

ผนวก ข.

แบบสอบถามสำหรับผู้เชี่ยวชาญในการหาค่า IOC

เรื่อง การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

คำชี้แจง

การวิจัยนี้ต้องการสร้างและพัฒนา แบบวัดการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน สำหรับให้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประเมินตนเอง (Self Report Evaluation) จึงขอความเมตตาจากท่าน ช่วยประเมินความตรง (Validity) ของเนื้อหาและพฤติกรรมในแบบวัดที่แนบมานี้ว่า ข้อความ คำถามแต่ละข้อ มีเนื้อหาและพฤติกรรมที่วัดตรงหรือไม่ตรงกับการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยให้ทำเครื่องหมายกากบาทx ลงในช่องขวามือ ดังนี้

ถ้าท่าน	เห็นว่าตรง	ให้กากบาทช่องเลข	๑
ถ้าท่าน	ไม่แน่ใจว่าตรง	ให้กากบาทช่องเลข	๐
ถ้าท่าน	เห็นว่าไม่ตรง	ให้กากบาทช่องเลข	-๑

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการพิจารณา

พระครูวิมลธรรมรังสี

หัวหน้าผู้วิจัย

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะยืนอย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะยืนได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะยืนได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะยืนได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะยืนได้ทุกครั้ง			
๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะเดินอย่างไร ๐ ฉันรู้สึกจิตไม่จดจ่อรับรู้ที่อยู่ท่าอาการเคลื่อนไหวของเท้าได้เลย ๑ ฉันรู้สึกจิตจดจ่อรับรู้ที่อยู่ท่าอาการเคลื่อนไหวของเท้าได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันรู้สึกจิตจดจ่อรับรู้ที่อยู่ท่าอาการเคลื่อนไหวของเท้าได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันรู้สึกจิตจดจ่อรับรู้ที่อยู่ท่าอาการเคลื่อนไหวของเท้าได้ทุกครั้ง			
๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการนั่งอย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการนั่งได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการนั่งได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการนั่งได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการนั่งได้ทุกครั้ง			
๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันอาการนอนอย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้ทันอาการนอนได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้ทันอาการนอนได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้ทันอาการนอนได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้ทันอาการนอนได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันอาการพอง อาการยุบของท้องอย่างไร ๐ ฉันรู้สึก ไม่สามารถรับรู้ทันอาการพอง อาการยุบของท้องได้เลย ๑ ฉันรู้สึก สามารถรับรู้ทันอาการพอง อาการยุบของท้องได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันรู้สึก สามารถรับรู้ทันอาการพอง อาการยุบของท้องได้เกือบทุกครั้ง ๐ ๓ ฉันรู้สึก สามารถรับรู้ทันอาการพอง อาการยุบของท้องได้ทุกครั้ง			
๖. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการวโยโผฏฐัพพะรูปขณะเกิดขึ้นอย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้ทันอาการวโยโผฏฐัพพะรูปที่ท้อง ที่มีอาการตึง หย่อน ร้อน เย็น และแผ่วเบาของท้องได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้ทันอาการวโยโผฏฐัพพะรูปที่ท้อง ที่มีอาการตึง หย่อน ร้อน เย็น และแผ่วเบาของท้อง ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้ทันอาการวโยโผฏฐัพพะรูปที่ท้อง ที่มีอาการตึง หย่อน ร้อน เย็น และแผ่วเบาของท้อง ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้ทันอาการวโยโผฏฐัพพะรูปที่ท้อง ที่มีอาการตึง หย่อน ร้อน เย็น และแผ่วเบาของท้อง ได้ทุกครั้ง			
๗. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องอย่างไร ๐ ฉันรู้สึกว่า ไม่สามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของท้องได้เลย ๑ ฉันรู้สึกว่า สามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของท้องได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันรู้สึกว่า สามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของท้องได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันรู้สึกว่า สามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของท้องได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๘. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้การเปลี่ยนแปลงอาการเคลื่อนไหวช้าหรือเร็วของท้องอย่างไร ๐ ฉันรู้สึกไม่รับรู้การเปลี่ยนแปลงของท้องช้าหรือเร็วได้เลย ๑ ฉันรู้สึกรับรู้การเปลี่ยนแปลงของท้องช้าหรือเร็ว ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันรู้สึกรับรู้การเปลี่ยนแปลงของท้องช้าหรือเร็ว ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันรู้สึกรับรู้การเปลี่ยนแปลงของท้องช้าหรือเร็ว ได้ทุกครั้ง			
๙. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะกลับอย่างไร ๐ ฉันรู้สึก ไม่สามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะกลับได้เลย ๑ ฉันรู้สึก สามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะกลับได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันรู้สึก สามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะกลับ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันรู้สึก สามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะกลับ ได้ทุกครั้ง			
๑๐. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้อาการลื่นไหลหรือความหนืดของเท้าขณะเดินอย่างไร ๐ ฉันรู้สึก ไม่สามารถกำหนดรู้ทันอาการลื่นไหลหรือความหนืดของเท้าขณะเดินได้เลย ๑ ฉันรู้สึก สามารถกำหนดรู้ทันอาการลื่นไหลหรือความหนืดของเท้าขณะเดินได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันรู้สึก สามารถกำหนดรู้ทันอาการลื่นไหลหรือความหนืดของเท้าขณะเดินได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันรู้สึก สามารถกำหนดรู้ทันอาการลื่นไหลหรือความหนืดของเท้าขณะเดินได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๑๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะการก้าวไป และการถอยกลับ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะการก้าวไป และการถอยกลับได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะการก้าวไปและการถอยกลับได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะการก้าวไป และการถอยกลับได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะการก้าวไป และการถอยกลับได้ทุกครั้ง			
๑๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของขาขณะการก้าวเข้า การเหยียดออก เหลียวซ้าย แลขวา นุ่งห่ม อย่างไร ๐ ฉันไม่มีความรู้สึกตัวรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของขา ขณะการก้าวเข้า การเหยียดออก เหลียวซ้าย แลขวา นุ่งห่ม ได้เลย ๑ ฉันมีความรู้สึกตัวรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของขา ขณะการก้าวเข้า การเหยียดออก เหลียวซ้าย แลขวา นุ่งห่ม ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันมีความรู้สึกตัวรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของขา ขณะการก้าวเข้า การเหยียดออก เหลียวซ้าย แลขวา นุ่งห่ม ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันมีความรู้สึกตัวรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของขา ขณะการก้าวเข้า การเหยียดออก เหลียวซ้าย แลขวา นุ่งห่ม ได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๑๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะตื่นนอน เดินเข้าห้องน้ำ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะตื่นนอน เดินเข้าห้องน้ำ ได้เลย ๑ ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะตื่นนอน เดินเข้าห้องน้ำ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะตื่นนอน เดินเข้าห้องน้ำ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะตื่นนอน เดินเข้าห้องน้ำ ได้ทุกครั้ง			
๑๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะกิน ดื่ม เคี้ยว อาหารอย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกายขณะกิน ดื่ม เคี้ยว อาหารได้เลย ๑ ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกายขณะกิน ดื่ม เคี้ยวอาหารได้เป็น บางครั้ง ๒ ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกายขณะกิน ดื่ม เคี้ยว อาหาร ได้เกือบ ทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกายขณะกิน ดื่ม เคี้ยว อาหาร ได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๑๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันความเปลี่ยนแปลงของธาตุทั้งสี่อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถกำหนดรับรู้ทันความเปลี่ยนแปลงของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟได้เลย ๑ ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันความเปลี่ยนแปลงของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันความเปลี่ยนแปลงของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันความเปลี่ยนแปลงของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ได้ทุกครั้ง			
๑๖. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกข์ใจเกิดขึ้นขณะการอยู่ร่วมกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจอย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการทุกข์ใจที่เกิดขึ้นขณะอยู่กับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการทุกข์ใจที่เกิดขึ้นขณะอยู่กับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการทุกข์ใจที่เกิดขึ้นขณะอยู่กับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการทุกข์ใจที่เกิดขึ้นขณะอยู่กับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๑๗. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกข์ใจเกิดขึ้นขณะบุคคลที่เป็นที่รักที่พอใจพลัดพรากจากไปอย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการทุกข์ใจที่เกิดขึ้นขณะบุคคลที่เป็นที่รักที่พอใจพลัดพรากจากไปได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการทุกข์ใจที่เกิดขึ้นขณะบุคคลที่เป็นที่รักที่พอใจพลัดพรากจากไป ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการทุกข์ใจที่เกิดขึ้นขณะบุคคลที่เป็นที่รักที่พอใจพลัดพรากจากไป ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการทุกข์ใจที่เกิดขึ้นขณะบุคคลที่เป็นที่รักที่พอใจพลัดพรากจากไป ได้ทุกครั้ง			
๑๘. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกข์กายขณะเกิดแสบ ร้อน มีน ตึง เกิดขึ้น อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการทุกข์กายขณะแสบ ร้อน มีน ตึง เกิดขึ้น ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการทุกข์กายขณะแสบ ร้อน มีน ตึง เกิดขึ้น ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการทุกข์กายขณะแสบ ร้อน มีน ตึง เกิดขึ้น ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการทุกข์กายขณะแสบ ร้อน มีน ตึง เกิดขึ้น ได้ทุกครั้ง			
๑๙. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกข์ใจขณะเกิดความเศร้า โศก เสียใจเกิดขึ้นอย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการทุกข์ใจขณะเกิดความเศร้า โศก เสียใจ เกิดขึ้นได้ ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการทุกข์ใจขณะเกิดความเศร้า โศก เสียใจ เกิดขึ้น ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการทุกข์ใจขณะเกิดความเศร้า โศก เสียใจ เกิดขึ้น ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการทุกข์ใจขณะเกิดความเศร้า โศก เสียใจ เกิดขึ้น ได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๒๐. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ความสุขใจ ขณะเกิดความรู้สึก เบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใสเกิดขึ้น อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้ความสุขใจ ขณะเกิดความรู้สึก เบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้ความสุขใจ ขณะเกิดความรู้สึก เบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้ความสุขใจ ขณะเกิดความรู้สึก เบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้ความสุขใจ ขณะเกิดความรู้สึก เบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส ได้ทุกครั้ง			
๒๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้การวางเฉย ขณะเกิดความสุขกาย ความสุขใจ และความไม่สุขกาย ความไม่สุขใจ ที่เกิดขึ้นอย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้การวางเฉย ขณะเกิดความสุขกาย ความสุขใจ และความไม่สุขกาย ความไม่สุขใจที่เกิดขึ้น ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้การวางเฉย ขณะเกิดความสุขกาย ความสุขใจ และความไม่สุขกาย ความไม่สุขใจ ที่เกิดขึ้น ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้การวางเฉย ขณะเกิดความสุขกาย ความสุขใจ และความไม่สุขกาย ความไม่สุขใจ ที่เกิดขึ้น ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้การวางเฉย ขณะเกิดความสุขกาย ความสุขใจ และความไม่สุขกาย ความไม่สุขใจ ที่เกิดขึ้น ได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๒๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันขณะเสี่ยงสรรเสริญมากระทบหู เกิด ความชอบใจ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้ทันเสี่ยงสรรเสริญมากระทบหู เกิดความชอบใจ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้ทันเสี่ยงสรรเสริญมากระทบหู เกิดความชอบใจ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้ทันเสี่ยงสรรเสริญมากระทบหู เกิดความชอบใจ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้ทันเสี่ยงสรรเสริญมากระทบหู เกิดความชอบใจ ได้ทุกครั้ง			
๒๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันขณะรูปที่มากระทบตา เกิด ความพึงพอใจ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้ทันขณะรูปที่มากระทบตา เกิดความพึงพอใจ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้ทันขณะรูปที่มากระทบตา เกิดความพึงพอใจ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้ทันขณะรูปที่มากระทบตา เกิดความพึงพอใจ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้ทันขณะรูปที่มากระทบตา เกิดความพึงพอใจ ได้ทุกครั้ง			
๒๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะเกิดโทสะ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการของจิต ขณะเกิดโทสะ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะเกิดโทสะ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะเกิดโทสะ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะเกิดโทสะ ได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๒๖. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความลุ่มหลงในอารมณ์ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความลุ่มหลงในอารมณ์ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความลุ่มหลงในอารมณ์ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความลุ่มหลงในอารมณ์ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความลุ่มหลงในอารมณ์ ได้ทุกครั้ง			
๒๗. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเป็นสมาธิ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเป็นสมาธิ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเป็นสมาธิ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเป็นสมาธิ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเป็นสมาธิ ได้ทุกครั้ง			
๒๘. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะที่จิตไม่เป็นสมาธิ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการของจิต ขณะที่จิตไม่เป็นสมาธิ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะที่จิตไม่เป็นสมาธิ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะที่จิตไม่เป็นสมาธิ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะที่จิตไม่เป็นสมาธิ ได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๒๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตที่ปราศจากโทสะ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตที่ปราศจากโทสะ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตที่ปราศจากโทสะ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตที่ปราศจากโทสะ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตที่ปราศจากโทสะ ได้ทุกครั้ง			
๓๐. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตมีราคะ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตมีราคะ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตมีราคะ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตมีราคะ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตมีราคะ ได้ทุกครั้ง			
๒๗. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเป็นสมาธิ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเป็นสมาธิ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเป็นสมาธิ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเป็นสมาธิ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเป็นสมาธิ ได้ทุกครั้ง			
๒๘. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะที่จิตไม่เป็นสมาธิ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการของจิต ขณะที่จิตไม่เป็นสมาธิ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะที่จิตไม่เป็นสมาธิ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะที่จิตไม่เป็นสมาธิ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะที่จิตไม่เป็นสมาธิ ได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๒๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตที่ปราศจากโทสะ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตที่ปราศจากโทสะ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตที่ปราศจากโทสะ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตที่ปราศจากโทสะ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตที่ปราศจากโทสะ ได้ทุกครั้ง			
๓๐. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตมีราคะ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตมีราคะ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตมีราคะ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตมีราคะ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตมีราคะ ได้ทุกครั้ง			
๓๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตปราศจากราคะ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตปราศจากราคะ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตปราศจากราคะ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตปราศจากราคะ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตปราศจากราคะ ได้ทุกครั้ง			
๓๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการพลอสติ ขณะพลอสติเกิดขึ้น อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการพลอสติ ขณะพลอสติเกิดขึ้น ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการพลอสติ ขณะพลอสติเกิดขึ้น ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการพลอสติ ขณะพลอสติเกิดขึ้น ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการพลอสติ ขณะพลอสติเกิดขึ้น ได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๓๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความหุดหู่อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความหุดหู่ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความหุดหู่ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความหุดหู่ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความหุดหู่ ได้ทุกครั้ง			
๓๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิตเศร้าหมอง ขณะจิตเกิดความเศร้าหมองอย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการของจิตเศร้าหมอง ขณะจิตเกิดความเศร้าหมอง ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิตเศร้าหมอง ขณะจิตเกิดความเศร้าหมอง ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิตเศร้าหมอง ขณะจิตเกิดความเศร้าหมอง ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิตเศร้าหมอง ขณะจิตเกิดความเศร้าหมอง ได้ทุกครั้ง			
๓๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความฟุ้งซ่าน อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความฟุ้งซ่าน ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความฟุ้งซ่าน ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความฟุ้งซ่าน ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความฟุ้งซ่าน ได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๓๖. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวอย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการของจิต ขณะจิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ได้ทุกครั้ง			
๓๗. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของรูปไม่สวยมากระทบตา ความไม่พอใจ เกิดขึ้นในใจ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการของรูปไม่สวยมากระทบตา ความไม่พอใจเกิดขึ้นในใจ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการของรูปไม่สวยมากระทบตา ความไม่พอใจเกิดขึ้นในใจ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการของรูปไม่สวยมากระทบตา ความไม่พอใจเกิดขึ้นในใจ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการของรูปไม่สวยมากระทบตา ความไม่พอใจเกิดขึ้นในใจ ได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๓๘. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเย็นร้อน อ่อนแอ้ง มากระทบกาย เกิดความรู้สึกในใจ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการเย็นร้อน อ่อนแอ้ง มากระทบกาย เกิดความรู้สึกในใจ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการเย็นร้อน อ่อนแอ้ง มากระทบกาย เกิดความรู้สึกในใจ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการเย็นร้อน อ่อนแอ้ง มากระทบกาย เกิดความรู้สึกในใจ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการเย็นร้อน อ่อนแอ้ง มากระทบกาย เกิดความรู้สึกในใจ ได้ทุกครั้ง			
๓๙. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการความใคร่ ความปรารถนา (ในกาม) เกิดขึ้นในใจอย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการความใคร่ ความปรารถนา (ในกาม) เกิดขึ้นในใจ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการความใคร่ ความปรารถนา (ในกาม) เกิดขึ้นในใจ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการความใคร่ ความปรารถนา (ในกาม) เกิดขึ้นในใจ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการความใคร่ ความปรารถนา (ในกาม) เกิดขึ้นในใจ ได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๔๐. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการพอใจ พอง-ยุบ ของท้อง ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการพอใจ พอง-ยุบ ของท้อง ขณะเกิดขึ้นในใจได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการพอใจ พอง-ยุบ ของท้อง ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการพอใจ พอง-ยุบ ของท้อง ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการพอใจ พอง-ยุบ ของท้อง ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้ทุกครั้ง			
๔๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการขัดเคือง แค้นใจ และคิดร้าย ขณะเกิดขึ้นในใจอย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการขัดเคือง แค้นใจ และคิดร้าย ขณะเกิดขึ้นในใจได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการขัดเคือง แค้นใจ และคิดร้าย ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการขัดเคือง แค้นใจ และคิดร้าย ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการขัดเคือง แค้นใจ และคิดร้าย ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้ทุกครั้ง			
๔๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการง่วงเหงา หาวนอน ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้อาการง่วงเหงา หาวนอน ขณะเกิดขึ้นในใจได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้อาการง่วงเหงา หาวนอน ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้อาการง่วงเหงา หาวนอน ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้อาการง่วงเหงา หาวนอน ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๔๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้การฟังชัน ร้อนใจ ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้การฟังชัน ร้อนใจ ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้การฟังชัน ร้อนใจ ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้การฟังชัน ร้อนใจ ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้การฟังชัน ร้อนใจ ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้ทุกครั้ง			
๔๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้การหตุ้ เชื่องซึม ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้การหตุ้ เชื่องซึม ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้การหตุ้ เชื่องซึม ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้การหตุ้ เชื่องซึม ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้การหตุ้ เชื่องซึม ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้ทุกครั้ง			
๔๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้การล้งเล สงสัย ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร ๐ ฉันไม่สามารถรับรู้การล้งเล สงสัย ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เลย ๑ ฉันสามารถรับรู้การล้งเล สงสัย ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เป็นบางครั้ง ๒ ฉันสามารถรับรู้การล้งเล สงสัย ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เกือบทุกครั้ง ๓ ฉันสามารถรับรู้การล้งเล สงสัย ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้ทุกครั้ง			

ข้อความคำถาม	ระดับการประเมิน		
	๑	๐	-๑
๔๖. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้การความเชื่อมั่น ศรัทธาต่อพระรัตนตรัย และพระวิปัสณาจารย์ ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร			
๐. ฉันไม่สามารถรับรู้การความเชื่อมั่น ศรัทธาต่อพระรัตนตรัย และพระวิปัสณาจารย์ขณะเกิดขึ้นในใจได้เลย			
๑. ฉันสามารถรับรู้การความเชื่อมั่น ศรัทธาต่อพระรัตนตรัย และพระวิปัสณาจารย์ ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เป็นบางครั้ง			
๒. ฉันสามารถรับรู้การความเชื่อมั่น ศรัทธาต่อพระรัตนตรัย และพระวิปัสณาจารย์ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เกือบทุกครั้ง			
๓. ฉันสามารถรับรู้การความเชื่อมั่น ศรัทธาต่อพระรัตนตรัย และพระวิปัสณาจารย์ ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้ทุกครั้ง			

แบบสอบถามสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

เรื่อง การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

คำชี้แจง

การวิจัยนี้ต้องการสร้างและพัฒนา แบบวัดการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน สำหรับให้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประเมินตนเอง (Self Report Evaluation) จึงขอความเมตตาจากท่าน กรุณาเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกตามความเป็นจริง หลังจากที่ท่านเข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ครบหลักสูตรแล้ว โดยใส่เครื่องหมาย X ทับตัวเลือก ก ข ค หรือ ง เพียงตัวเลือกเดียวเท่านั้น

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

พระครูวิมลธรรมรังสี

หัวหน้าผู้วิจัย

ข้อความคำถาม
๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะยืนอย่างไร ก ฉันไม่สามารถรับรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะยืนได้เลย ข ฉันสามารถรับรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะยืนได้เป็นบางครั้ง ค ฉันสามารถรับรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะยืนได้เกือบทุกครั้ง ง ฉันสามารถรับรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะยืนได้ทุกครั้ง
๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะเดินอย่างไร ก ฉันรู้สึกจิตไม่จดจ่อรับรู้ที่อยู่ท่าอาการเคลื่อนไหวของเท้าได้เลย ข ฉันรู้สึกจิตจจดจ่อรับรู้ที่อยู่ท่าอาการเคลื่อนไหวของเท้าได้เป็นบางครั้ง ค ฉันรู้สึกจิตจจดจ่อรับรู้ที่อยู่ท่าอาการเคลื่อนไหวของเท้าได้เกือบทุกครั้ง ง ฉันรู้สึกจิตจจดจ่อรับรู้ที่อยู่ท่าอาการเคลื่อนไหวของเท้าได้ทุกครั้ง
๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้อาการนั่งอย่างไร ก ฉันไม่สามารถรับรู้อาการนั่งได้เลย ข ฉันสามารถรับรู้อาการนั่งได้เป็นบางครั้ง ค ฉันสามารถรับรู้อาการนั่งได้เกือบทุกครั้ง ง ฉันสามารถรับรู้อาการนั่งได้ทุกครั้ง
๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้ทันอาการนอนอย่างไร ก ฉันไม่สามารถรับรู้ทันอาการนอนได้เลย ข ฉันสามารถรับรู้ทันอาการนอนได้เป็นบางครั้ง ค ฉันสามารถรับรู้ทันอาการนอนได้เกือบทุกครั้ง ง ฉันสามารถรับรู้ทันอาการนอนได้ทุกครั้ง
๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้ทันอาการพอง อาการยุบของท้องอย่างไร ก ฉันรู้สึก ไม่สามารถรับรู้ทันอาการพอง อาการยุบของท้องได้เลย ข ฉันรู้สึก สามารถรับรู้ทันอาการพอง อาการยุบของท้องได้เป็นบางครั้ง ค ฉันรู้สึก สามารถรับรู้ทันอาการพอง อาการยุบของท้องได้เกือบทุกครั้ง ง ฉันรู้สึก สามารถรับรู้ทันอาการพอง อาการยุบของท้องได้ทุกครั้ง

๖. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการวาโยโณภูฏัพพะรูปขณะเกิดขึ้นอย่างไร ก. ฉันไม่สามารถรับรู้ทันอาการวาโยโณภูฏัพพะรูปที่ท้อง ที่มีอาการติงหย่อน ร้อน เย็น และแผ่วเบาของท้องได้เลย ข. ฉันสามารถรับรู้ทันอาการวาโยโณภูฏัพพะรูปที่ท้อง ที่มีอาการติงหย่อน ร้อน เย็นและแผ่วเบาของท้อง ได้เป็นบางครั้ง ค. ฉันสามารถรับรู้ทันอาการวาโยโณภูฏัพพะรูปที่ท้อง ที่มีอาการติงหย่อน ร้อน เย็นและแผ่วเบาของท้อง ได้เกือบทุกครั้ง ง. ฉันสามารถรับรู้ทันอาการวาโยโณภูฏัพพะรูปที่ท้อง ที่มีอาการติงหย่อน ร้อน เย็นและแผ่วเบาของท้อง ได้ทุกครั้ง
๗.ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องอย่างไร ก. ฉันรู้สึกว่าจะไม่สามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของท้องได้เลย ข. ฉันรู้สึกว่าจะสามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของท้องได้เป็นบางครั้ง ค. ฉันรู้สึกว่าจะสามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของท้องได้เกือบทุกครั้ง ง. ฉันรู้สึกว่าจะสามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของท้องได้ทุกครั้ง
๘. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้การเปลี่ยนแปลงอาการเคลื่อนไหวช้าหรือเร็วของท้องอย่างไร ก. ฉันรู้สึกไม่รับรู้อาการเปลี่ยนแปลงของท้องช้าหรือเร็วได้เลย ข. ฉันรู้สึกรับรู้อาการเปลี่ยนแปลงของท้องช้าหรือเร็ว ได้เป็นบางครั้ง ค. ฉันรู้สึกรับรู้อาการเปลี่ยนแปลงของท้องช้าหรือเร็ว ได้เกือบทุกครั้ง ง. ฉันรู้สึกรับรู้อาการเปลี่ยนแปลงของท้องช้าหรือเร็ว ได้ทุกครั้ง
๙. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะกลับอย่างไร ก. ฉันรู้สึกไม่สามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะกลับได้เลย ข. ฉันรู้สึกสามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะกลับได้เป็นบางครั้ง ค. ฉันรู้สึกสามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะกลับ ได้เกือบทุกครั้ง ง. ฉันรู้สึกสามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะกลับ ได้ทุกครั้ง

๑๐. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการคลื่นไส้อาเจียนหรือความหนืดของเท้าขณะเดินอย่างไร

- ก. ฉันรู้สึกไม่สามารถกำหนดรับรู้ทันอาการคลื่นไส้อาเจียนหรือความหนืดของเท้าขณะเดินได้เลย
- ข. ฉันรู้สึกสามารถกำหนดรับรู้ทันอาการคลื่นไส้อาเจียนหรือความหนืดของเท้าขณะเดินได้เป็นบางครั้ง
- ค. ฉันรู้สึกสามารถกำหนดรับรู้ทันอาการคลื่นไส้อาเจียนหรือความหนืดของเท้าขณะเดินได้เกือบทุกครั้ง
- ง. ฉันรู้สึกสามารถกำหนดรับรู้ทันอาการคลื่นไส้อาเจียนหรือความหนืดของเท้าขณะเดินได้ทุกครั้ง

๑๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะก้าวไปและการถอยกลับอย่างไร

- ก. ฉันไม่สามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะก้าวไปและการถอยกลับได้เลย
- ข. ฉันสามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะก้าวไปและการถอยกลับได้เป็นบางครั้ง
- ค. ฉันสามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะก้าวไปและการถอยกลับได้เกือบทุกครั้ง
- ง. ฉันสามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะก้าวไปและการถอยกลับได้ทุกครั้ง

๑๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของขา ขณะการก้าวเข้าการเหยียดออกเหยียดซ้าย แลขวานุ่มๆ อย่างไร

- ก. ฉันไม่มีความรู้สึกตัวรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของขา ขณะการก้าวเข้าการเหยียดออกเหยียดซ้าย แลขวา นุ่มๆ ได้เลย
- ข. ฉันมีความรู้สึกตัวรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของขา ขณะการก้าวเข้าการเหยียดออกเหยียดซ้าย แลขวา นุ่มๆ ได้เป็นบางครั้ง
- ค. ฉันมีความรู้สึกตัวรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของขา ขณะการก้าวเข้าการเหยียดออกเหยียดซ้าย แลขวา นุ่มๆ ได้เกือบทุกครั้ง
- ง. ฉันมีความรู้สึกตัวรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของขา ขณะการก้าวเข้า การเหยียดออกเหยียดซ้าย แลขวา นุ่มๆ ได้ทุกครั้ง

๑๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของกายขณะตื่นนอนเดินเข้าห้องน้ำ อย่างไร
- ก. ฉันไม่สามารถรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะตื่นนอน เดินเข้าห้องน้ำได้เลย
- ข. ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะตื่นนอนเดินเข้าห้องน้ำ ได้เป็นบางครั้ง
- ค. ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะตื่นนอนเดินเข้าห้องน้ำ ได้เกือบทุกครั้ง
- ง. ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะตื่นนอน เดินเข้าห้องน้ำ ได้ทุกครั้ง
๑๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะกิน ดื่มเคี้ยวอาหาร อย่างไร
- ก. ฉันไม่สามารถกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกายขณะกิน ดื่ม เคี้ยวอาหารได้เลย
- ข. ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกายขณะกิน ดื่ม เคี้ยว อาหารได้เป็นบางครั้ง
- ค. ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกายขณะกิน ดื่ม เคี้ยว อาหารได้เกือบทุกครั้ง
- ง. ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกายขณะกิน ดื่ม เคี้ยว อาหารได้ทุกครั้ง
๑๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันความเปลี่ยนแปลงของธาตุทั้งสี่อย่างไร
- ก. ฉันไม่สามารถกำหนดรับรู้ทันความเปลี่ยนแปลงของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟได้เลย
- ข. ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันความเปลี่ยนแปลงของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟได้เป็นบางครั้ง
- ค. ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันความเปลี่ยนแปลงของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟได้เกือบทุกครั้ง
- ง. ฉันสามารถกำหนดรับรู้ทันความเปลี่ยนแปลงของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟได้ทุกครั้ง

๓๘. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเย็นร้อน อ่อนแข็งมากระทบกาย เกิดความรู้สึกในใจอย่างไร

ก ฉันไม่สามารถรับรู้อาการเย็นร้อน อ่อนแข็ง มากระทบกาย เกิดความรู้สึกในใจได้เลย

ข ฉันสามารถรับรู้อาการเย็นร้อน อ่อนแข็ง มากระทบกาย เกิดความรู้สึกในใจ ได้เป็นบางครั้ง

ค ฉันสามารถรับรู้อาการเย็นร้อน อ่อนแข็ง มากระทบกาย เกิดความรู้สึกในใจ ได้เกือบทุกครั้ง

ง ฉันสามารถรับรู้อาการเย็นร้อน อ่อนแข็ง มากระทบกาย เกิดความรู้สึกในใจ ได้ทุกครั้ง

๓๙. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการความใคร่ ความปรารถนา (ในกาม) เกิดขึ้นในใจ อย่างไร

ก ฉันไม่สามารถรับรู้อาการความใคร่ ความปรารถนา (ในกาม) เกิดขึ้นในใจได้เลย

ข ฉันสามารถรับรู้อาการความใคร่ ความปรารถนา (ในกาม) เกิดขึ้นในใจ ได้เป็นบางครั้ง

ค ฉันสามารถรับรู้อาการความใคร่ ความปรารถนา (ในกาม) เกิดขึ้นในใจ ได้เกือบทุกครั้ง

ง ฉันสามารถรับรู้อาการความใคร่ ความปรารถนา (ในกาม) เกิดขึ้นในใจ ได้ทุกครั้ง

๔๐. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการพอใจ พอง-ยุบ ของท้องขณะเกิดขึ้นในใจอย่างไร

ก ฉันไม่สามารถรับรู้อาการพอใจ พอง-ยุบ ของท้อง ขณะเกิดขึ้นในใจได้เลย

ข ฉันสามารถรับรู้อาการพอใจ พอง-ยุบ ของท้อง ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เป็นบางครั้ง

ค ฉันสามารถรับรู้อาการพอใจ พอง-ยุบ ของท้อง ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เกือบทุกครั้ง

ง ฉันสามารถรับรู้อาการพอใจ พอง-ยุบ ของท้อง ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้ทุกครั้ง

๔๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการขัดเคือง แค้นใจและคิดร้าย ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร

ก ฉันไม่สามารถรับรู้อาการขัดเคือง แค้นใจ และคิดร้าย ขณะเกิดขึ้นในใจได้เลย

ข ฉันสามารถรับรู้อาการขัดเคือง แค้นใจ และคิดร้าย ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เป็นบางครั้ง

ค ฉันสามารถรับรู้อาการขัดเคือง แค้นใจ และคิดร้าย ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้เกือบทุกครั้ง

ง ฉันสามารถรับรู้อาการขัดเคือง แค้นใจ และคิดร้าย ขณะเกิดขึ้นในใจ ได้ทุกครั้ง

