

ภาคผนวก ค
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรม วัดภักทันตะอาสาราม จังหวัดชลบุรี

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของการการ การประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมวัดภักทันตะอาสาราม จังหวัดชลบุรี ชุดแบบสอบถามประกอบด้วย ๔ ตอน ได้แก่

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามวัดผลของการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน

ด้าน กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

ด้าน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ด้าน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ด้าน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามความคิดเห็นเพิ่มเติม

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

๑. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

๒. อายุ

☐ อายุต่ำกว่า ๓๐ ปี

☐ อายุระหว่าง ๓๐ - ๔๐ ปี

☐ อายุระหว่าง ๔๑ - ๕๐ ปี

☐ อายุมากกว่า ๕๑ ปี

๕. ระดับการศึกษา

☐ ชั้นมัธยมศึกษา / เทียบเท่า

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

☐ อื่นๆ โปรดระบุ

๖. อาชีพปัจจุบัน

☐ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

☐ ประกอบอาชีพส่วนตัว

☐ พนักงานเอกชน

☐ อื่นๆระบุ.....

๗. ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม

☐ ไม่เคยเลย

☐ บ่อยครั้ง

☐ นานๆครั้ง

☐ เป็นครั้งคราว

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามวัดผลการประยุกต์วิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน๔ ในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในระดับ การประยุกต์สติปัฏฐานของท่านที่เกิดขึ้นจริง โดยแต่ละข้อมีความคิดเห็น ๕ ระดับ ซึ่งมีความหมาย ดังนี้

- ๕ **จริงที่สุด** หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด
 ๔ **จริง** หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นมาก
 ๓ **ไม่แน่ใจ** หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นปานกลาง
 ๒ **ไม่จริง** หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นน้อย
 ๑ **ไม่จริงที่สุด** หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นน้อยที่สุด

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามวัดผลของการด้านกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

ข้อที่	การด้าน กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยมากที่สุด(๕)	เห็นด้วยมาก (๔)	เห็นด้วยปานกลาง(๓)	เห็นด้วยน้อย (๒)	เห็นด้วยน้อยที่สุด(๑)
๑	ท่านมีการมีสติรับรู้กายที่มีการเคลื่อนไหวในอริยาบถ ต่างๆ ในแต่วัน					
๒	ท่านใช้สติคอยกำกับพฤติกรรมทางกาย					
๓	ท่านรับรู้อย่างต่อเนื่องของอริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน ในชีวิตประจำวัน					
๔	การตื่นนอนและลุกขึ้นจากที่นอน ท่านมีสติรู้พร้อมถึงอริยาบถต่างๆ ของร่างกาย					
๕	ขณะที่แปรงฟัน ท่านมีสติที่เคลื่อนไหวในการเอี้ยว-หยิบ-แปรง-ขณะแปรงฟัน ต่อเนื่อง					
๖	การรับประทานอาหาร ท่านมีสติอยู่ที่มือตักอาหาร มรสติที่ปากขณะเคี้ยวอย่างมีสติ รับรู้การรส ความละเอียดการเคี้ยวอาหาร					
๗	การนอนหลับ ท่านมีสติรู้พร้อมถึงอริยาบถต่างๆของกาย แล้วเพ่งไปความสนใจไปที่ลมหายใจ หายใจอย่างเบาลึกกว่าปกติ					
๘	ท่านใช้สติในการพูดให้มีความสำรวมระลึกถึงจุดประสงค์ที่ต้องการพูดนั้น พร้อมกับ การมีสติรู้ตัวทั่วกายให้อยู่ในกิริยาอาการต่างๆ					
๙	การตั้งสติตามรู้หรือสังเกตสิ่งต่างๆมีสติอยู่กับปัจจุบันในแต่ละขณะ					
๑๐	ท่านมีสติกับทำได้ในทุกอริยาบถ ทำได้ในทุกเวลา					

ข้อที่	ด้าน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับการเรียนรู้				
		เห็นด้วยมากที่สุด(๕)(๕)	เห็นด้วยมาก (๔)	เห็นด้วยปานกลาง(๓)	เห็นด้วยน้อย (๒)	เห็นด้วยน้อยที่สุด(๑)
๑	ท่านมีความรู้สึกสุขกาย สบายกาย รู้สึกตัวเบา ร่างกายมีความสดชื่น ด้วยการกำหนดรู้ โดยสติเพ่งต่อไปให้เห็นความยินดีพอใจในความสุขให้อยู่นานๆ ท่านใช้สติเห็นความโลภที่มีแอบแฝงมากับความสุขที่เกิดขึ้น					
๒	ท่านมีความรู้สึกสุขกาย สบายกาย สดชื่นในบางเวลาขณะ อยากรให้อยู่นานๆ เป็นความโลภ เสียเสียใจหากความรู้สึกลดลง เมื่อท่านได้ใช้สติเพ่งในความรู้สึกนั้นได้ทำให้เห็นความโกรธที่เสียดายนี้แอบแฝงเข้ามาในความสุขที่เกิดขึ้น					
๓	การเจ็บป่วยของท่านที่เกิดขึ้น ท่านได้ใช้สติพิจารณาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นท่านมองการเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมของชีวิต ใช้สติรู้ถึงความรู้สึกทุกข์กายนั้น เป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน					
๔	ท่านใช้สติรับรู้ ในเวลา ความรู้สึกทุกข์ใจ เกิดความไม่สบายใจ กังวล เสียใจ ท่านเพ่งพิจารณาลงไปในความทุกข์ใจอย่างเต็มที่ และเห็นสาเหตุของทุกข์นั้น และแสดงออกมาเป็นอาการต่างๆ เช่น การร้องไห้ ความฟุ้งซ่าน สังเกตความรู้สึกจากกายใจที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว					
๕	ท่านสังเกตอาการของความทุกข์นั้นๆ ด้วยการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ ว่าความทุกข์ใจนั้น ไม่เกี่ยวข้องกับตัวตนของเราเลย					
๖	ในบางเวลา ที่ท่านมีสติสังเกตความรู้สึกไม่สุขหรือทุกข์กายใจแต่อย่างใด แล้วเพ่งต่อไปให้เห็นความรู้สึกตัวในความว่างเฉยนั้นได้					
๗	ท่านสังเกตความรู้สึกจากกายใจที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว จนได้เห็น การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จากความรู้สึกเฉย ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ					
๘	ท่านสังเกตพฤติกรรมทางกาย มีสติรับรู้ถึงความรู้สึกเฉยๆ ว่าสิ่งที่เป็นนั้นไม่เกี่ยวข้องกับตน					
๙	การไม่ยินดียินร้าย ทั้งสุขโสมนัส ในทุกข์โทมนัส หรืออุเบกขา เป็นหนทางออกจากกิเลสทั้งหลาย					
๑๐	ท่านมีสติอยู่กับความรู้สึกของกายและใจ แม้มีสิ่งใดมากระทบท่านสามารถประคองรักษาอารมณ์ให้ปกติไม่หวั่นไหวให้เป็นปกติได้					
๑	ท่านใช้สติคอยกำกับความคิดต่างๆ อยู่กับการกำหนดรู้จิตด้วยสัมปชัญญะ					
๒	ท่านมีสังเกตความรู้สึกของความคิดของจิต ในแต่ละครั้งบางที่มีการเกิดขึ้นของ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีเปลี่ยนกลับสลับไปมา					

ข้อที่	ด้าน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับการเรียนรู้				
		เห็นด้วยมากที่สุด(๕)(๕)	เห็นด้วยมาก (๔)	เห็นด้วยปานกลาง(๓)	เห็นด้วยน้อย (๒)	เห็นด้วยน้อยที่สุด(๑)
	อยู่ตลอดเวลา					
๓	ความคิดของจิตที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับตัวตนของท่านเลย					
๔	ท่านใช้สติพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ดับ ของจิต นั้นเป็นเพียงนามที่อาศัยกายเกิดขึ้นเท่านั้น					
๕	ท่านใช้ สติให้ความรู้ทันความคิด ทำให้สติมีความว่องไวเท่ากันหรือเสมอกันกับจิต					
๖	การรู้ท่าน คือสติรู้ได้ว่องไวทันจิต และรู้ตาม คือสติรู้ตามจิตได้ ทำให้สติให้ว่องไว					
๗	สติมีพลังมากเนื่องมาจาก ทำให้จิตมีพลังมากขึ้น					
๘	การรับรู้ตนเองเนื่องมาจาก เกิดจากการมีสติ					
๙	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน ช่วยให้สงบจิตใจจากความว้าวุ่น ทำให้เข้าใจชีวิตและการเปลี่ยนแปลงอันมาจากธรรมชาติ					
๑๐	การมีสติอยู่กับจิต มีคุณค่าต่อชีวิตประจำวัน การมั่นคงทางจิตจากการเข้าใจธรรมชาติของจิต					

ข้อที่	ด้านธรรมนุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับการเรียนรู้				
		เห็นด้วยมากที่สุด(๕)	เห็นด้วยมาก (๔)	เห็นด้วยปานกลาง(๓)	เห็นด้วยน้อย (๒)	เห็นด้วยน้อยที่สุด(๑)
๑	สติในชีวิตประจำวันคอยกำกับความคิดปรุงแต่งทั้งหลาย คอยสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงเป็นไปต่างๆแสดงออกมาในรูปของกุศลและอกุศล ด้วยการรับรู้อย่างมีสติ					
๒	เมื่อมีความโกรธ ความโกรธของท่านนั้นมาจากการขาดสติ เพราะความขัดเคืองและไม่มีเมตตา					
๓	ความโกรธที่เกิดขึ้น ท่านสังเกตอาการได้จากทั้งกายและใจ เช่น หูอื้อ ใจสั่น ตัวร้อน ใจเต็นแรง					
๔	ท่านมีสติรู้ทันความกลัวมีการแสดงออกด้วย ขนลุก ตัวเย็น ใจสั่นอยากหลีกหนี เพราะมาจาก การขาดสติหรือสติมีพลังไม่เพียงพอ					
๕	ความผิหว้าง สูญเสียของรัก ท่านสังเกตอาการที่แสดงออก มีอาการเหม่อลอย					
๖	ทันรู้ทันความวิตกกังวลด้วย การปล่อยวางอย่างเข้าใจ					
๗	ท่านมีสติรับรู้ความนึกคิดปรุงแต่ง เข้าใจและยอมรับธรรมชาติของตน					
๘	เวลาพบกับวิกฤติในชีวิต ท่านใช้สติในการรับรู้ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงได้					
๙	ท่านใช้สติพิจารณาสิ่งหนึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นกับท่าน จนสามารถเห็นได้ถึง มีการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป					
๑๐	ท่านมีสติรู้สภาวะธรรม กับความความคิดที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิตในชีวิตประจำวัน ได้ต่อเนื่องเสมอๆ					

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามความคิดเห็นเพิ่มเติม การประยุกต์วิปัสสนกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑ ท่านมีการประยุกต์ ด้านกายนุปัสสนา อย่างไร

๒ ท่านมีการประยุกต์ ด้าน เวทนานุปัสสนา อย่างไร

๓ ท่านมีการประยุกต์ ด้าน จิตตานุปัสสนา อย่างไร

๔ ท่านมีการประยุกต์ ด้าน ธรรมมานุปัสสนา อย่างไร
