

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง นนทบุรี มีวัตถุประสงค์(๑) เพื่อศึกษาออกแบบชุดกิจกรรมหลักพุทธโภชนศาสตร์ในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวม ที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี (๒) เพื่อศึกษาประสิทธิภาพชุดกิจกรรมหลักพุทธโภชนศาสตร์ในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวมที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี (๓) เพื่อนำผลชุดกิจกรรมหลักพุทธโภชนศาสตร์ในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวมที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี มาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วย ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอลำดับการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

๔.๑ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

๔.๒ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ความเข้าใจในการปฏิบัติตน ในชุด ศิล สมาธิ ปัญญาของผู้เข้าร่วมวิจัย ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

๔.๓ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ความเข้าใจในการปฏิบัติตน ในชุด ศิล ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

๔.๔ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกของกาย และใจ ความเข้าใจ(กาย และใจ) การรับรู้ทางกาย ใจใน ชุด สมาธิ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

๔.๕ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกของสติและปัญญา ความเข้าใจ(อารมณ์ และวิญญาน) การรับรู้ทางจิตใจ ด้านสติกับปัญญาใน ชุด ปัญญา ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

๔.๖ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ความเข้าใจในการปฏิบัติตนใน ชุด ศิล ของผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

๔.๗ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกของกาย และใจ ความเข้าใจ(กาย และใจ) การรับรู้ทางกาย ใจใน ชุด สมาธิ ของผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

๔.๘ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ความรู้สึกของสติและปัญญา ความเข้าใจ(อารมณ์ และวิญญาน) การรับรู้ทางจิตใจ ด้านสติกับปัญญาใน ชุด ปัญญา ของผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

๔.๙ วิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P-Value ด้านกาย ทางสังคม (สิ่งแวดล้อม) อารมณ์และ วิญญาน ของผู้เข้ากลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมทดลอง ก่อน

และหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอเมือง นนทบุรี

๔.๑๐ วิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P - Value ด้านกาย ทางสังคม (สิ่งแวดล้อม) อารมณ์และ วิญญาณ ของผู้เข้ากลุ่มควบคุม **ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม** การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอเมือง นนทบุรี

๔.๑๑ วิเคราะห์แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้สึกของจิตใจ ความเข้าใจ(ปัญญา) การรับรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อดูผลจากการทดลองในรูปแบบ รายบุคคลและกลุ่ม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอเมือง นนทบุรี

๔.๑ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ ๔.๑ แสดงข้อมูลทั่วไปของสมาชิกและผู้ที่มาใช้บริการ ที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถาม ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์เกี่ยวกับ เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพอาชีพ

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	๑๖	๔๓.๒
หญิง	๒๑	๕๖.๘
รวม	๓๗	๑๐๐.๐๐
อายุ (ปี)		
๓๐ ปีลงมา	๑	๓.๗
๓๑-๕๐	๒๕	๖๗.๕
๕๑-๗๐	๑๑	๒๙.๘
รวม	๓๗	๑๐๐.๐๐
การศึกษา		
อนุปริญญา/ต่ำกว่า	๙	๒๔.๓
ปริญญาหรือสูงกว่า	๒๘	๗๕.๗
รวม	๓๗	๑๐๐.๐๐
สถานภาพสมรส		

โสด	๑๙	๕๑.๔
สมรส	๑๘	๔๘.๖
รวม	๓๗	๑๐๐.๐๐
อาชีพ	๙๖	๑๙.๒๔
อิสระ	๑๖	๔๓.๒
องค์กร	๒๑	๕๖.๘
รวม	๓๗	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่าสมาชิกและผู้มารับบริการในชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง กลุ่มตัวอย่างมีปัจจัยส่วนบุคคลสามารถอธิบายได้ดังนี้

เพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๘ และสมาชิกและผู้มารับบริการเพศชาย ๑๖ คนคิดเป็นร้อยละ ๔๓.๒

อายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ส่วนใหญ่ระหว่างอายุ ๓๑ – ๕๐ ปี จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๗.๕ รองลงมาระหว่างอายุ ๕๑ – ๗๐ ปี จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๘ อายุ ๓๐ ปีลงมาจำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๗ ตามลำดับ

การศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ส่วนใหญ่จบระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า จำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๗ รองลงมาระดับอนุปริญญาหรือต่ำกว่าจำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๓ ตามลำดับ

สถานภาพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ส่วนใหญ่เป็นโสด จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๔ รองลงมาสมรส จำนวน ๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๖ ตามลำดับ

อาชีพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ส่วนใหญ่อาชีพทำงานในองค์กร จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๘ รองลงมาอาชีพอิสระ จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๒ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒ แสดงข้อมูลทั่วไป ของสมาชิกและผู้รับบริการที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถาม ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอเมือง นนทบุรี เกี่ยวกับ พฤติกรรมทางการบริโภคอาหารที่ไม่ต่อถูกสุขภาพในปริมาณจำนวนครั้งต่อสัปดาห์ ส่งผลให้เกิดโรค

พฤติกรรมการบริโภค	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เค็มและหวาน		
๑ ครั้งต่อสัปดาห์	๑๐	๒๗
๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์	๑๖	๔๓.๒
ทุกวัน	๑๑	๒๙.๗
อาหารทอด ปิ้งย่าง		
ไม่รับประทานเลย	๔	๑๐.๘
๑ ครั้งต่อสัปดาห์	๒๓	๖๒.๒
๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์	๑๐	๒๗

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่าสมาชิกและผู้มารับบริการในชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง กลุ่มตัวอย่างมีปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับ พฤติกรรมทางการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพในปริมาณจำนวนครั้งต่อสัปดาห์ ส่งผลให้เกิดโรค สามารถอธิบายได้ดังนี้

รับประทานรสเค็มและหวาน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือ รับประทานทุกวัน จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๗ รับประทาน ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๓ รับประทาน ๑ ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗ ตามลำดับ

รับประทานประเภท ทอด ปิ้งย่าง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือ รับประทาน ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗ รับประทาน ๑ ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน ๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๒ ไม่รับประทานเลย จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๘ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓ แสดงข้อมูลทั่วไป ของสมาชิกและผู้รับบริการที่เข้าร่วมวิจัย ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอเมือง นนทบุรี เกี่ยวกับ พฤติกรรมทางการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ดีต่อสุขภาพส่งผลให้เกิดโรค

พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ทำงานต่อไปเกิน ๘ ชั่วโมงต่อวัน		
ไม่จริง	๔	๑๐.๘
จริงบางครั้ง	๖	๑๖.๒
ค่อนข้างจริง	๑๔	๓๗.๘
จริง	๑๓	๓๕.๒

ทำงานไม่เปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง		
ไม่จริง	๖	๑๖.๒
จริงบางครั้ง	๑๖	๔๓.๓
ค่อนข้างจริง	๑๒	๓๒.๔
จริง	๓	๘.๑
มีเหตุกลั่นอุจจาระ ปัสสาวะเสมอๆ		
ไม่จริง	๑๕	๔๐.๕
จริงบางครั้ง	๑๓	๓๕.๒
ค่อนข้างจริง	๘	๒๑.๖
จริง	๑	๒.๗
อยู่ที่ร้อนแล้วรีบเข้าที่เย็น / อยู่ที่เย็นแล้วเข้าที่ร้อน		
ไม่จริง	๓	๘.๑
จริงบางครั้ง	๒๕	๖๗.๖
ค่อนข้างจริง	๗	๑๘.๙
จริง	๒	๕.๔

ตารางที่ ๔.๓ แสดงข้อมูลทั่วไปของสมาชิกและผู้รับบริการที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถาม ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง นนทบุรี เกี่ยวกับ พฤติกรรมทางการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ดีต่อสุขภาพส่งผลให้เกิดโรค สามารถอธิบายได้ดังนี้

ทำงานต่อไปเกิน ๘ ชั่วโมงต่อวัน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือ จริง จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๒ ค่อนข้างจริง จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๘ จริงบางครั้ง จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๒ ไม่จริง จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๘ ตามลำดับ

ทำงานไม่เปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือ จริง จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๑ ค่อนข้างจริง จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๔ จริงบางครั้ง จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๓ ไม่จริง จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๒ ตามลำดับ

มีเหตุกลั่นอุจจาระ ปัสสาวะเสมอๆ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือ จริง จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗ ค่อนข้างจริง จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๖ จริงบางครั้ง จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๒ ไม่จริง จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๕ ตามลำดับ

อยู่ที่ร้อนแล้วเข้าที่เย็น อยู่ที่ยืนแล้วเข้าที่ร้อน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิก และผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือ จริง จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๔ ค่อนข้างจริง จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๙ จริงบางครั้ง จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๗.๖ ไม่จริง จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๑ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๔ แสดงข้อมูลทั่วไปของสมาชิกและผู้รับบริการที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถาม ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอเมือง นนทบุรี เกี่ยวกับ อารมณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด มีผลต่อสุขภาพส่งผลให้เกิดโรค

อารมณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ใน๑ เดือนมานี้มีปัญหาเรื่องการนอน		
ไม่มี	๑๓	๓๕.๒
บางครั้ง	๑๕	๔๐.๕
บ่อยครั้ง	๖	๑๖.๒
ประจำ	๓	๘.๑
ใน๑ เดือนมานี้มีสมาธิน้อยลง		
ไม่จริง	๖	๑๖.๒
จริงบางครั้ง	๒๑	๕๖.๘
ค่อนข้างจริง	๘	๒๑.๖
จริง	๒	๕.๔
ใน๑ เดือนมานี้รู้สึกหงุดหงิด ว้าวุ่นใจ		
ไม่จริง	๑	๒.๗
จริงบางครั้ง	๒๗	๗๓
ค่อนข้างจริง	๘	๒๑.๖
จริง	๑	๒.๗
ใน๑ เดือนมานี้รู้สึกเบื่อเซ็ง		
ไม่จริง	๓	๘.๑
จริงบางครั้ง	๒๓	๖๒.๒
ค่อนข้างจริง	๙	๒๔.๓
จริง	๒	๕.๔
ใน๑ เดือนมานี้รู้สึกไม่อยากพบใคร		
ไม่จริง	๑๑	๒๙.๗
จริงบางครั้ง	๑๗	๔๕.๙
ค่อนข้างจริง	๘	๒๑.๖
จริง	๑	๒.๗

ตารางที่ ๔.๔ แสดงข้อมูลทั่วไปของสมาชิกและผู้รับบริการที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถาม ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมือง นนทบุรี เกี่ยวกับ อารมณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด มีผลต่อสุขภาพ ส่งผลให้เกิดโรค สามารถอธิบายได้ดังนี้

การนอน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือ ประจำ จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๑ บ่อยครั้ง จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๒ บางครั้ง จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๕ ไม่มี จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๒ ตามลำดับ

สมาธิลดลง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือ ประจำ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๔ บ่อยครั้ง จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๖ บางครั้ง จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๘ ไม่มี จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๒ ตามลำดับ

หงุดหงิด พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือ ประจำ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗ บ่อยครั้ง จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๖ บางครั้ง จำนวน ๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๓ ไม่มี จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗ ตามลำดับ

เบื่อเซ็ง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือ ประจำ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๔ บ่อยครั้ง จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๓ บางครั้ง จำนวน ๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๒ ไม่มี จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๑ ตามลำดับ

เก็บตัว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือ ประจำ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗ บ่อยครั้ง จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๖ บางครั้ง จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๙ ไม่มี จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๗ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๕ แสดงข้อมูลทั่วไปของสมาชิกและผู้รับบริการที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถาม ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมือง นนทบุรี เกี่ยวกับ การประเมินอาการป่วยจากการเสียสมดุลของธาตุลม น้ำ ดิน ไฟ

อาการเสียสมดุลธาตุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาการธาตุลมเสียสมดุล		
ปวดศีรษะ		
บ่อย	๖	๑๖.๓
บางครั้ง	๑๗	๔๕.๙
นานๆครั้ง	๑๑	๒๙.๗
ไม่มี	๓	๘.๑
ปวดร้าวเข้ากระบอกตา		
บ่อยมาก	๑	๒.๗
บ่อย	๔	๑๐.๘
บางครั้ง	๑๓	๓๕.๒
นานๆครั้ง	๑๒	๓๒.๔
ไม่มี	๗	๑๘.๙
ปวดจากท้ายทอยไปที่ขมับ		
บ่อยมาก	๕	๑๓.๕
บ่อย	๑๐	๒๗
บางครั้ง	๑๐	๒๗
นานๆครั้ง	๕	๑๓.๕
ไม่มี	๗	๑๙
อาการธาตุน้ำเสียสมดุล		
ปวดเมื่อยตึงคอ บ่า ไหล่		
บ่อยมาก	๖	๑๖.๒
บ่อย	๑๑	๒๙.๘
บางครั้ง	๑๐	๒๗
นานๆครั้ง	๖	๑๖.๒
ไม่มี	๔	๑๐.๘
เหน็บ ชาปลายมือ ปลายเท้า		
บ่อยมาก	๑	๒.๗
บ่อย	๔	๑๐.๘
บางครั้ง	๑๑	๒๙.๗

อาการเสียสมดุลธาตุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
นานๆครั้ง	๑๔	๓๗.๘
ไม่มี	๗	๑๙
เหนื่อยหายใจไม่อิ่ม/ถอนใจ		
บ่อยมาก	๑	๒.๗
บ่อย	๘	๒๑.๖
บางครั้ง	๑๙	๕๑.๔
นานๆครั้ง	๕	๑๓.๕
ไม่มี	๔	๑๐.๘
คล้ายมีไข้ เมื่อยั่ว ลื่นขาว		
บ่อยมาก	๔	๑๐.๘
บ่อย	๖	๑๖.๒
บางครั้ง	๑๓	๓๕.๒
นานๆครั้ง	๑๐	๒๗
ไม่มี	๔	๑๐.๘
อาการธาตุดินเสียสมดุล		
ปวดหลัง บางครั้งยกไปที่อก		
บ่อยมาก	๑	๒.๗
บ่อย	๔	๑๐.๘
บางครั้ง	๑๒	๓๒.๔
นานๆครั้ง	๑๒	๓๒.๔
ไม่มี	๘	๒๑.๗
เมื่อยทั่วตัวและปวดตามข้อ		
บ่อยมาก	๒	๕.๔
บ่อย	๔	๑๐.๘
บางครั้ง	๑๔	๓๙.๙
นานๆครั้ง	๔	๑๐.๘
ไม่มี	๑๓	๓๕.๑
ท้องผูกและมีลมในท้องช่วงบ่าย		
บ่อยมาก	๑	๒.๗

อาการเสียสมดุลธาตุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
บ่อย	๑๕	๔๐.๕
นานๆครั้ง	๘	๒๑.๖
ไม่มี	๑๓	๓๕.๒
มีนงงแต่กลางคืนตาแข็งไม่หลับ		
บ่อยมาก	๑	๒.๗
บ่อย	๑	๒.๗
บางครั้ง	๘	๒๑.๖
นานๆครั้ง	๑๒	๓๒.๕
ไม่มี	๑๕	๔๐.๕
อาการธาตุไฟเสียสมดุล		
จุกแหว่ลิ้นปี แน่นท้องเหมือนไม่ย่อย		
บ่อยมาก	๑	๒.๗
บ่อย	๕	๑๓.๕
บางครั้ง	๑๔	๓๗.๙
นานๆครั้ง	๑๕	๔๐.๕
ไม่มี	๒	๕.๔
ปวดเมื่อยคล้ายเป็นไข้ปัสสาวะเข้ม		
บ่อยมาก	๑	๒.๗
บ่อย	๑๑	๒๙.๗
บางครั้ง	๑๔	๓๗.๙
นานๆครั้ง	๙	๒๔.๓
ไม่มี	๒	๕.๔
เจ็บแถวชายโครงและเมื่อยบั้นเอวขวา		
บ่อยมาก	๒	๕.๔
บ่อย	๖	๑๖.๒
บางครั้ง	๑๔	๓๗.๙
นานๆครั้ง	๑๓	๓๕.๑
ไม่มี	๒	๕.๔

ตารางที่ ๔.๕ แสดงข้อมูลทั่วไปของสมาชิกและผู้รับบริการที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถาม ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอเมือง นนทบุรี เกี่ยวกับ การประเมินอาการป่วยจากการเสียสมดุลของธาตุลม น้ำ ดิน ไฟ อาการที่พบ สามารถอธิบายได้ดังนี้

ปวดศีรษะ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือ มีอาการเป็นบ่อยครั้ง จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๒ มีอาการบางครั้ง จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๙ แทบไม่มีอาการ จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๗ ไม่มีอาการเลย จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๑ ตามลำดับ

ปวดร้าวเข้ากระบอกตา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือมีอาการเป็นประจำ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗ มีอาการเป็นบ่อยครั้ง จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๘ มีอาการเป็นบางครั้ง จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๒ แทบไม่มีอาการ จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๔ ไม่มีอาการเลย จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๙ ตามลำดับ

ปวดจากท้ายทอยไปที่ขมับ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือมีอาการเป็นประจำ จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๕ มีอาการเป็นบ่อยครั้ง จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗ มีอาการเป็นบางครั้ง จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗ แทบไม่มีอาการ จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๕ ไม่มีอาการเลย จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙ ตามลำดับ

ปวดเมื่อยตึงคอ บ่า ไหล่ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือมีอาการเป็นประจำ จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๒ มีอาการเป็นบ่อยครั้ง จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๘ มีอาการเป็นบางครั้ง จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗ แทบไม่มีอาการ จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๒ ไม่มีอาการเลย จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๖ ตามลำดับ

เหน็บ ชาปลายมือ ปลายเท้า พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือมีอาการเป็นประจำ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗ มีอาการเป็นบ่อยครั้ง จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๘ มีอาการเป็นบางครั้ง จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๗ แทบไม่มีอาการ จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๘ ไม่มีอาการเลย จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙ ตามลำดับ

เหนื่อยหายใจไม่อิ่ม/ถอนใจ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือมีอาการเป็นประจำ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗ มีอาการเป็นบ่อยครั้ง จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๖ มีอาการเป็นบางครั้ง จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ

ละ ๕๑.๔ แทบไม่มีอาการ จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๕ ไม่มีอาการเลย จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๘ ตามลำดับ

คล้ายมีไข้ เมื่อยั่ว ลื่นขาว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการ จำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือมีอาการเป็นประจำ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๘ มีอาการเป็นบ่อยครั้ง จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๒ มีอาการเป็นบางครั้ง จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๒ แทบไม่มีอาการ จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗ ไม่มีอาการเลย จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๘ ตามลำดับ

ปวดหลัง บางครั้งยกไปทิ้ง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือมีอาการเป็นประจำ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗ มีอาการเป็นบ่อยครั้ง จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๘ มีอาการเป็นบางครั้ง จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๔ แทบไม่มีอาการ จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๔ ไม่มีอาการเลย จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๗ ตามลำดับ

เมื่อยทั่วตัวและปวดตามข้อ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือมีอาการเป็นประจำ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๔ มีอาการเป็นบ่อยครั้ง จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๘ มีอาการเป็นบางครั้ง จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๙ แทบไม่มีอาการ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๘ ไม่มีอาการเลย จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๑ ตามลำดับ

ท้องผูกและมีลมในท้องช่วงบ่าย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือมีอาการเป็นประจำ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗ มีอาการเป็นบางครั้ง จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๕ แทบไม่มีอาการ จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๘ ไม่มีอาการเลย จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๒ ตามลำดับ

มีนั่งแต่กลางคืนไม่หลับ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือมีอาการเป็นประจำ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗ มีอาการเป็นบ่อยครั้ง จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗ มีอาการเป็นบางครั้ง จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๑ แทบไม่มีอาการ จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๕ ไม่มีอาการเลย จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๕ ตามลำดับ

จุกแฉกลิ้นปี แน่นท้องเหมือนไม่ย่อย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือมีอาการเป็นประจำ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗ มีอาการเป็นบ่อยครั้ง จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๕ มีอาการเป็นบางครั้ง จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๙ แทบไม่มีอาการ จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๕ ไม่มีอาการเลย จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๔ ตามลำดับ

ปวดเมื่อยคล้ายเป็นไข้ปัสสาวะเข็ม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือมีอาการเป็นประจำ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗ มีอาการเป็นบ่อยครั้ง จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๓ มีอาการเป็นบางครั้ง จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๙ แทบไม่มีอาการ จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๗ ไม่มีอาการเลย จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๔ ตามลำดับ

เจ็บแถวชายโครงและเมื่อยบั้นเอวขวา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นสมาชิกและผู้มารับบริการจำนวน ๓๗ คน ตามคะแนนมากคือมีอาการเป็นประจำ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๔ มีอาการเป็นบ่อยครั้ง จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๒ มีอาการเป็นบางครั้ง จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๙ แทบไม่มีอาการ จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๑ ไม่มีอาการเลย จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๔ ตามลำดับ

๔.๒ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ความเข้าใจในการปฏิบัติตน ในชุด คีล สมาริ ปัญญาของผู้เข้าร่วมวิจัย ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

ตารางที่ ๔.๖ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ความเข้าใจในการปฏิบัติตน เรื่อง รับประทานอาหาร ยาสมุนไพร พฤติกรรมทางอิริยาบถไม่เสมอกัน รวมทั้งอารมณ์ทางอกุศล ในชุดกิจกรรมคีล ของผู้เข้าร่วมวิจัย การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ จำนวน ๓๗ ราย

ข้อที่	เรียนรู้และปฏิบัติด้านร่างกาย(คีล)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑.	อาหารแสดงเป็นสิ่งที่ไม่ควรรับประทาน	๔.๑๗	๐.๘๔	มาก	๔
๒.	เมื่อเจ็บป่วยอาหารอาจเป็นโทษต่อร่างกายได้	๔.๐๖	๐.๙๒	มาก	๕
๓.	อาหารที่ไม่ควรบำรุงยามเจ็บป่วยคือ รังนก ชูปไก่	๓.๔๑	๑.๓๔	มาก	๙
๔.	อาหารที่ หวานและเย็นไม่เหมาะกับคนเจ็บป่วย	๔.๑๗	๑.๑๐	มาก	๔
๕.	การไม่เคลื่อนไหว และการกลืนอุจจาระปัสสาวะ เป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วย	๔.๔๔	๐.๘๔	มากที่สุด	๒
๖.	ยามเจ็บป่วยไม่ควรรับประทานสัตว์ปีก	๓.๑๑	๑.๑๓	ปานกลาง	๑๑
๗.	ผักรสร้อน กุยช่าย หน่อไม้ สะตอ ไม่เหมาะกับผู้ป่วย	๓.๖๐	๑.๒๘	มาก	๘
๘.	ผลไม้หวานจัด ทุเรียน ลำไย ขนุน ไม่เหมาะกับผู้ป่วย	๔.๐๖	๑.๒๙	มาก	๕
๙.	อาหารทะเลมีรสเค็มและเย็น ไม่เหมาะกับผู้ป่วย	๓.๘๔	๑.๔๑	มาก	๗

๑๐.	รับประทานไข่ขณะเจ็บป่วยจะไปบำรุงโรค	๓.๒๕	๑.๓๓	ปานกลาง	๑๐
๑๑.	อาหารสมุนไพรมีสรรพคุณเป็นยาด้วย	๔.๖๐	๐.๖๙	มากที่สุด	๑
ข้อที่	เรียนรู้และปฏิบัติด้านร่างกาย(ศีล)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑๒.	การกินควรนึกถึงคุณค่ามากกว่ารสชาติอาหาร	๔.๒๓	๐.๘๓	มากที่สุด	๓
๑๓.	ไม่รับประทานอาหารเข้ามีส่วนให้เจ็บป่วย	๔.๐๐	๑.๓๖	มาก	๖
๑๔.	อารมณ์โกรธเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายเจ็บป่วย	๔.๔๔	๐.๘๔	มากที่สุด	๒
๑๕.	อารมณ์โศกเศร้าเสียใจเป็นเหตุให้ร่างกายเจ็บป่วย	๔.๔๔	๐.๘๔	มากที่สุด	๒
	รวม	๓.๙๘	๑.๐๖		

ตารางที่ ๔.๖ พบว่าคะแนนเฉลี่ยใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้พุทธโภชนศาสตร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๙๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๐๖ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า อาหารสมุนไพรมีสรรพคุณเป็นยา มีค่าเฉลี่ย ๔.๕๙ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมาคือคะแนนเฉลี่ยเท่ากัน ได้แก่ การกลั่นอุจจาระและปัสสาวะเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วย อารมณ์โศกเศร้าเสียใจเป็นเหตุให้ร่างกายเจ็บป่วย และอารมณ์โกรธเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วย เป็นอันดับที่ ๒ การกินอาหารควรคิดถึงคุณค่ามากกว่ารสชาติ อยู่ในอันดับที่ ๓ ข้อคำถามอาหารแสลงไม่ควรกินในยามป่วยไข้ และอาหารที่หวานและเย็นมีระดับเท่ากันเป็นอันดับที่ ๔ เมื่อร่างกายป่วยไข้อาหารอาจให้โทษได้ และผลไม้หวานจัดมีลำดับเท่ากันเป็นอันดับที่ ๕ การไม่รับประทานอาหารเช้าเป็นลำดับที่ ๖ อาหารทะเลสดเย็นและคาาไม่เหมาะกับผู้ป่วยเป็นลำดับที่ ๗ ผักที่มีสรรพคุณรสร้อนกุยช่าย หน่อไม้สะตอ เป็นลำดับที่ ๘ อาหารไม่ควรบำรุงในยามป่วยไข้ เป็นลำดับ ๙ งดรับประทานไข่เนื่องจากบำรุงโรคทำให้หายช้า เป็นลำดับที่ ๑๐ ยามเจ็บป่วยไม่ควรรับประทานสัตว์ปีก ค่าเฉลี่ย ๓.๑๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๑๒ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๗ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ความรู้สึกทางกายและใจ ความเข้าใจ การรับรู้ทางกาย และใจ ในชุด สมานิ ของผู้เข้าร่วมวิจัย การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ จำนวน ๓๗ ราย

ข้อที่	เรียนรู้และปฏิบัติด้านฐานกายฐานใจ(สมานิ)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑.	ขณะก้าวเท้าท่านทรงตัวได้ดี	๓.๘๒	๐.๙๗	มาก	๗
๒.	เมื่อเท้าสัมผัสพื้นท่านรู้สึกสบายผ่อนคลาย	๓.๕๒	๐.๙๗	มาก	๑๑
๓.	เสียงสวดมนต์/ระฆังทำให้ใจสงบ	๔.๑๔	๐.๙๕	มาก	๑
๔.	เสียงสวดมนต์/ระฆังทำให้เดินสบาย	๔.๐๐	๑.๐๖	มาก	๔
๕.	ขณะที่ก้าวเดินหัวใจท่านทำงานมากขึ้น	๓.๗๖	๑.๐๗	มาก	๘
๖.	ขณะที่ก้าวเดินหัวใจท่านเต้นเร็วแต่ไม่เหนื่อย	๓.๗๖	๐.๙๐	มาก	๘
๗.	ขณะที่ก้าวเดินปอดท่านทำงานมากขึ้นแต่ไม่เหนื่อย	๓.๗๖	๑.๐๔	มาก	๘

๘.	ขณะที่ก้าวเดินปอดทำงานมากขึ้นแต่ผ่อนคลาย	๓.๙๘	๐.๘๔	มาก	๕
๙.	ขณะที่ก้าวเดินท่านหายใจได้ลึกมากขึ้น	๔.๐๓	๐.๙๓	มาก	๓
ข้อ ที่	เรียนรู้และปฏิบัติด้านฐานกายฐานใจ(สมาธิ)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑๐.	ขณะก้าวเดินท่านรู้สึกเดินช้าลง	๓.๕๗	๑.๒๐	มาก	๑๐
๑๑.	การเดินช้าลงทำให้กล้ามเนื้อท่านยึดตัว	๓.๗๑	๐.๘๘	มาก	๙
๑๒.	การเดินช้าลงทำให้ท่านมีสมาธิ	๔.๐๖	๐.๘๙	มาก	๒
๑๓.	การเดินช้าลงทำให้ร่างกายปรับสมดุลตัวเอง	๔.๐๐	๐.๘๒	มาก	๔
๑๔.	การกำหนดก้าวเดินทำให้ท่านเดินช้าลง	๓.๘๗	๑.๐๖	มาก	๖
๑๕.	เดินผ่านไป ๑๕ นาทีท่านยังรู้สึกผ่อนคลาย	๓.๘๗	๐.๙๘	มาก	๖
	รวม	๓.๘๖	๐.๙๗		

ตารางที่ ๔.๗ พบว่าคะแนนเฉลี่ยใช้ชุดกิจกรรม สมาธิ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้พุทธโฆชนศาสตร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ๓.๘๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๗ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า มีค่าเฉลี่ย ๔.๑๔ อยู่ในระดับมาก คือเสียงสวดมนต์ทำให้ใจสงบ เป็นอันดับที่ ๑ การเดินช้าลงทำให้ท่านมีสมาธิ เป็นอันดับที่ ๒ ขณะก้าวเดินท่านหายใจได้มากขึ้น อยู่ในอันดับที่ ๓ การเดินช้าลงทำให้ร่างกายปรับสมดุลตัวเองเป็นอันดับที่ ๔ ขณะก้าวเดินปอดทำงานมากขึ้นแต่ผ่อนคลาย เป็นอันดับที่ ๕ การเดินช้าลงทำให้ท่านต้องกำหนด และเดินผ่านไป ๑๕ นาทีท่านยังรู้สึกผ่อนคลายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันเป็นลำดับที่ ๖ ขณะก้าวเดินท่านทรงตัวได้ดีเป็นลำดับที่ ๗ ขณะก้าวเดินหัวใจท่านทำงานมากขึ้น ขณะก้าวเดินหัวใจท่านเต้นเร็วแต่ไม่เหนื่อย และขณะก้าวเดินปอดทำงานมากขึ้นแต่ไม่เหนื่อย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากัน เป็นลำดับที่ ๘ การเดินช้าลงทำให้กล้ามเนื้อยึดตัวเป็นลำดับที่ ๙ ขณะก้าวเดินท่านรู้สึกเดินได้ช้าลงเป็นลำดับที่ ๑๐ เมื่อทำสัมผัสพื้นท่านรู้สึกผ่อนคลาย มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๖ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๘ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ความรู้สึกทางอารมณ์(จิตใจ)และการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผลในการปฏิบัติตน เรื่องการสวดโพชฌงค์และแผ่เมตตาในชุด ปัญญา ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลอง ก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโฆชนศาสตร์ จำนวน ๓๗ ราย

ข้อ ที่	การรับรู้ทางอารมณ์การมีสติ(ปัญญา)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑.	ท่านมีสติในการพิจารณาตัวอักษร	๓.๗๖	๐.๘๓	มาก	๑๐
๒.	ท่านพิจารณาความหมายในบทสวด	๓.๖๒	๐.๙๒	มาก	๑๒
๓.	การสวดมนต์ทำให้เกิดความผ่อนคลาย	๒.๕๑	๑.๐๗	น้อย	๑๔
๔.	การสวดมนต์ทำให้ร่างกายแข็งแรง	๓.๘๑	๐.๙๐	มาก	๙
๕.	การสวดมนต์ทำให้ท่านเกิดอิมใจ	๔.๑๔	๐.๗๖	มาก	๖
๖.	การสวดมนต์ทำให้มีสติในการควบคุมอารมณ์	๓.๗๖	๐.๘๐	มาก	๑๐

๗.	การสวดมนต์ทำให้ระงับความโกรธ	๔.๒๔	๐.๘๐	มากที่สุด	๔
๘.	การสวดมนต์ทำให้ระงับความโศกเศร้าเสียใจ	๔.๒๗	๐.๘๐	มากที่สุด	๒
ข้อ ที่	การรับรู้ทางอารมณ์การมีสติ(ปัญญา)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๙.	การแผ่เมตตาทำให้ท่านมีความสุข	๔.๑๙	๐.๘๑๐	มากที่สุด	๕
๑๐.	เข้าใจในหลักโพชฌงค์	๔.๐๓	๐.๙๖	มาก	๗
๑๑.	เข้าใจถึงเหตุของการเจ็บป่วยมาจากความไม่พอดี	๓.๓๘	๑.๐๙	มาก	๑๓
๑๒.	ท่านยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นที่ท่านไม่ชอบใจมีความสุข	๔.๒๕	๐.๗๓	มากที่สุด	๓
๑๓.	รู้สึกไม่สบายใจเมื่อเห็นคนที่ท่านรักมีความสุข	๔.๐๐	๐.๖๗	มาก	๘
๑๔.	ให้อภัยผู้อื่นที่ทำผิดพลาดไปบ้าง	๓.๗๓	๐.๘๕	มาก	๑๑
๑๕.	ให้อภัยตนเองที่ทำผิดพลาดไปบ้าง	๔.๓๐	๐.๘๕	มากที่สุด	๑
	รวม	๓.๘๖	๐.๘๕		

ตารางที่ ๔.๘ พบว่าคะแนนเฉลี่ยใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้พุทธโภชนศาสตร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ๓.๘๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๕ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า มีค่าเฉลี่ย ๔.๓๐ อยู่ในระดับมาก คือให้อภัยตนเองที่ทำผิดพลาดไปบ้าง เป็นอันดับที่ ๑ การสวดมนต์ระงับความโศกเศร้า เป็นอันดับที่ ๒ ท่านยินดีเมื่อเห็นคนที่ท่านไม่ชอบใจมีความสุข อยู่ในอันดับที่ ๓ การสวดมนต์ทำให้ระงับความโกรธ เป็นอันดับที่ ๔ การแผ่เมตตาทำให้ท่านมีความสุข เป็นอันดับที่ ๕ การสวดมนต์ทำให้ท่านอึ้งใจ เป็นลำดับที่ ๖ ท่านเข้าใจหลักโพชฌงค์ เป็นลำดับที่ ๗ ท่านไม่สบายใจเมื่อเห็นคนที่ท่านรักมีความสุข เป็นลำดับที่ ๘ การสวดมนต์ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีเป็นลำดับที่ ๙ ท่านมีสติในการพิจารณาตัวอักษร และ การสวดมนต์ทำให้มีสติในการควบคุมอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากัน เป็นลำดับที่ ๑๐ ท่านให้อภัยผู้อื่นที่ทำผิดพลาดไปบ้าง เป็นลำดับที่ ๑๑ ท่านมีสติในการพิจารณาเข้าใจความหมายในบทสวดเป็นลำดับที่ ๑๒ เข้าใจถึงเหตุแห่งการเจ็บป่วยมาจากความไม่พอดี เป็นลำดับที่ ๑๓ การสวดมนต์ทำให้เกิดความผ่อนคลาย มีค่าเฉลี่ย ๒.๕๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๐๗ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

๔.๓ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ความเข้าใจในการปฏิบัติตน ในชุด ศีล ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังร่วมกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

ตารางที่ ๔.๙ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ในชุดกิจกรรมศีล ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองก่อนทดลองใช้ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ จำนวน ๑๐ ราย

ข้อที่	เรียนรู้และปฏิบัติด้านร่างกาย(ศีล)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑.	อาหารแสดงเป็นสิ่งที่ไม่ควรรับประทาน	๓.๙๐	๐.๗๔	มาก	๔
๒.	เมื่อเจ็บป่วยอาหารอาจเป็นโทษต่อร่างกายได้	๓.๖๐	๐.๘๔	มาก	๗
๓.	อาหารที่ไม่ควรบำรุงยามเจ็บป่วยคือ รังนก ซุปไก่	๓.๒๐	๑.๕๕	ปานกลาง	๙
๔.	อาหารที่ หวานและเย็นไม่เหมาะกับคนเจ็บป่วย	๓.๖๐	๑.๒๗	มาก	๗
๕.	การไม่เคลื่อนไหว และการกลืนอุจจาระปัสสาวะ เป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วย	๔.๐๐	๑.๒๕	มาก	๓
๖.	ยามเจ็บป่วยไม่ควรรับประทานสัตว์ปีก	๒.๔๐	๐.๗๐	น้อย	๑๑
๗.	ผักรสร้อน กุยช่าย หน่อไม้ สะตอ ไม่เหมาะ กับ ผู้เจ็บป่วย	๓.๗๐	๑.๑๖	มาก	๖
๘.	ผลไม้หวานจัด ทุเรียน ลำไย ขนุน ไม่เหมาะ กับ ผู้เจ็บป่วย	๓.๗๐	๑.๕๐	มาก	๖
๙.	อาหารทะเลมีรสเค็มและเย็น ไม่เหมาะกับผู้ เจ็บป่วย	๓.๓๐	๑.๗๐	ปานกลาง	๘
๑๐.	รับประทานไข่ขณะเจ็บป่วยจะไปบำรุงโรค	๒.๘๐	๑.๓๒	ปานกลาง	๑๐
๑๑.	อาหารสมุนไพรมีสรรพคุณเป็นยาด้วย	๔.๕๐	๐.๘๕	มากที่สุด	๑
๑๒.	การกินควรนึกถึงคุณค่ามากกว่ารสชาติอาหาร	๓.๘๐	๑.๐๓	มาก	๕
๑๓.	ไม่รับประทานอาหารเข้ามีส่วนให้เจ็บป่วย	๓.๘๐	๑.๒๓	มาก	๕
๑๔.	อารมณ์โกรธเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายเจ็บป่วย	๔.๒๐	๑.๐๓	มาก	๒
๑๕.	อารมณ์โศกเศร้าเสียใจเป็นเหตุให้ร่างกายเจ็บป่วย	๔.๒๐	๑.๐๓	มาก	๒
	รวม	๓.๖๕	๑.๑๕		

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่าคะแนนเฉลี่ยใช้ชุดกิจกรรมการ ศีล ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยใช้พุทธโภชนศาสตร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๖๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๑๕ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า อาหารสมุนไพรมีสรรพคุณเป็นยา มีค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากัน ได้แก่ อารมณ์โกรธเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วยและอารมณ์ โศกเศร้าเสียใจเป็นเหตุให้ร่างกายเจ็บป่วย เป็นอันดับที่ ๒ การกลืนอุจจาระและปัสสาวะเป็นเหตุแห่ง การเจ็บป่วย อยู่ในอันดับที่ ๓ อาหารแสดงไม่ควรกินในยามป่วยใช้เป็นอันดับที่ ๔ การกินอาหาร ควรคิดถึงคุณค่ามากกว่ารสชาติ และการไม่รับประทานอาหารเข้ามีส่วนให้เจ็บป่วย เป็นอันดับที่ ๕ ผักที่มี สรรพคุณรสร้อนกุยช่าย หน่อไม้สะตอ และผลไม้หวานจัดไม่เหมาะกับผู้ป่วยมีระดับเท่ากันเป็นลำดับ ที่ ๖ เมื่อร่างกายป่วยใช้อาหารอาจให้โทษได้ และอาหารที่หวานและเย็นมีระดับเท่ากันเป็นลำดับที่ ๗ อาหารทะเลรสเย็นและเค็มไม่เหมาะกับผู้ป่วย เป็นลำดับที่ ๘ อาหารไม่ควรบำรุงในยามป่วยใช้ได้แก่ รังนก ซุปไก่สกัด เป็นลำดับ ๙ งดรับประทานไข่เนื่องจากบำรุงโรคทำให้หายช้า เป็นลำดับที่ ๑๐ ยาม

เจ็บป่วยไม่ควรรับประทานสัตว์ปีก ค่าเฉลี่ย ๒.๔๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๑๒ เป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ในชุดกิจกรรมศิลปะ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลอง หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ จำนวน ๑๐ ราย

ข้อ ที่	เรียนรู้และปฏิบัติด้านร่างกาย(ศิลปะ)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑.	อาหารแสดงเป็นสิ่งที่ไม่ควรรับประทาน	๔.๐๐	๐.๙๔๒	มาก	๖
๒.	เมื่อเจ็บป่วยอาหารอาจเป็นโทษต่อร่างกายได้	๔.๓๐	๐.๖๗๕	มากที่สุด	๓
๓.	อาหารที่ไม่ควรบำรุงยามเจ็บป่วยคือรังนก ชูบไก่	๔.๓๐	๑.๓๔	มากที่สุด	๓
๔.	อาหารที่ หวานและเย็นไม่เหมาะกับคนเจ็บป่วย	๔.๐๐	๑.๕๐	มาก	๖
๕.	การไม่เคลื่อนไหว และการกลืนอุจจาระปัสสาวะ เป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วย	๔.๕๐	๐.๙๗	มากที่สุด	๒
๖.	ยามเจ็บป่วยไม่ควรรับประทานสัตว์ปีก	๓.๒๐	๐.๙๒	ปานกลาง	๘
๗.	ผักรสร้อน กุยช่าย หน่อไม้ สะตอ ไม่เหมาะกับ ผู้เจ็บป่วย	๔.๐๐	๑.๔๒	มาก	๖
๘.	ผลไม้หวานจัด ทุเรียน ลำไย ขนุน ไม่เหมาะกับ ผู้เจ็บป่วย	๔.๓๐	๑.๒๕	มากที่สุด	๓
๙.	อาหารทะเลมีรสเค็มและเย็น ไม่เหมาะกับ ผู้เจ็บป่วย	๔.๑๐	๑.๔๕	มาก	๕
๑๐.	รับประทานไข่ขณะเจ็บป่วยจะไปบำรุงโรค	๓.๘๐	๑.๐๓	มาก	๗
๑๑.	อาหารสมุนไพรมีสรรพคุณเป็นยาด้วย	๔.๖๐	๐.๗๐	มากที่สุด	๑
๑๒.	การกินควรนึกถึงคุณค่ามากกว่ารสชาติอาหาร	๔.๑๐	๑.๔๕	มาก	๕
๑๓.	ไม่รับประทานอาหารเข้ามีส่วนให้เจ็บป่วย	๔.๖๐	๐.๕๒	มากที่สุด	๑
๑๔.	อารมณ์โกรธเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายเจ็บป่วย	๔.๓๐	๐.๘๒	มากที่สุด	๓
๑๕.	อารมณ์โศกเศร้าเสียใจเป็นเหตุให้ร่างกายเจ็บป่วย	๔.๒๐	๑.๐๓	มาก	๔
	รวม	๔.๑๕	๑.๐๖		

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่าคะแนนเฉลี่ยใช้ชุดกิจกรรมการ ศิลป์ ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยใช้พุทธโภชนศาสตร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๔.๑๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๐๖ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า อาหารสมุนไพรมีสรรพคุณเป็นยา และการไม่รับประทานอาหารเข้ามีส่วนทำให้เจ็บป่วยมีอันดับเท่ากัน มีค่าเฉลี่ย ๔.๖๐อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา การไม่เคลื่อนไหวการกลืนอุจจาระและปัสสาวะเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วย เป็นอันดับที่ ๒ เมื่อร่างกายป่วยใช้

อาหารอาจให้โทษได้ อาหารไม่ควรบำรุงในยามป่วยไข้ได้แก่วัณกษุปโกสกัต ผลไม้หวานจัดไม่เหมาะกับผู้ป่วยและอารมณ์โกรธเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วย มีระดับเท่ากันอยู่ในอันดับที่ ๓ อารมณ์โศกเศร้าเสียใจเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วยเป็นอันดับที่ ๔ อาหารทะเลรสเค็มและเย็นไม่เหมาะกับผู้ป่วย และการกินอาหารควรคิดถึงคุณค่ามากกว่ารสชาติมีระดับเท่ากัน เป็นอันดับที่ ๕ อาหารแสลงไม่ควรกินในยามป่วยไข้ อาหารที่หวานและเย็นมีระดับเท่ากัน และผักที่มีสรรพคุณสร้อนกุยช่าย หน่อไม้สะตอมีลำดับเท่ากันเป็นลำดับที่ ๖ งดรับประทานไข่เนื่องจากบำรุงโรคทำให้หายช้าเป็นลำดับที่ ๗ ยามเจ็บป่วยไม่ควรรับประทานสัตว์ปีก ค่าเฉลี่ย ๓.๒๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๒ เป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

๔.๔ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกทางกายและใจ ความเข้าใจ การรับรู้ทางกาย และใจ ในชุด สมานิ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ในชุด สมานิ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลอง ก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

ข้อที่	เรียนรู้และปฏิบัติด้านฐานกายฐานใจ(สมานิ)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑.	ขณะก้าวเท้าท่านทรงตัวได้ดี	๓.๗๐	๑.๑๖	มาก	๖
๒.	เมื่อเท้าสัมผัสพื้นท่านรู้สึกสบายผ่อนคลาย	๓.๘๐	๐.๗๙	มาก	๕
๓.	เสียงสวดมนต์/ระฆังทำให้ใจสงบ	๔.๔๐	๐.๘๔	มากที่สุด	๑
๔.	เสียงสวดมนต์/ระฆังทำให้เดินสบาย	๔.๑๐	๑.๑๐	มาก	๓
๕.	ขณะที่ก้าวเดินหัวใจท่านทำงานมากขึ้น	๓.๘๐	๑.๐๓	มาก	๕
๖.	ขณะที่ก้าวเดินหัวใจท่านเต้นเร็วแต่ไม่เหนื่อย	๓.๕๐	๑.๐๘	มาก	๗
๗.	ขณะที่ก้าวเดินปอดท่านทำงานมากขึ้นแต่ไม่เหนื่อย	๓.๙๐	๑.๐๐	มาก	๔
๘.	ขณะที่ก้าวเดินปอดท่านทำงานมากขึ้นแต่ผ่อนคลาย	๓.๙๐	๑.๑๐	มาก	๔
๙.	ขณะที่ก้าวเดินท่านหายใจได้ลึกมากขึ้น	๓.๙๐	๑.๑๐	มาก	๔
๑๐.	ขณะที่ก้าวเดินท่านรู้สึกเดินช้าลง	๓.๕๐	๑.๑๘	มาก	๗
๑๑.	การเดินช้าลงทำให้กล้ามเนื้อท่านยืดตัว	๓.๘๐	๐.๙๒	มาก	๕
๑๒.	การเดินช้าลงทำให้ท่านมีสมาธิ	๔.๒๐	๑.๑๔	มาก	๒
๑๓.	การเดินช้าลงทำให้ร่างกายปรับสมดุลตัวเอง	๓.๘๐	๑.๐๓	มาก	๕
๑๔.	การกำหนดก้าวเดินทำให้ท่านเดินช้าลง	๓.๘๐	๑.๒๓	มาก	๕
๑๕.	เดินผ่านไป ๑๕ นาทีท่านยังรู้สึกผ่อนคลาย	๓.๙๐	๑.๑๐	มาก	๔

	รวม	๓.๘๖	๑.๐๕		
--	-----	------	------	--	--

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่าคะแนนเฉลี่ยใช้ชุดกิจกรรม สมาธิ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้พุทธโภชนศาสตร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ๓.๘๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๐๕ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า มีค่าเฉลี่ย ๔.๔๐ อยู่ในระดับมากที่สุด คือเสียงสวดมนต์ เป็นอันดับที่ ๑ การเดินช้าลงทำให้ท่านมีสมาธิ เป็นอันดับที่ ๒ เสียงสวดมนต์ทำให้เดินสบาย อยู่ในอันดับที่ ๓ ขณะก้าวเดินปอดทำงานมากขึ้นแต่ไม่เหนื่อย ขณะก้าวเดินปอดทำงานมากขึ้นแต่ผ่อนคลาย ขณะที่ก้าวเดินท่านหายใจได้มากขึ้น และเดินผ่านไป ๑๕ นาทีท่านยังรู้สึกผ่อนคลายมีลำดับเท่ากัน เป็นอันดับที่ ๔ เมื่อทำสัมผัสพื้นท่านรู้สึกผ่อนคลาย ขณะก้าวเดินหัวใจท่านทำงานมากขึ้น การเดินช้าลงทำให้ร่างกายปรับสมดุลตัวเอง และการเดินช้าลงทำให้ท่านต้องกำหนดการก้าวเดินมีอันดับเท่ากัน เป็นอันดับที่ ๕ ขณะก้าวเท้าท่านทรงตัวได้ดี เป็นลำดับที่ ๖ ขณะก้าวเดินหัวใจท่านเต้นเร็วแต่ไม่เหนื่อย และขณะที่ก้าวเดินท่านเดินได้ช้าลง มีลำดับเท่ากันเป็นลำดับที่ ๗

ตารางที่ ๔.๑๒ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ในชุด สมาธิ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลอง หลังทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ จำนวน ๑๐ ราย

ข้อที่	เรียนรู้และปฏิบัติด้านฐานกายฐานใจ(สมาธิ)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑.	ขณะก้าวเท้าท่านทรงตัวได้ดี	๔.๒๐	๐.๔๒	มาก	๔
๒.	เมื่อทำสัมผัสพื้นท่านรู้สึกสบายผ่อนคลาย	๔.๑๐	๑.๐๐	มาก	๕
๓.	เสียงสวดมนต์/ระฆังทำให้ใจสงบ	๔.๒๐	๑.๐๓	มาก	๔
๔.	เสียงสวดมนต์/ระฆังทำให้เดินสบาย	๔.๑๐	๑.๐๐	มาก	๕
๕.	ขณะที่ก้าวเดินหัวใจท่านทำงานมากขึ้น	๓.๓๐	๑.๐๖	ปานกลาง	๙
๖.	ขณะที่ก้าวเดินหัวใจท่านเต้นเร็วแต่ไม่เหนื่อย	๓.๗๐	๑.๐๖	มาก	๘
๗.	ขณะที่ก้าวเดินปอดท่านทำงานมากขึ้นแต่ไม่เหนื่อย	๓.๙๐	๑.๑๐	มาก	๗
๘.	ขณะที่ก้าวเดินปอดท่านทำงานมากขึ้นแต่ผ่อนคลาย	๔.๒๐	๐.๙๒	มาก	๔
๙.	ขณะที่ก้าวเดินท่านหายใจได้ลึกมากขึ้น	๔.๑๐	๐.๕๗	มาก	๕
๑๐.	ขณะก้าวเดินท่านรู้สึกเดินช้าลง	๔.๒๐	๐.๔๒	มาก	๔
๑๑.	การเดินช้าลงทำให้กล้ามเนื้อท่านยืดตัว	๔.๔๐	๐.๕๒	มากที่สุด	๓
๑๒.	การเดินช้าลงทำให้ท่านมีสมาธิ	๔.๖๐	๐.๕๒	มากที่สุด	๑
๑๓.	การเดินช้าลงทำให้ร่างกายปรับสมดุลตัวเอง	๔.๔๐	๐.๕๒	มากที่สุด	๓
๑๔.	การกำหนดก้าวเดินทำให้ท่านเดินช้าลง	๔.๕๐	๐.๕๓	มากที่สุด	๒
๑๕.	เดินผ่านไป ๑๕ นาทีท่านยังรู้สึกผ่อนคลาย	๔.๐๐	๐.๔๗	มาก	๖

	รวม	๔.๑๓	๐.๗๔		
--	-----	------	------	--	--

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่าคะแนนเฉลี่ยใช้ชุดกิจกรรม สมมติ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้พุทธโภชนศาสตร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ๔.๑๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า มีค่าเฉลี่ย ๔.๖๐ อยู่ในระดับมากที่สุด คือการเดินช้าลงทำให้ท่านมีสมมติ เป็นอันดับที่ ๑ การเดินช้าลงทำให้ท่านกำหนดการก้าวเดิน เป็นอันดับที่ ๒ การเดินช้าลงทำให้ท่านให้กล้ามเนื้อท่านยืดตัว และการเดินช้าลงทำให้ร่างกายปรับสมดุลตัวเอง อยู่ในอันดับที่ ๓ ขณะที่ก้าวเท้าท่านทรงตัวได้ดี เสียงสวดมนต์ทำให้สงบใจ ขณะที่ก้าวเดินปอดท่านทำงานมากขึ้นแต่ผ่อนคลาย ขณะที่ก้าวเดินท่านเดินช้าลง มีลำดับเท่ากันอยู่ในอันดับที่ ๔ เมื่อเท้าสัมผัสพื้นท่านรู้สึกผ่อนคลายเสียงสวดมนต์ทำให้เดินสบาย ขณะที่ก้าวเดินท่านหายใจได้มากขึ้นมีลำดับเท่ากัน เป็นอันดับที่ ๕ เดินผ่านไป ๑๕ นาทีท่านยังรู้สึกผ่อนคลายมีคะแนนเท่ากันเป็นลำดับที่ ๖ ขณะที่ก้าวเดินปอดทำงานมากขึ้นแต่ไม่เหนื่อยเป็นลำดับที่ ๗ ขณะที่ก้าวเดินหัวใจท่านเต้นเร็วแต่ไม่เหนื่อยเป็นลำดับที่ ๘ ขณะที่ก้าวเดินหัวใจท่านทำงานมากขึ้น มีค่าเฉลี่ย ๓.๓๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๖ เป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

๔.๕ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกของสติและปัญญา ความเข้าใจ(อารมณ์และวิญญาณ) การรับรู้ทางจิตใจ ด้านสติกับปัญญา ในชุด ปัญญา ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

ตารางที่ ๔.๑๓ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยในชุดปัญญา ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลอง ก่อนทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ จำนวน ๑๐ ราย

ข้อที่	การรับรู้ทางอารมณ์การมีสติ(ปัญญา)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑.	ท่านมีสติในการพิจารณาตัวอักษร	๓.๗๐	๐.๙๕	มาก	๘
๒.	ท่านมีสติในการพิจารณาความหมายในบทสวด	๓.๖๐	๐.๙๗	มาก	๙
๓.	เข้าใจในหลักโพชฌงค์	๒.๕๐	๑.๑๘	น้อย	๑๑
๔.	เข้าใจถึงเหตุของการเจ็บป่วยมาจากความไม่พอดี	๓.๙๐	๑.๐๐	มาก	๖
๕.	การสวดมนต์ทำให้เกิดความผ่อนคลาย	๔.๑๐	๐.๗๔	มาก	๕
๖.	การสวดมนต์ทำให้ร่างกายแข็งแรง	๓.๙๐	๐.๘๘	มาก	๖
๗.	การสวดมนต์ทำให้ท่านเกิดอิมใจ	๔.๔๐	๐.๘๔	มากที่สุด	๓
๘.	การสวดมนต์ทำให้มีสติในการควบคุมอารมณ์	๔.๖๐	๐.๕๒	มากที่สุด	๑
๙.	การสวดมนต์ทำให้ระงับความโกรธ	๔.๔๐	๐.๗๐	มากที่สุด	๓
๑๐.	การสวดมนต์ทำให้ระงับความโศกเศร้าเสียใจ	๔.๑๐	๑.๑๐	มาก	๔

๑๑.	ท่านยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นที่ท่านไม่ชอบใจมีความสุข	๓.๓๐	๐.๖๘	ปานกลาง	๑๐
ข้อที่	การรับรู้ทางอารมณ์การมีสติ(ปัญญา)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑๒.	ท่านรู้สึกไม่สบายใจเมื่อเห็นคนที่ท่านรักมีความสุขทุกข์	๔.๔๐	๐.๗๐	มากที่สุด	๓
๑๓.	ท่านให้อภัยผู้อื่นที่ทำผิดพลาดไปบ้าง	๔.๒๐	๐.๖๓	มาก	๔
๑๔.	ท่านให้อภัยตนเองที่ทำผิดพลาดไปบ้าง	๓.๘๐	๐.๔๒	มาก	๗
๑๕.	การแผ่เมตตาทำให้ท่านมีความสุข	๔.๕๐	๐.๗๑	มากที่สุด	๒
	รวม	๓.๙๖	๐.๗๙		

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่าคะแนนเฉลี่ยใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้พุทธโภชนศาสตร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ๓.๙๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๙ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า มีค่าเฉลี่ย ๔.๖๐ อยู่ในระดับมาก คือการสวดมนต์ทำให้มีสติในการควบคุมอารมณ์ เป็นอันดับที่ ๑ การแผ่เมตตาทำให้ท่านมีความสุข เป็นอันดับที่ ๒ การสวดมนต์ทำให้ท่านอึดใจ การสวดมนต์ทำให้ระงับความโกรธ และท่านไม่สบายใจเมื่อเห็นคนที่ท่านรักมีความสุข ทุกข์ มีคะแนนเท่ากันอยู่ในอันดับที่ ๓ ท่านให้อภัยผู้อื่นที่ทำผิดพลาดไปบ้างเป็นอันดับที่ ๔ การสวดมนต์ทำให้เกิดความผ่อนคลาย การสวดมนต์ระงับความโศกเศร้า มีลำดับคะแนนเท่ากันเป็นอันดับที่ ๕ ท่านเข้าใจถึงเหตุของการเจ็บป่วยมาจากความไม่พอดี และการสวดมนต์ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีอันดับเท่ากันเป็นลำดับที่ ๖ ท่านให้อภัยตัวเองที่ทำผิดพลาดไปบ้างเป็นลำดับที่ ๗ ท่านมีสติในการพิจารณาตัวอักษรเป็นลำดับที่ ๘ ท่านมีสติในการพิจารณาเข้าใจความหมายเป็นลำดับที่ ๙ ท่านยินดีเมื่อเห็นคนที่ท่านไม่ชอบใจมีความสุข เป็นลำดับที่ ๑๐ ท่านเข้าใจหลักโพชฌงค์ มีค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๑๘ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๔ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยในชุดปัญญา ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองหลังทดลองใช้ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์จำนวน ๑๐ ราย

ข้อที่	การรับรู้ทางอารมณ์การมีสติ(ปัญญา)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑.	ท่านมีสติในการพิจารณาตัวอักษร	๔.๒๐	๐.๙๒	มาก	๓
๒.	ท่านมีสติในการพิจารณาความหมายในบทสวด	๔.๒๐	๐.๙๒	มาก	๓
๓.	เข้าใจหลักโพชฌงค์	๓.๑๐	๐.๗๔	ปานกลาง	๗
๔.	เข้าใจถึงเหตุของการเจ็บป่วยมาจากความไม่พอดี	๔.๒๐	๐.๖๓	มาก	๓
๕.	การสวดมนต์ทำให้เกิดความผ่อนคลาย	๔.๔๐	๐.๘๔	มากที่สุด	๑
๖.	การสวดมนต์ทำให้ร่างกายแข็งแรง	๓.๙๐	๐.๘๘	มาก	๖
๗.	การสวดมนต์ทำให้ท่านเกิดอึดใจ	๔.๓๐	๐.๙๕	มากที่สุด	๒
๘.	การสวดมนต์ทำให้มีสติในการควบคุมอารมณ์	๔.๓๐	๐.๖๗	มากที่สุด	๒

๙.	การสวดมนต์ทำให้ระงับความโกรธ	๔.๒๐	๐.๖๓	มาก	๓
๑๐.	การสวดมนต์ทำให้ระงับความโศกเศร้าเสียใจ	๔.๒๐	๐.๖๓	มาก	๓
ข้อที่	การรับรู้ทางอารมณ์การมีสติ(ปัญญา)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑๑.	ท่านยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นที่ท่านไม่ชอบใจมีความสุข	๓.๘๐	๐.๖๓	มาก	๕
๑๒.	ท่านรู้สึกไม่สบายใจเมื่อเห็นคนที่ท่านรักมีความสุขทุกข์	๔.๔๐	๐.๕๒	มากที่สุด	๑
๑๓.	ท่านให้อภัยผู้อื่นที่ทำผิดพลาดไปบ้าง	๔.๐๐	๐.๖๗	มาก	๔
๑๔.	ท่านให้อภัยตนเองที่ทำผิดพลาดไปบ้าง	๔.๐๐	๐.๖๗	มาก	๔
๑๕.	การแผ่เมตตาทำให้ท่านมีความสุข	๔.๔๐	๐.๗๐	มากที่สุด	๑
	รวม	๔.๑๑	๐.๗๓		

จากตารางที่ ๔.๑๔ พบว่าคะแนนเฉลี่ยใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้พุทธโภชนศาสตร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ๔.๑๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๓ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า มีค่าเฉลี่ย ๔.๔๐ อยู่ในระดับมาก คือการสวดมนต์ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ท่านไม่สบายใจเมื่อเห็นคนที่ท่านรักมีความสุขทุกข์ การแผ่เมตตาทำให้ท่านมีความสุข มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากัน เป็นอันดับที่ ๑ การสวดมนต์ทำให้มีสติในการควบคุมอารมณ์ และการสวดมนต์ทำให้ท่านอึดใจ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันเป็นอันดับที่ ๒ ท่านมีสติในการพิจารณาตัวอักษร ท่านมีสติในการพิจารณาเข้าใจในความหมาย ท่านเข้าใจการป่วยมีเหตุมาจากความไม่พอดี การสวดมนต์ทำให้ระงับความโกรธ และการสวดมนต์ระงับความโศกเศร้า มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากัน อยู่ในอันดับที่ ๓ ท่านให้อภัยผู้อื่นที่ทำผิดพลาดไปบ้างและ ท่านให้อภัยตัวเองที่ทำผิดพลาดไปบ้าง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันเป็นอันดับที่ ๔ ท่านยินดีเมื่อเห็นคนที่ท่านไม่ชอบใจมีความสุข เป็นอันดับที่ ๕ การสวดมนต์ทำให้ร่างกายแข็งแรง เป็นลำดับที่ ๖ ท่านเข้าใจหลักโภชนาการ มีค่าเฉลี่ย ๓.๑๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

๔.๖ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ความเข้าใจในการปฏิบัติตน ในชุด คีล ของผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

ตารางที่ ๔.๑๕ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ในชุดกิจกรรมคีลของผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

ข้อที่	เรียนรู้และปฏิบัติด้านร่างกาย(คีล)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑.	อาหารแสดงเป็นสิ่งที่ไม่ควรรับประทาน	๔.๓๐	๐.๖๘	มากที่สุด	๔
๒.	เมื่อเจ็บป่วยอาหารอาจเป็นโทษต่อร่างกายได้	๔.๕๐	๐.๕๒	มากที่สุด	๒

๓.	อาหารที่ไม่ควรบำรุงยามเจ็บป่วยคือ รังนก ชูบไก่	๓.๘๐	๐.๗๙	มาก	๘
๔.	อาหารที่ หวานและเย็นไม่เหมาะกับคนเจ็บป่วย	๓.๙๐	๑.๒๙	มาก	๗
ข้อที่	เรียนรู้และปฏิบัติด้านร่างกาย(ศีล)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๕.	การไม่เคลื่อนไหว และการกลืนอุจจาระปัสสาวะ เป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วย	๔.๔๐	๐.๗๐	มากที่สุด	๓
๖.	ยามเจ็บป่วยไม่ควรรับประทานสัตว์ปีก	๓.๐๐	๐.๙๕	ปานกลาง	๑๑
๗.	ผักรสร้อน กุยช่าย หน่อไม้ สะตอ ไม่เหมาะกับ ผู้เจ็บป่วย	๓.๔๐	๑.๑๘	ปานกลาง	๑๐
๘.	ผลไม้หวานจัด ทุเรียน ลำไย ขนุน ไม่เหมาะกับ ผู้เจ็บป่วย	๔.๒๐	๐.๗๙	มาก	๕
๙.	อาหารทะเลมีรสเค็มและเย็น ไม่เหมาะกับ ผู้เจ็บป่วย	๔.๑๐	๑.๑๐	มาก	๖
๑๐.	รับประทานไข่ขณะเจ็บป่วยจะไปบำรุงโรค	๓.๗๐	๐.๙๕	มาก	๙
๑๑.	อาหารสมุนไพรมีสรรพคุณเป็นยาด้วย	๔.๖๐	๐.๗๐	มากที่สุด	๑
๑๒.	การกินควรนึกถึงคุณค่ามากกว่ารสชาติอาหาร	๔.๒๐	๐.๖๓	มาก	๕
๑๓.	ไม่รับประทานอาหารเข้ามีส่วนให้เจ็บป่วย	๔.๒๐	๑.๑๔	มาก	๕
๑๔.	อารมณ์โกรธเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายเจ็บป่วย	๔.๕๐	๐.๘๕	มากที่สุด	๒
๑๕.	อารมณ์โศกเศร้าเสียใจเป็นเหตุให้ร่างกายเจ็บป่วย	๔.๕๐	๐.๘๕	มากที่สุด	๒
	รวม	๔.๐๙	๐.๘๗		

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่าคะแนนเฉลี่ยใช้ชุดกิจกรรมการ ศีล ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยใช้พุทธโภชนศาสตร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๔.๐๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๗ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า อาหารสมุนไพรมีสรรพคุณเป็นยา มีค่าเฉลี่ย ๔.๖๐ อยู่ในระดับ มาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา เมื่อร่างกายเจ็บป่วยอาหารอาจให้โทษได้ อารมณ์โกรธเป็นเหตุแห่ง การเจ็บป่วย และอารมณ์โศกเศร้าเสียใจเป็นเหตุให้เจ็บป่วย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันเป็นอันดับที่ ๒ การกลืนอุจจาระและปัสสาวะเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วย อยู่ในอันดับที่ ๓ อาหารแสลงไม่ควรกินใน ยามป่วยไข้เป็นอันดับที่ ๔ ผลไม้หวานจัดไม่เหมาะกับผู้ป่วยเช่นทุเรียน ลำไย การกินอาหารควร คิดถึงคุณค่ามากกว่ารสชาติ และการไม่รับประทานอาหารเข้าเป็นเหตุให้เจ็บป่วยมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากันเป็นอันดับที่ ๕ อาหารทะเลรสเย็นและเค็มไม่เหมาะกับผู้ป่วยเป็นลำดับที่ ๖ อาหารที่หวานและ เย็นไม่เหมาะกับผู้ป่วย เป็นลำดับที่ ๗ อาหารไม่ควรบำรุงในยามป่วยไข้คือรังนกและชูบไก่สกัดเป็น ลำดับที่ ๘ งดรับประทานไข่เนื่องจากบำรุงโรคทำให้หายช้า เป็นลำดับที่ ๙ ผักที่มีสรรพคุณรสร้อน กุยช่าย หน่อไม้สะตอ เป็นลำดับที่ ๑๐ ยามเจ็บป่วยไม่ควรรับประทานสัตว์ปีก ค่าเฉลี่ย ๓.๐๐ ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๕ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๖ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยในชุดกิจกรรมศีล ของผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มควบคุม ในชุด ศีล หลังใช้ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ จำนวน ๑๐ ราย

ข้อที่	เรียนรู้และปฏิบัติด้านร่างกาย(ศีล)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑.	อาหารแสดงเป็นสิ่งที่ไม่ควรรับประทาน	๔.๖๐	๐.๕๒	มากที่สุด	๑
๒.	เมื่อเจ็บป่วยอาหารอาจเป็นโทษต่อร่างกายได้	๔.๔๐	๐.๕๒	มากที่สุด	๓
๓.	อาหารที่ไม่ควรบำรุงยามเจ็บป่วยคือ รังนก ชุปไก่	๓.๗๐	๑.๒๕	มาก	๑๐
๔.	อาหารที่ หวานและเย็นไม่เหมาะกับคนเจ็บป่วย	๓.๙๐	๑.๐๐	มาก	๘
๕.	การไม่เคลื่อนไหว และการกลืนอุจจาระปัสสาวะเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วย	๔.๐๐	๑.๒๕	มาก	๗
๖.	ยามเจ็บป่วยไม่ควรรับประทานสัตว์ปีก	๓.๘๐	๑.๐๓	มาก	๙
๗.	ผักรสร้อน กุยช่าย หน่อไม้ สะตอ ไม่เหมาะกับผู้ป่วย	๔.๐๐	๑.๒๕	มาก	๗
๘.	ผลไม้หวานจัด ทูเรียน ลำไย ขนุน ไม่เหมาะกับผู้ป่วย	๔.๒๐	๑.๐๓	มาก	๕
๙.	อาหารทะเลมีรสเค็มและเย็น ไม่เหมาะกับผู้ป่วย	๔.๑๐	๑.๒๙	มาก	๖
๑๐.	รับประทานไข่ขณะเจ็บป่วยจะไปบำรุงโรค	๓.๘๐	๑.๑๔	มาก	๙
๑๑.	อาหารสมุนไพรมีสรรพคุณเป็นยาด้วย	๔.๕๐	๐.๕๓	มากที่สุด	๒
๑๒.	การกินควรนึกถึงคุณค่ามากกว่ารสชาติอาหาร	๔.๓๐	๐.๖๘	มากที่สุด	๔
๑๓.	ไม่รับประทานอาหารเข้ามีส่วนให้เจ็บป่วย	๔.๐๐	๑.๓๓	มาก	๗
๑๔.	อารมณ์โกรธเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายเจ็บป่วย	๔.๒๐	๑.๐๓	มาก	๕
๑๕.	อารมณ์โศกเศร้าเสียใจเป็นเหตุให้ร่างกายเจ็บป่วย	๔.๒๐	๑.๐๓	มาก	๕
รวม		๔.๑๑	๐.๙๙		

จากตารางที่ ๔.๑๖ พบว่าคะแนนเฉลี่ยใช้ชุดกิจกรรมการ ศีล ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยใช้พุทธโภชนศาสตร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๔.๑๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๙ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า อาหารแสดงไม่ควรกินในยามป่วยไข้ มีค่าเฉลี่ย ๔.๖๐ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมาอาหารสมุนไพรมีสรรพคุณเป็นยา เป็นอันดับที่ ๒ เมื่อร่างกายป่วยใช้อาหาร อาจให้โทษได้ อยู่ในอันดับที่ ๓ การกินอาหารควรคิดถึงคุณค่ามากกว่ารสชาติ เป็นอันดับที่ ๔ ผลไม้ หวานจัดไม่เหมาะกับผู้ป่วยคือทุเรียน ลำไย อารมณ์โกรธเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วย และอารมณ์ โศกเศร้าเสียใจเป็นสาเหตุแห่งการเจ็บป่วย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันเป็นอันดับที่ ๕ อาหารทะเลรสเย็น และคาวไม่เหมาะกับผู้ป่วย เป็นลำดับที่ ๖ การกลืนอุจจาระและปัสสาวะเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วย

และการไม่รับประทานอาหารเช้า และ ผักที่มีรสร้อนไม่เหมาะกับผู้ป่วยเช่น กุยช่าย หน่อไม้ สะตอ มีคະແນເຂື່ອຍເທົ່າກັນເປັນລຳດັບທີ ໗ อาหารที่หวานและเย็นไม่เหมาะกับผู้ป่วย เป็นลำดับที่ ໘ ยามเจ็บป่วยไม่ควรรับประทานสัตว์ปีก และงดรับประทานไข่เนื่องจากบำรุงโรคทำให้หายช้า มีคະແນເຂື່ອຍເທົ່າກັນເປັນລຳດັບທີ ໙ อาหารไม่ควรบำรุงในยามป่วยใช้คือ ซุปไก่ รังนก ค่าเฉลี่ย ໓.໗໐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ໑.໒໕ เป็นอันดับสุดท้าย

๔.๗ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ความรู้สึกทางกายและใจ ความเข้าใจการรับรู้ทางกายใจ ในชุดสมาธิ ของผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

ตารางที่ ๔.๑๗ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ชุด สมาธิ ของผู้เข้าร่วมกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ จำนวน ๑๐ ราย

ข้อที่	เรียนรู้และปฏิบัติด้านฐานกายฐานใจ(สมาธิ)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑.	ขณะก้าวเท้าท่านทรงตัวได้ดี	๓.๖๐	๐.๘๔	มาก	๖
๒.	เมื่อทำสัมผัสพื้นท่านรู้สึกสบายผ่อนคลาย	๓.๒๐	๐.๙๒	ปานกลาง	๘
๓.	เสียงสวดมนต์/ระฆังทำให้ใจสงบ	๓.๙๐	๐.๗๔	มาก	๓
๔.	เสียงสวดมนต์/ระฆังทำให้เดินสบาย	๓.๘๐	๐.๙๒	มาก	๔
๕.	ขณะที่ก้าวเดินหัวใจท่านทำงานมากขึ้น	๓.๗๐	๐.๙๕	มาก	๕
๖.	ขณะที่ก้าวเดินหัวใจท่านเต้นเร็วแต่ไม่เหนื่อย	๓.๕๐	๐.๕๓	มาก	๗
๗.	ขณะที่ก้าวเดินปอดท่านทำงานมากขึ้นแต่ไม่เหนื่อย	๓.๗๐	๐.๙๔	มาก	๕
๘.	ขณะที่ก้าวเดินปอดท่านทำงานมากขึ้นแต่ผ่อนคลาย	๔.๐๐	๐.๖๗	มาก	๒
๙.	ขณะที่ก้าวเดินท่านหายใจได้ลึกมากขึ้น	๔.๑๐	๐.๕๗	มาก	๑
๑๐.	ขณะก้าวเดินท่านรู้สึกเดินช้าลง	๓.๘๐	๑.๐๓	มาก	๔
๑๑.	การเดินช้าลงทำให้กล้ามเนื้อท่านยืดตัว	๓.๗๐	๐.๔๘	มาก	๕
๑๒.	การเดินช้าลงทำให้ท่านมีสมาธิ	๔.๐๐	๐.๖๗	มาก	๒
๑๓.	การเดินช้าลงทำให้ร่างกายปรับสมดุลตัวเอง	๔.๑๐	๐.๓๒	มาก	๑
๑๔.	การกำหนดก้าวเดินทำให้ท่านเดินช้าลง	๓.๗๐	๐.๖๘	มาก	๕
๑๕.	เดินผ่านไป ๑๕ นาทีท่านยังรู้สึกผ่อนคลาย	๔.๑๐	๐.๕๗	มากที่สุด	๑
	รวม	๓.๗๙	๐.๗๒		

จากตารางที่ ๔.๑๗ พบว่าคะแนนเฉลี่ยใช้ชุดกิจกรรม สมาธิ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้พุทธโภชนศาสตร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ๓.๗๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๒ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า มีค่าเฉลี่ย ๔.๑๐ อยู่ในระดับมาก คือ ขณะก้าวเดินท่านหายใจได้

มากขึ้น การเดินช้าลงทำให้ร่างกายปรับสมดุลตัวเอง และเดินผ่านไป ๑๕ นาทีท่านยังรู้สึกผ่อนคลาย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากัน เป็นอันดับที่ ๑ ขณะก้าวเดินปอดทำงานมากขึ้นแต่ผ่อนคลาย การเดินช้าลงทำให้ท่านมีสมาธิ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันเป็นอันดับที่ ๒ เสียงสวดมนต์ทำให้สงบใจ อยู่ในอันดับที่ ๓ เสียงสวดมนต์ทำให้เดินสบาย และขณะที่ก้าวเท้าเดินท่านเดินช้าลง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันเป็นอันดับที่ ๓ ขณะก้าวเดินหัวใจท่านทำงานมากขึ้น ขณะก้าวเดินปอดทำงานมากขึ้นแต่ไม่เหนื่อย การเดินช้าลงทำให้กล้ามเนื้อยืดตัว และการเดินช้าลงทำให้ท่านต้องกำหนด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันเป็นลำดับที่ ๕ ขณะก้าวเดินท่านทรงตัวได้ดีเป็นลำดับที่ ๖ ขณะก้าวเดินหัวใจท่านเต้นเร็วแต่ไม่เหนื่อย เป็นลำดับที่ ๗ และเมื่อเท้าสัมผัสพื้นท่านรู้สึกผ่อนคลาย มีค่าเฉลี่ย ๓.๒๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๒ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๘ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนชุด สมาธิ ของผู้เข้าร่วมกลุ่มควบคุม หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ จำนวน ๑๐ ราย

ข้อที่	เรียนรู้และปฏิบัติด้านฐานกายฐานใจ(สมาธิ)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑.	ขณะก้าวเท้าท่านทรงตัวได้ดี	๔.๐๐	๐.๘๒	มาก	๒
๒.	เมื่อเท้าสัมผัสพื้นท่านรู้สึกสบายผ่อนคลาย	๓.๙๐	๐.๗๔	มาก	๓
๓.	เสียงสวดมนต์/ระฆังทำให้ใจสงบ	๔.๒๐	๐.๗๙	มาก	๑
๔.	เสียงสวดมนต์/ระฆังทำให้เดินสบาย	๓.๙๐	๐.๕๗	มาก	๓
๕.	ขณะที่ก้าวเดินหัวใจท่านทำงานมากขึ้น	๓.๕๐	๐.๘๔	มาก	๗
๖.	ขณะที่ก้าวเดินหัวใจท่านเต้นเร็วแต่ไม่เหนื่อย	๓.๕๐	๐.๕๓	มาก	๗
๗.	ขณะที่ก้าวเดินปอดท่านทำงานมากขึ้นแต่ไม่เหนื่อย	๓.๗๐	๐.๖๘	มาก	๕
๘.	ขณะที่ก้าวเดินปอดท่านทำงานมากขึ้นแต่ผ่อนคลาย	๔.๐๐	๐.๖๗	มาก	๒
๙.	ขณะที่ก้าวเดินท่านหายใจได้ลึกมากขึ้น	๓.๙๐	๐.๗๔	มาก	๓
๑๐.	ขณะก้าวเดินท่านรู้สึกเดินช้าลง	๓.๕๐	๐.๗๑	มาก	๗
๑๑.	การเดินช้าลงทำให้กล้ามเนื้อท่านยืดตัว	๓.๖๐	๐.๗๐	มาก	๖
๑๒.	การเดินช้าลงทำให้ท่านมีสมาธิ	๓.๘๐	๐.๖๓	มาก	๔
๑๓.	การเดินช้าลงทำให้ร่างกายปรับสมดุลตัวเอง	๓.๖๐	๐.๕๒	มาก	๖
๑๔.	การกำหนดก้าวเดินทำให้ท่านเดินช้าลง	๓.๔๐	๐.๕๒	ปานกลาง	๘
๑๕.	เดินผ่านไป ๑๕ นาทีท่านยังรู้สึกผ่อนคลาย	๓.๘๐	๐.๖๓	มาก	๔
	รวม	๓.๗๕	๐.๖๗		

จากตารางที่ ๔.๑๘ พบว่าคะแนนเฉลี่ยใช้ชุดกิจกรรม สมาธิ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้พุทธโภชนศาสตร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ๓.๗๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๗ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๐ อยู่ในระดับมาก คือเสี่ยงสวดมนต์ทำให้ใจสงบ เป็นอันดับที่ ๑ ขณะก้าวเท้าเดินท่านทรงตัวได้ดี และขณะก้าวเดินปอดทำงานมากขึ้นแต่ผ่อนคลาย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากัน เป็นอันดับที่ ๒ เมื่อเท้าสัมผัสพื้นท่านรู้สึกผ่อนคลาย เสี่ยงสวดมนต์ทำให้เดินสบาย และขณะก้าวเดินท่านหายใจได้มากขึ้น มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันอยู่ในอันดับที่ ๓ การเดินช้าลงทำให้ท่านมีสมาธิและเมื่อเดินผ่านไป ๑๕ นาทีท่านยังรู้สึกผ่อนคลายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากัน เป็นอันดับที่ ๔ ขณะก้าวเดินปอดทำงานมากขึ้นแต่ไม่เหนื่อยเป็นอันดับที่ ๕ การเดินช้าลงทำให้กล้ามเนื้อยืดตัว และการเดินช้าลงทำให้ร่างกายปรับสมดุลตัวเองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันเป็นลำดับ ๖ ขณะก้าวเดินหัวใจท่านทำงานมากขึ้น ขณะก้าวเดินหัวใจท่านเต้นเร็วแต่ไม่เหนื่อย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันเป็นลำดับที่ ๗ การเดินช้าลงทำให้ท่านต้องกำหนดก้าวเดิน มีค่าเฉลี่ย ๓.๔๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๒ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

๔.๘ วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ความรู้สึกของสติและปัญญา ความเข้าใจ(อารมณ์และวิญญาณ) การรับรู้ของสติปัญญา ในชุดปัญญา ของผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง การทดลอง การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

ตารางที่ ๔.๑๙ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ในชุด ปัญญา ของผู้เข้าร่วมกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ จำนวน ๑๐ ราย

ข้อที่	การรับรู้ทางอารมณ์การมีสติ(ปัญญา)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑.	ท่านมีสติในการพิจารณาตัวอักษร	๓.๕๐	๐.๘๕	มาก	๖
๒.	ท่านมีสติในการพิจารณาความหมายในบทสวด	๓.๕๐	๐.๘๕	มาก	๖
๓.	เข้าใจในหลักโพชฌงค์	๒.๘๐	๐.๖๓	ปานกลาง	๘
๔.	เข้าใจถึงเหตุของการเจ็บป่วยมาจากความไม่พอดี	๓.๗๐	๐.๖๘	มาก	๕
๕.	การสวดมนต์ทำให้เกิดความผ่อนคลาย	๔.๐๐	๐.๘๒	มาก	๒
๖.	การสวดมนต์ทำให้ร่างกายแข็งแรง	๓.๗๐	๐.๙๕	มาก	๕
๗.	การสวดมนต์ทำให้ท่านเกิดอิมใจ	๔.๑๐	๐.๗๔	มาก	๑
๘.	การสวดมนต์ทำให้มีสติในการควบคุมอารมณ์	๓.๘๐	๐.๙๒	มาก	๔
๙.	การสวดมนต์ทำให้ระงับความโกรธ	๓.๘๐	๑.๐๓	มาก	๔
๑๐.	การสวดมนต์ทำให้ระงับความโศกเศร้าเสียใจ	๓.๘๐	๑.๐๓	มาก	๔
๑๑.	ท่านยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นที่ท่านไม่ชอบใจมีความสุข	๓.๒๐	๑.๑๔	ปานกลาง	๗
๑๒.	ท่านรู้สึกไม่สบายใจเมื่อเห็นคนที่ท่านรัก	๓.๙๐	๐.๗๔	มาก	๓

	มีความทุกข์				
ข้อที่	การรับรู้ทางอารมณ์การมีสติ(ปัญญา)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑๓.	ท่านให้อภัยผู้อื่นที่ทำผิดพลาดไปบ้าง	๓.๘๐	๐.๖๓	มาก	๔
๑๔.	ท่านให้อภัยตนเองที่ทำผิดพลาดไปบ้าง	๓.๗๐	๑.๐๖	มาก	๕
๑๕.	การแผ่เมตตาทำให้ท่านมีความสุข	๔.๐๐	๐.๘๒	มาก	๒
	รวม	๓.๖๙	๐.๘๖		

จากตารางที่ ๔.๑๙ พบว่าคะแนนเฉลี่ยใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้พุทธโภชนศาสตร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ๓.๖๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๖ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า มีค่าเฉลี่ย ๔.๑๐ อยู่ในระดับมาก คือ การสวดมนต์ทำให้ท่านอิ่มใจ เป็นอันดับที่ ๑ การสวดมนต์ทำให้เกิดความผ่อนคลาย และการแผ่เมตตาทำให้ท่านมีความสุขมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากัน เป็นอันดับที่ ๒ ท่านไม่สบายใจเมื่อเห็นคนที่ท่านรักมีความทุกข์ มีคะแนนเท่ากันอยู่ในอันดับที่ ๓ การสวดมนต์ทำให้มีสติในการควบคุมอารมณ์ การสวดมนต์ทำให้ระงับความโกรธ การสวดมนต์ระงับความโศกเศร้า และท่านให้อภัยผู้อื่นที่ทำผิดพลาดไปบ้างมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากัน เป็นอันดับที่ ๔ ท่านเข้าใจถึงเหตุ การป่วยมาจากความไม่พอดี การสวดมนต์ทำให้ร่างกายแข็งแรง และท่านให้อภัยตัวเองที่ทำผิดพลาดไปบ้าง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันเป็นอันดับที่ ๕ ท่านมีสติในการพิจารณาตัวอักษร และสติพิจารณาเข้าใจในความหมาย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันเป็นลำดับที่ ๖ ท่านยินดีเมื่อเห็นคนที่ท่านไม่ชอบใจมีความสุข เป็นลำดับที่ ๗ และ ท่านเข้าใจหลักโพชฌงค์ มีค่าเฉลี่ย ๒.๘๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๖ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๐ แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยในชุด ปัญญา ของผู้เข้าร่วมกลุ่มควบคุม หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ จำนวน ๑๐ ราย

ข้อที่	การรับรู้ทางอารมณ์การมีสติ(ปัญญา)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑.	ท่านมีสติในการพิจารณาตัวอักษร	๓.๙๐	๐.๘๘	มาก	๔
๒.	ท่านมีสติในการพิจารณาความหมายในบทสวด	๔.๐๐	๐.๘๒	มาก	๓
๓.	เข้าใจหลักโพชฌงค์	๓.๓๐	๑.๒๕	ปานกลาง	๗
๔.	เข้าใจถึงเหตุของการเจ็บป่วยมาจากความไม่พอดี	๔.๐๐	๐.๖๗	ปานกลาง	๓
๕.	การสวดมนต์ทำให้เกิดความผ่อนคลาย	๔.๑๐	๑.๐๐	มาก	๒
๖.	การสวดมนต์ทำให้ร่างกายแข็งแรง	๓.๙๐	๐.๘๘	มาก	๔
๗.	การสวดมนต์ทำให้ท่านเกิดอิ่มใจ	๔.๐๐	๐.๘๒	มาก	๓
๘.	การสวดมนต์ทำให้มีสติในการควบคุมอารมณ์	๔.๒๐	๐.๖๓	มาก	๑

๙.	การสวดมนต์ทำให้ระงับความโกรธ	๔.๑๐	๐.๗๔	มาก	๒
ข้อที่	การรับรู้ทางอารมณ์การมีสติ(ปัญญา)	\bar{X}	S.D.	ระดับ	อันดับ
๑๐.	การสวดมนต์ทำให้ระงับความโศกเศร้าเสียใจ	๔.๑๐	๐.๗๔	มาก	๒
๑๑.	ท่านยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นที่ท่านไม่ชอบใจมีความสุข	๓.๙๐	๐.๘๘	มาก	๔
๑๒.	ท่านรู้สึกไม่สบายใจเมื่อเห็นคนที่ท่านรักมีความทุกข์	๔.๑๐	๐.๗๔	มาก	๒
๑๓.	ท่านให้อภัยผู้อื่นที่ทำผิดพลาดไปบ้าง	๓.๗๐	๐.๖๘	มาก	๖
๑๔.	ท่านให้อภัยตนเองที่ทำผิดพลาดไปบ้าง	๓.๘๐	๐.๖๓	มาก	๕
๑๕.	การแผ่เมตตาทำให้ท่านมีความสุข	๔.๒๐	๐.๖๓	มาก	๑
	รวม	๓.๙๕	๐.๘๐		

จากตารางที่ ๔.๒๐ พบว่าคะแนนเฉลี่ยใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้พุทธโภชนศาสตร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ๓.๙๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๐ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๐ อยู่ในระดับมาก คือการแผ่เมตตาทำให้ท่านมีความสุข และการสวดมนต์ทำให้มีสติในการควบคุมอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันเป็นอันดับที่ ๑ การสวดมนต์ทำให้เกิดความผ่อนคลาย การสวดมนต์ทำให้ระงับความโกรธ การสวดมนต์ระงับความโศกเศร้าเสียใจ และท่านไม่สบายใจเมื่อเห็นคนที่ท่านรักมีความทุกข์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันเป็นอันดับที่ ๒ ท่านมีสติในการพิจารณาเข้าใจความหมาย ท่านเข้าใจถึงเหตุแห่งการเจ็บป่วยมาจากความไม่พอดี และการสวดมนต์ทำให้ท่านอิ่มใจ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันเป็นลำดับที่ ๓ ท่านมีสติในการพิจารณาตัวอักษร การสวดมนต์ทำให้ร่างกายแข็งแรง และท่านยินดีเมื่อเห็นคนที่ท่านไม่ชอบใจมีความสุข มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันอยู่ในอันดับที่ ๒ เป็นอันดับที่ ๔ ท่านให้อภัยตัวเองที่ทำผิดพลาดไปบ้าง เป็นอันดับที่ ๕ ท่านให้อภัยผู้อื่นที่ทำผิดพลาดไปบ้างเป็นลำดับที่ ๖ ท่านเข้าใจในหลักโพชฌงค์ มีค่าเฉลี่ย ๓.๓๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๒๕ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

๔.๙ วิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P - Value ด้านศีลสมาธิ ปัญญา ก่อนและหลังของกลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

ผู้วิจัยต้องการทราบว่าผลชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม มีความแตกต่างกันโดยภาพรวมหรือไม่ อย่างไร ตารางที่ ๔.๒๑ แสดงผลวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P - Value ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมในกลุ่มทดลอง

		จำนวน N	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	T	P- Value
กิจกรรมศีล	ก่อนทดลอง	๑๐	๓.๖๕	๐.๘๓	-๒.๐๑	๐.๗๖
	หลังทดลอง	๑๐	๔.๑๕	๐.๔๐		
กิจกรรม สมาธิ	ก่อนทดลอง	๑๐	๓.๘๖	๑.๐๕	-๐.๙๗	๐.๓๕
	หลังทดลอง	๑๐	๔.๑๓	๐.๗๕		
กิจกรรม ปัญญา	ก่อนทดลอง	๑๐	๓.๙๖	๐.๗๙	-๑.๑๑	๐.๒๙
	หลังทดลอง	๑๐	๔.๑๑	๐.๗๓		

ตารางที่ ๔.๒๑ แสดงผลเปรียบเทียบข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P - Value ชุดกิจกรรมศีล เรื่องรับประทานอาหาร ยาสมุนไพร พฤติกรรมทางอิริยาบถไม่เสมอกัน รวมทั้งอารมณ์ทางอกุศล ,ชุดกิจกรรมสมาธิด้านความรู้สึทางกายและใจ ความเข้าใจ การรับรู้ทางกาย และใจ ชุดกิจกรรมปัญญา ความเข้าใจ(อารมณ์ และวิญญาณ) การรับรู้ทางจิตใจ ด้านสติกับปัญญา ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรัง

๔.๑๐ วิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P - Value ด้านศีลสมาธิ ปัญญา ก่อนและหลังกลุ่มควบคุมใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์

ตารางที่ ๔.๒๒ แสดงผลวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P - Value ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมในกลุ่มควบคุม

		จำนวน N	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	T	P- Value
กิจกรรมศีล	ก่อนทดลอง	๑๐	๔.๐๘	๐.๔๙	-๐.๑๓	๐.๘๙
	หลังทดลอง	๑๐	๔.๑๑	๐.๘๒		
กิจกรรม สมาธิ	ก่อนทดลอง	๑๐	๓.๗๙	๐.๔๑	-๐.๑๘	๐.๘๕
	หลังทดลอง	๑๐	๓.๗๕	๐.๔๕		
กิจกรรม ปัญญา	ก่อนทดลอง	๑๐	๓.๖๘	๐.๖๑	-๑.๖๐	๐.๑๔
	หลังทดลอง	๑๐	๓.๙๕	๐.๕๑		

ตารางที่ ๔.๒๒ แสดงผลเปรียบเทียบข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P - Value ชุดกิจกรรมศีล เรื่องรับประทานอาหาร ยาสมุนไพร พฤติกรรมทางอิริยาบถไม่เสมอกัน รวมทั้งอารมณ์

ทางอกุลศ, ชุติกิจกรรมสมาธิด้านความรู้สึกทางกายและใจ ความเข้าใจ การรับรู้ทางกาย และใจ ชุติกิจกรรมปัญญา ความเข้าใจ (อารมณ์ และวิญญาณ) การรับรู้ทางจิตใจ ด้านสติกับปัญญา ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มควบคุมใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโชนศาสตร์ ต่อผู้ป่วยเรื้อรัง

๔.๑๑ วิเคราะห์แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับชุดกิจกรรม ศิล สมาธิ ปัญญา

ตารางที่ ๔.๒๓ แสดงการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความคับข้องใจ ปัญหาละอุปสรรคของการปฏิบัติ ด้วยข้อคำถาม

๑) ท่านรู้สึกอย่างไร กับชุดกิจกรรมศิลปะเรื่องอาหารแสดงและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภค

๒) ท่านรู้สึกอย่างไร กับชุดกิจกรรมสมาธิ เรื่องการปฏิบัติและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพทางกาย

๓) ท่านรู้สึกอย่างไร กับชุดกิจกรรมปัญญา เรื่องการปฏิบัติและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต พร้อมด้วยการสังเกตสีหน้า แววตา น้ำเสียงของผู้ป่วย

จำแนกเป็นรายบุคคล ในช่วงก่อน ระหว่าง เสร็จสิ้น การทดลองใช้ชุดกิจกรรม

ผู้ป่วย	แบบสัมภาษณ์ชุดกิจกรรมศิลปะ
รายที่ ๓	<p>๑.กังวลเรื่องอาหารแสดงตอนไปอยู่นอกบ้าน เลือกไม่ได้เลย แต่วันนี้มีเพื่อนแนะนำแล้วก็จะลองนำไปปฏิบัติดูอีกที</p> <p>๒. ผมตอนนี้มีเจ้าประจำเป็นอาหารตามสั่งก็เลยบอกให้เค้างดใส่ได้ ส่วนอื่นก็เลือกซื้ออาหารมากขึ้นใส่ใจมากกว่าเดิม จากเมื่อก่อนไม่สนใจเท่าไร</p> <p>๓. รู้สึกอาการปวดหัวไม่มีเลย</p> <p>๔. การสังเกต : พบว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมผู้ป่วยมีสีหน้าไม่สดใสมีรอยฝากรตามโหนกแก้ม บางๆ มีอาการง่วงหลับโดยไม่รู้ตัวเป็นพักๆ มือสั่นๆทำให้ผู้ป่วยกังวล หลังจากใช้ชุดกิจกรรมมี สีหน้าสดใสขึ้น รื้อรอยจางลง มือสั่นน้อยลง แต่อาการง่วงหลับยังมี</p>
รายที่ ๕	<p>๑.ตั้งแต่เริ่มทานยากี่ระวังเรื่องอาหารแสดงตลอดค่ะ</p> <p>๒. ทำกับข้าวทานเอง และตอนนี้ใส่ปันโตไปทานข้างนอกด้วยค่ะ</p> <p>๓. รู้สึกอาการครั่นเนื้อตัวเหมือนไข้จับไม่มีแล้วค่ะ ปวดหัวไม่มีเลย ปวดเมื่อยก็ลดลง</p> <p>๔. การสังเกต : พบว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมผู้ป่วยมีสีหน้าไม่สดใสมีรอยสิ่วขึ้นทั่ว มีอาการขึ้นหนาวห่มผ้าคลุมตลอด หลังจากใช้ชุดกิจกรรมมี สีหน้าสดใสขึ้น รื้อรอยสิ่วจางลง ตาแดง</p>

	เรือๆลดลง ปวดเมื่อยไม่มีแล้ว
ผู้ป่วย	แบบสัมภาษณ์ชุดกิจกรรมศิลปะ
รายที่ ๙	<p>๑.อาหารแสดงก็พยายามที่จะเลือกทานตามใบรายการที่ให้มาค่ะ</p> <p>๒. แอนให้แม่ทำกับข้าวให้ทาน ก็เลือกได้ตามเมนูตัวอย่างค่ะ ที่จะแนะนำเพื่อนๆคือ เวลาไปนอกบ้านก็เลือกอาหารก็เลือกเป็นแกงส้ม แกงขี้เหล็ก หรือแกงเลียง ถ้าไม่มีก็ตามสั่งก่อนสั่งก็จะบอกเขาใส่เครื่องปรุงรสต่างๆค่ะ</p> <p>๓. พบว่าตัวเองหน้าตาสดใสขึ้น อาการปวดเมื่อยทั้งตัวก็ลดอาการไปเลย จะยังมีบ้างก็อาการปวดท้องประจำเดือนบางครั้งจากที่ปวดมากก็ลดลงนานๆครั้งค่ะ</p> <p>๔. การสังเกต : พบว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมผู้ป่วยมีสีหน้าซีดไม่มีสีเลือด รู้สึกเป็นทุกข์เรื่องอาการเนื้องอกในมดลูกที่เป็นมานานและหมอให้ตัดออก กับอาการมีประจำเดือนมาก ผิดปกติและปวดท้อง ร่วมกับอาการปวดเมื่อยตัวอย่างมาก หลังจากใช้ชุดกิจกรรมมี สีหน้าสดใสขึ้น มีเลือดผาด อาการปวดเมื่อยตัวแทบไม่มี กล้ามเนื้อไม่แข็งเกร็ง</p>
รายที่ ๑๐	<p>๑.เรื่องอาหารแสดงกับยาสมุนไพรก็พอเข้าใจ ว่าต้องหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานต่างๆ,ไข,เครื่องในสัตว์ครึ่ง,ของหมักดอง, จะลองให้แม่และพ่อทำอาหารตามคู่มือครับ</p> <p>๒. ตอนนี้ที่บ้านเลือกทำอาหารทานเองครับ</p> <p>๓. อาการผมตอนนี้ดีขึ้นมากครับ ไม่คันแล้วเม็ดผื่นก็ยุบลงแล้ว ไม่มีอาการมีน็ีระยะเลย</p> <p>๔. การสังเกต : พบว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมผู้ป่วยมีสีหน้าไม่สดใส รู้สึกเป็นทุกข์เรื่องอาการที่เป็นมานานเมื่อกินอะไรแล้วแพ้ผื่นขึ้น เป็นห่วงภาพลักษณ์ของอาการสะกิดเงิน หลังจากใช้ชุดกิจกรรมมี สีหน้าสดใสขึ้น ผื่นตามตัวราบลงแล้ว คันตามตัวบ้างบางครั้ง</p>
ผู้ป่วย	แบบสัมภาษณ์ชุดกิจกรรมสมาธิ
รายที่ ๑	<p>๑.ครั้งแรกที่ลองคือใช้เวลาทำในตอนเดินทางกลับบ้าน เดินข้ามสะพานลอยและควบคุมตัวเองให้ก้าวเดินช้าลง รู้สึกอายมากมีคนมองกันใหญ่ว่าเดินแปลกๆ ก็ยังพยายามเดินให้ช้าลง รู้สึกเลยครับว่าปวดเมื่อยมากกว่าเดิม เวลาขึ้นสะพานลอยเหนื่อยมากใจสั่น</p> <p>๒. พอสัปดาห์ที่๒ กลับรู้สึกสบายขึ้น ไม่เหนื่อยเดินได้ช้าลงและอยู่กับตัวเองมากขึ้น ขึ้นสะพานลอยก็ไม่เหนื่อยแล้ว หายใจก็ลึกอึดขึ้นด้วย</p> <p>๓. จากที่เคยบอกอาจารย์เรื่องปัญหาหายใจไม่อึดตอนนี้สบายมาก อาการปวดขาเมื่อยหลังหายไปแล้ว ขับถ่ายได้สะดวกขึ้นและที่สำคัญใจสงบลงครับ</p> <p>๔. การสังเกต : พบว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมผู้ป่วยมีสีหน้าซีดขาว นัยน์ตาแดงๆคล้ายจับไข้ อารมณ์รู้สึกหงุดหงิดบ่อย หลังจากใช้ชุดกิจกรรมมี สีหน้าสดใสขึ้น มีเลือดผาด อาการ</p>

	หายใจไม่อิ่ม นอนไม่หลับหายใจไป ปวดเมื่อยตัวแทบไม่มี อารมณ์ดีขึ้นยื้มมากขึ้น
ผู้ป่วย	แบบสัมภาษณ์ชุดกิจกรรมสมาธิ
รายที่ ๒	<p>๑. ทำครั้งแรกรู้สึกสบายมาก ใจสบายมีความสุข เลยเดินทั้งคืน เช้านี้เมื่อยตึงขามากเลยรู้ว่าเดินมากไปไม่ดี</p> <p>๒. ทำทุกวันครบทำครั้งละ ๑ ชม. หรือบางครั้งเวลานอนไม่หลับ</p> <p>๓. รู้สึกว่าตอนนี้ผิวผมใสขึ้นนะ ไม่จุกแน่นในอกเหมือนเมื่อก่อน ปวดหัวก็น้อยลงด้วย</p> <p>๔. การสังเกต : พบว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมผู้ป่วยมีไม่ค่อยพูด มีความกังวลเรื่องถูกให้ออกจากงาน คิดอะไรนานๆ บ่นนอนไม่หลับมานาน หลังจากใช้ชุดกิจกรรมมี สีสหน้าสดใสขึ้น มีเลือดฝาด มีความสุขจากแววตาที่สดใสขึ้น ยื้มแย้มมากขึ้น</p>
รายที่ ๓	<p>๑. สัปดาห์แรกทำบ้างไม่ทำบ้าง เลยยังไม่ค่อยรู้สึกอะไร</p> <p>๒. เริ่มทำทุกคืนพบว่าเมื่อกำหนดให้ช้าลง ฟังเสียงหัวใจที่เต้น กลับปวดเมื่อยมากเมื่อก้าวช้าๆ แขนขาตึงมากเลย แต่กลับรู้สึกสบายๆ</p> <p>๓. อาการปวดเมื่อยทั้งตัวก็ลดไป แต่นิ่งได้นานขึ้น</p> <p>๔. การสังเกต : พบว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมผู้ป่วยมีกล้ามเนื้อตึงแข็ง แต่ผู้ป่วยไม่รู้สึกถึงอาการปวดเมื่อย ขาดสมาธินั่งหลับบ่อยๆ หลังจากใช้ชุดกิจกรรมมี สีสหน้าแจ่มใส ขยับตัวได้คล่องขึ้น ไม่หลับมากเหมือนเดิม</p>
รายที่ ๔	<p>๑. ยอมรับว่าไม่ได้ทำเลยคะ แต่พอฟังเพื่อนๆเล่าแล้วจะไปลองทำดูคะ</p> <p>๒. ทำได้เกือบสัปดาห์แล้วรู้สึกได้ว่าเมื่อเท้าสัมผัสพื้น ความเย็นจะวิ่งขึ้นไปจากเท้าทำให้ขลุ่ แต่กลับสบายตึ้นคะ เมื่อเดินให้ช้าลงพบว่าแขนขาตึงและเมื่อยมากคะ</p> <p>๓. รู้สึกว่าตอนนี้คิดอะไรได้โล่ง โปร่งสมองดี มีสมาธิในการทำงานมากขึ้นด้วย</p> <p>๔. การสังเกต : พบว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมผู้ป่วยมีไม่ค่อยพูด คิดและตอบได้นานกว่าจะตอบ สายตามีแววครุ่นคิดเรื่องต่างๆ หลังจากใช้ชุดกิจกรรมมี สีสหน้าสดใสขึ้น มีเลือดฝาด มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มมากกว่าเดิม</p>
ผู้ป่วย	แบบสัมภาษณ์ชุดกิจกรรมปัญญา
รายที่ ๔	<p>๑. รู้สึกบทสวดเข้าใจยากและไม่มีเวลา แต่จะลองดูอีกครั้งคะ</p> <p>๒. สวดมนต์แล้วยังไม่เข้าใจความหมายเท่าไรว่ามาเกี่ยวข้องกับเรื่องการเจ็บป่วยอย่างไร แต่สิ่งที่พบคือสวดได้ดีขึ้นคะ นิ่งขึ้นด้วย</p> <p>๓. เข้าใจว่าการป่วยไข้ก็คือธรรมชาติล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป พอจับได้ว่าคนเราไม่ควรไปหมกมุ่นกับเรื่องใดๆมากเกินไป คิด ควรมีอุเบกขา คือทำใจเป็นกลางๆคะ</p>

	๔.การสังเกต : พบว่าผู้ป่วยเข้าใจเรื่องต่างๆได้มากขึ้นด้วยตัวเอง
ผู้ป่วย	แบบสัมภาษณ์ชุดกิจกรรมปัญญา
รายที่ ๕	<p>๑.รู้สึกดีค่ะ เพราะปกติสวดมนต์อยู่แล้วครั้งนี้มาสวดเพิ่มอีกบทดีค่ะ</p> <p>๒.สวดมนต์แล้วสบายใจ รู้สึกมีสมาธิเพิ่มขึ้น</p> <p>๓.เริ่มนั่งขึ้นค่ะ คิดอะไรได้ดีขึ้นไม่ฟุ้งซ่าน ระวังความโกรธได้ดีขึ้นด้วย</p> <p>๔. การสังเกต : พบว่าผู้ป่วยมีแววตาที่สดใส จริ่งใจ มีความสุข</p>
รายที่ ๙	<p>๑.เป็นบทสวดที่ไม่คุ้นชินเลย ก็พยายามสวดและแปลตามที่อาจารย์บอกก็ยังไม่ได้อะไร</p> <p>๒.ตอนนี้เริ่มสวดได้ดีขึ้นค่ะ และลองแปลในความหมายก็พอได้มากขึ้น เข้าใจว่าเราควรมีสมาธิในสิ่งที่เราจดจ่อให้มากขึ้น</p> <p>๓.บทสวดนี้ให้ความหมายในเรื่องความเพียร พยายาม ความตั้งใจในเรื่องการประพฤติปฏิบัติ และการวางตัวในอุเบกขา</p> <p>๔. การสังเกต : พบว่าผู้ป่วยมีอาการดีใจเย็นลง</p>

ตารางที่ ๔.๒๓ วิเคราะห์แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับ ชุดกิจกรรมศีล เรื่องรับประทานอาหาร ยาสมุนไพร,ชุดกิจกรรมสมาธิด้านความรู้สึทางกายและใจใน พฤติกรรมทางอิริยาบถไม่เสมอกัน การรับรู้ทางกาย และใจ ชุดกิจกรรมปัญญา ความเข้าใจ(อารมณ์ และวิญญาณ) อารมณ์ทางอกุศล ความเข้าใจการรับรู้ทางจิตใจ ด้านสติกับปัญญา ในชุดกิจกรรมการการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรัง

ชุดกิจกรรมศีล

ในรายที่ ๓ “ผมตอนนี้มีเจ้าประจำเป็นอาหารตามสั่งก็เลยบอกให้เค้านัดใส่ได้ ส่วนอื่นก็เลือกซื้ออาหารมากขึ้นใส่ใจมากกว่าเดิม จากเมื่อก่อนไม่สนใจเท่าไร”

ในรายที่ ๕ “ตั้งแต่เริ่มทานยากี่ระวังเรื่องอาหารลดลงค่ะ ทำกับข้าวทานเอง และตอนนี้ใส่ปันโตไปทานข้างนอกด้วยค่ะ”

ในรายที่ ๙ “อาหารแสดงก็พยายามที่จะเลือกทานตามใบรายการที่ให้มา แอนให้แม่ทำกับข้าวให้ทาน ก็เลือกได้ตามเมนูตัวอย่างค่ะ ที่จะแนะนำเพื่อนๆคือ เวลาไปนอกบ้านก็เลือกอาหารก็เลือกเป็นแกงส้ม แกงขี้เหล็ก หรือแกงเลียง ถ้าไม่มีก็ตามสั่งก่อนสั่งก็จะบอกเขางดใส่เครื่องปรุงรสต่างๆค่ะ”

ในรายที่ ๑๐ “เรื่องอาหารแสดงกับยาสมุนไพรก็พอเข้าใจ ว่าต้องหลีกเลี่ยงอาหารรสคาวต่างๆ,ไข่,เครื่องในสัตว์ครึ่ง,ของหมักดอง, ตอนนีที่บ้านเลือกทำอาหารทานเองครับ ”

สรุปพบว่าชุดกิจกรรมศีล ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความเข้าใจ และตระหนักมากขึ้นใน ความสำคัญในเรื่องการใช้ยาสมุนไพรรับประทานในรูปแบบอาหารเป็นยา และมีความเข้าใจในเรื่อง

ของแสดงว่า มีผลกับการรักษาทางยาสมุนไพร ถ้ากินคู่กันจะทำให้ปวดเมื่อยตามตัว และการจัดเมนูอาหารเป็นยามีผลต่อสุขภาพของผู้ป่วยให้มีสุขภาพดีขึ้น

ชุดกิจกรรมสมาธิ

ในรายที่ ๑ “พอสัปดาห์ที่ ๒ กลับรู้สึกสบายขึ้น ไม่เหนื่อยเดินได้ช้าลงและอยู่กับตัวเองมากขึ้น ขึ้นสะพานลอยก็ไม่เหนื่อยแล้ว หายใจก็ลึกอึดขึ้นด้วย ”

ในรายที่ ๒ “ทำครั้งแรกรู้สึกสบายมาก ใจสบายมีความสุข เลยนอนทั้งคืน เช้านี้เมื่อยตึงขามากเลยรู้ว่าเดินมากไปไม่ดี ตอนนี้ทำทุกวันครบทำครั้งละ ๑ ชม. หรือบางครั้งเวลานอนไม่หลับ”

ในรายที่ ๓ “เริ่มทำทุกคืนพบว่าเมื่อกำหนดให้ช้าลง ฟังเสียงหัวใจที่เต้น กลับปวดเมื่อยมากเมื่อก้าวช้าๆ แขนขาตึงมากเลย แต่กลับรู้สึกสบายๆอาการปวดเมื่อยทั้งตัวก็ลดไป แต่นิ่งได้นานขึ้น”

ในรายที่ ๔ “ทำได้เกือบสัปดาห์แล้วรู้สึกได้ว่าเมื่อทำสัมผัสพื้น ความเย็นจะวิ่งขึ้นไปจากเท้าทำให้ขลุ่ แต่กลับสบายดีนะคะ เมื่อเดินให้ช้าลงพบว่าแขนขาตึงและเมื่อยมากค่ะ รู้สึกว่าตอนนี้คิดอะไรได้โล่ง โปร่งสมองดี มีสมาธิในการทำงานมากขึ้นด้วย”

สรุปชุดกิจกรรมสมาธิ การรับรู้ความสัมพันธ์กายกับใจ ด้านความรู้สึกทางกายและทางใจว่าเมื่อใจนิ่งกายก็ผ่อนคลาย และจะเห็นอาการทางกายออกมาว่ากล้ามเนื้อตึงล้าจนเกิดความเจ็บปวดเมื่อกำหนดให้กายเคลื่อนไหวในอิริยาบถที่เชิงช้า กลับมีผลให้กล้ามเนื้อเริ่มผ่อนคลายและปรับสมดุลตนเอง ทำให้เลือดลมดีไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้นจากบทสัมภาษณ์

ชุดกิจกรรมปัญญา

ในรายที่ ๔ “สวดมนต์แล้วยังไม่เข้าใจความหมายเท่าไรว่ามาเกี่ยวข้องกับเรื่องการเจ็บป่วยอย่างไร แต่สิ่งที่พบคือสวดได้ดีขึ้นค่ะ นิ่งขึ้นด้วย และเข้าใจว่าการป่วยใช้ก็คือธรรมชาติล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป พอจับได้ว่าคนเราไม่ควรไปหมกมุ่นกับเรื่องใดๆมากเกินพอดี ควรมีอุเบกขา คือทำใจเป็นกลางๆ”

ในรายที่ ๕ “สวดมนต์แล้วสบายใจ รู้สึกมีสมาธิเพิ่มขึ้น เริ่มนิ่งขึ้นค่ะ คิดอะไรได้ดีขึ้นไม่ฟุ้งซ่าน ระวังความโกรธได้ดีขึ้นด้วย”

ในรายที่ ๙ “ตอนนี้เริ่มสวดได้ดีขึ้นค่ะ และลองแปลในความหมายก็พอได้มากขึ้น เข้าใจว่าเราควรมีสมาธิในสิ่งที่เราจดจ่อให้มากขึ้น บทสวดนี้ให้ความหมายในเรื่องความเพียร ความตั้งใจในเรื่องการประพฤติปฏิบัติและการวางตัวในอุเบกขา”

สรุปชุดกิจกรรมปัญญา ผู้ร่วมวิจัยพบว่ามีความเข้าใจได้ว่าเป็นการทำให้มีสมาธิดีขึ้น จากการจดจ่ออยู่กับความหมายและคำแปล เมื่อได้ยินเสียงที่ตัวเองสวดทำให้สบายใจ(อารมณ์ และวิญญาณ) จากการแปลความหมายที่ให้ผลในเรื่องความเพียรพยายาม ความเข้าใจในการวางตัวแบบกลางๆ