

ตารางที่ ก-๑ แสดงดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามระดับความเข้าใจในหลัก สติปัฏฐาน ๔
ของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิโพธิ์พัฒนาจังหวัดฉะเชิงเทรา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ที่	หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔	ผลการพิจารณา					รวม	ค่า IOC	สรุป
		ผู้เชี่ยวชาญ							
	หมวดกายานุปัสสนา	๕	๔	๓	๒	๑			
๑	ในขณะที่ยืน ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง ลิ้นตาเพียงครั้งเดียว และทอดสายตา ไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๕	๐.๘๐	ใช้ได้
๒	ในขณะที่ยืนอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้ อาการยืนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า และ บริกรรมในใจว่า "ยืนหนอ" ท่าน รู้สึกตัวว่า ตนเองยืนอยู่จริงๆ	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๕	๐.๘๐	ใช้ได้
๓	ในขณะที่ยืน จิตของท่านแนบแน่นกับ ความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของร่างกาย ควบคู่กับคำบริกรรม	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๕	๐.๘๐	ใช้ได้
๔	ในขณะที่เดินอยู่ สายตาของท่านมอง ไกลประมาณ ๒-๓ เมตรและจิตของ ท่านจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของ เท้าสติกำหนดรู้	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๕	๐.๘๐	ใช้ได้
๕	ในขณะที่เดินอยู่ ท่านกล่าวคำบริกรรม กับอาการเคลื่อนไหวของเท้าสัมพันธ์ กัน	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๕	๐.๘๐	ใช้ได้
๖	ขณะที่เดินอยู่ ถ้ามีสภาวะธรรมอย่างอื่น ที่ชัดเจนมากกว่าแทรกเข้ามา ท่าน หยุดกำหนดอาการเดินชั่วคราว แล้ว แทรกเข้ามา ท่านหยุดกำหนดอาการ เดินชั่วคราว แล้วตั้งใจกำหนดอารมณ์ ที่แทรกเข้ามานั้นจนดับ แล้วท่านค่อย กลับมากำหนดอาการเดิน	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๕	๐.๘๐	ใช้ได้
๗	ขณะที่เดินอยู่ ท่านเดินช้าๆ จิตใจจด จ่อ มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง	+๑	+๑	+๑	๐	+๑	๕	๐.๘๐	ใช้ได้
๘	ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านนั่งขัดสมาธิ ตั้ง กายตรง คอตรงและมีสติระลึกรู้ อาการเคลื่อนไหวของท้องพอง - ยุบ	+๑	+๑	+๑	๐	+๑	๕	๐.๘๐	ใช้ได้

ที่	หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔	ผลการพิจารณา					รวม	ค่า IOC	สรุป
		ผู้เชี่ยวชาญ							
	หมวดกายานุปัสสนา	๕	๔	๓	๒	๑			
๙	ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านมีจิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้นๆลงๆของท้องพอง-ยุบ	+๑	+๑	๐	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๐	ในขณะที่นั่งอยู่ ขณะที่ท้องพองขึ้น ท่านกำหนดบริกรรมในใจว่า "พองหนอ" ขณะที่ท้องแฟบลง ท่านกำหนดบริกรรมในใจว่า "ยุบหนอ"	+๑	+๑	+๑	+๑	๐	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๑	ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านรู้อาการพอง-ยุบกับคำบริกรรมและสติระลึกรู้ สัมพันธ์กัน	+๑	+๑	๐	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๒	ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านไม่บังคับลมหายใจเข้า-ออกเพื่อหวังจะกำหนดอาการพอง-ยุบ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๓	ในขณะที่นอนอยู่ ท่านมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย	+๑	+๑	+๑	๐	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๔	ในขณะที่เอนกายลง เพื่อจะนอน ท่านกำหนดว่า "เอนหนอๆ"และขณะที่ข้อศอก สะโพก ศีรษะหรือส่วนใดของร่างกายสัมผัสพื้น ท่านกำหนดว่า "ถูกหนอๆ"	๐	+๑	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๕	ขณะที่นอนแบบตะแคงขวาหรือหงาย ขนานราบกับพื้นท่านกำหนดไว้ในใจว่า "นอนหนอๆ"	+๑	+๑	๐	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๖	ขณะที่ท่านเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดก็ตาม ท่านกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวนั้นๆ พร้อมกล่าวคำบริกรรมในใจ สัมพันธ์กับอาการเคลื่อนไหวนั้นๆ	+๑	+๑	+๑	+๑	๐	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๗	ขณะที่เกิดอาการปวด ท่านกำหนด "ปวดหนอๆ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๘	ขณะที่เกิดอาการชา ท่านกำหนด "ชาหนอๆ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	+๑	+๑	+๑	๐	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้

ที่	หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔	ผลการพิจารณา					รวม	ค่า IOC	สรุป
		ผู้เชี่ยวชาญ							
		๕	๔	๓	๒	๑			
	หมวดเวทนานุปัสสนา								
๑๙	ขณะที่เกิดอาการคัน ท่านกำหนด "คัน หนอ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๒๐	ท่านสามารถกำหนดสติในอิริยาบถต่างๆได้ ตามเวลาที่กำหนด	+๑	+๑	+๑	๐	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๒๑	ขณะที่เกิดทุกขเวทนาเกิดขึ้น ท่านวางใจ เป็นกลาง และเฝ้าดูอย่างมีสติ และกำหนด ตรงตามอาการที่ปรากฏ	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๒๒	ขณะที่ร่างกายเกิดความเบาสบาย ท่าน กำหนด "เบาหนอ"ถูกต้องตามสภาวะธรรม ที่ปรากฏ	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๒๓	ขณะที่เกิดความสุขใจ ท่านกำหนด "สุข หนอ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๒๔	ขณะที่เกิดสุขเวทนาเกิดขึ้น ท่านวางใจเป็น กลาง และเฝ้าดูอย่างมีสติ และกำหนดตรง ตามอาการที่ปรากฏ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
ที่	หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔	ผลการพิจารณา					รวม	ค่า IOC	สรุป
		ผู้เชี่ยวชาญ							
		๕	๔	๓	๒	๑			
	หมวดจิตตานุปัสสนา								
๒๕	ขณะที่จิตฟุ้งซ่าน ท่านกำหนด "ฟุ้งซ่าน หนอ" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๐	+๑	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๒๖	ขณะที่จิตหุดหิด ท่านกำหนด "หุดหิด หนอ" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	+๑	+๑	+๑	+๑	๐	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๒๗	ขณะที่จิตเกิดความรำคาญ ท่านกำหนด "รำคาญหนอ" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ ปรากฏ	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๒๘	ขณะที่จิตสงบ ท่านกำหนด "สงบหนอ" "ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๙	ขณะที่จิตซึมเซา ท่านกำหนด "ซึมหนอ" "ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	+๑	+๑	+๑	๐	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๐	ขณะที่จิตเกิดความโลภ ท่านกำหนด "โลภ หนอ" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๑	ขณะที่จิตเกิดความโกรธ ท่านกำหนด "โกรธหนอ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ ปรากฏ	+๑	+๑	๐	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้

๓๒	ขณะที่จิตความกำหนด ท่านกำหนด "กำหนดหนอๆ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	+๑	+๑	+๑	๐	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
ที่	หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔	ผลการพิจารณา					รวม	ค่า IOC	สรุป
		ผู้เชี่ยวชาญ							
	หมวดธัมมานุปัสสนา	๕	๔	๓	๒	๑			
๓๓	ขณะที่เกิดอาการง่วงนอน ท่านกำหนด "ง่วงหนอๆ"ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๐	+๑	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๔	ขณะที่เกิดความยินดีพอใจในกาม ท่านกำหนด"ยินดีหนอๆ" ถูกต้องต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	+๑	+๑	+๑	+๑	๐	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๕	ขณะที่เกิดความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ ท่านกำหนด"ฟุ้งซ่านหนอๆ" ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๖	ขณะที่ท่านเห็นสิ่งใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า "เห็นหนอๆ"โดยกำหนดเพียงอาการเงาๆ ลางๆของรูป	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๗	ขณะที่อยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ขณะที่ท่านได้ยินเสียงใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า "เสียงหนอๆ" โดยกำหนดเพียงแค่อาการที่ได้ยินเสียงเท่านั้น	+๑	+๑	+๑	๐	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๘	ขณะที่อยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ขณะที่ท่านได้กลิ่นของสิ่งใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า "กลิ่นหนอๆ" โดยกำหนด ขณะที่จมูกรับรู้กลิ่นในขั้นแรกๆ โดยมีได้แยกแยะว่าหอมหรือเหม็น	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๙	ขณะที่ท่านรับประทานอาหาร ขณะที่ลิ้นรับรสของอาหารท่านกำหนดว่า "รสหนอๆ" โดยกำหนดเพียงแค่ รสเท่านั้นไม่ได้แยกแยะว่า เผ็ดหรือเค็ม เป็นต้น	+๑	+๑	๐	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๔๐	ขณะที่กายของท่านถูกต้องสัมผัสกับสิ่งใดๆก็ตามท่านกำหนดว่า"ถูกหนอๆ"โดยกำหนดที่กายประสาท กระบสัมผัสในขณะนั้นๆ เช่น ขณะร้อนกำหนดว่า "ร้อนหนอๆ"	+๑	+๑	+๑	๐	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้

ที่	จิตสังคม	ผลการพิจารณา					รวม	ค่า IOC	สรุป
		ผู้เชี่ยวชาญ							
	จิต	๕	๔	๓	๒	๑			
๑	ท่านมีจิตใจเอื้อเพื่อต่อผู้อื่นเสมอ	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๒	ท่านทำสิ่งต่างๆด้วยความตั้งใจ	+๑	+๑	๐	+๑	๐	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๓	ท่านขยันขันแข็งในการทำกิจกรรม ต่างๆ	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๔	ท่านตั้งใจจดจ่อกับทุกสิ่งที่อยู่เบื้อง หน้า	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๕	ท่านไม่ ผูกใจเจ็บ	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๖	ท่านไม่ค่อยมีความเครียด วิตกกังวล	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๗	ท่านเป็นคนไว้วางใจ จู้จี้ ขี้บ่น	+๑	๐	๐	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๘	ท่านมองโลกในแง่ดี เสมอ	+๑	+๑	+๑	๐	๐	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๙	ท่านสดชื่น แจ่มใสอยู่เสมอ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๐	ท่านเป็นคนใจกว้าง	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้

ที่	จิตสังคม	ผลการพิจารณา					รวม	ค่า IOC	สรุป
		ผู้เชี่ยวชาญ							
	สังคม	๕	๔	๓	๒	๑			
๑	ท่านมีพบปะสังสรรค์กับญาติพี่น้องเพื่อนเสมอๆ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒	ท่านมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ	+๑	๐	+๑	+๑	๐	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๓	ท่านสามารถอยู่ร่วมกับ ญาติพี่น้องเพื่อน ได้อย่างมีความสุข	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๔	ท่านเอาใจใส่ กับบุคคลรอบข้างเสมอ	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๕	ท่านมีเป็นคนเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๖	ท่านใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเอง	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๗	ท่านมีวินัยในการดำเนินชีวิต	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๘	ท่านเคารพ กฎกติกา การใช้ชีวิตในสังคม	+๑	๐	+๑	๐	๐	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๙	ท่านมักเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๐	ท่านเปิดใจรับสิ่งแปลกใหม่ได้เสมอ	+๑	๐	+๑	+๑	+๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้