็นคนขยันขันแข็ง ไม่เกียจคร้านและตรงต่อเวลา				
๔๕.	เป็นคนที่มีจิตอาสาชอบช่วยเหลืองานส่วนรวมสังคมอยู่เสมอ				

ภาคผนวก (ค)

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

ของแบบสอบถามเกี่ยวกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วง
ชั้นที่ ๒ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

ข้อที่	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ ๑	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ ๒	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ ๓	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ ๔	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ ๕		
๑.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔.	๑	๑	๑	๐	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๕.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๖.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๗.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๘.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๙.	๑	๑	๑	๑	๐	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๐.	๑	๑	๑	๑	๐	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๑.	๑	๑	๑	๑	๐	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๒.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๓.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๔.	๑	๐	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๕.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๖.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๗.	๑	๑	๑	๑	๐	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๘.	๑	๑	๑	๑	๑	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๙.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๐.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๑.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) (ต่อ)							
ข้อที่	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ ๑	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ ๒	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ ๓	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ ๔	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ ๕		
๒๒.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๓.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๔.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๕.	๑	๑	๑	๑	๐	๐.๘๐	ใช้ได้
๒๖.	๑	๑	๑	๑	๐	๐.๘๐	ใช้ได้
๒๗.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๘.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๙.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๐.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๑.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๒.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๓.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๔.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๕.	๑	๑	๑	๑	๐	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๖.	๑	๑	๑	๑	๐	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๗.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๘.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๙.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔๐.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔๑.	๑	๑	๑	๑	๐	๐.๘๐	ใช้ได้
๔๒.	๑	๑	๑	๑	๐	๐.๘๐	ใช้ได้
๔๓.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔๔.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔๕.	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้

ภาคผนวก (ง)

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ

ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญภายนอก จำนวน ๒ คน)

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ ๑๓๒



คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วัดศรีสุदारาม บางขุนนนท์ กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
 โทร. / ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน รศ.พิเศษ ดร.วิชชุดา หุ่นวิไล

ด้วย นางฐานัฐวรรณ นามสกุล วงษ์สุภาพงษ์ รหัสประจำตัว ๕๔๐๑๔๐๒๕๑๓
 นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัย
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง “การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก” เป็นส่วนหนึ่งของการ
 การศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดสอบเครื่องมือเพื่อวิจัยประกอบการทำ
 วิทยานิพนธ์และทางโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์จากท่าน
 ด้วยดี จึงขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการ มา ณ โอกาสนี้

การอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีจึงขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการ มา ณ โอกาสนี้
 จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและให้ความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ ๑๒๓



คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วัดศรีสุदारาม บางขุนนนท์ กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
 โทร. / ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน รศ.พิเศษ ดร.อำนาจ เดชชัยศรี

ด้วย นางฐานสุขวรรณ นามสกุล วงษ์สุภาพงษ์ รหัสประจำตัว ๕๔๐๑๔๐๒๕๑๓
 นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัย
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง “การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก” เป็นส่วนหนึ่งของการ
 การศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ และ
 ทางโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัย มหา
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึง
 ขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและให้ความอนุเคราะห์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕

ภาคผนวก (จ)

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ

ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญภายใน จำนวน ๓



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาบริหารการศึกษาศึกษาและกิจการคณะสงฆ์ คณะครุศาสตร์ มจร. โทร ๐๘๔-๑๐๔-๔๒๗๓
 ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓ / ๐๕๖๖ วันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕
 เรื่อง ขออนุมัติตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สมศักดิ์ บุญปู

ด้วย นางฐานสุขวรรณ นามสกุล วงษ์สุภาพงษ์ รหัสประจำตัว ๕๔๐๑๔๐๒๕๑๓
 นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษ มหาวิทยาลัย
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง “การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก” เป็นส่วนหนึ่งของการ
 การศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ และ
 ทางโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษ มหาวิทยาลัย มหา
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีจึงขอขอบคุณ
 ในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและให้ความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการบริหารการศึกษ

บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน.....ภาควิชาบริหารการศึกษาศึกษาและกิจการคณะสงฆ์ คณะครุศาสตร์ มจร. โทร ๐๘๔-๑๐๔-๔๒๗๓
 ที่.....ศธ ๖๑๐๓.๓ / ๐๕๖.....วันที่.....๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕
 เรื่อง.....ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....

เรียน ผศ.ดร.อินตา ศิริวรรณ

ด้วย นางฐานสุขวรรณ นามสกุล วงษ์สุภาพงษ์ รหัสประจำตัว ๕๔๐๑๔๐๒๕๑๓
 นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษ มหาวิทยาลัย
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง “การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก” เป็นส่วนหนึ่งของการ
 การศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ และ
 ทางโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษ มหาวิทยาลัย มหา
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีจึงขอขอบคุณ
 ในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและให้ความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการบริหารการศึกษ

บันทึกตึกศึกษา คณะครุศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน.....ภาควิชาบริหารการศึกษาระดับอุดมศึกษาและกิจการคณะสงฆ์ คณะครุศาสตร์ มจร. โทร ๐๘๔-๑๐๔-๔๒๗๓

ที่.....ศธ ๖๑๐๓.๓ / ๐๕๖.....วันที่.....๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕

เรื่อง.....ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....

เรียน.....ผศ.ดร.ชวาล ศิริวัฒน์

ด้วย นางฐานสุขวรรณ นามสกุล วงษ์สุภาพงษ์ รหัสประจำตัว ๕๔๐๑๔๐๒๕๑๓
 นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษามหาวิทยาลัย
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง “การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก” เป็นส่วนหนึ่งของการ
 การศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ และ
 ทางโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษามหาวิทยาลัย มหา
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีจึงขอขอบคุณ
 ในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและให้ความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการบริหารการศึกษามหาวิทยาลัย

บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕

ภาคผนวก (จ)

หนังสือขออนุญาตผู้บริหารสถานศึกษา
แจกแบบสอบถาม เพื่อการทดสอบเครื่องมือการศึกษา

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ ๒๑๘



คณะกรรมการ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วัดศรีสุदारาม บางขุนนนท์ กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
 โทร. / ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕

๑๒ กันยายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล ๑ วัดศรีเมือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๓๐ ชุด

ด้วยนางฐานสุขวรรณ วงษ์สุภาพงษ์ รหัสประจำตัว ๕๔๐๑๔๐๒๕๑๓
 นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัย
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง “การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก” เป็นส่วนหนึ่งของการ
 การศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัยประกอบการทำ
 วิทยานิพนธ์ ทางโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์จากท่าน
 ด้วยดีจึงขอขอบคุณในความเชื่อเพื่อทางวิชาการ มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและให้ความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕

ภาคผนวก (ซ)

หนังสือราชการภายนอก

ขอแจกแบบสอบถาม เพื่อการศึกษา

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ ๒๔๒

**คณะกรรมการ**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดศรีสุดาราม บางขุนนนท์ กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทร. / ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕

๒๖ กันยายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล ๑ วัดศรีเมือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๓๕๘ ชุด

ด้วย นางฐานสุขวรรณ นามสกุล วงษ์สุภาพงษ์ รหัสประจำตัว ๕๕๐๑๔๐๒๕๑๓
นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง “การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก” เป็นส่วนหนึ่งของการ
ศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ทาง
โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณ
ในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการ มา ณ โอกาสนี้

จึงน้อมสการมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

น้อมสการมาด้วยความเคารพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ ๒๔๒



คณะกรรมการ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดศรีสุดาราม บางขุนนนท์ กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทร. / ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕

๒๖ กันยายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล ๑ วัดศรีเมือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๓๕๘ ชุด

ด้วย นางฐานสุขวรรณ นามสกุล วงษ์สุภาพงษ์ รหัสประจำตัว ๕๕๐๑๔๐๒๕๑๓
นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง “การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก” เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ทาง
โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณ
ในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการ มา ณ โอกาสนี้

จึงน้อมสการมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

น้อมสการมาด้วยความเคารพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕

