

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการศึกษาเรื่องการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 และการดูแลสุขภาพของพระนิสิต
ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ซึ่งผลการศึกษานำมาวิเคราะห์และ
นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการบรรยายโดยแบ่งเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของพระนิสิต

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 ของพระนิสิต

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการดูแลสุขภาพของพระนิสิต

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 และการดูแลสุขภาพ
ของพระนิสิต

ส่วนที่ 5 ปัญหาและอุปสรรคในการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 และ
การดูแลสุขภาพของพระนิสิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของพระนิติต

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของพระนิติต จำแนกตามช่วงอายุ พรรษาที่บวช

อายุ พรรษาที่บวช	จำนวน	ร้อยละ
	200	100.0
อายุ (ปี)		
20 - 29	172	86.0
30 - 39	23	11.5
40 - 49	4	2.0
50 ⁺	41	0.5
$x = 24.64$ SD = 5		
พรรษาที่บวช (พรรษา/ปี)		
1-5	112	56.0
6-10	52	26.0
11-15	16	8.0
16-20	9	4.5
20 ⁺	11	5.5
$x = 6.64$ SD = 7		

จากตารางที่ 1 พบว่าพระนิติตส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 20-29 ปีคือ ร้อยละ 86 อายุเฉลี่ย 24 ปี 6 เดือน (⁺ 5) อายุสูงสุด 54 ปี ต่ำสุด 20 ปี พรรษาที่บวชอยู่ในช่วง 1-5 ปี มากที่สุดคือร้อยละ 56 พรรษาที่บวชเฉลี่ย 6 ปี 6 เดือน (⁺ 7) พรรษาที่บวชสูงสุด 34 ปี ต่ำสุด 1 ปี

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามวุฒิการศึกษาทางธรรม และทางบาลี

การศึกษาทางธรรมและทางบาลี	จำนวน	ร้อยละ
	200	100.0
วุฒิทางธรรม		
ไม่ได้ศึกษา	7	3.5
นักธรรมตรี	18	9.0
นักธรรมโท	24	12.0
นักธรรมเอก	151	75.5
วุฒิทางบาลี		
ไม่ได้ศึกษา	140	70.0
บาลีประโยค 1-3 (เปรียญตรี)	43	21.5
บาลีประโยค 4-6 (เปรียญโท)	17	8.5

จากตารางที่ 2 พบว่าพระนิสิตมีวุฒิการศึกษาทางธรรมส่วนใหญ่คือ นักธรรมเอก ร้อยละ 75.5 ส่วนน้อยไม่ได้ศึกษาทางธรรมมีเพียง ร้อยละ 3.5 ส่วนการศึกษาทางบาลี พบว่าส่วนใหญ่ไม่ได้ศึกษาถึงร้อยละ 70 ส่วนพระนิสิตที่ศึกษาทางบาลี พบว่าศึกษาทางบาลีประโยค 1-3 มากที่สุดคือร้อยละ 21.5 แต่ไม่มีพระนิสิตที่ศึกษาบาลีประโยค 7-9 เลย

หมายเหตุ พระนิสิตที่ไม่ได้ศึกษาทางธรรมร้อยละ 3.5 คือพระนิสิตที่เพิ่งอุปสมบท ก่อนเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ โดยจบการศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากสายสามัญ จึงไม่ได้ศึกษานักธรรม

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามคณะ สาขาวิชาเอก และชั้นปีที่กำลังศึกษา

คณะ สาขาวิชาเอก และชั้นปีที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
	200	100.0
คณะ		
มนุษยศาสตร์	84	42.0
พุทธศาสตร์	59	29.5
สังคมศาสตร์	35	17.5
ครุศาสตร์	22	11.0
สาขาวิชาเอก		
ภาษาอังกฤษ	66	33.0
พระพุทธศาสนา	53	26.5
สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา	23	11.5
พุทธจิตวิทยา	16	8.0
สังคมศึกษา	14	7.0
สังคมสงเคราะห์	12	6.0
ปรัชญา	9	4.5
หลักสูตรและการสอน	5	2.5
จริยศึกษา	2	1.0
ชั้นปีที่กำลังศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	36	18.0
ชั้นปีที่ 2	40	20.0
ชั้นปีที่ 3	73	36.5
ชั้นปีที่ 4	51	25.5

จากตารางที่ 3 พบว่าพระนิสิตศึกษาในคณะที่มากที่สุดคือ คณะมนุษยศาสตร์ ร้อยละ 42 รองลงมาคือ คณะพุทธศาสตร์ร้อยละ 29.5 น้อยที่สุดคือ คณะครุศาสตร์ร้อยละ 11 สาขาวิชาเอกที่ศึกษามากที่สุดคือ สาขาวิชาภาษาอังกฤษร้อยละ 33 รองลงมาสาขาวิชาพระพุทธศาสนาร้อยละ 26.5 น้อยที่สุดคือ สาขาวิชาจริยศึกษาร้อยละ 1 และชั้นปีที่กำลังศึกษาพบมากที่สุดคือ ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 36.5 รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 25.5 น้อยที่สุดคือ ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 18

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามจำนวนแหล่งการได้รับความรู้
เรื่องการดูแลสุขภาพ

จำนวนแหล่งการได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
1 แหล่ง	51	25.5
2-3 แหล่ง	97	48.5
4-5 แหล่ง	48	24.0
5 ⁺ แหล่ง	4	2.0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 4 พบว่าพระนิสิตได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจาก 2-3 แหล่ง มีมากที่สุดร้อยละ 48.5 รองลงมาคือ 1 แหล่ง ร้อยละ 25.5

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามประเภทของแหล่งที่ได้รับความรู้
เรื่องการดูแลสุขภาพ

ประเภทของแหล่งที่ได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ (จำนวนพระนิสิต 200 รูป)	ใช่		ไม่ใช่	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ศึกษาในชั้นเรียน	151	75.5	49	24.5
อ่านหนังสือหรือวารสารต่าง ๆ	134	67.0	66	33.0
ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์	90	45.0	110	55.0
ค้นคว้าทางอินเทอร์เน็ต	67	33.5	133	66.5
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข (จากการอบรมหรือสนทนาส่วนตัว)	37	18.5	163	81.5
อื่นๆ	32	16.0	168	84.0

จากตารางที่ 5 พบว่าประเภทของแหล่งที่พระนิสิตได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพมากที่สุดคือ ศึกษาในชั้นเรียนร้อยละ 75.5 รองลงมาคือ จากการอ่านหนังสือหรือวารสารต่าง ๆ ร้อยละ 67 น้อยที่สุดคือ จากที่อื่น ๆ ได้แก่ จากการสนทนากับเพื่อนที่เป็นพระสงฆ์ บุคคลทั่วไป บิดามารดา (ตารางภาคผนวกที่ 1)

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามจำนวนครั้งของการอาพาธและรายโรค หรือรายอาการในปีที่ผ่านมา

จำนวนครั้งของการอาพาธในปีที่ผ่านมา	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนครั้งของการอาพาธ		
ไม่เคยอาพาธ	116	58.0
1 ครั้ง	27	13.5
2-4 ครั้ง	45	22.5
5-7 ครั้ง	4	2.0
8-10 ครั้ง	3	1.5
10 ⁺	5	2.5
x = 1.25		
รวม	200	100.0
รายโรคทั่วไปหรือรายอาการ		
โรคไข้เลือด	102	29.7
เป็นไข้	93	27.0
ปวดศีรษะ	61	17.7
ปวดท้อง	48	14.0
ท้องเสีย	6	8.4
ตาแดง	5	1.7
อื่น ๆ	29	1.5
รวม	344	100.0

จากตารางที่ 6 พบว่าในปีที่ผ่านมาพระนิสิตมากกว่าครึ่งไม่เคยอาพาธร้อยละ 58 ส่วนพระนิสิตที่อาพาธ พบว่าจำนวนครั้งที่อาพาธมากที่สุดคือ 2-4 ครั้งร้อยละ 22.5 น้อยที่สุดคือ อาพาธ 8-10 ครั้งร้อยละ 1.5 จำนวนครั้ง เฉลี่ยประมาณ 1 ครั้ง โรคทั่วไปหรืออาการที่พระนิสิต อาพาธมากที่สุดคือ โรคไข้เลือดร้อยละ 29.7 รองลงมาคือ เป็นไข้ร้อยละ 27 น้อยที่สุดคือ ท้องเสีย ร้อยละ 1.7

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามการอาพาธด้วยโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง

จำนวนการอาพาธด้วยโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง	จำนวน	ร้อยละ
อาพาธด้วยโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง	102	51.0
ไม่เคยอาพาธ	98	49.0
รวม	200	100.0
รายโรคประจำตัวหรือรายโรคเรื้อรัง		
โรคกระเพาะอาหารอักเสบ	31	28.7
โรคนอนไม่หลับ	24	22.2
โรคหัวใจ	14	13.0
โรคปวดหลัง	11	10.2
โรคความดันโลหิตสูง	9	8.3
โรคภูมิแพ้	5	4.6
โรคไมเกรน	4	3.7
โรคผิวหนัง	4	3.7
โรคเครียด	3	2.8
โรคเบาหวาน	3	2.8
รวม	108	100.0

จากตารางที่ 7 พบว่าพระนิสิตเกินครึ่งอาพาธด้วยโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง ร้อยละ 51 โรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรังที่พระนิสิตอาพาธมากที่สุดคือ โรคกระเพาะอาหารอักเสบ ร้อยละ 28.7 รองลงมาคือ โรคนอนไม่หลับร้อยละ 22.2 น้อยที่สุดคือ โรคเครียดและโรคเบาหวาน เท่ากันร้อยละ 2.8 นอกจากนี้พบว่าพระนิสิตไม่เคยอาพาธด้วยโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง ร้อยละ 49

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามสถานพยาบาลที่พระนิสิต
ไปรักษาเมื่ออาพาธ

สถานพยาบาลที่พระนิสิตไปรักษาเมื่ออาพาธ (จำนวนพระนิสิต 200 รูป)	เคยไป		ไม่เคยไป	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สถานื่อนามัย	135	67.5	65	32.5
โรงพยาบาลรัฐ	60	30.0	140	70.0
โรงพยาบาลเอกชน	33	16.5	167	83.5
คลินิกแพทย์	24	12.0	176	88.0
ศูนย์สาธารณสุขชุมชน	9	4.5	191	95.5
อื่นๆ	19	9.5	181	90.5

จากตารางที่ 8 พบว่าสถานพยาบาลที่พระนิสิตส่วนใหญ่ไปรักษาเมื่ออาพาธคือ
สถานื่อนามัยร้อยละ 67.5 รองลงมาคือ โรงพยาบาลรัฐร้อยละ 30 น้อยที่สุดคือ ศูนย์สาธารณสุข
ชุมชนร้อยละ 4.5 และสถานพยาบาลที่พระนิสิตส่วนใหญ่ไปรักษาบ่อยที่สุดคือ โรงพยาบาลรัฐ
ร้อยละ 61.5 (ตารางภาคผนวกที่ 4)

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามการตรวจสอบภาพประจำปี

การตรวจสอบภาพประจำปี	จำนวน	ร้อยละ
การตรวจสอบภาพประจำปี		
ไม่เคยตรวจสอบภาพประจำปี	175	87.5
เคยตรวจสอบภาพประจำปี	25	12.5
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 9 พบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่ไม่เคยตรวจสอบภาพประจำปีมากที่สุด ร้อยละ 87.5 โดยปีที่ตรวจสอบภาพอยู่ในระหว่างปีพ.ศ. 2545-2547 (ตารางภาคผนวกที่ 6)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามจำนวนแหล่งอาหารที่พระนิสิตได้รับ

จำนวนแหล่งอาหารที่พระนิสิตได้รับ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนแหล่งอาหาร		
1 แหล่ง	69	34.5
2 แหล่ง	80	40.0
3 แหล่ง	46	23.0
4 แหล่ง	5	2.5
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 10 พบว่าจำนวนแหล่งอาหารที่พระนิสิตได้รับ 2 แหล่งมีมากที่สุดคือ ร้อยละ 40 รองลงมาคือ 1 แหล่งร้อยละ 34.5

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามแหล่งอาหารที่พระนิสิตได้รับ

แหล่งอาหารที่พระนิสิตได้รับ (จำนวนพระนิสิต 200 รูป)	ใช่		ไม่ใช่	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ประเภทของแหล่งอาหาร				
จากการบิณฑบาต	182	91.0	18	9.0
ซื้อตนเอง	116	58.0	84	42.0
จากโรงครัวของวัด	63	31.5	137	68.5
จากญาติโยม	24	12.0	176	88.0
ทำตนเอง	5	2.5	195	97.5

จากตารางที่ 11 พบว่าประเภทของแหล่งอาหารที่พระนิสิตส่วนใหญ่ได้รับมากที่สุดคือ จากการบิณฑบาตร้อยละ 91 รองลงมาคือ ซื้อตนเองร้อยละ 58 น้อยที่สุดคือทำตนเองร้อยละ 2.5 โดยแหล่งอาหารที่พระนิสิตได้รับบ่อยที่สุดคือ จากการบิณฑบาตร้อยละ 90.5 (ตารางภาคผนวกที่ 5)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 ของพระนิสิต

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนการปฏิบัติตามหลักธรรม
สติปัฏฐาน 4 โดยรวม

ระดับคะแนนการปฏิบัติตามหลักธรรมสติปัฏฐาน 4	จำนวน	ร้อยละ
ปฏิบัติมากที่สุด (ร้อยละ 81-100)	7	3.5
ปฏิบัติมาก (ร้อยละ 61-80)	77	38.5
ปฏิบัติปานกลาง (ร้อยละ 41-60)	78	39.0
ปฏิบัติน้อย (ร้อยละ 21-40)	32	16.0
ปฏิบัติน้อยที่สุด (ร้อยละ 0-20)	6	3.0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 12 พบว่าการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 โดยรวมของพระนิสิต มีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางและมาก มากกว่าระดับอื่น ๆ โดยมีร้อยละใกล้เคียงกันคือร้อยละ 39 และ 38.5 รองลงมาอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 16

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการปฏิบัติเพื่อให้มี
สติกำหนดรู้เกี่ยวกับร่างกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

ระดับคะแนนการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับร่างกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)	จำนวน	ร้อยละ
ปฏิบัติมากที่สุด	7	3.5
ปฏิบัติมาก	43	21.5
ปฏิบัติปานกลาง	97	48.5
ปฏิบัติน้อย	50	25.0
ปฏิบัติน้อยที่สุด	3	1.5
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 13 พบว่า การใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 ของพระนิสิต มีคะแนน
ด้านการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับร่างกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) อยู่ในระดับ
ปานกลางร้อยละ 48.5 ซึ่งมีมากที่สุด รองลงมาอยู่ในระดับน้อยและมากร้อยละ 25 และ 21.5

และเมื่อพิจารณารายข้อ (9ข้อ) พบว่าพระนิสิตปฏิบัติบางครั้งและบ่อยครั้ง โดยมี
ร้อยละอยู่ในช่วง 63-36.5 และ 45-22 ได้แก่ การมีสติกำหนดรู้ลมหายใจ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย
อวัยวะ 32 ส่วน ธาตุทั้ง 4 และร่างกายที่มีความน่าเบื่อหน่ายสลาย (ตารางภาคผนวกที่ 7)

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการปฏิบัติเพื่อให้มี
สติกำหนดรู้เกี่ยวกับความรู้สึก (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

ระดับคะแนนการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับความรู้สึก (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)	จำนวน	ร้อยละ
ปฏิบัติมากที่สุด	19	9.5
ปฏิบัติมาก	76	38.0
ปฏิบัติปานกลาง	54	27.0
ปฏิบัติน้อย	46	23.0
ปฏิบัติน้อยที่สุด	5	2.5
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 14 พบว่าการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 ของพระนิสิต มีคะแนน
ด้านการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับความรู้สึก (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) อยู่ในระดับ
มากร้อยละ 38 ซึ่งมีมากที่สุด รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 27

และเมื่อพิจารณารายชื่อ (6ชื่อ) พบว่าพระนิสิตปฏิบัติบ่อยครั้งและบางครั้ง
โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 46.5-34.5 และ 49-35.5 ได้แก่ การมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เป็นสุขทางกาย
สุขทางใจ ทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ จากการปฏิบัติกรรมฐานและการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต
ประจำวัน (ตารางภาคผนวกที่ 8)

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการปฏิบัติเพื่อให้มี
สติกำหนดรู้เกี่ยวกับจิตหรือความคิด (จิตตานุปีสสนาสติปีฎฐาน)

ระดับคะแนนการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับจิตหรือความคิด (จิตตานุปีสสนาสติปีฎฐาน)	จำนวน	ร้อยละ
ปฏิบัติมากที่สุด	30	15.0
ปฏิบัติมาก	62	31.0
ปฏิบัติปานกลาง	60	30.0
ปฏิบัติน้อย	42	21.0
ปฏิบัติน้อยที่สุด	6	3.0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 15 พบว่าการใช้หลักธรรมสติปีฎฐาน 4 ของพระนิสิต มีคะแนน
ด้านการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับจิตหรือความคิด (จิตตานุปีสสนาสติปีฎฐาน) อยู่ใน
ระดับมากและปานกลางร้อยละ 31 และ 30 ซึ่งมากกว่าระดับอื่น ๆ รองลงมาอยู่ในระดับน้อย
ร้อยละ 21

และเมื่อพิจารณารายข้อ (4ข้อ) พบว่าพระนิสิตปฏิบัติบ่อยครั้ง โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง
48.5-41.5 ได้แก่ การมีสติกำหนดรู้จิตหรือความคิดที่มีความโลภ โกรธ หลง จากการปฏิบัติ
กรรมฐานและการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (ตารางภาคผนวกที่ 9)

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการปฏิบัติเพื่อให้มี
สติกำหนดรู้เกี่ยวกับสภาวะธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา)

ระดับคะแนนการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับสภาวะธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา)	จำนวน	ร้อยละ
ปฏิบัติมากที่สุด	16	8.0
ปฏิบัติมาก	79	39.5
ปฏิบัติปานกลาง	63	31.5
ปฏิบัติน้อย	36	18.0
ปฏิบัติน้อยที่สุด	6	3.0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 16 พบว่า การใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 ของพระนิสิต มีคะแนน
ด้านการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับสภาวะธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา) อยู่ในระดับ
มากร้อยละ 39.5 ซึ่งมีมากที่สุด รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 31.5

ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนการปฏิบัติเพื่อให้มี
สติกำหนดรู้ในหมวดของสภาวะธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา)

หมวด สภาวะธรรม	ระดับของการปฏิบัติ				
	มากที่สุด จำนวน (ร้อยละ)	มาก จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	น้อย จำนวน (ร้อยละ)	น้อยที่สุด จำนวน (ร้อยละ)
นิเวศน์	21 (10.5)	65 (32.5)	63 (31.5)	47 (23.5)	4 (2.0)
ขันธ	17 (8.5)	86 (43.0)	54 (27.0)	37 (18.5)	6 (3.0)
อายตนะ	24 (12.0)	84 (42.0)	41 (20.5)	44 (22.0)	7 (3.5)
โพชฌงค์	30 (15.0)	72 (36.0)	57 (28.5)	33 (16.5)	8 (4.0)
อริยสัจ	35 (17.5)	54 (27.0)	64 (32.0)	38 (19.0)	9 (4.5)

จากตารางที่ 17 พบว่าการใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 ของพระนิสิต มีคะแนนการปฏิบัติในหมวดนิเวศน์อยู่ในระดับมากและปานกลางร้อยละ 32.5 และ 31.5 ซึ่งมากกว่าระดับอื่น ๆ รองลงมาอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 23.5 และเมื่อพิจารณารายข้อ (6ข้อ) พบว่าพระนิสิตปฏิบัติบ่อยครั้งและบางครั้ง โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 48-41.5 และ 42.5-36.5 ได้แก่ การมีสติกำหนดรู้ความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความพยายาม ความอดทน เชื่องซึม ความฟุ้งซ่าน และความลึกลับสงสัย จากการปฏิบัติกรรมฐานและการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (ตารางภาคผนวกที่ 10)

หมวดขันธ พบว่าพระนิสิตมีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับมากร้อยละ 43 ซึ่งมีมากที่สุด รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 27 และเมื่อพิจารณารายข้อ (6ข้อ) พบว่าพระนิสิตปฏิบัติบ่อยครั้ง โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 51.5-41.5 ได้แก่ การมีสติกำหนดรู้ร่างกาย (รูป) ความรู้สึก (เวทนา) ความจำได้หมายรู้ (สัญญา) ความปรุ้งแต่ง (สังขาร) และความรู้อารมณ์ (วิญญาณ) จากการปฏิบัติกรรมฐานและการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (ตารางภาคผนวกที่ 10)

หมวดอายตนะ พบว่าพระนิสิตมีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับมากร้อยละ 42 ซึ่งมีมากที่สุดรองลงมาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 20.5 และน้อยร้อยละ 22 และเมื่อพิจารณารายข้อ (6ข้อ) พบว่าพระนิสิตปฏิบัติบ่อยครั้งและบางครั้ง โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 47.5-38.5 และ 40.5-32.5 ได้แก่ การมีสติกำหนดรู้เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรู้อร รส กายรับรู้สัมผัส

และใจรับรู้อารมณ์ จากการปฏิบัติกรรมฐานและการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (ตารางภาคผนวกที่ 10)

หมวดโพชฌงค์ พบว่าพระนิสิตมีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับมากร้อยละ 36 ซึ่งมีมากที่สุด รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 28.5 และเมื่อพิจารณารายข้อ (8ข้อ) พบว่าพระนิสิตปฏิบัติบ่อยครั้ง โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 49.5-39.5 ได้แก่ การมีสติกำหนดรู้ความระลึกได้ (สติ) การพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว (สัมมวิจยะ) ความเพียรพยายาม (วิริยะ) ความอิมใจ (ปีติ) ความสงบกายใจ (ปีติสัทธิ) ความมีใจตั้งมั่น(สมาธิ) และความมีใจเป็นกลาง(อุเบกขา) จากการปฏิบัติกรรมฐานและการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (ตารางภาคผนวกที่ 10)

หมวดอริยสัจ พบว่าพระนิสิตมีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 32 ซึ่งมีมากที่สุด รองลงมาอยู่ในระดับมากร้อยละ 27 และเมื่อพิจารณารายข้อ (5ข้อ) พบว่าพระนิสิตปฏิบัติบ่อยครั้งและบางครั้ง โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 46.5-34.5 และ 42-29 ได้แก่ การมีสติกำหนดรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา การแก้ปัญหา และวิธีการแก้ปัญหา จากการปฏิบัติกรรมฐานและการกระทำกิจกรรม ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (ตารางภาคผนวกที่ 10)

สรุปการสนทนากลุ่มกับพระนิสิต จำนวน 12 รูป เรื่องการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4

ด้านการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับร่างกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) พบว่าพระนิสิตมีสติกำหนดรู้ลมหายใจ อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน และสิ่งที่ไม่สวยงามของอวัยวะ 32 ส่วน เนื่องจากมีสติกำหนดรู้ได้ง่าย ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน และเห็นสังขารธรรมได้ชัดเจน แต่ไม่ค่อยมีสติกำหนดรู้และพิจารณาซากศพ เนื่องจากปัจจุบันหาศพเพื่อพิจารณาได้ยาก ส่วนอิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานที่พระนิสิตใช้บ่อยคือ นั่งกรรมฐาน ซึ่งจะปฏิบัติครั้งละ 30 นาที - 1 ชม. ขึ้นไป เพราะไม่ต้องใช้พื้นที่ในการปฏิบัติมาก เกิดสมาธิง่าย และมีพระนิสิตบางรูปที่นั่งกรรมฐานจนเกิดปีติ สำหรับการเดินจงกรมเป็นอิริยาบถที่ปฏิบัติบ่อยรองลงมา เพราะการเดินจงกรมสามารถทำให้เห็นอาการพองยุบของท้องชัดเจนกว่าการนั่งกรรมฐาน และการเดินจงกรมเกิดทุกขเวทนาน้อยกว่าการนั่งกรรมฐาน ซึ่งพระนิสิตจะเดินจงกรมปฏิบัติครั้งละ 30 นาที แต่ในการเดินจงกรม พระนิสิตไม่เกิดปีติ พระนิสิตบางรูปปฏิบัติสมถกรรมฐานแต่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเนื่องจากยากกว่า โดยการเพ่งสมาธิไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้นเพื่อให้เกิดสมาธิแน่นๆ จึงไม่ได้ใช้สติกำหนดรู้เกี่ยวกับร่างกาย

“ การเจริญสติแนวสติปัฏฐาน ก็คือการพิจารณาไปที่กาย เวทนา จิต แล้วก็ธรรม อตมมาจะพิจารณาที่ลมหายใจ เพราะกำหนดง่าย ส่วนใหญ่จะนั่งกรรมฐานมากกว่าเดินจงกรม เพราะเกิดสมาธิง่ายกว่า แต่เวทนามากก็เกิดง่ายกว่าเดินจงกรม ” (พระนิสิตรูปที่ 1)

“ การปฏิบัติกรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ก็คือให้มีสติอยู่ตลอดเวลาในการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ให้กำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราทั้ง 4 อย่าง ในทุกขณะ อตมมาจะนั่งกรรมฐานเดินจงกรมก็ปฏิบัติแต่ไม่บ่อย เพราะว่าทำนั่งจะใช้บริเวณไม่มาก แต่นั่งเวทนามากก็เกิดง่ายกว่าเดิน จะนั่งครั้งละครึ่งชม. ” (พระนิสิตรูปที่ 2)

“ การใช้สติปัฏฐาน 4 เป็นการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ไปพร้อมๆ กัน แต่ส่วนใหญ่จะกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียว เพราะเข้าใจง่ายกว่าทำงานกว่าสติปัฏฐาน ส่วนใหญ่ก็จะทำทำนั่งบ่อย เพราะสมาธิเกิดง่ายกว่า ” (พระนิสิตรูปที่ 4)

“ อตมมาทำสมถะมากกว่าแต่เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน รู้เฉพาะเวลาอ่านหรือว่าเรียนในชั้นเรียน เคยปฏิบัติบ้างแต่จะปฏิบัติสมถะมากกว่า คือใช้วิธีเพ่งไปที่สีแดงรวมสมาธิอยู่ที่เดียว อารมณ์เดียวจิตมันก็จะ เป็นสมาธิ ไม่วอกแวก จะปฏิบัติด้วยวิธีนี้มาตลอด ” (พระนิสิตรูปที่ 5)

“ การมีสติอยู่กับตัว ในการพิจารณาในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ส่วนใหญ่จะใช้อิริยาบถเหล่านี้ เนื่องจากในชีวิตประจำวันต้องเดินมาโรงเรียน ในส่วนที่เป็นการพิจารณาซากศพ

มันก็ไม่ค่อยมี หาดูยาก ก็เคยพิจารณาศพทางมจร.พาไปดูที่โรงพยาบาลไปดูการผ่าศพ ทำที่ปฏิบัติกรรมฐานมากที่สุด ส่วนมากก็จะนั่งกรรมฐานประมาณ 30 นาที หลังนั่งกรรมฐานมันก็โล่งปลอดโปร่ง ไม่ค่อยมีความสับสน โดยเฉพาะตอนที่เรานอกจากการนั่งกรรมฐานจิตใจจะปลอดโปร่ง ” (พระนิสิตรูปที่ 8)

“ ส่วนใหญ่พิจารณาอวัยวะ 32 ส่วน พิจารณาสิ่งไม่สวยไม่งามในส่วนต่างๆของร่างกาย สำหรับทำที่อาตมาปฏิบัติบ่อยที่สุดคือนั่งกรรมฐาน จะนั่งครั้งละ 1 ชม. หลังจากที่นั่งกรรมฐานแล้วจิตนิ่งมีสมาธิ ก็จะทำให้ทำอะไรช้าลง มีสมาธิมากขึ้น แต่ยังไม่ถึงปีติ เพียงแต่รู้สึกเบาสบายโล่งอย่างนี้มีอยู่ ถ้าเป็นการเดินจงกรม จะเดินครั้งละ 30 นาที ” (พระนิสิตรูปที่ 9)

ด้านการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับความรู้สึก (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)
พบว่าพระนิสิตมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เป็นสุขทางใจ ทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ และความรู้สึกเฉย ๆ บ่อยที่สุด โดยพระนิสิตบางรูปมีการกำหนดรู้ทุกครั้ง เมื่อกำหนดรู้แล้วบรรเทาความรู้สึกเหล่านั้นลงได้เป็นบางครั้ง บางรูปไม่บรรเทาจึงใช้ความอดทนต่อความรู้สึกนั้นโดยใช้กฎไตรลักษณ์พิจารณาคือปล่อยให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไปตามธรรมชาติ มีพระนิสิตบางรูปปฏิบัติสมถกรรมฐานแต่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเพ่งสมาธิไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่งความรู้สึกต่าง ๆ ก็จะไม่มีเกิด หากเกิดขึ้นก็สามารถจะบรรเทาหรือหายไปเพราะสมาธิแน่วแน่นอยู่กับอารมณ์เดียว

“ ส่วนใหญ่ปฏิบัติสมถกรรมฐาน ก็จะเพ่งไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยให้อยู่ในอารมณ์เดียว ความรู้สึกสุขทุกข์ก็จะไม่เกิด ถ้าเกิดก็จะเพ่งไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งความรู้สึกเหล่านั้นก็จะหายไปบรรเทาได้เหมือนกัน ” (พระนิสิตรูปที่ 5)

“ ความรู้สึกเฉยๆ เกิดบ่อยที่สุด เวลาเกิดไม่ได้กำหนด ก็คือรู้ว่ามันเกิดแต่ไม่กำหนด ส่วนความรู้สึกปวดเจ็บเหน็บชาถ้าเกิดก็จะกำหนด ถ้าเป็นตามความจริงกำหนดแต่ไม่บรรเทาเป็นการฝึកความอดทนมากกว่า อดทนต่อมันถ้าอดทนถึงที่สุดมันก็จะหยุดของมันเองหายไปของมันเอง แต่มันไม่ได้บรรเทาจากการกำหนดของอาตมา ” (พระนิสิตรูปที่ 8)

“ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุดคือความรู้สึกสุขใจนี้ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขใจขึ้นจะกำหนดรู้ เวลานั้นกรรมฐานแล้วปวดเจ็บเหน็บชา ก็กำหนดเมื่อยหนอ เจ็บส่วนไหนก็กำหนดส่วนนั้นกำหนดแล้วความรู้สึกนั้นบรรเทา ” (พระนิสิตรูปที่ 9)

“ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบ่อยคือ ความรู้สึกเฉยๆ แต่อาตมาไม่ได้กำหนด รู้ว่าความรู้สึกเฉยๆ มันเกิด แต่อาตมาปล่อยให้มันเป็นตามครรลองธรรมชาติ อาตมาจะเอากฎไตรลักษณ์มาครอบคลุมคือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป ” (พระนิสิตรูปที่ 11)

“ เวทนาก็คือการพิจารณาสิ่งที่มันมีอยู่แล้วและต้องดับไปในที่สุด นั่นคือเวทนา ก็คือเหมือนกับว่าเราปวดอะไรสักอย่าง ปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้ เราต้องมีจิตระลึกว่า นี่ถือเป็นสิ่งที่เกิด

ขึ้นกับเราแล้วนะ มันจะต้องหายไปไหนที่สุดเหมือนกัน ก็คือเหมือนกับความทุกข์เพราะว่าเวทนาจึงเป็นความทุกข์เหมือนกันอีกอย่างหนึ่ง ความรู้สึกทุกข์ใจเกิดมากที่สุด อาตมาต้องกำหนดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นจิตซึ่งจะมีด้านดีกับด้านไม่ดี ข่มซึ่งกันและกันอยู่ ถ้าเรากำหนดก็บรรเทา ” (พระนิสิตรูปที่ 12)

ด้านการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับจิตหรือความคิด (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) พบว่าพระนิสิตมีสติกำหนดรู้จิตหรือความคิดที่มีความ โกรธและหลงบ่อยที่สุด โดยพระนิสิตบางรูปกำหนดรู้และบรรเทาความคิดที่เกิดขึ้นนั้น ได้ทุกครั้ง บางรูปกำหนดรู้และบรรเทาได้เป็นบางครั้ง แต่พระนิสิตบางรูปไม่ได้กำหนดรู้ความคิดที่เกิดขึ้นนั้น โดยพระนิสิตบางรูปจะใช้ความอดทนต่อความคิดที่เกิดขึ้นนั้น พระนิสิตบางรูปปฏิบัติสมถกรรมฐานแต่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเพ่งสมาธิไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่งความคิดต่าง ๆ ก็จะไม่เกิด หากเกิดขึ้นก็จะบรรเทา หายไปเพราะสมาธิแน่วแน่อยู่ออกกับอารมณ์เดียวเช่นเดียวกันกับความรู้สึก

“ จิตก็เหมือนกัน ถ้าเพ่งจนเกิดสมาธิความคิดต่างๆก็จะไม่เกิด ถ้าเกิดก็จะหายไป จิตจะจดจ่ออยู่ที่สีแแดงที่เราเพ่งอยู่ ก็จะเห็นแต่สีแแดง คิดแต่สีแแดงอย่างเดียว ” (พระนิสิตรูปที่ 5)

“ ความคิดที่มีความโลภ ความหลง ส่วนมากจะไม่ค่อยมี แต่จะมีความโกรธเกิดขึ้น แต่อาตมาไม่คิดอะไรมาก ถ้าเกิดก็ตัดความคิดที่มีความโกรธทิ้งไป ไม่ติดอยู่กับความโกรธ เวลาเกิดความคิดที่มีความโกรธไม่ได้กำหนด แต่ปล่อยมันไปตามธรรมชาติของมัน ในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐานสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยก็คือความโกรธเหมือนกัน เวลาที่มีความโกรธเกิดขึ้นอาตมากำหนดจิตใจมากกว่า แต่ไม่ได้กำหนดความโกรธ กำหนดว่าขณะนี้กำลังนั่งอยู่ ก็รู้ว่ากำลังนั่ง ไม่ได้เอาจิตไปอยู่กับความโกรธ เพราะเวลาที่อาตมากำลังนั่งกรรมฐาน อาตมาจะกำหนดจิตใจอยู่ที่ลมหายใจ แล้วก็กำหนดพุทโธ ” (พระนิสิตรูปที่ 8)

“ ในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐานความคิดที่เกิดขึ้นมากที่สุดคือความคิดที่มีความหลง แต่ไม่ได้กำหนดรู้เพียงแต่รู้ว่ามันเกิดขึ้นเฉยๆ ในชีวิตประจำวันความคิดที่เกิดบ่อยก็คือความคิดที่มีความหลงเหมือนกัน บางครั้งก็กำหนดทัน กำหนดแล้วก็บรรเทา คือจะรู้สึกเบื่อความหลงที่เกิดขึ้นนั้นไปเอง ” (พระนิสิตรูปที่ 9)

“ ในส่วนของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เป็นส่วนที่อาตมาไม่ค่อยเข้าใจชัดเจน ถ้าถามว่ามีสติกำหนดรู้ทันความคิดต่าง ๆ ที่มีความโลภ โกรธ หลง ใหม่ ก็มีสติกำหนดรู้ทันนะ และความคิดที่เกิดขึ้นบ่อยก็คือ ความโกรธ เพราะมันเป็นโทสะจริต ส่วนใหญ่อาตมาจะมีสติกำหนดรู้ไม่ค่อยทัน แต่พอปฏิบัติกรรมฐานไปนาน ๆ มาเริ่มมีสติกำหนดทัน เหมือนกับเด็กเล่นซ่อนหาแล้วเรารู้ทันเด็ก กลอุบายต่างๆมันก็แก้กันได้ แต่ส่วนใหญ่อาตมาจะไม่เอากฎไตรลักษณ์

มาคลุมความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น คือต้องศึกษาความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นตลอดว่ากลไกมันเกิดขึ้นได้อย่างไรก็จะรู้เกมมัน ” (พระนิสิตรูปที่ 10)

ด้านการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับสภาวะธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา) พบว่าพระนิสิตมีสติกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว โดยเกิดนิรวณฺ์ ฌันชฺ์ โภชณฺ์ และอริยสัจ บ่อยที่สุด โดยพระนิสิตบางรูปกำหนดรู้และบรรเทาความนึกคิดที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวนั้น ได้ทุกครั้ง บางรูปบรรเทาบางครั้ง บางรูปไม่ได้กำหนด พระนิสิตบางรูปใช้ความอดทนต่อความคิดที่เกิดขึ้นนั้น พระนิสิตบางรูปปฏิบัติสมถกรรมฐานแต่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเพ่งสมาธิ ไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่งความนึกคิดที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวนั้นก็จะไม่เกิด หากเกิดขึ้น ก็จะบรรเทา หายไปเพราะสมาธิแน่วแน่อยู่กับอารมณ์เดียวเช่นเดียวกันกับความรู้สึกรู้สึก

“ อดมาปฏิบัติสมถะอย่างเดียว จะมีสมาธิอยู่กับสิ่ง ๆ เดียว ไม่ได้พิจารณาอย่างอื่น ” (พระนิสิตรูปที่ 5)

“ ที่มันเกิดขึ้นส่วนมากก็คือเวทนาก็คือฌันชฺ์ ส่วนนิรวณฺ์เวลานั่งกรรมฐานใหม่ๆ จะเกิดความง่วงบ่อยที่สุด ตอนแรก ๆ ถ้าง่วงแล้วทนได้มันจะหายไป ก็ต้องมีสติรู้เท่าทันว่าง่วง ก็เริ่มใช้สติกำหนดลมหายใจใหม่ ถ้าง่วงมากก็ต้องลืมตาขึ้นคลายสมาธิ ลืมตาขึ้นแล้วก็เริ่มนั่งกรรมฐานใหม่ ส่วนมากหลังจากฉันข้าวใหม่ ๆ ตอนบ่าย จะง่วงมาก ” (พระนิสิตรูปที่ 8)

“ นิรวณฺ์เกิดขึ้นบ่อยที่สุด ขณะปฏิบัติกรรมฐานนิรวณฺ์ที่เกิดขึ้นบ่อยคือ ความฟุ้งซ่าน ความลึงเลสงสัย ความง่วงนอน แต่ตัวที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุดคือความง่วงนอน ถ้าเกิดความง่วงขึ้น ก็จะกำหนดรู้ กำหนดแล้วบรรเทาเป็นบางครั้ง ” (พระนิสิตรูปที่ 9)

“ ทุกๆอย่างอาตมาจะเอาธรรมะมาเป็นตัวพิจารณา เอาธรรมะในส่วนต่างๆเป็นตัวพิจารณาที่เกิดจากธรรมชาติรอบๆตัวอาตมานี้แหละเป็นตัวพิจารณา ธรรมะที่เกิดขึ้นบ่อยจะเป็น โภชณฺ์ ส่วนใหญ่จะเป็นศรัทธากับธรรมวิจยะ จะเกิดขึ้นบ่อยๆ ถ้าถามว่ามีสติกำหนดรู้ทันไหม ก็ทันนะ เพราะไม่ใช่ความ โกรธ ศรัทธากับธรรมวิจยะ เป็นส่วนที่เราคุ้นเคย ก็มีสติกำหนดรู้ธรรมะนั้น ๆ นิรวณฺ์ที่เกิดขึ้นบ่อยในขณะปฏิบัติกรรมฐาน คนอื่นจะกลัวความง่วงเหงาหาวนอน แต่อาตมา กลัวความฟุ้งซ่านมากกว่า แต่หลังจากปฏิบัติกรรมฐานไปนาน ๆ ความฟุ้งซ่านก็ไม่ค่อยเกิดขึ้นมากแล้ว แต่การปฏิบัติในระยะหลังกามฉันทะเกิดขึ้นบ่อย ช่วงแรกที่กามฉันทะเกิดขึ้น อาตมากำหนดไม่ทัน แต่ตอนนี้ก็เริ่มทันมาหน่อย เหมือนกับเรารู้ทันเขา อย่างเช่น โจรจะเข้ามา เรารู้ทันโจรก็คือ มีทางป้องกันไว้ก่อนแล้ว ” (พระนิสิตรูปที่ 10)

“ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นบ่อย แน่นนอนเป็นอริยสัจ ส่วนมากจะเป็นความโกรธที่เกิดขึ้น เราสามารถรู้ได้ว่าตัวต้นเหตุคือทุกข์ สมุทัยคือเหตุแห่งทุกข์ นิโรธคือการดับทุกข์ แล้วก็มีมรรคคือ

ทางแห่งการดับทุกข์ เพื่อแก้ไขความโกรธ การพิจารณาเริ่มจากทุกข์ไปก่อนพิจารณาว่าเราไปทำ
อะไรมาบ้าง จนถึงมรรค ” (พระนิสิตรูปที่ 12)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการดูแลสุขภาพของพระนิสิต

ตารางที่ 18 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนการดูแลสุขภาพ 4 มิติ
(ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ)

ระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทั้ง 4 มิติ (ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ)	จำนวน	ร้อยละ
ดูแลสุขภาพมากที่สุด (ร้อยละ 81-100)	67	33.5
ดูแลสุขภาพมาก (ร้อยละ 61-80)	94	47.0
ดูแลสุขภาพปานกลาง (ร้อยละ 41-60)	39	19.5
ดูแลสุขภาพน้อย (ร้อยละ 21-40)	0	0
ดูแลสุขภาพน้อยที่สุด (ร้อยละ 0-20)	0	0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 18 พบว่าการดูแลสุขภาพ 4 มิติ (ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ) ของพระนิสิต มีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก มีร้อยละมากที่สุดคือร้อยละ 47 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุดและปานกลางคือร้อยละ 33.5 และ 19.5

ตารางที่ 19 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทางกาย โดยรวม

ระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทางกายโดยรวม	จำนวน	ร้อยละ
ดูแลสุขภาพมากที่สุด	20	10.0
ดูแลสุขภาพมาก	138	69.0
สุขภาพปานกลาง	42	21.0
สุขภาพน้อย	0	0
สุขภาพน้อยที่สุด	0	0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 19 พบว่าการดูแลสุขภาพทางกายโดยรวมของพระนิสิต มีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับมากร้อยละ 69 ซึ่งมากกว่าระดับอื่น ๆ รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางและมากที่สุดคือร้อยละ 21 และ 10

ตารางที่ 20 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการดูแลสุขภาพ
ทางกายเกี่ยวกับการฉันทอาหารและเครื่องดื่ม

ระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการฉันทอาหารและเครื่องดื่ม	จำนวน	ร้อยละ
ดูแลสุขภาพมากที่สุด	3	1.5
ดูแลสุขภาพมาก	118	59.0
ดูแลสุขภาพปานกลาง	77	38.5
ดูแลสุขภาพน้อย	2	1.0
ดูแลสุขภาพน้อยที่สุด	0	0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 20 พบว่าด้านการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการฉันทอาหารและเครื่องดื่มของพระนิสิต มีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีมากที่สุดคือร้อยละ 59 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.5

เมื่อพิจารณารายชื่อเกี่ยวกับการฉันทอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมมี 5 ข้อ พบว่าพระนิสิตปฏิบัติทุกครั้งและบ่อยครั้ง 4 ข้อ โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 53-35 และ 44-29 ได้แก่ การฉันทอาหารในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย การดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว แต่มี 1 ข้อที่ปฏิบัติบ่อยครั้งและบางครั้งคือ การฉันทอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ และ/หรืออาหารมังสวิรัตที่เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่ว (เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง)

สำหรับการฉันทอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสมมี 5 ข้อ พบว่าพระนิสิตปฏิบัติบางครั้ง 4 ข้อ โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 49.5-41.5 ได้แก่ การฉันทอาหารสำเร็จรูปและการฉันทอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน แต่มี 1 ข้อที่พระนิสิตไม่ปฏิบัติคือ การฉันทอาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ เช่น ข้าวหมาก (ตารางภาคผนวกที่ 11)

ตารางที่ 21 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการดูแลสุขภาพ
ทางกายเกี่ยวกับการใช้ยารักษาโรคและการดูแลรักษาตนเองเมื่ออาพาธ

ระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการใช้ยารักษาโรค และการดูแลรักษาตนเองเมื่ออาพาธ	จำนวน	ร้อยละ
ดูแลสุขภาพมากที่สุด	3	1.5
ดูแลสุขภาพมาก	56	28.0
ดูแลสุขภาพปานกลาง	101	50.5
ดูแลสุขภาพน้อย	38	19.0
ดูแลสุขภาพน้อยที่สุด	2	1.0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 21 พบว่าด้านการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการใช้ยารักษาโรคและการดูแลรักษาตนเองเมื่ออาพาธของพระนิสิต มีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีมากที่สุดคือร้อยละ 50.5 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 28

เมื่อพิจารณารายข้อเกี่ยวกับการใช้ยารักษาโรคและการดูแลรักษาตนเองเมื่ออาพาธที่เหมาะสมมี 3 ข้อ พบว่าพระนิสิตปฏิบัติบางครั้งและไม่ปฏิบัติ 2 ข้อ โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 38.5-28 และ 37.5-27.5 ได้แก่ การรักษาด้วยสมาธิจิต การใช้สมุนไพรพื้นบ้านให้เหมาะสมตามอาการ มี 1 ข้อที่ปฏิบัติบ่อยครั้งและบางครั้งคือ การรักษาด้วยวิธีการทางการแพทย์แผนปัจจุบันทันทีหรือรักษาควบคู่กับการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน

สำหรับการใช้ยารักษาโรคและการดูแลรักษาตนเองเมื่ออาพาธที่ไม่เหมาะสมมี 3 ข้อ พบว่าพระนิสิตปฏิบัติบางครั้ง 2 ข้อ โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 48.5-37.5 ได้แก่ การซื้อยาตามร้านขายยามาฉินเองและการขอคำปรึกษาอาการอาพาธของตนเองกับสหธรรมิก (เพื่อนที่เป็นพระสงฆ์) ก่อน แต่มี 1 ข้อที่พระนิสิตไม่ปฏิบัติซึ่งมีร้อยละมากที่สุดคือ การปล่อยให้หายเอง (ตารางภาคผนวกที่ 11)

ตารางที่ 22 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการดูแลสุขภาพ
ทางกายเกี่ยวกับการขยับถ่ายและการรักษาความสะอาดของร่างกาย

ระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการขยับถ่าย และการรักษาความสะอาดของร่างกาย	จำนวน	ร้อยละ
ดูแลสุขภาพมากที่สุด	78	39.0
ดูแลสุขภาพมาก	88	44.0
ดูแลสุขภาพปานกลาง	33	16.5
ดูแลสุขภาพน้อย	1	0.5
ดูแลสุขภาพน้อยที่สุด	0	0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 22 พบว่าด้านการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการขยับถ่ายและการรักษาความสะอาดของร่างกายของพระนิสิต มีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีมากที่สุดคือร้อยละ 44 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุดคือร้อยละ 39

เมื่อพิจารณารายข้อเกี่ยวกับการขยับถ่ายและการรักษาความสะอาดของร่างกายที่เหมาะสม มี 3 ข้อ พบว่าพระนิสิตปฏิบัติทุกครั้งและบ่อยครั้ง 2 ข้อ โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 68.5-65.5 และ ร้อยละ 21.5 ได้แก่ การแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง(ในตอนเช้าและก่อนนอน) การล้างมือหลังจากเข้าห้องสุขา มี 1 ข้อที่ปฏิบัติทุกครั้งคือ การอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

สำหรับการขยับถ่ายและการรักษาความสะอาดของร่างกายที่ไม่เหมาะสมมี 4 ข้อ พบว่าพระนิสิตปฏิบัติทุกครั้ง 1 ข้อคือ การปล่อยให้เล็บมือเล็บเท้ายาวและสกปรก ปฏิบัติบางครั้ง 1 ข้อคือ การถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลา ที่เหลืออีก 2 ข้อไม่ปฏิบัติซึ่งมีร้อยละมากที่สุดคือ การละเลยการทำความสะอาดห้องน้ำห้องสุขาเป็นประจำและการถอดรองเท้า(ฟองน้ำ)เข้าห้องสุขา (ตารางภาคผนวกที่ 11)

ตารางที่ 23 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการรักษาความอบอุ่นของร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม การออกกำลังกาย และการพักผ่อน

ระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการรักษาความอบอุ่นของร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม การออกกำลังกายและการพักผ่อน	จำนวน	ร้อยละ
ดูแลสุขภาพมากที่สุด	48	24.0
ดูแลสุขภาพมาก	98	49.0
ดูแลสุขภาพปานกลาง	52	26.0
ดูแลสุขภาพน้อย	2	1.0
ดูแลสุขภาพน้อยที่สุด	0	0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 23 พบว่าด้านการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการรักษาความอบอุ่นของร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม การออกกำลังกาย และการพักผ่อนของพระนิสิต มีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีมากที่สุดคือร้อยละ 49 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางและมากที่สุด ร้อยละ 26 และ 24

เมื่อพิจารณารายชื่อเกี่ยวกับการรักษาความอบอุ่นของร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เหมาะสมมี 3 ข้อ พบว่าพระนิสิตปฏิบัติทุกครั้งและบ่อยครั้ง 2 ข้อ โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 71-50 และ 33.5-17.5 ได้แก่ การสวมใส่จีวรและใช้เครื่องนุ่งห่มให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของอากาศเพื่อคลายความร้อนหนาว การปลุกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ ทำความสะอาดโบสถ์ ศาลา วัด กวาดลานวัด (กิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง) วันละ 30 นาที มี 1 ข้อที่ปฏิบัติบ่อยครั้งและบางครั้งคือ การนอนหลับวันละ 8-10 ชั่วโมง

สำหรับการรักษาความอบอุ่นของร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่ไม่เหมาะสมมี 2 ข้อ พบว่าพระนิสิตไม่ปฏิบัติทั้ง 2 ข้อ ซึ่งมีมากที่สุด โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 54-42 ได้แก่ การใช้เวลาพักผ่อนส่วนใหญ่ในการเล่นคอมพิวเตอร์ หรือดูอินเทอร์เน็ตและการนุ่งจีวรซ้ำผืนเดิมโดยไม่ได้ซักทุกวัน (ตารางภาคผนวกที่ 11)

ตารางที่ 24 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนด้านการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการทำความสะอาดของใช้ ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

ระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการทำความสะอาดของใช้ ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี	จำนวน	ร้อยละ
ดูแลสุขภาพมากที่สุด	94	47.0
ดูแลสุขภาพมาก	65	32.5
ดูแลสุขภาพปานกลาง	39	19.5
ดูแลสุขภาพน้อย	2	1.0
ดูแลสุขภาพน้อยที่สุด	0	0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 24 พบว่าด้านการดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการทำความสะอาดของใช้ ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีของพระนิสิต มีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด คือร้อยละ 47 รองลงมาอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.5

เมื่อพิจารณารายข้อเกี่ยวกับการทำความสะอาดของใช้ ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมมี 3 ข้อ พบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่ปฏิบัติทุกครั้ง 1 ข้อคือ การเปิดหน้าต่างให้มีอากาศถ่ายเทในห้องนอน ที่พักอาศัย ส่วนอีก 2 ข้อ พบว่าพระนิสิตไม่ปฏิบัติ โดยมีร้อยละมากที่สุด โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 65-40 ได้แก่ การดูแลบริเวณวัดหรือที่พักอาศัยไม่ให้น้ำขังซึ่งเป็นแหล่งเพาะพันธุ์พาหะนำโรค การทำความสะอาดจาน ชาม ช้อน ภาชนะ คั่วหรือผิงให้แห้ง

สำหรับการทำความสะอาดของใช้ ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมมี 2 ข้อ พบว่าพระนิสิตปฏิบัติทุกครั้ง 1 ข้อคือ การลดเลยการทำความสะอาดบริเวณสถานที่จำหน่ายอาหาร ที่เหลืออีก 1 ข้อไม่ปฏิบัติคือการบ้วนน้ำลายเสมหะลงบนพื้นหรือที่พักอาศัย (ตารางภาคผนวกที่ 11)

ตารางที่ 25 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทางจิต

ระดับคะแนนการดูแลสุขภาพจิต	จำนวน	ร้อยละ
ดูแลสุขภาพมากที่สุด	71	35.5
ดูแลสุขภาพมาก	95	47.5
ดูแลสุขภาพปานกลาง	34	17.0
ดูแลสุขภาพน้อย	0	0
ดูแลสุขภาพน้อยที่สุด	0	0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 25 พบว่าด้านการดูแลสุขภาพจิตของพระนิสิต มีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 47.5 รองลงมาอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 35.5

เมื่อพิจารณารายข้อเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตที่เหมาะสมมี 4 ข้อ พบว่าพระนิสิตปฏิบัติทุกครั้งและบ่อยครั้งทั้ง 4 ข้อ โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 51-23.5 และ 51-35.5 ได้แก่ การสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเองด้วยการเคารพตัวเองและผู้อื่น การแก้ไขปัญหาอุปสรรคเมื่อเกิดความทุกข์หรือมีปัญหาในชีวิตโดยใช้เหตุผล

สำหรับการดูแลสุขภาพจิตที่ไม่เหมาะสมมี 3 ข้อ พบว่าพระนิสิตปฏิบัติบางครั้งและไม่ปฏิบัติ 2 ข้อ โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 41.5-35 และ 50.5-37.5 ได้แก่ การกระทำตนให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือรำคาญและการมองโลกในแง่ร้ายในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มี 1 ข้อที่พระนิสิตไม่ปฏิบัติคือ การขาดความเข้าใจผู้อื่น โดยขาดการรับฟังเหตุผลความคิดของผู้อื่น เมื่อมีการปรึกษาพูดคุย (ตารางภาคผนวกที่ 12)

ตารางที่ 26 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทางสังคม

ระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทางสังคม	จำนวน	ร้อยละ
ดูแลสุขภาพมากที่สุด	101	50.5
ดูแลสุขภาพมาก	58	29.0
ดูแลสุขภาพปานกลาง	36	18.0
ดูแลสุขภาพน้อย	2	1.0
ดูแลสุขภาพน้อยที่สุด	3	1.5
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 26 พบว่าด้านการดูแลสุขภาพทางสังคมของพระนิสิต มีคะแนนการปฏิบัติ อยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 50.5 รองลงมาอยู่ในระดับมากร้อยละ 29

เมื่อพิจารณารายชื่อเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางสังคมที่เหมาะสมมี 3 ข้อ พบว่าพระนิสิตปฏิบัติทุกครั้งและบ่อยครั้งทั้ง 3 ข้อ โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 65.5-42 และ 42.5-21 ได้แก่ การเคารพนับถือและอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ที่อาวุโสกว่าเพื่อสร้างบรรยากาศในการอยู่ร่วมกันที่ดีในสังคม การพูดจาไพเราะสมานสามัคคีทั้งต่อหน้าและลับหลัง

สำหรับการดูแลสุขภาพทางสังคมที่ไม่เหมาะสมมี 1 ข้อ พบว่าพระนิสิตปฏิบัติ บางครั้งและไม่ปฏิบัติคือ การนิ่งดูเฉยในการช่วยเหลือผู้อื่นเพราะมิใช่กิจของสงฆ์ต่อสังคม (ตารางภาคผนวกที่ 13)

ตารางที่ 27 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ

ระดับคะแนนการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ	จำนวน	ร้อยละ
ดูแลสุขภาพพมากที่สุด	33	16.5
ดูแลสุขภาพพมาก	92	46.0
ดูแลสุขภาพปานกลาง	64	32.0
ดูแลสุขภาพน้อย	11	5.5
ดูแลสุขภาพน้อยที่สุด	0	0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 27 พบว่าด้านการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณของพระนิสิต มีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีมากที่สุดคือร้อยละ 46 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 32

เมื่อพิจารณารายข้อเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณที่เหมาะสมมี 3 ข้อ พบว่าพระนิสิตปฏิบัติทุกครั้งและบ่อยครั้ง 2 ข้อ โดยมีร้อยละอยู่ในช่วง 48.5-27 และ 52-39.5 ได้แก่ การรู้สึกปลื้มใจ ปิติ เบิกบานและมีคุณค่าเมื่อได้เผยแพร่พระพุทธศาสนาให้แก่ประชาชนทั่วไป การฝึกตนเองให้มีความอดทนในการวางเฉยต่อความรู้สึกโกรธ เกลียด รัก ชอบ มี 1 ข้อที่ปฏิบัติบ่อยครั้งและไม่ปฏิบัติคือ การศึกษาพระธรรมและนำไปปฏิบัติเพื่อให้ความรู้สึกสงบเย็นและมีกิเลสน้อยลง

สำหรับการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ไม่เหมาะสมมี 2 ข้อ พบว่าพระนิสิตปฏิบัติทุกครั้ง 1 ข้อคือ ความรู้สึกยินดีเมื่อได้รับปัจจัยหรือสิ่งของที่ถวายจากญาติโยมไม่ว่าจะมีประโยชน์หรือไม่ อีก 1 ข้อ ไม่ปฏิบัติคือ การปล่อยให้ตนเองเครียดกังวลเป็นทุกข์โดยขาดการแก้ไขในขณะที่เรียนหรือใกล้สอบ (ตารางภาคผนวกที่ 14)

“ สำหรับอาตมา มานานี่บ่ย่อยเกือบทุกวัน อาหารเมืองดั้งเดิมในเมืองไม่ค้อยได้ฉัน ต้องแฉวรอบนอกถึงจะได้ฉัน ก็พิจารณาอาหารก่อนฉัน ปฏิบัติทุกเช้า พระพุทธเจ้าห้ามเรื่องเนื้อสัตว์ 10 อย่าง อาตมาก็ไม่เคยฉัน เคยฉันข้าวหมากอยู่ แต่หลัง ๆ มานี่ไม่ได้ฉัน เพราะไม่มีใครใส่บาตร เครื่องดื่มที่ดื่มบ่อย/ประจำไม่มี สลัดกับไป นมหวานบ้าง นมเปรี้ยวบ้าง น้ำมะพร้าวบ้าง พระพุทธเจ้าห้ามสุราเมรัยดื่มไม่ได้ ดื่มแล้วอาบัติ อาตมาก็ไม่เคยดื่ม ” (พระนิสิตรูปที่ 6)

“ ถ้ามีเวลามากก็จะพิจารณาอาหารก่อนฉันละเอียดถี่ถ้วน แต่ถ้ามีเวลาน้อยก็จะพิจารณาอาหารไม่นาน อาหารที่ฉันบ่อย สำหรับอาตมาไม่มีอาหารที่ฉันเป็นประจำหรือบ่อย เพราะที่วัดจะมีโรงครัวมีแม่ชีบ้าง โยคีบ้างช่วยทำอาหารส่วนใหญ่ก็จะหมุนเวียนไม่ซ้ำกันทุกวัน แต่มักจะเป็นอาหารมังสวิรัส ที่ไม่ได้ฉัน ปกติจะไม่คิดว่าต้องการฉันอะไร เพราะเป็นการเพิ่มกิเลส ความอยากพระสงฆ์จึงไม่ควรประพฤติปฏิบัติ เนื้อสัตว์ 10 อย่าง ที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามไม่ให้ฉัน อาตมาก็ไม่เคยฉันเหมือนกัน ข้าวหมากเคยฉันตอนเป็นเณรแล้ว ตอนเป็นพระไม่ได้ฉันเลย เครื่องดื่มที่ดื่มบ่อย ไม่มีอะไรที่ดื่มประจำที่ดื่มบ้าง อย่างเช่น นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เครื่องดื่มที่ไม่ได้ดื่ม ไม่คิดเหมือนกันกับเรื่องอาหารที่ไม่ได้ฉันนั้นแหละ สุราเมรัยเป็นเครื่องดื่มที่พระสงฆ์ดื่มไม่ได้ อาตมาก็ไม่เคยดื่ม ” (พระนิสิตรูปที่ 9)

“ ก็พิจารณาอาหารก่อนฉันเหมือนท่านอื่นที่พูดไป แล้วแต่เวลาที่มีมากน้อย ในการพิจารณา อาหารที่ฉันบ่อย จะเป็นข้าวกับแกง เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงส้ม ประเภทนี้ จะได้รับบ่อย อาหารที่ไม่ได้ฉัน ก็อาหารฝรั่ง อย่างเช่น พิซซ่า สลัด ไม่มีใครใส่บาตร ที่ฉันไม่ได้ก็เหมือนกับท่านอื่น ๆ อาตมาก็ไม่เคยฉันเนื้อสัตว์ทั้ง 10 อย่างเลย ข้าวหมากไม่เคยฉัน เครื่องดื่มที่ดื่มบ่อย ไม่มีเหมือนกัน ที่ดื่มบ้างมีอยู่ เช่น น้ำมะพร้าว น้ำเต้าหู้ เครื่องดื่มที่ไม่ได้ดื่ม ก็อาจเป็นเครื่องดื่มที่ดื่มไม่ได้สำหรับสมณเพศ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ทุกชนิด พระดื่มไม่ได้ อาตมาก็ไม่ดื่ม ” (พระนิสิตรูปที่ 10)

การดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการยารักษาโรคและการดูแลตนเองเมื่ออาพาธ พบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่เมื่อเกิดการอาพาธจะนอนพักก่อน หากอาการอาพาธเล็กน้อย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง จะนั่งกรรมฐานหรือเดินจงกรมกำหนดอาการอาพาธดังกล่าว และสามารถบรรเทาอาการนั้นลงได้ หากเกิดการอาพาธมาก ใช้การนั่งกรรมฐานหรือเดินจงกรมไม่บรรเทา พระนิสิตก็จะฉันยาซึ่งเป็นยาสามัญประจำบ้านที่ได้รับเป็นสังฆทานหรือมีในตู้ยาที่วัด ถ้าฉันยาแล้วไม่ดีขึ้น จึงจะไปตรวจรักษาที่สถานอนามัยใกล้บ้านหรือโรงพยาบาลของรัฐ มีเพียงบางรูปที่ไปรับการรักษาที่คลินิกแพทย์ สำหรับการใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการรักษาตนเองของพระนิสิตพบว่า พระนิสิตส่วนใหญ่ไม่ใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการรักษาตนเอง เนื่องจากไม่รู้จักสมุนไพรพื้นบ้านและสรรพคุณอีกทั้งเห็นว่ายุ่งยากกว่ายาแผนปัจจุบันในการเสาะหาและนำมาใช้เมื่อต้องการ มีเพียง

บางรูปใช้สมุนไพรพื้นบ้านที่รู้จักจริง ๆ แต่ยังเห็นว่ายุ่งยากในการนำมาใช้ มีพระนิสิตบางรูปที่เคยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการรักษาตนเอง เพราะที่วัดปลูก

“ ถ้ารู้สึกไม่สบาย อาตมาจะนอนพักก่อน อาศัยการพักผ่อนเป็นหลัก ถ้าเป็นมาก พักผ่อนไม่หายก็จะฉันทยา ถ้าไม่ดีขึ้นถึงจะไปตรวจที่โรงพยาบาล ปกติจะใช้สมุนไพรตลอด เพราะที่วัดปลูก ก็ใช้ร่วมกับยาแผนปัจจุบันด้วย ” (พระนิสิตรูปที่ 4)

“ อาตมาฉันทยาสามัญประจำบ้านที่โหมดยายเป็นสังฆทานเวลาไม่สบาย ถ้าฉันทยา นอนพักแล้วไม่ดีขึ้น ถึงจะไปหาหมอ ถ้าไม่เป็นอย่างนั้นก็ไม่ใช่ เพราะถ้าไปโรงพยาบาลก็เสียเวลา เลยไม่ค่อยอยากไป ไม่เคยใช้สมุนไพรเพราะไม่รู้จัก ถ้าจะใช้ก็คงยุ่งยากกว่ายาแผนปัจจุบัน ” (พระนิสิตรูปที่ 5)

“ ถ้าไม่สบายจะนอนพักก่อน ถ้าเป็นไม่มาก อย่างเช่น ปวดหัว ปวดแข็งปวดขา ปวดท้อง ก็จะกำหนดรู้ ส่วนมากก็จะบรรเทา ถ้าปวดมากไม่หายก็ฉันทยา แต่ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ฉันทยา สมุนไพรไม่เคยใช้ เพราะเสียเวลาในการหาสมุนไพรรักษา ” (พระนิสิตรูปที่ 6)

“ ถ้าเป็นไม่มากก็ใช้วิธีกำหนดเหมือนกัน บางทีก็นั่งสมาธิ บางทีก็เดินจงกรม ถ้าไม่หายถึงจะฉันทยา จะฉันทยาสามัญประจำบ้านไว้ใช้เอง ที่วัดก็มีตู้ยา ถ้าไม่หายก็ไปอนามัย อนามัยอยู่ใกล้วัด สมุนไพรไม่เคยใช้เหมือนกัน อาตมาไม่ค่อยได้สนใจเรื่องสมุนไพรก็เลยไม่ค่อย รู้จักมากนัก ” (พระนิสิตรูปที่ 9)

“ สำหรับอาตมาก็คงเหมือนกัน นอนพักก่อน จะเน้นการพักผ่อนก่อน จะไม่ฉันทยา ถ้าไม่จำเป็น ถ้าไม่สบายมากก็ไปคลินิก เพราะเร็วกว่าไปโรงพยาบาลไม่ต้องรอนาน สมุนไพรไม่เคยใช้ เพราะไม่ค่อยมีเวลาหาสมุนไพรมาใช้ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นยาแผนปัจจุบัน มากกว่า ” (พระนิสิตรูปที่ 10)

การดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการขยับถ่ายและการรักษาความสะอาดของร่างกาย พบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่มีการขยับถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลา เนื่องจากไม่ค่อยมีเวลา และไม่ให้ความสนใจ ไม่เคร่งเครียดในเรื่องการขยับถ่าย ปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ มีส่วนน้อยที่ขยับถ่ายเป็นเวลาในตอนเย็น เนื่องจากตอนเย็นมีเวลามากกว่าในตอนเช้า ส่วนการรักษาความสะอาดของร่างกาย พระนิสิตส่วนใหญ่อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้า-ก่อนนอน และมีพระนิสิตบางรูปที่แปรงฟันหลังฉันทอาหารทุกครั้งด้วย

“ อาตมาก็เหมือนกันถ่ายไม่เป็นเวลา ก็ไม่ได้ใส่ใจเรื่องนี้มากนัก ปล่อยให้ไป ตามธรรมชาติมากกว่า อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้ากับก่อนนอน ” (พระนิสิตรูปที่ 5)

“ ส่วนใหญ่ถ่ายไม่เป็นเวลา ไม่ค่อยใส่ใจมากกว่า บางครั้งก็ไม่มีเวลาด้วยโดยเฉพาะ ตอนเช้า อาบน้ำอย่างน้อยวันละครั้ง แปรงฟัน 2 ครั้ง เช้า-ก่อนนอนเหมือนกัน ” (พระนิสิตรูปที่ 3)

“ ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาตอนเย็น ตอนเย็นมีเวลาว่างมากกว่า สะดวกกว่า อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ” (พระนิสิตรูปที่ 11)

“ ถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลา ก็เหมือนกันไม่ค่อยได้ใส่ใจเรื่องนี้ อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น แปรงฟัน 2 ครั้ง ” (พระนิสิตรูปที่ 12)

การดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการรักษาความอบอุ่นของร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม การออกกำลังกาย และการพักผ่อน พบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่มีการรักษาความอบอุ่นของร่างกาย นุ่งจีวรตามการเปลี่ยนแปลงความร้อนเย็นของอากาศ ส่วนการทำความสะดวกจิวร พระนิสิต ส่วนใหญ่จะซักจีวร 2-3 วันต่อสัปดาห์ หากไม่เปียกมากก็จะไม่ซักแต่จะนำออกผึ่งแดดแล้วพับเก็บไว้เพื่อสลับใช้ แต่ไม่นุ่งจีวรซ้ำผืนเดิมหลาย ๆ วันมีบางรูปที่ซักทุกวัน ซึ่งพระลูกวัดจะเป็นผู้ซักให้ แต่มีบางรูปที่ซักสัปดาห์ละครั้ง พระนิสิตส่วนใหญ่มีจำนวนจีวรที่เพียงพอในการใช้ บางรูปมีมากกว่า 3 ผืนซึ่งเกินจำนวนที่พระพุทธรเจ้าทรงกำหนดในพระวินัย ที่มีจีวรเกินจะแบ่งให้ พระสงฆ์หรือสามเณรรูปอื่นด้วย ส่วนการออกกำลังกาย พบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศ เช่น การบิณฑบาต เดินจงกรม ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ ทำความสะอาด โบสถ์ ศาลา วัด กวาดลานวัด เป็นต้นมีบางรูปที่ออกกำลังกายที่เกินกว่าที่พระธรรมวินัยบัญญัติ เช่น การวิดพื้น ชกลม ในห้องนอน (ที่มิดชิด) เนื่องจากพระธรรมวินัยที่บัญญัติไว้มีความหยืดหยุ่นและไม่เคร่งครัด โดยหากจะออกกำลังกายอาจทำในที่มิดชิดได้ สำหรับการพักผ่อนพบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่คิดว่าพักผ่อนเพียงพอ ประมาณ 5-7 ชม.ต่อวัน มีเพียงบางรูปที่คิดว่าพักผ่อนไม่เพียงพอ เนื่องจาก ต้องเรียนหนังสือและสภาพแวดล้อมที่วัดไม่สงบมีเสียงรบกวนจากบ้านชาวบ้านที่อยู่รอบ ๆ วัด จึงทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ

“ ซักทุกวัน พระลูกวัดจะช่วยดูแลเรื่องนี้ให้ทุกวัน จีวรพอใช้ คือสมัยพุทธกาล พระพุทธรเจ้าให้ครองผ้าไตร 3 ผืน แต่เดี๋ยวนี้ได้รับถวายมาบ่อยก็เลยจะมีเกิน 3 ผืนเป็นส่วนใหญ่ ก็ทำให้มีพอใช้ ” (พระนิสิตรูปที่ 2)

“ การนุ่งห่มจีวรก็คงดูตามอากาศ ส่วนการซัก 2-3 วันจะซักครั้งหนึ่ง จีวรมีพอใช้ ” (พระนิสิตรูปที่ 4)

“ ก็คงดูอากาศว่าเป็นอย่างไรก็นุ่งตามนั้น การซักจีวรจะซัก 2-3 วันครั้ง ถ้าไม่เปียกก็ไม่ซัก ผึ่งไว้ก่อน ไม่เคยนุ่งซ้ำผืนเดิมหลาย ๆ วัน จะเปลี่ยนเป็นผืนใหม่ มีจีวรพอใช้ ” (พระนิสิตรูปที่ 6)

“ ก็ใส่ตามสภาพอากาศทั่วไป อาตมาซักอาทิตย์ละ 2 ครั้ง จีวรพอใช้ ส่วนใหญ่จะมีเกิน ความจริงผิดวินัย ” (พระนิสิตรูปที่ 7)

“ การใส่จีวรก็แล้วแต่อากาศ ก็เหมือนคนทั่ว ๆ ไป ก็ซักเชลี่ยาพิศษ 2 ครั้ง จีวรมีเกินด้วยซ้ำ เพราะญาติโยมถวายให้บ่อย แต่อาตมาก็แบ่งให้พระรูปอื่นไปบ้าง ” (พระนิสิตรูปที่ 10)

“ ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เพราะต้องมาเรียนหนังสือด้วย เป็นเจ้าอาวาส มีงานมาก ไปนั่นมานี่ กิจนิมนต์ต่าง ๆ ความจริงก็ไม่ค่อยดีกับสุขภาพ หาเวลาออกกำลังกายไม่ค่อยได้ แต่ก็พยายามเดินจงกรมในวันพระกับวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาอยู่ ” (พระนิสิตรูปที่ 2)

“ ก็คงออกกำลังกายในลักษณะเดียวกัน เพราะต้องสำรวมตลอดเวลา จะวิ่ง จะกระโดด พระคงทำไม่เหมาะ ” (พระนิสิตรูปที่ 4)

“ ออกกำลังกายก็คงให้เหมาะกับสมณสาธูป ปกติอาตมาก็จะออกกำลังกายโดยการ บิณฑบาต กวาดใบไม้ กวาดห้องกุฏิ เดินจงกรม คงเท่านี้ ถ้าออกกำลังกายมากกว่านี้ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ คงไม่ได้ ไม่เหมาะ ” (พระนิสิตรูปที่ 6)

“ พระก็คงออกกำลังกายในลักษณะเดียวกัน แต่ถ้าคิดว่าออกกำลังกายน้อยไป อยากรักษาสุขภาพเพิ่มก็สามารถทำได้ แต่ต้องทำในที่มิดชิดไม่มีใครเห็น เช่น ในห้องนอน อาตมาก็ออกกำลังกายในห้องนอนเหมือนกัน อย่างเช่น วิดพื้น ซกลม ” (พระนิสิตรูปที่ 7)

“ พระก็คงการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน เพราะมีพระวินัยควบคุมอยู่ แต่ก็ยืดหยุ่นไม่ถึงกับตายตัว ถ้าต้องการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับสมณสาธูป ก็ควรทำในที่มิดชิด ” (พระนิสิตรูปที่ 10)

“ การพักผ่อนส่วนใหญ่ไม่ค่อยพอ เพราะที่วัดจะมีเสียงรบกวนจากบ้านศรัทธา รอบๆวัด ก็เลยทำให้นอนพักผ่อนไม่ค่อยพอเท่าไร ” (พระนิสิตรูปที่ 2)

“ การพักผ่อนพอไหม อาตมาว่ารู้สึกว่ามีเวลาพักผ่อนน้อย เพราะต้องเรียนหนังสือ ทำการบ้าน ปฏิบัติกิจของสงฆ์ต่าง ๆ คิดว่าได้พักผ่อนน้อยไป ” (พระนิสิตรูปที่ 4)

“ สำหรับอาตมาพักผ่อนพอ นอนวันละประมาณ 6-7 ชม. ” (พระนิสิตรูปที่ 6)

“ พักผ่อนพอเหมือนกัน นอนวันละประมาณ 6 ชม. ได้ ” (พระนิสิตรูปที่ 7)

“ อาตมาก็พักผ่อนพอ นอนวันละ ก็ประมาณ 6 ชม. ” (พระนิสิตรูปที่ 10)

การดูแลสุขภาพทางกายเกี่ยวกับการทำความสะอาดของใช้ ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี พบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่จะฉันทานอาหารตอนเช้าพร้อมกัน และช่วยกันล้างถ้วย ชาม ช้อน บาตร แล้วคว่ำตากให้แห้งก่อนเก็บ สำหรับการทำความสะอาดที่อยู่อาศัย หากเป็นห้องนอนของพระนิสิตส่วนใหญ่จะทำความสะอาดเองทุกวัน ส่วนเสนาสนะอื่น ๆ ภายในวัดจะช่วยกันผลัดเปลี่ยนกันทำความสะอาด 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีเพียงบางรูปที่ช่วยกันผลัดเปลี่ยนกันทำความสะอาดทุกวัน ขึ้นอยู่กับการจัดระเบียบของวัดที่แตกต่างกันไป ส่วนบริเวณวัด

และต้นไม้ต่าง ๆ ภายในวัด พระนิสิตส่วนใหญ่จะช่วยกันดูแลและตัดแต่ง หากมีบริเวณที่มีน้ำขัง จะกลบด้วยดินหรือทรายให้เรียบร้อย

“ ถ้าเป็นในห้องนอน อาตมาจะกวาดทุกวัน ถ้าเป็นนอกห้อง เสนาสนะอื่น จะช่วยกัน ทำทุกวัน บริเวณวัดก็ช่วยกันดูแล ต้นไม้ดอกไม้ก็ช่วยกันตัดช่วยกันดูแล ” (พระนิสิตรูปที่ 1)

“ ส่วนใหญ่เป็นพระเณรลูกวัดช่วยทำความสะอาดห้องนอน เสนาสนะต่าง ๆ บริเวณวัดส่วนใหญ่ก็ช่วยกันดูแล ยกเว้นบริเวณหน้ากุฏิของพระรูปไหนรูปนั้นก็อาจจะดูแลไปเลย รวมทั้งเรื่องของต้นไม้ ถ้ามีน้ำขังก็จะเอาดินเอาทรายมาถม ” (พระนิสิตรูปที่ 2)

“ ช่วยกันทำความสะอาด สำหรับห้องนอนถ้าว่างก็จะทำทุกวัน ถ้าไม่ว่างจริง ๆ ก็ 2 วันครั้ง เสนาสนะอื่นๆ ก็จะผลัดกันทำอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง บริเวณวัดแล้วแต่เจ้าอาวาส ให้ทำอะไรก็ช่วยกันทำ ที่วัดบริเวณน้ำขังไม่ค่อยมี เพราะส่วนใหญ่จะช่วยกันกวาดทุกวัน ” (พระนิสิตรูปที่ 7)

“ ห้องนอนเหมือนกับท่านที่พูดไป แต่การดูแลความสะอาดของเสนาสนะอื่น ๆ เปลี่ยนเวรกันทำอาทิตย์ครั้ง ส่วนใหญ่ก็ช่วยกันดูแลรักษา ตกแต่ง ซ่อมแซมบริเวณของวัดทั้งหมด ” (พระนิสิตรูปที่ 11)

การดูแลสุขภาพทางจิต

พบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่จะเกิดความเครียดจากการเรียน เนื่องจากมีรายงานและ การบ้านเกือบทุกวิชา ซึ่งการลดความเครียดของพระนิสิต บางรูปปฏิบัติโดยการเดินในที่สงบ ๆ เช่น สวนลำไยในวัด เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจไปยังสิ่งอื่น และผ่อนคลายอารมณ์ และพระนิสิต บางรูปใช้วิธีเจริญสติ โดยการนั่งสมาธิและเดินจงกรมซึ่งบางรูปปฏิบัติแนวสติปัฏฐาน 4 กำหนด ทุกข์หรือความเครียดนั้นและบรรเทาได้ บางรูปกำหนดเฉพาะลมหายใจอย่างเดียว ความเครียด ก็ลดลง

“ เวลาเครียดก็จะไปเดินเล่นแถวสวนลำไยที่วัด ดูนั่นดูนี่ให้จิตใจผ่อนคลาย แต่ถ้าเครียดมาก ก็จะไปนั่งใต้ต้นไม้บ้าง ที่โบสถ์บ้าง หาที่เงียบๆนั่งสมาธิ กำหนด พิจารณา ถึงสาเหตุของความเครียดแล้วก็คิดว่าควรจะแก้ไขอย่างไรดี หรือไม่ต้องแก้ไข เพราะบางเรื่อง ที่เครียดไม่ได้เกิดจากตัวเรา เกิดจากคนอื่นที่เกี่ยวข้องกับเรา ถ้าเราเอามาเป็นความเครียด ถึงเราจะช่วยแก้ไขเขาไม่แก้ไข เขาก็ช่วยไม่ได้ ก็จะกำหนดวางเฉย ก็บรรเทาได้ ” (พระนิสิต รูปที่ 7)

“ ส่วนใหญ่อาตมา จะเครียดเรื่องเรียนมากกว่า บางครั้งก็จะปวดหัวถ้าเครียดมาก ๆ เช่น ต้องทำรายงาน บางครั้งเป็นงานกลุ่ม หรือตอนใกล้สอบก็จะเครียด ก็ต้องใช้การเจริญสติ สมาธิ โดยใช้สติปัฏฐาน 4 พิจารณากำหนดทุกข์ อาตมาจะเดินจงกรมก่อน บางทีเดินจงกรมกำหนด

อย่างเดียวกับบรรเทานะ แต่บางทีก็ไม่บรรเทา ก็จะนั่งสมาธิต่ออีกครั้งชั่วคราว หรือชั่วคราวบ้าง แล้วแต่ว่าจะบรรเทาหรือเปล่า ส่วนใหญ่ก็จะบรรเทาทุกครั้ง ” (พระนิสิตรูปที่ 3)

“ ตั้งแต่อาตมาเรียนสติปัญญา 4 ที่มจร. ก็นำมาการกำหนดพิจารณามาใช้และเกิดผลดีด้วย คือสามารถทำให้จิตใจของเราสงบเย็นและปล่อยวางได้ง่ายขึ้นมีสติอยู่ตลอดเวลา ก็จะทำได้ทุกอย่างได้เร็ว พอไม่สบายใจอาตมาก็จะกำหนดทันที ” (พระนิสิตรูปที่ 4)

“ ถ้าเครียดจะไปเดินที่สงบๆ บริเวณที่มีต้นไม้มากกว่าเพราะมันทำให้จิตใจปลอดโปร่งโล่งสบายมากกว่าทำอย่างอื่น ถ้านั่งสมาธิ พอนั่งนานๆก็จะปวดขา ปวดหลัง เป็นเหน็บจืดก็ไม่นั่งยิ่งฟุ้งซ่านเพิ่มความทุกข์ความเครียดไปใหญ่ อาตมาจะใช้วิธีนี้เป็นส่วนใหญ่ พอเดินไปมองนั่นมองนี่ก็ลืมความเครียด เพราะขณะที่เดินในที่สงบจิตเราสงบลงเย็นลง และการที่หันเหความสนใจไปกับสิ่งอื่นที่เห็น ความสนใจที่มีต่อความเครียดก็ลดลงไป ยังไม่สนใจใส่ใจความเครียดก็จะลดลงไปจนหมดไป ” (พระนิสิตรูปที่ 12)

การดูแลสุขภาพทางสังคม

พบว่าสังคมของพระสงฆ์ด้วยกันไม่ค่อยมีปัญหาหรือความขัดแย้ง เนื่องจากมีพระธรรมวินัยคอยควบคุมอยู่และพระสงฆ์อยู่ร่วมกันด้วยความเคารพผู้ที่อาวุโสกว่า เช่น เณรจะเคารพพระสงฆ์ พระสงฆ์ที่อาวุโสน้อยจะเคารพพระสงฆ์ที่อาวุโสกว่า เป็นต้น และยังมีศีลที่คอยควบคุมพฤติกรรมของพระสงฆ์สามเณรอีกด้วย จึงทำให้ปัญหาในสังคมสงฆ์น้อย สำหรับชาวบ้านไม่ค่อยมีปัญหา เนื่องจากพระสงฆ์อาศัยปัจจัย 4 จากชาวบ้าน และเป็นที่พักทางจิตใจให้ชาวบ้านจึงทำให้ไม่มีความขัดแย้งหรือปัญหา

“ ถ้าเป็นพระกับชาวบ้านไม่มีปัญหา ถ้าสังคมพระด้วยกันก็มีปัญหาบ้าง แต่ก็ไม่ใช่ว่าปัญหาใหญ่ เพราะมีพระวินัยคอยควบคุมอยู่ และในสังคมสงฆ์จะอยู่กันด้วยการเคารพ ถือเรื่องความอาวุโส ” (พระนิสิตรูปที่ 1)

“ ก็คงเหมือนกัน ก็คือในหมู่สงฆ์ก็คงต้องมีที่ขัดแย้งกันบ้างแต่คงไม่ใช่ปัญหาใหญ่อะไร เพราะต้องเคารพตามอาวุโสด้วย เณรก็ต้องเคารพพระ พระที่อายุน้อยก็ต้องเคารพพระที่อายุมาก ส่วนกับชาวบ้านส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา ” (พระนิสิตรูปที่ 3)

“ สังคมสงฆ์ก็มีบ้างเรื่องปัญหาแต่ไม่ค่อยมาก เพราะต่างคนต่างอยู่ไม่ได้อยู่รวมกันเป็นครอบครัวเหมือนชาวบ้าน ถ้าเกิดความขัดแย้งกันก็อาจจะลดความขัดแย้งลง แล้วก็ยังมีพระวินัยคอยควบคุมพระสงฆ์อยู่อีกชั้นหนึ่ง สำหรับชาวบ้านก็คงไม่มีปัญหาเพราะพระก็ต้องอาศัยชาวบ้านในการดำรงอยู่ ” (พระนิสิตรูปที่ 4)

“ อาตมาคิดว่า ไม่ว่าในสังคมพระด้วยกันหรือสังคมต่างๆ ไปก็มีปัญหาเหมือนกัน การที่เกิดปัญหาก็คือเพราะคนในสังคมไม่ปฏิบัติในสิ่งที่ดี ที่ถูกต้องเหมาะสม สำหรับพระมีพระวินัย

เป็นแนวทางปฏิบัติอยู่แล้ว ที่ยังเกิดปัญหาอยู่บ้างก็เพราะไม่ได้ปฏิบัติตามที่พระวินัยบัญญัติทุกรูป
ไม่คิดว่าเป็นปัญหานั้นจะเป็นความขัดแย้งมากกว่าในสังคัมพระ และมีไม่มาก ถึงแม้จะมี
ก็เป็นเพียงพระบางรูปไม่ปฏิบัติตามพระวินัยบ้าง แต่ก็ไม่ใช่เรื่องรุนแรงอะไรจนทำให้อยู่ด้วยกัน
อย่างไม่สงบสุข ส่วนชาวบ้านก็เหมือนท่านอื่นที่พูดไป ไม่มีปัญหาอะไร ” (พระนิสิตรูปที่ 9)

การดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณ

พบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่ฝึกฝนทางปัญญาโดยการนำหลักธรรมต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้า
ทรงสอนมาปฏิบัติ เช่น การเจริญสติและสมาธิโดยการนั่งกรรมฐาน เดินจงกรมในแนวสติปัฏฐาน 4
เพราะมีสติกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา ทุกอิริยาบถ พระนิสิตบางรูปเจริญสติและสมาธิโดยการใช้สติ
กำหนดรู้ที่อยู่ทีลมหายใจอย่างเดียว เนื่องจากปฏิบัติได้ง่ายกว่าเจริญสติโดยการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งต้องมีสติกำหนดรู้ทั้งร่างกาย ความรู้สึก ความคิด และสภาวะธรรม
บางรูปใช้หลักธรรมต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ในการฝึกฝนทางปัญญา เช่น หลักธรรม
อิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 และอริยสัจ 4 เพื่อให้มีจิตใจมุ่งมั่นในการทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม
เกิดกุศลจิต และรู้แจ้งในความทุกข์ สาเหตุและวิธีการดับทุกข์

“ อาตมาก็จะนำหลักปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าสอนมาปฏิบัติ เช่น อิทธิบาท 4 คือ
ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ก็จะช่วยให้เมื่อทำสิ่งใดก็สำเร็จบรรลุเป้าหมาย พรหมวิหาร 4 ก็คือ
เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ช่วยลดความโกรธเกลียด อิจฉาริษยาหลง ทำให้จิตใจดีเป็นกุศลจิต
ก็จะยึดหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักปฏิบัติ ” (พระนิสิตรูปที่ 1)

“ อาตมาใช้ในการฝึกกรรมฐาน ก็มีหลายแบบบางครั้งก็เป็นแบบอนานาปานสติ
อย่างเดียว บางครั้งก็เป็นแบบสติปัฏฐาน 4 แต่ทั้ง 2 อย่างนี้ก็เป็นเจริญสติและสมาธิเหมือนกัน
อาตมาจะฝึกจิตด้วยการเจริญสติและสมาธิ ” (พระนิสิตรูปที่ 3)

“ อาตมาจะใช้ อิทธิบาท 4 และ พรหมวิหาร 4 เป็นหลัก เพราะอาตมาคิดว่า เมื่อมี
ความมุ่งมั่นเพียรพยายามมีใจรักที่จะกระทำในสิ่งใดก็ตามในทางที่ถูกต้องประกอบกับการมีจิตใจ
ที่อยากให้ผู้อื่นมีสุข พ้นทุกข์ ยินดีกับความสุขความสำเร็จของคนอื่น รวมทั้งมีใจเป็นกลางต่อสิ่งที่
น่ายินดีและไม่น่ายินดี ด้วยแล้ว จิตของเราก็จะเป็นกุศลจิต กุศลจิตคือจิตที่ไม่มีกิเลสครอบงำ นั่นคือ
จิตที่มีปัญญา ” (พระนิสิตรูปที่ 8)

“ ที่อาตมาใช้ก็คงเป็นหลักธรรมที่ทำให้เกิดปัญญา คือเจริญสติเหมือนกับท่านอื่น
ที่ทำบ่อยก็คือการนั่งสมาธิแนวสติปัฏฐาน เพราะมีสติอยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา ทุกอิริยาบถ แต่การฝึก
ต้องฝึกทำบ่อย ๆ ถึงจะกำหนดทันอารมณ์ที่เข้ามา โดยเฉพาะการพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว
แล้วพิจารณาต่อจนเกิดความเข้าใจ ก็จะเกิดปัญญาตามมา ” (พระนิสิตรูปที่ 12)

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 และการดูแลสุขภาพของพระนิสิต

ตารางที่ 28 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับที่แบบสเปียร์แมนของการใช้หลักธรรม
สติปัญญา 4 และการดูแลสุขภาพของพระนิสิต

	การดูแลสุขภาพ	ระดับนัยสำคัญ
	r	
การใช้หลักธรรมสติปัญญา 4	.999	< .001

จากตารางที่ 28 พบว่าการใช้หลักธรรมสติปัญญา 4 กับการดูแลสุขภาพของพระนิสิต มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในเชิงบวกที่ระดับ $p < .001$ เมื่อทดสอบโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับที่แบบสเปียร์แมน ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .999 ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับสูง (ค่า $r > .8$ ขึ้นไป ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับสูง) (ไข่มุก วิเชียรเจริญ, 2534, หน้า 161)

ส่วนที่ 5 ปัญหาและอุปสรรคในการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 และการดูแลสุขภาพของพระนิสิต

ตารางที่ 29 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามปัญหาและอุปสรรคในการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 (ตอบได้หลายข้อ)

จำนวนพระนิสิตที่มีปัญหาและอุปสรรคในการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 200 รูป	จำนวน	ร้อยละ
มีปัญหาและอุปสรรค (ตอบได้หลายข้อ)	133	66.5
ไม่มีเวลาปฏิบัติเนื่องจากการเรียนและงานประจำที่วัด	(76)	(57.1)
สภาพแวดล้อมที่วัดไม่อำนวยความสะดวก	(62)	(46.6)
จิตใจไม่สงบขณะปฏิบัติ	(46)	(34.6)
รู้สึกปวด ร้อน ซา คั้นตามร่างกายขณะปฏิบัติ	(31)	(23.3)
ขาดประสบการณ์/การฝึกฝน	(27)	(20.3)
ขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน 4	(22)	(16.5)
ง่วงนอนขณะปฏิบัติ	(19)	(14.3)
ขาดแรงจูงใจให้ปฏิบัติจากเพื่อนพระนิสิต	(14)	(10.5)
ขาดครู/อาจารย์ให้คำแนะนำ	(12)	(9.0)
ปฏิบัติไม่ได้ผล	(7)	(5.3)
ขี้เกียจปฏิบัติ	(6)	(4.5)
เทคนิคการถ่ายทอดของผู้สอนยังทำให้เข้าใจไม่ชัดเจน	(5)	(3.8)
สุขภาพไม่ดี	(5)	(3.8)
อ่อนเพลียจากการเรียน	(1)	(0.8)
ไม่มีปัญหาและอุปสรรค	67	33.5
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 29 พบว่าพระนิสิตที่มีปัญหาและอุปสรรคในการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 เกินครึ่งหนึ่งคือร้อยละ 66.5 ซึ่งปัญหาและอุปสรรคในการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 ที่มีร้อยละมากที่สุดคือ ไม่มีเวลาปฏิบัติเนื่องจากการเรียนและงานประจำที่วัดร้อยละ 57.1 รองลงมาคือ สภาพแวดล้อมที่วัดไม่อำนวยความสะดวกให้ปฏิบัติร้อยละ 46.6 จิตใจไม่สงบขณะปฏิบัติร้อยละ 34.6 และรู้สึกปวด ร้อน ซา คั้นตามร่างกายขณะปฏิบัติร้อยละ 23.3 มีเพียงร้อยละ 33.5 ที่พระนิสิตไม่มีปัญหาและอุปสรรคในการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4

สรุปการสนทนากลุ่มกับพระนิสิต จำนวน 12 รูป เรื่องปัญหาและอุปสรรคในการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4

จากการสนทนากลุ่มในด้านปัญหาและอุปสรรคในการใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 กับพระนิสิต พบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่มีเวลาในการปฏิบัติน้อยเนื่องจากยังอยู่ในช่วงที่ศึกษาเล่าเรียน พระนิสิตบางรูปมีปัญหาสถานที่ปฏิบัติไม่อำนวย เนื่องจากที่วัดมีเสียงรบกวนจากชาวบ้านที่บ้านอยู่รอบ ๆ วัด แต่มีพระนิสิตบางรูปเห็นว่าสถานที่ปฏิบัติ เช่น ที่วัดมีความเงียบสงบไม่เป็นปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ พระนิสิตบางรูปให้เหตุผลของการไม่ค่อยปฏิบัติ เพราะความขี้เกียจ ขาดแรงจูงใจจากเพื่อนพระสงฆ์ด้วยกันและความอ่อนเพลียจากการเรียน แต่เทคนิคการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของอาจารย์ผู้สอนไม่เป็นปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ เนื่องจากอาจารย์สอนเข้าใจดี

“ มีเวลาน้อย เพราะต้องมาเรียนหนังสือ สถานที่ไม่อำนวย มีเสียงรบกวนเวลาจะปฏิบัติที่วัดมีคนเขาออกเยอะ ไม่มีกัลยาณมิตรคอยกระตุ้นให้ปฏิบัติ มีแต่เพื่อนที่ไม่ค่อยปฏิบัติเท่าไร ” (พระนิสิตรูปที่ 1)

“ การดูแลสุขภาพก็มีปัญหาอยู่ที่ว่า ส่วนมากจะเป็นการพักผ่อนน้อยมากกว่า เพราะอุปสรรคชาวบ้านรอบๆวัดเสียงดังทำให้ออนพักผ่อนไม่เพียงพอ ปัญหาก็คือเวลา มันไม่ค่อยมีทั้งเรียน ทั้งงานเจ้าอาวาส งานกิจนิมนต์ ไม่ค่อยมีเวลาปฏิบัติสักเท่าไร แต่อาตมาจะก็ปฏิบัติกรรมฐานเดินจงกรมบ้าง นั่งกรรมฐานบ้าง ในวันพระกับวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ” (พระนิสิตรูปที่ 2)

“ ปัญหาอุปสรรคมันทำได้ยากในปัจจุบัน เนื่องจากเวลาและกัจิตใจไม่ค่อยจะพร้อม เพราะจิตใจมุ่งมาที่การเรียน ไม่มีเรื่องอื่นที่ทำให้จิตใจไม่พร้อมเพราะว่าอยู่วัดก็ไม่ค่อยไปไหน ไม่มีปัญหาเรื่องเทคนิคการสอนของอาจารย์ อาจารย์สอนเข้าใจนำมาปฏิบัติได้ สิ่งแวดล้อมที่วัดไม่มีปัญหาต่อการปฏิบัติ ที่วัดสงบมาก ขี้เกียจก็มีส่วนแต่เป็นบางครั้ง ความขี้เกียจทุกคนก็ต้องมีความเพลียก็มีส่วน บางวันเพลียจากการเรียนทำให้ไม่อยากปฏิบัติ ปัญหาอุปสรรคอันดับหนึ่ง คือ ไม่มีเวลาที่จะปฏิบัติเพราะเรียนหนังสือ ” (พระนิสิตรูปที่ 8)

“ ปัญหาในการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ก็คือ เรายังศึกษาอยู่ ฉะนั้นเวลาปฏิบัติอาจจะ มีน้อยบ้าง แต่ถึงกระนั้นการเป็นพระก็ทำให้มีโอกาสมากกว่าคนอื่นหรือฆราวาส เพราะสามารถหาโอกาสปฏิบัติได้มากกว่า สำหรับสถานที่ปฏิบัติ ก็คือวัดที่อาตมาพำนักไม่เอื้ออำนวยในการปฏิบัติ เช่น มีเสียงรบกวนจากรถ ส่วนเทคนิคการสอนของอาจารย์ไม่เป็นอุปสรรคปัญหา เพราะท่านอาจารย์สอนดี ท่านเป็นพระที่อบรมมาทางด้านนี้โดยเฉพาะ ท่านจะมีเทคนิคที่ดี

ในการสอน คิดว่าสภาวะแวดล้อมไม่อำนวย แล้วก็ไม่ค่อยมีเวลาเพราะเรียนหนังสือ ทำให้ปฏิบัติได้น้อย เพื่อนพระนิสิตด้วยกันก็ไม่ค่อยปฏิบัติ เลยทำให้ไม่มีแรงงใจ แต่ก็มีส่วนบ้าง จะพูดว่าไม่มีส่วนเลยก็ไม่ได้ ก็อาจเป็นตัวบ่งชี้ว่าอาตมาปฏิบัติน้อย ปัญหาอุปสรรคที่สำคัญที่สุดที่คิดถึงก่อนคือ สภาพแวดล้อม รองลงมาคือ ไม่ค่อยมีเพื่อนพระนิสิตปฏิบัติ ก็เลยทำให้ไม่มีแรงงใจ ” (พระนิสิตรูปที่ 12)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 30 จำนวนและร้อยละของพระนิสิต จำแนกตามปัญหาและอุปสรรคในการดูแลสุขภาพ
(ตอบได้หลายข้อ)

จำนวนพระนิสิตที่มีปัญหาและอุปสรรคในการดูแลสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
200 รูป		
มีปัญหาและอุปสรรค (ตอบได้หลายข้อ)	77	38.5
เลือกน้ําอาหารไม่ได้	(69)	(89.6)
ขาดการดูแลช่วยเหลือเมื่ออาหาร	(67)	(87.0)
มีข้อจำกัดในการออกกำลังกายจากการเป็นสมณเพศ	(41)	(61.0)
ได้รับบริการทางด้านจิตใจจากสถานพยาบาลของรัฐไม่เพียงพอ	(36)	(53.2)
ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพ	(27)	(46.8)
ไม่มีปัจจัยในการไปตรวจรักษา	(20)	(35.1)
ขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง	(17)	(22.1)
การสื่อสารระหว่างพระสงฆ์กับเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ไม่ตรงกัน	(18)	(23.4)
เครียดจากการเรียน/งานที่วัด	(15)	(19.5)
สภาพแวดล้อมในวัดไม่ดี	(12)	(15.5)
มีกิเลสครอบงำจิตใจ	(7)	(9.1)
สถานพยาบาลอยู่ไกลวัด	(6)	(7.8)
ไม่มียาประจำที่วัด	(3)	(3.9)
ไม่มีบริการตรวจสุขภาพประจำปีให้กับพระสงฆ์	(3)	(3.9)
ขาดสติในการฉัน	(1)	(1.3)
พักผ่อนไม่เพียงพอ	(1)	(1.3)
ไม่มีปัญหา	123	61.5
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 30 พบว่าพระนิสิตส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาและอุปสรรคในการดูแลสุขภาพ คือร้อยละ 61.5 มีปัญหาและอุปสรรคเพียงร้อยละ 38.5 โดยปัญหาและอุปสรรคที่มีร้อยละมากที่สุด คือ เลือกน้ําอาหารไม่ได้ร้อยละ 89.6 รองลงมาคือ ขาดการดูแลช่วยเหลือเมื่ออาหารร้อยละ 87 มีข้อจำกัดในการออกกำลังกายจากการเป็นสมณเพศร้อยละ 61 และได้รับบริการทางด้านจิตใจจากสถานพยาบาลของรัฐไม่เพียงพอร้อยละ 53.2

สรุปการสนทนากลุ่มกับพระนิสิต จำนวน 12 รูป เรื่องปัญหาและอุปสรรคในการดูแลสุขภาพ

จากการสนทนากลุ่มในด้านปัญหาและอุปสรรคในการดูแลสุขภาพกับพระนิสิต พบว่าพระนิสิตบางรูปมีปัญหาในเรื่องอาหารที่ได้จากการบิณฑบาตไม่เพียงพอ บางครั้งได้รับอาหารที่บูด พระนิสิตบางรูปมีปัญหาในการขาดคนช่วยเหลือดูแลเมื่อเกิดการอาพาธ รวมทั้งเรื่องปัจจัย (เงิน) พระนิสิตบางรูปมีปัญหาการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง เนื่องจากต้องออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสมณเพศ บางรูปคิดว่าการไม่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นปัญหาสุขภาพ เนื่องจากไม่ได้รับการตรวจสุขภาพและได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ทางด้านสาธารณสุขในเรื่องการดูแลสุขภาพรวมทั้งเรื่องการใช้สมุนไพรพื้นบ้านด้วย และต้องการการบริการทางสุขภาพ ทำให้ทราบภาวะสุขภาพของตนเองแต่มีปัญหา แต่ก็มีพระนิสิตบางรูปไม่มีปัญหาและอุปสรรคในการดูแลสุขภาพ เพราะมีการดูแลสุขภาพของตนเองดี ฉันทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอและยึดทางสายกลางในการดำเนินชีวิต

“ บางครั้งไม่ค่อยมีใครมาช่วยเหลือเวลาไม่สบาย ต้องช่วยเหลือตัวเองเป็นส่วนใหญ่ เพราะต่างคนต่างอยู่ บางทีก็เป็นเรื่องปัจจัย ” (พระนิสิตรูปที่7)

“ เรื่องอาหารเป็นปัญหาสำคัญ เพราะต้องอาศัยอาหารที่ได้จากการบิณฑบาต บางครั้งบิณฑบาตไม่ค่อยได้อาหาร ทำให้อาหารไม่เพียงพอ เลยต้องฉันทานมาอยู่บ่อยๆ ” (พระนิสิตรูปที่8)

“ อาตมาคิดว่าการที่พระเณรไม่ค่อยได้ตรวจสุขภาพในรอบปี เพราะไม่มีบริการทั้งที่วัดและที่เรียน พระเณรไม่มีสวัสดิการในส่วนนี้ ถ้ามีก็จะทำให้รู้ว่าสุขภาพเป็นอย่างไร ควรปฏิบัติอย่างไร จะได้ทำได้ถูกต้อง บางทีก็คิดว่าออกกำลังกายน้อยไปหรือเปล่า อยากได้การดูแลแนะนำ ” (พระนิสิตรูปที่10)

“ ไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไร เพราะอาตมาจะดูแลตัวเองดี จะพยายามฉันทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้พอ โดยเฉพาะยึดทางสายกลางทุกเรื่อง ” (พระนิสิตรูปที่11)

“ ที่คิดว่าเป็นปัญหาคือขาดการแนะนำจากผู้ที่มีความรู้ทางด้านสาธารณสุข มาให้ความรู้แก่พระนิสิตทั้งที่วัดแล้วก็ที่มจร. เพราะพระนิสิตจะได้ดูแลสุขภาพได้ถูกต้อง อย่างเรื่องสมุนไพร บางทีก็ไม่รู้จัก เลยไม่กล้าเอามาใช้ ” (พระนิสิตรูปที่12)