



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามพระนิสิต

เรื่อง

การใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 และการดูแลสุขภาพของพระนิสิต

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรสาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความกรุณาจากท่าน กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงของท่านให้ครบทุกข้อ
3. ข้อมูลต่าง ๆ ที่ท่านตอบลงในแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ และจะนำเสนอผลการวิจัยในลักษณะรวม ๆ ซึ่งใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ฉบับ

ฉบับที่ 1 ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของพระนิสิต

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการนำหลักธรรมสติปัฏฐาน 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันและปัญหาอุปสรรคในการนำหลักธรรมสติปัฏฐาน 4 มาปฏิบัติของพระนิสิต เป็นคำถามที่เป็นด้านบวกเท่านั้น

ฉบับที่ 2 ประกอบด้วย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการดูแลสุขภาพและปัญหาอุปสรรคในการดูแลสุขภาพของพระนิสิต เป็นคำถามที่เป็นด้านบวกและด้านลบ

แบบสอบถามพระนิสิต

การใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 และการดูแลสุขภาพของพระนิสิต

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงในปัจจุบันมากที่สุดเพียงข้อเดียว หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. ปัจจุบันท่านมีอายุเท่าไร.....ปี (ปีเต็ม)
2. ปัจจุบันท่านบวชมานานกี่พรรษา.....พรรษา (พรรษาหรือปีเต็ม)
3. ท่านมีวุฒิทางธรรมสูงสุดระดับใด
 - นักธรรมตรี
 - นักธรรมโท
 - นักธรรมเอก
4. ท่านมีวุฒิทางบาลีสูงสุดระดับใด
 - บาลีประโยค 1-3 (เปรียญตรี)
 - บาลีประโยค 4-6 (เปรียญโท)
 - บาลีประโยค 7-9 (เปรียญเอก)
5. ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาในคณะใด
 - คณะพุทธศาสตร์
 - คณะสังคมศาสตร์
 - คณะครุศาสตร์
 - คณะมนุษยศาสตร์
6. ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาสาขาวิชาเอกใด

<input type="checkbox"/> สาขาวิชาเอกพระพุทธศาสนา	<input type="checkbox"/> สาขาวิชาเอกปรัชญา
<input type="checkbox"/> สาขาวิชาเอกสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา	<input type="checkbox"/> สาขาวิชาเอกสังคมสงเคราะห์
<input type="checkbox"/> สาขาวิชาเอกจริยศึกษา	<input type="checkbox"/> สาขาวิชาเอกสังคมศึกษา
<input type="checkbox"/> สาขาวิชาเอกภาษาอังกฤษ	<input type="checkbox"/> สาขาวิชาเอกพุทธจิตวิทยา
<input type="checkbox"/> สาขาวิชาเอกหลักสูตรและการสอน	

7. ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาชั้นปีใด
- ชั้นปีที่ 1
 - ชั้นปีที่ 2
 - ชั้นปีที่ 3
 - ชั้นปีที่ 4
8. ท่านได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจากบุคคลและแหล่งใดบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ศึกษาในชั้นเรียน (.....) ใช่ (.....) ไม่ใช่
 - อ่านหนังสือหรือวารสารต่างๆ (.....) ใช่ (.....) ไม่ใช่
 - ฟังวิทยุ คูโทรทัศน์ (.....) ใช่ (.....) ไม่ใช่
 - ค้นคว้าทางอินเทอร์เน็ต (.....) ใช่ (.....) ไม่ใช่
 - เข้าหน้าที่สาธารณสุข (จากการอบรมหรือสนทนาส่วนตัว) (.....) ใช่ (.....) ไม่ใช่
 - อื่นๆ โปรดระบุ.....
9. ในหนึ่งปีที่ผ่านมาท่านอาพาธ(ระบุนครั้ง)..... ด้วยโรคหรืออาการอะไรบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)
- โรคทั่วไป
- เป็นไข้
 - ปวดศีรษะ
 - ปวดท้อง
 - อื่นๆ โปรดระบุ.....
 - โรคไส้เลื่อน
 - ท้องเสีย
 - ตาแดง
- โรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง
- โรคกระเพาะอาหารอักเสบ
 - โรคไมเกรน
 - โรคเบาหวาน
 - โรคนอนไม่หลับ
 - โรคความดันโลหิตสูง
 - โรคหัวใจ
 - โรคปวดหลัง
 - อื่นๆ โปรดระบุ.....

10. เมื่อท่านอาหารท่านไปรักษาที่ใดบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ศูนย์สาธารณสุขชุมชน | <input type="checkbox"/> สถานีอนามัย |
| <input type="checkbox"/> โรงพยาบาลรัฐ | <input type="checkbox"/> โรงพยาบาลเอกชน |
| <input type="checkbox"/> คลินิกแพทย์ | <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ..... |

.....
ท่านไปรักษาที่ใดบ่อยที่สุด.....

11. ท่านเคยได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีหรือไม่

- เคย ครั้งสุดท้ายเมื่อใด.....
- ไม่เคย

12. ท่านได้อาหารจากแหล่งใด (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- จากการบริจาค (.....) ใช่ (.....) ไม่ใช่
- จากโรงครัวของวัด (.....) ใช่ (.....) ไม่ใช่
- ซื้อมันเอง (.....) ใช่ (.....) ไม่ใช่
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

ท่านได้อาหารจากแหล่งใดบ่อยที่สุด.....

ส่วนที่ 2 การนำหลักธรรมสติปัฏฐาน 4 มาใช้ในชีวิตประจำวัน และปัญหาอุปสรรค
ในการนำหลักธรรมสติปัฏฐาน 4 มาปฏิบัติ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงในปัจจุบัน
มากที่สุดเพียงช่องเดียว หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็น ประจำ (ทุกวัน / ทุกครั้ง)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง /นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
ท่านปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับร่างกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ต่อไปอย่างไร				
1. ท่านมีสติกำหนดรู้สมหายใจในทุกอิริยาบถ อย่างสม่ำเสมอ				
2. ท่านมีสติกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน อย่างสม่ำเสมอ				
3. ท่านมีสติกำหนดรู้อิริยาบถย่อย ได้แก่ การเหยียด คู้ ก้าว ถอย อย่างสม่ำเสมอ				
4. ท่านมีสติกำหนดรู้อวัยวะ 32 ส่วน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น อย่างสม่ำเสมอ				
5. ท่านมีสติกำหนดรู้ธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างสม่ำเสมอ				
6. ท่านมีสติกำหนดรู้ร่างกายมีความเน่าเปื่อยย่อยสลาย อย่างสม่ำเสมอ				
7. ท่านเดินจงกรมตามหลักปฏิบัติไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมง และเกิดสมาธิหรือเกิดความสงบ				

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็น ประจำ (ทุกวัน / ทุกครั้ง)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง /นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
8. ท่านนั่งกรรมฐานตามหลักปฏิบัติไม่น้อยกว่า 15 นาทีแล้วเพิ่มให้ได้ถึง 1 ชั่วโมง เมื่อเกิดความรู้สึกปวดเมื่อย ร้อน ชา คั้น (อย่างใดอย่างหนึ่ง) ท่านมีสติกำหนดรู้ และอดทนอดกลั้นต่อความรู้สึกเหล่านั้น				
9. ขณะที่ท่านกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การอาบน้ำ การแปรงฟัน การขึ้นลงบันได เป็นต้น ท่านมีสติกำหนดรู้การกระทำกิจกรรมเหล่านั้นตลอดเวลา				
<p>ท่านปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับความรู้สึก (เวทนามุปัสสนาสติปัญญา) ต่อไปนี้อย่างไร</p> <p>1. ท่านมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เป็นสุขทางกาย เช่น รู้สึกตัวเบาสบาย สดชื่น จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำใดทำหนึ่ง ตั้งแต่ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และดับไป หรือบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ</p>				
2. ท่านมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เป็นสุขทางใจ เช่น รู้สึกดีใจ ปลาบปลื้ม อิ่มเอิบใจ จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำใดทำหนึ่ง ตั้งแต่ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และดับไป หรือบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ				
3. ท่านมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ทางกาย เช่น รู้สึกเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คั้น จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำใดทำหนึ่ง ตั้งแต่ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และดับไป หรือบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ				

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็น ประจำ (ทุกวัน / ทุกครั้ง)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง /นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
4. ท่านมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ทางใจ เช่น รู้สึกหงุดหงิด ท้อแท้ กังวลใจ จากการปฏิบัติกรรมฐานใน ท่าขี้น เคน นั่ง นอน ทำไต่ทำหนึ่ง ตั้งแต่ความรู้สึกนั้นเกิด ขึ้น เปลี่ยนแปลง และดับไป หรือบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ				
5. ท่านมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เป็นความรู้สึกที่ไม่สุข ไม่ทุกข์ ความรู้สึกวางเฉย จากการปฏิบัติกรรมฐาน ในท่าขี้น เคน นั่ง นอน ทำไต่ทำหนึ่ง ตั้งแต่ความรู้สึกนั้น เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และดับไปหรือบรรเทาได้อย่าง สม่ำเสมอ				
6. ขณะที่ท่านกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ท่านมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เป็นสุขทางกาย,ทางใจ, ทุกข์ทางกาย,ทางใจ หรือไม่สุขไม่ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง ตั้งแต่ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และดับไป หรือบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ				
ท่านปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับความคิด (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ต่อไปอย่างไร 1. ท่านมีสติกำหนดรู้จิตหรือความคิดที่มีความโลภ จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่าขี้น เคน นั่ง นอน ทำไต่ทำหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้ อย่างสม่ำเสมอ				
2. ท่านมีสติกำหนดรู้จิตหรือความคิดที่มีความโกรธ จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่าขี้น เคน นั่ง นอน ทำไต่ทำหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้ อย่างสม่ำเสมอ				

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็น ประจำ (ทุกวัน / ทุกครั้ง)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง /นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
3. ท่านมีสติกำหนดรู้จิตหรือความคิดที่มีความหลง จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้ อย่างสม่ำเสมอ				
4. ขณะที่ท่านกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ท่านมีสติกำหนดรู้จิตหรือความคิดที่มีความโลภ โกรธ หรือ หลง อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้ อย่างสม่ำเสมอ				
ท่านปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับสภาวะธรรม (ธรรมานุสสนาสติปัญญา) ต่อไปนี้อย่างไร ก. นีวรณ 1. ท่านมีสติกำหนดรู้ความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง การสัมผัส จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ท่าใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริง และบรรเทาได้ อย่างสม่ำเสมอ				
2. ท่านมีสติกำหนดรู้ความพยายาม จากการ ปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริง และบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ				
3. ท่านมีสติกำหนดรู้ความหดหู่เชิงซึม จากการปฏิบัติ กรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ท่าใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้น ตามจริง และบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ				
4. ท่านมีสติกำหนดรู้ความฟุ้งซ่าน จากการ ปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริง และบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ				

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ทุกวัน / ทุกครั้ง)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง /นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
5. ท่านมีสติกำหนดรู้ความลึกลับจากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริง และบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ				
6. ขณะที่ท่านกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ท่านมีสติกำหนดรู้ความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง การสัมผัส,ความพยายาม,ความหลุดรู้เรื่องซิม, ความฟุ้งซ่าน,ความลึกลับอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้ อย่างสม่ำเสมอ				
ข. ขันธ์				
1. ท่านมีสติกำหนดรู้ร่างกาย (รูป) จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนทำใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริงอย่างสม่ำเสมอ				
2. ท่านมีสติกำหนดรู้ความรู้สึก (เวทนา) จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริง และบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ				
3. ท่านมีสติกำหนดรู้ความจำได้หมายรู้ (สัญญา) จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนทำใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริงอย่างสม่ำเสมอ				
4. ท่านมีสติกำหนดรู้ ความปรุงแต่ง(สังขาร) จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนทำใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริงอย่างสม่ำเสมอ				

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ทุกวัน / ทุกครั้ง)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง /นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
5. ท่านมีสติกำหนดรู้ การรับรู้ถึงอารมณ์ (วิญญาณ) จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงอย่างสม่ำเสมอ				
6. ขณะที่ท่านกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ท่านมีสติกำหนดรู้ร่างกาย,ความรู้สึก,ความจำได้หมายรู้, ความปรุ้งแต่ง,การรับรู้ถึงอารมณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงอย่างสม่ำเสมอ				
ก. อายตนะ				
1. ท่านมีสติกำหนดรู้เมื่อตาเห็นรูป จากการ ปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนท่าใดท่าหนึ่งที่เกิด ขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ				
2. ท่านมีสติกำหนดรู้เมื่อหูได้ยินเสียง จากการปฏิบัติ กรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนท่าใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตาม จริง อย่างสม่ำเสมอ				
3. ท่านมีสติกำหนดรู้เมื่อจมูกได้กลิ่น จากการ ปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ				
4. ท่านมีสติกำหนดรู้เมื่อกายรับรู้สัมผัส จากการ ปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ				

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ทุกวัน / ทุกครั้ง)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง /นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
5. ท่านมีสติกำหนดรู้เมื่อใจรับรู้อารมณ์ จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ				
6. ขณะที่ท่านกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ท่านมีสติกำหนดรู้เมื่อตาเห็นรูป,หูได้ยินเสียง,จมูกได้กลิ่น, ลิ้นรับรส,กายรับรู้สัมผัส, ใจรับรู้อารมณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงอย่างสม่ำเสมอ				
ง. โพชนงค์ 1. ท่านมีสติกำหนดรู้ความระลึกได้(สติ)จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ				
2. ท่านมีสติกำหนดรู้การพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว (สัมมวิจยะ)จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ				
3. ท่านมีสติกำหนดรู้ความเพียรพยายาม(วิริยะ)จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน ท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ				
4. ท่านมีสติกำหนดรู้ความอิมใจ(ปีติ) จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ				
5. ท่านมีสติกำหนดรู้ความสงบกายใจ(ปัสสัทธิ) จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ				

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ทุกวัน / ทุกครั้ง)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง /นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
6. ท่านมีสติกำหนดรู้ความมีใจตั้งมั่น(สมาธิ)จากการปฏิบัติ กรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนท่าใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตาม จริง อย่างสม่ำเสมอ				
7. ท่านมีสติกำหนดรู้ความมีใจเป็นกลาง(อุเบกขา)จากการ ปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงอย่างสม่ำเสมอ				
8. ขณะที่ท่านกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ท่านมีสติกำหนดรู้ความระลึกได้,การพิจารณาถึงที่เกิดขึ้น รอบตัว,ความเพียรพยายาม,ความอิมใจ,ความสงบกายใจ, ความมีใจตั้งมั่น,ความมีใจเป็นกลาง อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงอย่างสม่ำเสมอ				
จ. อริยสัจ 1. ท่านมีสติกำหนดรู้ปัญหา จากการปฏิบัติกรรมฐาน ในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนท่าใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริงและ บรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ				
2. ท่านมีสติกำหนดรู้สาเหตุของปัญหา จากการ ปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้ อย่างสม่ำเสมอ				
3. ท่านมีสติกำหนดรู้การแก้ปัญหาจากการ ปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้ อย่างสม่ำเสมอ				
4. ท่านมีสติกำหนดรู้วิธีการแก้ปัญหาจากการ ปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอนท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ				

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ทุกวัน / ทุกครั้ง)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง /นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
5. ขณะที่ท่านกระทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ท่านมีสติกำหนดรู้ปัญหา,สาเหตุของปัญหา,การแก้ปัญหา, วิธีการแก้ปัญหา อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้น ตามจริงและ บรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ				

6. ปัญหาและอุปสรรคในการนำหลักธรรมสติปัญญานไปปฏิบัติของท่านคือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ 3 การดูแลสุขภาพและปัญหาอุปสรรคในการดูแลสุขภาพของพระนิสิต

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงในปัจจุบันมากที่สุดเพียงช่องเดียว หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ทุกวัน / ทุกครั้ง)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (4-6วัน/ สัปดาห์)	ปฏิบัติ บางครั้ง (1-3วัน/ เดือน)	ไม่เคย ปฏิบัติ
<p>ในหนึ่งปีที่ผ่านมาท่านปฏิบัติดังต่อไปนี้</p> <p>การดูแลสุขภาพกาย</p> <p>ก. ท่านปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม</p> <p><u>ในแต่ละวันต่อไปนี้</u></p> <p>1. ท่านรับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะกับความ ความต้องการของร่างกาย</p> <p>2. ท่านรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าว,ขนม ที่ทำด้วยแป้งในปริมาณที่พอเหมาะ</p> <p>*3. ท่านรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น ขนมหวาน, น้ำหวาน, น้ำอัดลม</p> <p>4. ท่านรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์, นม, ไข่ และ/หรืออาหารมังสวิรัสที่เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่ว (เต้าหู้, น้ำเต้าหู้, นมถั่วเหลือง)</p> <p>*5. ท่านรับประทานอาหารประเภทไขมัน เช่น เนื้อหมูที่มีมัน มาก, หนังหมู, ไข่ เป็ด, อาหารประเภททอด, กะทิ</p> <p>6. ท่านรับประทานอาหารประเภทผักผลไม้</p> <p>*7. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น น้ำชา, กาแฟ, เครื่องดื่มชูกำลัง</p>				

หมายเหตุ * - ข้อความด้านบน

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ทุกวัน / ทุกครั้งที่)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (4-6วัน/ สัปดาห์)	ปฏิบัติ บางครั้ง (1-3วัน/ เดือน)	ไม่เคย ปฏิบัติ
*8. ท่านกินอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป				
*9. ท่านกินอาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ เช่น ข้าวหมาก หรืออื่นๆ(ระบุ).....				
10. ท่านดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว				
ข. ท่านปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยารักษาโรคและการดูแลรักษาตนเองเมื่ออาพาธต่อไปได้อย่างไร				
*11. เมื่อท่านอาพาธท่านมักซื้อยาตามร้านขายยาของตนเอง				
**12. เมื่อท่านอาพาธท่านปล่อยให้หายเอง				
13. เมื่อท่านอาพาธท่านใช้สมุนไพรพื้นบ้านให้เหมาะสมตามอาการ เช่น จิง, ข่า, ขมิ้น, สะเดา, บอระเพ็ด, กระเพรา, พริกไทย, มะขามป้อม, เกลือสมุทร (อย่างใดอย่างหนึ่ง) รักษาตนเองก่อนปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์				
*14. เมื่อท่านอาพาธท่านมักปรึกษาอาการอาพาธของท่านกับสหธรรมิก (เพื่อนที่เป็นพระสงฆ์) ก่อน				
15. เมื่อท่านอาพาธท่านรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์แผนปัจจุบันทันทีหรือรักษาควบคู่กับการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน				
16. เมื่อท่านอาพาธท่านรักษาด้วยสมาธิจิต				
ค. ท่านปฏิบัติในเรื่องการขับถ่ายและการรักษาความสะอาดของร่างกายต่อไปได้อย่างไร				
*17. ท่านถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลา				
18. ท่านล้างมือหลังจากเข้าห้องสุขา				

หมายเหตุ * - ข้อความด้านลบ

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ทุกวัน / ทุกครั้ง)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (4-6วัน/ สัปดาห์)	ปฏิบัติ บางครั้ง (1-3วัน/ เดือน)	ไม่เคย ปฏิบัติ
*19. ท่านละเลยการทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องสุขาเป็นประจำ				
*20. ท่านถอดรองเท้า(ฟองน้ำ)เข้าห้องสุขา				
21. ท่านอาบน้ำอย่างน้อยวันละ1 ครั้ง				
*22. ท่านปล่อยให้เล็บมือเล็บเท้ายาวและสกปรก				
23. ท่านแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง (ในตอนเช้า และก่อนนอน)				
ง. ท่านปฏิบัติในเรื่องการรักษาความอบอุ่น ของร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม การออกกำลังกาย และการพักผ่อนต่อไปนี้ อย่างไร				
24. ท่านสวมใส่จิวเวลรี่และใช้เครื่องนุ่งห่ม ให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของอากาศ เพื่อคลายความร้อนหนาว				
*25. ท่านนุ่งจิวเวลรี่ชิ้นเดิมโดยไม่ได้ซักทุกวัน				
26. ท่านปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ ทำความสะอาดโบสถ์ ศาลาวัด กวาดลานวัด (กิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง) วันละ 30 นาที				
27. ท่านนอนหลับวันละ 8-10 ชั่วโมง				
*28. ท่านใช้เวลาพักผ่อนส่วนใหญ่ในการเล่นเกมส์ ในคอมพิวเตอร์หรือคูอินเตอร์เน็ต				
จ. ท่านปฏิบัติในเรื่องการทำความสะอาดของใช้ ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการอยู่ใน สิ่งแวดล้อมที่ดีต่อไปนี้				
*29. ท่านละเลยการทำความสะอาดเสนาสนะ				

หมายเหตุ * - ข้อความด้านลบ

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ทุกวัน / ทุกครั้ง)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (4-6วัน/ สัปดาห์)	ปฏิบัติ บางครั้ง (1-3วัน/ เดือน)	ไม่เคย ปฏิบัติ
30. ท่านทำความสะอาดจานข้าว,ช้อน,บาตร แก้วหรือผึ่งแดดให้แห้ง				
31. ท่านเปิดหน้าต่างให้มีอากาศถ่ายเทในห้องนอน ที่พักอาศัย				
*32. ท่านละเลยการทำความสะอาดบริเวณสถานที่ กินอาหาร				
*33. ท่านมีแก้วน้ำลาย เสมหะลงบนพื้นหรือ ที่พักอาศัย				
34. ท่านดูแลบริเวณวัดหรือที่พักอาศัยไม่ให้มีน้ำขัง ซึ่งเป็นแหล่งเพาะพันธุ์พาหะนำโรค				
การดูแลสุขภาพทางจิต ท่านปฏิบัติในเรื่องการดูแลสุขภาพจิตต่อไปนี้ อย่างไร				
35. ท่านทำจิตใจให้สงบด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่น สำรวม กาย วาจา ใจ				
*36. ท่านมักมองโลกในแง่ร้าย ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน				
37. ท่านพิจารณาความรู้ความสามารถ ข้อดีข้อด้อยของ ตนเอง เพื่อให้รู้จักตัวเองซึ่งตั้งอยู่บนความเป็นจริง ไม่เพ้อฝัน				
38. เมื่อเกิดความทุกข์หรือมีปัญหา ท่านแก้ไข ปัญหา อุปสรรคในชีวิต โดยใช้เหตุผล				
*39. เมื่อท่านมีปัญหา ท่านขาดเหตุผลในการแก้ไข ปัญหา				

หมายเหตุ * - ข้อความด้านลบ

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ทุกวัน / ทุกครั้ง)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (4-6วัน/ สัปดาห์)	ปฏิบัติ บางครั้ง (1-3วัน/ เดือน)	ไม่เคย ปฏิบัติ
*40. ท่านมักกระทำตนให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือรำคาญ				
41. ท่านสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง ด้วยการ เคารพตัวเองและผู้อื่น				
*42. ท่านขาดความเข้าใจผู้อื่น โดยขาดการรับฟัง เหตุผลความคิดของผู้อื่น เมื่อมีการปรึกษาพูดคุยกัน				
การดูแลสุขภาพทางสังคม ท่านปฏิบัติในเรื่องการดูแลสุขภาพทางสังคมต่อไปนี้ อย่างไร				
43. ท่านให้หรือขอคำปรึกษาจากกัลยาณมิตร เพื่อชักนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยปัญญาในการนำพา ให้พ้นทุกข์				
*44. ท่านนิ่งดูชายในการช่วยเหลือผู้อื่น เพราะมิใช่ กิจของสงฆ์ต่อสังคม				
45. ท่านเคารพนับถือและอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ที่ อาวุโสกว่า เพื่อสร้างบรรยากาศในการอยู่ร่วมกันที่ดี ในสังคม				
46. ท่านพูดจาไพเราะ สมานสามัคคี ทั้งต่อหน้า และลับหลัง				
การดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ ท่านปฏิบัติในเรื่องการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณต่อ ไปนี้อย่างไร				
47. ท่านรู้สึกปลื้มใจ ปีติ เบิกบานและมีคุณค่า เมื่อท่านได้เผยแพร่พระพุทธศาสนาให้แก่ประชาชน ทั่วไป				

หมายเหตุ * - ข้อความด้านลบ

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ทุกวัน / ทุกครั้ง)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (4-6วัน/ สัปดาห์)	ปฏิบัติ บางครั้ง (1-3วัน/ เดือน)	ไม่เคย ปฏิบัติ
*48. รู้สึกยินดีกับปัจจัยหรือสิ่งของที่ถวายจาก ญาติโยม ไม่ว่าจะมียุทธศาสตร์ต่อท่านหรือไม่				
49. ท่านรู้สึกสงบเย็นและมีกิเลสน้อยลง เมื่อได้ศึกษา พระธรรมและนำไปปฏิบัติ				
*50. ในขณะที่ท่านเรียนหรือใกล้สอบ ท่านปล่อยให้ ตนเองเครียดกังวลเป็นทุกข์ โดยขาดการแก้ไข				
51. ท่านฝึกตนเองให้มีความอดทนในการวางเฉย ต่อความรู้สึก โกรธ เกลียด รัก ชอบ				

52. ปัญหาและอุปสรรคในการดูแลสุขภาพของท่านคือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แนวคำถามสนทนากลุ่ม

เรื่อง การใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 และการดูแลสุขภาพของพระนิสิต

การดูแลสุขภาพของพระนิสิต

1. การดูแลสุขภาพทางกาย

1.1 อาหารและเครื่องดื่ม

1.1.1 พระสงฆ์ควรฉันอาหารและเครื่องดื่มอย่างไร เพราะอะไร

1.1.2 อาหารและเครื่องดื่มประเภทใดที่พระสงฆ์ฉันน้อย เพราะอะไร

1.1.3 อาหารและเครื่องดื่มประเภทใดที่พระสงฆ์ไม่ได้หรือไม่ค่อยได้ฉัน

เพราะอะไร

1.1.4 อาหารและเครื่องดื่มประเภทใดที่พระสงฆ์ฉันไม่ได้

1.2 การใช้ยารักษาโรคและการดูแลรักษาตนเองเมื่ออาพาธ

1.2.1 พระสงฆ์ฉันหรือใช้ยารักษาโรคอย่างไร เพราะอะไร

1.2.2 พระสงฆ์ดูแลรักษาตนเองเมื่ออาพาธอย่างไร เพราะอะไร

1.2.3 ยารักษาโรคอะไรที่พระสงฆ์ใช้บ่อย

1.2.4 การดูแลรักษาตนเองเมื่ออาพาธวิธีใดที่พระสงฆ์ปฏิบัติบ่อย เพราะอะไร

1.2.5 ยารักษาโรคอะไรที่พระสงฆ์ไม่ได้หรือไม่ค่อยได้ฉันหรือใช้ เพราะอะไร

1.2.6 การดูแลรักษาตนเองเมื่ออาพาธวิธีใดที่พระสงฆ์ไม่ได้หรือไม่ค่อยได้

ปฏิบัติ เพราะอะไร

1.2.7 ยารักษาโรคอะไรที่พระสงฆ์ฉันหรือใช้ไม่ได้

1.2.8 การดูแลรักษาตนเองเมื่ออาพาธวิธีใดที่พระสงฆ์ปฏิบัติไม่ได้

1.3 การขยับถ่ายและการรักษาความสะอาดของร่างกาย

1.3.1 พระสงฆ์ขยับถ่ายอย่างไร เพราะอะไร

1.3.2 ในเรื่องการขยับถ่าย พระสงฆ์มีข้อห้ามปฏิบัติอย่างไร เพราะอะไร

1.3.3 พระสงฆ์รักษาความสะอาดของร่างกายอย่างไร เพราะอะไร

1.3.4 ในเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย พระสงฆ์มีข้อห้ามปฏิบัติ

อย่างไร เพราะอะไร

1.4 การรักษาความอบอุ่นของร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม การออกกำลังกายและ
การพักผ่อน

1.4.1 พระสงฆ์รักษาความอบอุ่นของร่างกายและเครื่องนุ่งห่มอย่างไร
เพราะอะไร

1.4.2 พระสงฆ์การออกกำลังกายอย่างไร เพราะอะไร

1.4.3 ในเรื่องการรักษาความอบอุ่นของร่างกาย พระสงฆ์มีข้อห้ามปฏิบัติ
อย่างไร เพราะอะไร

1.4.4 ในเรื่องการออกกำลังกาย พระสงฆ์มีข้อห้ามปฏิบัติอย่างไร เพราะอะไร

1.5 การทำความสะอาดของใช้ ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการอยู่ร่วมกัน
ในสิ่งแวดล้อม ที่ดี

1.5.1 พระสงฆ์ทำความสะอาดของใช้ ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อม รวมทั้ง
การอยู่ร่วมกันในสิ่งแวดล้อมที่ดีอย่างไร เพราะอะไร

1.5.2 ในเรื่องการทำความสะอาดของใช้ ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อม รวมทั้ง
การอยู่ร่วมกันในสิ่งแวดล้อมที่ดีพระสงฆ์มีข้อห้ามปฏิบัติอย่างไร เพราะอะไร

1. การดูแลสุขภาพทางจิต

2.1 พระสงฆ์มีการผ่อนคลายจิตใจให้สบายใจอย่างไรบ้าง เพราะอะไร

2. การดูแลสุขภาพทางสังคม

2.1 พระสงฆ์มีวิธีการหรือการปฏิบัติอย่างไรบ้างที่สามารถให้อยู่ร่วมกันในสังคม
โดยปกติสุขอย่างไร เพราะอะไร

3. การดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ

4.1 พระสงฆ์มีการฝึกฝนทางปัญญาอย่างไร เพราะอะไร

4.2 พระสงฆ์มีปัญญาอุปสรรคในการดูแลสุขภาพหรือไม่ อย่างไร เพราะอะไร

การใช้หลักธรรมสติปัญญา 4

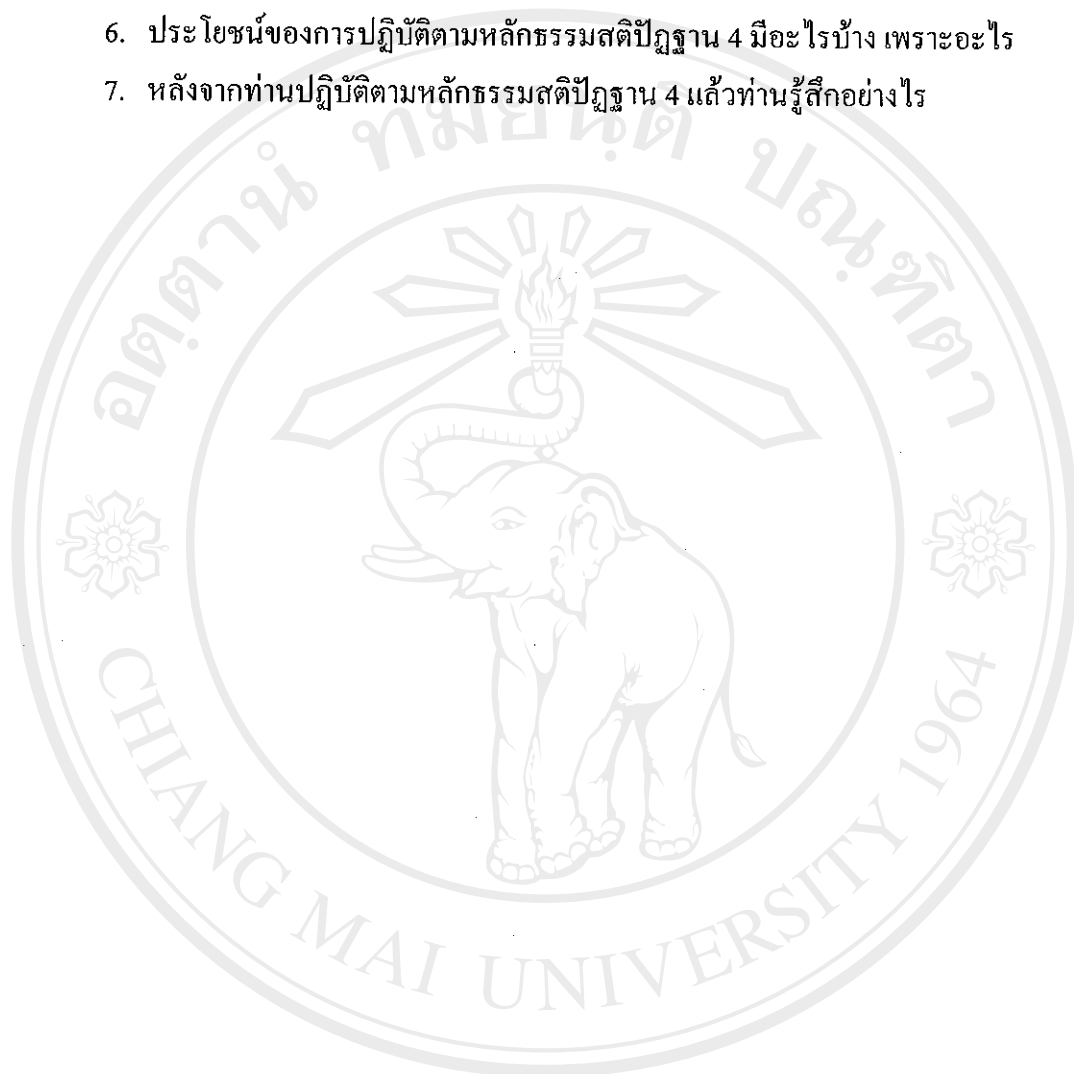
1. การปฏิบัติกายนุสสนาสติปัญญา ท่านปฏิบัติอย่างไร เพราะอะไร

2. การปฏิบัติเวทนานุสสนาสติปัญญา ท่านปฏิบัติอย่างไร เพราะอะไร

3. การปฏิบัติจิตตานุสสนาสติปัญญา ท่านปฏิบัติอย่างไร เพราะอะไร

4. การปฏิบัติธรรมานุสสนาสติปัญญา ท่านปฏิบัติอย่างไร เพราะอะไร

5. พระสงฆ์มีปัญหาอุปสรรคในการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 อะไรบ้างและอย่างไร เพราะอะไร
6. ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักธรรมสติปัฏฐาน 4 มีอะไรบ้าง เพราะอะไร
7. หลังจากท่านปฏิบัติตามหลักธรรมสติปัฏฐาน 4 แล้วท่านรู้สึกอย่างไร



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

สถิติที่ใช้ในการศึกษา

1. สูตรการหาขนาดตัวอย่าง

คำนวณจาก 5% Confidence interval โดย Krejcie, R.V. & Morgan, D.W. (1970, pp. 607-610)

$$\text{สูตร } n = \frac{X^2 NP(1-P)}{C^2(N-1) + X^2 P(1-P)}$$

โดย X^2 = ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% เท่ากับ 2.539

N = จำนวนประชากรทั้งหมด (400 คน)

C = ค่าระดับความคลาดเคลื่อนกำหนดให้เท่ากับ 0.05

P = ค่าความแปรปรวนของประชากร กำหนดให้เท่ากับ 0.5

2. สูตรการหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) สำหรับหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ มีสูตรดังนี้ (ประคอง กรรณสูตร, 2542 หน้า 45-46)

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left[1 - \frac{S_1^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ α = ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อถือได้

N = จำนวนข้อมูลของเครื่องมือ

S_1^2 = ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S_t^2 = ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index) (Davis,1992,58)

$$\text{ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

แบบสอบถามการใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 และการดูแลสุขภาพของพระนิสิต ได้ค่าเฉลี่ยดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ดังนี้

ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2 เท่ากับ .98

ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3 เท่ากับ .98

ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3 เท่ากับ .96

รวมเท่ากับ 2.92

จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน

ดังนั้นดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิเท่ากับ .97

4. สูตรสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับที่แบบสเปียร์แมน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากตำแหน่งของคะแนน (Spearman Rank - order Correlation Coefficient) (ประคอง กรรณสูตร, 2542 หน้า 141)

$$\sum n = (1/2)(n)(n+1) \quad \text{และ} \quad \sum n^2 = (1/6)(n)(n+1)(2n+1)$$

ก็จะได้สูตร

เมื่อ D คือ ผลต่างระหว่างตำแหน่งของคะแนนแต่ละคู่

N คือ จำนวนคู่

การจัดตำแหน่งของคะแนนแต่ละชุดของตัวแปร ให้จัดเรียงตั้งแต่คะแนนต่ำสุดไปยังคะแนนสูงสุด ตำแหน่งของคะแนนที่มีค่าซ้ำกัน ก็ให้ถือตำแหน่งเฉลี่ยเป็นตำแหน่งของคะแนนแต่ละจำนวน

ภาคผนวก ค

ตารางที่ 1 จำนวนของพระนิสิต จำแนกตามประเภทของแหล่งที่ได้รับความรู้อื่น ๆ
เรื่องการดูแลสุขภาพ

ประเภทของแหล่งที่ได้รับความรู้อื่น ๆ เรื่องการดูแลสุขภาพ	จำนวน
สนทนากับเพื่อนที่เป็นพระสงฆ์	16
สนทนาบุคคลทั่วไป	4
จากบิดามารดา	2
รวม	22

ตารางที่ 2 จำนวนของพระนิสิต จำแนกตามรายโรคหรือรายอาการอื่น ๆ ในปีที่ผ่านมา

รายโรคหรือรายอาการในปีที่ผ่านมา	จำนวน
โรคหวัด	8
โรคคอพอก	4
โรควัดสีกดวงตา	2
โรคปวดฟัน	2
โรคเอ็นอักเสบ	2
โรคฟันผุ	2
โรคไข้หวัดใหญ่	1
โรคไข้เลือดออก	1
โรคแผลที่ขาหนีบ	1
โรคหลอดลมอักเสบ	1
โรคลำไส้อักเสบ	1
โรคไส้ติ่งอักเสบ	1
โรคเวียนศีรษะ	1
โรคตาอักเสบ	1
คหหลังคา	1
รวม	29

ตารางที่ 3 จำนวนของพระนิสิต จำแนกตามสถานพยาบาลอื่น ๆ ที่พระนิสิตไปรักษาเมื่ออาพาธ

สถานพยาบาลที่พระนิสิตไปรักษาเมื่ออาพาธ	จำนวน
ชื่อยาฉันเอง	14
ใช้สมุนไพรพื้นบ้านรักษา	4
มีพยาบาลดูแล	1
รวม	19

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามสถานพยาบาลที่พระนิสิตไปรักษาเมื่ออาพาธบ่อยที่สุด

สถานพยาบาลที่พระนิสิตไปรักษาเมื่ออาพาธบ่อยที่สุด	จำนวน	ร้อยละ
โรงพยาบาลรัฐ	123	61.5
สถานีนอนามัย	59	29.5
คลินิกแพทย์	13	6.5
โรงพยาบาลเอกชน	3	1.5
ฉันยาเองที่วัด	2	1.0
รวม	200	100.0

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามแหล่งอาหารที่พระนิสิตได้รับบ่อยที่สุด

แหล่งอาหารที่พระนิสิตได้รับบ่อยที่สุด	จำนวน	ร้อยละ
จากการบิณฑบาต	181	90.5
ซื้อตนเอง	7	3.5
จากโรงครัวของวัด	6	3.0
ญาติโยมถวาย	6	3.0
รวม	200	100.0

ตารางที่ 6 จำนวนของพระนิสิต จำแนกตามปีที่ตรวจสุขภาพประจำปี

ปีที่ตรวจสุขภาพประจำปี	จำนวน
พศ. 2545	8
พศ. 2546	8
พศ. 2547	9
รวม	25

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้
เกี่ยวกับร่างกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

การปฏิบัติ	ระดับของการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อย จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
การมีสติกำหนดรู้ลมหายใจในทุกอิริยาบถอย่างสม่ำเสมอ	26 (13.0)	64 (32.0)	109 (54.5)	1 (0.5)
การมีสติกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน อย่างสม่ำเสมอ	18 (9.0)	81 (40.5)	98 (49.0)	3 (1.5)
การมีสติกำหนดรู้อิริยาบถย่อย คือ การเหยียด สู้ ก้าว ถอย อย่างสม่ำเสมอ	10 (5.0)	58 (29.0)	112 (56.0)	20 (10.0)
การมีสติกำหนดรู้ร้อยละ 32 ส่วน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น อย่างสม่ำเสมอ	12 (6.0)	44 (22.0)	126 (63.0)	18 (9.0)
การมีสติกำหนดรู้ธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างสม่ำเสมอ	17 (8.5)	62 (31.0)	109 (54.5)	12 (6.0)
การมีสติกำหนดรู้ร่างกายมีความเน่าเปื่อยย่อยสลาย อย่างสม่ำเสมอ	26 (13.0)	70 (35.0)	91 (45.5)	13 (6.5)
การเดินจงกรมตามหลักปฏิบัติไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมงและเกิดสมาธิหรือเกิดความสงบ	20 (10.0)	67 (33.5)	97 (48.5)	4 (8.0)
การนั่งกรรมฐานตามหลักปฏิบัติไม่น้อยกว่า 15 นาทีแล้วเพิ่มให้ได้ถึง 1 ชั่วโมง เมื่อเกิด ความรู้สึกปวด เมื่อย ร้อน ซากัน (อย่างใดอย่างหนึ่ง) มีสติกำหนดรู้และอดทนอดกลั้นต่อ ความรู้สึกเหล่านั้น	33 (16.5)	90 (45.0)	73 (36.5)	4 (2.0)
การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การอาบน้ำ การแปร่งฟันการขึ้นลงบันได เป็นต้น มีสติกำหนดรู้การกระทำกิจกรรมเหล่านั้นตลอดเวลา	41 (20.5)	62 (31.0)	87 (43.5)	10 (5.0)

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้
เกี่ยวกับความรู้สึก (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

การปฏิบัติ	ระดับของการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อย จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
การมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เป็นสุขทางกาย เช่น รู้สึกตัวเบาสบาย สดชื่น จากการปฏิบัติ กรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่ง ตั้งแต่ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และ ดับไปหรือบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	39 (19.5)	84 (42.0)	71 (35.5)	6 (3.0)
การมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เป็นสุขทางใจ เช่น รู้สึกดีใจ ปลาบปลื้ม อิ่มเอิบใจ จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่ง ตั้งแต่ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และดับไปหรือบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	39 (19.5)	76 (38.0)	75 (37.5)	10 (5.0)
การมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ทางกาย เช่น รู้สึกเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่ง ตั้งแต่ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และดับไปหรือบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	35 (17.5)	85 (42.5)	73 (36.5)	7 (3.5)
การมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ทางใจ เช่น รู้สึกหงุดหงิด ท้อแท้ กังวลใจ จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่ง ตั้งแต่ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และดับไปหรือบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	27 (13.5)	93 (46.5)	73 (36.5)	7 (3.5)
การมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เป็นความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ความรู้สึกวางเฉย จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่ง ตั้งแต่ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และดับไปหรือบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	22 (11.0)	69 (34.5)	98 (49.0)	11 (5.5)
การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มีสติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เป็นสุขทางกาย, ทางใจ,ทุกข์ทางกาย,ทางใจหรือไม่สุขไม่ทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ตั้งแต่ ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และดับไป หรือบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	22 (11.0)	88 (44.0)	79 (39.5)	11 (5.5)

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้
เกี่ยวกับจิตหรือความคิด (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

การปฏิบัติ	ระดับของการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อย จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
การมีสติกำหนดรู้จิตหรือความคิดที่มีความโลภ จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	32 (16.0)	97 (48.5)	64 (32.0)	7 (3.5)
การมีสติกำหนดรู้จิตหรือความคิดที่มีความโกรธ จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	32 (16.0)	92 (46.0)	70 (35.0)	6 (3.0)
การมีสติกำหนดรู้จิตหรือความคิดที่มีความหลง จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	31 (15.5)	83 (41.5)	81 (40.5)	5 (2.5)
การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มีสติกำหนดรู้จิตหรือความคิดที่มีความโลภ โกรธ หรือหลง อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	25 (12.5)	95 (47.5)	73 (36.5)	7 (3.5)

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดครุ
เกี่ยวกับสภาวะธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา)

การปฏิบัติ	ระดับของการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อย จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
หมวดนิเวศน์				
การมีสติกำหนดรู้ความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง การสัมผัส จากการปฏิบัติกรรมฐาน ในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้ อย่างสม่ำเสมอ	23 (11.5)	91 (45.5)	78 (39.0)	8 (4.0)
การมีสติกำหนดรู้ความพยายาม จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริง และบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	25 (12.5)	96 (48.0)	73 (36.5)	6 (3.0)
การมีสติกำหนดรู้ความหุดหู่ เชื่องซึม จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริง และบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	23 (11.5)	83 (41.5)	85 (42.5)	9 (4.5)
การมีสติกำหนดรู้ความฟุ้งซ่าน จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริง และบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	23 (11.5)	96 (48.0)	75 (37.5)	6 (3.0)
การมีสติกำหนดรู้ความลึกลับสงสัย จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริง และบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	21 (10.5)	88 (44.0)	74 (37.0)	17 (8.5)
การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมีสติกำหนดรู้ความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง การสัมผัส, ความพยายาม, ความหุดหู่ เชื่องซึม, ความฟุ้งซ่าน, ความลึกลับสงสัย อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้ อย่างสม่ำเสมอ	24 (12.0)	87 (43.5)	75 (37.5)	14 (7.0)
หมวดขั้นสูง				
การมีสติกำหนดรู้ร่างกาย (รูป) จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริงอย่างสม่ำเสมอ	32 (16.0)	97 (48.5)	66 (33.0)	5 (2.5)
การมีสติกำหนดรู้ความรู้สึก (เวทนา) จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริง และบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	39 (19.5)	99 (49.5)	58 (29.0)	4 (2.0)
การมีสติกำหนดรู้ความจำได้หมายรู้ (สัญญา) จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริงอย่างสม่ำเสมอ	18 (9.0)	103 (51.5)	71 (35.5)	8 (4.0)
การมีสติกำหนดรู้ความปรุงแต่ง (สังขาร) จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงอย่างสม่ำเสมอ	24 (12.0)	85 (42.5)	83 (41.5)	8 (4.0)

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดครุ
เกี่ยวกับสภาวะธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา) (ต่อ)

การปฏิบัติ	ระดับของการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อย จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
การมีสติกำหนดครุ การรับรู้ถึงอารมณ์ (วิญญาณ) จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงอย่างสม่ำเสมอ	24 (12.0)	83 (41.5)	83 (41.5)	10 (5.0)
การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มีสติกำหนดครุร่างกาย,ความรู้สึกร่างกาย,ความจำได้ หมายรู้,ความปรุ่่งแต่ง,การรับรู้ถึงอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริงอย่างสม่ำเสมอ	24 (12.0)	96 (48.0)	69 (34.5)	11 (5.5)
หมวดคอยคนะ				
การมีสติกำหนดครุเมื่อตาเห็นรูป จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ	32 (16.0)	95 (47.5)	66 (33.0)	7 (3.5)
การมีสติกำหนดครุเมื่อหูได้ยินเสียง จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ	32 (16.0)	94 (47.0)	65 (32.5)	9 (4.5)
การมีสติกำหนดครุเมื่อจมูกได้กลิ่น จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ	30 (15.0)	95 (47.5)	67 (33.5)	8 (4.0)
การมีสติกำหนดครุเมื่อกายรับรู้สัมผัส จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ	36 (18.0)	77 (38.5)	77 (38.5)	10 (5.0)
การมีสติกำหนดครุเมื่อใจรับรู้อารมณ์ จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ	31 (15.5)	81 (40.5)	81 (40.5)	7 (3.5)
การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มีสติกำหนดครุเมื่อตาเห็นรูป, หูได้ยินเสียง, จมูกได้กลิ่น, ลิ้นรับรส, กายรับรู้สัมผัส, ใจรับรู้อารมณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ	32 (16.0)	79 (39.5)	80 (40.0)	9 (4.5)
หมวดโพชฌงค์				
การมีสติกำหนดครุความระลึกได้(สติ)จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ท่าหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ	40 (20.0)	82 (41.0)	68 (34.0)	10 (5.0)
การมีสติกำหนดครุการพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว(สัมมวิจยะ)จากการปฏิบัติกรรมฐาน ในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงอย่างสม่ำเสมอ	48 (24.0)	79 (39.5)	62 (31.0)	11 (5.5)

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้
เกี่ยวกับสภาวะธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา) (ต่อ)

การปฏิบัติ	ระดับของการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อย จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
การมีสติกำหนดรู้ความเพียรพยายาม(วิริยะ) จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ทำหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ	33 (16.5)	91 (45.5)	65 (32.5)	11 (5.5)
การมีสติกำหนดรู้ความอิมใจ(ปิติ) จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ทำหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ	36 (18.0)	92 (46.0)	56 (28.0)	16 (8.0)
การมีสติกำหนดรู้ความสงบกายใจ(ปีสัสทธิ) จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ทำหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ	33 (16.5)	91 (45.5)	67 (33.5)	9 (4.5)
การมีสติกำหนดรู้ความมีใจตั้งมั่น(สมาธิ)จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ทำหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริง อย่างสม่ำเสมอ	37 (18.5)	91 (45.5)	64 (32.0)	8 (4.0)
การมีสติกำหนดรู้ความมีใจเป็นกลาง(อุเบกขา) จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ทำหนึ่งที่เกิดขึ้นตามจริงอย่างสม่ำเสมอ	29 (14.5)	99 (49.5)	60 (30.0)	12 (6.0)
การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มีสติกำหนดรู้ความระลึกได้,การพิจารณา สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว,ความเพียรพยายาม,ความอิมใจ,ความสงบกายใจ,ความมีใจตั้งมั่น, ความมีใจเป็นกลาง อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงอย่างสม่ำเสมอ	30 (15.0)	92 (46.0)	71 (35.5)	7 (3.5)
หมวดคอยรัยสัง				
การมีสติกำหนดรู้ปัญหา จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ทำหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	33 (16.5)	89 (44.5)	66 (33.0)	12 (6.0)
การมีสติกำหนดรู้สาเหตุของปัญหา จากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ทำหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้ อย่างสม่ำเสมอ	31 (15.5)	85 (42.5)	74 (37.0)	10 (5.0)
การมีสติกำหนดรู้การแก้ปัญหาจากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ทำหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้ อย่างสม่ำเสมอ	57 (28.5)	75 (37.5)	61 (30.5)	7 (3.5)
การมีสติกำหนดรู้วิธีการแก้ปัญหาจากการปฏิบัติกรรมฐานในท่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำไต่ทำหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	39 (19.5)	69 (34.5)	84 (42.0)	8 (4.0)

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายชื่อการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้
เกี่ยวกับสภาวะธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา) (ต่อ)

การปฏิบัติ	ระดับของการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อย จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มีสติกำหนดรู้ปัญหา,สาเหตุของปัญหา, การแก้ปัญหา,วิธีการแก้ปัญหา อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้ อย่างสม่ำเสมอ	43	93	58	6
การมีสติกำหนดรู้วิธีการแก้ปัญหาจากการปฏิบัติกรรมฐานในท่าซัน เคน นิ่ง นอน ท่าใดท่าหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้อย่างสม่ำเสมอ	39 (19.5)	69 (34.5)	84 (42.0)	8 (4.0)
การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มีสติกำหนดรู้ปัญหา,สาเหตุของปัญหา, การแก้ปัญหา,วิธีการแก้ปัญหา อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นตามจริงและบรรเทาได้ อย่างสม่ำเสมอ	43 (21.5)	93 (46.5)	58 (29.0)	6 (3.0)

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการดูแลสุขภาพกาย

การปฏิบัติ	ระดับของการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง	บ่อย	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
การรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม	106	58	31	5
การรับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย	(53.0)	(29.0)	(15.5)	(2.5)
การรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าว,ขนมที่ทำด้วยแป้งในปริมาณที่พอเหมาะ	77 (38.5)	77 (38.5)	43 (21.5)	3 (1.5)
การรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์,นม,ไข่ และ/หรืออาหารมังสวิรัต ที่เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่ว (เต้าหู้,น้ำเต้าหู้,นมถั่วเหลือง)	41 (20.5)	97 (48.5)	60 (30.0)	2 (1.0)
การดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว	100 (50.0)	65 (32.5)	30 (15.0)	5 (2.5)
การรับประทานอาหารประเภทผักผลไม้	70 (35.0)	88 (44.0)	41 (20.5)	1 (0.5)
*การรับประทานอาหารประเภทไขมัน เช่น เนื้อหมูที่มีมันมาก,หนังหมู ไข่เป็ด, อาหารประเภททอด,กะทิ	26 (13.0)	72 (36.0)	93 (46.5)	9 (4.5)
*การดื่มน้ำเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น น้ำชา,กาแฟ ,เครื่องดื่มชูกำลัง	38 (19.0)	52 (26.0)	83 (41.5)	27 (13.5)
*การดื่มน้ำอัดลมสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป	32 (16.0)	58 (29.0)	99 (49.5)	11 (5.5)
*การดื่มน้ำและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ เช่น ข้าวหมาก หรืออื่นๆ	6 (3.0)	12 (6.0)	31 (15.5)	151 (75.5)
*การดื่มน้ำและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น ขนมหวาน,น้ำหวาน,น้ำอัดลม	43 (21.5)	54 (25.5)	96 (48.0)	10 (5.0)
การใช้ยารักษาโรคและการดูแลสุขภาพตนเองเมื่ออาพาธ				
การรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์แผนปัจจุบันทันทีหรือรักษาควบคู่กับการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน	50 (25.0)	47 (23.5)	74 (37.0)	29 (14.5)
การรักษาด้วยสมุนไพร	28 (14.0)	40 (20.0)	77 (38.5)	55 (27.5)

หมายเหตุ * ข้อความด้านบน

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายชื่อกิจการดูแลสุขภาพกาย (ต่อ)

การปฏิบัติ	ระดับของการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง	บ่อย	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
การใช้สมุนไพรพื้นบ้านให้เหมาะสมตามอาการ เช่น ขิง, ข่า, ขมิ้น, สะเดา, บอระเพ็ด, กระเพรา, พริกไทย, มะขามป้อม, เกลิอสมุท (อย่างใด อย่างหนึ่ง) รักษาตนเอง ก่อนปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์	30 (15.0)	39 (19.5)	56 (28.0)	75 (37.5)
*การซื้อยาตามร้านขายยามาฉันเอง	28 (14.0)	31 (15.5)	97 (48.5)	44 (22.0)
*การปล่อยให้หายเอง	28 (14.0)	36 (18.0)	57 (28.5)	79 (39.5)
*การขอคำปรึกษาอาการอาพาธของตนเองกับสหธรรมิก (เพื่อนที่เป็นพระสงฆ์) ก่อน	44 (22.0)	44 (22.0)	75 (37.5)	37 (18.5)
<u>การขยับเขยื้อนและการรักษาความสะอาดของร่างกาย</u>				
การล้างมือหลังจากเข้าห้องสุขา	131 (65.5)	43 (21.5)	21 (10.5)	5 (2.5)
การอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง	148 (74.0)	22 (11.0)	24 (12.0)	6 (3.0)
การเปร่งฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง (ในตอนเช้าและก่อนนอน)	137 (68.5)	43 (21.5)	16 (8.0)	4 (2.0)
*การถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลา	28 (14.0)	40 (20.0)	94 (47.0)	38 (19.0)
*การละเลยการทำความสะอาดห้องน้ำห้องสุขาเป็นประจำ	21 (10.5)	44 (22.0)	58 (29.0)	77 (38.5)
*การถอดรองเท้า(ฟองน้ำ)เข้าห้องสุขา	48 (24.0)	41 (20.5)	51 (25.5)	60 (30.0)
*การปล่อยให้เล็บมือเล็บเท้ายาวและสกปรก	141 (70.5)	37 (18.5)	16 (8.0)	6 (3.0)
<u>การรักษาความอบอุ่นของร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม การออกกำลังกายและการพักผ่อน</u>				
การสวมใส่จิวเวลรี่และใช้เครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของอากาศ เพื่อลดความร้อนหนาว	142 (71.0)	35 (17.5)	20 (10.0)	3 (1.5)
การปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ ทำความสะอาดโบสถ์ ศาลา วัด กวาดลานวัด (กิจกรรมใด กิจกรรมหนึ่ง) วันละ 30 นาที	100 (50.0)	67 (33.5)	30 (15.0)	3 (1.5)
การนอนหลับวันละ 8-10 ชั่วโมง	42 (21.0)	63 (31.5)	78 (39.0)	17 (8.5)

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการดูแลสุขภาพกาย (ต่อ)

การปฏิบัติ	ระดับของการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อย จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
*การใช้เวลาพักผ่อนส่วนใหญ่ในการเล่นคอมพิวเตอร์หรือดูอินเทอร์เน็ต	8 (4.0)	31 (15.5)	53 (26.5)	108 (54.0)
*การนั่งจีวรซ้ำผืนเดิมโดยไม่ได้ซักทุกวัน	23 (11.5)	40 (20.0)	53 (26.5)	84 (42.0)
การทำความสะอาดของใช้ ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี	24	33	63	80
การทำความสะอาดจานข้าว, ช้อน, บัตร ถ้วยหรือสิ่งแคटीให้แห้ง	(12.0)	(16.5)	(31.5)	(40.0)
การเปิดหน้าต่างให้มีอากาศถ่ายเทในห้องนอน ที่พักอาศัย	132 (66.0)	50 (25.0)	17 (8.5)	1 (0.5)
การดูแลบริเวณวัดหรือที่พักอาศัยไม่ให้มีน้ำขังซึ่งเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ พาหะนำโรค	4 (2.0)	18 (9.0)	48 (24.0)	130 (65.0)
*การละเลยการทำความสะอาดบริเวณสถานที่รับประทานอาหาร	138 (69.0)	41 (20.5)	17 (8.5)	4 (2.0)
*การบ้วนน้ำลาย เสมหะลงบนพื้นหรือที่พักอาศัย	23 (11.5)	28 (14.0)	49 (24.5)	100 (50.0)

หมายเหตุ * ข้อความด้านบน

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการดูแลสุขภาพทางจิต

การปฏิบัติ	ระดับของการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อย จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
การทำจิตใจให้สงบด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่น สรวรมกาย วาจา ใจ	68 (34.0)	71 (35.5)	44 (22.0)	17 (8.5)
การพิจารณาความรู้ความสามารถ ข้อดีข้อด้อยของตนเอง เพื่อให้รู้จักตัวเองซึ่งตั้งอยู่บนความเป็นจริง ไม่เพื่อฝัน	67 (23.5)	102 (51.0)	21 (10.5)	10 (5.0)
การแก้ไขปัญหาลุปรรรค เมื่อเกิดความทุกข์หรือมีปัญหาในชีวิต โดยใช้เหตุผล	80 (40.0)	72 (36.0)	46 (23.0)	2 (1.0)
การสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง ด้วยการเคารพตัวเองและผู้อื่น	102 (51.0)	75 (37.5)	19 (9.5)	4 (2.0)
*การขาดความเข้าใจผู้อื่น โดยขาดการรับฟังเหตุผลความคิดของผู้อื่น เมื่อมีการปรึกษาพูดคุยกัน	4 (2.0)	25 (12.5)	70 (35.0)	101 (50.5)
*การกระทำตนให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือรำคาญ	11 (5.5)	31 (15.5)	83 (41.5)	75 (37.5)
*การขาดเหตุผลในการแก้ไขปัญหา	98 (49.0)	76 (38.0)	25 (12.5)	1 (0.5)
*การมองโลกในแง่ร้าย ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	3 (1.5)	36 (18.0)	81 (40.5)	80 (40.0)

หมายเหตุ * ข้อความด้านลบ

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายข้อการดูแลสุขภาพทางสังคม

การปฏิบัติ	ระดับของการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อย จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
การให้หรือขอคำปรึกษาจากกัลยาณมิตร เพื่อชักนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยปัญญา ในการนำพาให้พ้นทุกข์	84 42.0	85 42.5	16 8.0	15 7.5
การเคารพนับถือและอ่อนน้อมต่อมรดกต่อผู้ที่อาวุโสกว่า เพื่อสร้างบรรยากาศ ในการอยู่ร่วมกันที่ดีในสังคม	131 65.5	42 21.0	20 10.0	7 3.5
การพูดจาไพเราะ สม่ำเสมอมีคติ ทั้งต่อหน้าและ ลับหลัง	129 64.5	47 23.5	19 9.5	5 2.5
*การนั่งดูดาบในการช่วยเหลือผู้อื่น เพราะมีชื่อ กิจของสงฆ์ต่อสังคม	7 3.5	46 23.0	73 36.5	74 37.0

หมายเหตุ * ข้อความด้านลบ

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามรายชื่อการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ

การปฏิบัติ	ระดับของการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	บ่อย จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
การรู้สึกปลื้มใจ ปีติ เบิกบานและมีคุณค่า เมื่อได้เผยแพร่ พระพุทธศาสนา ให้แก่ประชาชนทั่วไป	97 (48.5)	79 (39.5)	21 (10.5)	3 (1.5)
การศึกษาพระธรรมและนำไปปฏิบัติ เพื่อให้มีความรู้สึกสงบเย็นและมีกิเลสน้อยลง	41 (20.5)	59 (29.5)	46 (23.0)	54 (27.0)
การฝึกตนเองให้มีความอดทนในการวางเฉยต่อความรู้สึกโกรธเกลียด รัก ชอบ	54 (27.0)	104 (52.0)	29 (14.5)	13 (6.5)
*ความรู้สึกยินดีเมื่อได้รับปัจจัยหรือสิ่งของที่ถวายจากญาติโยม ไม่ว่าจะมิใช่ประโยชน์หรือไม่	112 (56.0)	51 (25.5)	29 (14.5)	8 (4.0)
*การปล่อยให้ตนเองเครียดกังวลเป็นทุกข์ โดยขาดการแก้ไขในขณะที่เรียนหรือใกล้สอบ	6 (3.0)	32 (16.0)	73 (36.5)	89 (44.5)

หมายเหตุ * ข้อความค้านลบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ง

คำชี้แจงการใช้อักษรย่อบอกชื่อคัมภีร์

งานวิจัยนี้ได้อ้างอิงคัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยระบุชื่อย่อคัมภีร์ (ภาษาบาลี) ลำดับเล่ม(ถ้ามี) / หน้า เช่น จุ.ธ.อ. (บาลี) 6/129 = จุททกนิกาย ธรรมปทอฎฐกถา (ภาษาบาลี) เล่มที่ 6 หน้าที่ 129

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(บาลี) =	วินัยปิฎก	มหาวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ภิกขุณี.	(บาลี) =	วินัยปิฎก	วิ.ภิกขุณีวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	(บาลี) =	วินัยปิฎก	มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.จู.	(บาลี) =	วินัยปิฎก	จูพวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ป.	(บาลี) =	วินัยปิฎก	ปริวารวคคปาติ	(ภาษาบาลี)

พระสุตตันตปิฎก

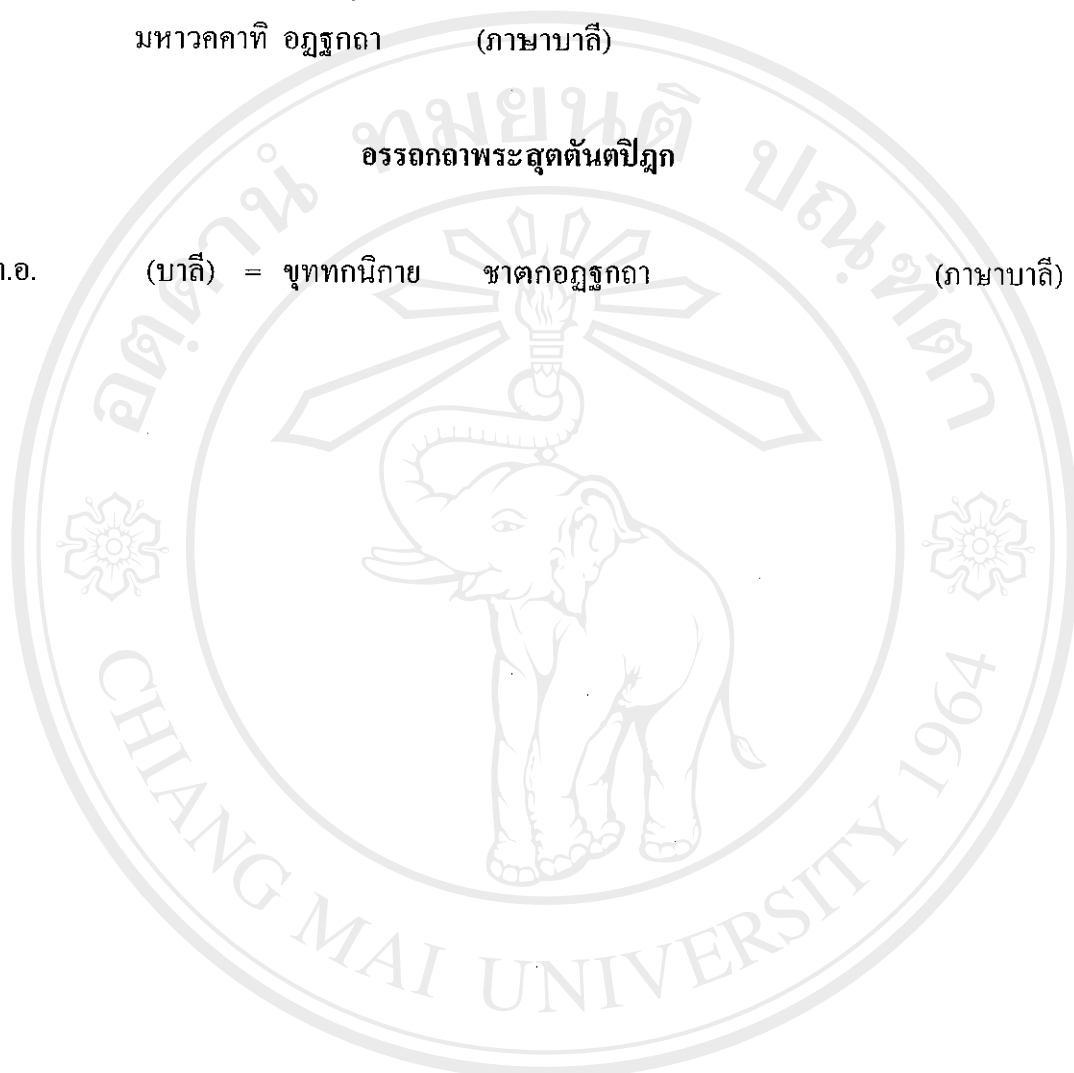
ที.ปา.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย	ปาฎีกวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.มู.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ข.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก สยุตตนิคาย	ขนธวารวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ม.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก สยุตตนิคาย	มหาวารวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ปญจก.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก องคุตตรนิกาย	ปญจกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ฉกก.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก องคุตตรนิกาย	ฉกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
จุ.ท.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก จุททกนิกาย	ธรรมปทปาติ	(ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระวินัย

วิ.อ. (บาลี)= วินยปิฎก สมณตปาสาทิกา ปรราชิกกณท-สมาทิสสาทิ-
มหาวคคาที อฎฐกถา (ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

ช.ชา.อ. (บาลี) = ขุททกนิกาย ชาตกอฎฐกถา (ภาษาบาลี)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์กรรมการ พงษ์สนธิท ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์ ดร. พิสิฐฐ์ โคตรสุโพธิ์ ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์เอื้อง โชติญาโณ อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางฐาวรี จันทร์สำโรง
วัน เดือน ปี เกิด	15 พฤศจิกายน 2510
ภูมิลำเนาเดิม	จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2528	สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย
พ.ศ. 2533	โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
	สำเร็จการศึกษาลัทธิศาสตร์
	วิทยาลัยพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก
ประสบการณ์ทำงาน	
พ.ศ. 2533 – 2538	พยาบาลวิชาชีพ 3 - 5
	โรงพยาบาลฝาง จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2539 - 2544	พยาบาลวิชาชีพ 6 - 7
	โรงพยาบาลสารภี จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2544 - ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 7
	โรงพยาบาลสารภี จังหวัดเชียงใหม่