



การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง  
อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

เบ็ญจา เมืองโกศล

   
29A5747958 อ 294.3144  
บ795ก ๒๕๕๖  
Title: การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ทองสมุด มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าระดับศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสังคมวิทยา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๖

การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง  
อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช



๐  
294.3144  
บ795ก ค.1  
29 ก. 52

เลขทะเบียน	5747958
เลขเรียกหนังสือ	๐ ๒๙๔ ก ค.๑
วันที่	๒๙ พ.ค. ๕๖

เบญจา เมืองโคตร

		๐
	29A5747958	294.3144
		บ795ก
Title: การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช		
ห้องสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช		

หนังสืออ้างอิง

(REFERNCE BOOK)

ให้ใช้เฉพาะในห้องสมุดเท่านั้น

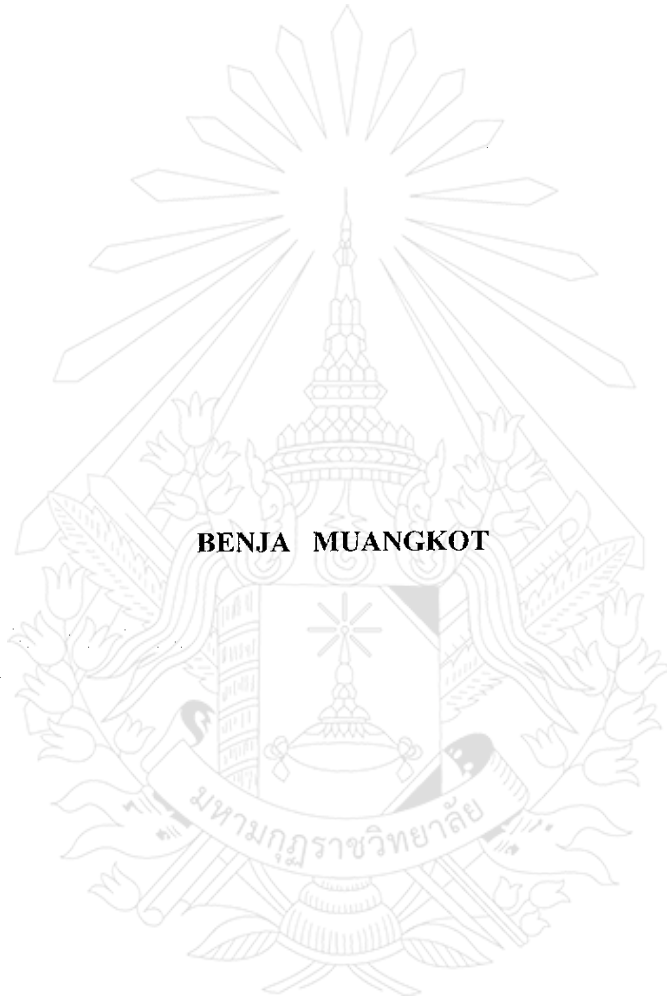
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสังคมวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๖

**LIVING LIVES ACCORDING TO TRI – SIKKHA PRINCIPLE OF  
OFFICERS OF SATREE PAKPHANANG SCHOOL,  
PAKPHANANG DISTRICT, NAKHON SI  
THAMMARAT PROVINCE.**

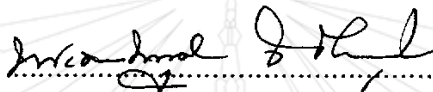


**THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS  
DEPARTMENT OF SOCIOLOGY  
GRADUATE SCHOOL  
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY  
B.E.2556 [2013]**

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพ่อง  
อำเภอปากพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ชื่อนักศึกษา : เบ็ญจา เมืองโคตร  
สาขาวิชา : สังคมวิทยา  
อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เดชชาติ ศรีทรัพย์  
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) ส่องศรี ชมภูวงศ์

---

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วน  
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต



(พระมหาบุญศรี ณาณวฑูโฒ (ผศ.ดร.))

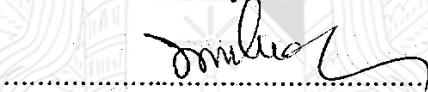
รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



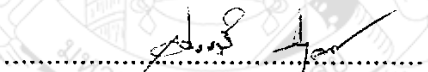
(พระมหาปริดา ขนดีโสภโณ (ดร.))

ประธานกรรมการ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เดชชาติ ศรีทรัพย์)

อาจารย์ที่ปรึกษา



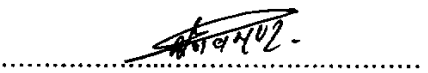
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) ส่องศรี ชมภูวงศ์)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) ดร.สุกิจ ชัยมุสิก)

กรรมการ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กันตภณ หนูทองแก้ว)

กรรมการ

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

**Thesis Title** : Living lives according to Tri–Sikkha principle of officers of  
Satre Pakphanang school, Pakphanang district, Nakhon Si  
Thammarat province.

**Student's Name** : Benja Muangkot

**Department** : Sociology

**Advisor** : Asst.Prof.Dr. Detchat Treesap

**Co-Advisor** : Asst. Prof. (Emeritus) Songsri Chomphuwong

---

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial  
Fulfillment of the Requirements for the Master's Degree.

*P.S. Nānavuddho* ..... Acting Dean of Graduate School  
(Phramaha Boonsri Nānavuddho (Asst.Prof.Dr.))

**Thesis Committee**

*P.P. Buamuang* ..... Chairman  
(Phramaha Preeda khantisopano, (Dr.))

*D. Treesap* ..... Advisor  
(Asst. Prof. Dr. Detchat Treesap)

*S. Chomphuwong* ..... Co-Advisor  
(Asst. Prof. (Emeritus) Songsri Chomphuwong)

*S. Chaimusik* ..... Member  
(Asst. Prof. (Emeritus) Dr. Sukit Chaimusik)

*K. Nuthongkaew* ..... Member  
(Asst. Prof. Dr. Kantaphon Nuthongkaew)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	: การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช
ชื่อนักศึกษา	: เบ็ญจา เมืองโคตร
สาขาวิชา	: สังคมวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษา	: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เดชชาติ ทวีทรัพย์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) ส่งศรี ชมภูวงศ์
ปีการศึกษา	: 2556

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขา ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช 2) เพื่อเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประสบการณ์การทำงาน อาชีพ และรายได้ต่อเดือน ต่างกัน และ 3) เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ประชากร ได้แก่บุคลากรของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ประจำปีการศึกษา 2555 จำนวน 130 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ R.V. Krejcie และ D.W.Morgan ได้กลุ่มตัวอย่าง 109 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ได้แก่ แบบปลายปิดและแบบปลายเปิด และวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทดสอบสมมติฐานด้วยการหาค่าสถิติ ค่า Z - test และ F - test และทดสอบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธี Scheffe's Method

#### ผลการวิจัยพบว่า

1) การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านศีล รองลงมา ได้แก่ ด้านปัญญา ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ด้านสมาธิ จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประสบการณ์การทำงาน อาชีพ และรายได้ต่อเดือน โดยรวมอยู่ในระดับมาก

2) ผลการเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีอายุ สถานภาพ ประสบการณ์การทำงาน ตำแหน่ง และ รายได้ต่อเดือน ต่างกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วน เพศ และระดับการศึกษา ต่างกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ปัญหา พบว่า ด้านสมาธิมีความถี่สูงสุดในข้อที่ว่า ไม่มีเวลาในการฝึกสมาธิที่เป็นหลักการ แนวทางแก้ไขปัญหา พบว่า ด้านศีลมีความถี่สูงสุดในข้อที่ว่า สร้างจิตสำนึกให้มีความตั้งใจในการรักษาศีล



**Thesis Title** : Living lives according to Tri – Sikkha principle of officers of Satree Pakphanang school, Pakphanang district, Nakhon Si Thammarat province

**Student's Name** : Benja Muangkot

**Department** : Sociology

**Advisor** : Asst. Prof. Dr. Detchat Treesap

**Co-Advisor** : Asst. (Emeritus) Prof. Songsri Chomphuwong

**Academic Year** : B.E. 2556 (2013)

---

### ABSTRACT

The objectives of this thesis paper were as follows : 1) to study the living lives according to Tri – Sikkha principle of officers of Satree Pakphanang school, Pakphanang district, Nakhon Si Thammarat province. 2) to compare the living lives according to Tri – Sikkha principle of officers of Satrec Pakphanang school, Pakphanang district, Nakhon Si Thammarat province in terms sexes, ages, degree of education, marital statuses, work experiences, occupations and montly incomes as differently, and 3) to study the suggestions were concerned with problems and resolutions on living lives according to Tri – Sikkha principle of officers of Satree Pakphanang school, Pakphanang district, Nakhon Si Thammarat province. The population were officers of Satree Pakphanang school, Pakphanang district, Nakhon Si Thammarat province in academic year 2012, there are about 130 persons, sample size according to Krejcie and Morgan's table measurement, the samples were about 109 persons, the instrument for data collection was questionnaire both closed – open end questions, data analysis by package computer program, the statistics were applied as follows, frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation, and to test the hypothesis by – test and F – test and to test in each pair by scheffe's method.

#### **The results of the research were as follows**

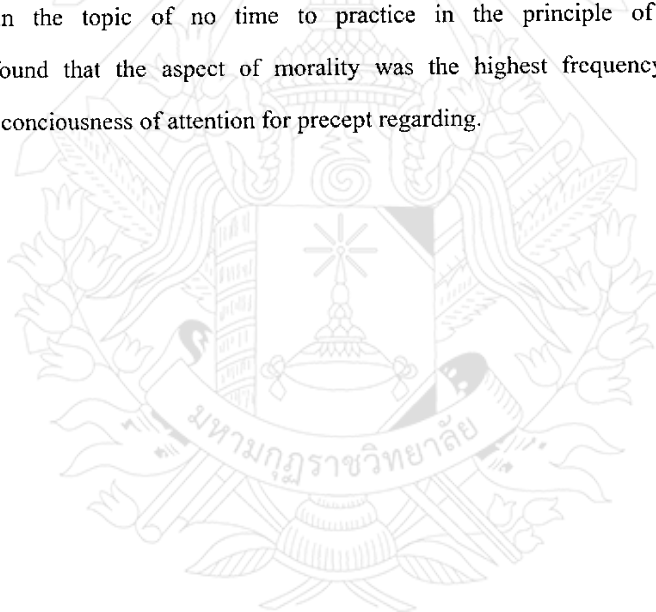
1) The living lives according to Tri – Sikkha principle of officers of Satree Pakphanang school, Pakphanang district, Nakhon Si Thammarat province by overview was at more level when considered in each aspect found that the aspect of morality was the



highest mean and followed up the aspect of wisdom and the aspect of concentration was the lowest mean, classified in terms of sexes, ages, degrees of education, marital statuses, work experiences, occupations and monthly incomes found that by including was at more level.

2) The comparative results on living lives according to Tri – Sikkha principle of officers of Satee Pakphanang, Pakphanang district, Nakhon Si Thammarat province in terms of ages, marital statuses, work – experiences, occupations and monthly incomes found that there were different as statistically significance at .001 and in terms of sexes and degrees of education found that there were different as statistically significance at .01.

3) The suggestions on problems and resolutions in living lives according to Tri – Sikkha principle of officers of Satee Pakphanang, Pakphanang district, Nakhon Si Thammarat province. The problem found that the aspect of concentration was highest frequency in the topic of no time to practice in the principle of concentration. The resolution found that the aspect of morality was the highest frequency in the topic to be regarded on consciousness of attention for precept regarding.



## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช สถาบันที่  
ประสิทธิ์ประสาทความรู้ระดับปริญญาโท สาขาวิชาสังคมวิทยา

ขอขอบพระคุณ พระเทพวินยาภรณ์ (สมปอง ปญฺญาทีโป ป.) รักษาการรองอธิการบดี  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒ โฉ (ผศ.ดร.)  
รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย ขอขอบคุณ ผศ.ดร.เดชชาติ ตรีทรัพย์ อาจารย์  
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) ส่งศรี ชมภูวงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
ในการให้คำแนะนำเสนอแนะและตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่อย่างดีมาโดยตลอด  
ตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จเรียบร้อย ตลอดจนคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และคณาจารย์ทุก ๆ ท่าน ที่  
กรุณาประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่างๆ ซึ่งช่วยให้ผู้วิจัยสามารถทำงานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ ท่านพระครูธรรมจักรเจตยาภิบาล (ดร.) ขอขอบคุณ ผศ.ดร. กันตภณ หนูทองแก้ว  
และดร.ประยงค์ ชูรักษ์ ที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามวิทยานิพนธ์  
ขอขอบคุณคณาจารย์ สาขาสังคมวิทยาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดจนเพื่อนนักศึกษา  
สาขาสังคมวิทยา คณะสังคมศาสตร์ รุ่นที่ 7 ทุกคน ที่คอยให้กำลังใจ และให้คำปรึกษาในการจัดทำวิจัย  
อย่างสม่ำเสมอ และขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมา-โสกร  
ราช ที่อำนวยความสะดวกช่วยสืบค้นเอกสารและบริการให้ยืมหนังสือตำราต่างๆ

ขอขอบคุณ ผู้บริหาร และคณะครูโรงเรียนสตรีปากพอง อำเภอปากพอง จังหวัดนครศรี-  
ธรรมราช ทุกคน ที่อำนวยความสะดวกในการดำเนินการเก็บข้อมูล พร้อมทั้งให้กำลังใจแก่ผู้ทำวิจัย  
อันเป็นประโยชน์ในการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณบิดามารดา ที่ให้โอกาสทางการศึกษาแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ขอขอบคุณ  
ทุกคนในครอบครัว และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกๆ ท่าน ที่เป็นขวัญกำลังใจและเป็นแรงใจให้  
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์

คุณงามความดีใดๆ อันจะพึงเกิดมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาคุณพระ  
รัตนตรัย คุณบิดามารดาคุณครูอาจารย์ ผู้มีอุปการคุณทุกท่าน รวมทั้งเพื่อนๆ ที่มีส่วนช่วยเหลือใน  
การทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

เบ็ญจา เมืองโคตร

## สารบัญคำย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539

คำย่อ	คำเต็ม
<b>พระวินัยปิฎก</b>	
วิ.มหา.	วินัยปิฎก มหาวิภังค์
<b>พระสุตตันตปิฎก</b>	
ที.ม.	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค
ที.ปา.	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค
ม.มู.	สุตตันตปิฎก มัชฌนิกาย มูลปณณาสก์
อจ.ติก.	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทิถินบาต
อจ.จตุกก.	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต
ขุ.ม.	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ
ขุ.ป.	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามคคปาติ
ขุ.ธ.	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท
ถ้.สพ.	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค

สำหรับตัวเลขที่อยู่หลังคัมภีร์ ผู้วิจัยใช้แบบ 3 ตอนคือ เลขเล่ม เลขข้อ และเลขหน้าตามลำดับ เช่น ที.มหา. 10/3/58. หมายความว่า อ้างอิงจากคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ 10 ข้อที่ 3 หน้า 58.

# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญคำย่อ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภูมิ	ท
<b>บทที่ 1</b> บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 สมมติฐานของการวิจัย	3
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	4
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
1.6 คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	4
<b>บทที่ 2</b> เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
2.1 หลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา	7
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต	62
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาและส่งเสริมหลักคุณธรรมจริยธรรม	65
2.4 ประวัติโรงเรียนสตรีปากพ่อง	69
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	71
2.6 สรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	75

<b>บทที่ 3</b>	<b>วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>77</b>
	3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	77
	3.2 เทคนิควิธีการสุ่มตัวอย่าง	78
	3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	78
	3.4 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	79
	3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	80
	3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	80
	3.7 สถิติที่ใช้ในการวิจัย	81
<b>บทที่ 4</b>	<b>ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>84</b>
	4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	84
	4.2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล	85
	4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	86
	ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบ สอบถาม	86
	ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช	90
	ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประสบการณ์การทำงาน อาชีพ และ รายได้ต่อเดือน	94
	ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของ บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช ที่มี เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประสบการณ์การทำงาน อาชีพ และ รายได้ต่อเดือน ต่างกัน	106

ตอนที่ 5 ผลการรวบรวมข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไข ปัญหาการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากรโรงเรียนสตรี ปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช	154
<b>บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ</b>	<b>157</b>
5.1 สรุปผลการวิจัย	158
5.2 อภิปรายผลการวิจัย	164
5.3 ข้อเสนอแนะ	173
5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	173
5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	176
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>177</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>181</b>
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	182
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	184
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล	188
ภาคผนวก ง แบบสอบถาม แบบตรวจสอบความสอดคล้อง และค่า IOC	190
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	<b>202</b>

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1	แสดงจำนวนประชากรและจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ 78
ตารางที่ 4.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ 86
ตารางที่ 4.2	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ 86
ตารางที่ 4.3	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา 87
ตารางที่ 4.4	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพ 87
ตารางที่ 4.5	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทการทำงาน 88
ตารางที่ 4.6	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ 88
ตารางที่ 4.7	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้ต่อเดือน 89
ตารางที่ 4.8	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน 90
ตารางที่ 4.9	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตาม หลัก ไตรสิกขา ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช 91
ตารางที่ 4.10	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขา ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช 92
ตารางที่ 4.11	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขา ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช 93
ตารางที่ 4.12	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช โดยรวม จำแนกตามเพศ 94
ตารางที่ 4.13	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช โดยรวม จำแนกตามอายุ 95

ตารางที่ 4.14	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา	97
ตารางที่ 4.15	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช โดยรวม จำแนกตามสถานภาพ	99
ตารางที่ 4.16	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช โดยรวม จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน	100
ตารางที่ 4.17	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช โดยรวม จำแนกตามอาชีพ	102
ตารางที่ 4.18	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช โดยรวม จำแนกตามรายได้ต่อเดือน	104
ตารางที่ 4.19	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน จำแนกตามเพศ	106
ตารางที่ 4.20	แสดงผลการเปรียบเทียบที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ มีเพศต่างกัน	106
ตารางที่ 4.21	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช ด้านศีล จำแนกตามเพศ	107
ตารางที่ 4.22	แสดงผลการเปรียบเทียบที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ที่มีเพศต่างกัน	107
ตารางที่ 4.23	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ จำแนกตามเพศ	108



- ตารางที่ 4.24 แสดงผลการเปรียบเทียบที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ด้านสมาธิ ที่มีเพศต่างกัน 108
- ตารางที่ 4.25 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช ด้านปัญญา จำแนกตามเพศ 109
- ตารางที่ 4.26 แสดงผลการเปรียบเทียบที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ด้านปัญญา ที่มีเพศต่างกัน 109
- ตารางที่ 4.27 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน จำแนกตามอายุ 110
- ตารางที่ 4.28 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากร โรงเรียนสตรี ปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน ที่มีอายุต่างกัน 110
- ตารางที่ 4.29 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการ  
ดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอ  
ปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน ที่มีอายุต่างกัน 111
- ตารางที่ 4.30 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช ด้านศีล จำแนกตามอายุ 112
- ตารางที่ 4.31 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากร โรงเรียนสตรี ปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ด้านศีล ที่มีอายุต่างกัน 112
- ตารางที่ 4.32 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ การดำเนินชีวิต  
ตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง  
จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล จำแนกตามอายุ 113
- ตารางที่ 4.33 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ จำแนกตามอายุ 114

- ตารางที่ 4.34 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากรโรงเรียนสตรี ปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ด้านสมาธิ ที่มีอายุต่างกัน 114
- ตารางที่ 4.35 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่การดำเนินชีวิต  
ตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง  
จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ จำแนกตามอายุ 115
- ตารางที่ 4.36 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช ด้านปัญญา จำแนกตามอายุ 116
- ตารางที่ 4.37 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ด้านปัญญา ที่มีอายุต่างกัน 116
- ตารางที่ 4.38 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่การดำเนินชีวิต  
ตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง  
จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา จำแนกตามอายุ 117
- ตารางที่ 4.39 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน 118
- ตารางที่ 4.40 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน 118
- ตารางที่ 4.41 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ระดับการ  
ดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง  
จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน ที่มีระดับการศึกษา  
ต่างกัน 119
- ตารางที่ 4.42 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช ด้านศีล จำแนกตามระดับการศึกษา 120

- ตารางที่ 4.43 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ด้านศีล ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน 120
- ตารางที่ 4.44 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ การดำเนินชีวิต  
ตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง  
จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล จำแนกตามระดับการศึกษา 121
- ตารางที่ 4.45 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ จำแนกตามระดับการศึกษา 122
- ตารางที่ 4.46 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ด้านสมาธิ ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน 122
- ตารางที่ 4.47 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ การดำเนินชีวิตตาม  
หลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช ด้านศีล จำแนกตามระดับการศึกษา 123
- ตารางที่ 4.48 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช ด้านปัญญา จำแนกตามระดับการศึกษา 124
- ตารางที่ 4.49 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ด้านปัญญา ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน 124
- ตารางที่ 4.50 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่การดำเนินชีวิต  
ตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง  
จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน 125
- ตารางที่ 4.51 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน จำแนกตามสถานภาพ 126
- ตารางที่ 4.52 แสดงผลการเปรียบเทียบที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
โดยรวมทั้ง 3 ด้าน ที่มีสถานภาพต่างกัน 126

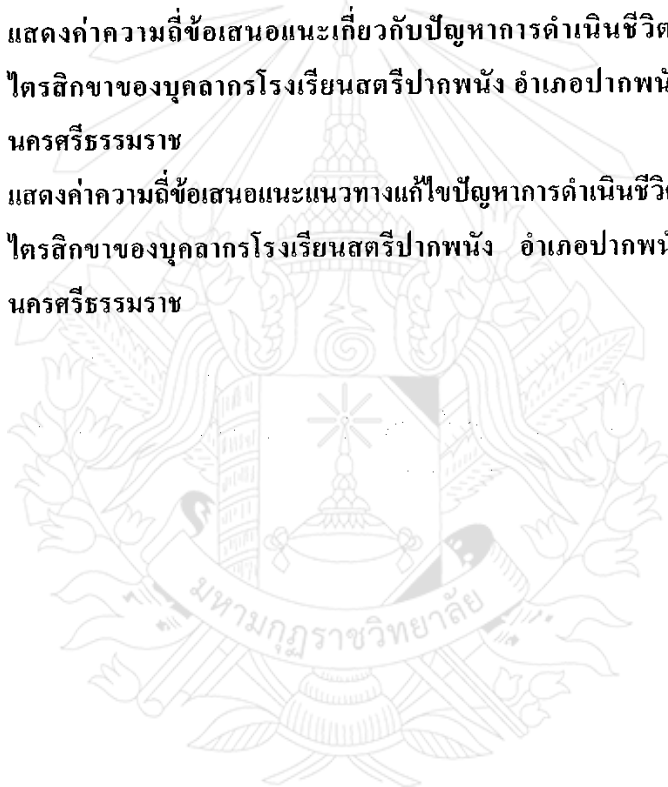
- ตารางที่ 4.53 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช ด้านศีล จำแนกตามสถานภาพ 127
- ตารางที่ 4.54 แสดงผลการเปรียบเทียบที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ด้านศีล ที่มีสถานภาพต่างกัน 127
- ตารางที่ 4.55 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ จำแนกตามสถานภาพ 128
- ตารางที่ 4.56 แสดงผลการเปรียบเทียบที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ด้านสมาธิ ที่มีสถานภาพต่างกัน 128
- ตารางที่ 4.57 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช ด้านปัญญา จำแนกตามสถานภาพ 129
- ตารางที่ 4.58 แสดงผลการเปรียบเทียบที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ด้านปัญญา ที่มีสถานภาพ ต่างกัน 129
- ตารางที่ 4.59 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน 130
- ตารางที่ 4.60 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
โดยรวมทั้ง 3 ด้าน ที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกัน 130
- ตารางที่ 4.61 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ระดับการดำเนิน  
ชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปาก  
พนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน ที่มีประสบการณ์การ  
ทำงานต่างกัน 131



ตารางที่ 4.72	แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน ที่มีอาชีพต่างกัน	138
ตารางที่ 4.73	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน ที่มีอาชีพต่างกัน	139
ตารางที่ 4.74	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีลจําแนกตามอาชีพ	140
ตารางที่ 4.75	แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ที่มีอาชีพ ต่างกัน	140
ตารางที่ 4.76	แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล จําแนกตามอาชีพ	141
ตารางที่ 4.77	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ จําแนกตามอาชีพ	142
ตารางที่ 4.78	แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ที่มีอาชีพต่างกัน	142
ตารางที่ 4.79	แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ที่มีอาชีพต่างกัน	143
ตารางที่ 4.80	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา จําแนกตามอาชีพ	144
ตารางที่ 4.81	แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา ที่มีอาชีพต่างกัน	144

- ตารางที่ 4.82 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา ที่มีอาชีพต่างกัน 145
- ตารางที่ 4.83 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน จำแนกตามรายได้ต่อเดือน 146
- ตารางที่ 4.84 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรี ปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน 146
- ตารางที่ 4.85 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน 147
- ตารางที่ 4.86 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล จำแนกตามรายได้ต่อเดือน 148
- ตารางที่ 4.87 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรี ปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน 148
- ตารางที่ 4.88 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน 149
- ตารางที่ 4.89 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ จำแนกตามรายได้ต่อเดือน 150
- ตารางที่ 4.90 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรี ปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน 150
- ตารางที่ 4.91 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ จำแนกตามรายได้ต่อเดือน 151

ตารางที่ 4.92	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช ด้านปัญญา จำแนกตามรายได้ต่อเดือน	152
ตารางที่ 4.93	แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา ที่มีรายได้ต่อเดือน ต่างกัน	152
ตารางที่ 4.94	แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายการดำเนินชีวิต ตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา จำแนกตามรายได้ต่อเดือน	153
ตารางที่ 4.95	แสดงค่าความถี่ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช	154
ตารางที่ 4.96	แสดงค่าความถี่ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช	141





## สารบัญแผนภูมิ

หน้า

แผนภูมิที่ 2.1 แสดงสรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

76



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยในปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะด้านการเมือง ด้านเศรษฐกิจ ด้านธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ด้านการบริหารจัดการการพัฒนาประเทศ และด้านสังคม ที่สำคัญ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมมักจะนำเอารูปแบบจากต่างประเทศมาเป็นแบบอย่างและทุกคนยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นจัดว่าเป็นการพัฒนาประเทศให้เท่าทันยุคทันสมัย โดยเฉพาะพัฒนาการทางเทคโนโลยีจากสังคมทุนนิยมสู่ระบบการค้าอุตสาหกรรมแบบเสรีในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ก่อให้เกิดผลกระทบอย่างต่อเนื่องและรุนแรงแก่สังคมไทย โดยเฉพาะทางด้านค่านิยมและการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม การรับเอาวัฒนธรรม จากต่างประเทศเข้ามา ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาในหลายมิติที่กระทบโดยตรงต่อสังคมไทยไม่เว้นแม้แต่สังคมครูและบุคลากรทางการศึกษา ที่จัดว่าเป็นผู้ที่สังคมคาดหวังฝากบุตรหลานให้ดูแล อบรมบ่มนิสัยสั่งสอนให้เป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต ปัญหาต่างๆเหล่านั้น เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาคุณธรรม จริยธรรม ศิลธรรม และปัญหาอื่นๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะด้านศีลธรรม กระทรวงศึกษาธิการหรือรัฐบาลต้องระดมสรรพกำลังทั้งด้านนโยบายและงบประมาณมหาศาลต่อการแก้ปัญหา ดังจะเห็นได้จากปัจจุบันนี้ (2555) กระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดให้มีโครงการอบรมคุณธรรมให้กับบุคลากรทางการศึกษาอย่างต่อเนื่อง และที่สำคัญเป็นการเฉลิมฉลอง 84 พระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทั้งนี้จะเห็นได้จากแผนการพัฒนาประเทศ (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555- 2559) ปัญหาในการพัฒนาประเทศสังคมไทยเผชิญวิกฤตความเสื่อมถอยด้านคุณธรรมและจริยธรรมและมีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมที่หลากหลาย<sup>1</sup>

หลัก ไตรสิกขาเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา หมายถึงการพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตดีงามถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรค เป็นทางดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของมนุษย์ ต้องเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตน คือ สิกขามรรคกับสิกขาจึงประสานเป็นอันเดียวกัน เมื่อมองใน

---

<sup>1</sup>แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่11 (2555- 2559). (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2555), หน้า 4

แง่หรือสัง 4 ก็เป็นอริยมรรค คือ วิธีชีวิตอันประเสริฐเมื่อเป็นมรรคก็ดำเนินก้าวหน้าไปสู่จุดหมาย โดยกำจัดสมุทัยให้หมดไป ช่วยให้เรามีชีวิตที่พึ่งพาวิชา ตัณหา อุปทาน น้อยลงไป ไม่อยู่ใต้อำนาจครอบงำ ของมันพร้อมกับที่เรามีปัญหาเพิ่มขึ้นและดำเนินชีวิตด้วยปัญญามากขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งในที่สุดพอสมุทัยหมดทุกข์ก็หมดกิเลสบรรลุหมายเป็นนิโรธโดยสมบูรณ์ สอดคล้องกับ **พระธรรมปิฎก** ได้กล่าวว่า ระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงามซึ่งมีความสัมพันธ์ทั้งสามด้านมาเกี่ยวพันกันคือ ด้านพฤติกรรมที่เรียกว่า ศีล ด้านจิตใจซึ่งมักเรียกชื่อตามองค์ประกอบที่เป็นแกนกลางในการฝึกว่า สมาธิ และด้านปัญญา คือความรู้ สามด้านนี้สัมพันธ์เกี่ยวพันซึ่งกันและกันจะต้องพัฒนาไปด้วยกัน เพราะฉะนั้นถ้าจะพัฒนาปัญญาต้องให้ศีล สมาธิ พัฒนาไปด้วยเป็นระบบแห่งศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการศึกษาหรือศึกษาสามด้านจึงเรียกว่า ไตรสิกขา<sup>1</sup>

โรงเรียนสตรีปากพอง อำเภอปากพอง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ อีกหนึ่งของอำเภอปากพอง เป็นโรงเรียนของรัฐบาลสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ที่ได้ก่อตั้งมาเป็นเวลายาวนานถึง 76 ปี จัดการเรียนการสอนครอบคลุมทั้งด้านความรู้ คุณธรรม โรงเรียนมีจุดมุ่งหมายหลักในการจัดการเรียนการสอนให้กับบุตรหลานของประชาชนอำเภอปากพองและใกล้เคียง ผู้บริหาร คณะครูและบุคลากรทุกคนมีความมุ่งมั่น ถ่ายทอดความรู้และทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี เพื่อสร้างสรรค์จรโรงความก้าวหน้าและความเป็นเลิศในทุกด้านทั้งความรู้และคุณธรรม ให้กับนักเรียน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้มีปัญญาฉลาดและมีคุณธรรม ให้เป็นทั้ง คนดี คนเก่ง และมีความสุข การที่คนจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขสิ่งหนึ่งที่จะขาดไม่ได้เลยคือ คุณธรรม ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา คือหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าหลักไตรสิกขา พระพุทธองค์ทรงบัญญัติขึ้นเพื่อ เป็นกุศโลบายในการพัฒนาตนเองในทางที่ถูกต้องของมนุษย์ทุกคนทุกระดับ เป็นรากฐานของการพัฒนาคน อันจะนำสังคมไปสู่ความสงบสุข เป็นสังคมที่มีอารยธรรมที่ถูกต้องอย่างแท้จริง

ดังนั้น ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยซึ่งเป็นข้าราชการครูและเป็นบุคลากรของโรงเรียนสตรีปากพอง อำเภอปากพอง จังหวัดนครศรีธรรมราช จึงมีความสนใจทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพอง อำเภอปากพอง จังหวัด

<sup>1</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), หัวใจพระพุทธศาสนา, พุทธจักร, ปีที่ 61 ฉบับที่ 5 (พฤษภาคม 2550) : 7.

<sup>2</sup>พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2539), หน้า 53.

นครศรีธรรมราช ว่าบุคลากรของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา มากน้อยเพียงใด

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

1.2.2 เพื่อเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประสพการณ์การทำงาน อาชีพ และรายได้ต่อเดือน ต่างกัน

1.2.3 เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

## 1.3 สมมติฐานของการวิจัย

1.3.1 บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีเพศต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา แตกต่างกัน

1.3.2 บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีอายุต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา แตกต่างกัน

1.3.3 บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา แตกต่างกัน

1.3.4 บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีสถานภาพต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา แตกต่างกัน

1.3.5 บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีประสพการณ์การทำงาน ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา แตกต่างกัน

1.3.6 บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีอาชีพต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา แตกต่างกัน

1.3.7 บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีรายได้ต่อเดือน ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา แตกต่างกัน

## 1.4 ขอบเขตของการวิจัย

### 1.4.1 ขอบเขตด้านประชากร

ได้แก่ บุคลากรของโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช ประจำปีการศึกษา 2555 จำนวน 130 คน

### 1.4.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ได้แก่ การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งประกอบด้วย ด้านต่าง ๆ ดังนี้

- ด้านศีล
- ด้านสมาธิ
- ด้านปัญญา

### 1.4.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

ได้แก่ สถานที่โรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช

## 1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 ทำให้ทราบการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช

1.5.2 ทำให้ทราบผลการเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประสบการณ์การทำงาน อาชีพ และรายได้ต่อเดือน ต่างกัน

1.5.3 ทำให้ทราบข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช

1.5.4 ทำให้สามารถนำผลจากการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมให้บุคลากรในสถานศึกษานำหลักไตรสิกขาไปใช้ในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จต่อไป

## 1.6 คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ไตรสิกขา หมายถึง การศึกษา 3 ประการตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นกุศโลบายในการพัฒนาตนเองที่ถูกต้องของมนุษย์ทุกคน เป็นรากฐานของการพัฒนาทั้งหลายอันจะนำสังคมไปสู่อารยะธรรมอันถูกต้อง

**ศีล** หมายถึง การประพฤติปฏิบัติ ประพฤติถูกต้องตามหลักทั่วไป ไม่ทำให้ผู้อื่นและตนเองเดือดร้อน เป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต้น ทางกาย วาจาของคนที่เกี่ยวข้องกับสังคมและส่วนรวม

**สมาธิ** หมายถึง เรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่อนคลาย ความรู้สึกพอใจ

**ปัญญา** หมายถึง เป็นเรื่องของการฝึกฝนหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัยใคร่ตรอง ตรวจสอบ คัดการต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์โดย เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มันเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวงจนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

**การดำเนินชีวิต** หมายถึง พฤติกรรมการดำรงชีวิตซึ่งบุคคลแสดงออกโดยที่มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของบุคคลนั้น

**บุคลากร** หมายถึง บุคลากรทุกคนที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

**เพศ** หมายถึง เพศของผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แบ่งเป็น 2 เพศ คือ

1) เพศชาย และ 2) เพศหญิง

**อายุ** หมายถึง อายุของผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ

1) อายุ 25-35 ปี, 2) อายุ 36-45 ปี และ 3) อายุ 46 ปีขึ้นไป

**ระดับการศึกษา** หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ 1) มัธยมศึกษา/เทียบเท่า, 2) อนุปริญญา/เทียบเท่า และ 3) ปริญญาตรี/สูงกว่า

**สถานภาพ** หมายถึง สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แบ่งเป็น 2 สถานภาพ ประกอบด้วย 1) โสด และ 2) สมรส

**ประสบการณ์การทำงาน** หมายถึง ประสบการณ์การทำงานของผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ 1) 1-5 ปี, 2) 6 - 10 ปี, 3) 11-20 ปี และ 4) 21 ปีขึ้นไป

**อาชีพ** หมายถึง อาชีพของผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แบ่งเป็น 3 อาชีพ คือ 1) ลูกจ้าง, 2) พนักงานราชการ และ 3) ข้าราชการ

**รายได้ต่อเดือน** หมายถึง เงินที่ได้รับจากหน่วยงานต้นสังกัดที่จ่ายเป็นรายเดือนสำหรับ  
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้แบ่งออกเป็น 4 ช่วง คือ 1) 5,000 -10,000 บาท, 2) 10,001- 20,000 บาท,  
3) 20,001 – 25,000 บาท และ 4) 25,001 บาท ขึ้นไป



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช” ผู้วิจัยได้ค้นคว้าหลักคำสอน แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานแนวทางการศึกษาวิจัย ดังนี้

- 2.1 หลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาและส่งเสริมหลักคุณธรรมจริยธรรม
- 2.4 บทบาทหน้าที่ของโรงเรียนสตรีปากพนัง
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.6 สรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

#### 2.1 หลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการศึกษาตามแนวทางพระพุทธศาสนาไว้ในพระไตรปิฎกว่า สิกขา 3 ประการ คือ<sup>1</sup>

1. อธิศีลสิกขา
2. อธิจิตสิกขา
3. อธิปัญญาสิกขา

ความหมายของไตรสิกขาในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา 3 ประการ เพื่อฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป จนบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน<sup>2</sup>

<sup>1</sup>อง.ดิก. 20/87/312, 20/90/318, ขุ.ม. 29/10/48-49.

<sup>2</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 12, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 107.



คำว่า ไตรสิกขา มีรากศัพท์มาจากคำสองคำ คือ 1) ไตร หรือ ตริ เป็นภาษาสันสกฤตตรงกับภาษาบาลีว่า ตติ แปลว่า สาม และ 2) คำว่า สิกขา เป็นภาษาบาลี ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า ศิกษา หมายถึง การศึกษา การปฏิบัติ และการอบรมความประพฤติให้บริสุทธิ์

ส่วนคำว่า ตติ หรือ ไตร นั้น หมายถึง องค์ประกอบ 3 ประการ คือ อธิศีลสิกขา, อธิจิตสิกขา, อธิปัญญาสิกขา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยมีความหมายตามพระไตรปิฎกดังนี้

1) อธิศีลสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง ) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง ดังคำอธิบายในคฤหัสถ์กถาสุดคณินเทศ คัมภีร์มหานิทเทศ ว่าอธิศีลสิกขาเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มึศีล สำรวมด้วยความสังวรในพระปาติโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่คือ สิลขันธเล็ก สิลขันธใหญ่ ศีลเป็นที่พึ่ง เป็นเบื้องต้น เป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธานเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล นี้ชื่อว่า อธิศีลสิกขา<sup>4</sup>

โดยการฝึกอบรมศีลนั้น มุ่งเน้นที่การสำรวมเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ในการกระทำเป็นเกราะกั้นกิลเลสทั้งหลายที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อน และการเบียดเบียน ดังที่แสดงในมาติกกถาคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า “เนกขัมมะ ชื่อว่า สีลวิสุทธิต เพราะมีความหมายว่า กั้นกามฉันทะ...ความสำรวม ชื่อว่า อธิศีลสิกขา... อพยบาต ชื่อว่า สีลวิสุทธิต เพราะมีความหมายว่า กั้นพยบาต... อรหัตตมรรค ชื่อว่า สีลวิสุทธิต เพราะมีความหมายว่า กั้นกิลเลสทั้งปวง”<sup>5</sup>

2) อธิจิตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรมเช่นสมาธิอย่างสูงการสังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายดังคำอธิบายในคฤหัสถ์กถาสุดคณินเทศ คัมภีร์มหานิทเทศ ว่าอธิจิตสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้ง หลายบรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปิติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจาร สงบระงับไปแล้ว บรรลุดุติยฌาน มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุดุติยฌานที่พระอรหิระทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุขเพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะ โสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุดุตตฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่นี้ ชื่อว่า อธิจิตสิกขา<sup>6</sup> โดยการฝึกอบรมจิตนั้น มุ่งเน้นที่ความตั้งมั่นแห่ง

<sup>3</sup>อง.ติก. 20/91/320.

<sup>4</sup>ขุ.ม. 29/10/48.

<sup>5</sup>ขุ.ป. 31/40/606.

<sup>6</sup>ขุ.ม. 29/10/49.

จิต, การทำใจให้สงบแน่วแน่เพื่อให้จิตบริสุทธิ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นกลาง ปราศจากอคติ ดังที่แสดงใน มาติกาภคคา คัมภีร์ปฏิสัมพันธ์ภวธรรมว่า “ชื่อว่าจิตตวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่า ไม่ฟุ้งซ่าน..ความไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่าอิทธิจิตตสิกขา”<sup>7</sup>

3) อธิปัญญาสิกขา (สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง การรู้ชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ 4 เป็นลำดับ ไปจนทำให้แจ้งทั้งเจโตวิมุติ และปัญญาวิมุติ สามารถทำลายอาสวะกิเลสให้หมดไป ดังคำอธิบายในคหฬุทธกสูตรตนิเทศ คัมภีร์มหา นิเทศ ว่าอธิปัญญาสิกขา เป็นอย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มียปัญญาประกอบ ด้วยปัญญาอัน ประเสริฐหยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลสให้บรรลุดังความสิ้นทุกข์โดยชอบเรารู้ตาม ความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์”...“นี่ทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์)”...“นี่ทุกข์นิโรธ (ความดับทุกข์)”... “นี่ทุกข์ นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์)” เรารู้ตามความเป็นจริงว่า “เหล่านี้้อา สวะ” ... “นี้อาสวสมุทัย”... “นี้อาสวนิโรธ”... “นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา” นี้ชื่อว่า อธิปัญญาสิกขา<sup>8</sup> โดยการฝึกอบรมปัญญานั้น มุ่งเน้นที่การรู้และเข้าใจถึงทั้งหลายตามความเป็นจริงเพื่อให้เกิดความเห็น ที่บริสุทธิ์ จึงจะสามารถทำลายกิเลสได้ ดังแสดงในมาติกาภคคา คัมภีร์ปฏิสัมพันธ์ภวธรรมว่า “ชื่อว่าทิฏฐิวิ สุทธิ” เพราะมีความหมายว่าเห็น... ความเห็นชื่อว่าอธิปัญญา สิกขา<sup>9</sup> การฝึกอบรมทั้ง 3 ด้าน จึงมี วัตถุประสงค์โดยรวมเพื่อการทำลายกิเลสอันเป็นเครื่องเศร้าหมองของบุคคล ดังที่พระพุทธองค์ทรง ดำรัสว่า “สำหรับบุคคลผู้ตื่นอยู่ตลอดเวลาหมั่นศึกษาไตรสิกขาทั้งกลางวันและกลางคืน น้อมจิตเข้าหา นิพพาน อาสวะทั้งหลาย ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้”<sup>10</sup> ทั้งนี้ พระสารีบุตรได้แสดงอรรถาธิบายวัตถุประสงค์ เพิ่มเติมไว้ในคัมภีร์มหาภิเนศ<sup>11</sup> ว่า

1. เพื่อไม่ประพฤติดิถีทางกาย วาจา ใจ เพราะรู้ในเหตุที่ทำให้ประพฤติดิถีนั้น
2. เพื่อละเมถุนธรรม เพราะรู้ว่าเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมยศและเกียรติของสมณะ
3. เพื่อกำจัดราคะในรูป เสียง กลิ่น รส และผัสสะ
4. เพื่อทางแห่งญาณ เพราะรู้เหตุแห่ง ความลึกลับสงสัยว่าเกิดจากสิ่งที่น่าปรารถนาและ

สิ่งที่ไม่ปรารถนา

<sup>7</sup>ช.ป. 30/41/606-607.

<sup>8</sup>ช.ม. 29/10/49.

<sup>9</sup>ช.ป. 31/41/606-607.

<sup>10</sup>ช.ธ. 25/ 226/103.

<sup>11</sup>ช.ม. 29/10/50, 29/52/182, 29/103/319, 29/197/547 -579, 29/209/614-615.

5. เพื่อกำจัดมลทินของตน คือ รากะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฎฐิ กิเลส ทุจริตมิจฉาที่ฎฐิมิจฉาสังกัปปะ มิจฉาวาจา มิจฉากัมมันตะ มิจฉาอาชีวะ มิจฉาวายามะ มิจฉาสติมิจฉาสมาธิ มิจฉาญาณ มิจฉาวิมุตติ เพราะได้สมาทานไตรสิกขาจึงมีสมาธิ มีสติ มีปัญญาที่รักษาดน

สรุปได้ว่าหลักไตรสิกขา เป็นหลักคำสอนเกี่ยวกับศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งศีลเป็นพื้นฐานของการพัฒนาจิต เมื่อพัฒนาจิตแล้วจะทำให้เกิดสมาธิคือมีสติ แล้วจะพัฒนาไปสู่ปัญญาในที่สุดซึ่งปัญญาจะเป็นสิ่งที่รักษาดนให้หลุดพ้นจากกิเลสที่ทำให้จิตขุ่นมัวหรือรับคุณธรรมได้ยาก

**2.1.1 ความหมายของไตรสิกขา** เพื่อให้เข้าใจความหมายของไตรสิกขามากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงรวบรวมคำอธิบายจากวรรณกรรมชั้นรองลงมา ซึ่งอรรถกถาจารย์ และนักวิชาการร่วมสมัย ได้ขยายความเพิ่มเติมจากพระไตรปิฎก มาแสดงไว้ ดังต่อไปนี้

**พระอุทิศตเถระ** ได้ให้ความหมายของการศึกษาและขอบเขตของการศึกษา ไว้ในวิมุตติมรรคว่า สิกขา หมายถึง การศึกษาเรื่องที่ควรศึกษา การศึกษาอันยอดเยี่ยมและการศึกษาเพื่อความ เป็นพระอเสาะ (ผู้ไม่ต้องศึกษา)<sup>12</sup>

**พระพุทธโฆษาจารย์** ได้อธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ไตรสิกขาเป็นทั้งหลักการและวิธีปฏิบัติเพื่อให้สามารถล่วงพ้นจากอภาย, กามราคะ และภพทั้งปวง โดยมีเป้าหมายที่การบรรลุพระ นิพพานอันบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน ไตรสิกขาเป็นแนวปฏิบัติในทางสายกลางที่มีใช้การปรนเปรอตน ด้วยความสุขและการทรมานตน มีศีลเป็นปฏิบัติยกคอกิเลสที่แสดงออกทางกาย วาจา สมาธิเป็นปฏิบัติยก คอกิเลสที่ค้ำจุ่มมัจฉา และปัญญาเป็นปฏิบัติยกออนุสัยกิเลสที่แอบแนบอยู่ในจิตสามารถพัฒนาบุคคล ให้เป็นพระอริยะผู้มีความบริบูรณ์ด้วยศีลได้แก่ พระ โสคาบันและพระสกทาคามี, บริบูรณ์ด้วยสมาธิ ได้แก่พระอนาคามี และบริบูรณ์ด้วยปัญญา ได้แก่ พระอรหันต์ นอกจากนี้ องค์ธรรมทั้ง 3 ยังเป็น เครื่องอุดหนุนให้บรรลุคุณวิเศษอันหาได้ยากในบุคคลทั้งไป ดังมีวิชา 3 เป็นต้น<sup>13</sup>

**พุทธทาสภิกขุ** ได้อธิบายว่า การศึกษา ในภาษาไทยหมายถึง การศึกษาเล่าเรียน ซึ่งตรงกับ คำว่า สิกขา ในพระพุทธศาสนา หมายถึง การปฏิบัติ ได้รับความประิญาคือ สิ้นรากะ สิ้นโทสะ สิ้นโมหะ ผลของการปฏิบัติศึกษาเป็นอย่างนั้น การปฏิบัติอย่างนั้นก็เพื่อความรอดจากสิ่งอันไม่พึงปรารถนา

<sup>12</sup>พระอุทิศตเถระ, *วิมุตติมรรค*, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548), หน้า 4.

<sup>13</sup>พระพุทธโฆษาจารย์, *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 1*, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 4, 9-12.

สิ่งใดที่เป็นความทุกข์ทรมาร ความยุ่งยากลำบากแก่จิตใจก็เรียกว่า อันไม่พึงปรารถนา แก่ใจด้วยการศึกษา<sup>14</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไตรสิกขาว่า หมายถึงการพัฒนาตนมนุษย์ให้ดำเนินชีวิตดีงามถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรค เป็นทางดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของมนุษย์ ต้องเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตน คือ สิกขามรรคกับสิกขาจึงประสานเป็นอันเดียวกัน เมื่อมองในแง่อริยสัจ 4 ก็เป็นอริยมรรค คือ วิถีชีวิตอันประเสริฐเมื่อเป็นมรรคก็ดำเนินก้าวหน้าไปสู่จุดหมายโดยกำจัดสมุทัยให้หมดไป ช่วยให้เรามีชีวิตที่พึงพาวิชา ดัชนีหา อุปทาน น้อยลงไป ไม่อยู่ได้อำนาจครอบงำ ของมันพร้อมกับที่เรามีปัญญาเพิ่มขึ้นและดำเนินชีวิตด้วยปัญญามากขึ้นตามลำดับจนกระทั่งในที่สุดพอสมุทัยหมดทุกข์ก็หมดก็บรรลุมหาเป็น นิโรธ โดยสมบูรณ์<sup>15</sup>

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวว่า ไตรสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติสามขั้น ที่มีไว้เพื่อดับทุกข์อันเกิดจากอุปาทาน ขั้นแรกคือ สีล ขั้นสองคือสมาธิ ขั้นสามเป็นขั้นสูงสุดเรียกว่า ปัญญา<sup>16</sup>

พระธรรมปิฎก ได้กล่าวว่า ระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงามซึ่งมีความสัมพันธ์ทั้งสามด้านมาเกี่ยวพันกันคือ ด้านพฤติกรรมที่เรียกว่า สีล ด้านจิตใจซึ่งมักเรียกชื่อตามองค์ประกอบที่เป็นแกนกลางในการฝึกว่า สมาธิ และด้านปัญญา คือความรู้ สามด้านนี้สัมพันธ์เกี่ยวพันซึ่งกันและกันจะต้องพัฒนาไปด้วยกัน เพราะฉะนั้นถ้าจะพัฒนาปัญญาต้องให้ศีล สมาธิ พัฒนาไปด้วยเป็นระบบแห่งศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการศึกษาหรือสิกขาสามด้านจึงเรียกว่า ไตรสิกขา<sup>17</sup>

ไตรสิกขา หรือที่เรียกว่า สิกขา 3 หมายถึง ระบบการศึกษา หรือระบบการอบรมที่นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดี ซึ่งประกอบด้วย

1) อธิศีลสิกขา การมีความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีพะ ก็คือ การเป็นคนดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และมีความรับผิดชอบต่อสังคมอย่างถูกต้องซึ่ง ได้แก่ การปฏิบัติตามมรรค 8 ข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีพะ

<sup>14</sup>พุทธทาสภิกขุ, การศึกษาสมบูรณ์แบบ : คือ วงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด, (กรุงเทพมหานคร : อุกาการพิมพ์, 2549), หน้า 185-186.

<sup>15</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), หัวใจพระพุทธศาสนา, พุทธจักร, ปีที่ 61 ฉบับที่ 5 (พฤษภาคม 2550) : 7.

<sup>16</sup>พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2552), หน้า 55.

<sup>17</sup>พระธรรมปิฎก (ประยูร ปยุตฺโต), การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2539), หน้า 53.

2) อธิจิตศึกษา การฝึกปรือจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง มีสมาธิ สงบและพร้อมที่จะใช้งานซึ่งตรงกับมรรค 8 ข้อ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

3) อธิปัญญาศึกษา การฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสภาพธรรมตามความเป็นจริง ซึ่งตรงกับมรรค 8 ข้อ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ<sup>18</sup>

**พุทธทาสภิกขุ** ได้กล่าวถึง คีล สมาธิ ปัญญา ไว้ดังนี้

การมีศีล คือ การไม่ยึดมั่นถือมั่น การที่คนขาดศีลนั้นก็เพราะเห็นแก่ตัว เห็นแก่ความสนุกสนาน จึงทำให้ศีลขาดไป ถ้าไม่ยึดมั่นถือมั่นจะมีศีลที่บริสุทธิ์บริบูรณ์

สมาธิ คือ การทำสมาธิ เพื่อถ่วงถอยความยึดมั่นถือมั่น เพื่อบรรเทาความยึดมั่นถือมั่น โดยการทำให้จิตว่างจากความยึดมั่นถือมั่น แล้วจิตจะได้เจริญทางปัญญา ซึ่งเป็นการทำลายรากของความยึดมั่นถือมั่น ให้สูญหายไปโดยเด็ดขาด

ซึ่งทั้งสมาธิและปัญญา ล้วนแล้วแต่กระทำไปเพื่อทำลายความยึดมั่นถือมั่น

**พุทธทาสภิกขุ** ได้กล่าวว่า ผู้ที่มีศีลสมบูรณ์ ต้องเป็นผู้มีสมาธิสมบูรณ์ มีปัญญาสมบูรณ์ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวเป็นตน นั่นคือ “นิสสโต นิชชีโว สญโญ”<sup>19</sup>

**พุทธทาสภิกขุ** ได้กล่าวว่า ธรรมะที่ทำให้หลุดพ้น คือ คีล สมาธิ ปัญญา

ศีล คือ ความปกติ หมายถึง คนซึ่งมีร่างกายปกติ นั่นคือ มนุษย์เท่านั้นสำหรับสัตว์เดรัจฉานถึงแม้จะมีการปฏิบัติทางร่างกายที่ถูกต้อง จะไม่เรียกว่าศีล เพราะมันจะอยู่ในระดับที่ต่ำมาก

สมาธิ หมายถึง จิตที่มีกำลังเต็มตามที่ธรรมชาติกำหนดว่าจิตนั้นจะมีกำลังมากหรือสูงเพียงใด และสมาธิจะขึ้นอยู่กับธรรมชาติ ซึ่งมีทั้งในสิ่งมีชีวิตและสัตว์เดรัจฉาน

ปัญญา หมายถึง ความรู้พอตัว ตามที่ควรจะรู้ นั่นคือ มีตามลักษณะญาณ เป็นญาณที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือเรียกว่าปัญญาตามธรรมชาติ เมื่อได้รับการพัฒนา ก็จะเกิดการพัฒนาเป็นปัญญานิตที่ตัดกิเลสได้ บรรลุมรรค ผล นิพพานได้<sup>20</sup>

สรุปได้ว่า ไตรสิกขา หมายถึงการพัฒนา มนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดังตามหลักคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรค เป็นทางดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดังตามของมนุษย์ ต้องเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตนเอง เริ่มจากการรักษาศีล เพื่อขัดเกลาพฤติกรรม

<sup>18</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 54.

<sup>19</sup> พุทธทาสภิกขุ, ธรรมโฆษของพุทธทาส ฉบับมาฆบูชา, (สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, 2518), หน้า 25.

<sup>20</sup> พุทธทาสภิกขุ, ธรรมโฆษของพุทธทาส ฉบับโมกขธรรมประยุกต์, (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, 2518), หน้า 34.

และการดำเนินชีวิตของตนเองให้บริสุทธิ์ รวมถึงการฝึกหัดการอยู่ร่วมกันของเพื่อนร่วมงานให้มีความเกื้อกูลกัน และกระบวนการที่สำคัญในการศึกษาต้องพัฒนาตนเองให้บริบูรณ์ด้วยศีล บริบูรณ์ด้วยสมาธิ และบริบูรณ์ด้วยปัญญาเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม ไปสู่เป้าหมายสูงสุดในปัจจุบันและอนาคต

### 2.1.2 ความสำคัญของไตรสิกขา

สุจิตรา รัตนัน ได้กล่าวถึงความสำคัญของไตรสิกขาพอสรุปได้ว่า ไตรสิกขา เมื่อนำมาแสดงในรูปของคำสอนที่นำไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตได้แล้วก็จะเป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สามประการ เป็นหลักปฏิบัติที่เรียกว่า “โอวาทปาฏิโมกข์” คือ

- 1) สพฺพปาปสฺส อภฺรณํ คือการไม่ทำบาปทั้งปวง จัดอยู่ในการปฏิบัติทางกายและทางวาจา ที่เรียกว่า ศีล
- 2) กุสลสฺสุ ปสมฺปทา คือ การทำความดีให้ถึงพร้อม จัดอยู่ในการปฏิบัติทางจิตที่เรียกว่า สมาธิ
- 3) สจฺจิตฺต ปรีโยทปนํ คือ การทำจิตของตนให้ผ่องใส จัดเป็นการปฏิบัติขั้นสูงสุดที่เรียกว่า ปัญญา

พระศรีวิสุทธิกวี ได้กล่าวว่า ความสำคัญของไตรสิกขาที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา ใ้ว่า การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาจำเป็นต้องปฏิบัติตามมรรคแปด หรือ ไตรสิกขาเท่านั้นจึงจะได้รับผลตามที่มุ่งหมายได้ การปฏิบัตินอกเหนือจากไตรสิกขา ไม่จัดว่าเป็นการพัฒนาจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนาเลย เพราะเมื่อปราศจากไตรสิกขาแล้ว ก็ไม่อาจพัฒนาได้ หรือไม่อาจยกจิตขึ้นสู่ระดับสูงได้ ฉะนั้น ไตรสิกขาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาจิตใจ<sup>21</sup>

พนอม แก้วกำเนิด ได้กล่าวว่า การดำเนินชีวิตที่มีศีล สมาธิ ปัญญา หรือการดำเนินชีวิตที่มีอิสระทางกาย อารมณ์ สังคม และปัญญา เป็นการดำเนินชีวิตไปสู่ความสมดุลของชีวิตที่มีความพอดี นั่นคือ ทางสายกลาง คนที่มีศีล สมาธิ และปัญญา จะรู้จักคิดและกำหนดแนวทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดอิสระทางกาย อารมณ์ สังคม และปัญญาสามารถดำเนินวิถีชีวิตที่เกิดความสมดุลให้กับตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม นั่นคือ ทางสายกลาง เป็นหลักสำคัญในการดำเนินชีวิตไปสู่ความสงบสุขตามแนวของพระพุทธศาสนา

สรุปได้ว่าความสำคัญของไตรสิกขาคือหลักคำสอนตามหลักของพระพุทธเจ้าตามหลักโอวาทปาฏิโมกข์ สามารถพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาทำให้ได้รับผลตามที่มุ่งหมายและเป็น

<sup>21</sup>พระศรีวิสุทธิกวี, การพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร: สภาการศึกษา มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2527), หน้า 115.

การดำเนินชีวิตไปสู่ความสมดุลของชีวิตที่มีความพอดีนำไปสู่ความสงบสุขตามแนวของพระพุทธศาสนา

### 2.1.3 องค์ประกอบของไตรสิกขา

ไตรสิกขา เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อเป็นทางนำไปสู่ความดีงาม อันเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิตประกอบด้วยหลักสามประการ หรือเรียกว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลเป็นขั้นต้น สมาธิเป็นขั้นกลาง ปัญญาเป็นขั้นสุดท้าย แต่ละขั้นในทางปฏิบัติย่อมสนับสนุนซึ่งกันและกันจากต่ำไปสูง กล่าวคือ ศีลเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐานที่ปรับบรรยากาศให้เหมาะสมแก่การบำเพ็ญสมาธิ และการบำเพ็ญสมาธิก็นำไปสู่ความมีปัญญา เมื่อชีวิตได้รับการพัฒนาสมบูรณ์แล้วจึงเรียกว่า ชีวิตประเสริฐหรือพรหมจรรย์

### 2.1.4 ประโยชน์ของไตรสิกขา

เอกชัย คະชาวงค์ ได้กล่าวว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสรู้หรือริบสัก 4 คือ ความจริงที่เกี่ยวกับทุกข์ และหนทางที่จะพ้นทุกข์ทั้งหมด ทุกข์ของสัตว์โลกทั้งหลายทั้งปวงนั้นมีสาเหตุมาจากกิเลส 3 ชั้น ซึ่งแต่ละชั้นจะมีความร้ายแรงต่างกัน ดังนี้

1) วิตถกกิเลส เป็นกิเลสอย่างหยาบ คือ กิเลสที่ปรากฏทางกายและทางวาจา อันได้แก่ การกระทำทุจริตทางกายสามประการ คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤติดิฉินในกาม และการประพฤติดิฉินทางวาจาสี่ประการ คือ การพูดเท็จ การพูดต่อเสียด การพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ

2) ปริยภูฐานกิเลส เป็นกิเลสอย่างกลางคือ กิเลสทำให้ใจเดือดร้อน มีสาเหตุมาจากนิเวศน์ 5 ประการดังนี้ คือ กามฉันทะ (ความใคร่ในกาม) พยาบาท (คิดปองร้าย) ถีนมิทธะ (ความท้อแท้เกียจคร้าน) อุทธัจจะกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ซึ่งกิเลสอย่างกลางนี้ เป็นตัวที่ครอบงำจิตใจไม่ให้นำบรรลุความดีหรือมีความสงบสุขได้

3) อนุสัยกิเลส เป็นกิเลสอย่างละเอียด คือ โลภะ โทสะ โมหะ ที่สงบนิ่งอยู่ในใจซึ่งเป็นต้นเหตุของกิเลสทั้งหมด โดยมีลักษณะการก่อตัว ดังนี้

ก. กิเลสสายโลภะ มีจุดเริ่มต้นมาจากความยึดติดหรือความพอใจ เมื่อมีพลังมากขึ้นก็ก่อตัวกลายเป็นกิเลสอย่างกลาง และแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายใน หรือความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส หรือความอยากได้ของผู้อื่น เมื่อมีกำลังมากกระจับไม่อยู่ก็จะกลายเป็นกิเลสอย่างหยาบที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก คือ การประพฤติดิฉินทางกายและทางวาจา เช่น การลักทรัพย์ การพูดคำหยาบ การหลอกลวงผู้อื่น

ข. กิเลสสายโทสะ มีจุดเริ่มต้นมาจากความกระทบกระทั่งแห่งจิต หรือความไม่พอใจ เมื่อมีพลังมากขึ้นจะก่อตัวกลายเป็นกิเลสอย่างกลาง เมื่อมีกำลังมากกระจับไม่อยู่จะกลายเป็นกิเลส

อย่างหยาบ และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก คือ การประพุดพิศทางกายและทางวาจา เช่น การฆ่าสัตว์ การเบียดเบียนผู้อื่นหรือการทำลายสิ่งของ การพูดจาหยาบคาย การด่าว่าผู้อื่นให้เจ็บใจ

ก. กิเลสสายโมหะ มีจุดเริ่มต้นมาจากความไม่รู้ตามความเป็นจริง เมื่อมีพลังมากขึ้นจะก่อตัวเป็นกิเลสอย่างกลางและแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายใน คือ ความท้อแท้ ง่วงซึม หรือความสงสัย ลังเลจนกลายเป็นมิจฉาทิฎฐิ เช่น ไม่เชื่อเรื่องบุญเรื่องบาป เป็นต้น เมื่อมีกำลังมากพอจะจับไม่อยู่ก็จะกลายเป็นกิเลสอย่างหยาบ และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก คือ การประพุดพิศทางกายและทางวาจา เช่น การเสพของมีเงินเมา หรือยาเสพติดให้โทษ การพูดเพื่อจ้อเหลวไหลไร้ประโยชน์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงค้นพบกิเลสทั้งสามตระกูลนี้แล้ว จึงทรงแสดงธรรมอันเป็นแนวทางกำจัดหรือปราบกิเลส คือ ทรงแสดงศีลเพื่อเป็นเครื่องปราบกิเลสอย่างหยาบ ทรงแสดงสมาธิเพื่อเป็นเครื่องปราบกิเลสอย่างกลาง ทรงแสดงปัญญาเพื่อเป็นเครื่องปราบกิเลสอย่างละเอียด

สรุปได้ว่าประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นการฝึกฝนอบรมพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อกำจัดกิเลสอันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม คือการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา เพื่อกำบรรลุเป้าหมายชีวิตอันเป็นอุดมการณ์ที่สูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน

### 2.1.5 การใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาศีลธรรม

หลักไตรสิกขาเป็นหลักที่มีความเหมาะสมสำหรับการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมให้แก่เยาวชน โดยนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการพัฒนาทั้งตนเอง สังคมและประเทศชาติให้มีความเจริญรุ่งเรืองได้ ประพุดพิศปฏิบัติที่ดีที่ถูกต้องในเรื่องของการเป็นคนดี รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความสุจริต มีการฝึกฝน การควบคุมตนเองให้จิตมีสมาธิ ไม่หลงไหลในอบายมุข ใช้ปัญญาคิดไตร่ตรองอย่างมีเหตุมีผลสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้เพื่อความสุขของตนเอง ความเจริญของประเทศชาติบ้านเมือง จึงมีผู้วิจัยต่าง ๆ ได้ให้แนวทางในการศึกษาไว้ดังนี้

ดลพัฒน์ ยศธร ได้นำเสนอรูปแบบการศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนตามแนวพุทธศาสตร์ว่า การพัฒนาที่ถูกต้องทาง (สัมมาพัฒนา) และการพัฒนาที่ได้สมดุล (สมพัฒนา) จะนำไปสู่ความสำเร็จได้ ต้องศึกษาแบบไตรสิกขา คือการพัฒนาทางด้านพฤติกรรม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา ซึ่งจะต้องศึกษาทั้งเนื้อหา (ปริยัติ) และการลงมือปฏิบัติ (ปฏิบัติ) เพื่อให้เข้าใจปฏิจจสมุปปาท ซึ่งจะนำไปสู่ผลสำเร็จ (ปฏิเวธ) รวมทั้งในกระบวนการเรียนการสอนจะต้องประกอบด้วยความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างผู้สอนและผู้เรียน<sup>22</sup>

<sup>22</sup>ดลพัฒน์ ยศธร, “การนำเสนอรูปแบบการศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนตามแนวพุทธศาสตร์”. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), 2542, หน้า 42.



**นภดล เจนอักษร** ได้ศึกษาวิธีสอนของพระพุทธเจ้าและได้มีการสรุปผลการค้นคว้า และวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับหลักธรรมในการสอนและการเรียนรู้ไว้ว่า พุทธศาสนาเน้นเรื่องเบญจขันธ์ และความสัมพันธ์ของอายตนะภายในและภายนอกเป็นหลักของการรับรู้และการเรียนรู้ รวมทั้งยังเน้นองค์ประกอบทั้ง 3 ประการ คือ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 3 ประการนี้ผู้เรียนจะต้องใช้หลักไตรสิกขา กล่าวคือ สีล สมาธิ ปัญญา พร้อมทั้งองค์ประกอบ 2 ประการ คือ กัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ<sup>23</sup>

**สุรัตน์ เพ็ชรนิล** ได้ทำการศึกษาปรัชญาการศึกษาของพุทธทาสภิกขุ ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของการศึกษาดมรูปศัพท์ไว้ว่า คำว่า “การศึกษา” มาจาก “ศึกษา” ซึ่งในภาษาบาลี แปลว่า เห็น การเห็น ซึ่งหมายความว่า การที่ทำให้ผู้ศึกษามีความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ในตัวผู้ศึกษาอย่างแจ่มแจ้ง คำว่า การศึกษาในความหมายของท่านพุทธทาสภิกขุคือ ผู้ศึกษาเองจะต้องมีการประพฤติปฏิบัติ ผีอกบรรม โดยตัวผู้ศึกษาเองจนเกิดปัญญา ปัญญาคือ ความเห็นแจ้งในตัวเองไม่ใช่ การศึกษาเล่าเรียนในระบบการศึกษาปัจจุบัน การศึกษาจะต้องทำให้มนุษย์สามารถทำลายความรู้สึที่เรียกว่า เห็นแก่ตัว มีการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข<sup>24</sup>

แนวทางไตรสิกขา จึงเป็นแนวทางหนึ่งของการศึกษาที่ผู้ศึกษาต้องลงมือประพฤติปฏิบัติ ผีอกบรรมที่เรียกว่า สีล คือการฝีกอบรรมประพฤติปฏิบัติที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สมาธิ คือ การฝีกอบรรมจิตใจให้มีความสงบมีลักษณะที่เป็นความบริสุทธิ์ ความสะอาด ความมั่นคง ไม่หวั่นไหว วอกแวก และพร้อมที่จะทำหน้าที่การงาน ปัญญา ก็คือ การมีความรู้ ความเข้าใจ เห็นแจ้งในความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงจนสามารถทำลายความรู้สึที่ความมีตัวตนของตนเอง

**พระเทพเวที** ได้กล่าวไว้ในธรรมเพื่อชีวิตและการพัฒนาวัฒนธรรมว่า องค์ประกอบของระบบพื้นฐานแห่งการดำรงอยู่ของมนุษย์ต้องรู้จักธรรมชาติคือ ฐูความจริงของธรรมชาติ และนำความรู้้นั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตและการจะรู้ความจริงของธรรมชาติต้องมีปัญญา<sup>25</sup>

**พระครูฐิติ เมธงกโร** ได้สรุปแนวคิดของพุทธทาสภิกขุเรื่องความบกพร่องของระบบการศึกษาไทยในปัจจุบันว่า ละเลยบทเรียนทางด้านศีลธรรม ไม่มีการปลูกฝังในเรื่องคุณธรรมและจริยธรรม แต่มุ่งพัฒนาทางด้านวัตถุมากกว่าจิตใจจึงก่อให้เกิดปัญหาสังคมขึ้น โดยเรียกการศึกษา

<sup>23</sup>นภดล เจนอักษร, “การศึกษาวิธีสอนของพระพุทธเจ้า”, วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม), 2543, หน้า 18.

<sup>24</sup>สุรัตน์ เพ็ชรนิล, “ปรัชญาการศึกษาของพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหา บัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), 2543, หน้า 54.

<sup>25</sup>พระเทพเวที, พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2532), หน้า 23.

โลกปัจจุบันนี้ว่า “การศึกษาแบบทางค้วน” นั่นคือ การเปรียบเทียบสนุนัขหางค้วนที่พยายามหลอกผู้อื่นว่าเป็นสุนัขที่สวยงามกว่าเป็นสุนัขที่มีหาง<sup>26</sup>

พระราชมนูณี ได้กล่าวไว้ในมิติใหม่ของการพัฒนาจิตใจว่า การค่อยพัฒนาทางจิตใจและความเสื่อมโทรมทางศีลธรรมทำให้เกิดพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อความสงบสุข และความสงบเรียบร้อยของประชาชนและสังคม เช่น

1) การรังแกข่มเหงผู้อ่อนแอกว่า ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางการเงินและผู้ที่มีสมัครพรรคพวกมาก เอาจัดเอาเปรียบผู้ที่อ่อนแอกว่า เช่น การใช้แรงงานเด็กและสตรี การบังคับหญิงเพื่อค้าประเวณี

2) การหลอกลวง บุคคลที่ไร้คุณธรรมมักจะคิด โกงหลอกลวงเมื่อมีโอกาส

3) การมัวเมาในอบายมุข เช่น การเปิดสถานบริการทางเพศ บ่อนการพนัน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ถ้าหากกระทำไปโดยขาดสติจะทำให้เกิดอาชญากรรม

4) ความเสื่อมของศีลธรรมทางเพศ เช่น การคบชู้ มีพวกเกย์ กะเทย ปัญหาการหย่าร้าง

5) ปัญหาโสเภณี ปัจจุบันมีผู้สมัครใจเป็นโสเภณีมากมาย น่าจะเกิดจากสภาพทางเศรษฐกิจ

6) ปัญหาขายเสพติด โดยการเสพตามเพื่อน เสพเพื่อระงับความเครียด

7) ปัญหาความประพฤติของเยาวชน เช่น เด็กนักเรียนตีกัน เป็นอันธพาล ซึ่งคนส่วนน้อยก่อปัญหาให้คนส่วนใหญ่ ในปัจจุบันเหตุการณ์เช่นนี้ยังคงมีอยู่ในสังคม บางครั้งอาจส่งผลกระทบต่อผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง โดยบางครั้งทำให้เกิดการบาดเจ็บและเสียชีวิต

8) ปัญหาอาชญากรรม<sup>27</sup>

ไตรสิกขา คือ กระบวนการพัฒนาฝึกฝนอบรมตามหลักพระพุทธศาสนา ตรงกับภาษาไทยว่า การศึกษา เป็นกระบวนการที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อที่ว่า มนุษย์สามารถฝึกฝนอบรมได้ การที่จะเป็นคนดีหรือคนเลว จึงไม่ใช่เรื่องของความบังเอิญหรือโชควาสนา แต่ขึ้นอยู่กับการมีความรู้ มีความคิด การฝึกอบรม และการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ในทางพระพุทธศาสนาการฝึกฝนอบรมจะต้องดำเนินไปพร้อมกัน ใน 3 ด้าน ดังนี้

<sup>26</sup> พระคณูฎี เมธกโร, พระพุทธศาสนากับการศึกษาไทย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคล็ดไทย, 2531), หน้า 34.

<sup>27</sup> พระราชมนูณี, มิติใหม่ของการพัฒนาจิตใจ, (กรุงเทพมหานคร : สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย, 2530), หน้า 63.

1) ด้านปัญญา (อธิปัญญาศึกษา) การฝึกอบรมจะต้องเริ่มที่ ความรู้และความคิดถือว่าเป็น ปัญญาพื้นฐาน หรือปัญญาธรรมดา อีกนัยหนึ่ง อธิปัญญาศึกษา ก็คือ สัมมาทิฐิ (ความรู้ชอบ) และ สัมมาสังกัปปะ (ความคิดชอบ) ในมรรคแปด

2) ด้านศีล (อธิศีลศึกษา) คือ การฝึกฝนควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา และการดำรงชีวิต คือ จะต้องเป็นผู้มีสัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (เป็นผู้กระทำชอบ) และสัมมาอาชีวะ (เป็นผู้มีอาชีพในทางที่ชอบ)

3) ด้านจิต (อธิจิตศึกษา) คือ การฝึกจิตเพื่อให้จิตมีพลัง มีความแน่วแน่มั่นคงหรืออภิญญาหนึ่งคือ การฝึกจิตเพื่อให้มีสมรรถภาพ คุณภาพ และสุขภาพที่ดี ซึ่งถือว่าเป็นจิตที่สมบูรณ์ในกระบวนการฝึกจิตนั้นผู้ฝึกต้องมีความตั้งมั่น คือ ต้องเป็นผู้มีความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) เป็นผู้ระลึกชอบ (สัมมาสติ) และเป็นผู้ตั้งใจมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)

กระบวนการฝึกอบรมตาม “หลักไตรสิกขา” ต้องดำเนินการไปพร้อมกันทั้ง 3 ด้าน คือ ทั้ง ปัญญา ศีล และจิต จะต้องไปพร้อมกันอย่างกลมกลืน หรืออย่างที่เรียกว่า หล่อหลอมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งเมื่อบุคคลผู้รับการฝึกฝนได้เพียรพยายามฝึกฝนจนกระทั่งปัญญา ศีล และจิตได้รับการพัฒนาอย่างสมบูรณ์เต็มที่แล้ว ก็จะเกิดปัญญาเป็นปัญญาขั้นสูงสุดเรียกว่า ฌาน (สัมมาญาณ) ซึ่งเป็นปัญญาในระดับการหยั่งรู้ สามารถทำลายกิเลสตัณหาให้หมดสิ้นไป และนอกจากจะเกิดญาณขึ้นแล้ว สภาพจิตของบุคคลนั้นเป็นจิตที่หลุดพ้นคือเป็นจิตที่อิสระ โดยสมบูรณ์ ซึ่งเรียกสภาพจิตนี้ว่า วิมุติ (สัมมาวิมุติ) บุคคลใดก็ตามเมื่อ ได้ฝึกฝนอบรมจนถึงขั้นเกิดญาณ และมีสภาพจิตที่หลุดพ้นแล้วถือว่าบุคคลนั้น จบการศึกษาตามกระบวนการของพระพุทธศาสนาเรียบร้อยแล้ว

การใช้หลักไตรสิกขาในการพัฒนาศีลธรรมเป็นการพัฒนาทางด้านพฤติกรรม โดยใช้ศีลพัฒนาจิตใจ ใช้สมาธิพัฒนาปัญญา ซึ่งต้องศึกษาทั้งเนื้อหาและลงมือปฏิบัติ การพัฒนาทางด้านเบญจขันธ์ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักไตรสิกขาของศีล สมาธิ ปัญญา การนำไตรสิกขาใช้ในการศึกษาเล่าเรียนสามารถพัฒนาศีลธรรม โดยการทำให้มนุษย์สามารถทำลายความรู้สึกรู้สึกเห็นแก่ตัวลงได้ และสามารถฝึกอบรมให้มนุษย์เป็นคนดีได้

### 2.1.6 หลักการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา

การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา อันเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ทำให้สามารถบรรลุผลนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต ประกอบด้วย หลักการที่เรียกว่า หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ศีลเป็นขั้นต้น สมาธิเป็นขั้นกลาง ปัญญาเป็นขั้นสุดท้าย แต่ละขั้นในทางปฏิบัติย่อมสนับสนุนซึ่งกันและกันจากต่ำไปสูง กล่าวคือ ศีลเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐาน ที่ปรับบรรยากาศให้เหมาะสมแก่การบำเพ็ญสมาธิ และการบำเพ็ญสมาธิก็

นำไปสู่ความมีปัญหา เมื่อชีวิตได้รับการพัฒนาสมบูรณ์อย่างนี้แล้วเรียกว่า ชีวิตประเสริฐ หรือ พรหมจรรย์ องค์ประกอบของไตรสิกขา จะขอกกล่าวตามลำดับดังนี้

### 2.1.6.1 การปฏิบัติตนด้านศีล

#### 1. ความหมายของศีล

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของ ศีล ว่าหมายถึง ข้อบัญญัติที่กำหนดทางปฏิบัติกายและวาจาทางพระพุทธศาสนา เช่น ศีล 5 ศีล 8<sup>28</sup>

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) ได้กล่าวว่า ศีล แปลตามศัพท์ว่า ปกติ หมายความว่า ความเป็นปกติเรียบร้อยอย่างหนึ่ง ความเคยชินลงรูปลงตัวติดอยู่ประจำอยู่เป็นปกติอย่างหนึ่ง ความปกติเรียบร้อยนั้น หมายถึง ความปกติเรียบร้อยของความประพฤติ เพราะเว้นการที่ควรเว้น ประพฤติการที่ควรประพฤติ จะเว้นอะไรจะทำอะไร เมื่อกล่าวโดยทั่วไปก็สุดแต่ระเบียบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ระเบียบของตระกูล ระเบียบของโรงเรียน ระเบียบราชการ ระเบียบของทหาร ดังที่เรียกว่าวินัยข้าราชการ วินัยทหาร เป็นต้น เมื่อเป็นพุทธศาสนิกชนก็ต้องถือวินัยของพระพุทธเจ้า คือ เว้นข้อที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติห้ามไว้ ทำตามข้อที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติอนุญาตไว้ ข้อที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้เหล่านี้แหละเรียกว่า วินัย ซึ่งเป็นคำสั่ง คู่กับพระธรรม ซึ่งเป็นคำสอน พระธรรมและพระวินัยรวมเป็นพระพุทธศาสนา คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า<sup>29</sup>

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวว่า สิกขาขั้นแรกเรียกว่า ศีล ซึ่งหมายถึง การประพฤติดี ประพฤติถูกต้องตามหลักทั่วไป ไม่ทำให้ผู้อื่นและตนเองเดือดร้อน มีจำแนกไว้เป็นศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 หรืออื่น ๆ เป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต้น ทางกาย วาจาของคนที่เกี่ยวข้องทั้งสังคมและส่วนรวม<sup>30</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวว่า ศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล ก็คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เพราะว่าวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้เหมาะสมกับ

<sup>28</sup>ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, 2525), หน้า 125.

<sup>29</sup>สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), ความเข้าใจเรื่องพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2531), หน้า 112.

<sup>30</sup>พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2552), หน้า 55.

การพัฒนาและให้เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจนคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดีตามวินัย นั้นแล้วก็เกิดเป็นศีล ดังนั้น โดยสรุปวินัยจะมาเป็นรูปของการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดี และการจัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดี และเอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์ การฝึกคนให้คุ้นกับพฤติกรรมที่ดี ตลอดจนการจัดระเบียบระบบทั้งหลายทั้งปวงในสังคมมนุษย์<sup>31</sup>

**สามัญญผลสูตร** จำแนกศีลออกได้ 3 อย่างดังนี้

1) จุลศีล หมายถึง เป็นบทฝึกทางกาย และวาจาให้กฤษณะเว้นการทำชั่วพูดชั่วให้ประกอบด้วยกายกรรม และวจีกรรมที่เป็นกุศล เหตุที่เรียกว่า จุลศีล เพราะมีข้อความเพียงเล็กน้อย

2) มัชฌิมศีล หมายถึง เป็นบทขยายความของจุลศีลให้ละเอียดยิ่งขึ้น ด้วยการยกตัวอย่างให้เห็นชัดเจน ทั้งยังเป็นการติกรอบข้อปฏิบัติของภิกษุให้ชัดเจนขึ้นไปอีก สมกับที่ตั้งใจมุ่งมั่นมาบวชสร้างบารมี มีข้อความทั้งหมด 10 ข้อ

3) มหาศีล หมายถึง เป็นพระวินัยที่มุ่งห้ามพระภิกษุไม่ให้เลี้ยงชีพ ด้วยดิรัจฉานวิชาเจ็ดประการ

สรุปได้ว่า ศีลคือข้อบัญญัติที่กำหนดทางปฏิบัติทางกายและวาจา ทางพระพุทธศาสนาซึ่งหมายถึง การประพฤติดี ประพฤติถูกต้องตามหลักทั่วไป ไม่ทำให้ผู้อื่นและตนเองเดือดร้อน มีจำแนกไว้เป็น ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 หรืออื่น ๆ เป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต้น ทางกาย วาจาของตน ที่เกี่ยวข้องกับสังคมและส่วนรวม ในการวิจัยครั้งนี้จะกล่าวถึงแต่เฉพาะศีล 5 เท่านั้น

## 2. ความหมายของศีล 5

ศีล แปลว่า ปกติ เป็นวินัยทางธรรมเบื้องต้นของมนุษย์ปกติมีอยู่ 5 ลักษณะ คือ

1) ปกติของคนจะมีอารมณ์ดี มีใจเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย เพื่อป้องกันความผิดปรกติของคน และให้คนมีใจเมตตา ปราณี สามัคคีต่อกัน เพื่อดำรงร่วมกันอย่างสันติสุข จึงเกิดมีศีลข้อ 1 ขึ้น

2) ปกติของคนจะมีความภาคภูมิใจว่า “ทำกินเอง” ไม่ลักขโมยใครกิน ไม่แย่งหรือเบียดเบียนข้อโกงทรัพย์สินของผู้อื่นมาเป็นของตน เพื่อป้องกันความผิดปรกติของคน

<sup>31</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2539), หน้า 38.

ไม่ให้ลักษณะโมฆะกันกัน คือ ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่ให้สร้างเวรแก่กัน และเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติจึงเกิดมีศีลข้อ 2 ขึ้น

3) ประดิษของคนที่ต้องข่มความรู้สึกรู้สึกด้วยมโนธรรม เมื่อมีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้น ซึ่งประติษของคนที่แล้วจะไม่แย่งคู่ครองของใคร พอใจเฉพาะคู่ครองของตนเท่านั้น แต่เพื่อป้องกันความผิดประติษของคนที่ที่จะประพฤติดินเลวทรามแบบสัตว์ดิรัจฉาน ไม่ก่อเวรซึ่งกันและกัน และเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข จึงเกิดศีลข้อ 3 ขึ้น

4) ประดิษของคนที่พูดตรงไปตรงมา มีความจริงใจต่อกัน เพื่อป้องกันความผิดประติษของคนที่เราไม่ให้พูดเท็จเพราะเป็นการทำลายคุณค่าของตนเอง และเพื่อให้คนเราเชื่อสัตย์สุจริตต่อกัน อยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจอันดีจึงเกิดศีลข้อ 4 ขึ้น

5) ประดิษของคนที่ยอมมีสติมั่นคง แล้วอาศัยสติเปลี่ยนแปลงกำลังกายหรือกำลังกล้ามเนื้อให้กำลังความดีได้ ผิดกับสัตว์แม้จะมีกำลังกล้ามเนื้อมากกว่ามนุษย์ แต่ก็ไม่สามารถเปลี่ยนมาเป็นกำลังความดี โดยการงดเว้นจากการดื่มน้ำเมาและยาเสพติดซึ่งจะทำให้ขาดสติอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทจึงเกิดศีลข้อ 5 ขึ้น

ศีล 5 จึงเป็นประติษของคนที่เป็นมาตรฐานขั้นต่ำสุด ซึ่งจะควบคุมมนุษย์ให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขพอสมควร ถ้าคนใดคนหนึ่งขาดศีลข้อใดข้อหนึ่งก็จะแสดงพฤติกรรมที่ผิดประติษของมนุษย์เป็นพฤติกรรมประติษของสัตว์ ย่อมก่อให้เกิดความสับสนวุ่นวายขึ้นในหมู่คณะ สังคมประเทศหรือแม้ในโลกรได้ คนที่มีศีลครบ 5 ข้อถือว่าเป็นคนประติษ หรือเรียกว่า มนุษย์ คนที่ศีลบกพร่อง คือ คนผิดประติษนั่นเอง คนจะผิดประติษมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับจำนวนศีลที่ตนรักษาได้

เผด็จ ทตฺตชีโว ได้กล่าวว่ ศีลเป็นเสมือนเครื่องวัดความเป็นคน โดยพิจารณา ดังนี้ คือ วันใดที่เรารักษาศีลได้ 5 ข้อ วันนั้น แสดงว่า เรามีความเป็นคน 100% มีศีลเหลือ 4 ข้อ ความเป็นคนเหลือ 80% ไกลสัตว์เข้าไป 20% มีศีลเหลือ 3 ข้อ ความเป็นคนเหลือ 60% ไกลสัตว์เข้าไป 40% มีศีลเหลือ 2 ข้อ ความเป็นคนเหลือ 40% ไกลสัตว์เข้าไป 60% มีศีลเหลือ 1 ข้อ ความเป็นคนเหลือ 20% ไกลสัตว์เข้าไปแล้ว 80% ถ้าศีลทุกข้อขาดก็หมดความเป็นคน แม้มีชีวิตอยู่ก็เหมือนคนตายแล้ว คุณธรรมความดีไม่สามารถงอกเงยขึ้นได้ มีชีวิตอยู่ก็เพียงทำความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น เป็นคนประมาทในชีวิตโดยแท้ ศีล 5 ประกอบด้วยสิกขาบทดังนี้

1) ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (ข้าพเจ้าขอสมทานสิกขาบทคือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และใช้คนอื่นให้ฆ่า)

2) อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ (ข้าพเจ้าขอสมทานสิกขาบทคือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการลักทรัพย์ด้วยตนเอง หรือใช้คนอื่นให้ลัก)

3) กามะสุมิจจาจารา เวะระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ (ข้าพเจ้าขอสมานานสิกขาบทคือเจตนาเครื่องงดเว้นจากการประพฤติดิฉันในกาม)

4) มุสาวาทา เวะระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ (ข้าพเจ้าขอสมานานสิกขาบทคือเจตนาเครื่องงดเว้นจากการพูดปด พูดต่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพื่อเจ้อ)

5) สุรามระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวะระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ (ข้าพเจ้าขอสมานานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการดื่มน้ำเมา เป็นที่ตั้งแห่งความประมาท)

### 3. องค์แห่งศีล

#### 3.1 สิกขาบทข้อ 1 ปาณาติปาตา เวะระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ :

ข้าพเจ้าขอสมานานสิกขาบท คือเจตนาเครื่องงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และใช้ให้คนอื่นฆ่า ความมุ่งหมายคือ เพื่อให้มนุษย์อบรมจิตใจตนเองให้คลายความโหดเหี้ยม มีเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันเห็นชีวิตผู้อื่นมีคุณค่าเท่าเทียมกับชีวิตตน ขอบเขตของสิกขาบทข้อนี้มีทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ซึ่งผู้รักษาศีลจะต้องละเว้น เพื่อความบริสุทธิ์บริบูรณ์ คือ

- 1) การฆ่า คือ การทำให้ตายด้วยตนเอง ใช้ผู้อื่น หรือร่วมกันทำ
- 2) การทำร้ายร่างกาย คือ การทำให้ได้รับบาดเจ็บด้วยตนเอง ใช้ผู้อื่นหรือร่วมกัน
- 3) การทรกรรม คือ การใช้งานเกินกำลัง การกักขังหน่วงเหนี่ยว การนำสัตว์ไปขังขู่ให้ต่อสู้กันเพื่อความสนุกสนาน เป็นต้น ทั้งที่ทำด้วยตนเอง ใช้ผู้อื่นให้ทำหรือร่วมกันทำ

องค์ประกอบความผิดในสิกขาบทนี้ มี 5 ประการ คือ

- 1) สัตว์นั้นมีชีวิต
- 2) รู้ว่าสัตว์นั้นมีชีวิต
- 3) มีเจตนาที่จะฆ่าสัตว์นั้น
- 4) มีความพยายามฆ่าสัตว์นั้น
- 5) สัตว์นั้นตายเพราะความพยายามนั้น



#### 3.2 สิกขาบทข้อ 2 อะทินนาทานา เวะระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ :

ข้าพเจ้าขอสมานานสิกขาบทคือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการลักทรัพย์ด้วยตนเองและใช้คนอื่นให้ลัก ความมุ่งหมายของสิกขาบทนี้ เพื่อให้ทุกคนเคารพในกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น โดยเว้นจากการประกอบอาชีพทุจริตมิจลาชีพ ไม่เบียดเบียนผู้อื่นในการหาเลี้ยงชีพตน โดยมีขอบเขตดังนี้

- 1) โจรกรรม ผู้กระทำอย่างใดอย่างหนึ่งใน 14 ลักษณะต่อไปนี้คือ

ก. ลัก คือ ถือเอาของผู้อื่นเมื่อเจ้าของเขาไม่เห็นหรือเรียกว่า  
ขโมยหรือตัดช่องย่องเบา

ข. ฉก คือ แย่งชิงเอาทรัพย์ต่อหน้าเจ้าของที่เรียกว่า ฉกชิง  
วิ่งราว

ค. กรรโชก คือ ขูให้เขากลับเพื่อให้ทรัพย์ที่เรียกว่า จี้

ง. ปล้น คือ การรวมตัวหลายคน มีศาสตราวุธเข้าแย่งทรัพย์

จ. ตู่ คือ อ้างพยานเท็จเพื่อหักล้างกรรมสิทธิ์แก่ผู้อื่น ให้ตน

ได้มาครอบครอง

ฉ. ฉ้อ คือ โกงเอาทรัพย์ผู้อื่นที่ตนเป็นผู้ดูแลอยู่ เช่น โกงที่ดินที่  
คนอาศัยเขาอยู่เป็นต้น

ช. หลอก คือ ปั้นเรื่องเท็จให้เขาเชื่อเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์

ซ. ลวง คือ ใช้เล่ห์เอาทรัพย์ด้วยเครื่องมือ เช่น การโกงตราขัง

เป็นต้น

ฅ. ปลอม คือ ทำให้หรือใช้ของปลอม เช่น ยาปลอม สีนค้ำ

ปลอม ธนบัตรปลอม

ฉุ. ตระบัด คือ การยืมของคนอื่นมาใช้แล้วยึดเอาเสีย เช่น การกู้  
หนี้แล้วไม่ใช้คืนทั้งต้นและดอกเบี้ย เป็นต้น

ฎ. เบียดบัง คือ การกินเศษกินเลย เช่น เป็นคนเลี้ยงสัตว์ให้ผู้อื่น  
แล้วเอาเงินค่าอาหารสัตว์ไปใช้ประโยชน์ตนอย่างอื่น เป็นต้น

ฏ. สับเปลี่ยน คือ การแอบสลับเอาของแบบเดียวกันของผู้อื่น  
มาเป็นของตน โดยที่ของเขามีคุณค่าสูงกว่า

จู. ลักลอบ คือ ซุ่มซ่อนเอาสิ่งของหลบหนีภาษี หรือลักลอบนำ  
เอาสิ่งของต้องห้ามเข้ามาในประเทศ

ท. ยักยอก คือ การถือเอาของหลวงซึ่งตนมีหน้าที่ดูแลมาเป็น  
ของตนเอง

2) อนุ โลม โจรกรรม เป็นกิริยาที่ไม่อยู่ในข่าย โจรกรรม แต่มี  
ลักษณะคล้ายกับ โจรกรรมพออนุ โลมเข้ากับ โจรกรรม ได้ มีสามประการ คือ

ก. สมโจร คือ สนับสนุนโจร เช่น ให้ที่พัก ให้อาหาร หรือรับ  
ชื่อของโจร เป็นต้น

ข. ปอกลอก คือ การคบบกับผู้อื่นเพื่อปอกลอกเอาทรัพย์



ค. รับสินบน รับสินจ้างที่เขาให้เพื่อละเว้นหน้าที่ อำนาจความ

สะดวก

ทั้งสามประการนี้ คีล ไม่ขาดแต่ทะเลหรือค่างพร้าว เฉพาะการรับสินบน ถ้าผู้รับมีเจตนาร่วมกับผู้ให้ในการทำลายกรรมสิทธิ์ผู้อื่น จัดเป็นการโจรกรรมโดยตรง ถือว่า คีลขาด

3) ฉายาโจรกรรม เป็นการกระทำที่ไม่เข้าลักษณะอนุโลมโจรกรรมหรือโจรกรรม แต่ทำให้ทรัพย์สินของผู้อื่นเสียหายแล้วประโยชน์ตกแก่ตน เรียกว่า ฉายาโจรกรรม มีสองอย่างคือ

ก. ผลาญ คือ ทำลายทรัพย์สินผู้อื่นให้เสียหาย

ข. หยิบฉวย คือ ถือเป็นญาติมิตรหยิบฉวยเอาทรัพย์สินเกินขอบเขต

ที่เขาอนุญาต

องค์ประกอบความผิดในสิกขาบทนี้ มี 5 ประการ คือ

1. ทรัพย์สิน (หรือสิ่งของ) นั้นมีเจ้าของหวงแหน
2. รู้ว่าทรัพย์สินนั้นเจ้าของหวงแหน
3. มีเจตนาคิดจะลักทรัพย์สินนั้น
4. พยายามลักทรัพย์สินนั้น
5. ได้ทรัพย์สินนั้นมาด้วยความพยายามนั้น

เมื่อครบองค์ประกอบ 5 ข้อนี้ คีลขาดทันที ถ้าไม่ครบคีลไม่ขาดแต่อาจทะเลหรือค่างพร้าว ไม่บริสุทธิ์ แม้นตนจะกระทำเอง ใช้ให้ผู้อื่นกระทำ หรือร่วมมือกับผู้อื่นกระทำ

3.3 สิกขาบทข้อ 3 กาเมสุมิฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม ความมุ่งหมายเพื่อให้มนุษย์สร้าง ความสมานฉันท์ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน รักษาสายโลหิตวงศ์ตระกูลของตน ไม่ลำส่วนเยี่ยงสัตว์ดิริจฉาน หรือเป็นผู้มกมากในกาม ขอบเขตของสิกขาบทข้อนี้คือ

1) หญิงต้องห้ามสำหรับชาย มีสามจำพวก คือ

ก. หญิงมีสามี โดยที่สุดแม้แต่ภรรยาเช่าชั่วคราวก็ถือว่าเป็นเจ้าของ

ข. หญิงซึ่งมีผู้ปกครองดูแล เช่น มารดา บิดา หรือญาติดูแลอยู่

เป็นต้น

ค. หญิงที่จารีตห้าม เช่น แม่ ย่า ขยาย ทวด ลูก หลาน เหลน พี่น้องกัน โดยสายเลือด และ หญิงที่เป็นนักบวช ผู้หญิงทั้งสามประเภทนี้ เมื่อชายใดประพฤติล่วงเกิน จะโดยที่เขายินยอมก็ตาม คีลย่อมขาด



จ. เสริมความ คือ เรื่องเล็กแต่พูดเสริมให้เห็นเป็นเรื่องใหญ่ เช่น เห็นไฟคันบูหรือใหม่ฟางแห้งก็ตะโกนเสียงดังว่า ไฟไหม้ ๆ เพื่อให้คนแตกตื่นตกใจ เป็นต้น การโฆษณาสรรพคุณสินค้าเกินความเป็นจริงก็จัดอยู่ในข้อนี้

ฉ. อำนาจ คือ เรื่องใหญ่แต่พูดให้เป็นเรื่องเล็ก หรือปิดบังอำพรางไว้ไม่พูดหมดไม่รายงานต่อผู้มีหน้าที่รับทราบ

ช. ปด คือ การโกหก เช่น รู้แต่บอกไม่รู้ เห็นแต่บอกไม่เห็น เป็นต้น

2) การแสดงมุสา มุสา แปลว่า เท็จหรือไม่จริง การกล่าวคำเท็จหรือคำไม่จริง เรียกว่ามุสาวาทหรือโกหกโดยส่วนมากใช้วาจาแต่การแสดงเท็จอาจแสดงได้สองทางคือ

ก. ทางวาจา คือ พูดเท็จออกมา

ข. ทางกาย คือ แสดงเท็จทางกาย เช่น การเขียนจดหมายโกหก การรายงานเท็จ การทำหลักฐานปลอม การตีพิมพ์ข่าวเท็จ การทำเครื่องหมายให้คนอื่นหลงเชื่อ ตลอดจนกริยาท่าทางให้คนอื่นเข้าใจผิด เช่น สันติริยะหรือโบกมือปฏิเสธในเรื่องที่ควรรับ หรือพยักหน้ารับในเรื่องที่ควรปฏิเสธ เป็นต้น ผู้ถือศีลแสดงมุสา หรือมุสาวาท ถือว่าศีลขาด

3) อนุโลมมุสา คือ การไม่แสดงเรื่องเท็จทั้งเจ็ดอย่าง แต่พูดเรื่องไม่จริงซึ่งไม่มีเจตนากล่าวเท็จ แต่เจตนาให้เขาเจ็บใจหรือแค้นรำคาญ เช่น การกระทบกระทั่งแตกแตกกัน พูดประชดประชันให้เกิดความจริง พูดลับปลับด้วยความคะนองวาจา แต่ไม่ตั้งใจให้เขาเข้าใจผิด พูดคำหยาบคำทราม พูดคำให้ตำหนิความเป็นจริง ไม่จัดเป็นมุสาวาท แต่ศีลต่างพร้อย

4) ปฏิสสวะ คือ การรับคำของคนอื่นด้วยเจตนาบริสุทธิ์ แต่ภายหลังกลับใจไม่ทำตามที่รับค่านั้น โดยที่ตนพอที่จะทำการรับค่านั้นได้อยู่มีสามอย่าง คือ

ก. ผิดสัญญา สัญญาว่าจะทำด้วยความสุจริตใจ แต่กลับไม่ทำ ภายหลัง

ข. เสียสัตย์ คือ ให้สัตย์ปฏิญาณไว้แล้ว แต่ไม่ปฏิบัติตาม

ค. คินคำ คือ รับปากว่าจะไปแต่กลับใจภายหลังไม่ไป ทั้งสามอย่างนี้ไม่จัดเป็นมุสาวาท ศีลไม่ขาด แต่ทำให้ต่างพร้อย

องค์ประกอบของมุสาวาท มี 4 ประการ คือ

1) พูดเรื่องที่ไม่เป็นจริง

2) มีเจตนาจะพูดให้ผิดไปจากความเป็นจริง

3) พยายามพูดหรือแสดงออกให้ผิดจากความเป็นจริง

4) คนฟังเข้าใจความหมายในเนื้อความที่พูดหรือแสดงนั้น

เกณฑ์การพิจารณาโทษของสิกขาบทข้อมุสาวาทถือว่าเป็นการทำลายประโยชน์ของผู้อื่นมาก

นอกจากนี้ ยังพิจารณาโดยกำหนดวัตถุ เจตนา และประโยชน์ เช่นเดียวกับสิกขาบทข้ออื่นแต่ยังมีคำพูดอีกประเภทหนึ่งที่เป็นคำไม่จริง เรียกว่า ขดาสัญญา มี 4 ประการ คือ

1) โวหาร เป็นการพูดตามสำนวนโลก ตามธรรมเนียมประเพณี เช่น คำลงท้ายจดหมายว่า ด้วยความเคารพอย่างสูง แม้ไม่ตรงตามความจริงใจก็ไม่เป็นมุสาวาท

2) นิยาย การเล่านิทานหรือแสดงละคร แม้เป็นเรื่องไม่จริงก็ไม่เป็นมุสาวาท

3) สำคัญผิด พูดด้วยความเข้าใจผิด ทั้งที่เรื่องนั้นไม่ถูกต้องเป็นความจริง เช่น จำวันผิดบอกว่าจะไป โดยเข้าใจว่าจำได้ ไม่จัดเป็นมุสาวาท

4) พลั้ง พูดด้วยความพลั้งเผลอ โดยไม่ตั้งใจให้ผิดพลาด ไม่จัดเป็นมุสาวาท

**3.5 สิกขาบทข้อ 5 สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ** ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการดื่มน้ำเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ความมุ่งหมายของสิกขาบทข้อนี้เพื่อให้คนไม่ประมาท เป็นการรักษาปกติของคน คือมีสติปกติของคนย่อมมีสติมั่นคง แล้วอาศัยสตินั้นเปลี่ยนแปลงกำลังกาย หรือกำลังกล้ามเนื้อให้เป็นกำลังความดีได้ ผิดกับสัตว์ซึ่งแม้จะมีกำลังกล้ามเนื้อมากกว่ามนุษย์ แต่ก็ไม่สามารถเปลี่ยนมาเป็นกำลังความดีได้เพราะขาดสติ เพื่อการดำรงชีวิตโดยราบรื่น จึงต้องรักษาความเป็นปกติของคนเอาไว้ ขอบเขตและข้อห้ามของสิกขาบทข้อนี้ โดยตรงคือ น้ำเมา ได้แก่ สุราน้ำเอน้ำที่กลั่นเมรัย คือ น้ำเอน้ำที่ยังไม่ได้กลั่น ได้แก่ เบียร์ สาโท กระแจะ น้ำตาลเมา โดยอ้อม หมายถึงยาเสพติดให้โทษทุกชนิด เช่น กัญชา ฝิ่น เฮโรอีน สารระเหย ยาบ้า ยาไอ เป็นต้น เป็นข้อห้ามของสิกขาบทข้อนี้ กิริยาที่แสดงว่าผิดศีลไม่เฉพาะแต่การดื่มอย่างเดียวเท่านั้น แต่หมายถึงวิธีการเสพทุกชนิด เช่น ดม ฉีด สูบ ฯลฯ เป็นต้น

องค์ประกอบกรกระทำ สุราเมระยะ มัชชะปะมาทัฏฐานา 5 ประการคือ

- 1) น้ำ (สารเสพติดด้วย) ที่ดื่มเป็นน้ำเมา
- 2) รู้ว่าน้ำนั้นเป็นน้ำเมา
- 3) มีเจตนาที่จะดื่มน้ำเอนั้น
- 4) พยายามดื่มน้ำเอนั้น
- 5) น้ำเอนั้นล่วงพ้นลำคองไป

เมื่อครบองค์ประกอบทั้ง 5 ประการแล้ว ศิลปิน ถ้าไม่ครบศิลปะไม่ขาดแต่อาจต่างหรือส่วน โทษของการละเมิดสิทธิขบถข้อนี้มันมีอย่างน้อย 6 ประการ คือ ทำให้เสียทรัพย์ เป็นเหตุให้ก่อการทะเลาะวิวาท เป็นบ่อเกิดแห่งโรค ทำให้เสียชื่อเสียง ทำให้หมดความละเอียด บั่นทอนกำลังปัญญา เป็นต้น

การกระทำของบุคคลมีองค์ประกอบครบองค์แห่งศีลแต่ละข้อแล้วย่อมถือได้ว่า ศิลปินนับว่าเป็นบาปที่เราท้อใจแล้ว แต่ถ้าไม่ครบองค์แห่งศีลบาปก็ลดลงตามส่วน เช่น องค์แห่งศีลข้อ 1 “การฆ่าสัตว์มีองค์ 5” ถ้าเรามีองค์ประกอบเพียงองค์ที่ 1 ถึง 3 มีจิตคิดจะฆ่าก็เริ่มบาปแล้ว

#### 4. อานิสงส์ของการรักษาศีล

อานิสงส์ คือ ผลดีที่เกิดขึ้นต่อเนื่องไม่ขาดสาย ผู้ที่รักษาศีลย่อมมีอานิสงส์มากมายหรืออย่างน้อยที่สุด เป็นความสุขใจในการดำรงชีวิตในโลกปัจจุบัน ยิ่งกว่านี้ย่อมเป็นปัจจัยให้บรรลุผลนิพพาน หรือแม้แต่ยังไม่ได้นิพพานสมบัติ การรักษาศีลย่อมมีอำนาจศักดิ์กันปิดประตูบาปภูมิ ในขณะที่เดียวกันประตูสวรรค์ก็พร้อมที่จะเปิดรับ เมื่อผู้รักษาศีลละโลกไปแล้ว อานิสงส์ของศีล โดยย่อมีดังนี้คือ

- 1) สีเลนะสุคะตัง ยันติ : ศีลทำให้ไปสู่สุคติ
- 2) สีเลนะ โภคสัมปะทา : ศีลทำให้มีโภคทรัพย์
- 3) สีเลนะนิพพุตัง ยันติ : ศีลทำให้ไปนิพพาน

การศึกษาพบว่า ศีลสิกขาบทในแต่ละหมวดถือว่าเป็นคุณธรรมเบื้องต้นสำหรับผู้ปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่ความบริสุทธิ์ ที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้เป็น 4 หมวดนั้น ก็เพื่อความสะดวกเหมาะแก่อินทรีย์ และศรัทธาของพุทธบริษัทผู้ที่จะปฏิบัติตนให้ดำเนินไปตาม อริยมรรค ศีล เป็นคุณธรรมพื้นฐานที่ปรับบรรยากาศให้เกื้อกูลต่อการปฏิบัติสมาธิ และเมื่อปฏิบัติ ศีลสิกขาสมบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้การปฏิบัติตามมรรคมงคลแปด คือ องค์มรรคที่สาม (สัมมาวาจา) องค์มรรคที่สี่ (สัมมาภิมันตะ) องค์มรรคที่ห้า (สัมมาอาชีวะ) บริบูรณ์ตามไปด้วย ทั้งสามองค์นี้ รวมลงแห่งศีลทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว ดังนั้นศีลจึงได้ชื่อว่าเป็นเบื้องต้น เป็นที่ตั้ง เป็นบ่อเกิดแห่งคุณธรรมทั้งหลาย และเป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง บุคคลใดชำระให้บริสุทธิ์แล้ว จักเป็นเหตุให้เว้นจากความทุจริต จิตจะ ว่างแจ่มใส และเป็นท่ามกลางมหาสมุทร คือนิพพาน

#### 2.1.6.2 สมาธิ

##### 1. ความหมายของสมาธิ

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวว่า สิกขาขั้นที่สองที่เรียกว่า “สมาธิ” ข้อนี้ได้แก่ การบังคับจิตใจของตนเองไว้ ให้อยู่ในสภาวะที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุด ตามที่ตนต้องการ ขอให้ตั้งข้อสังเกตความหมายของคำว่า สมาธิให้ถูกต้อง คือ โดยมากแล้วจะเข้าใจว่าเป็นลักษณะที่จิตสงบ

เป็นจิตที่บริสุทธิ์ ลักษณะเพียงสองอย่างนั้น ไม่ใช่ความหมายอันแท้จริงของสมาธิ พระพุทธองค์ ทรงแสดงลักษณะของจิตด้วยคำซึ่งสำคัญที่สุดว่า “กมฺมณีโย” แปลว่า สมควรแก่การงาน เป็นคำสุดท้ายที่ทรงแสดงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ<sup>32</sup>

**พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)** ได้กล่าวว่า สมาธิเป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสนชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ พุดสั้น ๆ ว่า พัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพของจิต<sup>33</sup>

**พระภวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว : 2540)** ได้กล่าวถึง ความหมายของ “สมาธิที่สมบูรณ์” ว่า สมาธิ คือสภาวะที่ใจเราปลอดจากนิวรณ์ 5 รวมเป็นจุดเดียว ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวไม่ซัดส่ายเลย สงบนิ่งจนปรากฏเป็นดวงใสบริสุทธิ์ผุดขึ้น ณ ศูนย์กลางกายของเราเอง ซึ่งจะสามารถยังผลสำเร็จอันยิ่งใหญ่ต่อการบรรลุธรรมขั้นสูงต่อไป<sup>34</sup>

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิชัย สุธีรชานนท์** ได้กล่าวว่า สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือทำให้จิตแน่วแน่วอยู่ในอารมณ์เดียว ซึ่งรวมเอาสัมมาวาจาจะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิเข้าไว้ด้วยนี่เป็นการฝึกคนหรือบังคับตนอีกระดับหนึ่งของพระพุทธเจ้า คือบังคับจิตใจให้สงบซึ่งเป็นอารมณ์เดียว การบังคับจิตใจให้ติดอยู่ในอารมณ์เดียวนั้น จะมีกำลังมหาศาลเหมือนกระแสน้ำ ถ้าปล่อยให้ไหลป่าไปทั่วกำลังก็ลดลง เพื่อทำให้น้ำไหลไปทางเดียวเหมือนการกั้นเขื่อนของรัฐบาลขณะนี้ กำลังของน้ำสามารถผลิตกระแสไฟฟ้าได้มากมาย อำนาจจิตก็เช่นเดียวกัน ถ้าพยายามให้รวมพลังได้ก็จะเกิดอำนาจสูง การฝึกจิตหรือการฝึกสมาธินั้นจะเกิดคุณค่าแก่ตนเองในขั้นต้นมาก

<sup>32</sup>พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬานุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2552), หน้า 55.

<sup>33</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2539), หน้า 38.

<sup>34</sup>พระภวนาวิริยคุณ, **หลักการบริหารตามพุทธวิธี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กราฟิกอาร์ต, 2518), หน้า 28.

ที่เดียว เช่น ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีจะเกิดขึ้น เมื่อจิตสงบความจำจะดี การที่จะเห็นแจ้งในธรรมที่ลึกซึ้งก็ต้องอาศัยจิตที่เป็นสมาธิ เพื่อที่จะคิดค้นให้เกิดความรู้แจ้งในข้อต่อไป<sup>35</sup>

## 2. ระดับของสมาธิ

**พระธรรมปิฎก** ได้กล่าวว่า สมาธิในอรรถกถาแยกออกเป็นสามระดับ คือ

1) **ขณิกสมาธิ (Momentary concentration)** เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปสามารถใช้ประโยชน์ ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาต่อไป

2) **อุปจารสมาธิ (Access concentration)** เป็นสมาธิที่จวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นสามารถระงับนิวรณ์ ก่อนเข้าสู่ภาวะแห่ง ฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

3) **อัปปนาสมาธิ (Attainment concentration)** เป็นสมาธิที่แน่วแน่ หรือสมาธิแบบสนิทจดเป็นสมาธิระดับสูงสุดซึ่งมีในญาณทั้งหลาย ถือว่า เป็นผลสำเร็จของการเจริญสมาธิภาวนา

## 3. สิ่งที่ไม่ใช่สมาธิ

นิวรณ์ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม หรือ อกุศลธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง และทำให้ปัญญาอ่อนกำลังลง ขัดขวางการทำความดี

**พระภิกษุวิริยคุณ** ได้กล่าวว่า นิวรณ์ คือ กิเลสที่ปิดกั้นใจไม่ให้บรรลุความดี ไม่ให้ก้าวหน้าในการเจริญภาวนา ทำให้ใจซัดส่าย ไม่ยอมให้ใจรวมหยุดนิ่งเป็นหนึ่ง หรือเป็นสมาธิ นิวรณ์จัดว่าเป็นกิเลสอย่างกลาง มี 5 ประการ คือ

1) **กามฉันทะ** คือ ความหมกมุ่น ครุ่นคิด ความเพ็งเล็งถึงความน่ารักน่าใคร่ในกามคุณ อัน ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เนื่องจากใจยังหลงติดในรสของกามคุณทั้ง 5 นั้น จนไม่สามารถสลัดออกได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเปรียบเทียบกามฉันทะเหมือน “หนี่” คือ ผู้ที่เป็นหนี่เขาแม้จะถูกทวงถามต้องคำหยาบก็ไม่อาจโต้ตอบอะไรได้ ต้องสูทนนิ่งเฉยเพราะเป็นลูกหนี่เขา แต่ถ้าเมื่อใดชำระหนี่หมดสิ้นแล้ว ย่อมมีทรัพย์เหลือเป็นกำไร มีความรู้สึกเป็นอิสระ และสบายใจอุปมาขื่อนี้ฉันใด ผู้ที่สามารถละกามฉันทะในจิตใจได้เด็ดขาดแล้ว ย่อมมีความปราโมทย์ยินดีอย่างยิ่ง ฉะนั้น

2) **พยาบาท** คือ ความคิดร้าย ความรู้สึกไม่ชอบใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ได้แก่ ความขุ่นใจ ความขัดเคืองใจ ความไม่พอใจ ความโกรธ ความผูกโกรธ ความเกลียด ความรู้สึก

<sup>35</sup> ศ. วิชัย สุธีรชานนท์, เอกสารคำสอนวิชาพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : หจก.การพิมพ์พระนคร, 2528), หน้า 50.

เหล่านี้ทำให้ใจขาดสายไม่เป็นสมาธิ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเปรียบเทียบยาบาทเหมือน “โรค” ผู้ที่เป็นโรค เช่น โรคดี โรคดับ เป็นต้น ย่อมฝืนใจตัณหาที่มีรสขมไว้กินแก้โรคลั้นใจ ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจยาบาทนิเวรณีย่อมฝืนใจรับโอวาทพระอุปัชฌาย์อาจารย์ผู้หวังดีต่อตน ย่อมไม่มีความเข้าใจ และซาบซึ้งในโอวาทเหล่านั้นฉันทใด ผู้ตกอยู่ในอำนาจยาบาทนิเวรณีย่อมไม่พบรสพระธรรม ไม่ได้พบความสุขอันเกิดจาก ฌาน ฉะนั้น

3) ถีนมิตฺตะ คือ ความมัวงมัวเซา ความหดหู่และเซื่องซึม ขาดความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ขาดกำลังใจ และขาดความหวังในชีวิต เกิดความเบื่อหน่ายชีวิต ไม่คิดอยากทำอะไร บุคคลที่ใจหดหู่ ย่อมขาดความวิริยะอุตสาหะในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้แต่ปล่อยใจไปเรื่อย ๆ จึงทำให้ไม่สามารถรวมใจเป็นหนึ่งได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเปรียบเทียบมิตฺตะเหมือน “การถูกจองจำอยู่ในเรือนจำ” คนที่ถูกจองจำอยู่ในเรือนจำนั้น ย่อมหมดโอกาสที่จะได้รับความบันเทิง จากการเที่ยวดูหรือชมมหรสพต่าง ๆ ในงานนันทกัตถุญฉันทใด ผู้ตกอยู่ในอำนาจถีนมิตฺตะนิเวรณีย่อมหมดโอกาสที่จะได้รับรัฐสแห่งธรรมบันเทิง คือ ความสงบสุขอันเกิดจากฌาน ฉะนั้น

4) อุทฺถัจจะกุกฺกัจจะ คือ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ อันเกิดจากการปล่อยใจให้เคลิบเคลิ้มไปกับเรื่องที่มากกระทบใจ แล้วจิตก็คิดปรุงแต่งเรื่อยไปไม่สิ้นสุด บางครั้งก็ทำให้ใจหงุดหงิดมุ่งงานความรำคาญใจและความฟุ้งซ่านเหล่านี้ ย่อมทำให้ใจขาดสาย ไม่อยู่นิ่ง ไม่เป็นสมาธิ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเปรียบเทียบอุทฺถัจจะกุกฺกัจจะเหมือน “ความเป็นทาส” ผู้ที่เป็นทาสเขา ถึงแม้ว่าจะไปพักผ่อนดูหนัง ดูละครก็ต้องรีบกลับ เพราะกลัวนายจะลงโทษฉันทใด ภิกษุเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญเรื่องวินัยว่า สิ่งที่ดีนั้นทำไปนั้นจะผิดถูกประการใดก็ต้องรีบไปหาพระวินัยธร เพื่อให้ศีลของตนบริสุทธิ์ จึงไม่ได้เสวยสุขอันเกิดจากวิเวก ฉะนั้น

5) วิจิกิณฺหา คือ ความลังเล ความสงสัย ความไม่แน่ใจ มีคำถามเกิดขึ้นในใจตลอดเวลาทำให้ลังเลสงสัย ไม่แน่ใจในการปฏิบัติของตนเช่นนี้ ย่อมไม่สามารถทำให้รวมเป็นหนึ่งเดียวได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเปรียบเทียบวิจิกิณฺหาเหมือน “บุรุษผู้มั่งคั่งเดินทางไกล และกัณดารพบอุปสรรคมากมาย” บุรุษที่เดินทางไกล หากเกิดความสะดุ้งกลัวต่อพวกโจรผู้ร้าย เป็นอุปสรรคต่อการบรรลุอริยมุขของภิกษุ ฉะนั้น<sup>36</sup>

<sup>36</sup>พระภิกษุวิเวก, หลักการบริหารตามพุทธวิธี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กราฟิกอาร์ต, 2540), หน้า 28.



#### 4. ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

อธิจิตสิกขา คือ การฝึกปรือเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ดังนั้น สมาธิซึ่งเป็นเป้าหมายของอธิจิตสิกขานั้น จึงหมายถึงสภาวะที่จิตมีคุณภาพ และมีสมรรถภาพดีที่สุดจิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูง และสุขภาพที่ดีนั้นสามารถควบคุมกาย วาจา และใจให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีลักษณะดังนี้

- 1) แข็งแรง มีพลังมาก เปรียบเสมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุม ให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่ากระแสน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพว่กระจายออกไป
- 2) ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อม
- 3) ใสสว่าง เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีกีดกตะกอนนอนก้นหมดทำให้สามารถมองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเจน
- 4) นุ่มนวลควรแก่การงาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้างขุ่นมัว ไม่ซัดสายแร่ร้อน ไม่กระวนกระวาย

การที่จิตจะเป็นสมาธิได้นั้นต้องกำจัดสิ่งที่เป็นอุปสรรค คือ นิวรณ์ 5 ดังกล่าวมาแล้วเพราะเป็นเครื่องขัดขวางการทำงานของจิต ไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม เป็นอกุศลที่ทำให้จิตเศร้าหมองจะทำให้ปัญญาอ่อนกำลังลง เมื่อกำจัดนิวรณ์ได้แล้วจึงเป็นจิตที่ประภัสสรควรแก่การงาน

#### 5. ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

อธิจิตสิกขา คือ การฝึกจิตเพื่อให้มีพลัง มีความแน่วแน่มั่นคงหรืออภิญญาหนึ่ง คือ การฝึกจิต เพื่อให้จิตนั้นเป็นจิตที่มีสมรรถภาพ คุณภาพและสุขภาพที่ดี ซึ่งจิตในสภาพดังกล่าวถือว่าเป็นจิตที่สมบูรณ์มีประสิทธิภาพ สมควรแก่การงาน เมื่อจิตได้รับการฝึกอบรมดีแล้วย่อมยังประโยชน์ดังนี้

##### 1) ผลต่อตัวเอง

ก. ด้านสุขภาพจิต : ส่งเสริมให้คุณภาพของจิตดีขึ้นคือ ทำให้จิตใจสงบ ผ่องใส สะอาดบริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดภัย โปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดได้รวดเร็ว คิดถูกต้อง และเลือกคิดแต่สิ่งที่ดี เท่านั้น

ข. ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ : เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความองอาจ สง่าผ่าเผย ผิวพรรณผ่องใส หนักแน่น อารมณ์มั่นคง เยือกเย็น เชื่อมมั่นในตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป เป็นผู้มีเสน่ห์เพราะไม่มักโกรธ

ค. ด้านชีวิตประจำวัน : ช่วยให้เกิดความเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมมีภูมิคุ้มกันโรคไปในตัว

ง. ด้านศีลธรรมจรรยา : ย่อมเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ บุคคล เชื้อกฏแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้รอดพ้นจากความชั่วทั้งหลาย เป็นผู้มีความประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดีทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาติดตามไปด้วย ย่อมเป็นผู้มีความมกน้อย สันโดษ รักสงบ และมีขันติ เป็นเลิศ ย่อมเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ย่อมเป็นผู้มีสัมมาคารวะ และมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

## 2) ผลต่อครอบครัว

ก. ทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการประพฤติธรรม ตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่มีเมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

ข. ทำให้ครอบครัวมีความสุขเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกจะทำหน้าที่ของตนไม่บกพร่องเป็นผู้มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นลุกลงไปได้

## 3) ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

ก. ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากอาชญากรรมและปัญหาทางสังคม เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น ปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้มึนจิตใจอ่อนแอหวั่นไหวต่ออำนาจกิเลส หรือสิ่งชั่วร้ายได้ง่ายผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมฝึกฝนอบรมจิตใจของตนให้หนักแน่นมั่นคง ปัญหาสังคมต่าง ๆ เหล่านี้ ก็ย่อมจะไม่เกิดขึ้นส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

ข. ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งมั่นด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายของบ้านเมือง ดังนั้น บ้านเมืองก็จะสะอาดน่าอยู่ ปราศจากคนมกง่ายเป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลา และกำลังเจ้าหน้าที่ที่จะเข้าไปใช้สำหรับแก้ปัญหาที่เกิดจากความไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

ค. ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า สมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้ามีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าด้วย เมื่อมีกิจกรรมของส่วนรวมสมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมใจที่สละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวม

อย่างเต็มที่และถ้ามีผู้ไม่ประสงค์ต่อสังคม มายูแหบให้เกิดความแตกแยกก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผล และรักสงบ

#### 4) ผลต่อศาสนา

ก. ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้ถูกต้อง และรู้ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนารวมทั้งรู้เห็นด้วยตนเองว่า การฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พ้นทุกข์ และเข้าสู่นิพพานได้

ข. ทำให้เกิดกุศลศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย และพร้อมที่จะเป็นทนายแก้ต่างให้กับพระศาสนา อันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ให้แพร่หลายออกไป

ค. เป็นการสืบอายุของพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง เพราะตราบที่พุทธศาสนิกชนสนใจการปฏิบัติธรรมเจริญภาวนา พระพุทธศาสนา ก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั่น

ง. จะเป็นการกำลังสำคัญทะนุบำรุงศาสนา โดยเมื่อเข้าใจซาบซึ้งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว ย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาตามไปด้วย และเมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เมื่อนั้น ย่อมเป็นที่หวังได้ว่า สันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

#### 6. วิธีการเจริญสมาธิ

พระธรรมปิฎก ได้กล่าวว่า การฝึกอบรมเจริญสมาธินั้น โดยหลักการพูดได้ง่าย แต่ในด้านวิธีการมีเนื้อหาละเอียดมากมายยังเป็นเรื่องการใช้สมาธิ (คือจิตที่เป็นสมาธิ) ซึ่งเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาในการปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาด้วยแล้ว กลายเป็นเรื่องใหญ่มากมีขอบเขตกว้างขวาง รวมเรียกว่า “สมถะและวิปัสสนา” การเจริญสมาธิภาวนานั้นมีสองอย่าง คือ

(1) สมถภาวนา คือ การทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเป็นกุศล อย่างไม่อย่างหนึ่งเพียงอารมณ์เดียว ความเป็นจริงแล้วคนเราทุกคนมีนิสัย หรือพื้นเพของจิตใจแตกต่างกันตามแต่จริตของแต่ละคน พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงบัญญัติวิธีการเจริญสมาธิไว้หลายวิธี เพื่อให้เลือกปฏิบัติตามแต่จริตแต่ละคนให้เหมาะสม อันเป็นเหตุให้ได้รับผลดีในการปฏิบัตินั้นยิ่ง ๆ ขึ้นไปที่มีมาในวิสุทธิมรรค 40 วิธี

(2) วิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญภาวนาเพื่อให้เห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ โดยมีความเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเป็นแต่เพียง รูปกับนาม เท่านั้น มีอะไรนอกเหนือไปจากสองสิ่งนี้ และทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่ความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตะ และอสุภะ

เท่านั้น การเห็นแจ้งพิเศษ คือ การมีปัญญาชนิดพิเศษคือ “วิปัสสนาญาณ” ที่ประกอบด้วยกุศลจิตสามารถพิจารณาไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในรูปและนาม<sup>37</sup>

## 7. แนวทางการปฏิบัติสมาธิ

การวิจัยครั้งนี้ ขอกกล่าวถึงเฉพาะหลักสำคัญพอเป็นแนวทางการปฏิบัติ ดังนี้

### 1) การเจริญสมาธิตามวิถีธรรมชาติ

การเจริญสมาธิในข้อนี้ คือ การปฏิบัติตามหลักการเกิดขึ้นของสมาธิ ในกระบวนการที่เป็นไปตามธรรมชาติของธรรมชาติ ซึ่งมีพุทธพจน์แสดงไว้หลายแห่ง และสาระสำคัญของกระบวนการ คือ กระทำสิ่งดีงามอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดปราโมทย์ขึ้น จากนั้นก็จะเกิดปีติ ซึ่งตามมาด้วย ปัสสัทธิ ความสุข และสมาธิในที่สุด หรือเรียกว่า เกิดความปลื้มปล้ำบันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิดได้ตามกระบวนการนี้

[ปราโมทย์ => ปีติ => ปัสสัทธิ => สุข => สมาธิ]

กระบวนการนี้ เกิดขึ้นได้ตามปรกตจิตจะเป็นฐานรองรับอยู่ก่อน สำหรับคนทั่วไปนั้นศีลหมายเอาแต่เพียง การไม่เบียดเบียนล่วงละเมิดใคร ที่จะเป็นเหตุให้ใจวุ่นวาย และคอยระแวงหวาดหวั่นกลัวโทษ หรือเคียดแค้นใจในความผิดความชั่วของคน มีความประพฤติสุจริตเป็นที่สบายใจของตน จะช่วยทำให้เกิดความมั่นใจตัวเองได้ ส่วนการกระทำที่จะให้เกิดปราโมทย์นั้น มีหลายอย่าง เช่น การนึกถึงความประพฤติสุจริตของตัวเอง แล้วเกิดความปลื้มปล้ำบันเทิงใจ การระลึกถึงการบำเพ็ญประโยชน์ของตนเอง การระลึกถึงพระรัตนตรัยและสิ่งดีงาม การนำเอาหลักธรรมบางอย่างมาพิจารณา แล้วเกิดความเข้าใจในความหมาย เป็นต้น ทำให้เกิดความปลื้มปล้ำบันเทิงใจได้ทั้งสิ้น องค์ธรรมสำคัญที่เป็นบรรทัดฐาน หรือเป็นปัจจัยใกล้ชิดที่สุดให้เกิดสมาธิขึ้นได้ คือ ความสุข ดังพุทธพจน์ว่า “สุขิโน จิตตสมาธิยติ” แปลว่า ผู้มีสุขจิตย่อมเป็นสมาธิ ดังนั้น การเจริญสมาธิตามวิถีธรรมชาติ คือ หลักทั่วไปของการฝึกสมาธิก่อนจะได้ ฌาน นั้นเอง

### 2) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท

อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือทางแห่งความสำเร็จมีองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความคิดจดจ่อ) วิมังสา (ความสอบสวนไตร่ตรอง) อิทธิ

<sup>37</sup> ถวิล (วัดรางกูร) บุญทรง และอุบาสิกา, เราคือใคร, อ่างแล้ว, หน้า 56.

บาท 4 นั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสพัวพันไว้กับเรื่องสมาธิ สมาธิเกิดจากอิทธิบาทข้อใด ก็มีชื่อเรียกตามอิทธิบาทข้อนั้นโดยนัยนี้จึงมีสมาธิ 4 ข้อ คือ

ก. ฉันทะสมาธิ คือ สมาธิที่เกิดจากฉันทะ หรือสมาธิที่มีฉันทะเป็นใหญ่ ฉันทะ คือความพอใจ ได้แก่ ความมีใจรักในสิ่งที่ทำและพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำ อยากทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ อยากให้งานนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุถึงจุดหมาย เป็นความรักความปรารถนาดี ต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ อันเป็นจุดหมายของสิ่งกระทำนั้น ขณะเมื่อสิ่งนั้น หรืองานนั้น กำลังเดินหน้าไปสู่จุดหมายก็เกิดความปีติ ความอึดเอิบใจ ครั้นสิ่งหรืองานที่ทำการบรรลุจุดหมาย ก็ได้รับโสมนัสเป็นความจำชื่นใจที่พร้อมด้วยความรู้สึก โปร่ง โล่ง ผ่องใส เบิกบานแผ่ออกไป เป็นอิสระไร้ขอบเขต ตรงข้ามกับความอยากของตัณหา ทำให้เกิดความสุขความชื่นชม เมื่อได้ สิ่งนั้นมาให้ตนเสพเสวยรสอร่อย หรือปรนเปรอความยิ่งใหญ่พองขยายของตัวตน เป็นความจำ ชื่นใจที่เสรา่หมองหมกหมักตัว กัดกันกัดคนไว้ในความคับแคบ และมักติดตามมาด้วยความหวัง แหนหวังกังวลเสียดายและหวั่นกลัวหวาดระแวง

ข. วิริยสมาธิ คือ สมาธิที่เกิดจากวิริยะ หรือสมาธิที่มีวิริยะเป็นใหญ่ วิริยะ คือความเพียร ได้แก่ ความอาจหาญแก่ล้าวกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่อ อุปสรรค และความยากลำบาก เมื่อคนรู้ว่าสิ่งมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าวิริยะเกิดขึ้นแล้วแม้ ได้ยินว่าจุดหมายนั้นจะถูไถยากนัก มีอุปสรรคมากหรืออาจใช้เวลาที่ยาวนานก็ไม่ทอดถอย กลับ เห็นเป็นสิ่งที่ท้าทายที่จะเอาชนะให้ได้ทำให้สำเร็จ ส่วนผู้ที่ขาดความเพียร อยากบรรลุความสำเร็จ เหมือนกันแต่พอได้ยินว่าต้องใช้เวลาอันก็หมดแรงถอยหลัง ถ้าอยู่ในระหว่างการปฏิบัติก็ฟุ้งซ่าน จิตใจวุ่นวาย ปฏิบัติได้ผลยาก คนที่มีความเพียรเท่ากับมีแรงหนุนเวลาทำงาน หรือปฏิบัติธรรมก็ตามจิตใจจะแน่วแน่นมั่นคง พุ่งตรงต่อจุดหมาย สมาธิที่เกิดขึ้นได้เรียกว่าเป็น วิริยสมาธิ พร้อมทั้งมี ปรธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์เข้าประกอบคู่ไปด้วยกัน

ค. จิตตสมาธิ คือ สมาธิที่เกิดจากจิตตะ หรือสมาธิที่มีจิตตะเป็นใหญ่ จิตตะ คือ ความคิดจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ ได้แก่ ความมีจิตใจผูกพัน จดจ่อ ฝ่าคิดเรื่องนั้น ใจอยู่กับงาน นั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตเป็นไปอย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรืองานอย่างใด อย่างหนึ่ง คนผู้จะไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่น ใครพูดอะไรเรื่องอื่นไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องงานนั้น จะสนใจเป็นพิเศษทันที บางทีจัดทำเรื่องนั้นงานนั้นขลุกง่วนอยู่ได้ทั้งวัน ไม่เอาใจใส่ร่างกาย การ แต่งตัว อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่สนใจ เรื่องอื่นที่เกิดขึ้นใกล้ ๆ บางทีก็ไม่รู้ ทำงานลืมวันลืมคืน ลืม กินลืมนอน ความมีใจจดจ่อฝักใฝ่นี้นิยมทำให้สมาธิเกิดขึ้น จิตจะแน่วแน่นแบบสนิทในกิจที่ทำ มี กำลังมากเฉพาะสำหรับกิจนั้น เรียกว่า เป็นจิตตสมาธิ พร้อมนั้นก็เกิดปรธานสังขารคือ ความเพียร สร้างสรรค์ร่วมสนับสนุนไปด้วย

จ. วิมังสาสมาธิ คือ สมาธิที่เกิดจากวิมังสา หรือสมาธิที่มีวิมังสาเป็นใหญ่ วิมังสา คือ ความสอบสวนไตร่ตรอง ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณา หันนใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลยบกพร่อง หรือขัดข้องในกิจที่ทำ เป็นต้น รู้จักการทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง ข้อนี้เป็นการใช้ปัญญาชักนำสมาธิ ซึ่งจะเห็นได้ไม่ยาก คนที่มีวิมังสาชอบคิดค้นหาเหตุผล ชอบสอบสวนทดลอง เมื่อทำอะไรก็พิจารณาทดสอบไป เช่น คิดว่าผลนี้เกิดจากเหตุอะไร ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ เป็นต้น การคิดหาเหตุผลและสอบสวนทดลองอย่างนี้ย่อมช่วยรวมจิตให้คอยกำหนดและติดตาม เรื่องที่พิจารณาอย่างติดแจอยู่ตลอดเวลา เป็นเหตุให้จิตใจแน่วแน่แล่นคิ่งไปกับเรื่องที่พิจารณา ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก และมีกำลังเรียกว่า เป็นวิมังสาสมาธิ ซึ่งจะเกิดมีปนิธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์เกิดตามมาด้วย

ความจริงแล้วอิทธิบาท 4 อย่างนี้เกี่ยวพันและมักมาด้วยกัน เช่น เกิดฉันทะมีใจรักแล้วก็ทำให้พากเพียร เมื่อพากเพียรก็ทำให้เอาใจจดจ่อใฝ่ใจอยู่เสมอ และก็จะเปิดช่องให้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ตามลำดับ และสาระของการสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาท คือ การเอางานมุ่งตรงต่องานที่ทำ หรือจุดหมายที่ต้องการเป็นอารมณ์ของจิต แล้วปลุกเร้าระดมฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสาเข้าหนุนนำ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นและมีกำลังแข็งแกร่งก็ช่วยให้ทำงานอย่างมีความสุขและบรรลุผลสำเร็จด้วยดี

### 3) การเจริญสมาธิอย่างสามัญญ หรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ

การฝึกสมาธิด้วยอิทธิบาท 4 นั้น ตามปกติใช้ได้กับงานหรือการประกอบกิจต่าง ๆ เช่น การเล่าเรียนหรือกิจกรรมทั้งหลาย ซึ่งมีความก้าวหน้าหรือความสำเร็จของงานหรือกิจนั้นเป็นเป้าหมายให้แก่อิทธิบาท ทำให้เกิดแรงความเพียรประกอบกิจการที่เรียกว่า ปนิธานสังขาร ขึ้นมาพุ่งเล่นไปสู่เป้าหมายนั้นจึงทำให้เกิดสมาธิ คือ หนุนให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่ได้ แต่ในการดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไป ที่คนเราสัมพันธ์กับอารมณ์ ซึ่งเพียงผ่าน ๆ ไป เกี่ยวข้องกับสิ่งที่นั่งเฉย หรือดำรงอยู่ตามสภาพ ย่อมไม่มีฐานที่ตั้งตัวหรือที่ทำการของอิทธิบาท ในกรณีเช่นนี้ องค์ธรรมที่จะเป็นเครื่องชักนำ หรือฝึกให้เกิดสมาธิ คือ องค์ธรรมพื้นฐานที่เรียกว่า “สติ” เพราะสติเป็นเครื่องตั้งและกุมจิตใจไว้กับอารมณ์ คือ สิ่งที่เกี่ยวข้องและกิจที่ต้องทำในเวลานั้น การฝึกสมาธิด้วยอาศัยสติเป็นหลัก แยกได้เป็น 2 วิธี คือ

ก. การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์ทางปัญญา ได้แก่ การใช้สตินำทางให้แก่ปัญญาหรือทำงานร่วมกับปัญญา คือ คอยจับอารมณ์ส่งเสนอให้ปัญญารู้และพิจารณา การฝึกตามแบบนี้สมาธิไม่ใช่ตัวเน้น แต่พลอยได้รับการฝึกไปด้วย พร้อมกับคอยช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้นด้วยเรียกว่า เป็นการเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

ข. การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วน ๆ หรือมุ่งลึกลงไปในทางสมาธิเพียงด้านเดียวได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้น ไม่คลาดจากกันหรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดคนั้นเรื่อยไป เป็นวิธีการที่เน้นสมาธิโดยตรง แม้หากจะใช้ปัญญาบ้างก็เพียงเล็กน้อยเป็นส่วนประกอบ เช่น เพียงคิดพิจารณารู้ไปตามที่จำ ๆ มาไม่มุ่งหยั่งถึงตัวสภาวะ การฝึกแบบนี้ คือ ส่วนที่เป็นสาระสำคัญของการเจริญสมาธิอย่างมีแบบแผน

#### 4) การเจริญสมาธิอย่างมีแบบแผน

การเจริญสมาธิอย่างมีแบบแผน หมายถึง วิธีฝึกอบรมสมาธิอย่างที่ได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาในประเพณีการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ตามที่ท่านเขียนอธิบายไว้ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา เฉพาะอย่างยิ่งคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นวิธีการปฏิบัติกันอย่างแท้จริง โดยมุ่งฝึกแต่สมาธิแท้ ๆ ภายในขอบเขตที่เป็นโลกีย์ทั้งหมด ซึ่งกำหนดไว้เป็นรูปแบบมีขั้นตอนที่ดำเนินไปตามลำดับ เริ่มตั้งแต่การเตรียมตัว เบื้องต้นก่อนฝึก คือ มีศีลบริสุทธิหมดจดดีแล้วจึงเริ่ม ดังนี้

ก. ตัดปติโพธิ แปลว่า เครื่องผูกพันหรือห่วงเหนี่ยว ซึ่งเป็นเหตุให้ใจกังวล หรือข้อติดข้องหรือเหตุกังวล 10 ประการ ได้แก่ ความกังวลเกี่ยวกับบ้านหรือวัด ว่ามีงานอะไรค้างอยู่ ความกังวลเกี่ยวกับตระกูลญาติหรืออุปัฏฐาก ความกังวลเกี่ยวกับลาภมีคนเลื่อมใสมาถวายของ ความกังวลเกี่ยวกับคณะ เช่น มีคณะศิษย์ต้องสอนหรือกิจกรรมอื่น ความกังวลเกี่ยวกับกรรม คือ หน้าที่การงานที่กำลังดำเนินการอยู่ ความกังวลเกี่ยวกับอัทธานะ คือ การเดินทางด้วยธุรกิจ ความกังวลเกี่ยวกับญาติทางบ้านหรือทางวัดที่ต้องดูแลยามเจ็บป่วย ความกังวลเกี่ยวกับอาพาธ คือ อาการป่วยไข้ของตนเอง ความกังวลเกี่ยวกับคันถะ คือ ปริยัติหรือสิ่งที่เล่าเรียน และความกังวลเกี่ยวกับอิทธิ คือ ฤทธิ์ของปุถุชน เป็นภาระในการรักษา (เป็นปติโพธิสำหรับผู้นำเพื่อวิปัสสนาเท่านั้น) ความกังวลเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติธรรมหรือการเจริญสมาธิต้องกำจัดหรือจัดการให้เรียบร้อยหมดกังวล

ข. เมื่อสามารถตัดปติโพธิได้แล้ว พึงไปหาท่านที่สามารถสอนกรรมฐานให้แก่ตน ซึ่งมีคุณสมบัติดีงาม ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นอย่างแท้จริงเรียกว่า กัลยาณมิตร คือ ผู้ประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ ได้แก่ ความน่ารัก ความน่าเคารพ ความน่าเจริญใจ ความรู้จักพูดให้ได้ผล ความอดทนต่อถ้อยคำผู้อื่น ความกล้าถือในการอธิบายเรื่องลึกลง และความไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อม กัลยาณมิตรนี้ถ้าให้ดีควรได้ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระอริยบุคคล ท่านผู้ได้มาน ผู้ทรงพระไตรปิฎก จนถึงท่านที่เป็นพหูสูตลดหลั่นกันลงมา เมื่อหากัลยาณมิตรได้แล้วพึงเข้าไปหาท่านทำวัตรปฏิบัติต่อท่านแล้วขอโอกาสเรียนกรรมฐานจากท่าน

ค. รับหรือเรียนกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน กรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการ

เจริญภาวนา หรืออุปกณ์ในการฝึกอบรมจิตหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ เป็นสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด จิตจะได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็นราวสงบอยู่ที่ใด ไม่เลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย เฉพาะกรณีนี้ก็คือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิกรรมฐานเท่าที่พระอรธกถาจารย์รวบรวมแสดงไว้มี 40 อย่าง ได้แก่ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสติ 10 อัปปมัญญา 1 อาหารแปฏิกุลสัณญา 1 จตุรธาตุวักฎฐาน 4 และอรูปร 4

จริยา แปลว่า ความประพฤติปรกติ หมายถึง พื้นเพของจิตพื้นนิสัย ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่ง ตามสภาพจิตที่เป็นปรกติของบุคคลนั้น ด้วยความประพฤติหรือนิสัยนี้เรียกว่า “จริยา” บุคคลผู้มีลักษณะนิสัยและความประพฤติอย่างนั้น ๆ เรียกว่า “จริต” มี 6 ประเภท คือ (1) รากจริต ผู้มีรากะเป็นความประพฤติปรกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปในทางรากะ ประพฤติหนักไปในทางรักสวยรักงาม ควรใช้กรรมฐานคู่ปรับ คือ อสุภะ (และกายคตาสติ) (2) โทสะจริต ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปรกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปในทางโทสะ ประพฤติไปในทางใจร้อนหงุดหงิด รุนแรง กรรมฐานที่เหมาะสม คือ เมตตา (รวมถึงพรหมวิหารข้ออื่น ๆ และกสิณโดยเฉพาะ วรรณกสิณ) (3) โมหะจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปรกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปในทางโมหะ ประพฤติหนักไปในทางเลลา เหนงซึม เงื่องงง งมงาย ไครว่าอย่างไรก็ดื้อยตามไป ฟังแก้ด้วยการเรียนรู้ การถาม การฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาลหรืออยู่กับครู กรรมฐานที่เหมาะสม คือ อานาปานสติ (4) สัทธาจริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปรกติ มีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธา ประพฤติหนักไปในทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย ชักนำไปในทางที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น การระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย และศีลของตน กรรมฐานที่เหมาะสม คือ อนุสติ (6 ข้อแรกใช้ได้ทั้งหมด) (5) พุทธจริต หรือญาณจริต ผู้มีความรู้ เป็นความประพฤติปรกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปในทางใช้ความคิดพิจารณาและมองไปตามความจริง ส่งเสริมแนะนำให้ใช้ความคิดพิจารณา สภาวธรรม และสิ่งดีให้เจริญปัญญา เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ กรรมฐานที่เหมาะสม คือ มรณสติ อุปสมานุสติ จตุรธาตุวักฎฐาน อาหารแปฏิกุลสัณญา (6) วิตกจริต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปรกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปในทางชอบครุ่นคิดวอกวน นึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน ฟังแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกสิณ เป็นต้น

ง. การเลือกสถานที่ปฏิบัติที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติธรรม คือ ควรอยู่ใกล้กับครูอาจารย์หรือกัลยาณมิตร เสนาสนะที่ประกอบด้วยองค์ 5 ได้แก่ การไปมาสะดวก เป็นที่สงบปราศจากสิ่งรบกวน ไม่ขัดสนปัจจัยสี่ มีพระเถระผู้เป็นพหูสูต ซึ่งสามารถเข้าไปสอบถามข้อธรรมให้ท่านช่วยแก้ความสงสัยได้สะดวก สาระคือ การหาสถานที่ที่เหมาะสมแก่กุลแก่การปฏิบัติ เมื่อ



เลือกสถานที่ได้แล้ว ก็ตัดความกังวลในเรื่องร่างกาย เครื่องใช้ประจำตัวให้เรียบร้อย ให้สะดวกต่อการปฏิบัติ

จ. ปฏิบัติเจริญสมาธิตามแบบที่ตนเองถนัด หรือถูกกับจริตของคน ธรรมดาแต่ละประเภท มีรายละเอียดวิธีเจริญสมาธิแตกต่างกันไป แต่พอสรุปเป็นหลักการอย่างกว้าง ๆ โดยจัดเป็น การเจริญภาวนา 3 ชั้น คือ บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา และอัปนาภาวนา แต่ก่อนที่จะกล่าวถึงภาวนา 3 ชั้นนั้น มีคำที่ควรทำความเข้าใจ คือ “นิมิต”

นิมิต คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนด หรือภาพที่เห็นในใจ ซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานแบ่งเป็น 3 อย่าง ดังนี้ คือ

บริกรรมนิมิต แปลว่า นิมิตขั้นเตรียมการหรือขั้นต้น ได้แก่ สิ่งที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่ง ลมหายใจที่กำหนด หรือพุทธรูปที่กำหนด นึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ

อุคคหนิมิต คือ นิมิตที่ใจเรียนหรือนิมิตที่คิดตา ได้แก่ บริกรรมนิมิตนั่นเองที่เพ่ง หรือกำหนดจนเห็นแม่นยำกลายเป็นภาพคิดตาติดใจ เช่น ดวงกสิณที่เพ่งจนติดตาติดใจ

ปฏิภาคนิมิต แปลว่า นิมิตเหมือนหรือนิมิตคู่เปรียบ ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิตแต่ลึกเข้าไป เป็นภาพที่เกิดจากสัญญาของผู้ที่ได้สมาธิ บริสุทธิปราศจากสิ่ง ไม่มีมลทินใด ๆ ทั้งสามารถนึกขยายและย่อส่วนได้ตามปรารถนา

บริกรรมภาวนา คือ การเจริญสมาธิขั้นเริ่มต้น ได้แก่ การกำหนด หรือถือเอานิมิตในสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกสิณ กำหนดลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก หรือนึกถึงพุทธรูปเป็นอารมณ์ เรียกว่า การกำหนดบริกรรมนิมิตนั่นเอง เมื่อกำหนดอารมณ์กรรมฐาน (คือบริกรรมนิมิต) นั้นไปจนมองเห็นภาพสิ่งนั้นติดตาติดใจแม่นยำ ก็เกิดเป็นอุคคหนิมิต จิตก็จะเป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่า บริกรรมสมาธิ (คือขณิกสมาธินั่นเอง)

อุปจารภาวนา คือ การเจริญสมาธิขั้นอุปจาร ได้แก่ อาศัยบริกรรมสมาธิเอาจิตกำหนดอุคคหนิมิตต่อไป จนกระทั่งแนวแน่แบบสนิทในใจเกิดเป็นปฏิภาคนิมิตขึ้น นิเวรณาก็สงบระงับในกรรมฐานที่ไม่มีวัตถุเพ่ง เพียงแต่นึกถึงอารมณ์อยู่ในใจ ไม่มีปฏิภาคนิมิตกำหนดด้วยจิตแนวแน่จนนิเวรณาระงับไปอย่างเดียว จิตตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ เป็นขั้นสูงสุดของกามาวจรสมาธิ

อัปนาสมาธิ คือ การเจริญสมาธิขั้นอัปนา ได้แก่ เสพปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสม่ำเสมอด้วยอุปจารสมาธิ พยายามรักษาไม่ให้เสื่อมหายไป โดยหลีกเลี่ยงสถานที่ บุคคล อาหาร เป็นต้น ที่ไม่เป็นสัปปายะ เสพแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะ และรู้จักปฏิบัติตามวิธีที่จะช่วย

ให้เกิดอัปนา เช่น ประคับประคองจิตใจให้พอดี เป็นต้น จนในที่สุดก็เกิด อัปนาสมาธิ บรรลุปฐมฌานเป็นขั้นแรกของ รูปร่างสมาธิ

### 8. ตัวอย่างวิธีการเจริญสมาธิ

การวิจัยครั้งนี้ ขอนำเสนอวิธีการเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน ตามแนวปฏิบัติของพระพุทธศาสนา ที่มีมาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค 40 วิธี ซึ่งเป็นความหลากหลายในหลักการ เพื่อให้เหมาะกับจริตของแต่ละคน เพื่อเป็นแนวปฏิบัติการเจริญสมาธิ สำหรับการปฏิบัติงานและการดำรงชีวิตประจำวัน ขอนำเสนอแนวปฏิบัติเพียง 2 วิธี ตามลำดับ ดังนี้

#### 1) การเจริญสมาธิแบบอานาปานสติ

การเจริญสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย สะดวก เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ทุกสถานที่ทุกเวลาทันทีตามที่ต้องการ โดยไม่ต้องเตรียมวัตถุดิบ (พระธรรมปิฎก : 2540) มีขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นเตรียมการ

ก. สถานที่จัดให้เหมาะสม คือ สงบสงัดไม่ให้มีเสียง หรืออารมณ์อื่นรบกวน เพื่อให้บรรยากาศเกื้อหนุนแก่การปฏิบัติ โดยเฉพาะคนที่เริ่มต้นใหม่

ข. ท่างั่ง หลักการอยู่ที่ว่าอิริยาบถใดก็ตาม ที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะที่ผ่อนคลายที่สุดเบาสบายที่สุด แม้ปฏิบัตินาน ๆ ก็ไม่เมื่อยล้า และทั้งช่วยให้การหายใจคล่องสะดวก ให้ใช้อิริยาบถนั้น และท่างั่งที่ได้พิสูจน์กันมานานแล้วว่าได้ผลดีที่สุด คือ ท่างั่งขัดสมาธิหรือนั่งคู่บัลลังก์ คือ นั่งเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวจรดนิ้วหัวแม่มือซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ ตั้งกายตรงคือ ให้ร่างกายท่อนบนตั้งตรง กระดูกสันหลัง 18 ข้อ มีปลายจรดกัน การนั่งอย่างนี้ เนื้อหนังและเอ็นไม่ขด ลมหายใจก็เดินสะดวก เป็นท่างั่งที่มีความมั่นคง และมีคุณภาพยิ่ง ภายจะเบาไม่รู้สึกเป็นภาระนั่งอยู่ได้นาน โดยไม่มีทุกขเวทนามรบกวน ช่วยให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น เมื่อนั่งเข้าที่พร้อมแล้ว ควรหายใจยาวลึกๆ และช้าๆ ให้เต็มปอดสักสองสามครั้งพร้อมกับตั้งความรู้สึกให้ตัวโล่ง และสมองโปร่งสบายเสียก่อน แล้วจึงหายใจโดยกำหนดนับตามวิธี

#### ขั้นปฏิบัติการ

ก. การนับ (คณนา) ในการกำหนดลมหายใจ เข้า – ออก ยาว – สั้น นั้นให้นับไปด้วย เพราะการนับจะช่วยตรึงจิตได้ดี การนับแบ่งออกเป็น 2 ตอน

**ตอนที่ 1** ให้นับอย่างช้า การนับมีเคล็ดลับ หรือกลวิธีว่าอย่านับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เรียงเลขตามลำดับ (นับต่ำกว่า 5 จิตจะคืนรนคัมแคบ นับเกินกว่า 10 จิตใจจะพะวงที่การนับ) ให้นับที่ลมหายใจเข้าออกอย่างสบาย นับเป็นคู่ คือ ลมออกนับ 1 ลมเข้านับ 1 ลมออกนับ 2 ลมเข้านับ 2 อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง 5, 5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1, 1 จนถึง 6, 6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่

ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับย้อนที่ 5 คู่ใหม่จนถึง 10 คู่ นับอย่างนี้เรื่อยไปจนใจหยุดเป็นสมาธิ ดังแผนผังการนับที่ 1

### แผนผังการนับที่ 1

1, 1 2, 2 3, 3 4, 4 5, 5  
 1, 1 2, 2 3, 3 4, 4 5, 5 6, 6  
 1, 1 2, 2 3, 3 4, 4 5, 5 6, 6 7, 7  
 1, 1 2, 2 3, 3 4, 4 5, 5 6, 6 7, 7 8, 8  
 1, 1 2, 2 3, 3 4, 4 5, 5 6, 6 7, 7 8, 8 9, 9  
 1, 1 2, 2 3, 3 4, 4 5, 5 6, 6 7, 7 8, 8 9, 9 10, 10  
 1, 1 2, 2 3, 3 4, 4 5, 5  
 ฯลฯ

**ตอนที่ 2** ให้นับเร็วขึ้น คือ เมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏชัดดีแล้ว (จิตอยู่กับลมหายใจ โดยลมหายใจช่วยตรึงไว้ไม่ให้ส่ายฟุ้งไปภายนอก) ให้เลิกนับช้าอย่างข้างต้นนั้นเสีย เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมหายใจเข้าใน หรือออกนอก กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูกนับเร็ว จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นใหม่ 1 ถึง 6 เพิ่มขึ้นทีละหนึ่งเรื่อยไปจาก 1 ถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับ เหมือนเรือตั้งลำแน่วแน่ในกระแสน้ำเชี่ยว ได้ด้วยอาศัยการถ่อ เมื่อนับเร็วอย่างนั้น กรรมฐานก็จะปรากฏต่อเนื่อง เหมือนไม่มีช่องว่าง ฟังนับเร็วอย่างนั้นเรื่อยไป ไม่ต้องกำหนดว่าลมเข้าในออกนอก เอาสติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบ คือ ที่ปลายจมูกเท่านั้น ดังแผนผังการนับที่ 2

### แผนผังการนับที่ 2

1 2 3 4 5  
 1 2 3 4 5 6  
 1 2 3 4 5 6 7  
 1 2 3 4 5 6 7 8  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 1 2 3 4 5  
 ฯลฯ

การนับอย่างนี้เรียกว่าไปจนกว่า เมื่อใดแม้ไม่นับแล้ว สถิติก็ยังตั้งแน่วอยู่ได้ใน อารมณ์ คือลมหายใจเข้าออกนั้น (วัตถุประสงค์ของการนับ เพื่อให้สถิติตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์ ตัด ความคิดฟุ้งซ่านไปภายนอก)

ข. การติดตาม (อนุพันทนา) เมื่อสติอยู่ที่แล้วคือ จิตอยู่กับลมหายใจ โดยไม่ต้องนับแล้วก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้ มิใช่ หมายความว่าตามไปกับลม ที่ผ่านจมูกเข้าไปจุดกลางตรงหัวใจลงไปสุดแถวสะดือ แล้วตามลม จากท้องขึ้นมาอกแล้วออกมาที่จมูก เป็นต้นลม กลางลม ปลายลม ถ้าทำอย่างนั้นภายในจะ ปั่นป่วนวุ่นวาย เสียผล วิธีติดตามที่ถูกต้อง คือ ใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลายจมูก) เปรียบเหมือนคนเลื่อยไม้ ตั้งสติไว้ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น จะได้ใส่ใจฟันเลื่อยที่มา กระทบไม้แห่งเดียว ฟันเลื่อยที่มาหรือไปก็ตระหนักรู้ และโดยวิธีนี้งานเขาก็สำเร็จด้วยดี ผู้ปฏิบัติ ก็เหมือนกัน เมื่อตั้งสติไว้ที่จุดลมกระทบ ไม่ส่ายไปตามลมที่มาหรือไปก็ตระหนักรู้ถึงลมที่มาหรือ ไปนั้น และโดยวิธีนี้ การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ

สำหรับผู้ปฏิบัติบางคน นิमितจะเกิดขึ้น และสำเร็จอัปนาสมาธิโดยเร็ว แต่ บางคนจะค่อยเป็นค่อยไป คือ ตั้งแต่ใช้วิธีนับลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้น ร่างกายอ่อนคลายสงบ เต็มที่ทั้งกายและใจรู้สึกเบา เหมือนค้างตัวลอยอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจที่หยาบหายไปหมดแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิमितแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิมนั้นหมดไปแล้ว ก็ยังมี นิमितแห่งลมหายใจ ที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อไปอีกสำหรับกรรมฐานลมหายใจนี้ยิ่งเจริญไป ลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้น จนทำให้ไม่รู้รู้สึกเลย ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนด เมื่อปรากฏอย่าง นี้เกิดขึ้น ท่านได้แนะนำว่าอย่าเสียใจ ฟังเอาลมกลับมาใหม่ วิธีเอาลมคืนมาก็ไม่ยากเพียงแต่ตั้งจิต ไว้ ณ จุดที่ลมมากระทบตามปรกตินั้นแหละ มนสิการ คือ กำหนดนึกถึงว่าลมหายใจมากระทบ ตรงนี้ ไม่ช้าลมก็จะปรากฏ แล้วกำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อไปเรื่อย ไม่นานนิमितก็จะปรากฏ และการเกิดขึ้นของนิमितแต่ละคนก็จะไม่เหมือนกัน (ให้ไปถาม ครู-อาจารย์ หรือกัลยาณมิตร เป็น การตรวจสอบไปในตัวและกันความเข้าใจผิด) เมื่อได้นิमितแล้ว ต่อจากนั้นก็คอยตั้งจิตไว้ในนิमित นั้นเรื่อย ๆ เมื่อนิมนั้น (ปฐกานินิต) เกิดขึ้นนิวรรณ์ก็จะระงับ สถิตมั่นคง จิตตั้งแน่วเป็น อุปจาร สมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามรักษานิมนต์ไว้ (คือรักษาสมาธิด้วย) โดยการเว้นอสังขยา มนสิการ บ่อย ๆ ให้นิमितเจริญงอกงาม โดยปฏิบัติตามวิธีการที่จะช่วยให้เกิด อัปนาสมาธิ (อัปนาโกศล 10) เช่น ประกอบความเพียรสม่ำเสมอ เป็นต้น ในที่สุดอัปนาสมาธิก็เกิดขึ้น บรรลุปฐมฌาน

## 2) การเจริญสมาธิแบบอาโลกสิณ

การเจริญสมาธิแบบอาโลกสิณ เป็น 1 ในกสิณ 10 คือ เพ่งกสิณความ สว่าง เช่น ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว หรือดวงไฟที่ให้ความสว่าง เป็นบริกรรมนิमित คือ

กำหนดความสว่างเป็นอารมณ์ ดังที่ พระภิกษุทศสิริ (เผด็จ ทศตศิโว : 2540) ได้แนะนำให้ใช้ดวงแก้วกลมใสสว่าง เป็นบริกรรมนิมิตเพื่อเป็นกุศโลบายให้ใจเป็น สมานธิ คือ ความสงบสบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่ง ที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตทุกวันอย่างมีความสุข เป็นชีวิตที่ไม่ประมาทเต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัยซึ่งทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่าย<sup>38</sup> ดังที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำภาษีเจริญ ได้เมตตาสั่งสอนไว้ดังนี้

ก. กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวล ไว้เป็นเบื้องต้นแล้ว สมาทานศีลห้า หรือศีลแปด เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

ข. คุณเข่าหรือนั่งพับเพียบสบาย ๆ ระลึกรถึงความดี ที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีตและที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่าร่างกายทั้งหมดประกอบด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วน ๆ

ค. นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจรดนิ้วหัวแม่มือซ้าย นั่งให้อยู่ในจังหวะพอดี ไม่ฝืนร่างกายมากเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังตาพอสบายคล้ายกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตาหรือว่าขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายใจ ว่ากำลังจะไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

ง. นึกกำหนดนิมิต เป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำสนิทปราศจากราศีหรือรอยตำหนิ ขาวใส เย็นตาเย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้เรียกว่า “บริกรรมนิมิต” นึกอย่างสบาย นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ด จากนั้นให้ นึกบริกรรมนิมิต และภาวนาอย่างนุ่มนวลเป็นพุทธานุสติว่า “สัมมาอะระหัง” หรือค้อย่น้อมดวงแก้วกลมใส ให้ค้อยเคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวฐาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่วินาทีหนึ่ง เป็นต้นไป น้อมด้วยการนึกอย่างเบาสบาย ใจเย็น ๆ พร้อมภาวนา สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ฯ

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงใสและกลมสนิทปรากฏแล้ว ณ ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ด ให้วางอารมณ์สบายกับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่าดวงนิมิตนั้นเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นเกิดอันตรธานหายไปก็ไม่ต้องนึกเสียดาย ให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นปรากฏที่อื่น ที่มีไขศูนย์กลางกาย ให้ค้อย่น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค้อยเป็น

<sup>38</sup>พระภิกษุทศสิริ, หลักการบริหารตามพุทธวิธี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กราฟิกรอาร์ต, 2518), หน้า 28.

ค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ด ให้วางสติไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิตนั้น ด้วยความรู้สึกลึกคล้ายมีดวงดาวเล็ก ๆ อีกดวงหนึ่งซ้อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่ดวงเล็ก ๆ ตรงกลางนั้นเรื่อยไปใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วน แล้วจากนั้นทุกอย่างจะค่อย ๆ ปรากฏให้เห็นได้ด้วยตนเอง เป็นภาวะของดวงกลมที่ทั้งใสทั้งสว่างผุดซ้อนขึ้นมาจากกึ่งกลางดวงนิมิต ตรงที่เราเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ ดวงนี้เรียกว่า “ดวงธรรม” หรือ “ดวงปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน การระลึกนึกถึงนิมิตหรือดวงปฐมมรรค สามารถทำได้ในทุกแห่งทุกที่ทุกอิริยาบถเพราะดวงธรรมนี้ คือ ที่พึ่งอันเป็นที่สุดแล้วของมนุษย์

ข้อแนะนำคือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำทำเรื่อยไปอย่างสบาย ๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหนให้พอใจแค่นั้น อันเป็นเครื่องสกัดกั้นมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลางและเมื่อการปฏิบัติบังเกิดผลแล้ว ให้หมั่นตรึงระลึกนึกถึงอยู่เสมอจนกระทั่งดวงปฐมมรรคกลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสมหายใจ หรือนึกเมื่อใดเป็นได้ทุกที่ เมื่อเป็นอย่างนี้แล้วผลแห่งสมาธิ จะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสำเร็จ และความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังทำให้สมาธิละเอียดอ่อนก้าวหน้าเรื่อยไปได้อีกด้วย

สำหรับที่ตั้งของจิต : ทางเดินของใจทั้งเจ็ดฐาน ตามลำดับ ดังนี้

- ฐานที่ 1 ปากช่องจุมก (หญิงข้างซ้าย ชายข้างขวา)
- ฐานที่ 2 เพลตา ตรงจุดที่น้ำตาไหล (หญิงข้างซ้าย ชายข้างขวา)
- ฐานที่ 3 จอมประสาท ตรงกลางกึ่งศีรษะ
- ฐานที่ 4 ช่องเพดาน ตรงช่องที่อาหารสำลัก
- ฐานที่ 5 ปากช่องคอ ตรงบริเวณเหนือลูกกระเดือก
- ฐานที่ 6 ศูนย์กลางกายระดับสะดือ
- ฐานที่ 7 ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ด คือ จุดที่ทำปฏิริยากับแรงดึงดูดของโลก จะอยู่ตรงเหนือระดับสะดือขึ้นมาสองนิ้วมือ เป็นที่ตั้งของจิตถาวร เป็นจุดรวมของความเห็น จำ คิด รู้ เป็นที่ไปเกิดมาเกิดของสัตว์โลก และที่สำคัญคือ เป็นทางสายกลาง ที่ถูกต้องร่องรอยของพระพุทธศาสนา

#### ข้อควรระวังในการเจริญสมาธิแบบอาโลกสิณ

ก. อย่าใช้กำลัง คือ ไม่ใช่กำลังใด ๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่มีบิณฑบาตเพื่อจะให้นิมิตเร็วไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัวเพราะการใช้กำลังตรงส่วนไหนของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

ข. อย่าอยากเห็น คือ ทำใจให้เป็นกลาง ประคองสติมิให้ผลจากกิจกรรม กาวนาและบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้นอย่ากังวล เมื่อถึงเวลาแล้วยอมเห็นเอง การ บังเกิดขึ้นของดวงนิมิต อุปมาเสมือนการขึ้นและการตกของดวงอาทิตย์เราไม่อาจจะเร่งเวลาได้

ค. อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการฝึกเจริญกาวนา ตามแนว วิชาธรรมกายอาศัย การเพ่งอาโลกกสิณ คือ กสิณความสว่างเป็นบาทเบื้องต้น เมื่อเกิดนิมิตเป็น ดวงสว่างแล้ว ค่อยเจริญวิปัสสนาในภายหลัง จึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ ประการใด

ง. เมื่อเลิกจากการนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายทีเดียว ไม่ว่าจะอยู่ใน อิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่เคลื่อนย้ายที่ตั้งของจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ ตั้งใจบริกรรมกาวนาพร้อมกันนี้ถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วกลมใสควบคู่กันตลอดไป

จ. นิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องน้อมนำไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด ถ้านิมิตที่ เกิดขึ้นแล้วหายไป ไม่ต้องกังวลตามหา ให้กาวนาประคองใจต่อไปตามปกติ เมื่อใจของเราสงบดี แล้ว นิมิตย่อมปรากฏเกิดขึ้นใหม่อีก

สำหรับผู้ที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นอาภรณ์ประดับกาย หรือเพื่อเป็นพิธี การชนิดหนึ่ง หรือผู้ที่ต้องการฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดความสบายใจ จะได้เป็นการพักผ่อนหลังจากการ ปฏิบัติหน้าที่ภารกิจประจำวัน โดยไม่ปรารถนาจะทำให้ถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ ยังคิดอยู่ว่าการอยู่ กับบุตรและภรรยา การมีหน้ามีตาทางโลก การท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสาร เป็นความสุขมากกว่า การเข้านิพพาน เสมือนทหารเกณฑ์ที่ไม่คิดจะเอาดีในราชการอีกต่อไปแล้ว การฝึกสมาธิเบื้องต้น เท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ก็พอจะเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้พอสมควร เมื่อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และไม่ทอดทิ้ง จนได้ดวงปฐมมรรคนั้นแล้ว ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ ตลอด ชีวิตและอย่ากระทำความชั่วอีก เป็นอันมั่นใจได้ว่าถึงอย่างไรชาตินี้ ก็พอมีที่พึ่งที่เกาะพอสมควร คือเป็นหลักประกันได้ว่าไม่ต้องตกนรกแล้ว ทั้งชาตินี้และชาติต่อ ๆ ไปจนกว่าจะมีสภาพจิตที่ สมบูรณ์ ปราศจากกิเลสเข้าสู่นิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต

จากการศึกษาที่กล่าวมานี้จะเห็นว่า ลักษณะเด่นของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งสัมพันธ์ กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วย คือ ความควรแก่การงาน หรือความเหมาะสมแก่การใช้งาน และ งานที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา คือ การงานทางปัญญา อันได้แก่ การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้น เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญา ในการพิจารณาเสภาธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง และโดยนัยนี้ จึงควรย้ำเน้นเพิ่มไว้อีกว่า สมาธิที่ถูกต้องไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึกปล่อย ตัวตนเข้าร่วมหายไปไหน แต่เป็นภาวะที่ใจสว่าง โโล่ง โปร่ง หลุดออกจากสิ่งบังคับบีบคั้นกั้นขวาง เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเองตื่นอยู่ เบิกบาน พร้อมทั้งจะใช้ปัญญา

### 2.1.6.3 ด้านปัญญา

ปัญญา เป็นเรื่องของการฝึกอบรม หรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุและผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ การคิดอย่างสร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือการรู้เห็นตามที่มีนเป็นจริง ตลอดจนการรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต ทำให้มีจิตใจที่เป็นอิสรภาพ ปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ ไร้พันธนาการ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

#### 1) ความหมายของปัญญา

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้กล่าวถึง “ปัญญา” ว่าหมายถึง ความรู้ ความรู้ทั่ว ความฉลาดเกิดแก่การเรียน และการคิด<sup>39</sup>

พระราชวรมุนี ได้กล่าวถึง “ปัญญา” ว่าหมายถึง ความรู้ทั่ว ปรียาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้ความเข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุ ผล ดี ชั่ว คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ รู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในสังขารมองเห็นความเป็นจริง<sup>40</sup>

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) ได้กล่าวว่าปัญญา คือ ความรู้ทั่วถึงความจริงของสิ่งที่ควรรู้ทั้งหลาย คำว่า ปัญญา ซึ่งเป็นภาษามคธ กับคำว่า ปรัชญา ซึ่งเป็นภาษาสันสกฤต เป็นคำเดียวกัน พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี” เพราะไม่มีแสงอะไรที่จะส่องให้เห็นความจริงทั้งหลายได้เหมือนอย่างแสงปัญญา เพียงแต่จะคิดเลขสักข้อหนึ่ง จะใช้แสงอะไรส่องให้เห็นได้ นอกจากใช้ปัญญาคิด ศึกษาปัญญาอันหมายถึงศึกษาเพื่อให้เจริญปัญญานั้นคือ ศึกษาด้วยการเรียน 1 การคิด 1 การทำ<sup>41</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวว่า ปัญญา เป็นเรื่องของการฝึกฝนหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่าง ๆ สร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มีนเป็น ตลอดจนการรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้น

<sup>39</sup>ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, 2539), หน้า 125.

<sup>40</sup>พระราชวรมุนี, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2528), หน้า 70.

<sup>41</sup>สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญสุวฑฺฒโน), ความเข้าใจเรื่องพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2531), หน้า130.



รู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดภัย ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพ โดยสมบูรณ์<sup>42</sup>

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวว่า ศึกษาขั้นที่ 3 นั้นเรียกว่า “ปัญญา” หมายถึง การฝึกอบรมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ถึงที่สุด ในสิ่งทั้งปวงตามที่มันเป็นจริงแท้ คนเราปกติไม่สามารถรู้อะไรให้ถูกต้องตามที่มันเป็นจริงได้ คือ มันถูกแต่เพียงตามที่เราเข้าใจเอง หรือตามโลกสมมุติจึงไม่ใช่ตามความเป็นจริงแท้ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธศาสนา จึงมีระเบียบปฏิบัติเรียกว่า ปัญญาศึกษา และปัญญาศึกษานี้เป็นส่วนสุดท้าย สำหรับฝึกฝนอบรมให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ให้เห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง โดยสมบูรณ์<sup>43</sup>

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิชัย สุธีรขานนท์ ได้กล่าวว่า ปัญญา แปลว่าความรอบรู้ ความไตร่ตรองพิจารณาหาเหตุผลที่ถูกต้อง ซึ่งได้รวมเอามรรคข้อสัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะเข้าไว้ด้วยกัน เป็นการตรัสรู้ที่นักคิดตรวจสอบจนเกิดความรู้แจ้งด้วยตนเอง ความรู้ที่ลึกซึ้งจะเกิดขึ้นได้โดยอาศัยจิตที่สงบเป็นพื้นฐานมาก่อน อาจแบ่งเป็นความรู้ได้ 3 ขั้นตอน คือ <sup>44</sup>

1. สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การอ่าน การเล่าเรียน หรือความรู้ที่ได้รับถ่ายทอดจากผู้อื่น
2. จิตตามยปัญญา ความรู้ที่เกิดจากการไตร่ตรองพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง ปัญญาในข้อนี้เกิดจากการคิดค้นของตนเอง เมื่ออยากทราบเรื่องใดก็พยายามคิดหาเหตุผลเฉพาะเรื่องนั้น การสำรวมจิตคิดเฉพาะเรื่องเดียวนั้น ย่อมเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ข้อนี้นับว่าเป็นปัญญาเกิดจากภายใน
3. กวานามยปัญญา ความรู้ที่เกิดจากปฏิบัติหรือทดลองด้วยตนเอง เช่น ค้นพบสังฆกรรมของพระพุทธเจ้าท่าน พระองค์ได้ทดลองปฏิบัติเพื่อค้นหาทางตรัสรู้เมื่อทำอย่างนี้ไม่เกิดผลก็ทำอย่างโน้นต่อไป เปลี่ยนวิธีการไปเรื่อย ๆ จนสามารถค้นพบสังฆกรรม ข้อนี้ นับว่าเป็นปัญญาเกิดจากภายในเช่นเดียวกัน

<sup>42</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2539), หน้า 39.

<sup>43</sup>พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2552), หน้า 56.

<sup>44</sup>ผศ.วิชัย สุธีรขานนท์, เอกสารคำสอนวิชาพุทธศาสน์, (กรุงเทพมหานคร : หจก. การพิมพ์พระนคร, 2528), หน้า 50.

**เสถียรพงษ์ วรรณปก** ได้กล่าวว่า ปัญญา (อธิปัญญา) คือ การฝึกอบรมที่ความรู้ และความคิด ปัญญาในระดับนี้ถือว่า เป็นปัญญาในระดับพื้นฐาน หรือปัญญาธรรมดา หรืออีกนัยหนึ่ง อธิปัญญาศึกษา คือ สัมมาทิฐิ (ความรู้ชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ความคิดชอบ) ในมรรค 8 นั้นเอง<sup>45</sup>

## 2) ประเภทของปัญญา

กระบวนการความรู้ หรือปัญญาในทางพระพุทธศาสนา จำแนกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

(1) ความรู้อย่างต่ำ เรียกว่า โลกีย์ปัญญา เป็นความรู้ที่อยู่ในวิสัยปุถุชน ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการฟัง (สุคตมยปัญญา) และปัญญาที่เกิดจากการคิด (จินตมยปัญญา)

(2) ความรู้อย่างสูง เรียกว่า โลกุตตรปัญญา คือ ความรู้ที่เหนือวิสัยปุถุชน เป็นความรู้ของพระอรหันต์ขึ้นไป ตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี จนถึงพระอรหันต์ เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา (ภาวนามยปัญญา) เป็นปัญญาที่พ้นจากอำนาจของกิเลส

## 3) คุณสมบัติของปัญญา

คุณสมบัติของปัญญาที่หมายเอาในพระพุทธศาสนา แสดงไว้ 6 ลักษณะ คือ

(1) ปัญญาที่หมายเอาในพระพุทธศาสนา คือ วิปัสสนา อันประกอบด้วยกุศลจิตที่เป็นวิปัสสนาญาณ อันเป็นอุท্থัพพญาณ คือ การเห็นนามรูปมีลักษณะเกิดขึ้น และเสื่อมไป เสมอเหมือนฟองน้ำและขี้บแดด ที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยแล้วแตกดับไป เป็นต้น และมีสังขานุโลมิกญาณ คือ การเห็นอริธรรม 4 ประการ แจ่มแจ้งชัดเจน ตามกำลังของ ญาณทัสสน แล้วกำจัดกิเลสให้ขาดไป ด้วยกำลังของอริยมรรคที่เกิดขึ้น 4 ชั้น ตามลำดับเป็นที่สุด ซึ่งนำมาสู่การบรรลุมรรคขั้นสุดยอดที่เรียกว่า อาสวักขยญาณ

(2) คุณธรรมที่ได้ชื่อว่าปัญญานั้น เพราะความหมายว่ารู้ทั่ว คือ การรู้ที่วิเศษกว่าอาการที่รู้จัก และอาการที่รู้แจ้ง นั่นเอง แม้เมื่อสติปัญญาความรู้จัก วิญญาณความรู้แจ้ง และปัญญาความรู้ทั่วไป เป็นความรู้ด้วยกันก็จริง แต่สติปัญญาก็เป็นแต่ความรู้จักอารมณ์ว่ารูปนั้นมีสีเขียวเท่านั้น ไม่อาจให้เข้าถึงความเข้าใจตลอดซึ่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วิญญาณรู้อารมณ์ว่ารูปนั้นมีสีเขียว สีเหลืองด้วย ทำให้เข้าใจตลอดซึ่งไตรลักษณ์ด้วย แต่ไม่อาจส่งให้ถึงความปรากฏ

<sup>45</sup>เสถียรพงษ์ วรรณปก, หัวใจของการศึกษาศาสนาต้องเป็นพื้นฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์แผนศพรินต์ติ้งแอนด์เรโตร์, 2538), หน้า 25.

ขึ้นแห่งมรรคได้ ส่วนปัญญา ฐ่อารมณั และทำให้ถึงความเข้าใจตลอดซึ่งไตรลักษณ์ ตามนัยที่กล่าวมาแล้ว ส่งผลให้ถึงความปรากฏขึ้นแห่งมรรคได้ด้วย

(3) ลักษณะ รส ความปรากฏและปัทฏฐานแห่งปัญญา เมื่อปัญญาตรัสรู้ธรรม คือ การขจัดเสียดซึ่งความมืด คือ โมหะ อันปิดบังสภาวะแห่งธรรมทั้งหลายเป็นรส มีความหายหลงเป็นเครื่องปรากฏหรือผล ส่วนสมาธิจัดว่าเป็นปัทฏฐานคือเหตุใกล้ของปัญญานั้น ดังพุทธพจน์ตรัสว่า ผู้มีจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง

(4) ปัญญาจำแนกเป็น 4 พวก ดังนี้

ก. ปัญญาที่เป็นหนึ่ง คือเป็นโดยลักษณะ ได้แก่ การตรัสรู้สภาวะแห่งธรรม

ข. ปัญญาที่เป็นสอง คือที่เป็นโลกียะ และโลกุตระ

ค. ปัญญาที่เป็นสาม คือ

- จินตมยปัญญา คือ ปัญญาที่ได้มาด้วยตนเอง สำเร็จได้ด้วยการพิจารณาไตร่ตรอง ตามคำฟังความคิดของตน

- สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่ได้มาจากผู้อื่น สำเร็จได้ด้วยการฟังจากผู้อื่น

- จินตมยปัญญา คือ ปัญญาที่ได้มาจากการเจริญภาวนา สำเร็จได้ด้วยการเจริญภาวนาอัปนาสมาธิ

ง. ปัญญาที่เป็นสี่ คือ ปัญญาที่รู้แจ้งในอริยสัจสี่ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ

มรรค

(5) การพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงาม หรือการพัฒนาคนให้เป็นพหูสูต 5 ประการ

ก. พหูสูตา คือ การเป็นผู้เรียนมาก ฟังมาก

ข. ฐตา คือ การเป็นผู้จำได้

ค. วจสา ปริจิตา คือ การท่องบ่นจนคล่องปาก

ง. มนสถานเปกขิตา คือ การสร้างให้เป็นภาพพจน์ขึ้นในใจ

จ. ทิฏฐิยา สุปฏิวิทธา คือ การขบให้แตกด้วยทฤษฎี

(6) อานิสงส์แห่งการพัฒนาปัญญานั้น มีหลากหลาย เริ่มตั้งแต่ การมีสัมมาทิฏฐิ จนถึง สัมมาสมาธิ และเมื่อปฏิบัติตามอริยมรรคมากขึ้นไป จนกระทั่งบรรลุพระอรหัตผล สามารถกำจัดอาสวกิเลสได้ในที่สุด

#### 4) การจำแนกระดับของปัญญา

กระบวนของความรู้ในพระพุทธศาสนา อาจจำแนกออกได้เป็นสองประเภท คือ ความรู้อย่างต่ำเรียกว่า โลกียปัญญา และความรู้อย่างสูง เรียกว่า โลกุตตรปัญญา อย่างแรกเป็นความรู้ที่อยู่ในวิสัยปุถุชน อย่างหลังเป็นความรู้ของพระอริยบุคคล ตั้งแต่พระโสดาบัน จนถึงพระ

อรหันต์ ซึ่งพ้นจากอำนาจของกิเลส การจัดเรียงความรู้ตั้งแต่อย่างต่ำไปหาอย่างสูงแบ่งออกได้เป็น 6 ระดับ คือ

(1) ความรู้ระดับวิญญาณหรือการรับรู้ (Consciousness) คือ ความรู้แจ้งในอารมณ์ เป็นความรู้แรกเริ่มเมื่อได้เห็น ได้ฟัง ได้กลิ่น ได้รส ได้กระทบ เป็นต้น ซึ่งต่อไป จะกลายเป็นรูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตามลำดับ ความรู้ระดับวิญญาณนี้เกิดการสัมผัสกันระหว่างอายตนะทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ ธรรม

(2) ความรู้ระดับสัญญา (Perception) คือ ความกำหนดได้หมายรู้ เป็นความรู้ระดับรู้อาการ เครื่องหมาย ลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้นได้ เช่น รู้ลักษณะ รู้สี รู้สัณฐาน รู้ทรวดทรง ตลอดจนชื่อเรียกและสมมติบัญญัติต่างๆ ว่าเป็น เขียว ขาว หนัก เบา อ้วน ผอม นาฬิกา ปากกา เป็นต้น ความรู้ขั้นสัญญานี้เกิดขึ้นเพราะอาศัยการเทียบเคียงประสบการณ์หรือความรู้เดิม กับ ความรู้หรือประสบการณ์ใหม่ ความรู้ขั้นวิญญาณ กับความรู้ขั้นสัญญานี้เกิดขึ้นด้วยกันอย่างใกล้ชิด มีความสัมพันธ์กันอยู่เสมอ ดังนั้นองค์ธรรม คือ สติ จึงเป็นองค์ประกอบที่จำเป็น และเป็นคุณสมบัติประ โยชน์แก่จิต ในการกำกับการรับรู้อารมณ์อยู่ตลอดเวลา เมื่อปราศจากสติ ความรู้ขั้นสัญญาก็ไม่เป็นไปตามระบบ คือ อาหารหลงลืม เลอะเลือน สติพินเพื่อนได้ จึงอาจกล่าวได้ว่า ความรู้ขั้นสัญญานี้ คือ กระบวนการเก็บรวบรวมสะสมข้อมูลของการเรียนรู้ และเป็นวัสดุสำหรับความคิดนั่นเอง

(3) ความรู้ระดับทฤษฎีหรือมโนภาพ (Conception) คือ ความเห็น ความเชื่อถือ ความเข้าใจตามนัยเหตุผล ทศนคติในการมอง โลกและชีวิต ตลอดจนค่านิยมต่างๆ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ความเห็นความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่า กับ ความเห็นความเข้าใจเกี่ยวกับความจริง ความรู้ระดับทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎี เพราะเป็นความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาไตร่ตรองหาความจริงที่อยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์ เช่น การพิจารณาเห็นความเป็นมา ที่อยู่เบื้องหลังคนทุกคน เห็นความเป็นอนิจจัง คือ ความเปลี่ยนแปลงที่อยู่เบื้องหลังชีวิตทั้งหลาย เป็นต้น ความรู้ระดับทฤษฎีเกิดขึ้นจากการฟัง (สุตตมยปัญญา) และเกิดจากคิด (จินตมยปัญญา) ความรู้ระดับทฤษฎีนี้จำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ

ก. มิจฉาทฤษฎี คือ ความเห็นผิด เนื่องมาจากปัจจัยสภาพแวดล้อมไม่ดี และอโยนิโสมนสิการ คือ การกระทำในใจไม่แยบคาย ไม่ถูกต้อง ไม่ถูกวิธี

ข. สัมมาทฤษฎี คือ ความเห็นชอบตามหลักอริยสัจสี่ ความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม เป็นต้น ทฤษฎีเมื่อกลายเป็นทฤษฎีก็จัดเป็นปัญญา แม้ว่าขั้นเริ่มต้นของสัมมาทฤษฎีจะเป็นความเห็นและความเชื่ออยู่ก็ตาม เพราะความเห็นและความเชื่อนั้น มีความสอดคล้องกับความเป็นจริง ดังนั้นสัมมาทฤษฎี จำแนกออกเป็น 2 ระดับ คือ

- ระดับโลกียสัมมาทิฏฐิ หรือ ความเห็นชอบระดับโลกีย์ คือ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้อง ตามหลักความดีสัมพันธ์กับคลองธรรม ซึ่งมีองค์ประกอบภายนอก คือ สิ่งแวดล้อมที่ดี สังคมมนุษย์ที่เป็นธรรม และมีกัลยาณมิตร เป็นเพื่อนร่วมงานร่วมชีวิต และองค์ประกอบภายใน คือ โยนิโสมนสิการ มีกุศลธรรมโลกียสัมมาทิฏฐิ เป็นความรู้ที่สัมพันธ์กับคุณค่าทางจริยธรรม เช่น กุศล อกุศล บุญ บาป เป็นต้น ซึ่งมีลักษณะเป็นหลักการ กฎเกณฑ์ มาตรฐาน ความเชื่อถือที่ปรุงแต่งสร้างสรรค์ ทั้งยังขึ้นอยู่กับโอกาส และสถานที่เปลี่ยนแปลงไปอิทธิพลของสภาพแวดล้อม สภาพสังคม

- ระดับโลกุตตรสัมมาทิฏฐิ หรือความเห็นชอบระดับเหนือ โลก คือ เหนือโลกีย์วิสัย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริง หรือรู้เข้าใจตามสภาวะของธรรมชาติ ความรู้ขั้นนี้เกิดขึ้นด้วยปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ เป็นสำคัญส่วนปัจจัยภายนอก คือ ปรโตโฆษะ นั้นเป็นเพียงเครื่องกระตุ้นให้ใช้ โยนิโสมนสิการเท่านั้น กล่าวคือ สัมมาทิฏฐิระดับโลกุตตระนี้จะไม่เกิดขึ้นเพียงจากการฟัง การคิด การเชื่อตามคนอื่นด้วยศรัทธาเท่านั้น แต่จะต้องเกิดจากความเพียรพยายาม ที่จะรู้ความจริงตามสภาวะ และต้องเอาชนะธรรมชาติ เป็นข้อพิจารณาโดยตรง ความรู้ระดับนี้ไม่หลักการ มาตรฐานหรือข้อบังคับบัญญัติที่มนุษย์ปรุงแต่งขึ้น แต่เกิดจากอิทธิพลของการปฏิบัติตามอริยมรรคเท่านั้น เป็นอิสระจากสิ่งหล่อหลอมแวดล้อม ไม่ว่าทางสังคมหรือวัฒนธรรม ความรู้ระดับนี้ไม่ขึ้น หรือติดอยู่กับกาลเทศะ และพ้นจากอิทธิพลของสังสารวัฏอย่างเด็ดขาด

(4) ความรู้ระดับอภิญา (Extrasensory perception) ความรู้ชนิดนี้ เป็นความสามารถพิเศษของจิต คือ การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ของจิต โดยอาศัยพลังจิตโดยตรงไม่ต้องอาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ขึ้นกับกาลเทศะ (Time and space) ความรู้ชนิดนี้เกิดจากการพัฒนาจิตตามหลักสมาธิ จนถึงขั้น ฌาน หรือเรียกว่า วิชา 8 ประการ คือ

ก. วิปัสสนาญาณ คือ ญาณในวิปัสสนา ที่จะช่วยพุงจิตของผู้บรรลุกายธรรมโคตรภู ขึ้นไปสู่ กายธรรมพระโสดาบัน กายธรรมพระสกทาคามี กายธรรมพระอนาคามี และกายธรรมพระอรหันต์ ไปตามลำดับ

ข. มโยมิทธิ คือ อภินิหารแห่งจิตที่เป็นสมาธิแน่นแนบบริสุทธ์ คือ ฤทธิ์ทางใจ ทำให้สามารถนิรมิตกายอื่นจากร่างกายของคนได้ซึ่งก็คือ การเข้าถึงภายในกาย สำเร็จได้ด้วยใจนั่นเอง

ค. อิทธิวิธี คือ อภินิหารแห่งจิตที่เป็นสมาธิแน่นแนบบริสุทธ์ สามารถแสดงฤทธิ์ได้ เช่น นิรมิตกายคนเดียวให้เป็นหลายคนได้

ง. ทิพโสตะ คือ หูทิพย์ สามารถฟังเสียงใกล้ ไกล เสียงเทวดา หรือวิญญาณได้

จ. เจโตปริยญาณ คือ การกำหนดรู้ความคิดจิตใจของคนอื่น สามารถทายใจคนอื่นได้

ฉ. ทิพจักขุ หรือจตุตตญาณ คือ ญาณที่ทำให้รู้เรื่องการเกิดและการตายของสัตว์ทั้งหลาย หรือญาณพิเศษที่ทำให้ดูอะไรเห็นได้หมดตามความปรารถนา

ช. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ คือ ความรู้ที่สามารถทำให้ระลึกชาติได้

ฌ. อาสวกขยญาณ คือ ปัญญา รู้จักทำอาสวะกิเลสให้สิ้นไป อาสวะ หมายถึง เครื่องหมักคองจิตใจให้เศร้าหมอง เกิดความทุกข์เดือดร้อนนานาประการ และยอมรับรู้ธรรมตามหลักอริยสัจสี่ พ้นจากกาม ความขุ่นข้อง และอวิชชา เมื่อจิตหลุดพ้นก็เกิดปัญญาหยั่งรู้ ว่า พ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง มีภาวะเป็นความสะอาด สว่าง สงบ

(5) ความรู้ระดับญาณ (Intuitive insight) ความรู้ชนิดนี้ เป็นความหยั่งรู้สภาวะแห่งความจริงรวบยอด ที่อยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์ทั้งหลายตามความเป็นจริง สัมพันธ์กับภาคปฏิบัติโดยตรง กล่าวคือ ความรู้ระดับนี้เป็นผลของการปฏิบัติตามมรรคมงคลแปด หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นผลจากการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ตาม ลำดับขั้นตอนแห่งการเจริญก้าวหน้าของความรู้นี้เรียกว่า วิปัสสนาญาณ มี 9 ขั้นตอน ดังนี้

ก. อุท্থัพพญาณ คือ ญาณแลเห็นรูปนามมีลักษณะเกิดขึ้นและเสื่อมไปเสมอ

ข. ภังคญาณ คือ ญาณแลเห็นรูปนามมีลักษณะเคลื่อนสลายไป

ค. ภยตูปภูฐานญาณ คือ ญาณเห็นรูปนามเป็นสิ่งที่น่าสะพรึงกลัว

ง. อาทีนญาณ คือ ญาณเห็นรูปนามเต็มไปด้วยทุกข์โทษ น่าเบื่อหน่าย

จ. นิพพิทาญาณ คือ ญาณเห็นรูปนามน่าเบื่อหน่าย จนถอนกามราคะ

ฉ. มนุจิกัมมตญาณ คือ ญาณเห็นเหตุผลว่า เมื่อไม่มีรูปนามทุกข์ย่อมไม่มี

ช. ปฏิสังขญาณ คือ ญาณเห็นเครื่องปลดปล้อยตนจากรูปนาม

ฌ. สังขารูปกขญาณ คือ ญาณเห็นว่ารูปนามเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ญ. สัจจานุโลมิกญาณ คือ ญาณเห็นอริยสัจ แล้วกำจัดกิเลสให้สิ้นไปตาม

กำลังของอริยมรรคที่เกิดขึ้น 4 ครั้งตามลำดับ และในขั้นสุดท้ายสามารถทำลายอาสวะให้เด็ดขาดไปโดยสิ้นเชิง ผู้บรรลุถึงขั้นนี้ เรียกว่า พระอรหันต์ เป็นผู้สำเร็จการศึกษาอย่างสมบูรณ์

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผ่านญาณขั้น 9 แล้ว 1 รอบ จะบรรลุญาณพระโสดาบันผ่านไปได้ 2 รอบ จะบรรลุญาณพระสกทาคามีผ่านไปได้ 3 รอบ จะอโศกานามิ และผ่านไปได้ 4 รอบ จะบรรลุมรรคญาณของพระอรหันต์ เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นแล้วกิเลสที่เป็นเหตุให้บุคคลติดข้องไม่บริสุทธิ์ ไม่หลุดพ้น ถูกทำลายไปด้วยกำลังแห่งมรรคญาณนั้น ซึ่งรวมเรียกว่า อาสวกขยญาณ

ผู้บรรลุพระอรหัตต์ โดยพากเพียร และปัญญาของตนเอง แต่ไม่สามารถสอนคนอื่นให้รู้ตาม ไม่อาจตั้งศาสนาของตนได้เรียกว่า พระปัจเจกพุทธเจ้า ส่วนผู้บรรลุพระอรหัตต์โดยความพากเพียร และปัญญาของตนเอง และสั่งสอนให้ผู้อื่นรู้ตามได้เรียกว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า อากาการบรรลุอาสาวัคชญาณ เรียกว่าเป็น การตรัสรู้

(6) ความรู้ระดับการตรัสรู้ (Enlightenment) เป็นความรู้ระดับญาณขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา อันเป็นเหตุให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง รู้ว่าตนหลุดพ้นจากสภาวะธรรมฝ่ายสังขตแล้ว เรียกว่า วิมุตติญาณทัสสนะ และเมื่อบรรลุโลกุตตระธรรมแล้ว ก็รู้ว่าตนได้อยู่พรหมจรรย์จบรอบแล้ว กิจที่พึงกระทำได้กระทำเสร็จแล้ว ได้บรรลุเป็นอิสรภาพจากโลกิยธรรมโดยสมบูรณ์แล้วกิจอื่นที่พึงกระทำไม่มีอีกต่อไปแล้ว

การทำหน้าที่ของความรู้ในอริยสังคีติ หรือการรู้จักในอริยสังคีติเรียกว่า กิจญาณ คือ ความรู้ซึ่งสามารถทำหน้าที่กำจัดกิเลสชั้นต่าง ๆ และนำไปสู่การบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ หรือความรู้ขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ

ก. ทุกข์ หมายถึง รู้สภาวะที่เป็นทุกข์ ซึ่งต้องกำหนดรู้ตามสภาพที่แท้จริง เรียกว่า กิจญาณในทุกข์

ข. สมุทัย หมายถึง รู้สาเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งต้องกำจัดเสีย เรียกว่า กิจญาณในสมุทัย

ค. นิโรธ หมายถึง รู้ภาวะดับทุกข์ ซึ่งต้องทำให้แจ้ง เรียกว่า กิจญาณในนิโรธ

ง. มรรค หมายถึง รู้ข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ ซึ่งต้องทำการฝึกอบรมปฏิบัติ เรียกว่า กิจญาณในมรรค

กิจญาณ เป็นหนึ่งในบรรดาญาณสามที่เกี่ยวข้องกับอริยสังคีติ ไซ้เป็นเกณฑ์สำหรับวัดการตรัสรู้ กล่าวคือ เมื่อใครรู้อริยสังคีติแต่ละอย่างด้วยญาณครบทั้งสามแล้ว เมื่อนั้นจึงจะชื่อว่ารู้อริยสังคีติ หรือเป็นผู้ตรัสรู้แล้ว ญาณสาม นั้นเรียกชื่อเต็มว่า ญาณทัสสนะ อันมีปรัวิภูสามรอบ หมายถึง การหยั่งรู้หยั่งเห็นครบสามรอบ ดังนี้

ก. สัจญาณ หยั่งรู้สัจจะ คือ หยั่งรู้อริยสังคีติ แต่ละอย่างตามที่เห็นว่า นี่ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือโดยนัยนี้คือ ทุกข์คืออย่างนี้ เหตุแห่งทุกข์คืออย่างนี้ ภาวะดับทุกข์คืออย่างนี้ ทางแก้ไขดับทุกข์คืออย่างนี้

ข. กิจญาณ หยั่งรู้จัก คือ หยั่งรู้หน้าที่ที่ต้องทำต่ออริยสังคีติ แต่ละอย่างว่าทุกข์ควรกำหนดรู้ สมุทัยควรละเสีย เป็นต้น

ค. กตญาณ หยั่งรู้การอันทำแล้ว คือ การหยั่งรู้ว่ากิจอันใดต้องทำในอริยสังขีแต่ละอย่างนั้นได้ทำสำเร็จแล้ว คือ รู้ว่าทุกข์ควรกำหนดรู้ก็รู้แล้ว สมุทัยควรละก็ละได้แล้ว นิโรธควรทำให้แจ้งก็ได้ประจักษ์แจ้งแล้ว มรรคควรปฏิบัติก็ปฏิบัติได้แล้ว

### 5) อาการสิบสอง

ปรีวิญสาม หรือการวนสามรอบนี้ เป็นไปในอริยสังขีครบทุกข้อ รวมเป็น อาการสิบสองญาณทัสสนะ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อาการสิบสอง พระพุทธองค์ทรงมีญาณทัสสนะตามความเป็นจริงในอริยสังขี ครบสามรอบมีอาการสิบสอง คือ ได้รู้แจ้งครบสิบสองรายการแล้วจึงได้ปฏิบัติญาณ พระองค์ว่า ทรงบรรลุนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ หลักของญาณทัสสนะ คือ อาการสิบสอง หรือความรู้ครบสิบสองรายการนี้ใช้เป็นเกณฑ์ตรวจสอบความสำเร็จ ในการปฏิบัติเพื่อการบรรลุตั้งแต่ชั้นโศคาปัตติมรรค โศคาปัตติผล สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตมรรค กระทั่งถึง อรหัตผล

### 6) หลักปรีญาณ 3

ปัญญาหรือความรู้ในพระพุทธศาสนา สามารถหลอมรวมอยู่ในปรีญาณสาม คือ

1) ฉลาดปรีญาณ คือ ความรู้ที่เป็นปรากฏการณ์ เรื่องราวหรือลักษณะของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นแบบเฉพาะอย่างเฉพาะสิ่ง แม้จะรู้จักสิ่งนั้นอย่างครบกระบวนการ เช่น รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร มีอะไรเป็นเหตุปัจจัย ตั้งอยู่ได้อย่างไร สัมพันธ์กับสิ่งอื่นอย่างไร เสื่อมสลายไปเพราะเหตุใด และเวลาใด เป็นต้น การรู้แบบนี้เรียกว่าเป็นความรู้พื้นฐาน ได้แก่ ความรู้ขั้นวิญญาน และขั้นสัญญา

2) ตีรถปรีญาณ คือ ความรู้ที่เป็นการตรองเห็น ซึ่งเกิดจากการตรึกตรองตามอาการของโลกและชีวิตที่ปรากฏอยู่ โดยการใช้หลักเหตุผล หรือตรรกศาสตร์เป็นเครื่องมือในการตรึกตรองแล้วได้ความรู้เห็นออกมาเป็นกฎเกณฑ์ ทฤษฎี หรือมติเกี่ยวกับปรากฏการณ์นั้นอย่างรอบยอด เช่น เห็นอนิจจัง คือ ความเปลี่ยนแปลง ความเป็นสภาพสัตว์อันทนได้ยาก เห็นทุกขัง คือ ความไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เห็นอนัตตา คือ ความเป็นสภาพหาตัวตนมิได้ เห็นลักษณะทั่วไปและเสมอภาคของสรรพสิ่ง เป็นต้น ความรู้ขั้นนี้ได้แก่ ขั้นทิวฐิ และขั้นอภิญญา บางระดับ

3) ปหานปรีญาณ คือ ความรู้ที่เป็นการหยั่งรู้และกำจัดกิเลส เป็นความรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งวิปัสสนา สามารถนำไปแก้ปัญหาชีวิต คือ ความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ความรู้ขั้นนี้เป็นเครื่องมือปฏิบัติทำลายกิเลสค้นหาโดยตรง อาจเทียบได้กับความรู้ขั้นญาณและอภิญญา ในฐานะเป็นอุปกรณ์แห่งความเป็น “พระอรหันต์” และเป็นความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติตาม พุทธจริยธรรมระดับสูงเท่านั้น



จากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า ปัญญา หรือความรู้ในทางพระพุทธศาสนา จำแนกออกเป็น 2 ส่วน คือ โลกีย์ปัญญา อันเป็นความรู้ในวิสัยแห่งสังสารวัฏ ต้องเวียนว่ายตายเกิด และ โลกุตตรปัญญา เป็นปัญญาที่อยู่เหนือวิสัยโลกีย์ เป็นความรู้ที่ทำให้ผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้เป็นสิ่งเดียวกัน ทำให้บุุคคล กับ นิพพานเป็นสิ่งเดียวกัน แล้วในที่สุดกลายเป็นพระอรหันต์บุคคล หรือ พระอรหันต์

### 2.1.7 แนวทางแห่งไตรสิกขา โดยยึดหลักมรรคมีองค์แปด

ไตรสิกขาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ 3 ชั้น โดยเริ่มจากการประพฤติทางกายและวาจาซึ่งเป็นการศึกษาในเรื่องศีลหรือเรียกว่าศีลสิกขา แล้วประณีตขึ้นมาถึงการฝึกปฏิบัติจิตซึ่งเป็นการศึกษาในเรื่องสมาธิหรือเรียกว่าจิตตสิกขา จนขึ้นมาถึงระดับสูงสุดเป็นการศึกษาในเรื่อง ปัญญา หรือที่เรียกว่าปัญญาสิกขา พระศรีวิสุทธิกวี ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติไตรสิกขาว่า หากศึกษาปฏิบัติให้สูงขึ้น หรือทำให้ดียิ่งขึ้นจนถึงขั้นมรรคมีองค์แปด จัดเป็นการศึกษาปฏิบัติในระดับโลกุตระอันเป็นการศึกษาปฏิบัติขั้นสูงในพระพุทธศาสนา โดยเรียกจำแนกเป็น อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาคตามลำดับ ซึ่งสรุปรวมเป็นดังนี้

1) สัมมาวาจา คือ พูดเจรจาถูกต้อง สัมมาสัมมันตะ คือ การกระทำถูกต้อง และสัมมาอาชีวะ คือ การหาเลี้ยงชีพถูกต้อง เป็นการศึกษปฏิบัติในทางกาย วาจาจึงรวมเป็นอธิศีลสิกขา

2) สัมมาวาจาเม คือ ความเพียรถูกต้อง สัมมาสติ คือ การมีสติระลึกรู้ได้ถูกต้องและสัมมาสมาธิ คือ การมีความตั้งใจมั่นถูกต้องเป็นการศึกษาปฏิบัติในทางจิต จึงรวมเรียกว่า อธิจิตตสิกขา

3) สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นถูกต้อง สัมมาสังกัปปะ คือ ความนึกคิดถูกต้อง เป็นการศึกษปฏิบัติในเรื่องปัญญา จึงรวมเป็น อธิปัญญาสิกขา<sup>46</sup>

ไตรสิกขาหรือศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติให้ถึงพร้อมเพื่อการดับเหตุแห่งทุกข์ นั้น เมื่อนำไปผสานกับมรรคมีองค์แปด จะสรุปความหมายและแนวทางปฏิบัติได้ดังนี้

1) สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นถูกต้อง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการปฏิบัติ เพราะถ้าปราศจากสัมมาทิฐิแล้วย่อมไม่สามารถรู้หรือแยกข้อปฏิบัติต่างๆ ได้ว่าถูกหรือผิด ดังนั้นการเสริมสร้างสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้น จึงเป็นสิ่งสำคัญและปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐินั้นมี 2 ประการ คือ

(1) ศรัทธา หมายถึง การไว้ใจในปัญญาของผู้อื่น เชื่อในความรู้ของผู้อื่น เช่น การปฏิบัติตามคำแนะนำสั่งสอน การศึกษาจากเอกสารหรือตำราที่มีผู้ได้เขียนไว้ เป็นต้น การศึกษาหรือปฏิบัติ เช่นนี้ ปัญญาที่เกิดเป็นปัญญาที่เริ่มต้นจากปัจจัยภายนอก

<sup>46</sup>พระศรีวิสุทธิกวี, การพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2527), หน้า 35.

(2) โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความรู้สึกลึกซึ้งคิดแห่งตน คิดให้เป็น คิดให้ถูกวิธี ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากปัจจัยภายใน<sup>47</sup>

สัมมาทิฐิ แบ่งออกเป็น 2 ระดับ ดังนี้

- ระดับ โลกียะ เป็นระดับที่มีความคิดเห็นที่ถูกต้อง แยกได้ว่าอะไรเป็นความดีอะไรเป็นความชั่ว อะไรเป็นบาปอะไรเป็นบุญ อะไรเป็นประโยชน์อะไรเป็นโทษ อะไรควรประพฤติอะไรควรละเว้น สัมมาทิฐิในระดับนี้นั้นนอกจากจะมีความคิดเห็นถูกต้องแล้วจะต้องถือปฏิบัติ เพื่อเว้นเหตุแห่งทุกข์และสร้างสุขแก่ตนและสังคมได้ด้วย

- ระดับ โลกุตตระ เป็นระดับการมีญาณรู้อริยสัจสี่ หมายถึง มีความรู้และการปฏิบัติที่ถึงพร้อมเพื่อดับกองกิเลส อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ โดยมุ่งหวังในสุขนิพพาน<sup>48</sup>

จากที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่าสัมมาทิฐิ เป็นจุดเริ่มต้นในการปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขาและเป็นสิ่งที่มีบทบาทอยู่ตลอดเวลาในทุกขั้นตอนของการปฏิบัติธรรม สัมมาทิฐิจึงเป็นกำลังหนุนให้เกิดองค์มรรคข้ออื่นๆ และเมื่อการปฏิบัติดำเนินไปตามมรรคมากขึ้นเท่าใด สัมมาทิฐิ ยิ่งปรากฏชัดเจนและมีกำลังบริสุทธิ์มากยิ่งขึ้นเพียงนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าสัมมาทิฐินั้น เป็นทั้งจุดเริ่มต้นและจุดสุดท้ายของการปฏิบัติมรรคมืองค์แปด

2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความนึกคิดถูกต้อง ได้แก่ ความคิดที่มีเหตุผล ความคิดที่เมื่อทำหรือพูดตามที่คิดแล้วไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ตนและผู้อื่น สัมมาสังกัปปะ จำแนกเป็น 2 ระดับดังนี้

- ระดับ โลกียะ เป็นความคิดในทางที่ถูกต้องสามประการ คือความคิดที่ปลอดโปร่งจากกามารมณ์ โลก หมกมุ่นในกิเลสเห็นแก่ตัว ความคิดที่ปราศจากความเคียดแค้นพยาบาท มีแต่ความเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่น และความคิดที่ปราศจากการเบียดเบียนมุ่งร้ายผู้อื่น มีแต่ความคิดกรุณาช่วยเหลือผู้อื่น

- ระดับ โลกุตตระ เป็นความตรึกตรองนึกคิดที่แน่วแน่เอาใจจดจ่อและมีการกระทำทางวาจาของบุคคลผู้มีจิตเป็นอริยะไว้กิเลสขณะปฏิบัติตนอยู่ในมรรคแปด

จะเป็นได้ว่า สัมมาสังกัปปะและสัมมาทิฐินั้น มีความต่อเนื่องและประสานกันโดยตลอด เพราะสัมมาสังกัปปะเป็นตัวกำจัด โลกะและ โทสะ ซึ่งเป็นกิเลสที่รองลงมาจากกิเลสต้นตอคือ โมหะ ที่ต้องใช้สัมมาทิฐิกำจัด แต่การทำให้เกิดสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะอย่างแท้จริงต้องอาศัย

<sup>47</sup> พระราชวรมณี, พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2529), หน้า 19.

<sup>48</sup> วุฒินันท์ เพิ่มเติมว่า, “การสร้างแบบทดสอบวัดคุณธรรมอริยมรรคมืองค์แปด ด้านปัญญา (สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1”, ปริญญาพันธการศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2530), หน้า 22.

สมาธิเป็นรากฐานในการปฏิบัติและเจริญจนถึงขั้นอุเบกขาเสียก่อน จึงจะเกิดความรู้แจ้งที่บริสุทธิ์ และเป็นอิสระอย่างเต็มที่

3) สัมมาวาจา คือ การเจรจาถูกต้อง จำแนกเป็น 2 ระดับ ดังนี้

- ระดับโลกียะ เป็นการเจรจาถูกต้องสี่ประการ ได้แก่ การเจรจาที่เว้นจากการพูดเท็จ การเจรจาที่เว้นจากการพูดส่อเสียด การเจรจาที่เว้นจากการพูดคำหยาบและการเจรจาที่เว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ

- ระดับโลกุตตระ เป็นความงดความเว้น ความเว้นขาดจากเจตนาวิทจริตทั้งสี่ประการ โดยพร้อมพร้อมและเจริญอุยิมรรคอยู่เสมอ

4) สัมมากรรมันตะ คือ การกระทำถูกต้อง จำแนกเป็น 2 ระดับ คือ

- ระดับโลกียะ เป็นการกระทำที่งดเว้นจากการตัดรอนชีวิตสัตว์ การงดจากการเอาของที่เจ้าของเขามีให้ งดเว้นจากการประพฤตินิคมในกาม

- ระดับโลกุตตระ เป็นความงด ความเว้น ความเว้นขาดจากกายทุจริตทั้งสามประการ ของท่านผู้มีจิตเป็นอริยะ

5) สัมมาอาชีวะ คือ การหาเลี้ยงชีพถูกต้อง เป็นการละอาชีวะที่ไม่สุจริต คดโกงหลอกลวง เบียดเบียนผู้อื่น และหาเลี้ยงชีพโดยสุจริต จำแนกเป็น 2 ระดับดังนี้

- ระดับโลกียะ เป็นการงดเว้นจากมิจฉาอาชีวะ 5 ประการ ได้แก่ การค้าขายเครื่องประหารหรือค้ำอาวุธ การค้าขายมนุษย์ การค้าขายสัตว์มีชีวิตสำหรับฆ่าเป็นอาหาร การค้าขายสุรา สิ่งเสพติด และการค้าขายยาพิษ

- ระดับโลกุตตระ เป็นความงด ความเว้น ความเว้นขาดจากมิจฉาอาชีวะของท่านผู้มีจิตเป็นอริยะ

ในส่วนขององค์มรรคสามข้อ คือ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีวะจัดเป็นการปฏิบัติในขั้นศีล อันเป็นพื้นฐานของการศึกษาปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา แม้ว่าศีลจะมีข้อปฏิบัติเพื่อให้เป็นไปสิ่งจุดมุ่งหมายสูงสุด แต่ก็ป็นวิธีการที่ทำให้เกิดเจตนาที่จะงดเว้นความชั่วทั้งหลาย ซึ่งจะช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง และทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้วก็จะเกิดความคล่องตัวในการใช้ปัญญาเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นจากกองกิเลส แต่สำหรับผู้ศึกษาปฏิบัติในระดับโลกียะนั้น จะให้เกิดประโยชน์ปัจจุบัน กล่าวคือผู้ปฏิบัติโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่นย่อมได้รับความเจริญในตน ความเจริญในงานและความเจริญใน โภคทรัพย์ทั้งปวง

6) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรถูกต้อง เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัมมัปปธานหรือปธานสี่ ได้แก่

(1) สังวรปธาน ความเพียรระวังไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น

- (2) ปหานปธาน ความเพียรกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้น
- (3) ทวานาปธาน ความเพียรสร้างกุศลให้มีขึ้น
- (4) อนูรักขนาปธาน ความเพียรส่งเสริมกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

ความเพียรนั้นเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติธรรม เพราะบุคคลจะสามารถเข้าถึงสังขธรรมได้ด้วยตนเองตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ พระพุทธองค์เป็นผู้ชี้บอกทางให้ นอกนั้นเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติเองที่จะใช้ปัญญา ดำเนินความเพียรให้เหมาะสมเพียงพอ ไม่ตั้ง ไม่หย่อนเกินไปและทำความเพียรให้สอดคล้องกลมกลืนกับธรรมข้ออื่นๆ โดยเฉพาะการดำเนินความเพียรร่วมกับสติสัมปชัญญะ

7) สัมมาสติ คือ การตั้งสติหรือการหวนระลึกถูกต้อง เป็นสภาวะที่ระลึกได้ มีความทรงจำไม่ลืม ไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อนเลือนลอย เป็นความระมัดระวังตื่นตัวต่อหน้าที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักรู้ว่า ควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆอย่างไร สัมมาสติเป็นหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเรียกว่า มหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก่

- (1) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในกาย
- (2) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา
- (3) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตในจิต
- (4) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม<sup>49</sup>

จะเห็นได้ว่าสัมมาสติเป็นการใช้สติคอยกำกับดูแลชีวิตของเราใน 4 จุด ได้แก่ กาย คือ การใช้สติกำกับพฤติกรรมต่างๆ เวทนา คือ การใช้สติกำกับความรู้สึกนึกคิด จิต คือ การใช้สติกำกับความเป็นไปของจิต และธรรม คือ การใช้สติกำกับไตร่ตรองพิจารณาสรรพสิ่งตามความเป็นจริงแห่งเหตุปัจจัย สติปัฏฐานเป็นเรื่องที่สามารถปฏิบัติได้ทุกวันในชีวิตประจำวัน โดยไม่จำเป็นต้องปลีกตัวไปปฏิบัติในที่สงบสงัดนอกสังคมในเวลาเฉพาะ และหากดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสี่นี้แล้ว ก็จะปลอดภัยไร้ทุกข์และยังเป็นปฏิบัติที่นำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจอีกด้วย (สุจิตรา ธรรม์, 2530)

8) สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งใจถูกต้อง ได้แก่สภาวะที่จิตใจแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป สมาธิมี 3 ระดับ ดังนี้

- (1) ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิเบื้องต้น ซึ่งคนทั่วไปนำไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวัน
- (2) อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิขั้นกลาง ใช้ระงับนิวรณ์ได้

<sup>49</sup>สุชีพ ปุญญานุภาพ, พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ 13, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 86.

(3) อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิขั้นสูงหรือสมาธิแน่วหนึ่ง เป็นสมาธิที่เข้าสู่สภาวะแห่งฌาน ซึ่งถือว่าเป็นความสำเร็จสูงสุดของการเจริญสมาธิ

### 2.1.8 ประโยชน์ของไตรสิกขา

พระพุทธองค์ในฐานะที่เป็นพระบรมศาสดา ได้ทรงหยั่งรู้ถึงความทุกข์ยากทั้งหลายทั้งปวง เกิดจากกิเลส 3 ชั้น ซึ่งแต่ละชั้นมีความร้ายแรงต่างกัน ดังต่อไปนี้ (พระศรีวิสุทธิกวี, 2527)

1) วิติกมกิเลส เป็นกิเลสอย่างหยาบ คือ กิเลสที่ปรากฏทางกายและทางวาจาอันได้แก่ การกระทำทุจริตทางกายสามประการ คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์และการประพฤตินิโคตติในกาม และประพฤตินิโคตติทางวาจาสี่ประการอันมี การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบและการพูดเพ้อเจ้อ

2) ปริยฐานกิเลส เป็นกิเลสอย่างกลาง คือ กิเลสที่ทำให้จิตใจเดือดร้อน โดยมีต้นเหตุจากนิเวศน์ 5 ประการ ได้แก่ กามฉันทะความใคร่ในกาม พยาบาทคิดปองร้าย ถิ่นมีโทษความท้อแท้เกียจคร้าน อุทธัจจกุกกุงจะความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และวิกิจจาความลัษณีสกย ซึ่งกิเลสกลุ่มนี้ เป็นตัวที่ครอบงำจิตไม่ให้บรรลุความดีหรือมีความสุขได้

3) อนุสัยกิเลส เป็นกิเลสอย่างละเอียด คือ โลภะ โทสะ โมหะที่สงบอยู่ในจิตซึ่งเป็นต้นกำเนิดของกิเลสทั้งหมด โดยมีลักษณะการก่อตัวดังนี้

3.1 กิเลสสายโลภะ มีจุดเริ่มต้นมาจากความยึดติดหรือความพอใจ เมื่อมีพลังมากขึ้นก็ก่อตัวกลายเป็นกิเลสอย่างกลาง และแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายในหรือความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส หรือความอยากได้ของผู้อื่น เมื่อมีกำลังมากระจับไม่อยู่ก็จะกลายเป็นกิเลสอย่างหยาบที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก เช่น การลักทรัพย์ การประพฤตินิโคตติทางกายทางวาจา เช่น การพูดหยาบคาย หลอกลวงหรือนื้อ โกงผู้อื่น

3.2 กิเลสสายโทสะ มีจุดเริ่มต้นมาจากความกระทบกระทั่งแห่งจิตหรือความไม่พอใจ เมื่อมีพลังมากขึ้นจะก่อตัวกลายเป็นกิเลสอย่างกลางและแสดงออกมาเป็นกิเลสอย่างหยาบแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกทางกาย เช่น การฆ่า การเบียดเบียนผู้อื่นหรือทำลายสิ่งของทางวาจา เช่น การพูดหยาบคาย คำว่าผู้อื่นให้เจ็บใจ

3.3 กิเลสสายโมหะ มีจุดเริ่มต้นมาจากความไม่รู้ตามความเป็นจริงเมื่อมีพลังเพิ่มขึ้นก็จะก่อตัวเป็นกิเลสอย่างกลาง และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายใน คือ ความท้อแท้วังงซึมหรือความลัษณีสกยจนกลายเป็นมิจฉาทิฎฐิ เช่น ไม่เชื่อเรื่องบาปบุญหรือเรื่องกรรม เป็นต้น และถ้ากระจับไม่อยู่กลายเป็นกิเลสอย่างหยาบ แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกทางกาย เช่น การเสพติดของมีนเมาหรือสิ่งเสพติดให้โทษต่างๆ ทางวาจา เช่น การพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหลไร้ประโยชน์

เมื่อพระพุทธองค์ทรงค้นพบ กิเลสทั้ง 3 ชั้นนี้แล้ว พระองค์ทรงแสดงธรรมอันเป็นแนวทางกำจัดหรือปราบกิเลสทั้ง 3 ชนิด ได้แก่

- (1) ทรงแสดงศีลเพื่อเป็นเครื่องปราบกิเลสอย่างหยาบ
- (2) ทรงแสดงสมาธิเพื่อเป็นเครื่องปราบกิเลสอย่างกลาง
- (3) ทรงแสดงปัญญาเพื่อเป็นเครื่องปราบกิเลสอย่างละเอียด

**พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)** ได้กล่าวว่ ในกระบวนการพัฒนาของไตรสิกขานั้น องค์ทั้ง 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จะทำงานประสาน โยงส่งผลต่อกัน หรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่เมื่อมองไตรสิกขานี้โดยภาพรวมที่เป็นระบบใหญ่ของการฝึก ก็ให้เห็นองค์ 3 นั้น เค้นขึ้นมาทีละอย่างตามลำดับ คือช่วงแรกเด่นที่ศีล ก็เป็นขั้นศีล ขั้นที่สองเด่นที่สมาธิก็เป็นขั้นสมาธิ ช่วงที่สามเด่นที่ปัญญา ก็เป็นขั้นปัญญา แต่ในทุกขั้นนั้นเอง องค์อีก 2 อย่างก็ทำงานร่วมอยู่ด้วยโดยตลอด การมองเป็นภาพรวมของระบบใหญ่อย่างนี้ขอเรียกว่า รอบใหญ่

เมื่อเรามองภาพรวมของรอบใหญ่อย่างนั้น แต่มาดูการทำงานของกระบวนการศึกษาหรือฝึกฝนพัฒนานั้นในเวลาใดเวลาหนึ่งก็ตาม เราก็จะเห็นองค์ทั้งสาม คือ ศีล สมาธิ ปัญญานั้นทำงานอยู่ด้วยกันและสัมพันธ์กันตลอดเวลา ขอเรียกการมองการทำงานในช่วงสั้น ๆ นี้ว่า รอบเล็ก

ในการฝึกไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา แบบรอบเล็กนั้น สามารถเริ่มจากจุดไหนก่อนก็ได้ เช่น ถ้าเรามีความพอใจจิตแนบสนิทหรือสนิทใจกับพฤติกรรมอย่างใด (สมาธิ) เราก็จะมีความโน้มเอียงไปสู่การทำพฤติกรรมอย่างนั้น (ศีล) หรือถ้าเราพิจารณาเห็น โดยเหตุผลว่า พฤติกรรมอีกอย่างหนึ่งดีกว่า เราเห็นว่าทำอย่างนั้นจะดีกว่า จะเป็นประโยชน์กว่า (ปัญญา) เราก็จะทำพฤติกรรมตามที่เราคิดว่าดีกว่านั้น (ศีล) แต่บางทีอาจจะมีพฤติกรรมเกิดขึ้นก่อน เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ โรงเรียน หรือสถาบันทางสังคม เขาจัดระเบียบความเป็นอยู่คือวางระเบียบวินัยเป็นกฎเกณฑ์กติกาขึ้นมาแล้ว เราเข้าไปอยู่ในหมู่ในพวกก็ทำตามเขาไป (ศีล) ต่อมา จากความเคยชินในการทำพฤติกรรมอย่างนั้นไปเรื่อย โดยไม่ขัดใจฝืนใจ เราก็เกิดความพอใจสนิทใจกับพฤติกรรมนั้น (สมาธิ) แล้วบางทีก็เลยมองเห็นคุณค่าของสิ่งที่ระเบียบหรือกฎเกณฑ์กติกาของพฤติกรรมนั้นว่า ดีมีประโยชน์ (ปัญญา) พอปัญญาเห็นคุณค่าของพฤติกรรมอย่างนั้นแล้ว ก็ยังทำพฤติกรรมอย่างนั้นหนักแน่นขึ้นอีก (ศีล) แล้วก็ยังมีความสุขความพอใจสนิทใจกับพฤติกรรมนั้นมากขึ้น (สมาธิ) ฯลฯ เพราะเหตุที่มีการ โยงส่งผลต่อกัน ไปมาอย่างนี้ ก็ทำให้เรามีการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมมีผลดียิ่งขึ้นได้อีก

ในการฝึกนี้ จะเห็นว่า ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา 3 อย่างนี้ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่พร้อมหรือไม่ร่วมประสานก็จะทำให้กระบวนการฝึก ไม่ได้ผลดี เช่น ในการฝึกระเบียบวินัย ถ้าจิตใจของผู้ถูกฝึกไม่มีความสุข ทำให้เกิดการฝืนใจขึ้น ก็เสียองค์ประกอบ การฝึกนั้นก็มีความโน้มเอียงที่จะได้ผลยาก แต่ถ้าในการฝึกพฤติกรรมนั้นจิตใจของผู้ถูกฝึกมีความพึงพอใจ มีความสุขในการกระทำพฤติกรรมนั้น พฤติกรรมนั้นก็จะมีมั่นคง ยิ่งถ้าเขาได้มีปัญญามองเห็นคุณค่า

ของการฝึกพฤติกรรมนั้นว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เป็นประโยชน์ด้วยก็จะยิ่งมีความมั่นคงและมั่นใจ พร้อมทั้งมีความสุขในการทำพฤติกรรมนั้นมากยิ่งขึ้นไปอีก ดังนั้นองค์ทั้ง 3 อย่างจึงต้องสัมพันธ์กัน<sup>50</sup>

สรุปได้ว่าไตรสิกขาเป็นหลักปฏิบัติที่ให้ประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้ปฏิบัติและยังแผ่อานิสงส์ต่อผู้เข้าร่วมสังคมให้ได้รับความสุขความเจริญ ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกันอีกทั้งหากมีการปฏิบัติกันทั่วไปย่อมจะก่อให้เกิดสันติภาพในสังคมโลกอย่างแน่นอน

## 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

**Kulbox** ได้กล่าวว่า แบบแผนการดำเนินชีวิต หมายถึง พฤติกรรมการดำรงชีวิตซึ่งบุคคลแสดงออกโดยที่มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของบุคคลนั้น ไม่ว่าจะในด้านดีหรือไม่ดีก็ตาม<sup>51</sup>

องค์การอนามัยโลก ได้กล่าวถึงความหมายของแบบแผนการดำเนินชีวิต หมายถึง แบบแผนของการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเป็นไปตามสภาพสังคม เศรษฐกิจ และความสามารถในการเลือกแสดงพฤติกรรมนั้น<sup>52</sup>

เบนเน็ต ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม สุขภาพแข็งแรง และมีความมั่นคงในชีวิตทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ชีวิตและการเมือง<sup>53</sup>

<sup>50</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2539), หน้า 45.

<sup>51</sup> Kulbox, P.P., F.J. Earls & A.C. Montgomery, *Lifestyle and Patterns of Health and Social Behavior in High-risk Adolescents*, (Ans 11, 1988), p. 25 .

<sup>52</sup> WHO, Health Education Units. *Lifestyle and Health. Social Science and Medicine*, 1986, p.118.

<sup>53</sup> Bennett, N. *Population Growth, Individual Demographic Decision and the Quality of Life : A Sourcebook on Population Education*, (Bangkok : Population Education Project. Mahidol University), 1975, p. 688.

ยูเนสโก ได้กล่าวถึงมาตรฐานการดำรงชีวิต ประกอบด้วยมาตรฐานความเป็นอยู่ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัย การศึกษา ที่อยู่อาศัย อาหาร รายได้ การประกอบอาชีพ และบริการทางสังคมต่าง ๆ<sup>54</sup>

ดรุณี บุญภิบาล ได้กล่าวถึง การศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้นแก่มนุษย์เป็นกระบวนการเบ็ดเสร็จที่บุคคลนำมาพัฒนาความสามารถทางด้านทัศนคติและพฤติกรรมตามค่านิยมของสังคมถ่ายทอดความรู้ ทั้งสายสามัญ สายอาชีพ และศีลธรรม วัฒนธรรมเป็นเครื่องชี้แนวทางให้ประพฤติปฏิบัติ ใช้ความรู้ให้เป็นประโยชน์แก่สังคม โดยมีส่วนร่วมในทางที่ถูกต้องให้เกิดทักษะ ความคล่อง ความชำนาญ ในการปฏิบัติในแนวทางที่เหมาะสมตามขอบเขตศีลธรรมทั้งความประพฤติภายนอกและคุณธรรมภายใน<sup>55</sup>

รัชนิกร เศรษฐฐิติ ได้กล่าวไว้ว่า ส่วนนักวิชาการในสาขาต่าง ๆ ได้ให้ความหมายของการศึกษาเอาไว้หลายทัศนะซึ่งจะสรุปได้หลายแนวทาง ดังนี้<sup>56</sup>

1. นักมานุษยวิทยา ได้กล่าวว่า การศึกษา คือ กระบวนการกำหนดวัฒนธรรมเพื่อให้บุคคลเป็นตัวของตัวเองทั้งในด้านทัศนะ บุคลิกภาพ เจตคติ เซาว์ปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม
2. นักเศรษฐศาสตร์ ได้กล่าวว่า การศึกษา คือ การลงทุนเพื่อประโยชน์ของบุคคล การศึกษาช่วยพัฒนาความสามารถของผู้เรียน ให้มีทักษะความชำนาญด้านอาชีพ ช่วยทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล 3 ลักษณะ คือ เป็นผู้บริโภคน้ำที่ดีในปัจจุบัน จะเป็นผู้บริโภคน้ำที่ดีในอนาคต และเป็นผู้มีความสามารถมีประสิทธิภาพในการผลิต
3. นักสังคมวิทยา ได้กล่าวว่า การศึกษา คือ อิทธิพล (อย่างหนึ่ง) ที่ผู้ใหญ่ในชั่วอายุหนึ่งใช้ฝึกฝนเพื่อให้เด็กพัฒนาร่างกาย พุทธิปัญญา และศีลธรรมเพื่อให้เป็นไปตามที่บุคคลนั้น ๆ ต้องการสอดคล้องกับสภาพการปกครองและสังคม

<sup>54</sup>Unesco, **Population Education : A Sourcebook or Content Methodology**, (Bangkok : Unesco, 1980), p.4.

<sup>55</sup>ดรุณี บุญภิบาล, “การศึกษาเปรียบเทียบวัฒนธรรมชาวไทยมุสลิมในจังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส กับจังหวัดสตูล ซึ่งมีผลกระทบต่อการศึกษา”, รายงานการวิจัย, (สงขลา : สถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒสงขลา), 2530, หน้า 20.

<sup>56</sup>รัชนิกร เศรษฐฐิติ, **โครงสร้างสังคมและวัฒนธรรมไทย**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วัฒนาพานิช, 2536), หน้า 144.



**รัชนิกร เศรษฐวุฒู** ได้กล่าวถึง กระบวนการศึกษา ได้จัดไว้ 2 รูปแบบ คือ

1) การศึกษาแบบไม่เป็นทางการ เป็นการศึกษาแบบไม่มีระเบียบแบบแผน หรือระบบที่แน่นอน ได้แก่ การสังคมนิยมที่เกิดขึ้นตลอดชีวิตของแต่ละบุคคล เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันการเมืองการปกครองและสถาบันศาสนา เป็นต้น

2) การศึกษาแบบเป็นทางการ เป็นการศึกษาซึ่งมีกฎระเบียบแบบแผนกำหนดไว้อย่างแน่นอน เช่น การศึกษาในระบบโรงเรียน ในระบบวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยต่าง ๆ การศึกษาแบบนี้จะประกอบไปด้วย ครู อาจารย์ นักเรียน นิสิต นักศึกษา หลักสูตรและการเรียนการสอนที่กำหนดไว้อย่างเป็นแบบแผน<sup>57</sup>

**ชัยวัฒน์ อัดพัฒน และวิธาน สุชีวกุลต์** ได้กล่าวว่า หลักการดำรงชีวิตในปัจจุบันนี้ นอกจากปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคแล้ว ยังต้องมีปัจจัยสมัยใหม่ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกิดจากการวิวัฒนาการของสังคมที่ก้าวไปไม่หยุดยั้ง เพราะมันสมองของมนุษย์คิดประดิษฐ์คิดค้นคว้า ในด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีใหม่ ๆ ในอันที่จะเอาชนะธรรมชาติ ดังนั้นปัจจัยนี้จึงมีเทคโนโลยีใหม่ ๆ แปลก ๆ มาไม่เว้นแต่ละวัน ลำพังปัจจัยสี่อย่างเดียวคงไม่เพียงพอสำหรับมนุษย์สมัยใหม่เสียแล้ว ดังนั้นจึงเกิดมีปัจจัยสมัยใหม่ขึ้นดังต่อไปนี้ หนึ่งการศึกษาหาความรู้ สองยานพาหนะ สามเครื่องมือสื่อสาร ได้แก่ โทรศัพท์ โทรสาร โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น สี่เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ เครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่องคิดเลข โรงงานทอผ้า เป็นต้น เนื่องจากประชากรเพิ่มขึ้น การผลิตเพิ่มขึ้นต้องอาศัยความรวดเร็วในการผลิต ห้าการพักผ่อน หมายถึง เวลาว่างที่มนุษย์สามารถนำไปใช้ได้อย่างอิสระ เช่น การปลูกต้นไม้ เขียนหนังสือ เล่นกีฬา ก็เป็นการพักผ่อนเหมือนกัน ในสมัยก่อนการพักผ่อนอาจไม่จำเป็น เพราะมนุษย์ไม่ต้องทำงานมากมายจะทำงานพลางพักผ่อนพลางไปในตัว เพราะไม่ต้องรีบร้อนและแข่งขันกับเครื่องจักรหรือแข่งขันกับใคร ทำไปสนุกสนานไป เป็นการพักผ่อนไปในตัว<sup>58</sup>

สรุปได้ว่าการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็น ๆ พื้นฐานในสังคมหนึ่ง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง องค์ประกอบของความจำเป็นพื้นฐานที่เหมาะสมอย่างน้อยก็คือการมีอาหารที่เพียงพอ มีเครื่องนุ่งห่ม มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจที่ดี ได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีความมั่นคงในชีวิตทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ชีวิตและการเมือง รวมทั้งได้รับการบริการพื้นฐานที่จำเป็นทั้งทางด้าน

<sup>57</sup>รัชนิกร เศรษฐวุฒู, *โครงสร้างสังคมและวัฒนธรรมไทย*, อ่างแล้ว, หน้า 146.

<sup>58</sup>ชัยวัฒน์ อัดพัฒน และวิธาน สุชีวกุลต์, *หลักการดำรงชีวิตในสังคม*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2541), หน้า 55 – 57.

เศรษฐกิจและสังคม การประกอบอาชีพอย่างมีคุณภาพ จริยธรรม มีธรรมมะและดำรงชีวิตอย่าง ยุติธรรม

## 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาและส่งเสริมหลักคุณธรรมจริยธรรม

คุณธรรมจริยธรรม เป็นสิ่งสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมมนุษย์ หากสังคมใดที่คุณธรรม จริยธรรมเสื่อมโทรมย่อมก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมาย ในแต่ละสังคมย่อมมีความคาดหวังต่อ พฤติกรรมของคนในสังคม ซึ่งจะต้องเป็นเครื่องเตือนสติในการทำความคิด ผู้วิจัยขอเสนอคุณธรรม จริยธรรมที่สังคมคาดหวัง ดังต่อไปนี้

### 1. คุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ

การปฏิรูปการศึกษา โดยยึดคุณธรรมนำความรู้ สร้างความตระหนักและปลูกจิตสำนึกใน คุณค่าของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความสมานฉันท์ สันติวิธี วิถีประชาธิปไตย พัฒนาค้นโดยใช้ คุณธรรมเป็นพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงความร่วมมือของสถาบันครอบครัว ชุมชน สถาบันศาสนาและสถาบันการศึกษา เพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดีมีความรู้และอยู่ดีมีสุข เพื่อให้ การดำเนินงานประสบความสำเร็จสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม ดังนี้

1) ความขยัน คือ ความตั้งใจเพียรพยายาม ทำหน้าที่การงานอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ อดทน ความขยันควบคู่กับการใช้สติปัญญาแก้ปัญหาจนเกิดผลสำเร็จ ผู้ที่มีความขยัน คือ ผู้ที่ตั้งใจทำอย่าง จริงจังต่อเนื่องในเรื่องที่ถูกที่ควร เป็นคนสู้งาน มีความพยายามไม่ท้อถอย กล้าเผชิญอุปสรรค รัก งานที่ทำ ตั้งใจทำหน้าที่อย่างแท้จริง

2) ความประหยัด คือ การรู้จักเก็บออม ถนอมใช้ทรัพย์สินสิ่งของแต่พอควรพอประมาณ ให้เกิดประโยชน์คุ้มค่า ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ฟุ้งเฟ้อ ผู้ที่มีความประหยัด คือ ผู้ที่ดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ เรียบง่าย รู้จักฐานะการเงินของตน คิดก่อนใช้ คิดก่อนซื้อ เก็บออม ถนอมใช้ทรัพย์สินสิ่งของอย่าง คุ้มค่า รู้จักทำบุญชราวยรับรายจ่ายของตนเองอยู่เสมอ

3) ความซื่อสัตย์ คือ ประพฤติตรง ไม่เอินเอียง ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม มีความจริงใจ ปลอดจากความ รู้สึกลำเอียงหรืออคติ ผู้ที่มีความซื่อสัตย์ คือ ผู้ที่มีความประพฤติตรงทั้งต่อหน้าที่ ต่อวิชาชีพ ตรงต่อเวลา ไม่ใช้เล่ห์กลคดโกงทั้งทางตรงและทางอ้อม รับรู้หน้าที่ของตนเองปฏิบัติอย่างเต็มที่ ถูกต้อง

4) ความมีวินัย คือ การยึดมั่นในระเบียบแบบแผน ข้อบังคับ ข้อปฏิบัติ ซึ่งมีทั้งวินัยใน ตนเองและวินัยต่อสังคม ผู้ที่มีวินัย คือ ผู้ที่ปฏิบัติตนในขอบเขต กฎระเบียบของสถานศึกษา สถาบัน องค์กร สังคมและประเทศ โดยที่ตนเองยินดีปฏิบัติตามอย่างเต็มใจและตั้งใจ

5) ความสุภาพ คือ เรียบร้อย อ่อนโยน ละมุนละม่อม มีกิริยามารยาทที่ดีงาม มีสัมมาคารวะ ผู้ที่มีความสุภาพ คือ ผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนตามสถานภาพและกาลเทศะ ไม่ก้าวร้าวรุนแรง หรือวางอำนาจข่มผู้อื่นทั้งโดยวาจาและท่าทาง แต่ในเวลาเดียวกันยังคงมีความมั่นใจในตนเอง เป็นผู้มีมารยาท วางตนเหมาะสมตามวัฒนธรรม

6) ความสะอาด คือ ปราศจากความมัวหมองทั้งกาย ใจ และสภาพแวดล้อม มีความผ่องใส เป็นที่เจริญตาทำให้เกิดความสบายใจแก่ผู้พบเห็น ผู้ที่มีความสะอาด คือ ผู้ที่รักษาร่างกาย ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดลอมถูกต้องตามสุขลักษณะ ฝึกฝนจิตใจมิให้ขุ่นมัวมีความแจ่มใสอยู่เสมอ

7) ความสามัคคี คือ ความพร้อมเพรียงกัน ความกลมเกลียวกัน ความปรองดองกัน ร่วมใจกันปฏิบัติงานให้บรรลุตามที่ต้องการ เกิดงานการอย่างสร้างสรรค์ ปราศจากการทะเลาะวิวาท ไม่เอาไร้เอาเปรียบกัน เป็นการยอมรับความแตกต่างความหลากหลายทางความคิด ความหลากหลายในเรื่องเชื้อชาติ ความกลมเกลียวในลักษณะเช่นนี้เรียกอีกอย่างว่าความสามัคคี ผู้ที่มีความสามัคคี คือ ผู้ที่เปิดใจกว้างรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้บทบาทของตนเอง ทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความมุ่งมั่นต่อการรวมพลัง ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อให้การงานสำเร็จลุล่วง สามารถแก้ปัญหาและขจัดความขัดแย้งได้ เป็นผู้ที่มีเหตุผล ยอมรับความแตกต่างหลากหลายทางวัฒนธรรม ความคิด ความเชื่อ พร้อมทั้งจะปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ

8) ความมีน้ำใจ คือ ความจริงใจที่ไม่เห็นแก่เพียงตนเองหรือเรื่องของตนเอง แต่เห็นอกเห็นใจ เห็นคุณค่าในเพื่อนมนุษย์ มีความเอื้ออาทรเอาใจใส่ในความต้องการ ความจำเป็น ความทุกข์สุขของคนอื่น และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน ผู้ที่มีน้ำใจ คือ ผู้ให้และผู้อาสาช่วยเหลือสังคม รู้จักแบ่งปัน เสียสละความสุขส่วนตน เพื่อทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้ที่มีความเดือดร้อน อาสาช่วยเหลือสังคมด้วยแรงกาย สติปัญญา ลงมือปฏิบัติภารกิจเพื่อบรรเทาปัญหาหรือร่วมสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นในชุมชน

## 2. คุณลักษณะที่ดีของคนไทยที่พึงประสงค์

คุณลักษณะที่พึงประสงค์สำหรับคนไทย ในงานวิจัยของสุวิมล ว่องวานิชและคณะ เรื่อง “โครงการเร่งสร้างคุณลักษณะที่ดีของเด็กและเยาวชนไทย” กล่าวว่า คุณลักษณะที่ดีของคนไทยที่พึงประสงค์ ซึ่งกำหนดในมาตรฐานการศึกษาชาติ คือ คุณธรรมและจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก โดยคนไทยต้องมีการดำเนินชีวิตโดยการสุจริต วชิสุจริต และมโนสุจริต และหากยึดชุดคุณธรรมระดับบุคคลเพื่อมุ่งความสำเร็จของส่วนรวม ตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จากการวิเคราะห์ของ ไกรยุทธ ธีรยาศินันท์ ซึ่งใช้เป็นกรอบในงานวิจัยของ สุวิมล ว่องวานิช และนงลักษณ์ วิรัชชัย พบว่า คุณธรรมระดับบุคคล ซึ่งหมายรวมถึงเด็กและเยาวชนไทยเพื่อความสำเร็จในการดำเนินชีวิตมี 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

2.1 คุณลักษณะด้านคุณธรรม หมายถึง คุณลักษณะที่เป็นสภาพความดีงามในด้านต่างๆ ประกอบด้วย 4 ชุด ได้แก่

1) คุณธรรมที่เป็นปัจจัยแรงผลักดัน หมายถึง สภาพความดีงามที่ช่วยเร่งรัดให้การกระทำใดๆ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เช่น ความขยันหมั่นเพียร ความอดทน ความสามารถในการพึ่งตนเอง และความมีวินัย

2) คุณธรรมที่เป็นปัจจัยหล่อเลี้ยง หมายถึง สภาพความดีงามที่ช่วยเร่งรัดให้ทำการใดๆ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้อย่างต่อเนื่อง เช่น จันทะ สัจจะ ความรับผิดชอบ ความสำนึกในหน้าที่และความกตัญญู

3) คุณธรรมที่เป็นปัจจัยเหนี่ยวรั้ง หมายถึง สภาพความดีงามที่ช่วยยึดประวิงหรือตักเตือนให้กระทำการใดๆ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เช่น ความมีสติและรอบคอบ และความตั้งใจให้ดี

4) คุณธรรมที่เป็นปัจจัยสนับสนุน หมายถึง สภาพความดีงามที่ช่วยส่งเสริมให้กระทำการใดๆ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เช่น ความเมตตา ความปรารถนาดีต่อกัน ความเอื้อเฟื้อต่อกัน ความไม่เห็นแก่ตัว ความไม่เอาัดเอาเปรียบผู้อื่น ความอะลุ่มอล่วย ถ้อยทีถ้อยอาศัย

2.2 คุณลักษณะด้านสังคม หมายถึง คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการเข้าสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความมีกิริยามารยาท การปรับตัว ความตรงต่อเวลา ความสุภาพ การมีสัมมาคารวะ การพูดจาไพเราะ ความอ่อนน้อมถ่อมตน

2.3 คุณลักษณะด้านการเรียนรู้ หมายถึง คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาหาความรู้ การทำความเข้าใจในเรื่องต่างๆ เช่น ความใฝ่รู้ใฝ่เรียน ความรักโรงเรียน และความรักการอ่าน

### 3. พฤติกรรมตามความคาดหวังของกลุ่มบุคคล

พจนานุกรม ป้องกันภัย ได้สรุปแนวคิดของหน่วยงาน นักวิชาการต่าง ๆ แบ่งพฤติกรรมตามความคาดหวังของกลุ่มบุคคลสามารถแบ่งได้ 3 ลักษณะพฤติกรรม คือ พฤติกรรมต่อตนเอง พฤติกรรมต่อผู้อื่นและพฤติกรรมต่อสังคม ดังนี้

#### 3.1 พฤติกรรมต่อตนเอง

1) มีความรู้ความเข้าใจเรื่องคุณธรรมจริยธรรมอย่างมีเหตุผลและเข้าใจกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ขยายขอบเขตกว้างไปสู่ระดับสังคม

2) ปฏิบัติในกรอบมาตรฐานของศีลธรรมอย่างที่สังคมนั้นยอมรับ ได้อย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตนตามระเบียบและหลักเบื้องต้นของแต่ละศาสนา ควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่ดีงาม

3) กล้ายอมรับความคิดและตั้งใจแก้ไขและพัฒนาให้ดีขึ้น

- 4) มีความมั่นคงในจิตใจ และภูมิใจในตนเอง
- 5) รู้จักจุดอ่อนจุดแข็งเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างดี
- 6) มีความสามารถในการปรับตัวและรู้จักวิธีผ่อนคลายตัวเอง
- 7) มีความสุขในทางที่เหมาะสมได้
- 8) มีความมุ่งมั่น ขยันและอดทนทุ่มเทในการทำสิ่งที่ยาก มีอุปสรรคหรือต้องใช้เวลานานให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง แม้ไม่มีใครควบคุม
- 9) ซื่อสัตย์และรักความถูกต้อง
- 10) เก็บรวบรวมความรู้ จำแนกข้อมูลเพื่อใช้ตัดสินใจและประเมินค่าของสิ่งที่เรียนรู้ตามกฎเกณฑ์และมาตรฐานที่กำหนด
- 11) สามารถเลือกและยอมรับค่านิยมที่เหมาะสม ตัดสินใจความดีความชั่ว ตลอดจนการยอมรับปฏิบัติตามพฤติกรรมต่างๆ โดยอาศัยเหตุผลของตนเอง
- 12) สามารถพึ่งตนเอง ได้ รู้จักแก้ไขปัญหาของตนเองได้ด้วยสติปัญญาและความเชื่อมั่นในตัวเอง
- 13) พัฒนาความสามารถของตน
- 14) มีคุณลักษณะในด้านความประหยัด มีวินัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีเหตุผล มีลักษณะมุ่งอนาคต มีความเป็นผู้นำ มีความรับผิดชอบ ไม่กังวลใจ มีความเชื่อมั่นในอำนาจภายในตนเอง

### 3.2 พฤติกรรมต่อผู้อื่น

- 1) มีความเข้าใจในการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่นได้
- 2) มีความเห็นใจ ไม่เกรงใจโดยปราศจากเหตุผล
- 3) มีเมตตากรุณา รวมถึงการอยู่ร่วมกันอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย
- 4) ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือเกื้อกูลประโยชน์ต่อกันอย่างไม่เห็นแก่ตัว
- 5) เคารพให้สิทธิของผู้อื่น
- 6) ควบคุมอารมณ์ทั้งทางสีหน้าและวาจา
- 7) แสดงมารยาท และวางตนให้เหมาะสมกับกาลเทศะ
- 8) มีเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเสียสละ

### 3.3 พฤติกรรมต่อสังคม

- 1) จิตสำนึกเพื่อส่วนรวม
- 2) รับผิดชอบต่อผู้อื่น สังคมและมนุษยชาติ ไม่ประพฤติไปในทางที่จะก่อให้เกิดผลเสียต่อสังคมภาพรวมทั้งในทางตรงและทางอ้อม

3) มีความพร้อมและเต็มใจที่จะเสียสละเวลาและผลประโยชน์ส่วนตัวเพื่อทำประโยชน์แก่สังคมส่วนรวม

4) มีความยุติธรรมและรักความถูกต้อง

5) มุ่งมั่นที่จะพัฒนาและมีความพร้อมในการสร้างสรรค์สังคมให้มีสันติสุข

6) ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม

7) ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส

8) ช่วยสร้าง ป้องกัน สาธารณสมบัติของชาติและเสียสละในการช่วยพัฒนาประเทศชาติได้

9) เสียสละเพื่อส่วนรวม และให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเท่าเทียม

10) ประหยัด ใช้สิ่งของและทรัพย์สินทั้งของตนเองและส่วนรวม ตลอดจนทรัพยากรธรรมชาติ อย่างประหยัดและมีค่า

11) มีส่วนร่วมในการนำความรู้ แนวทางหรือวิธีการใหม่ๆ เข้าไปใช้ในการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศชาติ

12) ร่วมสร้างสรรค์และพัฒนากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

13) รวมกลุ่มที่มีอุดมการณ์เดียวกันที่ยอมทุ่มเทเสียสละเพื่อสร้างสิ่งที่ดีขึ้นในสังคม

สรุปได้ว่าการพัฒนาและส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม จากคุณธรรมจริยธรรมข้างต้น เป็นพฤติกรรมที่สังคมคาดหวังให้บุคคลแสดงต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม เพื่อให้การอยู่ร่วมกันในสังคมมนุษย์ได้อย่างมีความสุข

## 2.4 ประวัติโรงเรียนสตรีปากพนัง

### ประวัติความเป็นมา

โรงเรียนสตรีปากพนัง เป็นโรงเรียนรัฐบาล สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตั้งอยู่ เลขที่ 066 ถนนประชาพัฒนา อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โทรศัพท์ 075517215 เปิดสอนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีนักเรียนทั้งสิ้น

1,700 คน ข้าราชการ 100 คน พนักงานราชการ 10 คน ลูกจ้าง 20 คน

สภาพชุมชนรอบโรงเรียนสตรีปากพนัง มีลักษณะเป็นชุมชนในเขตเมือง มีประชากร 23,000 คน ประชาชนร้อยละ 95 นับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่มีอาชีพ ค้าขาย และรับจ้าง ชุมชนใกล้เคียงมีอาชีพเกษตรกรรมและประมง มีรายได้เฉลี่ย ของประชากรต่อหัวประมาณ 40,000 บาท

ต่อปี ประเพณี และศิลปวัฒนธรรมที่ท้องถิ่นรู้จักกันทั่วไปคือ ประเพณี แห่ผ้าพระบฏ ประเพณี สารทเดือนสิบ และประเพณีชักพระแข่งเรือเพรียว

เริ่มก่อตั้งเมื่อ พ.ศ.2474 ชื่อเดิมว่า “โรงเรียนสตรีประจำอำเภอปากพนัง”รับเฉพาะนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้โรงเรียนเทศบาลปากพนัง 2 เป็นสถานที่เรียน ต่อมาเมื่อชั้นเรียนเริ่มเพิ่มขึ้นจึงไปใช้สถานที่โรงเรียนการช่างเก่าซึ่งปัจจุบันคือหอสมุดประชาชน

พ.ศ. 2483 โรงเรียนได้รับมอบที่ดินจากการวางผังเมือง 6 ไร่ 3 งาน 12 ตารางวา และงบประมาณ 5,000 บาท สำหรับสร้างโรงเรียนหลังแรก จำนวน 5 ห้องเรียน และต่อเติมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จึงทำให้อาคารเรียนมีลักษณะเป็นรูปตัวที จำนวน 12 ห้องเรียน และทำพิธีเปิดอาคารหลังแรกนี้ เมื่อ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2484 โดยมี นายชื่น ชัยศิริ นายอำเภอปากพนังเป็นประธาน

พ.ศ. 2512 เข้าร่วมโครงการมัธยมเพื่อพัฒนาชนบท (คมช.) รุ่นที่ 6

วันที่ 5 มิถุนายน พ.ศ.2513 กรมอาชีวศึกษาได้มอบอาคารเรียน จำนวน 2 หลัง บ้านพักครู หองน้ำ หองส้วม รวมพื้นที่ 6 ไร่ 3 งาน 10 ตารางวา ให้เป็นของกรมสามัญศึกษาปัจจุบันจึงมีพื้นที่ 13 ไร่ 22 ตารางวา

พ.ศ. 2520 กรมสามัญศึกษาได้อนุมัติให้โรงเรียนเปิดรับนักเรียน ม.ศ. ปลาย แบบสหศึกษา จำนวน 2 ห้องเรียน โดยเปิดแผนการเรียนวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์มีนักเรียน จำนวน 88 คน

พ.ศ. 2521 เริ่มรับนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เปิดหลักสูตร ปวช.1 และ ปวช.2

พ.ศ. 2538 เปิดสอนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขา พาณิชยกรรม-บัญชี หลักสูตรนี้หยุดการเรียนการสอนปี 2549

7 กรกฎาคม 2546 ผ่านการประเมินคุณภาพภายนอกรอบแรก ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมโครงการ 1 อำเภอ 1 โรงเรียนในฝันของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)

พ.ศ.2547 ได้รับการคัดเลือกให้เข้าโครงการ โรงเรียนเร่งสู่ฝัน

พ.ศ.2548 โรงเรียนได้รับการอนุมัติให้เป็นโรงเรียนต้นแบบโรงเรียนในฝัน 16 มีนาคม พ.ศ. 2549 เป็นโรงเรียนต้นแบบโครงการ 1 อำเภอ 1 โรงเรียนในฝัน ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

5 กันยายน 2549 เข้าร่วมโครงการจิตสำนึกการใช้พลังงานสำหรับเยาวชนในสถานศึกษา ของกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงานกระทรวงพลังงาน

พ.ศ.2550 ได้รับการคัดเลือกเป็นโรงเรียนผู้นำการเปลี่ยนแปลงรุ่น 1 จากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ได้รับการคัดเลือกเป็นศูนย์พัฒนาการเรียนการสอนวิชาภาษาอังกฤษ วิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์

พ.ศ. 2553 ได้เปิดรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลักสูตรพิเศษ 1 ห้องเรียน เน้นการเรียน วิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ และเปิดสอน โปรแกรมภาษาไทย-สังคมศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในปีนี้โรงเรียนได้รับรางวัล โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพดีเด่นระดับทอง

พ.ศ. 2554 ได้เปิดรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพิ่มขึ้นจำนวน 11 ห้องเรียน

พ.ศ. 2555 ได้เปิดรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แผนการเรียนธุรกิจคอมพิวเตอร์ จำนวน 1 ห้องเรียน<sup>59</sup>

## 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระบุญชู กัลณา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า เป้าหมายของชีวิตตามหลักพุทธศาสนาคือความดับทุกข์ ได้เพราะฉะนั้นเป้าหมายของการศึกษาคือการมีชีวิตอยู่โดยไม่ทุกข์ พร้อมทั้งมีชีวิตเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความช่วยเหลือเกื้อกูลแก่สรรพสัตว์และสรรพสิ่ง อีกทั้งเป้าหมายการศึกษาในพระพุทธศาสนายังเป็นสิ่งเดียวกันกับเป้าหมายของชีวิต ดังนั้นการศึกษาตามความหมายของพระพุทธศาสนาจึงหมายรวมถึงการทำกิจกรรมทุกอย่างทุกอย่างครอบคลุมวิถีชีวิตทั้งหมด<sup>60</sup>

กรปณณ สุทธิปัญญากุล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่าง การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ และปัญญา) กับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดชัยภูมิ” ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ของผู้บริหาร โรงเรียนมัธยมศึกษา โดยรวม อยู่ในระดับมาก จัดลำดับจากมากไปหาน้อยคือ การปฏิบัติตนด้านปัญญา การปฏิบัติตนด้านสมาธิ และการปฏิบัติตนด้านศีล พฤติกรรมการปฏิบัติงาน 7 ด้านของผู้บริหาร โรงเรียนมัธยมศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก จัดลำดับจากมากไปหาน้อย คือ การปฏิบัติด้านการบริการงานธุรการ การปฏิบัติด้านการบริหารงานทั่วไป การปฏิบัติด้านการบริหารงานปกครองนักเรียน การปฏิบัติด้านการบริหารงานวิชาการ การปฏิบัติด้านการบริหารงานบริการ การปฏิบัติด้านการบริหารงานอาคารสถานที่ และการปฏิบัติด้านการบริหารงานโรงเรียนกับชุมชน และความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา กับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของ

<sup>59</sup>เอกสารประเมินตนเองโรงเรียนสตรีปากพนัง ปีการศึกษา 2555

<sup>60</sup>พระบุญชู กัลณา, “การวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), 2551, 100 หน้า.



ผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01<sup>61</sup>

ผศ.ดร.รัชฎาภา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้ไตรสิกขาในการพัฒนาศีลธรรมของเยาวชนไทยศึกษากรณี โรงเรียนวิถิพุทธ ในจังหวัดสมุทรปราการ” พบว่า เนื้อหาและกิจกรรมการฝึกอบรมตามหลักสูตรในโครงการ โรงเรียนวิถิพุทธเพื่อพัฒนาศีลธรรมของเยาวชนไทย แบ่งเป็น 5 ส่วน คือ ภาคพิธีกรรม ธรรมบรรยาย การฝึกปฏิบัติ การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และการประเมินผล ผู้เข้ารับการอบรมตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมไทย ได้แก่ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาโสเภณี ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว ซึ่งปัญหาเหล่านี้ได้ส่งผลกระทบต่อประเทศชาติ ทำให้คุณภาพชีวิตของเยาวชนไทยเสื่อมลงผู้อบรมจึงมีความเห็นตรงกันว่าควรมีการพัฒนาทางด้านศีลธรรมแก่เยาวชนไทย และผู้เข้ารับการอบรมมีความเห็นตรงกันในเรื่องของการนำประโยชน์ที่ได้รับจากการนำหลักไตรสิกขาและโยนิโสมนสิการไปใช้ในชีวิตประจำวันไปถ่ายทอดแก่นักเรียนในสถานศึกษาของตน<sup>62</sup>

พระครูปลัดประครอง สุปติภูริโต ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านตาขุนวิทยา อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี” ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านตาขุนวิทยา อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีลและด้านปัญญามีค่าเฉลี่ยสูงสุด และด้านสมาธิมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดตามลำดับ อยู่ในระดับมากทุกด้าน ผลการเปรียบเทียบการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านตาขุนวิทยา อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีเกรดเฉลี่ยต่างกัน พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่มีอายุต่างกัน พบว่า แตกต่างกันอย่างมี

<sup>61</sup> กชปณณ สุทธิปัญญากุล, “ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ และปัญญา) กับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดชัยภูมิ”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น), 2541, 156 หน้า.

<sup>62</sup> ผศ.ดร.รัชฎาภา, “การใช้ไตรสิกขาในการพัฒนาศีลธรรมของเยาวชนไทย: ศึกษากรณี โรงเรียนวิถิพุทธในจังหวัดสมุทรปราการ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง), 2547, 127 หน้า .

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่มีชั้นปีต่างกัน พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และที่มีเพศต่างกัน พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05<sup>63</sup>

พระสมเจษฎ์ โกวิท ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา” ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านสมาธิ และด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา ของประชาชน ที่มีเพศ อายุ อาชีพ และรายได้ต่อเดือนต่างกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05<sup>64</sup>

สาราญ บุญปราบ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกกองทุนหมู่บ้านตำบลข้างกลาง อำเภอข้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช” พบว่า การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกกองทุนหมู่บ้าน ตำบลข้างกลาง อำเภอข้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านศีล ส่วนด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด เมื่อจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกกองทุนหมู่บ้าน ตำบลข้างกลาง อำเภอข้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่างกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ที่มีประสบการณ์ต่างกัน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05<sup>65</sup>

<sup>63</sup>พระครูปลัดประครอง สุปฏิภูมิจิโต, “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านดาขุนวิทยา อำเภอบ้านดาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2554, 129 หน้า.

<sup>64</sup>พระสมเจษฎ์ โกวิท, “ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2554, 147 หน้า.

<sup>65</sup>สาราญ บุญปราบ, “การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกกองทุนหมู่บ้านตำบลข้างกลาง อำเภอข้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช”, สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2554, 180 หน้า.

จันทร์ทิมา เทียนศิริ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตโดยการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีทรศาสตร์ จังหวัดสมุทรสงคราม” พบว่า ด้านสมาธิอยู่ในระดับมาก ด้านปัญญาและด้านศีลอยู่ระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตโดยการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีทรศาสตร์ จังหวัดสมุทรสงคราม ที่มี เพศ อายุ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05<sup>66</sup>

ทัศนีย์ ดีเลิศ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความฉลาดทางอารมณ์ในกิจกรรมศิลปะของเด็กปฐมวัยระหว่างการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมองโดยใช้รูปแบบไตรสิกขาับการจัดการเรียนรู้รูปแบบกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้” พบว่า โดยรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญา อยู่ในระดับมากทุกด้าน ปัจจัยที่มีผลต่อความคิดสร้างสรรค์และความฉลาดทางอารมณ์ในกิจกรรมศิลปะของเด็กปฐมวัยระหว่างการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมองโดยใช้รูปแบบไตรสิกขาับการจัดการเรียนรู้รูปแบบกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ ที่มี เพศ อายุ ชั้นปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05<sup>67</sup>

<sup>66</sup> จันทร์ทิมา เทียนศิริ, “ผลของ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิต โดยการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีทรศาสตร์ จังหวัดสมุทรสงคราม”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2547), หน้า 82.

<sup>67</sup> ทัศนีย์ ดีเลิศ, “การเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความฉลาดทางอารมณ์ในกิจกรรมศิลปะของเด็กปฐมวัย ระหว่างการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมองโดยใช้รูปแบบไตรสิกขาับการจัดการเรียนรู้รูปแบบกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, 2551), หน้า 114.

จารุณี จันทร์ประสูตร ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของเพื่อนที่มีต่อการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช” ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของเพื่อนที่มีต่อการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในการดำเนินชีวิต โดยรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือด้านสมาธิ และด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ของเพื่อน ที่มีเพศ ชั้นปี วิชา และสำนักวิชา ต่างกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนเพื่อน ที่มีอายุต่างกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05<sup>68</sup>

## 2.6 สรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช” ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับปัจจัยด้านหลักไตรสิกขา จากพระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 10 ทิมนิกาย มหารวรรค มหาปริณิพพานสูตร ได้สรุปไตรสิกขา เป็นเรื่องของศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้ ทรงกระทำธรรมมีกถานี้แหละเป็นอันมากแก่พวกภิกษุว่า อย่างนี้ศีล อย่างนี้สมาธิ อย่างนี้ปัญญา สมาธิอันศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ปัญญาอันสมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ จิตอันปัญญาอบรมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ คือ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ ฯ<sup>69</sup>

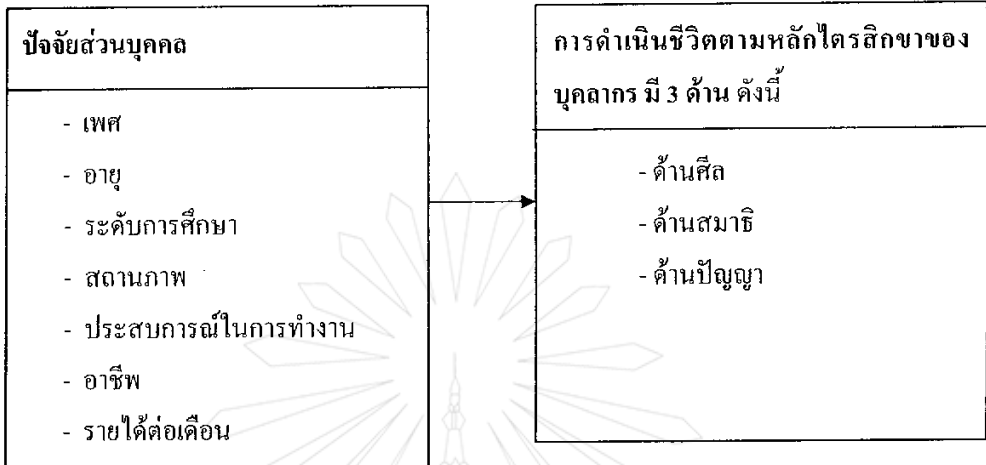
สรุปได้ว่าหลักคำสอนไตรสิกขา เป็นหลักคำสอนเกี่ยวกับศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งศีลเป็นพื้นฐานของการพัฒนาจิต เมื่อพัฒนาจิตแล้วจะทำให้เกิดสมาธิคือมีสติ แล้วจะพัฒนาไปสู่ปัญญาในที่สุดเพื่อรักษาตนให้หลุดพ้นจากกิเลส ที่ทำให้จิตขุ่นมัวหรือรับคุณธรรมได้ยาก โดยมี เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประสบการณ์การทำงาน อาชีพ และรายได้ต่อเดือน เป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช สามารถแสดงเป็นรูปแบบแผนภูมิได้ดังนี้

<sup>68</sup>จารุณี จันทร์ประสูตร, “ความคิดเห็นของเพื่อนที่มีต่อการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช”, สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2553, 184 หน้า.

<sup>69</sup>ที.ม.(ไทย) 10/3/58.

## ตัวแปรอิสระ

## ตัวแปรตาม



แผนภูมิที่ 2.1 แสดงสรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช” เรื่องนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหัวข้อดังต่อไปนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เทคนิควิธีการสุ่มตัวอย่าง
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
- 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.7 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

#### 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### 3.1.1 ประชากร

ได้แก่ บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ในโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ปี พ.ศ.2555 จำนวน 130 คน

##### 3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

ได้แก่ บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนังทั้งหมด จำนวน 130 คน หาขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ R.V. Krejcie และ D.W.Morgan ที่ระดับความคลาดเคลื่อนไม่เกิน .05<sup>1</sup> ได้กลุ่มตัวอย่าง 109 คน

---

<sup>1</sup>สงศรี ชมภูวงศ์, การวิจัย, (นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2549),  
หน้า 64.

### 3.2 เทคนิควิธีการสุ่มตัวอย่าง

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง จากตัวอย่างจำนวน 130 คน ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยอาศัยความน่าจะเป็น สุ่มตามระดับชั้น (Stratified Random Sampling) อย่างเป็นสัดส่วน โดยกำหนดจำนวนตัวอย่างของแต่ละกลุ่มอาชีพ ตามสัดส่วนของจำนวนหน่วยทั้งหมดในแต่ละอาชีพคืออาชีพใดมีประชากรมากก็สุ่มมามาก อาชีพใดมีประชากรน้อยก็สุ่มมาน้อย โดยใช้วิธีการเขียนหมายเลขกำกับชื่อของบุคลากรทุกคนในแต่ละอาชีพ จากนั้นใช้การสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากจนได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างครบทั้ง 109 คน ตามที่ต้องการ จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แสดงจำนวนประชากรและจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
1. ลูกจ้าง	20	19
2. พนักงานราชการ	10	10
3. ข้าราชการ	100	80
รวม	130	109

### 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้สร้าง โดยทำการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ มาเป็นแนวทางในการจัดทำแบบสอบถามในการศึกษาครั้งนี้มีลักษณะเป็นแบบปลายปิด (Close - ended) และแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open - ended) โดยแบ่งโครงสร้างของแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประสบการณ์การทำงาน อาชีพ รายได้ต่อเดือน เป็นแบบสอบถามแบบมีคำตอบให้เลือก

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช 3 ด้าน จำนวน 20 ข้อ คือ ด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญา โดยใช้หลักเกณฑ์การกำหนดมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ ตามแนวคิดของ ลิเคิร์ต (Likert) โดยมีการให้ค่าคะแนน ตามหลักเกณฑ์การให้คะแนน<sup>2</sup> ดังนี้

<sup>2</sup>บุญชม ศรีสะอาด, วิจัยเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร: สุริยสาส์นการพิมพ์, 2535), หน้า

มากที่สุด	ให้คะแนน	5
มาก	ให้คะแนน	4
ปานกลาง	ให้คะแนน	3
น้อย	ให้คะแนน	2
น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1

แล้วแปลความหมายค่าเฉลี่ยของกลุ่ม โดยเปรียบเทียบเกณฑ์แปลความหมายของเบสต์ (Best)<sup>3</sup> ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	4.51 – 5.00	แปลความว่า	มีการดำเนินชีวิต	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.51 – 4.50	แปลความว่า	มีการดำเนินชีวิต	มาก
ค่าเฉลี่ย	2.51 – 3.50	แปลความว่า	มีการดำเนินชีวิต	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.51 – 2.50	แปลความว่า	มีการดำเนินชีวิต	น้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.50	แปลความว่า	มีการดำเนินชีวิต	น้อยที่สุด

**ตอนที่ 3** ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นลักษณะคำถามแบบปลายเปิด ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ตอบแบบสอบถามเสนอแนะความคิดได้อย่างอิสระ

### 3.4 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

3.4.1 กำหนดจุดมุ่งหมายและกรอบการวิจัยในการสร้างแบบสอบถาม

3.4.2 ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี แนวคิด และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดในการวิจัย

3.4.3 เขียนนิยามปฏิบัติการให้ครอบคลุมเนื้อหาในแต่ละลักษณะที่ต้องการวัด และสร้างข้อคำถามตามที่ได้นิยามไว้

3.4.4 นำฉบับร่างแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ได้ผลค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00

<sup>3</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 100.



3.4.5 นำแบบสอบถามที่ได้ไปทำการทดลองใช้ (Try out) กับบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภอปากพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนและวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีการของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.94

3.4.6 นำแบบสอบถามที่ได้ มาจัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลต่อไป

### 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

3.5.1 นำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ไปนําเรียนต่อผู้อำนวยการ โรงเรียนสตรีปากพ่อง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.5.2 ผู้วิจัยได้ประสานไปยัง โรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภอปากพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อขอเก็บรวบรวมข้อมูลและผู้วิจัยได้ทำการแจกแบบสอบถามด้วยตัวเองตามตารางที่สุ่มตัวอย่างไว้แล้ว โดยอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจในการตอบแบบสอบถามก่อนและให้ลงมือตอบแบบสอบถาม

3.5.3 หลังจากผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงมือตอบแบบสอบถามแล้ว ทำการเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตัวเอง

### 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้รับแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลทั้งหมด สร้างคู่มือลงรหัสและนำข้อมูลมาลงรหัส จากนั้นนำข้อมูลที่ลงรหัสเรียบร้อยแล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า Z-test และค่า F-test และเมื่อพบว่า ค่า F มีความแตกต่าง จึงทำการทดสอบค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธี Scheffe

### 3.7 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

3.7.1 การแจกแจงความถี่

3.7.2 ค่าร้อยละ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้สูตร <sup>4</sup>

$$\text{ร้อยละ} = \frac{\text{จำนวนที่ต้องการหา}}{\text{จำนวนทั้งหมด}} \times 100$$

3.7.3 การวิเคราะห์ข้อมูลหาคะแนนค่าเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร <sup>5</sup>

$$\bar{X} = \frac{\sum fX}{n}$$

เมื่อ  $\bar{X}$  แทน ค่าเฉลี่ย  
 $\sum fX$  แทน ผลรวมของผลคูณระหว่างความถี่กับคะแนน  
 $n$  แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

3.7.4 การวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้สูตร <sup>6</sup>

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum f(X - \bar{X})^2}{n-1}}$$

เมื่อ S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง  
 $\sum f(X - \bar{X})^2$  แทน ผลรวมของผลคูณระหว่างความถี่กับกำลังสองของค่าเบี่ยงเบนของข้อมูลแต่ละตัว  
 $n$  แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

<sup>4</sup> สงศรี ชมภูวงศ์, ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์, (นครศรีธรรมราช : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2552), หน้า 217.

<sup>5</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 219.

<sup>6</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 226.

3.7.5 หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา( $\alpha$  - Coefficient) ของครอน บาค (Cronbach)<sup>7</sup> ใช้สูตร

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right\}$$

$\alpha$  แทน สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น

$n$  แทน จำนวนข้อคำถาม

$S_i^2$  แทน คะแนนความแปรปรวนแต่ละข้อ

$S^2$  แทน คะแนนความแปรปรวนทั้งฉบับ

3.7.6 การทดสอบ Z ในการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน ใช้ Z - test<sup>8</sup>

$$Z = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}} \quad (df = \infty)$$

เมื่อ  $\bar{X}_1$  แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1

$\bar{X}_2$  แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2

$S_1^2$  แทน ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1

$S_2^2$  แทน ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 2

$n_1$  แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างใน กลุ่มที่ 1

$n_2$  แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างใน กลุ่มที่ 2

3.7.7 ทดสอบเอฟ (F - test) ในการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way Anova) โดยใช้สูตร<sup>9</sup>

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

<sup>7</sup>ชานินทร์ ศิลป์จารุ, การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท วี.อินเตอร์ พริ้นท์, 2550), หน้า 153.

<sup>8</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 167.

<sup>9</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 201.

เมื่อ	F	แทน	ค่าการแจกแจงของ F
	$MS_b$	แทน	ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
	$MS_w$	แทน	ความแปรปรวนภายในกลุ่ม



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช” การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยเสนอข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ทางสถิติดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
Z	แทน	Z-distribution เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม
F	แทน	F-distribution เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมากกว่า 2 กลุ่ม
SS	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนน
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลรวมกำลังสองของคะแนน
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
P-value	แทน	ค่าที่น้อยที่สุดของระดับความมีนัยสำคัญของข้อมูล
*	แทน	ค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	ค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
***	แทน	ค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

#### 4.2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล โดยแบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

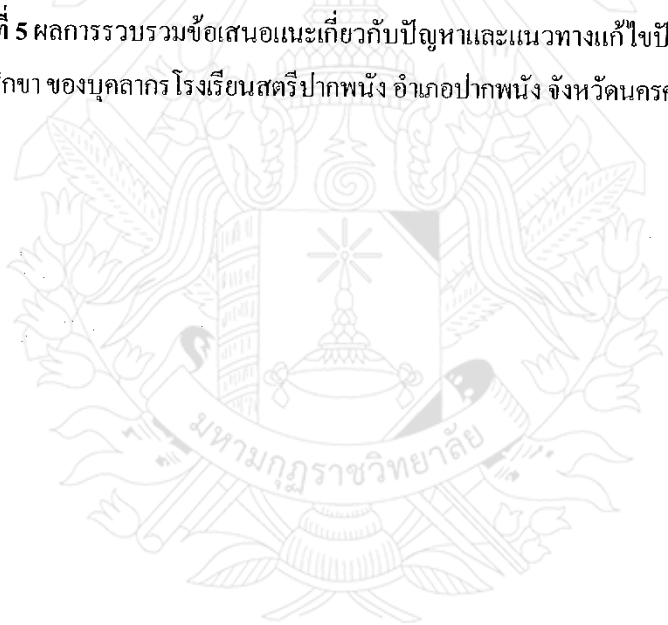
**ตอนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภอปากพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช

**ตอนที่ 3** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภอปากพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประสบการณ์การทำงาน อาชีพ และ รายได้ต่อเดือน

**ตอนที่ 4** ผลการเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภอปากพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มี เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประสบการณ์การทำงาน อาชีพ และ รายได้ต่อเดือน ต่างกัน

**ตอนที่ 5** ผลการรวบรวมข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภอปากพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช



### 4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	38	34.90
หญิง	71	65.10
รวม	109	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 65.10 และเป็นเพศชาย จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 34.90

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
25- 35 ปี	30	27.50
36-45 ปี	25	23.00
46 ปีขึ้นไป	54	49.50
รวม	109	100.00

จากตารางที่ 4.2 พบว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 46 ปีขึ้นไป จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 49.50 และมีอายุ 25-35 ปี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50 มีอายุ 36-45 ปี จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00 น้อยที่สุดตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	13	11.90
อนุปริญญา/เทียบเท่า	11	10.10
ปริญญาตรี/สูงกว่า	85	78.00
<b>รวม</b>	<b>109</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.3 พบว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีระดับการศึกษาปริญญาตรี/สูงกว่า จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 78.00 และมีระดับการศึกษา มัธยมศึกษา/เทียบเท่า จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 11.90 มีระดับการศึกษานอนปริญญา/เทียบเท่า จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 10.10 น้อยที่สุดตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	44	40.40
สมรส	65	59.60
<b>รวม</b>	<b>109</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.4 พบว่าบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพ สมรส จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 59.60 มีสถานภาพโสด จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 40.40



ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน

ประสบการณ์การทำงาน	จำนวน	ร้อยละ
1-5 ปี	30	27.52
6-10 ปี	14	12.84
11-20 ปี	19	17.43
21 ปีขึ้นไป	46	42.21
<b>รวม</b>	<b>109</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.5 พบว่าบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีประสบการณ์การทำงาน 21 ปีขึ้นไป จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 42.21 และมีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 27.52 มีประสบการณ์การทำงาน 11-20 ปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 17.43 มีประสบการณ์การทำงาน 6-10 ปี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 12.84 น้อยที่สุดตามลำดับ

ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
ลูกจ้าง	19	17.43
พนักงานราชการ	10	9.17
ข้าราชการ	80	73.40
<b>รวม</b>	<b>109</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.6 พบว่าบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอาชีพข้าราชการ จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 73.40 และมีอาชีพลูกจ้าง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 17.43 มีอาชีพพนักงานราชการ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 9.17 น้อยที่สุดตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน	จำนวน	ร้อยละ
5,000-10,000 บาท	24	22.02
10,001-20,000 บาท	17	15.60
20,001-25,000 บาท	10	9.25
25,001 บาทขึ้นไป	58	53.13
<b>รวม</b>	<b>109</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.7 พบว่า บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 25,001 บาทขึ้นไป จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 53.13 และมีรายได้ต่อเดือน 5,000-10,000 บาท จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 22.02 มีรายได้ต่อเดือน 20,001-25,000 บาท จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 9.25 น้อยที่สุดตามลำดับ



ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ตารางที่ 4.8 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา  
ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน

การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา	ระดับการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านศีล	4.18	0.78	มาก
2. ด้านสมาธิ	3.77	0.63	มาก
3. ด้านปัญญา	4.05	0.63	มาก
รวม	<b>3.99</b>	<b>0.63</b>	มาก

จากตารางที่ 4.8 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรี  
ปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยพบว่า ด้านศีลมีค่าเฉลี่ย  
สูงสุด รองลงมา คือด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดตามลำดับ

ตารางที่ 4.9 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตาม หลักไตรลักษณ์  
ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ด้านศีล	ระดับการนำไปใช้ในการ ดำเนินชีวิต		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. มีความสงสารอยากช่วยเหลือผู้อื่น ให้พ้นจากความทุกข์	4.26	0.64	มาก
2. ไม่มีเจตนาทำร้ายร่างกายผู้อื่นหรือสัตว์ให้ได้รับอันตราย	4.61	0.79	มากที่สุด
3. มีน้ำใจเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาเปรียบผู้อื่น	4.41	0.61	มาก
4. ไม่มีเจตนาสับเปลี่ยนเอาของแบบเดียวกับของผู้อื่นมาเป็น ของตนโดยที่ของของเขามีค่าสูงกว่า	4.15	1.37	มาก
5. ไม่ประพฤติล่วงเกินทางเพศต่อผู้อื่น	4.28	1.38	มาก
6. มีความซื่อตรงต่อผู้ครองหรือคนที่ท่านรัก	4.30	0.83	มาก
7. ไม่มีเจตนาพูดจาโกหก เช่น รับอกรู้เห็นบอกไม่เห็น	3.99	0.93	มาก
8. ไม่มีเจตนาพูดสาบานเพื่อให้คนอื่นหลงเชื่อว่าตนไม่ได้เป็น เช่นนั้น เช่น สาปแข่งตนเอง	3.86	1.60	มาก
9. ไม่ดื่มสุราหรือเสพสิ่งเสพติดในชีวิตประจำวัน	3.94	1.30	มาก
10. ไม่มีเจตนาดื่มสุราในงานประเพณีต่างๆ	4.02	0.95	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.18</b>	<b>0.78</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.9 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ ของโรงเรียนสตรี  
ปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล โดยรวมอยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณารายข้อ โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยพบว่า ไม่มีเจตนาทำร้าย  
ร่างกายผู้อื่นหรือสัตว์ให้ได้รับอันตราย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ มีน้ำใจเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่  
ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ส่วนไม่มีเจตนาพูดสาบานเพื่อให้คนอื่นหลงเชื่อว่าตนไม่ได้เป็นเช่นนั้น เช่น  
สาปแข่งตนเอง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

ตารางที่ 4.10 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา  
ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ด้านสมาธิ	ระดับการนำไปใช้ในการ ดำเนินชีวิต		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1 สามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด ในขณะทำงาน	3.68	0.78	มาก
1. สามารถทำงานได้เสร็จตามเวลาที่กำหนด	4.07	0.58	มาก
2. ไม่โกรธเมื่อผู้อื่นนิทาท่านทั้งต่อหน้าและลับหลัง	3.46	0.75	ปานกลาง
3. สามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อถูกขู่ขู่	3.63	0.75	มาก
4. ไม่อิจฉาผู้อื่นเมื่อผู้อื่นได้ดี	3.99	1.29	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.77</b>	<b>0.63</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.10 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรี  
ปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณารายชื่อ โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยพบว่า สามารถทำงานได้  
เสร็จตามเวลาที่กำหนด มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ไม่อิจฉาผู้อื่นเมื่อผู้อื่นได้ดี ส่วน ไม่โกรธเมื่อ  
ผู้อื่นนิทาทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

**ตารางที่ 4.11 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา  
ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช**

ด้านปัญหา	ระดับการนำไปใช้ในการ ดำเนินชีวิต		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. มีความรู้ความเข้าใจและริเริ่มสร้างสรรค์งานเป็นที่น่าพอใจ	3.99	0.71	มาก
2. สามารถจับสาระของความรู้หรือเรื่องราวต่าง ๆ รู้จุด รู้ ประเด็นของงานได้อย่างถูกต้องชัดเจน	4.05	0.69	มาก
3. สามารถสื่อสาร ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจและความต้องการ ของตนให้ผู้อื่นรู้ตาม เห็นตามได้อย่างชัดเจน	4.11	0.72	มาก
4. สามารถคิดวินิจฉัยงานได้อย่างถูกต้อง เทียบตรงและชัดเจน	4.07	0.69	มาก
5. สามารถแยกแยะ วิเคราะห์ สืบสวนเหตุปัจจัยของเรื่อง รว ต่างๆ ที่จะทำให้งานที่รับผิดชอบเป็นที่พอใจ	4.02	0.73	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.05</b>	<b>0.63</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.11 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรี  
ปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา โดยรวมอยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณารายชื่อ โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยพบว่า สามารถสื่อสาร  
ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจและความต้องการของตนให้ผู้อื่นรู้ตาม เห็นตามได้อย่างชัดเจน มี  
ค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ สามารถคิดวินิจฉัยงานได้อย่างถูกต้อง เทียบตรงและชัดเจน ส่วน มี  
ความรู้ความเข้าใจและริเริ่มสร้างสรรค์งานเป็นที่น่าพอใจ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตาม เพศ  
อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประสบการณ์การทำงาน อาชีพ และ รายได้ต่อเดือน

ตารางที่ 4.12 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา  
ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
โดยรวม จำแนกตามเพศ

การดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขา	ระดับการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต					
	ชาย			หญิง		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านศีล	3.80	0.85	มาก	4.39	0.66	มาก
2. ด้านสมาธิ	3.61	0.74	มาก	3.85	0.55	มาก
3. ด้านปัญญา	3.91	0.79	มาก	4.12	0.52	มาก
รวม	3.77	0.76	มาก	4.12	0.49	มาก

จากตารางที่ 4.12 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรี  
ปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน ทั้งเพศชายและเพศหญิงอยู่ใน  
ระดับมาก

เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย เพศชาย พบว่า ด้าน  
ปัญญา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านศีล และด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

เพศหญิง พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา และด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ย  
ต่ำสุด

ตารางที่ 4.13 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภอปากพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม จำแนกตามอายุ

การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา	ระดับการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต									
	อายุ 25-35 ปี			อายุ 36-45 ปี			อายุ 46 ปีขึ้นไป			
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
1. ด้านศีล	3.46	0.64	ปานกลาง	4.47	0.29	มาก	4.45	0.75	แปลผล	
2. ด้านสมาธิ	3.33	0.52	ปานกลาง	3.78	0.31	มาก	4.00	0.67	มาก	
3. ด้านปัญญา	3.55	0.49	มาก	4.22	0.35	มาก	4.24	0.67	มาก	
รวม	3.45	0.48	ปานกลาง	4.16	0.23	มาก	4.23	0.64	มาก	



จากตารางที่ 4.13 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน อายุ 36-45 ปีและอายุ 46 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมาก ส่วน อายุ 25-35 ปี อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย อายุ 25-35 ปี พบว่า ด้านปัญญามีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านศีล ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

อายุ 36-45 ปี และ อายุ 46 ปีขึ้นไป พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด



ตารางที่ 4.14 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพอง อำเภอปากพอง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม จำแนกตามระดับการศึกษา

การดำเนินชีวิตตามหลักไตรลักษณ์	ระดับการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต									
	มัธยมศึกษา/เทียบเท่า			อนุปริญญา/เทียบเท่า			ปริญญาตรี/สูงกว่า			
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	
1. ด้านชีวิต	3.34	1.06	ปานกลาง	4.23	0.51	มาก	4.31	0.68	มาก	
2. ด้านสมาธิ	3.14	0.89	ปานกลาง	3.67	0.45	มาก	3.88	0.55	มาก	
3. ด้านปัญญา	3.51	1.08	มาก	3.84	0.37	มาก	4.16	0.52	มาก	
<b>รวม</b>	<b>3.33</b>	<b>0.97</b>	<b>ปานกลาง</b>	<b>3.91</b>	<b>0.37</b>	<b>มาก</b>	<b>4.11</b>	<b>0.52</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.14 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากน้ำ อำเภอบางน้ำจืด จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน ระดับอนุปริญญา/เทียบเท่า และระดับปริญญาตรี/สูงกว่า อยู่ในระดับมาก ส่วนระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า อยู่ในระดับ ปานกลาง

เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ระดับการศึกษา มัธยมศึกษา/เทียบเท่าพบว่า ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านศีล และด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

ระดับการศึกษานูปริญญา/เทียบเท่า พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

ระดับการศึกษาปริญญา/สูงกว่า พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด



ตารางที่ 4.15 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา  
ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
โดยรวม จำแนกตามสถานภาพ

การดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขา	ระดับการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต					
	โสด			สมรส		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านศีล	3.81	0.73	มาก	4.43	0.71	มาก
2. ด้านสมาธิ	3.58	0.58	มาก	3.89	0.63	มาก
3. ด้านปัญญา	3.70	0.44	มาก	4.28	0.64	มาก
รวม	3.70	0.53	มาก	4.20	0.60	มาก

จากตารางที่ 4.15 พบว่า บุคลากรมีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปาก  
พนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน สถานภาพโสด และสถานภาพสมรส  
อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย สถานภาพโสด พบว่า  
ด้านศีลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

สถานภาพสมรส พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มี  
ค่าเฉลี่ยต่ำสุด

ตารางที่ 4.16 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช โดยรวม จำแนกตามประเภทการทำงาน

การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา	ระดับการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต											
	1-5 ปี			6-10 ปี			11-20 ปี			21 ปีขึ้นไป		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านศีล	3.29	0.79	ปานกลาง	4.38	0.43	มาก	4.39	0.40	มาก	4.62	0.43	มากที่สุด
2. ด้านสมาธิ	3.19	0.68	ปานกลาง	3.64	0.31	มาก	4.02	0.35	มาก	4.08	0.48	มาก
3. ด้านปัญญา	3.40	0.72	ปานกลาง	4.06	0.29	มาก	4.32	0.28	มาก	4.36	0.42	มาก
รวม	3.29	0.68	ปานกลาง	4.03	0.19	มาก	4.24	0.27	มาก	4.35	0.34	มาก

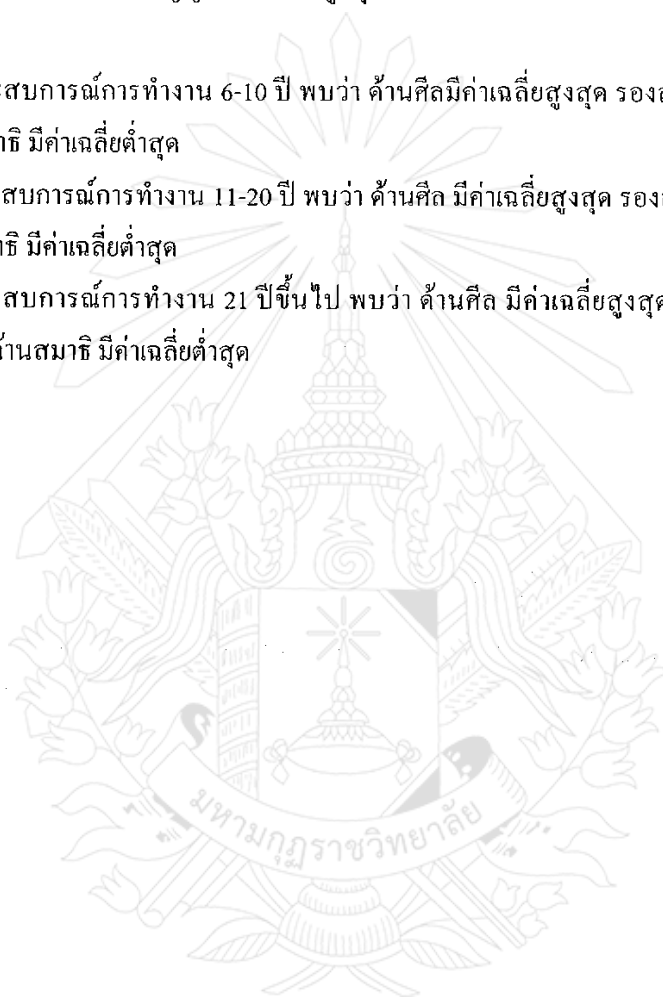
จากตารางที่ 4.16 พบว่า บุคลากรมีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปาก  
พ่อง อำเภอบางบาล จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน ประสพการณ์การทำงาน 6-10 ปี  
,11-20 ปีและ21ปีขึ้นไปอยู่ในระดับมาก ส่วน1-5 ปีอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ประสพการณ์การ  
ทำงาน 1-5 ปี พบว่า ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านศีล ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ย  
ต่ำสุด

ประสพการณ์การทำงาน 6-10 ปี พบว่า ด้านศีลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา  
ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

ประสพการณ์การทำงาน 11-20 ปี พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา  
ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

ประสพการณ์การทำงาน 21 ปีขึ้นไป พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้าน  
ปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด



ตารางที่ 4.17 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภอปากพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม จำแนกตามอาชีพ

การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา	ระดับการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต										
	ดูข้าง			พนักงนราชการ			ข้าราชการ				
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	S.D.	แปลผล
1. ด้านศีล	3.28	0.68	ปานกลาง	3.62	1.13	มาก	4.47	0.52	มาก		
2. ด้านสมาธิ	3.18	0.58	ปานกลาง	3.50	1.03	ปานกลาง	3.94	0.48	มาก		
3. ด้านปัญญา	3.29	0.67	ปานกลาง	3.58	0.90	มาก	4.25	0.44	มาก		
รวม	3.24	0.59	ปานกลาง	3.57	0.98	มาก	4.22	0.39	มาก		

จากตารางที่ 4.17 พบว่า บุคลากรมีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภอปากพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน อาชีพพนักงานราชการและข้าราชการ อยู่ในระดับมาก ส่วนลูกจ้างอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย อาชีพลูกจ้าง พบว่า ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านศีล ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

อาชีพพนักงานราชการ พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

อาชีพข้าราชการ พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด





ตารางที่ 4.18 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม จำแนกตามรายได้เดือน

การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา	ระดับการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต											
	5,000-10,000 บาท			10,001-20,000 บาท			20,001-25,000 บาท			25,001 บาทขึ้นไป		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านศีล	3.25	0.53	ปานกลาง	4.19	0.92	มาก	3.89	0.71	มาก	4.61	0.39	มากที่สุด
2. ด้านสมาธิ	3.27	0.50	ปานกลาง	3.52	0.72	มาก	3.46	0.61	ปานกลาง	4.09	0.44	มาก
3. ด้านปัญญา	3.50	0.57	ปานกลาง	3.82	0.73	มาก	3.96	0.75	มาก	4.36	0.39	มาก
รวม	3.34	0.48	ปานกลาง	3.85	0.75	มาก	3.77	0.64	มาก	4.35	0.31	มาก

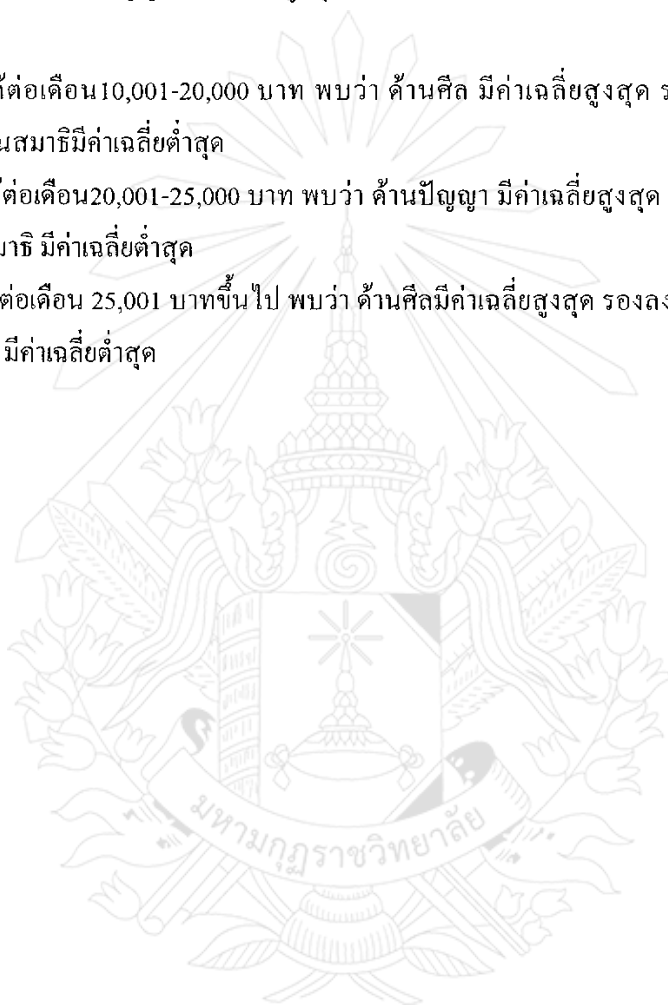
จากตารางที่ 4.18 พบว่า บุคลากรมีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภอปากพะนึ่ง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน รายได้ต่อเดือน 10,001-20,000 บาท, 20,001-25,000 บาท และ 25,001 บาทขึ้นไป อยู่ในระดับมาก ส่วน 5,000-10,000 บาท อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณารายด้านโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย รายได้ต่อเดือน 5,000-10,000 บาท พบว่า ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านสมาธิ ส่วนด้านศีล มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

รายได้ต่อเดือน 10,001-20,000 บาท พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

รายได้ต่อเดือน 20,001-25,000 บาท พบว่า ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านศีล ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

รายได้ต่อเดือน 25,001 บาทขึ้นไป พบว่า ด้านศีลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด



ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบการมีระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประสบการณ์การทำงาน อาชีพ และ รายได้ต่อเดือน ต่างกัน

ตารางที่ 4.19 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ชาย	38	3.77	0.77	มาก
หญิง	71	4.12	0.49	มาก
รวม	109	4.00	0.63	มาก

จากตารางที่ 4.19 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมาก และเมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.20 แสดงผลการเปรียบเทียบที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีเพศต่างกัน

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	Z	P-value
ชาย	38	3.77	0.77	-2.875**	0.005
หญิง	71	4.12	0.49		

\*\* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.20 พบว่า บุคลากรที่มีเพศต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพศหญิงมีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่าเพศชาย

ตารางที่ 4.21 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ชาย	38	3.80	0.85	มาก
หญิง	71	4.39	0.66	มาก
รวม	109	4.18	0.78	มาก

จากตารางที่ 4.21 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ทั้งเพศชาย และเพศหญิง อยู่ในระดับ มาก

ตารางที่ 4.22 แสดงผลการเปรียบเทียบที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ที่มีเพศต่างกัน

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	Z	P-value
ชาย	38	3.80	0.85	-3.730 ***	0.000
หญิง	71	4.39	0.66		

\*\*\* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.22 พบว่า บุคลากรที่มีเพศต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยเพศหญิงมีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่าเพศชาย

ตารางที่ 4.23 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ชาย	38	3.61	0.74	มาก
หญิง	71	3.85	0.55	มาก
รวม	109	3.77	0.63	มาก

จากตารางที่ 4.23 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ทั้งเพศชาย และ เพศหญิง อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.24 แสดงผลการเปรียบเทียบที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ที่มีเพศต่างกัน

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	Z	P-value
ชาย	38	3.61	0.74	-1.820	0.074
หญิง	71	3.85	0.55		

จากตารางที่ 4.24 พบว่า บุคลากรที่มีเพศต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.25 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ชาย	38	3.91	0.79	มาก
หญิง	71	4.12	0.53	มาก
รวม	109	4.05	0.64	มาก

จากตารางที่ 4.25 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ทั้งเพศชาย และ เพศหญิง อยู่ในระดับ มาก

ตารางที่ 4.26 แสดงผลการเปรียบเทียบที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา ที่มีเพศต่างกัน

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	Z	P-value
ชาย	38	3.91	0.53	-1.477	0.145
หญิง	71	4.12	0.77		

จากตารางที่ 4.26 พบว่า บุคลากรที่มีเพศต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.27 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน จำแนกตามอายุ

อายุ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
25-35ปี	30	3.45	0.47	ปานกลาง
36-45 ปี	25	4.16	0.23	มาก
46 ปีขึ้นไป	54	4.23	0.64	มาก
รวม	109	4.00	0.63	มาก

จากตารางที่ 4.27 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า 36-45 ปี และ 46 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมาก ส่วน 25-35 ปี อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.28 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขา โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้านของบุคลากรที่มีอายุต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	12.78	2	6.39	22.93***	0.000
ภายในกลุ่ม	29.53	106	0.28		
รวม	42.31	108			

\*\*\* แยกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.28 พบว่า บุคลากรที่มีอายุ ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน แยกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

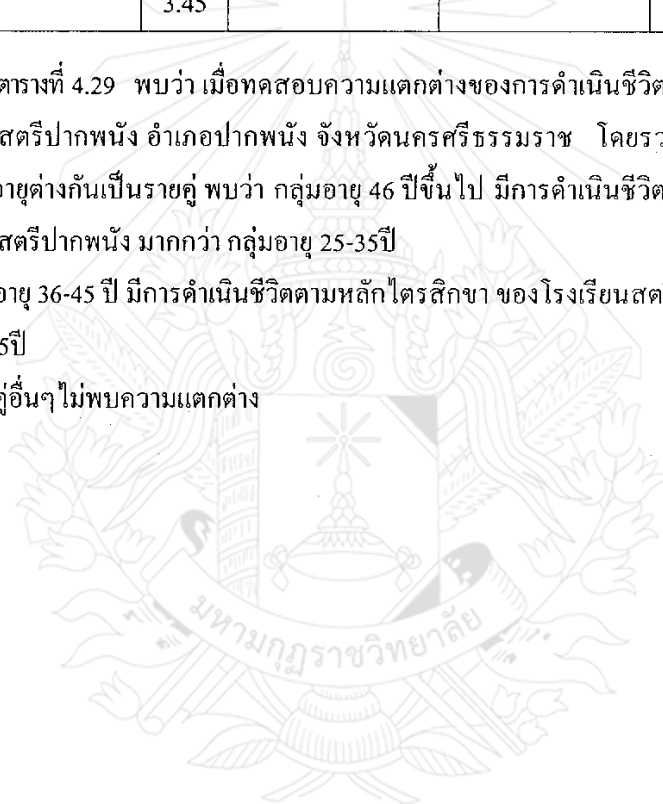
ตารางที่ 4.29 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน ที่มีอายุต่างกัน

อายุ	$\bar{X}$	46 ปีขึ้นไป	36-45 ปี	25-35ปี
		4.23	4.16	3.45
46 ปีขึ้นไป	4.23	-	0.07	0.79*
36-45 ปี	4.16		-	0.71*
25-35ปี	3.45			-

จากตารางที่ 4.29 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน ของบุคลากร ที่มีอายุต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มอายุ 46 ปีขึ้นไป มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มอายุ 25-35ปี

กลุ่มอายุ 36-45 ปี มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่ากลุ่มอายุ 25-35ปี

ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง





ตารางที่ 4.30 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล จำแนกตามอายุ

อายุ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
25-35ปี	30	3.46	0.64	ปานกลาง
36-45 ปี	25	4.47	0.28	มาก
46 ปีขึ้นไป	54	4.45	0.75	มาก
รวม	109	4.18	0.78	มาก

จากตารางที่ 4.30 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า อายุ 36-45 ปี และอายุ 46 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมาก ส่วนอายุ 25-35ปี อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.31 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ที่มีอายุต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	21.81	2	10.91	26.24 ***	0.000
ภายในกลุ่ม	44.06	106	.42		
รวม	65.88	108			

\*\*\* แยกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.31 พบว่า บุคลากรที่มีอายุ ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล แยกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

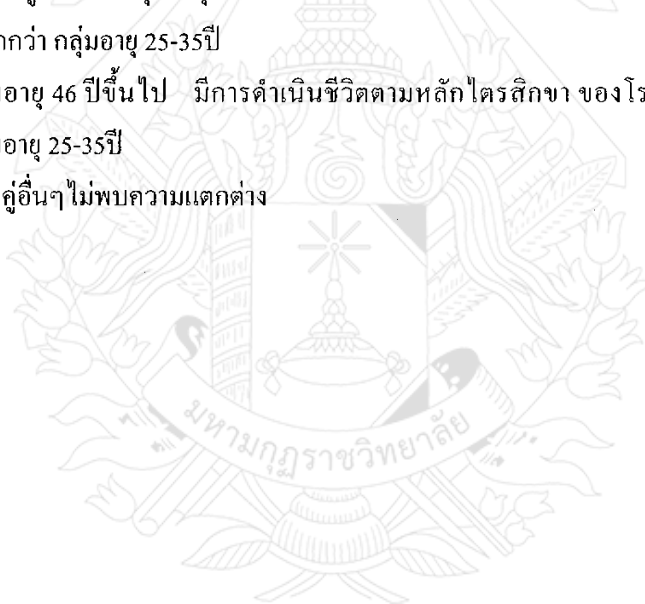
ตารางที่ 4.32 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่การดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ด้านศีล จำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	36-45 ปี	46 ปีขึ้นไป	25-35ปี
		4.47	4.45	3.46
36-45 ปี	4.47	-	0.01	1.01*
46 ปีขึ้นไป	4.45		-	1.00*
25-35ปี	3.46			-

จากตารางที่ 4.32 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา  
โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ของบุคลากร ที่มีอายุ  
ต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มอายุ 36-45 ปี มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรี  
ปากพนัง มากกว่า กลุ่มอายุ 25-35ปี

กลุ่มอายุ 46 ปีขึ้นไป มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง  
มากกว่า กลุ่มอายุ 25-35ปี

ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง



ตารางที่ 4.33 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ จำแนกตามอายุ

อายุ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
25-35ปี	30	3.33	0.52	ปานกลาง
36-45 ปี	25	3.78	0.31	มาก
46 ปีขึ้นไป	54	4.00	0.68	มาก
<b>รวม</b>	<b>109</b>	<b>3.77</b>	<b>0.63</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.33 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า อายุ 36-45 ปี และ อายุ 46 ปีขึ้นไปอยู่ในระดับมาก ส่วนอายุ 25-35 ปี อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.34 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ที่มีอายุต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	8.85	2	4.42	13.73***	0.000
ภายในกลุ่ม	34.15	106	.32		
<b>รวม</b>	<b>43.00</b>	<b>108</b>			

\*\*\* แยกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.34 พบว่า บุคลากรที่มีอายุ ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ แยกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 4.35 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่การดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ด้านสมาธิ จำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	46 ปีขึ้นไป	35-45 ปี	25-35ปี
		4.00	3.78	3.33
46 ปีขึ้นไป	4.00	-	0.22	0.68*
36-45 ปี	3.78		-	0.46*
25-35ปี	3.33			-

จากตารางที่ 4.35 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา  
ของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ของบุคลากร ที่มี  
อายุต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มอายุ 46 ปีขึ้นไป มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียน  
สตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มอายุ 25-35 ปี

กลุ่มอายุ 36-45 ปี มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า  
กลุ่มอายุ 25-35ปี

ส่วนคู่อื่นๆไม่พบความแตกต่าง



ตารางที่ 4.36 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา จำแนกตามอายุ

อายุ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
25-35ปี	30	3.55	0.49	มาก
36-45 ปี	25	4.22	0.35	มาก
46 ปีขึ้นไป	54	4.24	0.67	มาก
รวม	109	4.05	0.64	มาก

จากตารางที่ 4.36 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า ทุกกลุ่มอายุ อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.37 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา ที่มีอายุต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	10.12	2	5.06	16.03 ***	0.000
ภายในกลุ่ม	33.47	106	.32		
รวม	43.59	108			

\*\*\*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.37 พบว่า บุคลากรที่มีอายุ ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 4.38 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่การดำเนินชีวิตตามหลัก  
ไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ด้านปัญญา จำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	46 ปีขึ้นไป	36-45 ปี	25-35 ปี
		4.24	4.22	3.55
46 ปีขึ้นไป	4.24	-	0.02	0.69*
36-45 ปี	4.22		-	0.67*
25-35 ปี	3.55			-

จากตารางที่ 4.38 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา  
ของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา ของบุคลากร ที่มี  
อายุต่างกันเป็นรายคู่พบว่า กลุ่มอายุ 46 ปีขึ้นไป มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของ โรงเรียน  
สตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มอายุ 25-35 ปี

กลุ่มอายุ 36-45 ปี มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของ โรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า  
กลุ่มอายุ 25-35 ปี

ส่วนคู่อื่นๆไม่พบความแตกต่าง



ตารางที่ 4.39 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	13	3.33	0.97	ปานกลาง
อนุปริญญา/เทียบเท่า	11	3.91	0.37	มาก
ปริญญาตรี/สูงกว่า	85	4.11	0.52	มาก
รวม	109	4.00	0.63	มาก

จากตารางที่ 4.39 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า อนุปริญญา/เทียบเท่า และปริญญาตรี/สูงกว่า อยู่ในระดับมาก ส่วน มัธยมศึกษา/เทียบเท่า อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.40 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	7.04	2	3.52	10.570**	0.00
ภายในกลุ่ม	35.27	106	.33		
รวม	42.31	108			

\*\* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.40 พบว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษา ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4.41 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

ระดับการศึกษา	$\bar{X}$	ปริญญาตรี/ สูงกว่า	อนุปริญญา/ เทียบเท่า	มัธยมศึกษา/ เทียบเท่า
		4.11	3.91	3.33
ปริญญาตรี/สูงกว่า	4.11	-	0.20	0.78*
อนุปริญญา/เทียบเท่า	3.91		-	0.58
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	3.33			-

จากตารางที่ 4.41 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้านของบุคลากร ที่มีระดับการศึกษา ต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มระดับการศึกษาปริญญาตรี/สูงกว่า มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มระดับการศึกษามัธยมศึกษา/เทียบเท่า

ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง





ตารางที่ 4.42 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	13	3.34	1.06	ปานกลาง
อนุปริญญา/เทียบเท่า	11	4.23	0.51	มาก
ปริญญาตรี/สูงกว่า	85	4.31	0.68	มาก
รวม	109	4.18	0.78	มาก

จากตารางที่ 4.42 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีลอยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า อนุปริญญา/เทียบเท่า และปริญญาตรี/สูงกว่า อยู่ในระดับมาก ส่วนมัธยมศึกษา/เทียบเท่า อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.43 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	10.58	2	5.29	10.140**	0.00
ภายในกลุ่ม	55.30	106	.52		
รวม	65.88	108			

\*\*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.43 พบว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษา ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4.44 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

ระดับการศึกษา	$\bar{X}$	ปริญญาตรี/ สูงกว่า	อนุปริญญา/ เทียบเท่า	มัธยมศึกษา/ เทียบเท่า
		4.31	4.23	3.34
ปริญญาตรี/สูงกว่า	4.31	-	0.08	0.97*
อนุปริญญา/เทียบเท่า	4.23	-	-	0.89*
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	3.34	-	-	-

จากตารางที่ 4.44 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ของบุคลากร ที่มีระดับการศึกษา ต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มระดับการศึกษาปริญญาตรี/สูงกว่า มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของ โรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มระดับการศึกษามัธยมศึกษา/เทียบเท่า

กลุ่มระดับการศึกษาอนุปริญญา/เทียบเท่า มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มระดับการศึกษามัธยมศึกษา/เทียบเท่า

ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 4.45 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	13	3.14	0.88	ปานกลาง
อนุปริญญา/เทียบเท่า	11	3.67	0.45	มาก
ปริญญาตรี/สูงกว่า	85	3.88	0.55	มาก
รวม	109	3.77	0.63	มาก

จากตารางที่ 4.45 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า อนุปริญญา/เทียบเท่า และปริญญาตรี/สูงกว่า อยู่ในระดับมาก ส่วนมัธยมศึกษา/เทียบเท่าอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.46 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ของบุคลากร ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	6.23	2	3.12	8.980**	0.00
ภายในกลุ่ม	36.77	106	.35		
รวม	43.00	108			

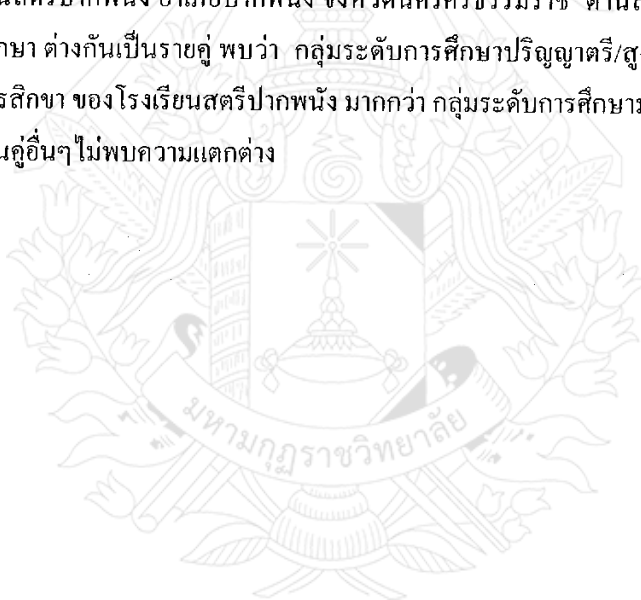
\*\*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.46 พบว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษา ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4.47 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

ระดับการศึกษา	$\bar{X}$	ปริญญาตรี/ สูงกว่า	อนุปริญญา/ เทียบเท่า	มัธยมศึกษา/ เทียบเท่า
		3.88	3.67	3.14
ปริญญาตรี/สูงกว่า	3.88	-	0.20	0.74*
อนุปริญญา/เทียบเท่า	3.67		-	0.53
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	3.14			-

จากตารางที่ 4.47 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ของบุคลากร ที่มีระดับการศึกษา ต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มระดับการศึกษาปริญญาตรี/สูงกว่า มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มระดับการศึกษามัธยมศึกษา/เทียบเท่า ส่วนคู่อื่นๆไม่พบความแตกต่าง



ตารางที่ 4.48 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	13	3.51	1.08	มาก
อนุปริญญา/เทียบเท่า	11	3.84	0.37	มาก
ปริญญาตรี/สูงกว่า	85	4.16	0.52	มาก
<b>รวม</b>	<b>109</b>	<b>4.05</b>	<b>0.64</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.48 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหาอยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า มัธยมศึกษา/เทียบเท่า อนุปริญญา/เทียบเท่า และปริญญาตรี/สูงกว่า อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.49 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	5.31	2	2.65	7.35**	0.00
ภายในกลุ่ม	38.28	106	.36		
<b>รวม</b>	<b>43.59</b>	<b>108</b>			

\*\*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.49 พบว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษา ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4.50 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

ระดับการศึกษา	$\bar{X}$	ปริญญาตรี/ สูงกว่า	อนุปริญญา/ เทียบเท่า	มัธยมศึกษา/ เทียบเท่า
		4.16	3.84	3.51
ปริญญาตรี/สูงกว่า	4.16	-	0.32	0.65*
อนุปริญญา/เทียบเท่า	3.84	-	-	0.33
มัธยมศึกษา/เทียบเท่า	3.51	-	-	-

จากตารางที่ 4.50 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา ของบุคลากร ที่มีระดับการศึกษา ต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มระดับการศึกษาปริญญาตรี/สูงกว่า มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มระดับการศึกษามัธยมศึกษา/เทียบเท่า ส่วนคู่อื่นๆไม่พบความแตกต่าง



ตารางที่ 4.51 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
โสด	44	3.70	0.53	มาก
สมรส	65	4.20	0.62	มาก
รวม	109	4.00	0.63	มาก

จากตารางที่ 4.51 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามสถานภาพ พบว่า โสด และสมรส อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.52 แสดงผลการเปรียบเทียบที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน ที่มีสถานภาพต่างกัน

สถานภาพ	n	$\bar{X}$	S.D.	Z	P-value
โสด	44	3.70	0.53	-4.447***	0.000
สมรส	65	4.20	0.61		

\*\*\*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.52 พบว่า บุคลากรที่มีสถานภาพ ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสถานภาพสมรส มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่าสถานภาพโสด

ตารางที่ 4.53 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
โสด	45	3.81	0.74	มาก
สมรส	59	4.43	0.71	มาก
รวม	109	4.18	0.78	มาก

จากตารางที่ 4.53 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามสถานภาพ พบว่า โสด และสมรส อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.54 แสดงผลการเปรียบเทียบที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ที่มีสถานภาพต่างกัน

สถานภาพ	n	$\bar{X}$	S.D.	Z	P-value
โสด	45	3.81	0.74	-4.363***	0.000
สมรส	59	4.43	0.71		

\*\*\*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.54 พบว่า บุคลากรที่มีสถานภาพ ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001



ตารางที่ 4.55 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
โสด	45	3.58	0.58	มาก
สมรส	59	3.89	0.64	มาก
รวม	109	3.77	0.63	มาก

จากตารางที่ 4.55 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามสถานภาพ พบว่า โสด และสมรส อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.56 แสดงผลการเปรียบเทียบที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ที่มีสถานภาพต่างกัน

สถานภาพ	n	$\bar{X}$	S.D.	Z	P-value
โสด	45	3.58	0.58	-2.586*	0.011
สมรส	59	3.89	0.64		

\* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.56 พบว่า บุคลากรที่มีสถานภาพ ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.57 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
โสด	45	3.70	0.45	มาก
สมรส	59	4.28	0.64	มาก
รวม	109	4.05	0.64	มาก

จากตารางที่ 4.57 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหาอยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามสถานภาพ พบว่า โสด และสมรส อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.58 แสดงผลการเปรียบเทียบที่มีต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา ที่มีสถานภาพต่างกัน

สถานภาพ	n	$\bar{X}$	S.D.	Z	P-value
โสด	45	3.70	0.45	-5.161***	0.000
สมรส	59	4.28	0.64		

\*\*\*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.58 พบว่า บุคลากรที่มีสถานภาพ ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 4.59 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน

ประสบการณ์การทำงาน	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1-5 ปี	30	3.29	0.68	ปานกลาง
6-10 ปี	14	4.03	0.19	มาก
11-20 ปี	19	4.24	0.27	มาก
21 ปีขึ้นไป	46	4.35	0.34	มาก
<b>รวม</b>	<b>109</b>	<b>4.00</b>	<b>0.63</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.59 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามประสบการณ์การทำงาน พบว่า 6-10 ปี, 11-20 ปี และ 21 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมาก ส่วน 1-5 ปี อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.60 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน ที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	21.83	3	7.28	37.33***	0.000
ภายในกลุ่ม	20.47	105	0.19		
<b>รวม</b>	<b>42.30</b>	<b>108</b>			

\*\*\* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.60 พบว่า บุคลากรที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 4.61 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน ที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกัน

ประสบการณ์การทำงาน	$\bar{X}$	21 ปีขึ้นไป	11-20 ปี	5-10 ปี	1-5 ปี
		4.35	4.24	4.03	3.29
21 ปีขึ้นไป	4.35	-	0.11	0.33	1.06*
11-20 ปี	4.24		-	0.22	0.95*
6-10 ปี	4.03			-	0.73*
1-5 ปี	3.29				-

จากตารางที่ 4.61 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน ของบุคลากร ที่มีประสบการณ์การทำงาน ต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 21 ปีขึ้นไป มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี

กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 11-20 ปี มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี

กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 6-10 ปี มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี

ส่วนคู่อื่นๆไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 4.62 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน

ประสบการณ์การทำงาน	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1-5 ปี	30	3.29	0.79	ปานกลาง
6-10 ปี	14	4.38	0.43	มาก
11-20 ปี	19	4.39	0.40	มาก
21 ปีขึ้นไป	46	4.62	0.43	มากที่สุด
รวม	109	4.18	0.78	มาก

จากตารางที่ 4.62 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามประสบการณ์การทำงาน พบว่า 21 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมากที่สุด 6-10 ปีและ 11-20 ปี อยู่ในระดับมาก ส่วน 1-5 ปี อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.63 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	34.04	3	11.35	37.41***	0.000
ภายในกลุ่ม	31.84	105	0.30		
รวม	65.88	108			

\*\*\* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.63 พบว่า บุคลากรที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 4.64 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกัน

ประสบการณ์การทำงาน	$\bar{X}$	21 ปีขึ้นไป	11-20 ปี	6-10 ปี	1-5 ปี
		4.62	4.39	4.38	3.29
21 ปีขึ้นไป	4.62	-	0.23	0.24	1.33*
11-20 ปี	4.39		-	0.01	1.10*
6-10 ปี	4.38			-	1.09*
1-5 ปี	3.29				-

จากตารางที่ 4.64 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ของบุคลากร ที่มีประสบการณ์การทำงาน ต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 21 ปีขึ้นไป มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี

กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 11-20 ปี มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี

กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 6-10 ปี มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี

ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 4.65 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน

ประสบการณ์การทำงาน	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1-5 ปี	30	3.19	0.68	ปานกลาง
6-10 ปี	14	3.64	0.31	มาก
11-20 ปี	19	4.02	0.35	มาก
21 ปีขึ้นไป	46	4.08	0.48	มาก
<b>รวม</b>	<b>109</b>	<b>3.77</b>	<b>0.63</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.65 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ อยู่ในระดับมาก และเมื่อจำแนกตามประสบการณ์การทำงาน พบว่า 6-10 ปี, 11-20 ปี และ 21 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมาก ส่วนประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.66 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	16.00	3	5.33	20.74***	0.000
ภายในกลุ่ม	27.00	105	0.26		
<b>รวม</b>	<b>43.00</b>	<b>108</b>			

\*\*\* แยกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.66 พบว่า บุคลากรที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ แยกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 4.67 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกัน

ประสบการณ์การทำงาน	$\bar{X}$	21 ปีขึ้นไป	11-20 ปี	6-10 ปี	1-5 ปี
		4.08	4.02	3.64	3.19
21 ปีขึ้นไป	4.08	-	0.06	0.44	0.89*
11-20 ปี	4.02		-	0.38	0.83*
6-10 ปี	3.64			-	0.46
1-5 ปี	3.19				-

จากตารางที่ 4.67 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ของบุคลากร ที่มีประสบการณ์การทำงาน ต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 21 ปีขึ้นไป มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี

กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 11-20 ปี มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี

ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง



ตารางที่ 4.68 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน

ประสบการณ์การทำงาน	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1-5 ปี	30	3.40	0.72	ปานกลาง
6-10 ปี	14	4.06	0.29	มาก
11-20 ปี	19	4.32	0.28	มาก
21 ปีขึ้นไป	46	4.36	0.42	มาก
รวม	109	4.05	0.64	มาก

จากตารางที่ 4.68 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหาอยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามประสบการณ์การทำงาน พบว่ากลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 6-10 ปี, 11-20 ปี และ 21 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมาก ส่วนกลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.69 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา ที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	18.34	3	6.11	25.42***	0.000
ภายในกลุ่ม	25.25	105	0.24		
รวม	43.59	108			

\*\*\* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.69 พบว่า บุคลากรที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 4.70 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา ที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกัน

ประสบการณ์การทำงาน	$\bar{X}$	21 ปีขึ้นไป	11-20 ปี	6-10 ปี	1-5 ปี
		4.36	4.32	4.06	3.40
21 ปีขึ้นไป	4.36	-	0.04	0.30	0.96*
11-20 ปี	4.32		-	0.26	0.92*
6-10 ปี	4.06			-	0.66*
1-5 ปี	3.40				-

จากตารางที่ 4.70 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา ของบุคลากร ที่มีประสบการณ์การทำงาน ต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 21 ปีขึ้นไป มีการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี

กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 11-20 ปี มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี

กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 6-10 ปี มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี

ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 4.71 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ลูกจ้าง	19	3.29	0.43	ปานกลาง
พนักงานราชการ	10	3.34	1.03	ปานกลาง
ข้าราชการ	80	4.25	0.37	มาก
รวม	109	4.00	0.63	มาก

จากตารางที่ 4.71 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมาก และเมื่อจำแนกตามอาชีพ พบว่า อาชีพข้าราชการ อยู่ในระดับมาก ส่วนอาชีพลูกจ้าง และ อาชีพพนักงานราชการ อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.72 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้านที่มีอาชีพต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	18.88	2	9.44	42.73 ***	0.000
ภายในกลุ่ม	23.42	106	0.22		
รวม	42.30	108			

\*\*\* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

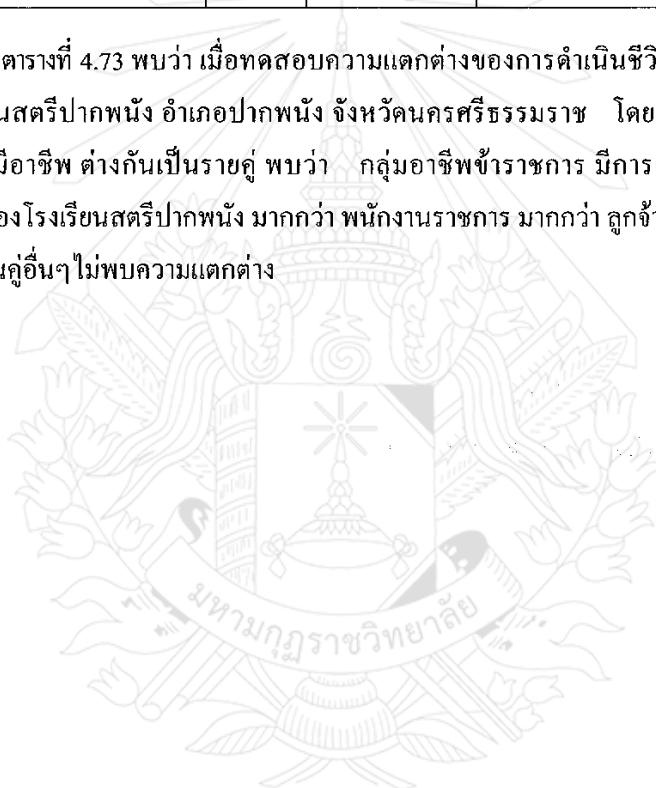
จากตารางที่ 4.72 พบว่า บุคลากรที่มีอาชีพ ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 4.73 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน ที่มีอาชีพต่างกัน

อาชีพ	$\bar{X}$	ข้าราชการ	พนักงานราชการ	ลูกจ้าง
		4.25	3.34	3.29
ข้าราชการ	4.25	-	0.91*	0.96*
พนักงานราชการ	3.34		-	0.05
ลูกจ้าง	3.29			-

จากตารางที่ 4.73 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน ของบุคลากร ที่มีอาชีพ ต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มอาชีพข้าราชการ มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า พนักงานราชการ มากกว่า ลูกจ้าง

ส่วนคู่อื่นๆไม่พบความแตกต่าง



ตารางที่ 4.74 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ลูกจ้าง	19	3.15	0.36	ปานกลาง
พนักงานราชการ	10	3.68	1.26	มาก
ข้าราชการ	80	4.49	0.49	มาก
รวม	109	4.18	0.78	มาก

จากตารางที่ 4.74 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีลอยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามอาชีพ พบว่า พนักงานราชการ และข้าราชการ อยู่ในระดับมาก ส่วน ลูกจ้าง อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.63 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ที่มีอาชีพต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	30.51	2	15.25	45.720***	0.000
ภายในกลุ่ม	35.37	106	0.33		
รวม	65.88	108			

\*\*\*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

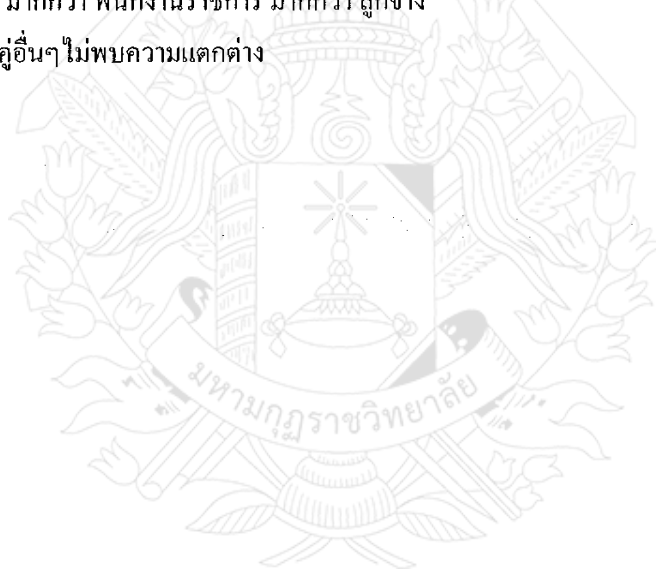
จากตารางที่ 4.75 พบว่า บุคลากรที่มีอาชีพ ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 4.76 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ที่มีอาชีพต่างกัน

อาชีพ	$\bar{X}$	ข้าราชการ	พนักงานราชการ	ลูกจ้าง
		4.49	3.68	3.15
ข้าราชการ	4.49	-	0.81*	1.34*
พนักงานราชการ	3.68	-	-	0.53
ลูกจ้าง	3.15	-	-	-

จากตารางที่ 4.76 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ของบุคลากร ที่มีอาชีพต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มอาชีพข้าราชการ มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า พนักงานราชการ มากกว่า ลูกจ้าง

ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง



ตารางที่ 4.77 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ลูกจ้าง	19	3.27	0.51	ปานกลาง
พนักงานราชการ	10	3.04	0.94	ปานกลาง
ข้าราชการ	80	3.97	0.46	มาก
รวม	109	3.77	0.63	มาก

จากตารางที่ 4.77 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามอาชีพ พบว่า ข้าราชการ อยู่ในระดับมาก ส่วนลูกจ้าง และ พนักงานราชการ อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.78 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีอาชีพต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	13.37	2	6.69	23.92***	0.000
ภายในกลุ่ม	29.63	106	0.28		
รวม	43.00	108			

\*\*\* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.78 พบว่า บุคลากรที่มีอาชีพ ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 4.79 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ที่มีอาชีพต่างกัน

อาชีพ	$\bar{X}$	ข้าราชการ	ลูกจ้าง	พนักงานราชการ
		3.97	3.27	3.04
ข้าราชการ	3.97	-	0.70*	0.94*
ลูกจ้าง	3.27		-	0.23
พนักงานราชการ	3.04			-

จากตารางที่ 4.79 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ของบุคลากร ที่มีอาชีพ ต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มอาชีพข้าราชการ มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า ลูกจ้าง มากกว่า พนักงานราชการ

ส่วนคู่อื่นๆไม่พบความแตกต่าง





ตารางที่ 4.80 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ลูกจ้าง	19	3.45	0.49	ปานกลาง
พนักงานราชการ	10	3.30	0.96	ปานกลาง
ข้าราชการ	80	4.28	0.42	มาก
รวม	109	4.05	0.64	มาก

จากตารางที่ 4.80 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามอาชีพ พบว่า ข้าราชการ อยู่ในระดับมาก ส่วนลูกจ้าง และพนักงานราชการ อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.81 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา ที่มีอาชีพต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	16.73	2	8.36	33.01***	0.000
ภายในกลุ่ม	26.86	106	0.25		
รวม	43.59	108			

\*\*\* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

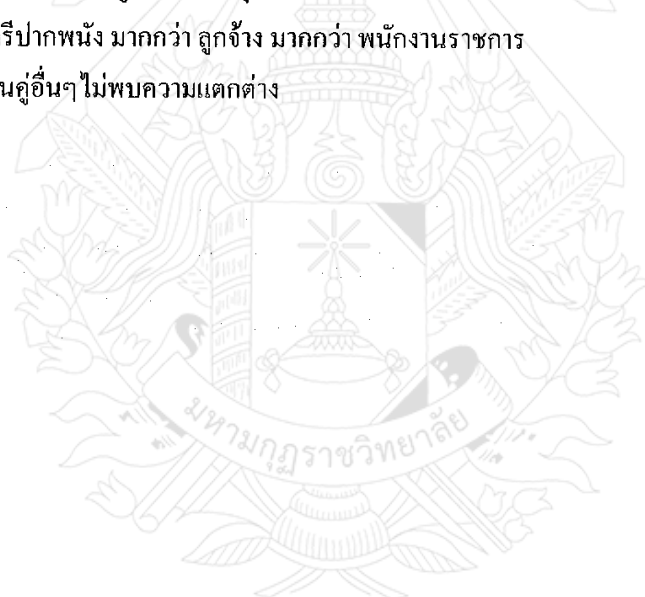
จากตารางที่ 4.81 พบว่า บุคลากรที่มีอาชีพ ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 4.41 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา ที่มีอาชีพต่างกัน

อาชีพ	$\bar{X}$	ข้าราชการ	ลูกจ้าง	พนักงานราชการ
		4.28	3.45	3.30
ข้าราชการ	4.28	-	0.83*	0.98*
ลูกจ้าง	3.45		-	0.15
พนักงานราชการ	3.30			-

จากตารางที่ 4.82 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา ของบุคลากร ที่มีอาชีพ ต่างกัน เป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มอาชีพข้าราชการ มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า ลูกจ้าง มากกว่า พนักงานราชการ

ส่วนคู่อื่นๆไม่พบความแตกต่าง



ตารางที่ 4.83 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
5,000 -10,000 บาท	24	3.34	0.48	ปานกลาง
10,001-20,000 บาท	17	3.85	0.75	มาก
20,001-25,000 บาท	10	3.77	0.64	มาก
25,001 บาทขึ้นไป	58	4.36	0.32	มาก
รวม	109	4.00	0.63	มาก

จากตารางที่ 4.83 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามรายได้ต่อเดือน พบว่า กลุ่มรายได้ต่อเดือน 10,001-20,000 บาท, 20,001-25,000 บาท และ 25,001 บาทขึ้นไป อยู่ในระดับมาก ส่วนกลุ่มรายได้ต่อเดือน 5,000-10,000 บาท อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.84 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดย รวมทั้ง 3 ด้าน ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	18.61	3	6.20	27.49***	0.000
ภายในกลุ่ม	23.69	105	0.23		
รวม	42.30	108			

\*\*\* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.84 พบว่า บุคลากรที่มีอาชีพ ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 4.85 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน

รายได้ต่อเดือน	$\bar{X}$	25,001	10,001-	20,001-	5,000 –
		บาทขึ้นไป	20,000 บาท	25,000 บาท	10,000 บาท
		4.36	3.85	3.77	3.34
25,001 บาทขึ้นไป	4.36	-	0.51*	0.59*	1.01*
10,001-20,000 บาท	3.85		-	0.08	0.50
20,001-25,000 บาท	3.77			-	0.43
5,000 -10,000 บาท	3.34				-

จากตารางที่ 4.85 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้านของบุคลากร ที่มีรายได้ต่อเดือน ต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มรายได้ต่อเดือน 25,001 บาทขึ้นไป มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีรายได้ต่อเดือน 10,001-20,000 บาท มากกว่า 20,001-25,000 บาท มากกว่า 5,000 -10,000 บาท

ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 4.86 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
5,000 -10,000 บาท	24	3.25	0.53	ปานกลาง
10,001-20,000 บาท	17	4.19	0.92	มาก
20,001-25,000 บาท	10	3.89	0.71	มาก
25,001 บาทขึ้นไป	58	4.61	0.39	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>109</b>	<b>4.18</b>	<b>0.78</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.86 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีลอยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามรายได้ ต่อเดือน พบว่ากลุ่มรายได้ต่อเดือน 25,001 บาทขึ้นไป อยู่ในระดับมากที่สุด กลุ่มรายได้ต่อเดือน 10,001-20,000 บาท และ 20,001-25,000 บาท อยู่ในระดับมาก ส่วนกลุ่มรายได้ต่อเดือน 5,000-10,000 บาท อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.87 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	32.33	3	10.78	33.73***	0.000
ภายในกลุ่ม	33.55	105	0.32		
<b>รวม</b>	<b>65.88</b>	<b>108</b>			

\*\*\* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.87 พบว่า บุคลากรที่มีรายได้ต่อเดือน ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 4.88 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน

รายได้ต่อเดือน	$\bar{X}$	25,001	10,001-	20,001-	5,000 –
		บาทขึ้นไป	20,000 บาท	25,000 บาท	10,000 บาท
		4.61	4.19	3.89	3.25
25,001 บาทขึ้นไป	4.61	-	0.42	0.72*	1.36*
10,001-20,000 บาท	4.19		-	0.30	0.94*
20,001-25,000 บาท	3.89			-	0.64*
5,000 -10,000 บาท	3.25				-

จากตารางที่ 4.88 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านศีล ของบุคลากร ที่มีรายได้ต่อเดือน ต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มรายได้ต่อเดือน 25,001 บาทขึ้นไป มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีรายได้ต่อเดือน 20,001-25,000 บาท มากกว่า 5,000 -10,000 บาท

กลุ่มรายได้ต่อเดือน 10,001-20,000 บาท มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีรายได้ต่อเดือน 5,000 -10,000 บาท

กลุ่มรายได้ต่อเดือน 20,001-25,000 บาท มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีรายได้ต่อเดือน 5,000 -10,000 บาท

ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตารางที่ 4.89 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
5,000-10,000 บาท	24	3.27	0.50	ปานกลาง
10,001-20,000 บาท	17	3.52	0.73	มาก
20,001-25,000 บาท	10	3.46	0.61	ปานกลาง
25,001 บาทขึ้นไป	58	4.10	0.45	มาก
<b>รวม</b>	<b>109</b>	<b>3.77</b>	<b>0.63</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.89 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามรายได้ ต่อเดือน พบว่ากลุ่มรายได้ต่อเดือน 10,001-20,000 บาท และ กลุ่มรายได้ต่อเดือน 25,001 บาทขึ้นไป อยู่ในระดับมาก ส่วนกลุ่มรายได้ต่อเดือน 5,000 -10,000 บาท และกลุ่มรายได้ต่อเดือน 20,001-25,000 บาท อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.90 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	14.11	3	4.70	17.09***	0.000
ภายในกลุ่ม	28.89	105	0.28		
<b>รวม</b>	<b>43.00</b>	<b>108</b>			

\*\*\* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.90 พบว่า บุคลากรที่มีรายได้ต่อเดือน ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 4.91 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน

รายได้ต่อเดือน	$\bar{X}$	25,001 บาท	10,001-	20,001-	5,000 –
		ขึ้นไป	20,000 บาท	25,000 บาท	10,000 บาท
		4.10	3.52	3.46	3.27
25,001 บาทขึ้นไป	4.10	-	0.58*	0.64*	0.82*
10,001-20,000 บาท	3.52		-	0.06	0.24
20,001-25,000 บาท	3.46			-	0.19
5,000 -10,000 บาท	3.27				-

จากตารางที่ 4.91 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านสมาธิ ของบุคลากร ที่มีรายได้ต่อเดือน ต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มรายได้ต่อเดือน 25,001 บาทขึ้นไป มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีรายได้ต่อเดือน 10,001-20,000 บาท มากกว่า 20,001-25,000 บาท มากกว่า 5,000 -10,000 บาท

ส่วนคู่อื่นๆไม่พบความแตกต่าง





ตารางที่ 4.92 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน	n	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
5,000 -10,000 บาท	24	3.50	0.57	มาก
10,001-20,000 บาท	17	3.82	0.73	มาก
20,001-25,000 บาท	10	3.96	0.75	มาก
25,001 บาทขึ้นไป	58	4.36	0.39	มาก
<b>รวม</b>	<b>109</b>	<b>4.05</b>	<b>0.64</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.92 พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา อยู่ในระดับมาก และ เมื่อจำแนกตามรายได้ต่อเดือน พบว่ากลุ่มรายได้ต่อเดือน 5,000-10,000 บาท, 10,001-20,000 บาท, 20,001-25,000 บาท และ 25,001 บาทขึ้นไป อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.93 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	13.61	3	4.54	15.89***	0.000
ภายในกลุ่ม	29.98	105	0.29		
<b>รวม</b>	<b>43.59</b>	<b>108</b>			

\*\*\* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 4.93 พบว่า บุคลากรที่มีรายได้ต่อเดือน ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญหา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 4.94 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน

รายได้ต่อเดือน	$\bar{X}$	25,001 บาท	20,001-	10,001-	5,000 -
		ขึ้นไป	25,000 บาท	20,000 บาท	10,000 บาท
		4.36	3.96	3.82	3.50
25,001 บาทขึ้นไป	4.36	-	0.40	0.53*	0.86*
20,001-25,000 บาท	3.96		-	0.14	0.46
10,001-20,000 บาท	3.82			-	0.32
5,000 -10,000 บาท	3.50				-

จากตารางที่ 4.94 พบว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างของการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านปัญญา ของบุคลากร ที่มีรายได้ต่อเดือน ต่างกันเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มรายได้ต่อเดือน 25,001 บาทขึ้นไป มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของโรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่า กลุ่มที่มีรายได้ต่อเดือน 10,001-20,000 บาท มากกว่า 5,000 -10,000 บาท

ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตอนที่ 5 ผลการรวบรวมข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหา  
การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง

ตารางที่ 4.95 แสดงค่าความถี่ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ  
บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ปัญหา	ความถี่
<b>1. ด้านศีล</b>	
1.1 คิ่มสุราหรือสูบบุหรี่ในบางโอกาสเมื่อเข้าสังคมหรืองานเลี้ยงสังสรรค์	21
1.2 บางครั้งก็จำเป็นต้องโกหกเพื่อความรักความสามัคคีของหมู่คณะ	17
1.3 ไม่มีเจตนาสลับเปลี่ยนเอาของแบบเดียวกับของผู้อื่นมาเป็นของตนอาจมีการ หยิบผิดมากกว่าเพราะของบางอย่างเหมือนกัน	13
1.4 บุคคลย่อมมีความอยากทั้งทางวัตถุและค่านิยม	7
1.5 ไม่เข้าใจในหลักการปฏิบัติเกี่ยวกับหลักไตรสิกขา	5
<b>รวม</b>	<b>63</b>
<b>2. ด้านสมาธิ</b>	
2.1 ไม่มีเวลาในการฝึกสมาธิที่เป็นหลักการ	30
2.2 หลายครั้งควบคุมอารมณ์ไม่ได้เมื่อถูกขู่ขู่	28
2.3 ขณะทำงานเมื่อมีคนมารบกวนทำให้หงุดหงิด	21
2.4 อิจฉาผู้อื่นเป็นบางครั้งเมื่อผู้อื่นได้ดีกว่าในเรื่องเดียวกัน	15
2.5 บางครั้งก็โกรธเมื่อผู้อื่นนินทา	13
2.6 บุคคลมีความหลากหลายทางความคิด สติรู้คิด จิตไม่นิ่ง ด้วยปัจจัยภายนอก หรือสิ่งเร้าหรือปัจจัยทางด้านร่างกาย เช่น เจ็บป่วย	9
<b>รวม</b>	<b>116</b>
<b>3. ด้านปัญญา</b>	
3.1 ไม่มีความสุขในการทำงาน เครียด	25
3.2 แยกแยะงานและจัดแบ่งเวลาทำให้งานที่รับผิดชอบสำเร็จ	19
3.3 เวลาทำงานรู้สาระสำคัญของงาน รู้ประเด็นของงาน	17

## ตารางที่ 4.95 (ต่อ)

ปัญหา	ความถี่
3.4 ขาดการพักผ่อน ขาดการออกกำลังกาย ทำให้ขาดประสิทธิภาพทางด้านความคิด	15
3.5 สามารถคิดวินิจฉัยงานได้อย่างถูกต้อง เทียบตรงและชัดเจน	12
3.6 ศักยภาพของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ทุกอย่างย่อมเป็นไปได้ตามกรรม	10
3.7 ไม่รู้จักวิธีการหรือแนวทางในการแก้ปัญหาหรือหาทางออกไม่ได้	3
<b>รวม</b>	<b>101</b>

จากตารางที่ 4.95 พบว่าปัญหาการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากหนัง มีผู้เสนอแนะมากที่สุดคือ ด้านสมาธิ ข้อที่ว่าไม่มีเวลาในการฝึกสมาธิที่เป็นหลักการรองลงมา ได้แก่ ด้านปัญญา ข้อที่ว่า ไม่มีความสุขในการทำงาน เครียด และปัญหาน้อยที่สุดได้แก่ ด้านศีล ข้อที่ว่า ดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ในบาง โอกาสเมื่อเข้าสังคมหรืองานเลี้ยงสังสรรค์



ตารางที่ 4.96 แสดงค่าความถี่ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากหนัง อำเภอปากหนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

แนวทางแก้ไขปัญหา	ความถี่
<b>1. ด้านศีล</b>	
1.1 สร้างจิตสำนึกให้มีความตั้งใจในการรักษาศีล	45
1.2 ให้ความรู้ ส่งเสริมให้บุคลากรเข้าวัดปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ	40
1.3 ให้มีการฝึกสมาทานศีลในตอนเช้าก่อนทำงาน	15
1.4 ให้มีกิจกรรมศีลนิเทศด้วยผู้รู้ ผู้ต้นผู้เบิกบาน ส่งเสริมให้มีศีลในที่ทำงาน	9
<b>รวม</b>	<b>109</b>
<b>2. ด้านสมาธิ</b>	
2.1 ส่งเสริมให้บุคลากรได้มีโอกาสได้อบรมการฝึกสมาธิในเวลาที่เหมาะสม	45
2.2 ให้ความเวลาในการปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ	20
2.3 ควรจัดให้มีการอบรมปฏิบัติธรรมอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	20
2.4 ต้องมีสติเตือนตน อย่ารีบร้อน อย่าด่วนตัดสินใจ คิดให้รอบคอบในทุกกิจกรรม	11
2.5 ควรจัดให้มีห้องฝึกทำสมาธิ	5
<b>รวม</b>	<b>101</b>
<b>3. ด้านปัญญา</b>	
3.1 สร้างจิตสำนึกและปลูกฝังให้ใช้สติปัญญาในทางสร้างสรรค์	34
3.2 นิมนต์พระมาให้ความรู้ด้านไตรสิกขาอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง	17
3.3 ส่งเสริมการอ่านการคิด ทำบ่อยๆก็จะมีปัญญาสามารถแก้ปัญหา เอาตัวรอดเข้ากับสังคมได้	15
3.4 ฝึกกระชับ อารมณ์ให้เกิดความสงบ เกิดปัญญาในการแก้ปัญหา	10
<b>รวม</b>	<b>76</b>

จากตารางที่ 4.96 พบว่า แนวทางแก้ไขปัญหามีผู้เสนอแนะมากที่สุดคือ ด้านศีล ข้อที่ว่าสร้างจิตสำนึกให้มีความตั้งใจในการรักษาศีล รองลงมา ได้แก่ ด้านสมาธิ ข้อที่ว่า ส่งเสริมให้บุคลากรได้มีโอกาสได้อบรมการฝึกสมาธิในเวลาที่เหมาะสม และแนวทางแก้ไขน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านปัญญา ข้อที่ว่า สร้างจิตสำนึกและปลูกฝังให้ใช้สติปัญญาในทางสร้างสรรค์

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช” นั้น ผู้วิจัยขอแนะนำ วัตถุประสงค์ของการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย สถิติที่ใช้ในการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและ ข้อเสนอแนะ ตามลำดับดังนี้

**วัตถุประสงค์ของการวิจัย** เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประสบการณ์การทำงาน อาชีพ และรายได้ต่อเดือนต่างกัน และ เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาคำดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

**ประชากร** คือ บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ประจำปีการศึกษา 2555 จำนวนทั้งหมด 130 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตาราง R.V. Krejcie และ D.W.Morgan ที่ระดับความคลาดเคลื่อนไม่เกิน .05 ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 109 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยอาศัยความน่าจะเป็น สุ่มตามระดับชั้น (Stratified Random Sampling) อย่างเป็นสัดส่วน โดยกำหนดจำนวนตัวอย่างของแต่ละกลุ่มอาชีพ ตามสัดส่วนของจำนวนหน่วยทั้งหมดในแต่ละอาชีพคืออาชีพใดมีประชากรมากที่สุด สุ่มมาาก อาชีพใดมีประชากรน้อยก็สุ่มมาน้อย โดยใช้วิธีการเขียนหมายเลขกำกับชื่อของบุคลากรทุกคนในแต่ละอาชีพ จากนั้นสุ่มโดยการจับสลาก จนได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างครบทั้ง 109 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ในการวิจัยครั้งนี้เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มาตามกรอบแนวความคิดที่ตั้งไว้ ซึ่งจะเป็นลักษณะคำถามแบบเลือกตอบตามมาตราส่วนและแบบปลายเปิด มีทั้งหมด 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญา ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช การปฏิบัติและการนำไปใช้ ผู้วิจัยใช้ลักษณะคำถามแบบปลายเปิด (Open-ended) ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ตอบแบบสอบถามเสนอแนวคิดได้อย่างอิสระจำนวนแบบสอบถามที่ใช้เก็บข้อมูลทั้งหมด 109 ชุด

สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า Z - test และ ค่า F - test

## 5.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช” นั้น พอสรุปได้ดังนี้

### 5.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ดังนี้

1) จำแนกตามเพศ พบว่าบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 65.10 และเป็นเพศชาย จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 34.90

2) จำแนกตามอายุ พบว่าบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 46 ปีขึ้นไป จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 49.50 และมีอายุ 25-35 ปี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50 มีอายุ 36-45 ปี จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00 น้อยที่สุดตามลำดับ

3) จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีระดับการศึกษาปริญญาตรี/สูงกว่า จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 78.00 และมีระดับการศึกษามัธยมศึกษา/เทียบเท่า จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 11.90 มีระดับการศึกษาอนุปริญญา/เทียบเท่า จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 10.10 น้อยที่สุดตามลำดับ

4) จำแนกตามสถานภาพ พบว่าบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 59.60 มีสถานภาพโสด จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 40.40

5) จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน พบว่าบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีประสบการณ์การทำงาน 21 ปีขึ้นไป จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 42.21 และมีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 27.52 มีประสบการณ์การทำงาน

11-20 ปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 17.43 มีประสบการณ์การทำงาน 6-10 ปี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 12.48 น้อยที่สุดตามลำดับ

6) จำแนกตามอาชีพ พบว่าบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอาชีพข้าราชการ จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 73.40 และมีอาชีพลูกจ้าง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 17.43 มีอาชีพพนักงานราชการ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 9.17 น้อยที่สุดตามลำดับ

7) จำแนกตามรายได้ต่อเดือน พบว่าบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 25,001 บาทขึ้นไป จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 53.13 และมีรายได้ต่อเดือน 5,000-10,000 บาท จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 22.02 มีรายได้ต่อเดือน 20,001-25,000 บาท จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 9.25 น้อยที่สุดตามลำดับ

### 5.1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ดังนี้

1) ผลการวิเคราะห์ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยพบว่า ด้านศีลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดตามลำดับ

### 5.1.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประสบการณ์การทำงาน อาชีพ และรายได้ต่อเดือน ดังนี้

1) ผลการวิเคราะห์ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามเพศ พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน ทั้งเพศชายและเพศหญิงอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย เพศชาย พบว่า ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านศีล และด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด เพศหญิง พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา และด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

2) ผลการวิเคราะห์ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรี ปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามอายุ พบว่า บุคลากร มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน อายุ 36-45 ปีและอายุ 46 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมาก ส่วน อายุ 25-35 ปีอยู่ใน



ระดับ ปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย อายุ 25-35 ปี พบว่า ด้านปัญญามีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านศีล ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อายุ 35-45 ปี และอายุ 46 ปีขึ้นไป พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

3) ผลการวิเคราะห์ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า บุคลากรมีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน ระดับมัธยมศึกษา/เทียบเท่า และ ระดับอนุปริญญา/เทียบเท่า อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนระดับปริญญาตรี/สูงกว่า อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ระดับการศึกษามัธยมศึกษา/เทียบเท่าพบว่า ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านศีล และด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ระดับการศึกษานอนปริญญา/เทียบเท่าพบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้าน ปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ระดับการศึกษาปริญญา/สูงกว่า พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

4) ผลการวิเคราะห์ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามสถานภาพ พบว่า บุคลากรมีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน สถานภาพโสด และ สถานภาพสมรส อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย สถานภาพโสด พบว่า ด้านศีลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด สถานภาพสมรส พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

5) ผลการวิเคราะห์ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามประสบการณ์การทำงาน พบว่า บุคลากรมีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน ประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี อยู่ในระดับปานกลาง ส่วน 6-10 ปี, 11-20 ปีและ 21 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี พบว่า ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านศีล ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ประสบการณ์การทำงาน 6-10 ปี พบว่า ด้านศีลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ประสบการณ์การทำงาน 11-20 ปี พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ประสบการณ์การ

ทำงาน 21 ปีขึ้นไป พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

6) ผลการวิเคราะห์ระดับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามอาชีพ พบว่า บุคลากรมีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน อาชีพลูกจ้างอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนพนักงานราชการและข้าราชการ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย อาชีพลูกจ้าง พบว่า ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านศีล ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อาชีพพนักงานราชการ พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อาชีพข้าราชการ พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

7) ผลการวิเคราะห์ระดับ การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามรายได้ต่อเดือน พบว่า บุคลากรมีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน รายได้ต่อเดือน 5,000-10,000 บาท อยู่ในระดับปานกลาง ส่วน 10,001-20,000 บาท, 20,001-25,000 บาท และ 25,001 บาทขึ้นไป อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย รายได้ต่อเดือน 5,000-10,000 บาท พบว่า ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านสมาธิ ส่วนด้านศีล มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด รายได้ต่อเดือน 10,001-20,000 บาท พบว่า ด้านศีล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด รายได้ต่อเดือน 20,001-25,000 บาท พบว่า ด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านศีล ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด รายได้ต่อเดือน 25,001 บาทขึ้นไป พบว่า ด้านศีลมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านปัญญา ส่วนด้านสมาธิ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

**5.1.4 ผลการเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประสบการณ์การทำงาน อาชีพ และรายได้ต่อเดือน ต่างกัน ดังนี้**

1) ผลการเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราชที่มีเพศต่างกัน โดยรวมทั้ง 3 ด้าน พบว่า บุคลากรที่มีเพศต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของ โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพศหญิงมีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของ โรงเรียนสตรีปากพนัง มากกว่าเพศชาย



ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหา การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรี ปากพอง อำเภอปากพอง จังหวัดนครศรีธรรมราช ดังนี้

1. ด้านศีล ได้แก่ บางครั้งก็จำเป็นต้องโกหกเพื่อความรักความสามัคคีของหมู่คณะ ไม่เข้าใจในหลักการปฏิบัติเกี่ยวกับหลักไตรสิกขา คัมภีร์หรือศุภบุญรีในบางโอกาสเมื่อเข้าสังคม หรืองานเลี้ยงสังสรรค์ ไม่มีเจตนาสับเปลี่ยนเอาของแบบเดียวกับของผู้อื่นมาเป็นของตนอาจมีการหยิบดีมากกว่าเพราะของบางอย่างเหมือนกัน บุคคลย่อมมีความอยากทั้งทางวัตถุและค่านิยม

2. ด้านสมาธิ ได้แก่ บางครั้งก็โกรธเมื่อผู้อื่นนินทา หลายครั้งควบคุมอารมณ์ไม่ได้เมื่อถูกขู่ข่มขู่ขณะทำงานเมื่อมีคนมารบกวนทำให้หงุดหงิด อิจฉาผู้อื่นเป็นบางครั้งเมื่อผู้อื่นได้ดีกว่าในเรื่องเดียวกัน ไม่มีเวลาในการฝึกสมาธิที่เป็นหลักการ บุคคลมีความหลากหลายทางความคิด สติรู้คิด จิตไม่นิ่ง ด้วยปัจจัยภายนอกหรือสิ่งเร้าหรือปัจจัยทางด้านร่างกาย เช่น เจ็บป่วย

3. ด้านปัญญา ได้แก่ ไม่มีความสุขในการทำงาน เครียด แยกแยะงานและจัดแบ่งเวลาทำให้งานที่รับผิดชอบสำเร็จ เวลาทำงานรู้สาระสำคัญของงาน รู้ประเด็นของงาน สามารถคิดวินิจฉัยงานได้อย่างถูกต้อง เทียงตรงและชัดเจน ไม่รู้จักวิธีการหรือแนวทางในการแก้ปัญหาหรือหาทางออกไม่ได้ สักยภาพของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ทุกอย่างย่อมเป็นไปตามกรรม ขาดการพักผ่อน ขาดการออกกำลังกาย ทำให้ขาดประสิทธิภาพทางด้านความคิด

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ แนวทางแก้ไขปัญหา การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพอง อำเภอปากพอง จังหวัดนครศรีธรรมราช ดังนี้

1. ด้านศีล ได้แก่ ให้ความรู้ ส่งเสริมให้บุคลากรเข้าวัดปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้มีกิจกรรมสัทธิพิเศษด้วยผู้รู้ ผู้ต้นผู้บิภบาน ส่งเสริมให้มีศีลในที่ทำงาน ให้มีการฝึกสมาทานศีลในตอนเช้าก่อนทำงาน สร้างจิตสำนึกให้มีความตั้งใจในการรักษาศีล

2. ด้านสมาธิ ได้แก่ ส่งเสริมให้บุคลากรได้มีโอกาสได้อบรมการฝึกสมาธิในเวลาที่เหมาะสม ให้เวลาในการปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ ต้องมีสติเตือนตน อย่ารีบร้อน อย่าด่วนตัดสินใจ คิดให้รอบด้านในทุกกิจกรรม ควรจัดให้มีการอบรมปฏิบัติธรรมอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ควรจัดให้มีห้องฝึกทำสมาธิ

3. ด้านปัญญา ได้แก่ ฝึกระงับอารมณ์ให้เกิดความสงบ เกิดปัญญาในการแก้ปัญหา ส่งเสริมการอ่านการคิด ทำบ่อย ๆ ก็จะมีปัญญาสามารถแก้ปัญหา เอาตัวรอด เข้ากับสังคมได้ นิมนต์พระมาให้ความรู้ด้านไตรสิกขาอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง สร้างจิตสำนึกและปลูกฝังให้ใช้สติปัญญาในทางสร้างสรรค์

## 5.2 อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช” ผู้วิจัยได้นำผลที่พบจากการวิจัยมาอภิปรายเชื่อมโยง ทฤษฎีแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นดังต่อไปนี้

### 5.2.1 ผลการศึกษาวเคราะห์ การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ดังนี้

ผลการศึกษาพบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับมาก อภิปรายได้ว่า บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนไตรสิกขา ยึดหลัก สีล สมาธิ และปัญญา คือหลักการปฏิบัติ อบรม จัดเถลา ให้มนุษย์มีปัญญา มีจิตใจที่ทำให้เกิดสมาธิ มีความประพฤติที่ดีงามและอยู่ร่วมกันภายในสังคมอย่างมีความสุข ไม่อิจฉาริษยาซึ่งกันและกัน ทำให้สังคมน่าอยู่และมีสิ่งแวดล้อมมนุษย์และชุมชนที่ดีงาม มีการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันซึ่งกันและกัน ซึ่งคำสอนเกี่ยวกับศีล สมาธิ ปัญญา มีศีลเป็นพื้นฐานของการพัฒนาจิต เมื่อพัฒนาจิตแล้วจะทำให้เกิดสมาธิ แล้วจะพัฒนาไปสู่ปัญญาในที่สุด จนหลุดพ้นจากกิเลสที่ทำให้จิตขุ่นมัว โดยบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง ยึดถือหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ปรัชญา วัฒนธรรม ประเพณี จริยธรรมทางพระพุทธศาสนา มีความรู้ ความเข้าใจคุณธรรมจริยธรรมก่อให้เกิดแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กชปณญ์ สุทธปัญญากุล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่าง การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ และปัญญา) กับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดชัยภูมิ” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา ของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยรวม อยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูปลัดประครอง สุปติภูริโต ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านตาขุนวิทยา อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี” ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านตาขุนวิทยา อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยรวมอยู่ในระดับมาก

ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด มีค่าแปลผล อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านศีล พบว่า บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ทั้งนี้ อภิปรายได้ว่า บุคลากรส่วนใหญ่ มีการฝึกฝนควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา และดำรงชีวิตตามหลักธรรมของความเป็นมนุษย์ คือ เป็นผู้ที่มีสัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากรรมันตะ (เป็นผู้กระทำการงานชอบ) และสัมมาอาชีวะ (เป็นผู้เลี้ยงอาชีพในทางที่ชอบ) อยู่ในการทำกิจกรรมทุกสิ่งทุกอย่าง

ครอบคลุมวิถีชีวิตทั้งหมดอันสมบูรณ์พร้อมด้วยศีล สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระบุญชู กัลณา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาตามความหมายของพระพุทธศาสนาจึงหมายรวมถึงการทำกิจกรรมทุกอย่างครอบคลุมวิถีชีวิตทั้งหมด สอดคล้องกับงานวิจัยของสำราญ บุญปราบ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกกองทุนหมู่บ้านตำบลข้างกลาง อำเภอข้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช” พบว่า การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกกองทุนหมู่บ้าน ตำบลข้างกลาง อำเภอข้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า ด้านศีล อยู่ในระดับมาก ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของพระสมเจษฎ์ โกวิท ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา” ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีล อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด มีค่าแปลผล อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านสมาธิ พบว่า บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ทั้งนี้ถือปรัยได้ว่า บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนังส่วนใหญ่มีสติในการปฏิบัติงานบังคับจิตใจของตนเองไว้ให้อยู่ในสภาวะที่จะทำประโยชน์แก่โรงเรียน โดยทางโรงเรียนได้สนับสนุนให้ได้ฝึกอบรมจิตใจให้มีความสงบ อันมีลักษณะที่เป็นความบริสุทธิ์ความสะอาดความมั่นคงไม่หวั่นไหว วอกแวก พร้อมทั้งจะทำหน้าที่การงานเป็นประจำ ได้ทำกิจกรรมเข้าวัดปฏิบัติธรรมเสมอ ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศนีย์ ตีเลิศ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความฉลาดทางอารมณ์ในกิจกรรมศิลปะของเด็กปฐมวัย ระหว่างการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมอง โดยใช้รูปแบบไตรสิกขากับการจัดการเรียนรู้รูปแบบกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้” เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสมาธิ อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ จารุณี จันทร์ประสูตร์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของเพื่อนที่มีต่อการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช” เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสมาธิ อยู่ในระดับมาก ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของพระสมเจษฎ์ โกวิท ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา” ผลการวิจัยพบว่า เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสมาธิ อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านศีล พบว่า บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ทั้งนี้ถือปรัยได้ว่า บุคลากรส่วนใหญ่ มีการฝึกฝนควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา และดำรงชีวิตตามหลักธรรมของความเป็นมนุษย์ คือ เป็นผู้ที่มีสัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (เป็นผู้กระทำการงานชอบ) และสัมมาอาชีวะ(เป็นผู้เลี้ยงอาชีพในทางที่ชอบ) อยู่ในการทำกิจกรรมทุกอย่างทุกอย่างครอบคลุมวิถีชีวิต

ทั้งหมดอันสมบูรณ์พร้อมด้วยศีล สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูปลัดประครอง สุปติภูโต ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านตาขุนวิทยา อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี” เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีล อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ กษปณณ สุทรปัญญากุล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ และปัญญา) กับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดชัยภูมิ” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า การปฏิบัติตนด้านศีล อยู่ในระดับมาก ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสมเษฐ โกวิท ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา” ผลการวิจัยพบว่าความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านศีล อยู่ในระดับปานกลาง

**ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด** ได้แก่ ข้อ 2 ที่ว่า ไม่มีเจตนาทำร้ายร่างกายผู้อื่นหรือสัตว์ให้ได้รับอันตราย มีค่าแปลผล อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า ด้วยบุคลากรเมื่อมีปกติปฏิบัติรักษาศีล 5 เป็นประจำ ก็ทำให้เป็นผู้มีใจเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย ปราณี สามัคคีต่อกัน ไม่เบียดเบียนน้อง โกงทรัพย์สินของผู้อื่นมาเป็นของตน ข่มความรู้สึกด้วยมโนธรรม ยึดมั่นในการให้อภัยไม่ทำร้ายคนอื่นหรือสัตว์อื่นให้ได้รับบาดเจ็บ ด้วยว่าคนที่ฝึกศีล ถือว่าได้ฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน ส่งผลต่อการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเอง โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ว่า ศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล ก็คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เพราะว่าวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้เหมาะสมกับการพัฒนาและให้เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจนคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดีตามวินัยนั้นแล้วก็เกิดเป็นศีล ดังนั้น โดยสรุปวินัยจะมาในรูปของการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดี และการจัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดี และเอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์ การฝึกคนให้คุ้นกับพฤติกรรมที่ดี ตลอดจนการจัดระเบียบระบบทั้งหลายทั้งปวงในสังคมมนุษย์

**ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด** ได้แก่ ข้อ 8 ที่ว่า ไม่มีเจตนาพูดสาบานเพื่อให้คนอื่นหลงเชื่อว่าตนไม่ได้เป็นเช่นนั้น เช่น สาปแช่งตนเอง มีค่าแปลผล อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า ข้อนี้ การปฏิบัติตนในการพูดสาบานเพื่อให้คนอื่นหลงเชื่อว่าตนไม่ได้เป็นเช่นนั้น เป็นสิ่งไม่ดีที่คนรักษาศีล 5 จะไม่กระทำได้ใจขาด ด้วยความตั้งใจของบุคคลที่จะละเว้นบาปเป็นสิ่งที่ต้องกระทำด้วยเจตนาอย่างแท้จริง สอดคล้องกับแนวคิดของ สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) ได้กล่าวไว้ว่า ศีล

แปลตามศัพท์ว่า ปกติ หมายความว่า ความเป็นปกติเรียบร้อยอย่างหนึ่ง ความเคยชินลงรูปลงตัวติดอยู่ประจำอยู่เป็นปกติอย่างหนึ่ง ความปกติเรียบร้อยนั้น หมายถึง ความปกติเรียบร้อยของความประพฤติ เพราะเว้นการที่ควรเว้น ประพฤติการที่ควรประพฤติ จะเว้นอะไรจะทำอะไร เมื่อกล่าวโดยทั่วไปที่สุดแต่ระเบียบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ระเบียบของตระกูล ระเบียบของโรงเรียน ระเบียบราชการ ระเบียบของทหาร ดังที่เรียกว่าวินัยข้าราชการ วินัยทหาร เป็นต้น เมื่อเป็นพุทธศาสนิกชนก็ต้องถือวินัยของพระพุทธเจ้า คือ เว้นข้อที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติห้ามไว้ ทำตามข้อที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติอนุญาตไว้ ข้อที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้เหล่านี้แหละเรียกว่า วินัย ซึ่งเป็นคำสั่ง คู่กับพระธรรมซึ่งเป็นคำสอน พระธรรมและพระวินัยรวมเป็นพระพุทธศาสนา คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

**ด้านสมาธิ** พบว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพอง อำเภอปากพอง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ทั้งนี้ก็ปรายได้ว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพองส่วนใหญ่มีสติในการปฏิบัติงานบังคับจิตใจของตนเองไว้ ให้อยู่ในสถานะที่จะทำประโยชน์แก่โรงเรียน โดยทางโรงเรียนได้สนับสนุนให้ได้ฝึกอบรมจิตใจให้มีความสงบ อันมีลักษณะที่เป็นความบริสุทธิ์ ความสะอาดความมั่นคงไม่หวั่นไหว วอกแวก พร้อมทั้งจะทำหน้าที่การงานเป็นประจำ ได้ทำกิจกรรมเข้าวัดปฏิบัติธรรมเสมอ ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูปลัดประครอง สุปติภูริโศ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านตาขุนวิทยา อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี” เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสมาธิ อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ จารุณี จันทร์ประสูตร ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของเพื่อนที่มีต่อการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช” เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสมาธิ อยู่ในระดับมาก ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสมเจษฎ์ โกวิท ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา” ผลการวิจัยพบว่า เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสมาธิ อยู่ในระดับปานกลาง

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ข้อ 2 ที่ว่า สามารถทำงานได้เสร็จตามเวลาที่กำหนด มีค่าแปลผล อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ก็ปรายได้ว่า การปฏิบัติงานในแต่ละครั้งของบุคลากรจะต้องพบกับเหตุการณ์ที่อยู่ในช่วงภาวะอารมณ์ต่าง ๆ และกิจกรรมที่ซ้อนเข้ามามากมาย แต่เนื่องจากการได้รับการฝึกสมาธิ จึงมีสติอยู่เสมอ ทำให้การแก้ปัญหาต่าง ๆ ลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งสมาธินั้นจึงสำคัญมากด้วย สามารถบังคับจิตใจของตนเองไว้ ให้อยู่ในสถานะที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุด คือการพัฒนา ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง สอดคล้องกับแนวคิดของ พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ว่า สิกขาขั้นที่สองที่เรียกว่า



“สมาธิ” ข้อนี้ได้แก่ การบังคับจิตใจของตนเองไว้ ให้อยู่ในสภาวะที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุด ตามที่ตนต้องการ ขอให้ตั้งข้อสังเกตความหมายของคำว่า สมาธิให้ถูกต้อง คือ โดยมากแล้วจะเข้าใจว่าเป็นลักษณะที่จิตสงบเป็นจิตที่บริสุทธิ์ ลักษณะเพียงสองอย่างนั้น ไม่ใช่ความหมายอันแท้จริงของสมาธิ พระพุทธองค์ทรงแสดงลักษณะของจิตด้วยคำซึ่งสำคัญที่สุดว่า “กมฺมณีโย” แปลว่า สมควรแก่การงาน เป็นคำสุดท้ายที่ทรงแสดงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ และแนวคิดของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่า สมาธิเป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็ง มั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริง เบิกบานใจ ความสดชื่น ผ่องใส ความรู้สึกพอใจ พุดสั้น ๆ ว่า พัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพและ สุขภาพของจิต

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 3 ที่ว่าไม่โกรธเมื่อผู้อื่นนิทาทำท่านทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีค่าแปลผล อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ก็ปรายได้ว่า คำพูดนี้นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะคนเราจะรู้เรื่องหรือเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้ก็เพราะอาศัยการพูด แต่การพูดที่ทำให้เกิดผลเสียก็คือการนิทานั่นเอง โดยปกตินั้นทั่วไปความ โกรธมาง่าย เมื่อมีการกระทบกระทั่งทางจิตของตนเอง ก็จะโกรธแต่ก็หายได้เร็วเหมือนกันถ้ามีการฝึกฝนจิตใจให้มีสติอยู่เสมอ แต่ความเป็นปุถุชนคนธรรมดา ก็ส่งผลให้การยับยั้งชั่งใจเป็นไปได้ยาก ดังนั้นต้องฝึกให้จิตมีสภาวะที่มีคุณภาพ มีสมรรถภาพดีที่สูงสุดก็จะสามารถควบคุมกาย วาจา และใจให้ทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ ส่งผลให้สามารถยับยั้งชั่งใจ ไม่ให้โกรธได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ พระภควานาวิริยคุณ ที่ว่า อริจิตศึกษา คือ การฝึกปรือเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ดังนั้น สมาธิซึ่งเป็นเป้าหมายของอริจิตศึกษานั้น จึงหมายถึงสภาวะที่จิตมีคุณภาพ และมีสมรรถภาพดีที่สูงสุดจิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูง และสุขภาพที่ดีนั้นสามารถควบคุมกาย วาจา และใจให้ทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ คือ การฝึกจิตเพื่อให้มีพลัง มีความแน่วแน่มั่นคงหรืออีกนัยหนึ่งคือ การฝึกจิตเพื่อให้จิตนั้นเป็นจิตที่มีสมรรถภาพ คุณภาพและสุขภาพที่ดี ซึ่งจิตในสภาวะดังกล่าวถือว่าเป็นจิตที่สมบูรณ์มีประสิทธิภาพ สมควรแก่การงาน

ด้านปัญญา พบว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ทั้งนี้ก็ปรายได้ว่า เป็นเพราะบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง ส่วนใหญ่ได้ร่วมในกิจกรรมการฝึกอบรมธรรมะกับทาง โรงเรียน ซึ่งตลอดระยะเวลาของการฝึกอบรมได้มีการให้ความรู้ทางธรรม ปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมของการเป็นบุคลากรที่ดี จุดมุ่งหมายก็เพื่อกระทำตนให้เป็นประโยชน์แก่นักเรียนมากที่สุด ซึ่งหลังจากได้รับการอบรมก็ได้

ฝึกฝนหรือพัฒนาในด้านการวิเคราะห์ความจริง ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยิ่ง  
รู้เหตุผล การรู้จักวินัยนัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ ทิศทางต่าง ๆ ด้วยตัวเองเสมอ จึงทำให้เป็นคนมี  
ปัญญาพร้อมเมื่อประสบปัญหาต่าง ๆ ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ **ทัศนีย์ ดีเลิศ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง  
“การเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความฉลาดทางอารมณ์ในกิจกรรมศิลปะของเด็กปฐมวัย  
ระหว่างการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมองโดยใช้รูปแบบไตรสิกขากับการ  
จัดการเรียนรู้รูปแบบกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้” เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้าน  
ปัญญา อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ **จารุณี จันทร์ประสูตร์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความ  
คิดเห็นของเพื่อนที่มีต่อการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
ลักษณะ อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครศรีธรรมราช” เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัญญา อยู่ใน  
ระดับมาก ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระสมเจษฎ์ โกวีโท** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของ  
ประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา” เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัญญา  
อยู่ในระดับปานกลาง

**ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด** ได้แก่ ข้อ 3 ที่ว่า สามารถสื่อสาร ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจและความ  
ต้องการของตนให้ผู้อื่นรู้ตาม เห็นตาม ได้ชัดเจน มีค่าแปลผล อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ก็ปรายได้  
ว่า การที่บุคคลจะมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้แก่คนอื่นได้ ต้องมีการสร้างปัญญาของ  
ตนเอง โดยการศึกษาเรียนรู้จากการฟัง การอ่าน การเล่าเรียน หรือความรู้ที่ได้รับถ่ายทอดจากผู้อื่น  
แล้วนำมาพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลด้วยตนเอง แล้วนำไปปฏิบัติหรือทดลองให้เห็นผลที่ดี แล้ว  
เมื่อถ่ายทอดให้ใคร ๆ ก็มีคนเชื่อถือและปฏิบัติตามเพราะเห็นจริงดังนั้น สอดคล้องกับแนวคิดของ  
**ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิชัย สุธีรขานนท์** ได้กล่าวว่า ปัญญา แปลว่าความรอบรู้ ความไตร่ตรอง  
พิจารณาหาเหตุผลที่ถูกต้อง ซึ่งได้รวมเอาบรรดข้อสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะเข้าไว้ด้วยกัน  
เป็นการตรัสรู้ที่นักคิดตรวจสอบจนเกิดความรู้แจ้งด้วยตนเอง ความรู้ที่ลึกซึ้งจะเกิดขึ้นได้ โดยอาศัย  
จิตที่สงบเป็นพื้นฐานมาก่อน อาจแบ่งเป็นความรู้ได้ 3 ชั้นตอน คือ

1. สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การอ่าน การเล่าเรียน หรือความรู้ที่ได้รับถ่ายทอด  
จากผู้อื่น
2. จิตตามยปัญญา ความรู้ที่เกิดจากการไตร่ตรองพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง ปัญญาในข้อนี้  
เกิดจากการคิดค้นของตนเอง เมื่ออยากทราบเรื่องใดก็พยายามคิดหาเหตุผลเฉพาะเรื่องนั้น การ  
สำรวจจิตคิดเฉพาะเรื่องเดียวนั้น ย่อมเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ข้อนี้นับว่าเป็นปัญญาเกิดจาก  
ภายใน
3. ภวานามยปัญญา ความรู้ที่เกิดจากปฏิบัติหรือทดลองด้วยตนเอง เช่น ค้นพบสังขรรณ  
ของพระพุทธเจ้า นั่น พระองค์ได้ทดลองปฏิบัติเพื่อค้นหาทางตรัสรู้เมื่อทำอย่างนี้ไม่เกิดผลก็ทำอย่าง

โน้นต่อไป เปลี่ยนวิธีการไปเรื่อย ๆ จนสามารถค้นพบสังัจจธรรม ขึ้นนับว่าเป็นปัญญาเกิดจากภายในเช่นเดียวกัน

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 1 ที่ว่ามีความรู้ความเข้าใจและริเริ่มสร้างสรรค์งานเป็นที่น่าพอใจ มีค่าแปรผล อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า บุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนังทุกคนได้รับการส่งเสริมให้ปฏิบัติธรรมเพื่อเพิ่มพูนปัญญา การแสวงหาความรู้จากสื่อต่างๆเป็นประจำ ทำให้บุคลากรทุกคนมีความรู้ที่หลากหลาย โดยเฉพาะความรู้ด้านคุณธรรมจริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถพลิกแพลงริเริ่มงานที่ไม่เคยทำ สร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ เป็นที่ยอมรับของสังคม ด้วยการศึกษาเป็นสิ่งที่เพิ่มพูนปัญญาของบุคคลได้ตลอดเวลาที่ศึกษาและนำไปปฏิบัติ สอดคล้องกับแนวคิดของ **ดร.ณิ บุญภิบาล** ได้กล่าวถึง การศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้นแก่นมนุษย์เป็นกระบวนการเบ็ดเสร็จที่บุคคลนำมาพัฒนาความสามารถทางด้านทัศนคติ และพฤติกรรมตามค่านิยมของสังคมถ่ายทอดความรู้ ทั้งสายสามัญ สายอาชีพ และศีลธรรม วัฒนธรรมเป็นเครื่องชี้แนวทางให้ประพฤติปฏิบัติ ใช้ความรู้ให้เป็นประโยชน์แก่สังคม โดยส่วนรวมในทางที่คึกก่อให้เกิดทักษะ ความคล่อง ความชำนาญ ในการปฏิบัติในแนวทางที่เหมาะสมตามขอบเขตศีลธรรมทั้งความประพฤติภายนอกและคุณธรรมภายใน

**5.2.2 ผลการเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประสพการณ์การทำงาน อาชีพ และรายได้ต่อเดือน ต่างกัน ดังนี้**

1) จากสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีเพศต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนังที่มีเพศต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา โดยรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยบุคลากรเพศหญิงมีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขามากกว่า บุคลากรเพศชาย ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า เป็นเรื่องปกติที่ผู้หญิงมักจะมีความรู้และเข้าใจ รวมถึงปฏิบัติตามหลักธรรม โดยเฉพาะการรักษาศีล 5 มากกว่าเพศชายที่ไม่ค่อยให้ความสำคัญมากนัก หลาย ๆ คนก็มีการดื่มสุรา ผิดศีลอยู่ บางครั้งก็หลบเลี่ยงการเข้าวัดปฏิบัติธรรมตามกิจกรรมที่ทางโรงเรียนได้จัดขึ้น จึงทำให้พบความแตกต่างกันได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระสมเษฐ โกวิท** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา” พบว่า ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา ของประชาชน ที่มีเพศ อายุ อาชีพ และรายได้ต่อเดือนต่างกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2) จากสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีอายุต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่าบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนังที่มีอายุต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา โดยรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มที่มีอายุ 25-35ปี มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา มากกว่ากลุ่มที่มี อายุ 46 ปีขึ้นไป และมากกว่ากลุ่มที่มีอายุ 36-45 ปี ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า ด้วยว่ากลุ่มคนที่มีอายุน้อย ๆ มักที่จะรับเอาความรู้ ภูมิปัญญาหาความรู้อยู่เสมอ และเชื่อฟังผู้ที่มีอาวุโสกว่า ซึ่งคนมีอายุมากไม่ค่อยให้ความสำคัญตรงนี้มากนัก จึงทำให้เกิดความแตกต่าง สอดคล้องกับงานวิจัยของ **สำราญ บุญปราบ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกกองทุนหมู่บ้านตำบลช้างกลาง อำเภอช้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช” พบว่า ผลการเปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกกองทุนหมู่บ้านตำบลช้างกลาง อำเภอช้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่างกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3) จากสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีระดับการศึกษา ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนังที่มีระดับการศึกษา ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา โดยรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี/สูงกว่า มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา มากกว่ากลุ่มที่มี ระดับการศึกษามัธยมศึกษา/เทียบเท่า ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า ด้วยบุคลากรที่จบการศึกษาปริญญาตรี/สูงกว่า มีความสนใจใส่ใจการปฏิบัติตนตามหลักศีล 5 ช่วยเหลือบุคคลอื่น คือการไม่เบียดเบียน กล่าวคำไพเราะ มีสติสม่ำเสมอ มากกว่าผู้มีการศึกษาอื่น ๆ จึงทำให้พบความแตกต่าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระสมเจษฐ โกวิท** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา” ผลการวิจัยพบว่า ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา ของประชาชน ที่มีเพศ อายุ อาชีพ และรายได้ต่อเดือนต่างกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) จากสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีสถานภาพต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนังที่มีสถานภาพต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา โดยรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยบุคลากรที่มี

สถานภาพสมรส มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา มากกว่าบุคลากรที่มีสถานภาพโสด ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า บุคคลที่มีเพื่อนคู่คิด คอยเตือนสติและช่วยเหลือในการให้คำแนะนำเมื่อกระทำผิดศีล และเมื่อบุคคลมีครอบครัวจะใช้เวลาและรักครอบครัว ให้ความสำคัญ ครอบครัวของตนเอง มีคนคอยเตือนเมื่อกระทำผิด ซึ่งต่างจากคนโสดที่คิดคนเดียว ทำคนเดียวเมื่อกระทำผิดศีล 5 ก็ไม่มีคนคอยเตือน ทำให้บางครั้งก็หลงผิดไป

5) จากสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีประสบการณ์การทำงาน ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนังที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกันมีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา โดยรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนังกลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 1-5 ปี มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา มากกว่ากลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 21 ปีขึ้นไป กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 11-20 ปี กลุ่มที่มีประสบการณ์การทำงาน 6-10 ปี ด้วยคนที่ปฏิบัติงานมานานจะยึดมั่นในแนวคิดของตนเองมาก ไม่ค่อยรับรู้และยอมเปลี่ยนวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ แม้ทาง โรงเรียนจะมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้บุคลากรได้ปฏิบัติธรรมแต่ก็ไม่ค่อยได้ให้ความสำคัญมากนัก ไม่เหมือนกับคนที่เข้ามา ๆ ที่มีประสบการณ์น้อยทำงานน้อย ๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม เช่นการเข้าวัดปฏิบัติธรรม รักษาศีล ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นทุกครั้ง ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ สำราญ บุญปราบ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกกองทุนหมู่บ้านตำบลช้างกลาง อำเภอช้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช” พบว่า ผลการเปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกกองทุนหมู่บ้านตำบลช้างกลาง อำเภอช้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีประสบการณ์ต่างกัน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6) จากสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีอาชีพ ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนังที่มีอาชีพต่างกัน ดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา โดยรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า โดยกลุ่มที่มีอาชีพ ข้าราชการ มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขามากกว่ากลุ่มที่มีอาชีพพนักงานราชการ และอาชีพลูกจ้าง ด้วยความเป็นข้าราชการ คือข้าของแผ่นดิน และเป็นแบบอย่างให้กับนักเรียน และบุคคลอื่น ๆ เป็นแม่พิมพ์ของชาติ ดังนั้นการปฏิบัติตนอยู่ในศีล 5 ก็เป็นสิ่งที่ทุกคนตั้งใจกระทำมาก ซึ่งการปฏิบัติดีย่อมส่งผลให้การปฏิบัติงานสอนนักเรียนให้เป็นคนดีด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสมเจษฎ์ โกวิท ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง

“ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา” ผลการวิจัยพบว่า ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการพัฒนาเยาวชนตามหลักไตรสิกขา ของประชาชน ที่มีเพศ อายุ อาชีพ และรายได้ต่อเดือนต่างกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

7) จากสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีรายได้ต่อเดือน ต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนังที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา โดยรวม ทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง กลุ่มรายได้ต่อเดือน 25,001 บาทขึ้นไป มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา มากกว่ากลุ่มรายได้ต่อเดือน 10,001-20,000 บาท กลุ่มรายได้ต่อเดือน 20,001-25,000 บาท และกลุ่มรายได้ต่อเดือน 5,000 -10,000 บาท เนื่องจากบุคลากรที่มีรายได้มาก ไม่ต้องทำอาชีพเสริมที่ผิดศีลธรรม คือการเลี้ยงสัตว์ เจ้ามือหวย หรือเลี้ยงชีพในทางไม่ชอบ ซึ่งส่งผลให้ต้องกล่าวคำโกหก จึงเป็นสิ่งที่ทำให้บุคลากรเป็นผู้มีศีลธรรม ทั้ง 5 ประการครบมากกว่าผู้มีรายได้ไม่มาก และต้องดูแลครอบครัว จึงมีเหตุให้ผิดศีลได้ง่าย ส่งผลให้เกิดความแตกต่างสอดคล้องกับงานวิจัยของ **สำราญ บุญปราบ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกกองทุนหมู่บ้านตำบลช้างกลาง อำเภอช้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช” พบว่า ผลการเปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิกกองทุนหมู่บ้านตำบลช้างกลาง อำเภอช้างกลาง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่างกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

#### 5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาวิจัย เรื่อง การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวม มีค่าแปลผล อยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ดังนี้

การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีข้อเสนอแนะดังนี้ ผู้อำนวยการ คณะกรรมการสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ควรมีการรักษามาตรฐานเอาไว้ และส่งเสริมการพัฒนาฝึกอบรมบุคลากรทั้งด้านร่างกายและจิตใจตามหลักไตรสิกขาเพื่อให้การดำเนินชีวิตเกิดการพัฒนานำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ตั้งงาม โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

ในวัด ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมในเทศกาลสำคัญ นิมนต์พระมาให้ความรู้อบรมศีลธรรมในโรงเรียนบ่อย ๆ

**ด้านศีล** พบว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา โดยรวม มีค่าแปลผล อยู่ในระดับมาก มีข้อเสนอแนะดังนี้ ผู้อำนวยการ คณะกรรมการสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ควรมีการรักษามาตรฐานเอาไว้และส่งเสริมการพัฒนาฝึกอบรมบุคลากรทั้งด้านร่างกายและจิตใจตามหลักไตรสิกขาเพื่อให้การดำเนินชีวิตเกิดการพัฒนา นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม โดยควรให้ความรู้ ส่งเสริมให้บุคลากรเข้าวัดปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ ให้มีกิจกรรมสวดมนต์ด้วยผู้รู้ ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ส่งเสริมให้มีศีลในที่ทำงาน ให้มีการฝึกสมาทานศีลในตอนเช้าก่อนทำงาน สร้างจิตสำนึกให้มีความตั้งใจในการรักษาศีล

**ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด** ได้แก่ ข้อ 2 ที่ว่า ไม่มีเจตนาทำร้ายร่างกายผู้อื่นหรือสัตว์ให้ได้รับอันตราย มีค่าแปลผล อยู่ในระดับมาก ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะดังนี้ ผู้อำนวยการ คณะกรรมการสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ควรมีการรักษามาตรฐานเอาไว้และส่งเสริมการพัฒนาฝึกอบรมบุคลากรทั้งด้านร่างกายและจิตใจตามหลักไตรสิกขาเพื่อให้การดำเนินชีวิตเกิดการพัฒนา นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม โดยส่งเสริมให้มีใจเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ และสัตว์ ยึดมั่นในการให้อภัยไม่ทำร้ายคนอื่นหรือสัตว์อื่นให้ได้รับบาดเจ็บ ฝึกการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยชิน จัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา จัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดี และเอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์ ตลอดจนการจัดระเบียบระบบในโรงเรียนให้ดีขึ้น

**และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด** ได้แก่ ข้อ 8 ที่ว่า ไม่มีเจตนาพูดสาบานเพื่อให้คนอื่นหลงเชื่อว่าคุณไม่ได้เป็นเช่นนั้น เช่น สาปแช่งตนเอง มีค่าแปลผล อยู่ในระดับมาก ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะดังนี้ ผู้อำนวยการ คณะกรรมการสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ควรมีการรักษามาตรฐานเอาไว้และส่งเสริมการพัฒนาฝึกอบรมบุคลากรทั้งด้านร่างกายและจิตใจตามหลักไตรสิกขาเพื่อให้การดำเนินชีวิตเกิดการพัฒนา นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม โดยมีความตั้งใจที่จะละเว้นบาป และปฏิบัติตามข้อธรรมอันดี อันสมควร คือการปฏิบัติคุณศักรมบถ 7 (กายกรรม 3 วชิกรรม 4) งดเว้นจากบาปกรรม คือ ไม่โลภ ไม่พยาบาทบุคคลอื่น

**ด้านสมาธิ** พบว่า บุคลากร โรงเรียนสตรีปากพ่อง อำเภopakพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา โดยรวม มีค่าแปลผล อยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้ ผู้อำนวยการ คณะกรรมการสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ควรมีการรักษามาตรฐานเอาไว้และส่งเสริมการพัฒนาฝึกอบรมบุคลากรทั้งด้านร่างกายและจิตใจตามหลักไตรสิกขาเพื่อให้การดำเนินชีวิตเกิดการพัฒนา นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม โดยส่งเสริมให้บุคลากรได้มีโอกาสได้อบรมการฝึกสมาธิในเวลาที่เหมาะสม ให้ความสำคัญในการปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ ต้องมีสติเตือนตน

อย่ารีบร้อน อย่าด่วนตัดสินใจคิดให้รอบด้านในทุกกิจกรรม ควรจัดให้มีการอบรมปฏิบัติธรรม อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ควรจัดให้มีห้องฝึกทำสมาธิ

**ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด** ได้แก่ ข้อ 2 ที่ว่า สามารถทำงานได้เสร็จตามเวลาที่กำหนด มีค่าแปลผล อยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้ ผู้อำนวยการ คณะกรรมการสถานศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ควรมีการรักษามาตรฐานเอาไว้มือและส่งเสริมการพัฒนาฝึกรูปแบบบุคลากรทั้งด้านร่างกายและจิตใจตามหลักไตรสิกขาเพื่อให้การดำเนินชีวิตเกิดการพัฒนานำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม โดยฝึกสติเสมอ ให้อยู่ในสภาวะที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุด พัฒนาในด้านคุณธรรม พัฒนาจิตใจให้มี ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติสมาธิ

**ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด** ได้แก่ ข้อ 3 ที่ว่า ไม่โกรธเมื่อผู้อื่นนิทาท่านทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีค่าแปลผล อยู่ในระดับปานกลาง ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะดังนี้ ผู้อำนวยการ คณะกรรมการสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ควรดำเนินการปรับปรุงและพัฒนาการฝึกรูปแบบบุคลากรทั้งด้านร่างกายและจิตใจตามหลักไตรสิกขาเพื่อให้การดำเนินชีวิตเกิดการพัฒนานำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้น โดยพัฒนาฝึกปรือเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ให้มีคุณภาพ ทำให้สามารถควบคุมกาย วาจา และใจ จิตมีพลัง มีความแน่วแน่มั่นคง เป็นจิตที่สมบูรณ์มีประสิทธิภาพ สมควรแก่ความอดทนและรับได้ทุกสถานการณ์ เมื่อมีคนนิทาหรือสรรเสริญ

**ด้านปัญญา** พบว่า บุคลากรโรงเรียนสตรีปากหนัง อำเภอปากหนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา โดยรวม มีค่าแปลผล อยู่ในระดับมาก ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะดังนี้ ผู้อำนวยการ คณะกรรมการสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ควรมีการรักษามาตรฐานเอาไว้มือและส่งเสริมการพัฒนาฝึกรูปแบบบุคลากรทั้งด้านร่างกายและจิตใจตามหลักไตรสิกขาเพื่อให้การดำเนินชีวิตเกิดการพัฒนานำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม โดยส่งเสริมการฝึกกระบวนธรรมให้เกิดความสงบ เกิดปัญญา และใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา ส่งเสริมการอ่านการคิด ทำบ่อย ๆ ก็จะมีปัญญา สามารถแก้ปัญหา เอาตัวรอด เข้ากับสังคมได้ นิมนต์พระมาให้ความรู้ด้านไตรสิกขาอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง สร้างจิตสำนึกและปลูกฝังให้ใช้สติปัญญาในทางสร้างสรรค์

**ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด** ได้แก่ ข้อ 3 ที่ว่า สามารถสื่อสาร ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจและความต้องการของตนให้ผู้อื่นรู้ตาม เห็นตามได้อย่างชัดเจน มีค่าแปลผล อยู่ในระดับมาก ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะดังนี้ ผู้อำนวยการ คณะกรรมการสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ควรมีการรักษามาตรฐานเอาไว้มือและส่งเสริมการพัฒนาฝึกรูปแบบบุคลากรทั้งด้านร่างกายและจิตใจตามหลักไตรสิกขาเพื่อให้การดำเนินชีวิตเกิดการพัฒนานำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม โดยส่งเสริมอบรมความรู้ ให้มีการฝึกคิดด้วยตนเอง ตามหลักปัญญาทั้ง 3 ชั้นตอน คือ 1. สุตมยปัญญา ปัญญาเกิด



จากการฟัง การอ่าน การเล่าเรียน หรือความรู้ที่ได้รับถ่ายทอดจากผู้อื่น 2. จิตตามยปัญญา ความรู้ที่เกิดจากการไตร่ตรองพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง และ 3. ภาวนามยปัญญา ความรู้ที่เกิดจากปฏิบัติหรือทดลองด้วยตนเอง

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ข้อ 1 ที่ว่ามีความรู้ความเข้าใจและริเริ่มสร้างสรรค์งานเป็นที่น่าพอใจ มีค่าแปลผล อยู่ในระดับมาก ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะดังนี้ ผู้อำนวยการ คณะกรรมการสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ควรมีการรักษามาตรฐานเอาไว้และส่งเสริมการพัฒนาฝึกอบรมบุคลากรทั้งด้านร่างกายและจิตใจตามหลักไตรสิกขาเพื่อให้การดำเนินชีวิตเกิดการพัฒนานำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม โดยส่งเสริมให้ปฏิบัติธรรมเพื่อเพิ่มพูนปัญญา แสวงหาความรู้จากสื่อต่างๆ โดยเฉพาะวัด ปรับทัศนคติ และพฤติกรรม ค่านิยมของตนเองในการถ่ายทอดความรู้ อาชีพ และศีลธรรม ให้เกิดเป็นทักษะ ความคล่อง ความชำนาญ ในการปฏิบัติที่เหมาะสมตามขอบเขตของศีลธรรมหรือหลักธรรมทางศาสนา จนเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไปในสังคม

### 5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ยังมีประเด็นที่น่าศึกษาอีกหลายประเด็น และงานวิจัยนี้ไม่อาจนำมาศึกษาได้ทั้งหมด ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป เช่น

1. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการไม่โกรธเมื่อมีผู้ยืนทาทองหน้าและลับหลังของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. ควรศึกษาความสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดในขณะทำงานของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช
3. ควรศึกษาความสัมพันธ์ของการปฏิบัติธรรมที่ใช้ควบคุมอารมณ์เมื่อถูกขู่ขูของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

## บรรณานุกรม

### 1. ภาษาไทย

#### ข้อมูลปฐมภูมิ

การศาสนา, กรม. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ 10 พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหา  
วักค์.

พระอุปติสสเถระ. วิมุตติมรรค. แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ชุมมจิตฺโต) และคณะ.  
กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548.

#### ข้อมูลทุติยภูมิ

##### 1. หนังสือทั่วไป

คำเลื่อง วุฒิจันทร์. พระพุทธศาสนากับความมั่นคงของชาติ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การ  
ศาสนา, 2526.

เดือน คำดี. พุทธปรัชญา. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2529.

คนัย ไชโยธา. มนุษย์กับอารยธรรมในเอเชียใต้. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเคียนสโตร์,  
2536.

ทิตยา สุวรรณชฎ. สังคมวิทยา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.

ทินพันธุ์ นาคะตะ. พระพุทธศาสนากับสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์,  
2529.

ธานินทร์ ศิลป์จารุ. การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร :  
บริษัท วี.อินเตอร์ พรินท์, 2550.

บุญหนา อัดถากร. ประสบการณ์ในการใช้ธรรมะแก้ปัญหาชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คอกหญ้า,  
2531.

ประเวศ วะสี. พุทธธรรมกับสังคม. กรุงเทพมหานคร: มีเดียร์พรินท์, 2540.

พระคุณฐี เมธงกโร. พระพุทธศาสนากับการศึกษาไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เคสดีไทย,  
2531.

พระเทพเวที (ประยูร ฐ์ ปยุตฺโต). ธรรมเพื่อชีวิตและการพัฒนาวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร:  
อัมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป, 2532.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). การพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์  
เคล็ดไทย, 2544.

\_\_\_\_\_. พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, 2544.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมมิก จำกัด, 2539.

พระธรรมญาณเมธี. ธรรมญาณนิพนธ์. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, 2528.

พระธรรมวิสุทธิทิว. อนุப்புพิภกาทิปณี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิมพ์มหายุทธราชวิทยาลัย, 2544.

พระมหาเถระ พุทธทาสภิกขุ. สรรนิพนธ์หลักธรรมสำคัญ พุทธทาส-พจนาน. กรุงเทพมหานคร:  
บุญนิมิต, 2550.

พระมหาอุทัย ญาณธโร. พุทธวิธีแห่งสังคม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสาร, 2538.

พระมหาเถระ พุทธทาสภิกขุ. สรรนิพนธ์หลักธรรมสำคัญ พุทธทาส-พจนาน. กรุงเทพมหานคร :  
บุญนิมิต, 2550.

พระมหาณรงค์ กนฺตสีโล (อุ้นคำ). จุดเด่นของพระพุทธศาสนา. เชียงใหม่ : ทริโอแอดเวอร์ไทซิ่ง  
แอนคมีเดียจำกัด, 2548.

พระราชธรรมนิเทศ. ธรรมปริทรรศน์ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์มหายุทธราชวิทยาลัย, 2535.

\_\_\_\_\_. ธรรมปริทรรศน์ 2. พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร: มหายุทธราชวิทยาลัย, 2535.

พระราชวรมูณี. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์ราช  
วิทยาลัย, 2528.

พระเทพวิสุทธิทิว. วิปัสสนาภาวนา. กรุงเทพมหานคร: มหายุทธราชวิทยาลัย, 2538.

พระพุทโฆษาจารย์. วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 1. พิมพ์ครั้งที่ 8, กรุงเทพมหานคร: มหายุทธราช  
วิทยาลัย, 2538.

พุทธทาสภิกขุ. คู่มือมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย  
จำกัด, 2552.

พัชนี วรกวิน. จิตวิทยาสังคม ทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช,  
2526.

ภารดี มหาขันธ์. พื้นฐานอารยธรรมไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไอเดียสโตร์, 2532.

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. วลัยลักษณ์เกมส์. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, 2553.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรเจริญ  
ทัศน์, 2525.

วิชัย สุธีรชานนท์, ผศ. เอกสารคำสอนวิชาพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : หจก. การพิมพ์พระนคร, 2528.

สังศรี ชมภูวงศ์. **ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์**. นครศรีธรรมราช: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย  
วิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช, 2552.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. **ศีลในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย, 2541.

\_\_\_\_\_. **ความเข้าใจเรื่องพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2531.

\_\_\_\_\_. **ลักษณะพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย, 2528.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. **ศีลในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย, 2541.

สุนทร ณ รังสี. **พุทธปรัชญาในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2543.

เสถียรพงษ์ วรรณปก. **หัวใจของการศึกษาศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์แฉศพรินดิงเซ็น  
เตอร์, 2538.

## 2. วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ และงานวิจัย

กษปณ สุทธิปัญญากุล. “ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา (ศีล, สมาธิ  
และปัญญา) กับพฤติกรรมการทำงานของผู้บริหาร โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรม  
สามัญศึกษา จังหวัดชัยภูมิ”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2541.

จันทร์ทิมา เทียนศิริ. “ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิต โดยการประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขา  
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีรัตนสมุท จังหวัดสมุทรสงคราม”.  
**วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2547.

เจนจิรา โยธาศรี. “การนำนโยบายความเป็นเลิศทางวิชาการไปปฏิบัติ : กรณีศึกษาการพัฒนา  
มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**.  
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 2549.

ทัศนีย์ ตีเลิศ. “การเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความฉลาดทางอารมณ์ในกิจกรรมศิลปะของ  
เด็กปฐมวัย ระหว่างการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมองโดยใช้รูปแบบ  
ไตรสิกขากับการจัดการเรียนรู้รูปแบบกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้”. **วิทยานิพนธ์ครุ -  
ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, 2551.

ผกามาศย์ รัชนีภาค. “การใช้ไตรสิกขาในการพัฒนาศีลธรรมของเยาวชนไทย: ศึกษากรณีโรงเรียน  
วิถียุทธในจังหวัดสมุทรปราการ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2547.

เอกชัย คชะวรงค์. “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติงานกับการปฏิบัติตนตามหลัก  
ไตรสิกขาของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครพนม”.  
**วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2538.

## 2. ภาษาอังกฤษ

Foster, CR. **Psychologh for Life Adjustment**. Chicago : American Technical Society 1952.

Good Cater, V. **Dictionar of Education**. New York : McGraw – Hill Bock Company, 1957.

Krech D. and Crutchfield R. **Theory and Problem of Social Psychology**. New York : McGraw-  
Hill, 1948.

Leonard Berkowitz. **Social Psychology**. I llnois : Scott, Foresmen and Company, 1975.

Shaver. **Kelly G. Principle of Social Psychology**. Cambridge: Winthrop Publishers, 1977.

<sup>1</sup>WHO, Health Education Units. **Lifestyle and Health. Social Science and Medicine**,  
1986, p. 118.

<sup>1</sup>Bennett, N. Population Growth, **Individual Demographic Decision and the Quality of  
Life : A Sourcebook on Population Education**, (Bangkok : Population Education Project.  
Mahidol University), 1975, p. 688.



**ภาคผนวก**

## แบบสอบถาม

### เรื่อง

การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง  
อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

.....

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อต้องการศึกษาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงและตอบให้ครบทุกข้อ คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัย และเป็นแนวทางส่งเสริมการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในการดำเนินชีวิตของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

2. แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้หลักเกณฑ์การกำหนดมาตรฐานวัด 5 ระดับ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

นางเบ็ญจา เมืองโคตร

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาสังคมวิทยา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช

**ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม**

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

**1. เพศ**

- 1. ชาย
- 2. หญิง

**2. อายุ**

- 1. 25-35 ปี
- 2. 36-45 ปี
- 3. อายุ 46 ปีขึ้นไป

**3. ระดับการศึกษา**

- 1. มัธยมศึกษา/เทียบเท่า
- 2. อนุปริญญา/เทียบเท่า
- 3. ปริญญาตรี/สูงกว่า

**4. สถานภาพ**

- 1. โสด
- 2. สมรส

**5. ประสบการณ์การทำงาน**

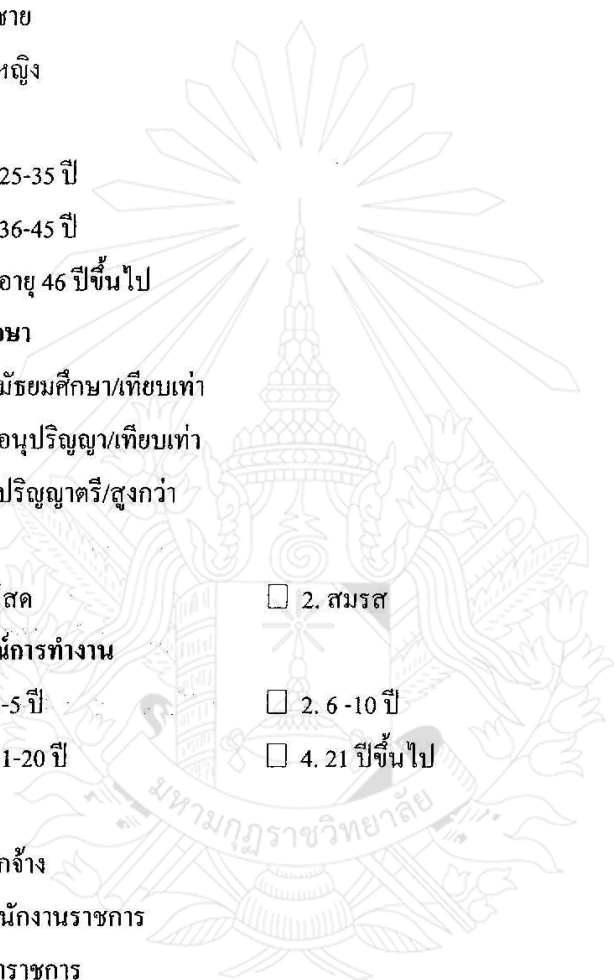
- 1. 1-5 ปี
- 2. 6-10 ปี
- 3. 11-20 ปี
- 4. 21 ปีขึ้นไป

**6. ตำแหน่ง**

- 1. ลูกจ้าง
- 2. พนักงานราชการ
- 3. ข้าราชการ

**7. รายได้ต่อเดือน**

- 1. 5,000 -10,000 บาท
- 2. 10,001- 20,000 บาท
- 3. 20,001- 25,000 บาท
- 4. 25,001 บาท ขึ้นไป





ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคลากรโรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน

ที่	ข้อคำถาม	ระดับการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านศีล</b>						
1.	ท่านมีความสงสารอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์					
2.	ท่านไม่มีเจตนาทำร้ายร่างกายผู้อื่นหรือสัตว์ให้ได้รับอันตราย					
3.	ท่านมีน้ำใจเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาเปรียบผู้อื่น					
4.	ท่านไม่มีเจตนาสับเปลี่ยนเอาของแบบเดียวกับของผู้อื่นมาเป็นของตน โดยที่ของของเขามีค่าสูงกว่า					
5.	ท่านไม่ประพฤติล่วงเกินทางเพศต่อผู้อื่น					
6.	ท่านมีความซื่อตรงต่อคู่ครอง					
7.	ท่านไม่มีเจตนาพูดจาโกหก เช่น รับอกรู้เห็น บอกไม่เห็น					
8.	ท่านไม่มีเจตนาพูดสาบานเพื่อให้คนอื่นหลงเชื่อว่าตนไม่ได้เป็นเช่นนั้น เช่น สาปแช่งตนเอง					
9.	ท่านไม่ดื่มสุราหรือเสพสิ่งเสพติดในชีวิตประจำวัน					
10.	ท่านไม่มีเจตนาดื่มสุราในงานประเพณีต่างๆ					
<b>ด้านสมาธิ</b>						
11.	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดในขณะทำงาน					
12.	ท่านสามารถทำงานได้เสร็จตามเวลาที่กำหนดเพียงใด					

ท.	ข้อคำถาม	ระดับการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
13.	ท่านไม่โกรธเมื่อผู้อื่นนิทาท่านทั้งต่อหน้าและลับหลัง					
14.	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อถูกขู่ข่ม					
15.	ท่านไม่อิจฉาผู้อื่นเมื่อผู้อื่นได้ดี					
	<b>ด้านปัญญา</b>					
16.	ท่านมีความรู้ความเข้าใจและริเริ่มสร้างสรรค์งานเป็นที่น่าพอใจ					
17.	ท่านสามารถจับสาระของความรู้หรือเรื่องราวต่างๆ รู้จุดรู้ประเด็นของงาน ได้อย่างถูกต้องชัดเจน					
18.	ท่านสามารถสื่อสาร ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ และความต้องการของตนให้ผู้อื่นรู้ตาม เห็นตาม ได้อย่างชัดเจน					
19.	ท่านสามารถคิดวินิจฉัยงานได้อย่างถูกต้องเที่ยงตรง และชัดเจน					
20.	ท่านสามารถแยกแยะ วิเคราะห์ สืบสวนเหตุปัจจัยของเรื่องราวต่างๆ ที่จะทำให้งานที่รับผิดชอบเป็นที่พอใจ					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ปัญหา	แนวทางแก้ไข
<p>1. ด้านศีล</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>1. ด้านศีล</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2. ด้านสมาธิ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>2. ด้านสมาธิ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3. ด้านปัญญา</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>3. ด้านปัญญา</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

แบบตรวจสอบความสอดคล้อง  
คุณภาพเครื่องมือการวิจัยโดยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง  
(IOC: Index of item objective congruence)

เรื่อง

การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาของบุคคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง  
อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น

ระดับความสอดคล้อง

- |     |         |                     |
|-----|---------|---------------------|
| + 1 | หมายถึง | แน่ใจว่าสอดคล้อง    |
| 0   | หมายถึง | ไม่แน่ใจว่าสอดคล้อง |
| - 1 | หมายถึง | แน่ใจว่าไม่สอดคล้อง |

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

นางเบ็ญจา เมืองโคตร

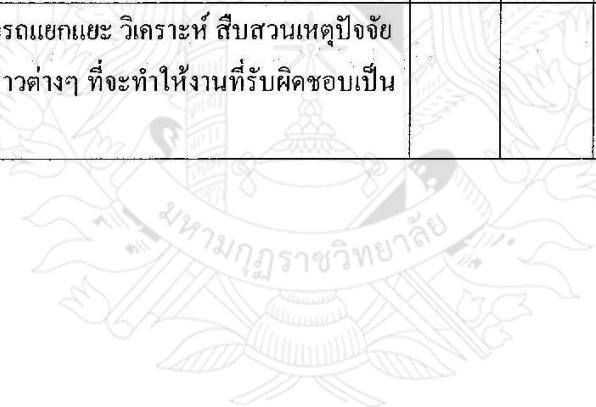
นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาสังคมวิทยา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาสัย

มหาวิทยาลัย

ที่	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		สอดคล้อง	ไม่ แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง	
<b>ด้านศีล</b>					
1.	ท่านมีความสงสารอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์				
2.	ท่านไม่มีเจตนาทำร้ายร่างกายผู้อื่นหรือสัตว์ให้ได้รับอันตราย				
3.	ท่านมีน้ำใจเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาเปรียบผู้อื่น				
4.	ท่าน ไม่มีเจตนาสับเปลี่ยนเอาของแบบเดียวกับของผู้อื่นมาเป็นของตน โดยที่ของของเขามีค่าสูงกว่า				
5.	ท่านไม่ประพฤติล่วงเกินทางเพศต่อผู้อื่น				
6.	ท่านมีความซื่อตรงต่อคู่ครอง				
7.	ท่าน ไม่มีเจตนาพูดจาโกหก เช่น รับอกรู้ เห็น บอกไม่เห็น				
8.	ท่าน ไม่มีเจตนาพูดสาบานเพื่อให้คนอื่นหลงเชื่อ ว่าตนไม่ได้เป็นเช่นนั้น เช่น สาปแข่งตนเอง				
9.	ท่านไม่ดื่มสุราหรือเสพสิ่งเสพติดในชีวิตประจำวัน				
10.	ท่านไม่มีเจตนาดื่มสุราในงานประเพณีต่างๆ				
<b>ด้านสมาธิ</b>					
11.	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดในขณะที่ทำงาน				
12.	ท่านสามารถทำงานได้เสร็จตามเวลาที่กำหนดเพียงใด				
13.	ท่านไม่โกรธเมื่อผู้อื่นนิทาท่านทั้งต่อหน้าและลับหลัง				

ที่	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		สอดคล้อง	ไม่ แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง	
14.	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อถูกขู่ข่ม				
15.	ท่าน ไม่อิจฉาผู้อื่นเมื่อผู้อื่น ได้ดี				
	<b>ด้านปัญญา</b>				
16.	ท่านมีความรู้ความเข้าใจและริเริ่มสร้างสรรค์งานเป็นที่น่าพอใจ				
17.	ท่านสามารถจับสาระของความรู้หรือเรื่องราวต่าง ๆ รู้จุด รู้ประเด็นของงานได้อย่างถูกต้องชัดเจน				
18.	ท่านสามารถสื่อสาร ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจและความต้องการของตนให้ผู้อื่นรู้ตาม เห็นตามได้อย่างชัดเจน				
19.	ท่านสามารถคิดวินิจฉัยงานได้อย่างถูกต้อง เทียบตรง และชัดเจน				
20.	ท่านสามารถแยกแยะ วิเคราะห์ สืบสวนเหตุปัจจัยของเรื่องราวต่างๆ ที่จะทำให้งานที่รับผิดชอบเป็นที่พอใจ				



ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิต  
ตามหลักไตรสิกขา ของบุคลากร โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช

ปัญหา	แนวทางแก้ไข
1. ด้านศีล ..... ..... ..... ..... .....	1. ด้านศีล ..... ..... ..... ..... .....
2. ด้านสมาธิ ..... ..... ..... ..... .....	2. ด้านสมาธิ ..... ..... ..... ..... .....
3. ด้านปัญญา ..... ..... ..... ..... .....	3. ด้านปัญญา ..... ..... ..... ..... .....

ขอขอบคุณที่ให้ความอนุเคราะห์

## ผลการวิเคราะห์ IOC

จากคุณภาพเครื่องมือการวิจัยโดยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง

(IOC: Index of item objective congruence)

จากผู้เชี่ยวชาญ

ที่	ข้อคำถาม	ผลการตัดสินใจ				
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	การแปลผล
<b>ด้านคิด</b>						
1.	ท่านมีความสงสารอยากช่วยเหลือผู้อื่น ให้พ้นจากความทุกข์	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
2.	ท่านไม่มีเจตนาทำร้ายร่างกายผู้อื่นหรือ สัตว์ให้ได้รับอันตราย	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
3.	ท่านมีน้ำใจเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอา เปรียบผู้อื่น	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
4.	ท่านไม่มีเจตนาสับเปลี่ยนเอาของแบบ เดียวกับของผู้อื่นมาเป็นของตน โดยที่ ของของเขามีค่าสูงกว่า	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
5.	ท่าน ไม่ประพฤติล่วงเกินทางเพศต่อผู้อื่น	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
6.	ท่านมีความซื่อตรงต่อคู่ครอง	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
7.	ท่าน ไม่มีเจตนาพุดจาโกหก เช่น รู้ บอกไม่รู้ เห็น บอกไม่เห็น	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
8.	ท่าน ไม่มีเจตนาพุดสาบานเพื่อให้คนอื่น หลงเชื่อว่าตนไม่ได้เป็นเช่นนั้น เช่น สาปแช่งตนเอง	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
9.	ท่าน ไม่ดื่มสุราหรือเสพสิ่งเสพติดในชีวิต ประจำวัน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
10.	ท่าน ไม่มีเจตนาดื่มสุราในงานประเพณี ต่างๆ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง



ที่	ข้อความ	ผลการตัดสินใจ				
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	การแปลผล
<b>ด้านสมาธิ</b>						
11.	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดในขณะที่ทำงาน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
12.	ท่านสามารถทำงานได้เสร็จตามเวลาที่กำหนดเพียงใด	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
13.	ท่านไม่โกรธเมื่อผู้อื่นนิทาท่านทั้งต่อหน้าและลับหลัง	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
14.	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อถูกขู่ขู่	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
15.	ท่านไม่อิจฉาผู้อื่นเมื่อผู้อื่นได้ดี	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
<b>ด้านปัญญา</b>						
16.	ท่านมีความรู้ความเข้าใจและริเริ่มสร้างสรรค์งานเป็นที่น่าพอใจ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
17.	ท่านสามารถจับสาระของความรู้หรือเรื่องราวต่างๆ รู้จุด รู้ประเด็นของงานได้อย่างถูกต้องชัดเจน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
18.	ท่านสามารถสื่อสาร ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจและความต้องการของตนให้ผู้อื่นรู้ตาม เห็นตาม ได้อย่างชัดเจน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
19.	ท่านสามารถคิดวินิจฉัยงานได้อย่างถูกต้องเที่ยงตรงและชัดเจน	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
20.	ท่านสามารถแยกแยะ วิเคราะห์ สืบสวนเหตุปัจจัยของเรื่องราวต่างๆ ที่จะทำให้งานที่รับผิดชอบเป็นที่พอใจ	+1	+1	+1	1.00	สอดคล้อง
<b>รวม</b>					<b>1.00</b>	<b>สอดคล้อง</b>

## ประวัติผู้วิจัย



- ชื่อ - สกุล : นางเบ็ญจา เมืองโคตร
- วัน / เดือน / ปีเกิด : วันพฤหัสบดี ที่ 26 เดือนกรกฎาคม 2505
- สถานที่อยู่ปัจจุบัน : 30 หมู่ที่ 1 ตำบลหูล่อง อำเภอปากพนัง  
จังหวัดนครศรีธรรมราช
- การศึกษา : ปริญญาตรีครุศาสตร์บัณฑิต (ค.บ.) วิชาเอกภาษาอังกฤษ  
วิทยาลัยครุนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2528
- ตำแหน่ง/สถานที่ทำงาน
- พ.ศ. 2529-2533 : ครู โรงเรียนปากพนังวิทยา อำเภอปากพนัง  
จังหวัดนครศรีธรรมราช
- พ.ศ. 2533- 2534 : ครู สังกัดกรมสามัญศึกษา โรงเรียนชัยภูวนดีศึกษา  
อำเภอเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช
- พ.ศ. 2534-ปัจจุบัน : ครูชำนาญการ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น  
พื้นฐาน โรงเรียนสตรีปากพนัง อำเภอปากพนัง  
จังหวัดนครศรีธรรมราช

หนังสืออ้างอิง

(REFERNCE BOOK)

ให้ใช้เฉพาะในห้องสมุดเท่านั้น