

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ฌ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฦ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ในการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๕ คำจำกัดความศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ สมมติฐานการวิจัย	๖
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๖
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๒. ๑ แนวคิดเรื่องสุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธที่เกี่ยวข้องกับพุทธโภชนศาสตร์	๗
๒.๑.๑ ความหมายของสุขภาพแบบองค์รวม	๗
๒.๑.๒ ความหมายของสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธ	๘
๒.๑.๓ ความหมายของพุทธโภชนศาสตร์	๙
๒.๒ โรคและการเจ็บป่วยในทางศาสนา	๑๐
๒.๒.๑ ความหมายของโรคท่านพุทธทาส	๑๐
๒.๒.๒ ความหมายของโรคพระธรรมปิฎก	๑๐
๒.๒.๓ ความหมายของโรคเรื้อรัง	๑๐
๒.๓ โรคและความเจ็บป่วยทางการแพทย์แผนไทย	๑๔

๒.๓.๑	มูลเหตุแห่งธาตุทั้ง ๔	๑๔
๒.๓.๒	อิทธิพลแห่งฤดูกาล	๑๕
๒.๓.๓	อายุที่เปลี่ยนไปตามวัย	๑๖
๒.๓.๔	สถานที่ถิ่นที่อยู่อาศัย	๑๖
๒.๓.๕	อิทธิพลของกาลเวลา	๑๖
๒.๓.๖	พฤติกรรมมูลเหตุก่อโรค	๑๗
๒.๔	แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพขององค์รวมที่เกี่ยวข้องกับพุทธโภชนศาสตร์	๑๘
๒.๔.๑	สมุนไพรมะพร้าวที่ใช้ในพุทธโภชนศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับศาสนา	๑๘
๒.๔.๒	สมุนไพรมะพร้าวที่ใช้ในคัมภีร์สรรพคุณแผนไทย	๒๐
๒.๔.๓	หลักอริยสัจ ๔ กับการดูแลสุขภาพป่วยไข้	๒๔
๒.๔.๔	ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา interviewing counseling	๓๒
๒.๕	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓๘
๒.๖	กรอบแนวคิดการวิจัย	๔๑
บทที่ ๓	วิธีการดำเนินการวิจัย	๔๓
๓.๑	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	๔๓
๓.๒	รูปแบบการวิจัย	๔๔
๓.๓	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๔๕
๓.๔	การดำเนินการศึกษาและทดลอง	๕๓
๓.๕	การวิเคราะห์ข้อมูล	๕๔
๓.๖	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๕๖
บทที่ ๔	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๕๘
๔.๑	วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป	๕๙
๔.๒	วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย กิจกรรมชุดศีล สมาธิ ปัญญา ของผู้เข้าร่วมวิจัยชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์	๗๐
๔.๓	วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย กิจกรรมชุดศีล ของผู้ร่วมกิจกรรมทดลองก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์	๗๓
๔.๔	วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย กิจกรรมชุดสมาธิของผู้ร่วมกิจกรรมทดลองก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์	๗๖

๔.๕ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย กิจกรรมชุดปัญญาของผู้ร่วมกิจกรรมทดลองก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์	๗๘
๔.๖ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย กิจกรรมชุดศีลของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์	๘๐
๔.๗ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย กิจกรรมชุดสมาธิของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์	๘๓
๔.๘ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย กิจกรรมชุดปัญญาของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์	๘๕
๔.๙ วิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P-Value ด้านกาย สังคม อารมณ์ และวิญญาณของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม	๘๗
๔.๑๐ วิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P-Value ด้านกาย สังคม อารมณ์ และวิญญาณของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม	๘๘
๔.๑๑ วิเคราะห์แบบสัมภาษณ์ ความรู้สึกทางกาย สังคม อารมณ์ และวิญญาณ	๘๙
บทที่ ๕ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๙๔
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๖
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๐๔
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๑๐
บรรณานุกรม	๑๑๑
ภาคผนวก	๑๑๖
ภาคผนวก ก	๑๑๖
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	๑๒๔
ภาคผนวก ค คู่มือพุทธโภชนศาสตร์	๑๓๒
ประวัติผู้วิจัย	๑๕๔

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๒.๖ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย	๔๒
๓.๓ แสดงรูปแบบของชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้พุทธ โภชนศาสตร์	
๓.๕ แสดงตารางที่ ๓-๑ เกณฑ์การให้คะแนน(๑)	๕๔
แสดงตารางที่ ๓-๒ เกณฑ์การให้คะแนน(๒)	๕๕
๔.๑ แสดงข้อมูลทั่วไปของสมาชิกและผู้ที่มีมารับบริการที่เข้าร่วมตอบแบบ สอบถามผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์เกี่ยว กับเพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ อาชีพ	๘๙
๔.๒ แสดงข้อมูลทั่วไปของสมาชิกและผู้รับบริการที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถาม ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วย เรื้อรังที่ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง นนทบุรี เกี่ยวกับ พฤติกรรมทางการบริโภคอาหารที่ดีไม่ต่อสุขภาพ ในปริมาณจำนวนครั้ง ต่อสัปดาห์ ส่งผลให้เกิดโรค	๖๑
๔.๓ แสดงข้อมูลทั่วไปของสมาชิกและผู้รับบริการที่เข้าร่วมวิจัยผลการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ชมรมแพทย์ แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง นนทบุรี เกี่ยวกับพฤติกรรมทางการใช้ ชีวิตประจำวันที่ไม่ดีต่อสุขภาพส่งผลให้เกิดโรค	๖๑
๔.๔ แสดงข้อมูลทั่วไปของสมาชิกและผู้รับบริการ ที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถาม ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง นนทบุรี เกี่ยวกับอารมณ์ที่ ทำให้เกิดความ เครียดมีผลต่อสุขภาพส่งผลให้เกิดโรค	๖๓
๔.๕ แสดงข้อมูลทั่วไปของสมาชิกและผู้รับบริการที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถาม ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมะนังนนทบุรี เกี่ยวกับการประเมิน อาการป่วยจากการเสียสมดุลของธาตุลม น้ำ ดิน ไฟ	๖๕
๔.๖ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ความเข้าใจในการปฏิบัติตนเรื่องรับ ประทานอาหารยาสมุนไพร พฤติกรรมทางอิริยาบถไม่เสมอกัน รวมทั้งอารมณ์ ทางอกุศลในชุดกิจกรรมศีล ของผู้เข้าร่วมวิจัยการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดย	

ใช้หลักพุทธโฆชนศาสตร์ จำนวน ๓๗ ราย	๗๐
๔.๗ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยความรู้สึทางกายและใจความเข้าใจ การรับรู้ทางกาย และใจ ในชุดสมาธิของผู้เข้าร่วมวิจัยการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโฆชนศาสตร์ จำนวน ๓๗ ราย	๗๑
๔.๘ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ความรู้สึทางอารมณ์(จิตใจ)และการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผลในการปฏิบัติตนเรื่องการสวดโพชฌงค์ การแผ่เมตตา ชุดปัญญาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโฆชนศาสตร์ จำนวน ๓๗ ราย	๗๒
๔.๙ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยในชุดกิจกรรมศีลผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโฆชนศาสตร์ จำนวน ๑๐ ราย	๗๔
๔.๑๐ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยในชุดกิจกรรมศีลของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโฆชนศาสตร์ จำนวน ๑๐ ราย	๗๕
๔.๑๑ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ในชุด สมาธิ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลอง ก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโฆชนศาสตร์	๗๖
๔.๑๒ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยในชุดสมาธิของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโฆชนศาสตร์	๗๗
๔.๑๓ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยในชุดปัญญาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโฆชนศาสตร์	๗๘
๔.๑๔ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยในชุดปัญญา ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโฆชนศาสตร์	๗๙
๔.๑๕ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ในชุดกิจกรรมศีลของผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโฆชนศาสตร์	๘๐
๔.๑๖ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยในชุดกิจกรรมศีลของผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มควบคุม ในชุดศีลหลังใช้ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโฆชนศาสตร์	๘๒

๔.๑๗ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ชุดสมาธิของผู้เข้าร่วมกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธ โภชนศาสตร์

๘๓

๔.๑๘ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนชุด สมาธิ ของผู้เข้าร่วมกลุ่มควบคุมหลัง การทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธ โภชนศาสตร์

๘๔

๔.๑๙ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยในชุดปัญญาของผู้เข้าร่วมกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธ โภชนศาสตร์

๘๕

๔.๒๐ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยในชุดปัญญาของผู้เข้าร่วมกลุ่มควบคุม หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธ โภชนศาสตร์

๘๖

๔.๒๑ แสดงผลวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P-Value กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมในกลุ่มทดลอง

๘๘

๔.๒๒ แสดงผลวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P-Value กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมในกลุ่มควบคุม

๘๘

๔.๒๓ แสดงการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความคับข้องใจปัญหาละอุปสรรคของการ ปฏิบัติด้วยคำถาม ๑) ท่านรู้สึกอย่างไร กับชุดกิจกรรมศิลปะเรื่องอาหารแสดง และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภค ๒) ท่านรู้สึกอย่างไรกับชุดกิจกรรมสมาธิเรื่องการปฏิบัติและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพกาย ๓) ท่านรู้สึกอย่างไรกับชุดกิจกรรมปัญญาเรื่องการปฏิบัติและการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต พร้อมด้วยการสังเกตสีหน้า แววตา น้ำเสียงของผู้ป่วยจำแนกเป็นรายบุคคล ในช่วงก่อน ระหว่าง เสร็จสิ้น การทดลองใช้ชุดกิจกรรม

๘๙

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
๓.๑ แสดงการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	๔๔
๓.๒ แสดงการสร้างชุดกิจกรรมพุทธโภชนศาสตร์	๔๗
๓.๓ แสดงรูปแบบชุดกิจกรรม	๔๙
๕.๑ แสดงนวัตกรรมใหม่หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมผลการดูแลสุขภาพแบบ องค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรัง	๑๐๙

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในวิทยานิพนธ์นี้ ผู้เขียนได้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยใช้อักษรย่อแทนชื่อเต็มคัมภีร์ตามระบบอ้างอิง เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.ม. (บาลี) ๑๐/๕๕/๖๗. หมายถึง ทีฆนิกาย มหาวคคปาติ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ข้อ ๕๕ หน้า ๖๗ เป็นต้น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๕/๗๙. หมายถึง ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๕๕ หน้า ๗๙ เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตตก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.วิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	วิมานวัตถุ	(ภาษาไทย)
ขุ.เปต.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เปตวัตถุ	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฐีสัมภิตามรรค	(ภาษาไทย)

