



ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
ต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม
จังหวัดนครพนม

ลักขณา วรพงศ์พัฒน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์
คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
พ.ศ. 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

ลักษณะ วรพงศ์พัฒน์ : ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
ต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม
สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ปีการศึกษา 2560
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ ดร.อรรณพ นั้บถือตรง และดร.อติพร ทองหล่อ. 167 หน้า.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบผลของการสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมที่มีต่อความเครียดของผู้ต้องขังหญิง การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดก่อน-หลังการทดลอง (One Group Pretest-Posttest Design) กลุ่มตัวอย่าง คือผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากเกณฑ์คัดเข้าและคัดออกที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น กลุ่มตัวอย่างทำการวัดระดับความเครียด โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) กรมสุขภาพจิต ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 7 วัน สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired Sample t-test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า

1. ผู้ต้องขังหญิงมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}=54.4$, S.D.= 9.75) หลังการทดลองผู้ต้องขังหญิงมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}=44.33$, S.D.= 9.37)
2. ความเครียดของผู้ต้องขังหญิงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลอง เมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิจัยได้ว่า โปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมสามารถลดความเครียดของผู้ต้องขังหญิงได้ ดังนั้น ควรส่งเสริมให้ผู้ต้องขังหญิงมีการปฏิบัติสวดมนต์และการทบทวนธรรมเป็นประจำทุกวัน เพื่อช่วยลดความเครียด ลดความทุกข์ภายในจิตใจและเพิ่มความผาสุกในชีวิตได้อย่างยั่งยืน

LUKKHANA WORAPONGPAT : THE EFFECT OF CHANTING AND DHAMMA REVIEW
PROGRAM WITH BUDDHIST MEDICINE ON STRESS LEVELS OF FEMALE PRISONERS IN
NAKHON PHANOM CENTRAL PRISON AT NAKHON PHANOM PROVINCE.
MASTER OF SCIENCE PROGRAM IN PUBLIC HEALTH, SURIN RAJABHAT UNIVERSITY.
ACADEMIC YEAR 2017.
ADVISOR : DR.UNNOP NAPTHUETRONG AND DR.ATIPORN THONGLAW 167 P.

ABSTRACT

The purpose of this research was to examine the effect of a chanting and dhamma review program with Buddhist medicine on stress levels of female prisoners. This research was pre-experimental research, using a one-group pretest-posttest design. The sample group comprised 30 female prisoners from the Nakhon Phanom Central Prison , Nakhon Phanom province. The participants were selected based on the inclusion and exclusion criteria established by the researchers. The participants were measured the stress level at the pretest using the stress measurement method called SPST-20 by Mental Health Department. For four weeks and seven days a week , they participated in the chanting and dhamma review program with Buddhist medicine. After the treatment, they were given a posttest, which was identical to the pretest. The obtained data were analyzed using frequency, percentage, mean score, and standard deviation. The pretest and posttest scores were analyzed using a paired sample t-test, at the level of .05.

The results revealed that :

1. At the pretest, the stress of female prisoners was at a high level ($\bar{X} = 54.47$, S.D. = 9.75) After the treatment, the level of the stress at the posttest was also at a high level ($\bar{X} = 44.33$, S.D. = 9.37)

2. The comparison between the pretest and posttest scores revealed that the stress level of female prisoners reduced significantly after the treatment, $p < .05$

In conclusion, based on the findings of the study, the chanting and dhamma review program with Buddhist medicine could help reduce female prisoners' stress. Therefore, female prisoners should be encouraged to practice chanting and dhamma review daily to reduce stress and mental sufferings and to increase their sustainable happiness.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจาก ดร.อรรณพ นัฏธีตรัง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ดร. ติพร ทองหล่อ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ดร.สุธีรา อินทเจริญศานต์ ดร.ตรีคม พรหมมาบุญ รวมถึงคณาจารย์ทุกท่านที่เมตตาให้กำลังใจ ชี้แนะแนวทางการทำวิจัย ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ซึ่งได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษา คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการจัดทำวิทยานิพนธ์นี้ ให้ความถูกต้องสมบูรณ์ และมีคุณค่าทางวิชาการ อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำวิจัยและรู้ถึงคุณค่าของงานวิจัยที่จะช่วยให้การทำงานในด้านสาธารณสุขเป็นไปอย่างมีคุณค่ามากขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอน้อมระลึกและกราบขอบพระคุณถึง สำนักกิจการในพระตำริพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา กรมราชทัณฑ์ คณะผู้บริหาร ผู้คุมเรือนจำกลางนครพนม ผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม กราบขอบพระคุณบิดามารดาผู้ให้กำเนิด เลี้ยงดูอบรมสั่งสอนและเสียสละให้มาบำเพ็ญงานศาสนา เพื่อนนักศึกษาปริญญาโททุกท่านที่ร่วมฝ่ามรสุมอุปสรรคต่าง ๆ กราบขอบพระคุณคุณแม่ครั้ง คุณนิตยาภรณ์ สุระสาย และขอบพระคุณจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกท่านที่มาร่วมระดมพลังกาย พลังใจ พลังปัญญา ถวายทอดองค์ความรู้การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ร่วมพลังเข็นกงล้อพระธรรมจักรสืบสานศาสนา

ขอกราบคารวะอย่างสูงสุด ดร.ใจเพชร กล้าจน (อาจารย์หมอเขียว) ผู้นำพาหล่อหลอมจิตวิญญาณสู่ความพ้นทุกข์ ชี้นำที่ถูกต้องถูกต้องตรง ตามรอยบาทองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของการวิจัยนี้ที่ไม่ได้กล่าวนาม ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้มวลมนุษยชาติได้นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ให้มีชีวิตที่เรียบง่าย สุขภาพแข็งแรง จิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข ทำความผาสุกที่ตนและแบ่งปันช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ เป็นคนดีของสังคมและโลกตลอดไป

ลักขณา วรพงศ์พัฒน์
มีนาคม 2561

สารบัญ

	หน้า
กิจกรรมประกาศ	(3)
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(4)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
สารบัญตาราง.....	()
สารบัญแผนภาพ	()
สารบัญภาพ	()
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
คำนิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับ	5
2 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความเครียด	7
ความหมายของความเครียด.....	7
ประเภทของความเครียด	9
การประเมินของความเครียด	14
แนวคิดหลักการแพทย์วิถีธรรม.....	17
ความหมายของการแพทย์วิถีธรรม.....	17
ที่มาของการแพทย์วิถีธรรม.....	18
หลักความสัมพันธ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพ	18
สมดุร้อน-เย็นที่มีผลต่อสุขภาพ	19
หลักพุทธธรรม	20
เทคนิคการล้างความทุกข์ใจอย่างยั่งยืน.....	26
การสวดมนต์และการทบทวนธรรม	29
การสวดมนต์.....	29

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2	เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)	
	ความหมายการสวดมนต์.....	29
	ประโยชน์ของการสวดมนต์ตามหลักพุทธศาสตร์.....	31
	ประโยชน์ของการสวดมนต์ตามหลักวิทยาศาสตร์	32
	การสวดมนต์ให้ถูกศาสนาพุทธ.....	34
	การทบทวนธรรม	37
	ความหมายของการทบทวนธรรม.....	38
	ประโยชน์ของการทบทวนธรรม	38
	การสะท้อนคิด	39
	แนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคม.....	42
	ความหมายแรงสนับสนุนทางสังคม	42
	ประเภทแรงสนับสนุนทางสังคม.....	44
	หน้าที่ของแรงสนับสนุนทางสังคม	44
	แหล่งที่ให้การสนับสนุนทางสังคม	45
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	45
	งานวิจัยในประเทศ	45
	งานวิจัยต่างประเทศ	54
	กรอบแนวคิดการวิจัย	57
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	58
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	58
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	59
	การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	61
	วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	62
	การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	64
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
	สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้สื่อความหมายในการวิจัย	65
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	75
	สรุปผลการวิจัย	75
	อภิปรายผล	75

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ (ต่อ)	
ข้อเสนอแนะ	77
ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้	77
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	78
บรรณานุกรม.....	79
ภาคผนวก.....	87
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ และแบบประเมินโปรแกรมสวดมนต์และ ทบทวนธรรม	88
ภาคผนวก ข หนังสือราชการที่เกี่ยวข้อง	92
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	106
ภาคผนวก ง ข้อมูลการสะท้อนคิดจากบันทึกสมุดทบทวนธรรม และผลต่อ สุขภาวะองค์รวม 4 ด้าน	122
ภาคผนวก จ ตารางโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมแผนการจัดการ เรียนรู้แผนการเรียนรู้	154
ภาคผนวก ฉ ภาพการลงพื้นที่เก็บข้อมูลเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม.	162
ประวัติผู้วิจัย.....	167

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ (n = 30).....	65
2 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามภูมิลำเนา (n = 30).....	66
3 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามสถานภาพ (n = 30).....	66
4 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามจำนวนบุตร (n = 30).....	67
5 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามระดับการศึกษา (n = 30).....	67
6 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามอาชีพก่อนต้องโทษ (n = 30).....	67
7 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามคดี/ฐานความผิด (n = 30).....	68
8 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามกำหนดโทษ (n = 30).....	68
9 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามคงเหลือระยะเวลารับโทษ (n = 30).....	68
10 จำนวนและร้อยละของดัชนีมวลกาย BMI (Body Mass Index) ของผู้ต้องขังหญิง (n = 30).....	69
11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ ดัชนีมวลกาย กำหนดโทษ และคงเหลือเวลารับโทษของผู้ต้องขังหญิง (n = 30).....	69
12 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากคำถามประเมินความเครียดของผู้ต้องขังหญิงก่อนการสวดมนต์และการทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม แยกเป็นรายข้อ และภาพรวม (n = 30).....	70
13 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากคำถามประเมินความเครียดของผู้ต้องขังหญิงหลังการสวดมนต์และการทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม แยกเป็นรายข้อ และภาพรวม (n = 30).....	72
14 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามระดับความเครียดก่อน – หลังการได้รับโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม (n = 30).....	74
15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของผู้ต้องขังหญิง ก่อนและหลังโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม (n = 30).....	74
16 ผลการคิดวิเคราะห์ข้อมูลจากสมุดบันทึกของผู้ต้องขังหญิง.....	138

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่		หน้า
1	กลไกการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยา	11
2	การปรับเปลี่ยนเอนไซม์.....	36
3	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	57
4	รูปแบบการทดลอง.....	59

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	การลงพื้นที่เก็บข้อมูล.....	163
2	การลงพื้นที่เก็บข้อมูล.....	164
3	การลงพื้นที่เก็บข้อมูล.....	165
4	การลงพื้นที่เก็บข้อมูล.....	166

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

บ้านเมืองมีความเจริญรุ่งเรืองขึ้น บทบาททางสังคมของผู้หญิงเปลี่ยนแปลงไป จากเดิมที่ผู้หญิงจะทำหน้าที่ดูแลบ้านและเลี้ยงดูบุตร โดยมีผู้ชายหาเลี้ยงครอบครัว เมื่อผู้หญิงมีบทบาททางสังคมมากขึ้น ต้องรับผิดชอบหาเลี้ยงตนเองและครอบครัวมากขึ้น เมื่อต้องประสบกับปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาครอบครัว ซึ่งส่วนใหญ่มีฐานะยากจน ขาดการศึกษา ขาดความรู้ ทักษะในการประกอบอาชีพ ทำให้มีโอกาสที่จะเข้าไปสู่การกระทำผิดมากขึ้น (นันทิ จิตสว่าง. 2560 : 1) โดยในหลายกรณีผู้หญิงเป็นทั้งผู้กระทำและถูกกระทำ เป็นผลให้จำนวนผู้ต้องขังหญิงเพิ่มสถิติสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด ในปี พ.ศ. 2557 มีจำนวนผู้ต้องขังหญิงถึง 45,225 คน ซึ่งประเทศไทยนับเป็นประเทศที่มีจำนวนผู้ต้องขังหญิงมากเป็นอันดับ 4 ของโลก รองจากสหรัฐอเมริกา จีน และรัสเซีย และหากเทียบกับจำนวนประชาชนต่อ 100,000 คน แล้วประเทศไทยจัดได้ว่ามีอัตราส่วนผู้ต้องขังหญิงต่อประชากร 100,000 คน มากเป็นอันดับ 1 ของโลก (นันทิ จิตสว่าง. 2558 : 1) ซึ่งในจำนวนนี้ประมาณ 70% เป็นผู้ต้องขังที่ต้องคดียาเสพติด โดยเป็นผู้ต้องขังหญิงประมาณ 15% (วีระวัฒน์ พันธุ์ครุฑ. 2559 : 1) จากรายงานข้อมูลสถิติผู้ต้องราชทัณฑ์ทั่วประเทศ สํารวจ ณ วันที่ 1 ธันวาคม 2560 มีผู้ต้องขังหญิงจำนวน 42,772 คน (สถิติผู้ต้องราชทัณฑ์ทั่วประเทศ. 2560)

การเปลี่ยนสถานะจากผู้หญิงธรรมดาทั่วไปมาเป็นผู้ต้องขังหญิงนั้น ส่งผลทางลบอย่างใหญ่หลวงต่อชีวิต โดยเฉพาะทุกข์ทางจิตใจที่สูญเสียอิสรภาพ ยังมีคำสั่งต้องโทษสูงก็ยิ่งเป็นทุกข์และหดหู่ใจมากขึ้น ผู้ต้องขังหญิงจำนวนไม่น้อยต้องใช้เวลายาวนานทำใจรับสภาพต้องขัง ขณะที่อีกจำนวนไม่น้อยถูกครอบครัวปฏิเสธ ไม่ยอมรับ (กฤตยา อาชวนิจกุล และกุลภา วจนสาระ. 2558 : 27) พอรู้ว่าถูกจำคุกจะเกิดความรู้สึกความตกใจอย่างรุนแรง เกิดความหวั่นกลัวต่อเรือนจำ รู้สึกสูญเสียมากมายในชีวิต กังวลเกี่ยวกับชีวิตในเรือนจำ เป็นห่วงสมาชิกในครอบครัว และพยายามทำใจยอมรับซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ใจจากการถูกจองจำ การพลัดพรากจากครอบครัว จากกฎระเบียบในเรือนจำและการขาดอิสรภาพในชีวิต การไม่สามารถช่วยเหลือครอบครัวได้ และความทุกข์ใจจากการอยู่ท่ามกลางคนแปลกหน้า เป็นผลให้ผู้ต้องขังหญิงต้องปรับตัวและปรับใจ พยายามทำกิจกรรมต่าง ๆ ในเรือนจำ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้ต้องขังอื่น เปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อเอาตัวรอด ตระหนักถึงความหมายในชีวิต ทำให้เกิดความมุ่งมั่นและความกังวลในอนาคตภายหลังจากพ้นโทษ มีความตั้งใจกลับไปทำงาน กลับไปบ้านและอยู่กับครอบครัว และกังวลเกี่ยวกับการยอมรับของสังคมและญาติพี่น้อง (สมภาพ แจ่มจันทร์. 2550 : 1) สภาวะที่ต้องเข้ามาอยู่ในเรือนจำ ทำให้รู้สึกหวาดกลัว วิตกกังวลเศร้าโศก เสียใจ เครียด หดอาลัยในชีวิต (นภาพรณ ะหวานนท์ และคนอื่น ๆ. 2555 : 12) ผู้หญิงเป็นเพศที่อ่อนไหวและเปราะบางทางจิตใจ (อรสม สุทธิสาคร. 2556 : 1) แม้ว่าผู้ต้องขังจะเข้าอยู่ในเรือนจำด้วยสาเหตุใดก็ตาม แต่การมาอยู่รวมกันในสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ค่อนข้างแออัด โดยใช้เวลาอยู่ในห้องนอนรวมกันประมาณ 15 ชั่วโมงต่อวัน ลักษณะของสิ่งแวดล้อมในเรือนจำ จึงกระทบต่อภาวะสุขภาพหรือคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังได้ (ดวงตา ไกรภัสสรพงษ์ และราณี ฉายินทุ. 2546 อ้างถึงในนิตยาภรณ์ สุระสาย. 2559 : 2) จากสถิติ

กรมราชทัณฑ์ ณ วันที่ 1 กันยายน 2560 จังหวัดนครพนม เป็นจังหวัดที่มีจำนวนผู้ต้องขังหญิงมากที่สุดของเขต 4 คือ 437 คน และจากการสำรวจสุขภาพผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จำนวน 349 คน ณ วันที่ 28 ตุลาคม 2556 ด้วยการประเมินความเครียดโดยใช้แบบประเมินของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดปานกลาง ร้อยละ 31.23 และความเครียดมาก มีถึงร้อยละ 18.62 (นิตยาภรณ์ สุระสาย และคนอื่น ๆ. 2559 : 5) ความเครียดเป็นปัญหาที่สำคัญทางสุขภาพจิตที่ต้องหาทางในการแก้ปัญหา ผู้ที่มีความเครียดที่อยู่ในระดับสูงและเป็นเวลานาน โดยไม่ได้รับการแก้ไขหรือการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม ก็อาจเป็นสาเหตุสำคัญของความเจ็บป่วยทางกายหลายโรค เช่น โรคซึมเศร้า โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคมะเร็ง และโรคภูมิแพ้ เป็นต้น และมีผลเสียต่อสุขภาพจิต จะเกิดอาการหงุดหงิด ท้อแท้ เหนื่อยหน่าย ส่งผลต่อความรู้สึกลึกซึ้ง พลังจิตกรรมการแสดงออก นำไปสู่การเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวต่อครอบครัวและผู้อื่น (ชลิดา ขำนาญเนติวิทย์. 2556 : 2)

ในการแก้ปัญหาความเครียดมีหลายวิธี เช่น สมาธิบำบัด ดนตรีบำบัด เล่นโยคะ เป็นต้น จากงานวิจัยพบว่า ในศาสตร์การแพทย์ทางเลือก การสวดมนต์บัจฉิมนับเป็นทางออกอย่างหนึ่งที่นำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคโดยไม่ต้องใช้ยา การสวดมนต์บัจฉิมนับไม่ใช่แค่รักษาโรคทางใจได้เท่านั้นแต่ยังสามารถบำบัดโรคทางกายได้ผลดีด้วย ประโยชน์ของการสวดมนต์บัจฉิมนับในทางการแพทย์ ร่างกายจะหลั่งสารสื่อประสาทที่มีประโยชน์มากมาย คือ สารซีโรโทนิน (serotonin) มีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด และสารเมลาโทนิน ซึ่งเปรียบคล้ายกับยาอายุวัฒนะ เพราะจะช่วยยืดอายุการทำงานของเซลล์ประสาท เซลล์ร่างกายเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และไม่เครียด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศที่พบว่า การสวดมนต์ช่วยบำบัดอาการป่วยและโรคร้ายต่าง ๆ ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคเครียด โรคซึมเศร้า ปวดหัวไมเกรน และนอนไม่หลับ เป็นต้น (ธวัชชัย กมลธรรม. 2557 : 25) การสวดมนต์ในทางพุทธศาสนาถือเป็นการปฏิบัติเพื่อถวายเป็นพุทธบูชา เป็นการส่งเสริมให้จิตใจสงบ มีความสุข สามารถแก้ปัญหาชีวิต และอุปสรรคได้ด้วยเหตุผลและปัญญา มองชีวิตอย่างปล่อยวางมากขึ้น ช่วยลดความเครียด และแก้ทุกข์ทางใจได้ (เบญมาศ ตระกูลงามเด่น และสุรียพร ธนศิลป์. 2555 : 33) และพบว่าผลของการสวดมนต์ช่วยลดความวิตกกังวล ลดระดับความเครียด ลดอาการปวด เพิ่มความผาสุก เช่น พรทิพย์ ปุกหุด (2555 : 60) ผลของการสวดมนต์บัจฉิมนับช่วยลดความวิตกกังวลและเพิ่มความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะรับการรักษา เบญมาศ ตระกูลงามเด่น และสุรียพร ธนศิลป์ (2555 : 30) ผลของโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์ช่วยลดอาการปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย กิจจรรย์ณย์ จันทโรปี (2557 : 89) ได้ศึกษาผลของการสวดมนต์ตามแนวพุทธศาสนาและการทำสมาธิแบบอานาปานสติมีผลทำให้ลดระดับความเครียดและผ่อนคลายความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อุไรวรรณ พลจร (2558 : 5) การสวดมนต์แบบพุทธช่วยลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งโลหิตวิทยาที่ได้รับยาเคมีบำบัด

ในศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่เรียกว่า การแพทย์วิถีธรรม โดยใจเพชร กล้าจน หรืออาจารย์หมอเขียว ผู้ค้นพบการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ได้ใช้หลักพุทธธรรมในการลดความเครียด ลดความทุกข์ใจ (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 669) มีเทคนิคข้อที่ 8 คือ การละบาป บำเพ็ญบุญ ทำจิตใจเบิกบาน ไร้ทุกข์ ไร้กังวล หนึ่งในวิธีการปฏิบัติเพื่อให้ชีวิตเกิดความผาสุก คือ การสวดมนต์และ

การทบทวนธรรม พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คนจะบรรลุธรรมเพราะทบทวนธรรม” บททบทวนธรรม เป็นธรรมะจากพระไตรปิฎกมาเรียบเรียงเป็นภาษาที่เข้าใจได้ง่าย เนื้อหาให้ตระหนักเรื่องกรรม ผลของกรรม ความเป็นจริงของชีวิต การไม่โทษผู้อื่น การสำนึกผิด การคิด พุท ทำในสิ่งที่ดี เป็นต้น การทบทวนธรรมซ้ำ ๆ ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน จะสามารถทำลายความติดยึด ความชอบชังที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ เป็นปัญญาพัฒนาจิตสู่ความพ้นทุกข์ บททบทวนธรรมเปรียบเหมือนคำสุภาวดี สำนวน คำพังเพย คำคม คำขวัญ เป็นคำสื่อสารแฝงคติเตือนใจ มักมีความหมายในการตักเตือนสั่งสอนในทางบวก มีความหมายที่ดี แต่งให้คล้องจองจดจำได้ง่ายและเกิดการใช้งานได้บ่อย เช่น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มือถือสาก ปากถือศีล สอดคล้องกับพระวัชรานนท์ อริณฺชโย (พรมสมบัติ) (2554 : 86) ศึกษาบทพญาเชิงจริยธรรมที่ปรากฏในบทเทศนาของพระอาจารย์สมภาพ โชติปัญโญ ที่มีผลต่อชาวตำบลแพต จะนำบทพญาไปแสดงหรือเล่าให้คนอื่นฟังอีกที เป็นการเพิ่มพูนความรู้ ให้ข้อคิดคติธรรมต่าง ๆ ทำให้มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดี มีความเพียร เคารพและเชื่อฟังบิดามารดาครูอาจารย์มากขึ้น เกิดประโยชน์กับสังคมโดยรวมเป็นอย่างยิ่ง และสอดคล้องกับพระมหาภาณุวิชญ์ ปัญญาปโชโต (2555 : ก) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้บำบัดรักษาโรคทางใจ ผลการวิจัยพบว่า การใช้ธรรมะโอสธ หลักพุทธธรรมที่ส่วนใหญ่เป็นหลักธรรมที่สำคัญในทางพุทธศาสนานำไปใช้เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นและนำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม เพื่อเป็นแนวทางในการลดความเครียดและการแก้ปัญหาหรือส่งเสริมสภาพจิตใจของผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำ ให้ได้รับภาวะสุขภาพจิตใจที่ดี สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

คำถามการวิจัย

โปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม สามารถลดความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนมได้หรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมที่มีต่อความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม

สมมุติฐานการวิจัย

หลังได้รับโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรม ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม มีความเครียดลดลงมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการควบคุมในเรือนจำกลาง นครพนม จังหวัดนครพนม จำนวน 471 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการควบคุมในเรือนจำกลาง นครพนม จังหวัดนครพนม จำนวน 30 คน ซึ่งได้จากเกณฑ์คัดเข้าและคัดออกที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมสวดมนต์และบททวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
2. ตัวแปรตาม คือ ความเครียดของผู้ต้องขังหญิง

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียด หมายถึง ความเครียดเป็นภาวะที่ผู้ต้องขังหญิงรู้สึกว่าคุณค่าถูกคุกคาม กดดัน เกิดความไม่สมดุล ทำให้มีปฏิกิริยาตอบสนอง ถ้าบุคคลปรับตัวได้จะเกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ เป็นการเสริมความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้ มีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม

หลักการแพทย์วิถีธรรม หมายถึง การแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพ ทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักพุทธธรรม และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน

การสวดมนต์ หมายถึง การเปล่งเสียงตามบทสวดมนต์ ด้วยจิตและสำนึกเพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจ บททวนหัวข้อธรรมะและรายละเอียดของธรรมะ

บทสวดมนต์ หมายถึง คำสวดบูชาเพื่อรำลึกถึงพระคุณของพระรัตนตรัย หลักธรรมคำสอนของศาสนาพุทธ โดยการแพทย์วิถีธรรมได้คัดบทสวดมนต์ที่สำคัญ ตามลำดับ ดังนี้ คำบูชาพระรัตนตรัย ปุพพภาคนมการ ไตรสรณคมน์ พุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติ โอวาทปาติโมกขคาถา อภินิหารปัจเจกขณปาฐะ ภาวตุสัพพ และจบด้วยการอธิษฐาน 1 นาที เป็นการตั้งใจตั้งใจ ทำคุณงามความดี พัฒนาจิตให้เจริญยิ่งขึ้น ทำความผาสุกให้กับตนเองและผู้อื่น ตามความสามารถและเหตุปัจจัยที่ทำได้ เป็นระยะเวลา 30 นาที

บททวนธรรม หมายถึง การท่องบททวนธรรม ร่วมกับการฟังธรรม การสนทนาธรรม การใคร่ครวญธรรมซ้ำ ๆ เป็นประจำ ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ พิจารณาว่าสิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใดเป็นประโยชน์ ซ้ำเข้าไปหลาย ๆ ครั้ง เพื่อนำธรรมะมาใช้ดับทุกข์หรือสร้างประโยชน์ได้เร็ว ได้เหมาะสมเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ

บททบทวนธรรม หมายถึง บทธรรมะจากการรวบรวมองค์ความรู้จากคำตรัสพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก จากครูบาอาจารย์ จากการเรียนรู้และพากเพียรปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า โดยใจเพชรกล้าจน จนได้สภาวะธรรมที่เป็นพลังแห่งความผาสุกอันเกิดจากการรู้ความจริง จนสามารถดับกิเลสดับเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ ออกมาเป็นคำพูดด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายสอดคล้องกับพระไตรปิฎก ผู้ที่ได้ทบทวนธรรมอย่างเข้าใจความหมาย เนื้อหาสาระให้ได้ทุกวันจะมีปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์เพิ่มความผาสุกในชีวิตมากขึ้นทุกวัน เป็นระยะเวลา 15 นาที

โปรแกรมสวดมนต์และบททบทวนธรรม หมายถึง รูปแบบกิจกรรมการให้ความรู้และฝึกทักษะการปฏิบัติเพื่อลดระดับความเครียด โดยประยุกต์เนื้อหาจากหลักการแพทย์วิถีธรรม สัปดาห์ละ 1 วัน ละคร 4 ชั่วโมง โดยให้ผู้ต้องขังหญิงท่องบทสวดมนต์และบททบทวนธรรมทุกวัน วันละ 45 นาที เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์

ผู้ต้องขังหญิง หมายถึง ผู้ต้องขังหญิงที่จะถูกควบคุมตัวในเรือนจำกลางนครพนม ไม่น้อยกว่า 1 ปี

เรือนจำกลางนครพนม หมายถึง สถานที่ควบคุมผู้ต้องขัง สังกัดกรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม ตั้งอยู่เลขที่ 300 หมู่ 3 บ้านกุดข้าวปุ้น ถนนขวางกุด ตำบลขามเฒ่า อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

แรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) หมายถึง การได้รับการสนับสนุนจากบุคลากรเรือนจำกลางนครพนม และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม 4 ด้าน ดังนี้

1. แรงสนับสนุนทางด้านอารมณ์
2. แรงสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร
3. แรงสนับสนุนด้านวัสดุ สิ่งของ
4. แรงสนับสนุนด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบว่าผลของโปรแกรมสวดมนต์และบททบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมสามารถลดความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม
2. มีผลต่อผู้ต้องขังและประชาชนผู้สนใจนำการสวดมนต์และการทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมไปเผยแพร่ เพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน เพิ่มปัญญาในการดับทุกข์ ช่วยลดปัญหาความเครียดของตัวเอง ครอบครัวและสังคม เสริมสร้างสุขภาพที่ดี
3. กรมราชทัณฑ์และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้แนวทางนำไปปรับใช้กับผู้ต้องขังให้เกิดความผาสุก มีสุขภาพกายใจที่ดี สามารถแก้ไขปัญหาชีวิต และปรับตัวให้อยู่ในสถานที่คุมขังที่ขาดอิสรภาพได้อย่างผาสุก และสามารถกลับสู่ครอบครัว ชุมชน สังคม และไม่กลับมากระทำความผิดซ้ำอีก
4. สามารถนำไปเป็นแนวทางในการทำวิจัยต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิดและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ในงานวิจัยดังนี้

1. ความเครียด
 - 1.1 ความหมายของความเครียด
 - 1.2 ประเภทของความเครียด
 - 1.3 การประเมินความเครียด
 - 1.4 การจัดการความเครียด
2. แนวคิดหลักการแพทย์วิถีธรรม
 - 2.1 ความหมายของการแพทย์วิถีธรรม
 - 2.2 ที่มาของการแพทย์วิถีธรรม
 - 2.3 หลักความสัมพันธ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพ
 - 2.4 สมดุลร้อน-เย็นที่มีผลต่อสุขภาพ
 - 2.5 หลักพุทธธรรม
 - 2.6 เทคนิคการล้างความทุกข์ใจอย่างยั่งยืน
3. การสวดมนต์และการทบทวนธรรม
 - 3.1 การสวดมนต์
 - 3.1.1 ความหมายการสวดมนต์
 - 3.1.2 ประโยชน์ของการสวดมนต์ตามหลักพุทธศาสตร์
 - 3.1.3 ประโยชน์ของการสวดมนต์ตามหลักวิทยาศาสตร์
 - 3.1.4 การสวดมนต์ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
 - 3.1.5 การสวดมนต์ให้ถูกศาสนาพุทธ
 - 3.2 การทบทวนธรรม
 - 3.2.1 ความหมายของการทบทวนธรรม
 - 3.2.2 ประโยชน์ของการทบทวนธรรม
 - 3.3 การสะท้อนคิด
4. แนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคม
 - 4.1 ความหมายแรงสนับสนุนทางสังคม
 - 4.2 ประเภทแรงสนับสนุนทางสังคม
 - 4.3 หน้าที่ของแรงสนับสนุนทางสังคม
 - 4.4 แหล่งที่ให้การสนับสนุนทางสังคม
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ
 - 5.1 งานวิจัยในประเทศ

5.1.1 งานวิจัยเกี่ยวกับผู้ต้องขัง

5.1.2 งานวิจัยเกี่ยวกับความเครียด

5.1.3 งานวิจัยเกี่ยวกับการสวดมนต์และการทบทวนธรรม

5.1.4 งานวิจัยเกี่ยวกับหลักการแพทย์วิถีธรรม

5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะการณ์ที่มนุษย์ทุกคนในสังคมโลกไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งทุกคนต่างพยายามต่อสู้ดิ้นรน เพื่อที่จะเอาชนะ เพื่อให้หลุดพ้นในประเด็นปัญหาต่าง ๆ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของแต่ละวัน ด้วยประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันกับความเครียดที่เกิดขึ้น และแตกต่างกันด้วยการเรียนรู้ การปรับตัว การปรับอารมณ์ การปรับพฤติกรรม ตลอดจนการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้ตนเอง ดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส สถานการณ์ต่าง ๆ จึงเป็นปัญหาให้เกิดการปรับตัวของบุคคล ก่อให้เกิดแรงผลักดันภายในและภายนอก เพื่อตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าในสถานการณ์นั้น ๆ ที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียด นักวิชาการและผู้สนใจศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ได้ให้ความหมายหรือคำจำกัดความของความเครียดในแง่มุมต่าง ๆ ดังนี้

ความหมายของความเครียด

“ความเครียด” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายความว่า อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะเคร่งเครียดอยู่กับงานมากจนเกินไป ภาษาอังกฤษเรียกว่า Stress มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringere” แปลว่า ความขมึงเกลียว

กรมสุขภาพจิต (2541 : 33) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นอาการที่ร่างกายและจิตใจเกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งซึ่งบุคคลคิดว่าไม่น่าพอใจ หรือเป็นสิ่งที่เกินกำลังความสามารถและทรัพยากรที่จะแก้ไข ทำให้เกิดความหนักใจเป็นทุกข์ และอาจทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

กรมสุขภาพจิต (2543 : 5) ความเครียด หมายถึง เรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

กิตติกร มีทรัพย์ และคนอื่น ๆ (2541 : 1) ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาของร่างกายและจิตใจ อันถูกกระตุ้นให้ตื่นตัวมากเกินไปจนภาวะปกติ เพื่อสร้างความพร้อมที่จะเผชิญกับสภาพอันยุ่งยากซับซ้อนในเส้นทางชีวิต อาทิ การสอบไล่ การถูกสอบสวน การจากไปของคนรัก การแต่งงาน การเดินทางไปต่างประเทศ การแข่งขัน การเผชิญกับสถานการณ์อันยุ่งยาก หรือภาวะอันผืนใจต่าง ๆ สถานการณ์ดังกล่าวเหล่านี้ ทั้งทางบวกและทางลบ ทำให้คนเราเกิดความเครียดได้

จิตา ผ่องอำไพ (2547 : 6) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกคุกคามจากทั้งสถานการณ์ภายนอกและสภาพภายใน ซึ่งสถานการณ์ภายนอก ได้แก่ จากการปฏิบัติงานและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ

และสถานการณ์ภายใน ได้แก่ สภาพจิตใจภายในบุคคลนั่นเอง ซึ่งแสดงออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น วิตกกังวล รู้สึกไม่สบายใจ ซึมเศร้า ความไม่พึงพอใจ ความขัดแย้งในจิตใจ ตลอดจนอาการทางกายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น หายใจถี่ เหงื่อออก วิงเวียนศีรษะ นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย เป็นต้น เป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

วราภรณ์ มุละชีวะ (2547 : 16) ความเครียด ภาวะที่ร่างกายและจิตใจขาดสมดุลอันเนื่องมาจากปัจจัยต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย รวมทั้งเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความกดดันความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งที่คุกคามนั้น ๆ เพื่อรักษาความสมดุลของตนไว้ โดยแสดงออกมาทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมเช่น ความกลัว ไม่สบายใจ หงุดหงิด วิตกกังวล ซึมเศร้า เบื่อหน่าย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เป็นต้น ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

ลาซารัส (Lazarus. 1971) อ้างถึงในพจนานปิยะปกรณ์ชัย (2552 : 15-16) ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่มีต่อสิ่งเร้าภายในและภายนอก ซึ่งอาจเป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคล สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมโดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่กดดัน คุกคาม ปั่นคั้นถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัว และมีความพึงพอใจ จะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้ ความเครียด หมายถึงภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคาม (threat) โดยการรับรู้หรือการประเมินนี้ เป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก

พัฒน์ คุ่มทวิพร (2553 : 59) ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดัน จนทำให้รู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือ เสียใจ ความเครียด หรือเป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาด้วยประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคาม ความเครียดจึงเป็นภาวะตื่นตัวของร่างกายและจิตใจ เพื่อเตรียมรับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ซึ่งคาดว่าจะเกินความสามารถที่จะจัดการได้ ทั้งนี้ระบบประสาทอัตโนมัติและระบบต่อมไร้ท่อ จึงสั่งการให้ระบบปฏิบัติการของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำหน้าที่เพิ่มขึ้น

อาภาพร เผ่าวัฒนา และสุรินทร์ กลัมพากร (2556 : 123) ความเครียด หมายถึง สภาวะการตอบสนองของบุคคลทั้งทางกายและจิต ต่อสภาพหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยช่วงที่บุคคลไม่สามารถจัดการกับสภาพหรือเหตุการณ์เหล่านั้นได้ จะทำให้เกิดความเครียดทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งความเครียดที่เหมาะสมจะไปกระตุ้นให้เกิดการปรับตัว แก้ไขปัญหา เกิดการพัฒนาและการสร้างสรรค์ แต่หากระดับความเครียดมากเกินไป จะส่งผลไม่ดีต่อร่างกายและจิตใจ คือ ความไม่สบายใจ ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ การปรับตัวไม่ได้ ประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง ทั้งนี้โรคทางกายหลายโรคที่เกิดขึ้นจะสัมพันธ์กับความเครียด และระดับความเครียดของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยสองด้าน คือ (1) ปัจจัยภายใน เช่น อายุ เพศ พันธุกรรม (2) ปัจจัยภายนอก เช่น สตรีโมนยา และอาหาร เป็นต้น

นงคฺนุช นนะแก้ว (2560 : 104) ได้ให้ความหมายของความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจ ตอบสนองต่อความกดดันคุกคาม หรือบีบคั้นทางด้านจิตใจ และร่างกาย จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ตั้งแต่เหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน จนถึงเหตุการณ์สำคัญหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น เพื่อปรับสมดุลร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ

สรุปได้ว่าความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกรบกวน กดดัน เกิดความไม่สมดุล ทำให้มีปฏิกิริยาตอบสนอง ถ้าบุคคลปรับตัวได้จะเกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ เป็นการเสริมความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้ มีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม

ประเภทความเครียด

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นกับคนเราได้ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีสาเหตุแตกต่างกันออกไป เช่นเดียวกันกับปริมาณความเครียดที่เกิดขึ้น ก็จะมีผล ที่แตกต่างกันไป มีนักวิชาการหลายท่านได้แบ่งประเภทของความเครียด ออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

ผลของความเครียด

อัจฉรา บัวเลิศ (2536 : 49-50) ได้สรุปผลเสียของความเครียด มีดังนี้

1. ผลเสียทางด้านสรีระ เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน ๆ ก็จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน และทำให้ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย เจ็บตรงนั้นตรงนี้
2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียด จะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย หลงลืม
3. ผลเสียทางด้านความคิด บุคคลจะมีกระบวนการคิดที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษกับตัวเองอีกด้วย
4. ผลเสียทางด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียด นอนหลับยาก จะเบื่ออาหาร ปลีกตัวออกจากสังคม
5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวงจากการขาดงาน ผลการทำงานน้อยลง

เมื่อเกิดความเครียดขึ้นร่างกายจะพยายามปรับตัวเพื่อขจัดความเครียดหรือสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจของคนคนนั้นให้หมดไป ผลก็คือจะเกิดความรู้สึกและอาการแสดงออกทางร่างกายและจิตใจ โดยอาการแสดงทางร่างกาย ได้แก่ เกิดอาการเหงื่อออก หายใจหอบถี่ หัวใจเต้นแรง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ ท้องผูกหรือท้องเดิน เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความเครียด ส่วนอาการแสดงทางอารมณ์ ได้แก่ ความกลัว วิดกกังวล โกรธ หงุดหงิด ไม่เป็นมิตร เศร้า หรือรู้สึกไม่มั่นคง เป็นต้น และอาการแสดงทางด้านความคิด ได้แก่ เกิดอาการหลงลืม สับสน ย้ำคิดย้ำทำ คิดซ้ำ เป็นต้น ซึ่งอาการแสดงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ยังอาจนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติในการปรับตัวทางสังคมเพื่อจะรักษาสมดุลให้จิตใจไม่รู้สึกเครียดอีก เช่น ก้าวร้าว พุดจาโต้แย้ง พุดมาก หรือพุดติดอ่าง บางครั้งมีพฤติกรรมแยกตัว ดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อคนเราเผชิญสิ่งคุกคามในชีวิตจะมีพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมหลายรูปแบบ คือ อาจจะเป็นแบบต่อสู้ ถอยหนี หรือหลีกเลี่ยงก็ได้ ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของแต่ละ

บุคคลในเรื่องของอุปนิสัยที่ได้รับการเลี้ยงดู สภาพสุขภาพร่างกาย ศักยภาพทางปัญญา วุฒิภาวะทางอารมณ์ ความคิด รวมทั้งประเพณีปฏิบัติในการดำเนินชีวิต นอกจากนั้นความเครียดอาจส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ดังนี้

1. ความผิดปกติทางร่างกายหรือที่เรียกว่าอาการไซโคโซมาติก (Psychosomatic Disorder) ซึ่งเป็นอาการป่วยที่มีสาเหตุมาจากปัญหาทางอารมณ์แต่อาการของโรคปรากฏทางกาย เช่น มีอาการใจสั่น อาการหอบ ท้องอืด นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ปัสสาวะบ่อย ท้องผูก ประจำเดือนไม่มาตามปกติ ความดันโลหิตสูง หรือเป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น นอกจากนั้น อาการทางกายอาจจะสังเกตได้โดยการเต้นของชีพจรเร็ว การหายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อตึงเครียดทั้งบริเวณต้นคอ แขน ขา บางคนอาจมีอาการผดผื่นผื่นคัน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ปวดศีรษะ ไมเกรน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อย ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อย แพ้อากาศง่าย ฯลฯ

2. ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ กลัวโดยไร้เหตุผล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้าเหงาว่าเหว่ สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น

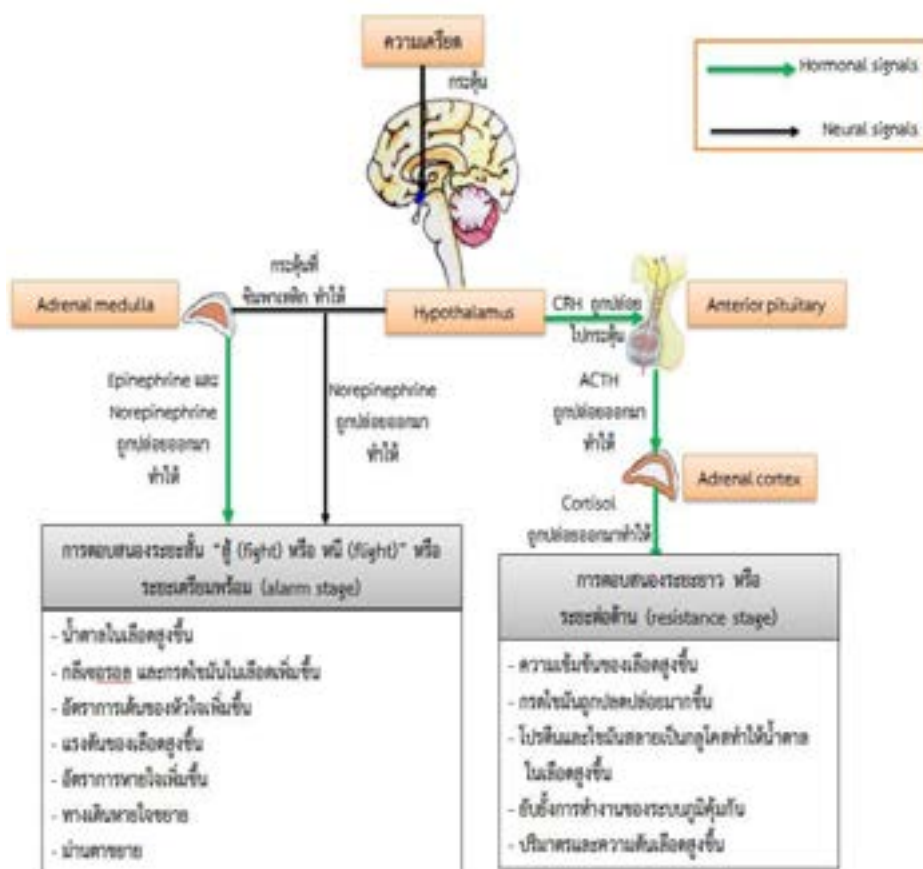
3. ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ มีการรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นหรือลดลง สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ขวนขวายใช้ยานอนหลับ จู้จี้ขี้บ่น มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดื่มด่ำ กัดเล็บ กัดฟัน เก็บตัว เจ็บขรุขระ เป็นต้น

อดัมสเบิร์ก ศรีแสงนาม (2536 : 5-9) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการเกิดโรคมะเร็งไว้ว่า เมื่อเราเกิดความเครียดขึ้น ร่างกายก็จะกระตุ้นให้ต่อมฮอร์โมนต่าง ๆ หลั่งฮอร์โมนบางอย่างออกมา เช่น แอดรีนาลีน (Adrenaline) และคอร์ติโคสเตอรอยด์ (Corticosteroid) ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็น “ฮอร์โมนสารทุกข์” สารพวกนี้มีฤทธิ์ต่ออวัยวะสำคัญต่าง ๆ จะทำให้การทำงานของทุกอวัยวะรวนไปหมด เช่น หัวใจเต้นแรง หลอดเลือดหัวใจตีบ ความดันเลือดเพิ่มขึ้น ทำให้กลายเป็นโรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูงตามมา ฮอร์โมนพวกนี้ยังมีฤทธิ์ไปกระตุ้นให้น้ำตาลที่เก็บสะสมอยู่ในเซลล์ออกมา ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคเบาหวาน นอกจากนี้ความเครียดยังมีฤทธิ์กระตุ้นให้กล้ามเนื้อเกิดการหดเกร็ง เป็นที่มาของการปวดศีรษะ ปวดท้ายทอย ปวดต้นคอ ปวดเมื่อยตามตัว ปวดหลัง ตามมา และที่สำคัญที่สุดคือ ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญของโรคมะเร็ง

ดังที่กล่าวมาแล้วว่า เมื่อเราเกิดความเครียดขึ้น ร่างกายก็จะหลั่ง “ฮอร์โมนสารทุกข์” ออกมา ซึ่งสารนี้เป็นสาเหตุสำคัญสองประการของการเกิดโรคมะเร็งคือ ประการแรก สารนี้จะทำให้เซลล์ของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายผิดปกติไป โดยทำให้รูปร่างหน้าตาของเซลล์ที่มีความอ่อนแออยู่แล้วมีความผิดปกติในการแบ่งตัวอย่างรวดเร็ว จาก 1 เป็น 2 จาก 2 เป็น 4 จาก 4 เป็น 8 ฯลฯ ดังนั้นเนื่องจากของมะเร็งก็คือ เซลล์ที่ผิดปกติที่แบ่งตัวอย่างรวดเร็ว นั่นคือที่มาของโรคมะเร็ง โทษอันดับแรกของ “ฮอร์โมนสารทุกข์” คือ ทำให้เซลล์ผิดปกติแบ่งตัวกลายเป็นมะเร็งในที่สุด ประการสอง “ฮอร์โมนสารทุกข์” ยังทำให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคในตัวเองอ่อนแอลงอย่างรวดเร็ว สังเกตได้ง่ายคือ ในช่วงที่เราทำงานหนัก หรือเครียดมาก ๆ ไม่ได้พักผ่อน ช่วงนั้นระดับภูมิคุ้มกันในตัวจะลดลง เราจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า เราจะเป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย เจ็บคอง่าย ไอจามง่าย เป็นแผลในปากได้ง่าย ซึ่ง “ฮอร์โมนสารทุกข์”

เหล่านี้จะมีฤทธิ์สำคัญทำให้ภูมิคุ้มกันของเราลดลง จำนวนเม็ดเลือดขาวจะลดลงอย่างรวดเร็วทั้งยังอ่อนแอลงไปด้วย ทำให้คนคนนั้นภูมิต้านทานโรคน้อย เมื่อร่างกายมีภูมิต้านทานโรคน้อย เม็ดเลือดขาวน้อยลง ไม่สามารถจับเซลล์ที่ผิดปกติได้ เซลล์นั้นก็จะเกิดการแบ่งตัวต่อ ๆ ไป กลายเป็นก้อนเนื้องอกมะเร็งในที่สุด นี่คือสาเหตุสำคัญที่สุดที่วงการแพทย์ค้นพบว่า ความเครียดนั้นเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้

ปานิก เวียงชัย (2558) เมื่อมีความเครียด ไม่ว่าจะเป็นความเครียดเฉียบพลันหรือความเครียดเรื้อรังเกิดขึ้น จะส่งผลให้ร่างกายมีการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยา (Physiological Stress Response) ในแบบต่าง ๆ ซึ่งกลไกการตอบสนองนี้ ถูกควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) และฮอร์โมนต่อมไร้ท่อ (Endocrine Gland Hormone) แสดงได้ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กลไกการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยา

ที่มา : ดัดแปลงจาก Shier, David., et al. Hole's essentials of Human Anatomy & Physiology. 10th

การตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียด เกิดจากปฏิกิริยาที่เรียกว่า “การตอบสนองต่อความเครียด (Stress Response)” หรือ “การปรับตัว (General Adaptation Syndrome)” ปฏิกิริยาดังกล่าว ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

1. ระยะเตรียมพร้อม (Alarm Stage) เกิดร่างกายรับรู้ถึงอันตรายนั้น โดยร่างกายจะเตรียมพร้อม สำหรับจัดการอันตรายแบบอัตโนมัติ ทำให้ร่างกายเกิดอาการที่เรียกว่า “สู้ หรือ หนี (Fight or Flight)” ซึ่งควบคุมด้วยฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อและระบบประสาท

2. ระยะต่อต้าน (Resistance Stage) ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยา เพื่อพยายามต่อต้านกับความเครียด เพื่อให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล

3. ขั้นหยุดการทำงาน (Exhaustion Stage) ถ้าร่างกายตกอยู่ภายใต้ภาวะความเครียดเป็นระยะเวลานาน การปรับสมดุลในขั้นที่ 2 ไม่สามารถทำให้ร่างกาย รักษาภาวะสมดุลได้ ระบบต่าง ๆ ในร่างกาย จะทำงานหนัก อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยหรือมีการพัฒนาไปสู่โรคซึมเศร้าได้

เมื่อเกิดความเครียดขึ้น สมอส่วนไฮโปทาลามัสจะกระตุ้นประสาทซิมพาเทติก ทำให้ต่อมหมวกไตส่วนใน (Adrenal Medulla) หลั่งเอพิเนฟริน (Epinephrine) และนอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) ออกมา ทั้งนี้ปลายเส้นใยประสาทซิมพาเทติกเองยังหลั่งนอร์เอพิเนฟรินด้วย ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น หายใจเร็วขึ้น ม่านตาขยาย อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น แรงดันเลือดสูงขึ้น เลือดไปเลี้ยงที่กล้ามเนื้อลายมากขึ้น เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะสู้หรือหนี

แต่หากความเครียดนั้น เกิดสะสมอยู่เป็นระยะเวลานาน สมอส่วนไฮโปทาลามัสจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคโทรปิน รีลีสซิ่ง (Corticotropin-Releasing Hormone (CRH) ไปกระตุ้นต่อมใต้สมอส่วนหน้า ให้หลั่งฮอร์โมนอะดีโนคอร์ติโคโทรฟิก (Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH)) ออกมา โดยฮอร์โมนนี้จะกระตุ้นต่อมหมวกไตส่วนนอก (Adrenal Cortex) ให้หลั่งคอร์ติซอล (Cortisol) เพิ่มขึ้น ส่งผลให้ร่างกายค่อย ๆ ปรับตัว เพื่อรักษาสภาพของร่างกายให้เป็นปกติ โดยต่อต้านต่อความเครียด ส่งผลให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง เช่น มีความดันเลือดสูงขึ้น กรดอะมิโนในเลือดมีความเข้มข้นมากขึ้น ร่างกายปล่อยกรดไขมันเพิ่มขึ้น สร้างกลูโคสจากสารที่ไม่ใช่คาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้น ภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง จึงเจ็บป่วยได้ง่าย และหากมีคอร์ติซอลในปริมาณมาก จะทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดตีบ และเกิดแผลในทางเดินอาหารหรือโรคอื่น ๆ ได้

ผลกระทบของความเครียด ส่งผล 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านร่างกาย ทำให้ความดันเลือดสูง หลอดเลือดตีบหรืออุดตัน HCl ในกระเพาะอาหารมากกว่าปกติ เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย หากความเครียดสะสมเป็นระยะเวลานาน จะทำให้สุขภาพแย่ลง เนื่องจากคอร์ติซอลที่หลั่งออกมาปริมาณมาก ซึ่งคนที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ฮอร์โมนนี้จะกระตุ้นให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นผิดปกติ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

2. ด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้ขาดสมาธิและความระมัดระวัง หลงลืม ไม่สนใจสิ่งรอบตัว สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง หากเครียดเป็นระยะเวลานาน จะทำให้หลั่งคอร์ติซอลเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เซลล์ประสาทที่สมองฝ่อและลดจำนวนลง ส่งผลต่อสติปัญญาและความจำ หรือมีความซึมเศร้า วิตกกังวลมากกว่าปกติ

3. ด้านพฤติกรรม อาจมีพฤติกรรมแตกต่างกันไปในแต่ละคน เช่น มีอาการหิวตลอดเวลา เบื่ออาหาร นอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน บางคนอาจเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ผิด เช่น ดื่มเหล้า ดินยา เล่นการพนัน ก้าวร้าว ทำร้ายตนเองและผู้อื่น

ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ (2554) ผลจากปฏิกิริยาตอบสนองที่มีต่อความเครียด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลนั้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านร่างกาย

ภาวะที่เครียดเกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญต่อมนุษย์ เพราะทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายใน ขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อมใต้ถูกกระตุ้น ทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) เพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดอาการทางกายหลายอย่างแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ อาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกาย เช่นคนที่มีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัวอยู่แล้ว หากเกิดความเครียดอย่างรุนแรง ฮอร์โมนคอร์ติซอลจะไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นหรือลดต่ำลงอย่างผิดปกติ และทำให้เกิดอาการช็อกได้ หรือในบางรายที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ส่งผลให้เกิดเป็นอาการของโรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ต่าง ๆ โรคผิวหนัง อาจมีอาการผื่นร่วน และมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายกว่าเมื่อเทียบกับคนปกติ

2. ด้านจิตใจและอารมณ์

จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ใจชื้นมัว โมโห โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เคร้าซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานาน ฮอร์โมนคอร์ติซอลที่มีปริมาณเพิ่มขึ้น จะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำและสติปัญญา ความเครียดจึงทำให้ความจำและสติปัญญาลดลง และยังมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมโดยเฉพาะสารสื่อประสาท จึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ

3. ด้านพฤติกรรม

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้น ไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดเพี้ยนไป แต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วย ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่เครียดมาก ๆ บางรายจะมีการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจจะรู้สึกหิวแต่ตัวเองหิวอยู่ตลอดเวลาและทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับ หลากยัคนติดต่อกันประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม และเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยว บ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ติดเหล้า ติดยา เล่นการพนัน การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำลง พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย อาจมีการอาละวาดขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเอง หรือหากบางรายที่เครียดมากอาจเกิดอาการหลงผิด และตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด

สุกญา บุญนารกร (2551 : 239) อาหารคลายเครียด ซึ่งพบว่าอาหารหลายชนิดที่มีผลช่วยลดความกังวลและความเครียดได้ ดังเช่นสารอาหารจำพวก

1. ทริปโตฟาน (Tryptophan) เป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย จะได้รับสารอาหารนี้ โดยการทานเมล็ดทานตะวัน ถั่วเหลือง นมพร้อมมันเนย สาหร่ายทะเล ฟักทอง ในปริมาณ 1-2 กรัม ต่อวัน เพราะร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์สารขึ้นเอง ทั้งนี้จะช่วยลดความเครียด และช่วยในการแลกเปลี่ยน เป็นสารเคมีสื่อประสาท (Neurotransmitter) ที่เรียกว่า ซีโรโทนิน (Serotonin) ช่วยลดอาการหงุดหงิด ซึมเศร้า ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดความเจ็บปวดได้

2. วิตามินบี 6 (Pyridoxine) จำเป็นในการสร้างซีโรโทนินจากกรดอะมิโน ที่เรียกว่า ทริปโตฟาน ซึ่งจะพบได้ในอาหารจำพวกธัญพืช ยีสต์ ข้าวโพด เครื่องในสัตว์ ถั่วและผักสด ปริมาณที่ ช่วยลดความเครียด คือประมาณ 40 มิลลิกรัมต่อวัน

3. วิตามินบี 3 (Niacin Amide) ซึ่งปกติร่างกายจะสามารถสังเคราะห์ได้ในลำไส้ใหญ่ โดยอาศัยแบคทีเรียบางชนิด ทั้งนี้อาจไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องได้รับเพิ่มเติมจากอาหารจำพวก ตับ เครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง และยีสต์ อาหารที่มีวิตามินบี 3 มาก ๆ จะช่วยลดความหงุดหงิด กระวน กระวายใจ และมีฤทธิ์ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมทั้งเป็นยานอนหลับอ่อน ๆ ปริมาณของวิตามินบี 3 ที่ช่วยลดความเครียด คือ ประมาณ 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน

4. สารอาหารอื่น ๆ เช่น แคลเซียม ผู้ที่มีอาการขาดแคลเซียม มือชาเท้าชา กล้ามเนื้อ เป็นตะคริวบ่อย และความวิตกกังวลเรื้อรังอาจเกิดจากปริมาณแคลเซียมในเลือดต่ำเกินไป ซึ่งปริมาณ ที่ช่วยลดความเครียดได้ คือ ประมาณ 1000 มิลลิกรัมต่อวัน

สารกาบาทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาทส่วนกลาง ที่ช่วยกระตุ้นต่อมใต้สมองหลั่งสารเอนโดรฟิน หรือสารแห่งความสุข เมื่อผู้ใหญ่หรือวัยทำงานที่ได้รับสารกาบาจะช่วยผ่อนคลายความเครียด (อุณเิฐ ลิขิตคำ. 2555 : 21)

ทรรศณีย์ โกศยทิพย์ (2552 : 26) การหัวเราะเป็นยาอายุวัฒนะ เพราะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายสามารถต่อสู้กับความกลัว ความเครียด กระตุ้นระบบการย่อยอาหารดีขึ้น ทำให้เจริญอาหาร เกิดการผ่อนคลาย การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ส่งผลดีกว่าการออกกำลังกายทุกชนิด เพียงแค่นั่ง หัวเราะเพราะการหัวเราะแค่ 1 นาที ร่างกายจะผลิตฮอร์โมน “ความสุข” ชื่อ “เอนโดรฟิน” เท่ากับได้พักผ่อนนานถึง 45 นาที ซึ่งถือเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ที่ส่งผลให้มีชีวิตยืนยาว สำหรับผู้ที่หัวเราะบ่อย ๆ

การประเมินความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ระดับเซลล์ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงในเนื้อเยื่อจนถึงการทำหน้าที่ ของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย และครอบคลุมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจสังคมและสิ่งแวดล้อม ที่มากระทบต่อสุขภาพร่างกายอย่างเป็นองค์รวมจนไม่สามารถแยกออกจากกันได้ การประเมิน ความเครียดมี 3 วิธี (มรยาท รุจิวิชญ์. 2556 : 15-16)

1. การประเมินจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา (Physiological Measure of Stress) โดยการวัดการเปลี่ยนแปลงภายในของร่างกายของผู้ที่อยู่ในภาวะเครียด เช่น อัตราการเปลี่ยนแปลง การเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต การหดตัวและการคลายตัวของกล้ามเนื้อ การทำงานของ ต่อมน้ำลาย เป็นต้น การวัดนี้ต้องใช้เครื่องมือและอุปกรณ์เรียกว่าเครื่องมือไบโอฟีดแบค (Biofeedback Instrument) ถูกสร้างและพัฒนาขึ้นให้สามารถวัดการเปลี่ยนแปลงภายในของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น เครื่องมือไบโอฟีดแบคควบคุมการผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อ (Electromyogram (EMG))

Biofeedback Instrument เครื่องมือไบโอฟีดแบคควบคุมการทำงานของต่อมเหงื่อ Skin-Conductance (SC) biofeedback instrument เครื่องมือไบโอฟีดแบคควบคุมอุณหภูมิของร่างกายที่ผิวหนัง Skin-Temperature (ST) Biofeedback Instrument หรือ เครื่องมือไบโอฟีดแบคควบคุมการทำงานของคลื่นสมอง Electroencephalogram (EEG) Biofeedback Instrument เป็นต้น

2. การประเมินโดยใช้แบบสอบถามหรือแบบประเมินการรับรู้ต่อความเครียด เป็นการประเมินภาวะเครียด (Perceptive Measure of Stress) ที่เป็นการรับรู้สภาวะของตนเองต่อการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งคนนั้นสามารถรับรู้หรือบอกได้ แล้วจึงมารวบรวมค่าคะแนนเพื่อประเมินระดับของภาวะเครียด แบบสอบถามหรือแบบประเมินดังกล่าวนี้มีผู้สร้างขึ้นมาอยู่หลายประเภทด้วยกัน อาทิ the Cornell Medical Index Health Questionnaire (CMI) Analogies Symptom Distress Check List (SL-90) Health Opinion Survey (HOS) Understanding Your Health และแบบประเมินความเครียด SPST-20 กรมสุขภาพจิต เป็นต้น

3. การประเมินจากพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ (Behavioral Measure of Stress) จะสังเกตถึงความผันแปรในด้านความคิด คำพูด และการติดต่อสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูดการรับรู้ ความจำ วิธีการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ เนื่องจากมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกเป็นปฏิกิริยาที่สะท้อนออกมาจากความคิด จิตใจและอารมณ์ ซึ่งบุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ เช่น เมื่อคนเรามีอาการคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจทำให้เกิดภาวะเครียดจะแสดงออกมาในลักษณะของอาการสับสนหรือหุนหันซึ่งเป็นพฤติกรรมที่คนอื่นสามารถสังเกตเห็นและสามารถบันทึกพฤติกรรมนั้นได้ แบบประเมินนี้ต่อมาถูกพัฒนาและนำมาใช้ในการประเมินภาวะจิตสังคมของผู้ที่มีความเจ็บป่วยทางจิต ได้มีผู้สร้างแบบบันทึกเพื่อสังเกตพฤติกรรมที่มีผลมาจากภาวะเครียดและได้นำไปใช้ประโยชน์เพื่อประเมินภาวะเครียดในชีวิตประจำวันและชีวิตการทำงานโดยประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ

การจัดการความเครียด

การจัดการกับความเครียด เป็นการกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น จากความไม่สมดุลของภาวะร่างกายและจิตใจ ที่ส่งผลกระทบจากสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เป้าหมายของการจัดการกับความเครียดไม่ใช่การระงับหรือหลีกเลี่ยงความเครียด แต่เน้นการจัดการกับอารมณ์และช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม (อาภาพร เภาวัฒนา และสุรินทร์ กลัมพการ. 2556 : 126)

ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน (2553 : 219) วิทยุใหญ่ที่ทำงานตั้งแต่เช้าถึงเย็น ความเครียดย่อมเกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยเฉพาะช่วงที่มีเรื่องให้วิตกกังวล การพักผ่อนช่วยได้มาก ดูทีวี การทำกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น ปลูกต้นไม้ เป็นต้น การพูดคุยระบายความวิตกกังวล ช่วยลดความวิตกกังวลได้ แนะนำวิธีที่ทำให้หลับง่ายขึ้น เช่น การอาบน้ำให้ตัวเย็นก่อนนอน นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ ผ่อนคลายความเครียด การอ่านหนังสือ หรือการออกกำลังกายให้เพียงพอ

ในการใช้ชีวิตประจำวัน การจัดการความเครียดเป็นสิ่งที่จำเป็น บุคคลที่สามารถจัดการกับความเครียดหรือจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้จะเห็นว่าไม่เป็นปัญหาหรือความยุ่งยากแต่อย่างใด ๆ และมีความเป็นอยู่ที่ปกติสุข สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ การจัดการกับความเครียดนี้เริ่มจากความเข้าใจในเหตุที่ก่อให้เกิดภาวะความเครียด ต้องพิจารณาและปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อความเครียด ซึ่งการตัดสินใจที่จะควบคุมมูลเหตุที่ก่อภาวะเครียดนั้น จะต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานการเห็นคุณค่าและ

ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ (ปณณธร ชัชรรัตน์. 2553 : 14 อ้างถึงในพินิจ ลาภธนานนท์. 2556 : 28)

การจัดการกับความเครียดเป็นการจัดการที่บุคคลกระทำเพื่อรักษาความสมดุลและความผ่อนคลายของร่างกายและจิตใจ เพนเดอร์ (2006 : 205) ได้อธิบายวิธีการจัดการกับความเครียดไว้ 3 วิธี

1. ลดความถี่ของสถานการณ์ที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมหรือแผนการดำเนินชีวิตที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด มีการบริหารเวลาในการทำงาน มีการป้องกันปัญหาที่คาดว่าจะเกิด ในการทำงานหรือภารกิจต่าง ๆ แบ่งงานแบ่งเวลาให้เหมาะสม

2. เพิ่มการต้านทานต่อความเครียด สามารถกระทำได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในด้านร่างกายมุ่งเน้นการออกกำลังกาย ส่วนทางด้านจิตใจกระทำได้โดยการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเช่นการใช้หลักเมตตาและให้อภัย การเพิ่มการรับรู้ เพิ่มปัญญาและความสามารถของตน การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม การกำหนดเป้าหมายที่แท้จริง แสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นในขณะเกิดสภาวะที่ตึงเครียดต่อการเผชิญปัญหาต้องรู้จักการวางใจ

3. การสร้างเงื่อนไขตรงกันข้าม เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งตอบสนองทางร่างกาย ที่เกิดความเครียด โดยใช้เทคนิคผ่อนคลาย การจินตภาพ ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายลดความตึงของกล้ามเนื้อ ลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก และเพิ่มการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก

โพล์คแมน (Folkman et al. 1986 : 998) จำแนกรูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบได้แก่

1. การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-Focused Coping) เป็นการใช้กลวิธีต่าง ๆ ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ได้แก่

1.1 การเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive Coping) เป็นความพยายามอย่างก้าวร้าวในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เพื่อจัดการกับปัญหานั้น ๆ

1.2 การวางแผนแก้ไขปัญหา (Planful Problem Solving) เป็นการใช้ความพยายามในการหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยความรอบคอบ โดยการวิเคราะห์ปัญหาวางแผน การแก้ไขปัญหาลงและดำเนินการตามแผนที่วางไว้

1.3 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support) เป็นการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง เพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

2. การมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-Focused Coping) เป็นการใช้กลวิธีต่าง ๆ ในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่

2.1 การถอยห่าง (Distancing) เป็นความพยายามทางความคิด ในการให้ความสำคัญกับสถานการณ์นั้นน้อยลง โดยการถอนตัวออกจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เป็นการป้องกันตนเองจากสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในมุมใหม่

2.2 การควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นความพยายามในการควบคุมความรู้สึกและการกระทำของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียดและเปิดใจรับรู้ข่าวสารจากภายนอกเพิ่มมากขึ้น

2.3 การรับผิดชอบต่อปัญหา (Accepting Responsibility) เป็นการที่บุคคลยอมรับว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากตนเองและปัญหานั้นไม่สามารถแก้ไขได้

2.4 การหลีกเลี่ยง- หลีกเลียง (Escape-Avoidance) เป็นความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการทำกิจกรรมอย่างอื่นหรือคิดถึงสิ่งที่ปรารถนา เพื่อไม่ต้องคิดถึงปัญหาที่มีอยู่

2.5 การประเมินใหม่ทางบวก (Positive Reappraisal) เป็นการประเมินคุณค่าใหม่มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ โดยพยายามมองในด้านที่ตีเน้นความองงามของบุคคลรวมทั้งการใช้หลักศาสนาด้วย

2.6 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support) เป็นการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง เพื่อให้บุคคลรู้สึกสบายใจขึ้น

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินความเครียดสวนปรง SPST-20 กรมสุขภาพจิต ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เพื่อให้ทราบถึงระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลาง นครพนม จังหวัดนครพนม

แนวคิดหลักการแพทย์วิถีธรรม

ความหมาย

การแพทย์วิถีธรรม (Buddhist Medicine) หมายถึง การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงของกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 2555 : 1) พัฒนางค์ความรู้โดยใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์วิถีธรรม ที่นำจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก 8 อ เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม คือ อธิปไตย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ เอนกาย เอาพิษภัยออก และอาชีพที่เหมาะสม มาบริหารจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักพุทธธรรมและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยใช้สิ่งที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืน โดยสามารถสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหมู่มิตรดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยมีแนวทางปฏิบัติคือยา 9 เม็ดหรือเทคนิค 9 ข้อ คือ

1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล
2. การกัวชาหรือชุดชาหรือชุดพิษหรือชุดลม
3. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (Colon Detoxification) ด้วยสมุนไพร
4. การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง
5. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร
6. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง
7. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

8. ใช้ธรรมะ ทำใจให้เป็นสุข ยินดี เต็มใจ เบิกบาน แจ่มใส สงบ สบายไร้กังวล คบมิตรดีในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี

9. รู้เพียรรู้พักให้พอดี (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 180-181)

ที่มาของการแพทย์วิถีธรรม

การแพทย์วิถีธรรม หรือมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า การแพทย์วิถีพุทธ เริ่มต้นจากการมองเห็นภาพรวมของปัญหาสุขภาพที่มนุษยชาติทั่วโลกต้องประสบอยู่ในปัจจุบันว่ามี 3 ลักษณะ คือ (1) ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น (2) ปริมาณผู้ป่วย ชนิด และความรุนแรงของความเจ็บป่วยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น (3) ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเองลดน้อยลง การบริหารองค์ความรู้และการดำเนินการที่มีอยู่ในระบบปกติช่วยลดปัญหาได้เพียงบางส่วน ยังมีปัญหาอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นกลับทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ๆ ทฤษฎีการแพทย์วิถีธรรม (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 2558 : 21) จึงได้รับการพัฒนาขึ้นมาจากการวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้ โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์แผนไทย ทฤษฎีสสารและพลังงาน และทฤษฎีชั่วตรงกันข้ามเชิงสุขภาพ เพื่อสร้างสุขภาวะ และเพื่อช่วยลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าว (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 21) ในรูปแบบค่ายสุขภาพวิถีธรรม ค่ายพระไตรปิฎก และค่ายแผนพินธุ์แท้ อบรมแนวทางการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองด้านร่างกายและจิตใจแก่ประชาชนที่สนใจโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2538 จนถึงปัจจุบัน

ใจเพชร กล้าจน ได้คำตอบจากการอ่านพระไตรปิฎกบทหนึ่งว่า “ความเจ็บป่วยต่าง ๆ มีสาเหตุหลักมาจากความเครียด ซึ่งก็มาจากตัวโกรธ ตัวโลภ ตัวหลงโลกธรรม การปรับสมดุลร้อน-เย็น ภายใจ จะทำให้มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย มีทุกข์น้อย” เพราะเมื่อเกิดความไม่สมดุลในร่างกายและจิตใจ ก็จะทำให้เกิดอาการไม่สบายและโรคภัยไข้เจ็บขึ้นมา

หลักความสัมพันธ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพ

ทุกสิ่งในโลกล้วนเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์และอิงอาศัยกันและกัน ในมหาจักรวาลไม่มีอะไร ที่ไม่สัมพันธ์กัน สิ่งหนึ่งที่จะทำให้เข้าใจการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพได้อย่างลึกซึ้งแจ่มแจ้งนั้น พระพุทธเจ้า ยืนยันว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในมหาจักรวาลทั้งนามและรูปล้วนสัมพันธ์กันหมดตามหลักปฏิจจสมุปบาท สิ่งต่าง ๆ ล้วนมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ไม่มีอะไรที่ไม่สัมพันธ์กัน จะต้องเรียนรู้ความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม (การกระทำทางกาย วาจา ใจ) อันเป็นไปด้วยสัจเจตนา (ความตั้งใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมีได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม (การกระทำ) นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป” ใจเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง ใจประเสริฐที่สุด ใจเป็นใหญ่ ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ (มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา) ความรู้แจ้งเห็นจริงตามลำดับของการวิปัสสนา นามรูปปริจเฉทญาณ (รู้แจ้งแยกแยะนามได้) ปัจจยปรีคคญาณ (รู้แจ้งเหตุปัจจัยแก่กันของนามรูป) การเรียนรู้ความสัมพันธ์ของ “นาม” “ปราณ” “จิตวิญญาณ” และ “คลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่มองไม่เห็น” กับรูป “เหตุการณ์” และ “สิ่งที่เป็นวัตถุแห่งกามที่มองเห็น” เป็นการเรียนรู้จากสิ่งที่มองเห็นสัมพันธ์กับสิ่งที่มองไม่เห็น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อตฺถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก” แปลว่า “ผลวิบากของกรรมที่

ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่” สอดคล้องกับคำกล่าวของกระแส ชนวงค์ ในหัวข้อเรื่อง “ภาวะผู้นำกับงาน สาธารณสุข” ว่า “การสาธารณสุขไม่ใช่เกาะเดี่ยวอยู่กลางทะเล แต่มันเกี่ยวข้องกับหลายเกาะหลาย องค์ประกอบ เช่น ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การเมืองและวัฒนธรรม เป็นต้น” แสดงถึงความเกี่ยวโยงสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 243)

เช่นเดียวกับความสัมพันธ์ของความเจ็บป่วยและการหายจากอาการเจ็บป่วย ล้วนเกิดมา จากความสัมพันธ์ของเหตุและผล การแก้ปัญหาสุขภาพที่ยั่งยืนต้องแก้ที่ต้นเหตุทั้งนั้น ดังคำตรัสของ พระพุทธเจ้า ซึ่งท่านตรัสไว้ว่า “ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง” “ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข” และองค์ประกอบที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการดับทุกข์ คือ “ความเป็นผู้มีมิตตวิสัยดี สังคม สิ่งแวดล้อมดี เป็นพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) ทั้งสิ้น” (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 243)

สมดุลร้อน-เย็นที่มีผลต่อสุขภาพ

การแพทย์วิถีธรรมเชื่อว่า ภาวะร่างกายและจิตใจที่มีความสมดุลร้อนเย็นจะส่งผลให้เกิด ความแข็งแรง แต่ถ้าร่างกายและจิตใจมีภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลจะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วย ดังนั้น จึงแบ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค/อาการเจ็บป่วยเป็น 5 กลุ่มหลัก ได้แก่ (1) ความร้อนเย็นไม่สมดุลด้าน วัตถุ (2) ทำบาป/อกุศลกรรม (3) การไม่บำเพ็ญบุญกุศล (4) ความกลัว /ความใจร้อน/ความกังวล/ความเศร้า หมด และ (5) การคบมิตรที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ดี (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก. 2558 : 21) ซึ่งแนวทางในการแก้ไขหรือหัวใจหลักของการดูแลสุขภาพด้วย การแพทย์วิถีธรรม คือ การแก้ปัญหาความเจ็บป่วยที่ต้นเหตุด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายตามที่พระพุทธเจ้า ท่านตรัสไว้ คือ

1. ความร้อนเย็นไม่สมดุลด้านวัตถุ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุอันมีวิบาก เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ ความเพียรฯ” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 11 ข้อที่ 293) จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า พบว่า การปรับสมดุลร้อน-เย็น มีทุกข์น้อย จะทำให้มีโรคน้อย ส่งผลให้มี สภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั่นเองสอดคล้องกับการปรับ สมดุลร้อนเย็นตามหลักแพทย์ทางเลือก คือ ถ้าหยิน-หยางเกิดผิดปกติขึ้นไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง จะทำให้ ฝ่ายหนึ่งเพิ่มหรือขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งอ่อนแอลง เช่น ถ้าหยางมากเกินไป จะเกิดโรคร้อน ถ้าหยินมากเกินไป จะเกิดโรคเย็น เช่นเดียวกับการปรับสมดุลดิน (เย็น) น้ำ (เย็น) ลม (เย็น) ไฟ (ร้อน) ตามหลักการแพทย์ แผนไทย “การแพทย์แผนไทยมีการตรวจวินิจฉัยโรค และการบำบัดโรคด้วยแนวคิดพื้นฐานเรื่องธาตุ ทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายของคน การเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 จาก อิทธิพลการเปลี่ยนแปลงตามวัย กาลเวลา พฤติกรรมของคน ฤดูกาล และภูมิประเทศ ต่างเป็นสาเหตุ ของการเกิดโรค” สอดคล้องกับพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (8 สิงหาคม 2534) “สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนไปได้ เพราะมีความสมดุลในตัวเอง อย่างชีวิตมนุษย์เรานี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีออกซิเจน ไฮโดรเจน และคาร์บอน อันเป็นส่วนประกอบ สำคัญของชีวิต ได้สัดส่วนกัน เมื่อใดส่วนประกอบอันเป็นแก่นแกนของชีวิต ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่อง ขาดหายไป ไม่อาจแก้ไขให้คงคืนสมดุลได้ เมื่อนั้นชีวิตก็เสื่อมโทรมแตกดับ ธรรมชาติอื่น ๆ ตลอดจน สิ่งที่มีมนุษย์ปรุงแต่งสรรค์สร้างขึ้น เช่น เครื่องจักร อาคาร บ้านเรือน โรงงาน แม้กระทั่ง เศรษฐกิจ กฎหมายและทฤษฎีต่าง ๆ ก็เหมือนกัน ล้วนต้องมีส่วนประกอบที่สมดุลทั้งสิ้น” จะเห็นได้ว่า

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงกล่าวถึงต้นเหตุของปัญหาว่าเกิดจากความไม่สมดุล และการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุก็คือการสร้างสมดุล จะทำให้เกิดความเจริญมั่นคงยั่งยืน ดังนั้น การทำร่างกายให้สมดุลร้อนเย็น จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากต่อการดูแลสุขภาพ

2. ทำบาป/อกุศลกรรม

“ความสังสมบาป นำทุกข์มาให้” (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 59)

“การไม่ทำบาป นำสุขมาให้” (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 59)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า การทำบาป/อกุศลกรรม เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เสียสุขภาพ ส่วนการละบาป/อกุศลกรรมเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้สุขภาพดี

3. การไม่บำเพ็ญบุญกุศล

“ความสังสมบุญ นำสุขมาให้” (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 30)

“อกุศลธรรมเจริญขึ้น กุศลธรรมเสื่อม อกุศลธรรมเสื่อม กุศลธรรมเจริญขึ้น”

(พระไตรปิฎกเล่ม 10 ข้อ 258)

จะเห็นได้ว่า การไม่บำเพ็ญบุญกุศล ย่อมไม่ได้เหตุปัจจัยที่ส่งเสริมให้สุขภาพดี ส่วนการสังสมบุญกุศล ทำให้ได้เหตุปัจจัยที่ส่งเสริมให้สุขภาพดี และกุศลธรรมสามารถยังอกุศลธรรมให้เบาบางลงได้

4. ความกลัว / ความใจร้อน/ความกังวล/ความเศร้าหมอง

“ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล” (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 122)

จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลทำให้เกิดทุกข์/เสียสุขภาพ และความไร้กังวลทำให้เกิดสุขภาพดี (ใจเพชร กล้าจน 2553 : 60)

5. การคบมิตรที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ดี

การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุที่สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง” “ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข” และองค์ประกอบที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการดับทุกข์ที่ต้นเหตุได้แท้จริงและยั่งยืน คือ “ความเป็นผู้มีมิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดีเป็นพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์) ทั้งสิ้น” พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสหลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน 7 ประการ ได้แก่ (1) เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง (2) รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย (3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (4) เทียวในกาลอันสมควร (5) ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา) (6) เป็นผู้มีศีล (7) มีมิตรดีงาม สำหรับเหตุให้อายุสั้น ก็ตรงกันข้าม

นอกจากสมดุลร้อนเย็นกายใจแล้ว มิตรสหาย สังคมและสิ่งแวดล้อมก็มีผลต่อสุขภาพะ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสความดีความเจริญอันสูงสุด 38 ประการได้แก่ “คบคนพาล (อเสวนา จ พาลานัง) คบมหาบัณฑิต (บัณฑิตานัญจ เสวนา) บูชาบุคคลที่ควรบูชา (บูชา จ บูชนิยานัง) อยู่ในที่อันสมควรอยู่ (ปฏิรูปเทสวาโส จ)” “ความเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์ (ความพ้นทุกข์)” (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 246, 297, 324)

จะเห็นได้ว่า การคบมิตรที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ดี ทำให้เกิดทุกข์และเสียสุขภาพ การคบมิตรดีสหายดีและอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีทำให้เกิดสุขภาพ

หลักพุทธธรรม

พุทธธรรม เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ สติปัฏฐาน 4 ขั้น 5 มรรคมงคล 8 ปัจจัย 24 เป็นอาทิ

ปัจจัยที่เกี่ยวกับการมีโรคน้อยและอายุยืน

พระพุทธเจ้าตรัสข้อความสำคัญเกี่ยวกับสาเหตุของการมีโรคน้อยว่า “เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุอันมีวิบากเสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ความเพียร ฯ” (พระไตรปิฎก เล่ม 11 ข้อที่ 293)

โดยหลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้อายุยืน 7 ประการ ในพุทธธรรมได้แก่

1. เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง
2. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
3. รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย
4. เป็นผู้มั่งคิล
5. ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา)
6. เทียวในกาละอันสมควร
7. มีมิตรดีงาม สำหรับเหตุให้อายุสั้น ก็ตรงกันข้าม (พระไตรปิฎก เล่ม 22 ข้อ 125-126)

พระพุทธเจ้ายังตรัสถึงปัจจัยซึ่งเป็นตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี 5 ข้อ ดังนี้

1. ความเจ็บป่วยน้อย
2. ความลำบากกายน้อย
3. เบากาย
4. มีกำลัง
5. เป็นอยู่ผาสุก (พระไตรปิฎก เล่มที่ 12 ข้อ 265)

โพธิปักขิยธรรม 37

โพธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นแนวทางแห่งการตรัสรู้ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 11 ข้อ 108 พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย คืออะไรบ้างคือ สติปัฏฐาน 4 สัมมปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 ดุจรถ จักร ธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล อันเราแสดง แล้วด้วยความรู้ยิ่ง ซึ่งเป็นธรรมที่บริษัททั้งหมด เทียว พึงพร้อมเพรียงกันประชุม รวบรวมตรวจตราอรรถด้วยอรรถ พยายามด้วยพยายาม โดยวิธีที่พรหมจรรย์ นี้จะพึงตั้งอยู่ตลอดกาลยืดยาว ตั้งมั่นอยู่สืบกาลนาน พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย

อิทธิบาท 4

อิทธิบาท 4 หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสำเร็จ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา (พระไตรปิฎก เล่ม 10 ข้อ 200) ดุจรถทุกขทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสัจนี้แล คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปราณาสังขได้ไม่ได้ แม้ข้อนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์ ก็ทุกขสมุททอริยสัจนี้แล คือ ตัณหาอันทำให้มีภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ ความเพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา

วิภาวตณหา ก็ทุกขนิโรธอริยสัจนี้แล คือ ความดับด้วยการสำรอกโดยไม่เหลือแห่งตัณหานั่นแหละ ความสละ ความวาง ความปล่อย ความไม่อาลัย ก็ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาอริยสัจนี้แล คือ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ซึ่งได้แก่สัมมาทิฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ (พระไตรปิฎก เล่ม 19 ข้อ 1665) อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 นี้แหละ ซึ่งได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ เลี้ยงชีพชอบ วาจาชอบ การงานชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลางนี้แล อันตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว กระทำจักขุ กระทำญาณ ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (พระไตรปิฎก เล่ม 19 ข้อ 1664)

ปัญญา

ปัญญา ในพุทธธรรมหมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ ดีชั่ว คุณโทษ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการให้ลุล่วง ล่วงพ้นปัญหา ความรอบรู้ในสังขารมองเห็นตามเป็นจริง ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าในหลายที่ ได้แก่

1. แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 29)
2. ไม่พึงละเลยการใช้ปัญญา (พระไตรปิฎก เล่ม 14 ข้อ 683)
3. คนย่อมบริสุทธ์ด้วยปัญญา (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 311)
4. ปัญญา เป็นแสงสว่างในโลก (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 61)
5. ปัญญา เป็นดวงแก้วของคน (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 159)
6. คนมีปัญญา แม้นตกทุกข์ ก็ยังหาสุขพบ (พระไตรปิฎก เล่ม 27 ข้อ 2444)
7. คนฉลาดกล่าวว่า ปัญญาแลประเสริฐสูงสุด (พระไตรปิฎก เล่ม 27 ข้อ 2468)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภพ 3 นี้ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขา ภพ 3 เป็นไฉน คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพ 3 นี้ควรละ ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อริศีลสิกขา อริจิตสิกขา อริปัญญาสิกขา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล ภพ 3 นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว และเธอเป็นผู้มีสิกขาอันได้ศึกษาแล้วในไตรสิกขานี้ เมื่อนั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้ตัดตัณหาขาดแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดทุกข์ เพราะละมานะได้โดยชอบฯ (พระไตรปิฎก เล่ม 22 ข้อ 376)

ดูกรวิจฉะ ธรรมทั้งสอง คือ สมถะ และวิปัสสนา เธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อแห่งตลอดธาตุหลายประการ” (พระไตรปิฎก เล่ม 13 ข้อ 260) โดยที่ สมถะ เป็นอุบายทางใจ เป็นวิธีฝึกอบรมจิตให้สงบ และวิปัสสนา เป็นอุบายทางปัญญาเพื่อให้จิตสงบ อุบายทางปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจตาม ความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป อ ปยุตโต), 2531)

ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะสาม อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้น ๆ 3 ประการ ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าได้แก่

ในพระไตรปิฎกเล่ม 17 อนุธัมมสูตรที่ 2 ว่าด้วยการพิจารณาเห็นอนิจจังในชั้นที่ 5 ข้อ 84 พระนครสวตถิสา พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมย่อมมีธรรมอันเหมาะสม คือ พึงเป็นผู้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณอยู่เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณอยู่ ย่อมกำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเธอกำหนดรู้รูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อม

หลุดพ้นจากรูป ย่อมหลุดพ้นจากเวทนา ย่อมหลุดพ้นจากสัญญา ย่อมหลุดพ้นจากสังขาร ย่อมหลุดพ้นจากวิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เรากล่าวว่า ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์

ในอนุธัมมสูตรที่ 3 ว่าด้วยการพิจารณาเห็นทุกข์ในชั้น 5 ข้อ 85 พระนครสาวัตถิ ฯลฯ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ย่อมมีธรรมอันเหมาะสม คือ พึงเป็นผู้พิจารณาเห็นทุกข์ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นทุกข์ในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณอยู่ ย่อมกำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อกำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากรูป ย่อมหลุดพ้นจากเวทนา ย่อมหลุดพ้นจากสัญญา ย่อมหลุดพ้นจากสังขาร ย่อมหลุดพ้นจากวิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เรากล่าวว่า ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์

ในอนุธัมมสูตรที่ 4 ว่าด้วยการพิจารณาเห็นอนัตตาในชั้น 5 ข้อ 86 พระนครสาวัตถิ ฯลฯ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ย่อมมีธรรมอันเหมาะสม คือ พึงเป็นผู้พิจารณาเห็นอนัตตาในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นอนัตตาในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณอยู่ ย่อมกำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเธอกำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากรูป ย่อมหลุดพ้นจากเวทนา ย่อมหลุดพ้นจากสัญญา ย่อมหลุดพ้นจากสังขาร ย่อมหลุดพ้นจากวิญญาณ ย่อมหลุดพ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เรากล่าวว่า ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ (พระไตรปิฎก เล่ม 17 ข้อ 84-86)

บาป บุญ กุศล และ อกุศล

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในหลักกาลามสูตร “เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่าธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น” (พระไตรปิฎก เล่ม 20 ข้อ 505)

ผู้ทำบาป ย่อมเศร้าโศกในโลกนี้ ละไปแล้วก็เศร้าโศก ชื่อว่าเศร้าโศกในโลกทั้งสอง เขาเห็นกรรมอันเศร้าหมองของตน จึงเศร้าโศกและเดือดร้อน (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 17)

ความสังสมบาป นำทุกข์มาให้ (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 30)

การไม่ทำบาป นำสุขมาให้ (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 59)

ความสังสมบุญ นำสุขมาให้ (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 30)

อกุศลธรรมเจริญขึ้น กุศลธรรมเสื่อม อกุศลธรรมเสื่อม กุศลธรรมเจริญขึ้น (พระไตรปิฎก เล่ม 10 ข้อ 258)

กรรมและผลของกรรม

ในพระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ 1698 พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรมอันเป็นไปด้วยสัจเจตนา ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป เพราะมิได้เสวยผล แต่กรรมนั้นแล จะให้ผลในทิวฏฐธรรมเทียว หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบ ๆ ไป

พระไตรปิฎกเล่ม 30 ข้อ 219 กรรมชั่วอันบุคคลทำด้วยตนเองแล้ว จักเศร้าหมองด้วยตนเอง กรรมชั่วอันบุคคลไม่ทำด้วยตนเองแล้ว ย่อมบริสุทธิ์ด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เฉพาะตน ผู้อื่นจะช่วยเหลือผู้อื่นให้บริสุทธิ์หาได้ไม่

พระไตรปิฎก เล่ม 22 ฐานสูตร ข้อ 57 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฐานะ 5 ประการนี้ อันสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือ บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ 5 ประการเป็นไฉน คือ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิต ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ 1 เรามีความ เจ็บไข้เป็น ธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ 1 เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ 1 เราจะต้อง พลัดพจากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น 1 เรามีกรรมเป็นของของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็น กำนัน มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจะเป็นผู้รับผลของ กรรมนั้น

จิต

ธรรมทั้งหลาย มีจิตนำหน้า (พระไตรปิฎกเล่ม 25 ข้อ 11)

เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุขที่เป็นอันหวังได้ (พระไตรปิฎก เล่ม 12 ข้อ 64)

เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุกข์ที่เป็นอันต้องหวัง (พระไตรปิฎก เล่ม 12 ข้อ 64)

ทุกขีย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 122)

ผู้ถึงธรรม ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่เพ้อฝันถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ดำรงอยู่ด้วย สิ่งที่เป็น ปัจจุบัน ฉะนั้น ผิพรรณจึงผ่องใส (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 22)

กิเลส กาม

กิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ความชั่วที่แฝงในความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตใจขุ่นมัว ไม่บริสุทธิ์ และเป็นเครื่องปรุงแต่งความคิดให้ทำกรรม ซึ่งนำไปสู่ปัญหาความยุ่งยากเดือดร้อนและความทุกข์

กาม หมายถึง ความใคร่ ความอยาก ความปรารถนา นำใคร่ กามมี 2 คือ (1) กิเลสกาม กิเลสที่ทำให้ใคร่ (2) วัตถุกาม วัตถุอันน่าใคร่ ได้แก่ กามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ที่น่าใคร่น่าพอใจ

ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้าได้แก่

โลภะ โทสะ โมหะ เกิดจากตัวเอง ย่อมเบียดเบียนผู้มีใจชั่ว ดุจขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ ฉะนั้น

(พระไตรปิฎก เล่ม 29 ข้อ 18) ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 27 ข้อที่ 1549-1552 ตรัสถึงเรื่อง กาม ดังนี้

ข้อ 1549 กามทั้งหลายมีความพอใจน้อย ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี ชนเหล่าใดส้องเสพกาม ทั้งหลาย ชนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก

ข้อ 1550 เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือด เหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้วแทง เหมือนหอกที่พุ่ง ปักอก (เจ็บปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

ข้อ 1551 หลุมถ่านเพลิงลูกโพล่งแล้ว ลึกกว่าขั้วบุรุษ ฆาตที่เขาเผาเรือนอยู่ตลอดวัน (ร้อน ปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

ข้อ 1552 เหมือนยาพิษชนิดร้ายแรง น้ำมันที่เดือดพล่าน ทองแดงที่กำลังละลายคว้าง (ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

ความสุข

ความสุข หมายถึง ความสบาย ความสำราญ ความฉ่ำชื่นรื่นกายรื่นใจ มี 2 คือ

1. กายิกสุข สุขทางกาย
2. เจตสิกสุข สุขทางใจ ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้า ได้แก่

- 2.1 ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 59)
- 2.2 ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 33)
- 2.3 ความไม่เบียดเบียนกันเป็นสุขในโลก (พระไตรปิฎก เล่ม 4 ข้อ 6)
- 2.4 ผู้เจริญเมตตาดีแล้ว หลับและตื่นย่อมเป็นสุข (ธรรมสภา 2540)
- 2.5 พอใจเท่าที่มี เป็นความสุข (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 33)
- 2.6 ได้สิ่งใด พึงพอใจในสิ่งนั้น (พระไตรปิฎก เล่ม 3 ข้อ 96)
- 2.7 นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 59)
- 2.8 ความสุข (อื่น)ยิ่งกว่าความสงบไม่มี (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 42)
- 2.9 การแสดงสัทธรรม นำความสุขมาให้ (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 41)

ผู้ประพาสธรรม อยู่เป็นสุข (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 37)

โอวาทปาฏิโมกข์

โอวาทปาฏิโมกข์เป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาหรือคำสอนอันเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระพุทธพจน์ 3 คาถากึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอรหันต์ 1,250 รูป ผู้ไปประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย ณ พระเวฬุวนาราม ในวันมาฆบูชา ได้แก่

1. การไม่ทำบาปทั้งปวง
2. การทำกุศลให้ถึงพร้อม
3. การชำระจิตตนให้ผ่องแผ้ว
4. ธรรมทั้ง 3 อย่างนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย (พระไตรปิฎก เล่ม 10 ข้อ 54)

การพึ่งตนเอง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า หากว่าบุคคลพึงรู้ว่าตนเป็นที่รักไซ้ พึงรักษาตนนั้นไว้ ให้เป็นอัตรภาพ อันตนรักษาดีแล้ว บัณฑิตพึงประคับประคองตนไว้ตลอดยามทั้งสาม ยามใดยามหนึ่ง บุคคลพึงยังตน นั้นแลให้ตั้งอยู่ในคุณอันสมควรเสียก่อน พึงพราสอนผู้อื่นในภายหลัง บัณฑิตไม่พึงเศร้าหมอง หากว่า ภิกษุพึงทำตนเหมือนอย่างที่ท่านพราสอนคนอื่นไซ้ ภิกษุนั้นมีตนอันฝึกดีแล้วหนอ พึงฝึก ได้ยินว่าตน แลฝึกได้ยาก ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่าพึงเป็นที่พึ่งได้ เพราะว่าบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ทีพึ่งอันได้โดยยาก ความชั่วที่ตนทำไว้เกิดแก่ตน มีตนเป็นแดนเกิด ย่อมย่ำยีคนมีปัญญาทราวม ดุจเพชรย่ำยีแก้วมณีที่เกิดแต่หิน ฉะนั้น ความเป็นผู้ทุศีล ย่อมรวบรัดอัตรภาพของบุคคลใด ทำให้เป็น อัตรภาพอันตรึงลงแล้ว เหมือนเถาย่านทรายรวบรัดไม้สาละให้เป็นอันท่อมทับแล้ว บุคคลนั้นย่อมทำ ตนเหมือนโจรผู้เป็นโจกปรารณาโจร ผู้เป็นโจก ฉะนั้น กรรมไม่ดีและไม่เป็นประโยชน์แก่ตน ทำได้ง่าย ส่วนกรรมใดแล เป็นประโยชน์ด้วย ดีด้วย กรรมนั้นแลทำได้ยากอย่างยิ่ง ผู้ใดมีปัญญาทราวม อาศัยยทิฐิ อันลามก ย่อมคัดค้านคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ผู้อรหันต์ เป็นพระอริยเจ้า มีปกติเป็นอยู่โดยธรรม การคัดค้านและยทิฐิอันลามกของผู้นั้น ย่อมเผ็ดเพื่อฆ่าตน เหมือนขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ ฉะนั้น ทำชั่วด้วย ตนเอง ย่อมเศร้าหมองด้วยตนเอง ไม่ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมหมดจดด้วยตนเอง ความบริสุทธิ์ ความไม่ บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตัว คนอื่นพึงชำระคนอื่นให้หมดจดหาได้ไม่ บุคคลไม่พึงยังประโยชน์ของตน ให้เสื่อม เพราะประโยชน์ของผู้อื่นแม้มาก บุคคลรู้จักประโยชน์ของตนแล้ว พึงชวนชวายเป็นประโยชน์ ของตนฯ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 25 ข้อ 22)

พุทธธรรมด้านอื่น ๆ

เช่น องค์คุณแห่งความเป็นสมณะ พรหมวิหาร 4 (ธรรมอันเป็นที่อาศัยอย่างประเสริฐ) การข้ามโอฆะสงสาร (การเวียนเกิดและตายในห้วงของกิเลส) อาหาร การพูดที่เป็นธรรม เป็นต้น ดังคำตรัสของพระพุทธเจ้า ได้แก่ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวธรรมของภิกษุ (ผู้ปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์) ซึ่งเป็นผู้สันโดษ (ยินดีในความมีน้อยอย่างพอเหมาะ) อยู่เสมอ ด้วยปัจจัย (สิ่งที่จำเป็นในการยังชีพ) ที่น้อยหาได้ง่ายและไม่มีโทษ ว่าเป็นองค์ (องค์คุณองค์ประกอบ) แห่งความเป็นสมณะ (ผู้สงบจากทุกข์ผู้พ้นทุกข์) (พระไตรปิฎกเล่ม 25 ข้อ 281)

พรหมวิหาร 4 ประกอบไปด้วย (1) เมตตา (2) กรุณา (3) มุทิตา (4) อุเบกขา (พระไตรปิฎกเล่ม 11 ข้อ 234)

เราไม่พิก เราไม่เพียร เราข้ามโอฆะสงสารได้ (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 2)

สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ เพราะอาหาร (พระไตรปิฎก เล่ม 25 ข้อ 4)

พูดอย่างใด พึงทำอย่างนั้น (พระไตรปิฎก เล่ม 10 ข้อ 255)

ผู้ใดไม่พูดเป็นธรรม ผู้นั้นไม่ใช่สัตบุรุษ (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 270)

เทคนิคการล้างความทุกข์ใจอย่างยั่งยืน

พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับปัญญาว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความผาสุก บริสุทธิ์จากกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งเป็นความประเสริฐในชีวิต ดังนั้น การใช้ปัญญาที่ถูกต้อง อันเป็นวิปัสสนาแท้สามารถทำให้ดับทุกข์ได้อย่างยั่งยืน การฝึกสมณะและวิปัสสนาจะทำให้รู้ความจริงตามความเป็นจริง **สมณะ เป็นอุบายทางใจ เป็นวิธีฝึกอบรมจิตให้สงบ** สมณะเป็นการอดทนผืนขมที่จะไม่ทำตามกิเลส ตัณหาหรือสิ่งที่เบียดเบียนนั้น ๆ การหลบเลี่ยงพรากห่าง เมื่อรู้สึกลัว มีความเครียดมากเกินไป สมณะไม่ใช่ตัวล้างพลังงานทุกข์ แต่เป็นตัวที่เสริมพลังของวิปัสสนาให้มีประสิทธิภาพในการล้างสลายพลังงานที่เป็นทุกข์ให้ดียิ่งขึ้น **วิปัสสนา เป็นอุบายทางปัญญาเพื่อให้จิตสงบ** อุบายทางปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจตามความเป็นจริง (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 2780)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า การจะดับทุกข์ได้ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาความจริงว่า สิ่งใดเป็นอกุศลหรือมีโทษ ก็ให้ละเลิกเสีย ส่วนในสิ่งที่เบียดเบียน ไม่มีโทษหรือมีประโยชน์ ก็ให้เข้าถึง ซึ่งก็คือเลือกเอา เลือกทำ เลือกเป็นในสิ่งนั้น ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้อง อีกข้อก็คือ หมั่นไตร่ตรองผลดีหรือประโยชน์ของการไม่เสพ ไม่ติด ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ปกม่น ไม่เอา ให้ปล่อย หรือวาง สิ่งนั้น ๆ ให้เป็นของโลก ให้หม่นวนเกิดดับ ๆ อยู่ในโลก หรือหมั่นไตร่ตรองผลดีหรือประโยชน์ของการได้ การเป็น และการมี ในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่ไม่ดีหรือสิ่งที่เบียดเบียนนั้น เพื่อให้เห็นข้อดีหรือประโยชน์ และเข้าถึงสภาพธรรมที่ประโยชน์แท้ด้วยความสุขใจ ดังนั้นวิปัสสนาอีกข้อหนึ่ง ก็คือ การไตร่ตรองว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราหรือใคร ๆ ครอบครองเป็นอยู่ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ล้วนเกิดจากสิ่งที่เราหรือใคร ๆ ทำมาทั้งชาตินี้และชาติก่อน ทำดีก็ให้ผลดี ทำไม่ดีก็ให้ผลไม่ดี เมื่อให้ผลของการกระทำแล้วก็จบดับไป เพื่อให้รู้เหตุและผล อันเป็นที่ไปที่มาของทุกสิ่งทุกอย่าง ทำให้เกิดสภาพอยู่กับความจริง รู้จักความจริง ยอมรับความจริง ซึ่งจะส่งผลให้ใจไม่ทุกข์

ไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีล อธิจิต (สัมมาสมาธิ) อธิปัญญา เป็นการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์

อธิศีล คือ การละเว้น (เวรมณี) บาป เวร ภัย สิ่งที่ไม่ดี ความเดือดร้อน การเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น (ในศีลแต่ละข้อพระพุทธเจ้าจะระบุสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นภัยต่าง ๆ แล้วตามด้วยเวรมณี แปลว่า

การละเว้น ซึ่งการละเว้นสิ่งที่เป็นภัย จะเป็นสภาพเดียวกันกับการเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยความสุขใจ) ในเบื้องต้นเป็นมรรค คือการพยายามปฏิบัติละเว้นสิ่งที่เป็นภัย และพยายามเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อความสุขใจอย่างยั่งยืน เมื่อปฏิบัติจนสำเร็จ (บรรลุ) เป็นผล คือ พ้นภัย และเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยความสุขใจอย่างยั่งยืน

อธิจิต (สัมมาสมาธิ) ที่เป็นมรรค คือ ความตั้งมั่นในการปฏิบัติละเว้นสิ่งที่เป็นภัย และตั้งมั่นในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อความสุขใจที่ยั่งยืน เมื่อปฏิบัติจนสำเร็จ(บรรลุ)เป็นผล คือ สงบจากภัยอย่างตั้งมั่นด้วยความสุขใจอย่างยั่งยืน และเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างตั้งมั่นด้วยความสุขใจอย่างยั่งยืน

อธิปัญญา ที่เป็นมรรค คือ ใช้ปัญญากำหนดรู้ว่าจะอะไรเป็นกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ภัย และการพากเพียรปฏิบัติใช้ปัญญาล้างกิเลสเหตุแห่งทุกข์ภัยนั้น ใช้ปัญญาเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อความสุขใจที่ยั่งยืน เมื่อปฏิบัติจนสำเร็จ (บรรลุ) เป็นผล คือ ทุกข์ในใจลดหรือดับไปและมีปัญญารู้สภาพทุกข์ที่อยู่ในใจอันเกิดจากกิเลสที่ดับไปด้วยการวิปัสสนา ว่าเป็นประโยชน์สุขสงบปลอดภัยอย่างดีที่สุดประเสริฐที่สุด และมีปัญญารู้การเข้าถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างตั้งมั่นด้วยความสุขใจอย่างยั่งยืนว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดประเสริฐที่สุด (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 2785)

การวิปัสสนาเพื่อดับทุกข์ ก็ต้องกระทำอย่างรู้เพียรรู้พัก ไม่หย่อนเกินและไม่ตึงเกิน เช่น ในขณะที่เรากำลังใช้ปัญญาวิปัสสนาล้างความเสพ หรือความติด หรือความยึด ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันเป็นภัยต่อชีวิตเรา โดยกระทำร่วมกับสมณะ คือ การอดฝืนทนหรือพรากห่าง เป็นการพากเพียรออกจากกามสุขลึกลับ (จิตหลงติดรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่เป็นภัย) เคลื่อนจากความหย่อนเข้ามาหากลางในสิ่งที่เป็นประโยชน์แท้ต่อร่างกายและจิตใจของเราที่จะเป็นไปได้มากที่สุด ณ เวลานั้น เมื่อลดละเลิกไป ได้สักพักหนึ่งจิตเราจะหมดกำลังล้างทุกข์ กิเลสที่เหลือจะส่งกำลังของกิเลสมาเรื่อย ๆ ทำให้เราอยากเสพ ติด และยึดมากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ จนทนได้ยากได้ลำบาก ตึงเครียดเกิน ยึดมั่นถือมั่นในดีเกิน หรือหลงดีเกิน (อัตตภิกลมละ) ถ้าเราฝืนทนในสภาพนี้นานเกินไป ก็จะเป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ เพราะพิษที่เกิดจากความเครียดที่มากเกินไป จะเป็นพิษมากกว่าสิ่งเป็นพิษที่เราต้องการเสพ ก็ให้เราปล่อยวางหรือผ่อนคลายความลำบากเกิน ตึงเครียดเกิน ยึดมั่นถือมั่นในดีเกิน และหลงดีเกิน ด้วยการไปเสพในสิ่งที่เราต้องการเสพ เป็นการปฏิบัติเข้าหากลางที่เป็นประโยชน์แท้ต่อร่างกายและจิตใจของเราที่จะเป็นไปได้มากที่สุด ณ เวลานั้น เป็นการล้างกาม ล้างอัตตา สุดท้ายก็จะหมดทั้งกามทั้งอัตตา ได้สภาพเป็นกลางหรือพ้นทุกข์

หมดกาม คือ หมดความใคร่อยาก หมดรสโลกียสุขในสิ่งที่เป็นภัยนั้น หมดอัตตา คือ หมดความยึดดี ที่ยึดว่าจะไม่สัมผัสสิ่งที่เป็นภัยนั้น หมายความว่า ถ้าจำเป็นต้องสัมผัสหรืออาศัยสิ่งที่เป็นภัยนั้น ก็สัมผัสหรืออาศัยได้ โดยไม่ได้มีความรู้สึกสุขแบบโลกีย์ เช่น เราไม่มีรสโลกียสุขในอาหารรสจัดที่เป็นพิษแล้ว เรียกว่าหมดกาม แต่ถ้ามีความจำเป็นต้องกินอาหารรสจัดนั้น อาจเนื่องจากช่วงนั้นหาอาหารรสจัดที่ดีต่อสุขภาพไม่ได้ หรือช่วงนั้นเราจะกินอาหารรสจัดบ้าง เพื่อเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกาย โดยให้ร่างกายได้ฝึกอดทนต่อพิษ ได้ฝึกขับพิษ เราก็สามารถกินอาหารรสจัดนั้นได้ ด้วยความสบายใจ โดยเราไม่มีรสโลกียสุขในอาหารรสจัด เรียกว่า หมดอัตตา

สภาพเป็นกลาง คือ “สภาพไม่ดูดีไม่ผลึก หรือไม่ชอบไม่ชัง” การทำให้เกิดสภาพเป็นกลาง เมื่อจิตมีความรู้สึกดูดีหรือชอบในสิ่งที่เป็นโทษ หรือเราอยากได้มากเกินไปจนความพอดีหรืออยากได้มากกว่า

ความจริงที่เป็นไปได้จริงในสิ่งที่ไม่ได้เป็นภัยแต่เป็นประโยชน์ด้วยซ้ำ ซึ่งการอยากได้มากเกินไปจนเกิดความพ้อตีหรืออยากได้มากกว่าความจริงที่เป็นไปได้จริง ก็จะทำให้เป็นภัยต่อชีวิตเราหรือผู้อื่น มีเทคนิค คือ พิจารณาโทษหรือผลเสียของการเสพ การได้ การเป็น การมี และการเอา ในสิ่งนั้น เมื่อจิตเรามีพลังดูในสิ่งนั้นแล้วเราพิจารณาผลเสียหรือโทษ (เกิดพลังผลึก) พลังดูและผลึกในจิตที่สมดุลกันจะสังเคราะห์กันเป็นกลาง จิตเราจะรู้สึกโปร่งโล่งสบายและมีพลังสุขสงบ เช่น ถ้าเราอยากกินอาหารรสจัดมาก ๆ ซึ่งมีพิษต่อสุขภาพ เราก็พิจารณาโทษและผลเสียของอาหารรสจัดให้มาก ๆ พร้อมกับבודทนไม่กินอาหารรสจัด เมื่อปฏิบัติแบบนี้ให้มาก ๆ ก็จะมีฤทธิ์ล้างความดูความชอบในอาหารรสจัด และเราก็จะไม่กินอาหารรสจัด หรือเรามีอารมณ์ชอบและอยากคดโกง เราก็พิจารณาโทษและผลเสียของการคดโกงให้มาก ๆ พร้อมกับข่มใจ ฝืนทนไม่ทำพฤติกรรมคดโกง เมื่อปฏิบัติแบบนี้ให้มาก ๆ ก็จะมีฤทธิ์ล้างความดูความชอบในการคดโกง และเราก็จะไม่คดโกง เมื่อเราออกจากการดูหรือชอบได้แล้ว เราจะมีอารมณ์ความรู้สึกผลึกซึ่งในสิ่งนั้น เป็นสภาพจิตที่ยังไม่เป็นกลางซึ่งจะทำให้เราเป็นทุกข์ใจอยู่ ก็ให้เราล้างความรู้สึกผลึกหรือซึ่งนั้นเสีย จะได้เป็นกลาง

สรุปคือ เราล้างความดู (ชอบ) ด้วยความผลึก (โทษ) และล้างความผลึก (ไม่ชอบ) ด้วยความดู (ประโยชน์) จนเกิดสภาพเป็นกลาง ที่สำคัญ คือ ต้องล้างความดูหรือชอบก่อนแล้วค่อยล้างความผลึกหรือไม่ชอบ จึงจะเป็นกลางที่เป็นสัจจะอันเป็นความผาสุกที่แท้จริงได้

การปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ก็เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดสุขภาพดี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก “อนายุสสสูตร” ข้อ 5 ประพจน์เพียงดังพรหม (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 2789)

พรหมวิหาร 4 ได้แก่ 1 เมตตา 2 กรุณา 3 มุทิตา 4 อุเบกขา (พระไตรปิฎก เล่ม 11 “สังคีตสูตร” ข้อ 234)

1. เมตตา คือ ปราบปรามให้ผู้อื่นผาสุก พ้นทุกข์ ได้ประโยชน์หรือได้สิ่งที่ดี
2. กรุณา คือ ลงมือกระทำตามที่เราปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีนั้น ๆ ตามเหตุปัจจัยที่ทำได้ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ใช้หลักทำความผาสุกที่ตน สอนคนที่ศรัทธา
3. มุทิตา คือ ยินดีที่เขาได้ดีหรือเมื่อเกิดสิ่งดีนั้น หรืออย่างน้อยก็ยินดีที่ดีเกิดในใจเรา เราไม่ได้ดูตาย เพิกเฉย

4. อุเบกขา คือ จิตปล่อยวางความติดยึดในทุกอย่างอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง จึงเกิดสภาพสงบสบาย ไร้กังวล อันเกิดจากเมื่อได้พากเพียรพยายามทำดีเต็มที่แล้ว ไม่ว่าผลดีจะเกิดขึ้นมาก เกิดขึ้นน้อยหรือไม่เกิดขึ้น ก็ปล่อยวางสิ่งนั้นให้โลก ผีกลายเงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ คือการยึดมั่นถือมั่นปักมั่นในจิต เช่น ยึดว่าถ้างานหรือเป้าหมายสำเร็จฉันจะเป็นสุขใจ ถ้าไม่สำเร็จฉันจะเป็นทุกข์ใจ แต่ถ้าเรามีปัญญาว่าสิ่งใดดี แล้วพากเพียรพยายามอย่างเต็มที่ที่จะให้เกิดสิ่งที่ดีนั้น ตามเหตุปัจจัยที่ทำได้ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แล้วไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ปล่อยวางที่ใจว่าผลที่เกิดขึ้นจะเป็นอะไรอย่างไรเท่าไรแค่ไหนก็ได้ ปล่อยให้เป็นผลตามการสังเคราะห์ของกรรม (การกระทำ) กับบาปบุญของเราและของผู้อื่น ตามองค์ประกอบสิ่งแวดล้อม ณ ปัจจุบันนั้น ๆ อันเป็นเหตุปัจจัยของโลก “มุ่งหมายที่จะให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด แล้วทำให้ดีที่สุด โดยไม่ติดสิ่งที่ดีที่สุด คือสิ่งที่ดีที่สุด” เมื่อให้ผลแล้วก็จบดับไป สุดท้ายก็ไม่มีใครได้อะไร เพราะสมบัติแท้ขั้นสุดท้ายของคนทุกคน คือ ความไม่ได้ไม่เป็นไม่มีอะไร เป็นผู้ไม่อยากได้ไม่อยากเป็นไม่อยากมีอะไรตอบแทนจากใคร จึงสงบสบายไม่มีทุกข์ในใจใด ๆ เป็นเหตุให้จิตใจผาสุก ร่างกายแข็งแรงอายุยืน (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 2791)

ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้องแต่อย่างพากเพียร ก็จะทำให้สภาพทุกข์ใจที่เกิดขึ้นในแต่ละเรื่องลดลงหรือดับไปอย่างยั่งยืน ก็คือ วิมุตติ (การหลุดพ้นจากทุกข์) หรือนิโรธ (สภาพดับทุกข์) หรือนิพพาน (ทุกข์ตายหรือสงบจากทุกข์) ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “วิมุตติ (การหลุดพ้นจากทุกข์) เป็นกำลัง” (พระไตรปิฎก เล่ม 31 ข้อ 629) ดังนั้นผู้พ้นทุกข์ทางใจได้ ก็จะมีพลังใจพล้งกายในการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์สิ่งที่ที่ต่าง ๆ และมีพลังใจพล้งกายในการขับพิษออกจากร่างกาย มีพลังใจพล้งกายในการซ่อมแซมและเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง สามารถทำกิจกรรมการงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพบกับความสุขที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง

จากแนวคิดหลักการแพทย์วิถีธรรม สาเหตุหรือต้นเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคและอาการไม่สบาย เกิดจากอารมณ์เป็นพิษ เช่น ความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความเร่งรีบ ความเร่งรัด ความเร่งร้อน ความมุ่งร้าย อาฆาต พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น ผู้วิจัยได้ประยุกต์และเลือกใช้เทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็นข้อที่ 8 ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อวิจัยผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม

การสวดมนต์และการทบทวนธรรม

การสวดมนต์

ความหมายการสวดมนต์

สวด หมายถึง การท่องบ่นสาธยายบทสวดเป็นทำนอง

มนต์ หมายถึง คำภาษาบาลีที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรงซึ่งมีแหล่งที่มาจากพระไตรปิฎก อีกส่วนหนึ่งเป็นคำบาลีที่อาจารย์ทั้งหลายแต่งขึ้น เพื่อใช้เป็นบทสวดสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัยเสริมสร้างศรัทธาความเลื่อมใสแก่ผู้สวด

สวดมนต์ หมายถึง การเปล่งเสียงตามบทสวดมนต์ ด้วยจังหวะและสำเนียงปกติ การทำความเข้าใจ ทบทวนหัวข้อธรรมะ และรายละเอียดของธรรมะ

ภาษาบาลีนี้เป็นภาษาที่พระพุทธเจ้าใช้ประกาศพระศาสนา เป็นภาษาที่ใช้จารึกหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า เป็นภาษาของพระพุทธเจ้า ฉะนั้น การสวดมนต์จึงมิใช่การท่องบ่นคำบาลีเพื่อให้จดจำได้เท่านั้น แต่ได้หมายถึงการเรียนรู้เอาหลักคำสอนจากถ้อยคำที่พระพุทธองค์ทรงตรัสด้วยพระโอษฐ์โดยตรงเลยทีเดียว และได้สรรเสริญคุณของพระองค์ คุณของพระรัตนตรัยด้วยภาษาที่พระองค์ใช้สั่งสอนพวกเรา การสวดมนต์แต่ละครั้งจึงถือว่า ผู้สวดได้รับคุณประโยชน์นานัปการ ทั้งแก่ตัวเองและแก่ส่วนรวมด้วย ไม่ว่าจะเป็นการสวดด้วยวิธีการไหนหรือบทใดก็ตาม หากสวดด้วยความตั้งใจจริง หมั่นพิจารณาเนื้อความจนเข้าใจและรู้ซึ่งถึงความหมายของบทสวดนั้น ๆ แล้ว ย่อมได้รับผลานิสงส์มากมายดังนี้

1. เป็นการสร้างศรัทธา (ศุทธาพล) คือ ความเชื่อมั่นในคุณของพระรัตนตรัย กล่าวคือพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้และเปิดเผยสัจธรรมแก่มวลมนุษย์ พระธรรมทำให้เข้าใจในสรรพสิ่งได้อย่างแท้จริง และพระสงฆ์เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติชอบตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำคำสอนนั้นมา

เผยแผ่แก่ประชาชน ดังนั้น การสวดมนต์จึงเป็นการเสริมสร้างพลังศรัทธาในพระพุทธศาสนา และ
น้อมนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่ามากที่สุด

2. เป็นการสร้างปัญญา (ปัญญาพล) คือ การสร้างสรรค์พลังทางปัญญา เพราะการที่เรา
ท่องบ่นจดจำหลักธรรมที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆ นั้น แล้วนำไปพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่าง
ลึกซึ้ง โดยการพินิจพิจารณาความหมายของแต่ละสูตร ซึ่งในกระบวนการดังกล่าวเป็นการพัฒนา
ทางด้านความคิดและสติปัญญาให้เกิดขึ้น และย่อมสามารถจัดปัญหาอุปสรรคได้อย่างถูกต้องและ
เหมาะสมที่สุด

3. เป็นการไล่ความขี้เกียจ และตัดความเห็นแก่ตัว เพราะในขณะที่กำลังสวดมนต์นั้น
ความเบื่อหน่าย ง่วงนอน และเกียจคร้านจะหายไป กลับมีจิตใจเข้มแข็งฮึกเหิมอย่างน่าประหลาด
นอกจากนี้ก็เป็น การตัดความเห็นแก่ตัวออกไปอีกด้วย เพราะในขณะที่เราสวดมนต์อารมณ์จะจดจ่ออยู่
ที่บทสวดมนต์ ไม่ทำให้คิดไปในเรื่องอื่นที่เป็นเหตุให้เกิดความฟุ้งซ่าน และเป็นการกำจัดความโลภ
ความโกรธ หลงออกไปจากใจ

4. จิตสงบเป็นสมาธิ ในขณะที่สวดมนต์ ผู้สวดต้องสำรวมใจให้แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวคลอน
แคลน มีใจจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ระมัดระวังอย่าให้สวดผิดอักษร ขณะที่เราสวดอยู่จิตย่อมเป็นสมาธิ
และเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วย่อมเกิดความสงบเยือกเย็น ทำให้มีพลังในการคิดสร้างสรรค์ในสิ่งต่าง ๆ ได้ดี
ยิ่งขึ้น

5. ได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า กล่าวคือ ในขณะที่เรากำลังสวดมนต์อยู่นั้น เราย่อมเป็นผู้ถึง
พร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา กล่าวคือ มีกายวาจา เป็นปกติ (ศีล) มีใจที่แน่วแน่นิ่งสงบ (สมาธิ) และม
ีความรู้ระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า (ปัญญา) ซึ่งเท่ากับว่าเป็นการได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า
ด้วยการปฏิบัติบูชา คือ การสวดมนต์

ดังนั้นการสวดมนต์จึงเป็นการทำเพื่อความเจริญแก่ตน ทั้งในด้านสติปัญญาและพัฒนาจิตใจ
ให้งดงาม สัมผัสศรัทธาให้ยึดมั่นและน้อมไปในการทำดี การสวดมนต์นั้น ถ้าเพียงแต่สวดคิดพิจารณา
ไม่นำไปประพฤติปฏิบัติก็จะได้ผลไม่เต็มที่ เพราะฉะนั้นในฐานะที่เป็นชาวพุทธ เมื่อเราสวดมนต์กัม
กราบพระพุทธแล้ว ต้องให้รู้ถึงพระธรรมด้วย กล่าวคือ ต้องพยายามทำการศึกษาหัวใจของแต่ละบท
เมื่อรู้แล้วก็ให้นำธรรมะนั้นไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่าง
ราบรื่น มีจิตใจมั่นคงเต็มเปี่ยมด้วยพลังใจ สามารถในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม ก่อเกิดประโยชน์สุขทั้ง
แก่ตนเองและสังคมโดยรวม และที่สำคัญที่สุดหากผู้สวดสวดด้วยจิตใจที่เป็นสมาธิ จนดื่มด่ำในรสแห่ง
พระธรรมอย่างลึกซึ้งแล้ว ย่อมบรรลุถึงเป้าหมายอันสูงสุด คือความพ้นทุกข์ได้ ดังมีข้อความปรากฏ ใน
วิมุตตายนสูตร ว่า บางคนหมั่นสวดมนต์หรือสวดสวดด้วยใจที่ได้อ่านมา และขณะที่สวดมนต์ด้วย
จิตเป็นสมาธิ นั้น เขาน้อมข้อธรรมมาปฏิบัติ จนบรรลุถึงความพ้นทุกข์ได้ “ ผู้ที่สวดมนต์เป็นนิตย ย่อม
ได้อานิสงส์อเนกประการ กล่าวคือ ย่อมประสบความสุขสวัสดิ มีความเจริญรุ่งเรือง ประสบชัยชนะ
รอดพ้นจากอันตรายทั้งปวง มีสุขภาพ (จิต) ดี และทำให้มีอายุยืนยาวอีกด้วย ” แม้เราสวดภาษาบาลี
โดยไม่รู้ความหมายใช้ว่าอะไรก็ได้ แต่ทำให้เรามีจิตใจที่สงบเย็นขึ้นมาได้ หรือถ้าสวดโดยรู้ความหมาย
สาระสำคัญของบทที่สวดจากคำแปลก็จะยิ่งทำให้เราเกิดศรัทธาเชื่อมั่นในบทสวดมากขึ้น ส่งผลให้
ได้รับอานิสงส์จากการสวดมนต์ถึง 2 ด้านพร้อม ๆ กัน คือ ความสงบของจิตใจ และแสงสว่างทาง
ปัญญา สามารถนำหลักธรรมในบทสวดไปปฏิบัติตามได้ (ชาติชาย ยิ้มสุวรรณ. 2556 : 2)

ประโยชน์ของการสวดมนต์ตามหลักพุทธศาสตร์

การสวดมนต์ในพระพุทธศาสนามีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล เป็นการสวดสิ่งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้ โดยสรุปเอาประเด็นสำคัญมาสวด เพื่อกันลืม เพื่อทบทวน และเพื่อเป็นการทรงจำ ที่บอกว่าเพื่อกันลืมก็เพราะในครั้งพุทธกาลไม่มีพระไตรปิฎกเป็นเล่ม ๆ อย่างนี้จึงต้องใช้วิธีท่องจำคำสอนของพระพุทธเจ้าแม้หลังจากพุทธปรินิพพานมีการสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่ 1 เรียบเรียงคำสอนทั้งหมดเป็นพระไตรปิฎกแล้วก็ตาม ก็ยังใช้การท่องจำสืบทอดต่อกันมาเป็นเวลา 400 กว่าปี ที่เรียกว่า “มุขปาฐะ” ภายหลังจึงเริ่มจารึกด้วยตัวอักษรเพราะฉะนั้นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหมดต้องอาศัยการท่องจำทั้งนั้น และมีการคัดเอาคำสอนที่สำคัญ ๆ มาสวดสาธยายอยู่เป็นเนืองนิตย์ เป็นบทสวดมนต์สืบทอดต่อกันมาทั้งนี้เพื่อตอกย้ำตัวเอง เหมือนกับที่คนทางโลกท่องสโลแกนบางอย่าง เราจะเห็นว่าในครั้งพุทธกาล บางคราวที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอาพาธ ยังมีพระภิกษุมาสาธยายพุทธมนต์ให้ฟัง เช่น บทโพชฌงค์ และด้วยอานุภาพแห่งบทโพชฌงค์ที่ฟังแล้วทำให้สบายใจ อาการอาพาธก็คลายและทุเลาลง แล้วเวลามีพระภิกษุอาพาธพระพุทธเจ้าก็ทรงสาธยายพระพุทธมนต์ให้ฟังเหมือนกัน บทสวดมนต์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่าดูเบา และชาวพุทธเราก็สวดกันเรื่อยมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล ทั้งพระภิกษุ ทั้งญาติโยมเพื่อเป็นการทบทวนพุทธคุณและคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า (พระครูปลัดสุวัฒนโพธิคุณ. 2558 : 58)

เรื่องของการสวดมนต์บำบัดโรคนี้ ถ้าเราศึกษาดูจะเห็นว่า ในพระไตรปิฎกมีกล่าวถึงไว้อย่างมากมายเป็นกรณีศึกษาที่ดีเช่น

ครั้งหนึ่งพระมหากัสสปะเถระอาพาธ พระพุทธองค์ทรงเสด็จมาเยี่ยม พระพุทธองค์ทรงแสดงโพชฌงค์ 7 ประการ พอทรงแสดงจบลง ท่านพระมหากัสสปะก็หายจากอาพาธนั้น (ปฐมคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวรรค)

ครั้งหนึ่งพระมหาโมคคัลลานะอาพาธ พระพุทธองค์ทรงเสด็จมาเยี่ยม ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการพอทรงแสดงจบลง ท่านพระโมคคัลลานะก็หายจากอาพาธ (ทุติยคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวรรค)

หรือเมื่อครั้งพระพุทธองค์ทรงอาพาธ ทรงโปรดให้พระพระมหาจุณทะ แสดงโพชฌงค์ 7 ประการ ถวาย เมื่อแสดงจบ ทรงสรรเสริญโพชฌงค์ 7 ทรงหายจากอาการประชวร (ตติยคิลานสูตรสังยุตตนิกาย มหาวรรค)

การที่ท่านฟังการสวดโพชฌงค์ แล้วหายจากอาพาธนั้นอรรถกถาฎีกาจารย์อธิบายว่า ขณะฟังโพชฌงค์อยู่นั้น ท่านพระมหากัสสปะคิดว่า โพชฌงค์ทั้ง 7 ประการนี้ปรากฏชัดแก่ท่าน ตั้งแต่วันที่ท่านบรรลุพระอรหัตผลแล้ว คำสอนของพระพุทธองค์เป็นอุบายช่วยให้พ้นทุกข์ ขณะที่ท่านคิดอยู่ โลหิตในกายของท่านก็ผ่องใส อาการอาพาธเนื่องจากธาตุในกายที่เสื่อมล้าผิส่วนกันแล้วกำเริบขึ้นได้สงบระงับหายไปขณะนั้น

นอกจากกรณีดังกล่าวมาแล้วยังมีกรณีอื่นอีก เช่น กรณีของท่านศิริมานนท้ออาพาธ พระพุทธองค์ทรงรับสั่งให้พระอานนทโกปิเยียม และให้แสดงสัญญา 10 ประการให้ฟัง ท่านศิริมานนทก็หายจากอาพาธ (ศิริมานนทสูตร อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต)

หรือกรณีของท่านพระอนรุทธะอาพาธ ท่านก็ใช้การเจริญสติปัฏฐาน 4 ช่วยให้ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น ไม่ครอบงำจิตของท่าน (พาฬคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวรรค) เป็นต้น

นอกจากพระภิกษุแล้ว อุบาสกในครั้งพุทธกาลเวลาป่วยก็นิมนต์พระสงฆ์มาสวดให้ที่บ้าน เช่น ธรรมมิกอุบาสก เมื่อใกล้วาระสุดท้ายของชีวิตแล้ว ท่านก็นิมนต์พระมาสวดมหาสติปัฏฐานสูตร หลังจากนั้นท่านก็ถึงแก่กรรม (อัฐกถา อัมมบท)

หรือกรณีของท่านสิริวิฑฒคหบดีป่วย กรณีของท่านมานทินนคหบดีป่วย หรือท่านอนาถบิณจิกคหบดีป่วย ท่านเหล่านี้ก็มักจะนิมนต์พระมาสวดที่บ้าน ความเจ็บป่วยก็หายไป บางท่านป่วยหนักแล้วก็ถึงแก่กรรมไป ดังปรากฏเรื่องราวในพระไตรปิฎกมากมาย

การที่ท่านเหล่านี้ได้ฟังธรรม ได้พิจารณาข้อธรรมต่าง ๆ ทำให้ท่านมีความปิติ โสมนัส ชุ่มชื่นใจ เบิกบานใจ จิตใจมีพลังทำให้ความเจ็บป่วยทางกายก็พลอยหายไปด้วย ดังที่ท่านว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

ดังนั้น การสวดมนต์จึงมีพลังในการบำบัดโรค โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีข้อธรรมต่าง ๆ มีความเข้าใจในข้อธรรมนั้น ๆ เป็นอย่างดี เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน มีใจน้อมไปในทางธรรม ชอบฟังธรรม ชอบการสวดมนต์อยู่เป็นประจำ เคยฝึกสมาธิมานานมาก่อน เวลาได้ยินเสียงสวดมนต์ ก็จะรู้สึกชุ่มชื่นเบิกบานใจ ก็จะได้ประโยชน์อย่างมาก

ประโยชน์ของการสวดมนต์ตามหลักวิทยาศาสตร์

ประโยชน์ของการสวดมนต์บำบัด ในทางการแพทย์คือหลักการหนึ่งของ Vibrational Therapy หรือ Vibrational Medicine คือการใช้คุณสมบัติของคลื่นเสียงมาบำบัดความเจ็บป่วย โดยใช้หลักการทำให้คลื่นเสียงที่มีความสม่ำเสมอ เพื่อเข้าไปกระตุ้นร่างกายให้เกิดการเยียวยาซึ่งการบำบัดด้วยกลไกดังกล่าว เริ่มต้นเมื่อหูของเราได้ยินเสียงบทสวด ซึ่งจะส่งสัญญาณต่อไปยังศูนย์การได้ยินที่อยู่บริเวณสมองกลีบขมับ ก่อนส่งไปบริเวณก้านสมอง เมื่อได้รับคลื่นเสียงซ้ำ ๆ สม่ำเสมอประมาณ 15 นาที ก็จะหลั่งสารสื่อประสาทที่มีประโยชน์ที่เรียกว่าสารซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งสารนี้เป็นสารสื่อประสาทมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด และเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์สารสื่อประสาทอื่น ๆ เช่น เมลาโทนิน ซึ่งเปรียบคล้ายกับยาอายุวัฒนะเพราะจะช่วยยืดอายุการทำงานของเซลล์ประสาท เซลล์ร่างกาย ให้ชีวิตเพิ่มภูมิต้านทาน ทำให้เซลล์สดชื่นขึ้น ซีโรโทนินยังเข้าไปลดปริมาณของสารเคมีที่เป็นตัวกระตุ้นการทำงานของต่อมหมวกไตให้ลดลง ส่งผลให้ระบบประสาทส่วนล่างทำงานน้อยลง ร่างกายจึงรู้สึกผ่อนคลายปลอดโปร่งและไม่เครียด ภูมิต้านทานเพิ่มขึ้นรวมถึงสารโดปามีนมีฤทธิ์ลดความก้าวร้าวและอาการพาร์กินสัน นอกจากนี้ ปริมาณของซีโรโทนิน มีความสัมพันธ์ต่อการกระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาทอื่น ๆ เช่น อะเซทิลโคลีน ช่วยในกระบวนการเรียนรู้และความจำช่วยขยายเส้นเลือด ทำให้ความดันลดลงและยังช่วยลดปริมาณ อาร์จินิน วาโซเพรสซิน (Arginine Vasopressin) ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมความก้าวร้าว ความสมดุลของน้ำ การสวดมนต์ช่วยบำบัดอาการป่วยและโรคร้ายต่าง ๆ ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคเครียด โรคซึมเศร้า ปวดหัว ไมเกรนและนอนไม่หลับ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการสวดมนต์บำบัดนับเป็นทางออกอย่างหนึ่งที่น่าสนใจในการบำบัดรักษาโรคโดยไม่ต้องใช้ยาการสวดมนต์บำบัดไม่ใช่แค่รักษาโรคทางใจได้เท่านั้น เรื่องสามารถบำบัดโรคทางกายได้ผลดีด้วย (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2557 : 3)

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ (2555 : 7) การสวดมนต์ถือว่าเป็นกิจกรรมสำหรับพัฒนาทางจิตวิญญาณ ในศาสนาต่าง ๆ จะมีการสวดมนต์กันเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นพราหมณ์ ฮินดู พุทธ คริสต์

อิสลาม ล้วนแต่มีกิจกรรมนี้ มนุษย์รู้จักการสวดมนต์มาเป็นพัน ๆ ปี ตั้งแต่ครั้งโบราณ การสวดมนต์ทำให้เราผ่อนคลาย จิตเป็นสมาธิ นอกจากสวดมนต์เราก็ก็นั่งสมาธิ หรือเรียนคำสอนของศาสนาไปทำบุญแล้วรู้สึกสบายใจ ไปรักษาศีลในวันสำคัญ ไปฝึกสมาธิวิปัสสนา ซึ่งการฝึกสมาธิวิปัสสนาในบางศาสนา ก็มีกิจกรรมช่วยคนด้อยโอกาส ในด้านการศึกษา ในด้านการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้เรารู้สึกสบายใจ หรือที่เรียกกันว่า ได้บุญ คือทำให้คุณภาพจิตใจดีขึ้น ช่วยให้สละกิเลสตัณหาได้ในบางขณะนั่นเอง ซึ่งจะต้องฝึกไปจนกว่าจะละได้โดยเด็ดขาดตามหลักศาสนาของตน ซึ่งคำสอนของแต่ละศาสนาก็แตกต่างกันไป อย่างไรก็ตามนักวิทยาศาสตร์ทางสุขภาพพบว่า การทำกิจกรรมเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพของเรา และการวิจัยของแพทย์ในยุคปัจจุบันพบว่า การไหว้พระสวดมนต์ การไปวัด ทำกิจกรรมทางศาสนา มีผลทำให้สุขภาพดีและรักษาโรคได้อีกด้วย ช่วยให้สุขภาพจิตดี ครอบครัวยามีความสุข ปัญหาความเครียด ความซึมเศร้า ปัญหาฆ่าตัวตาย การใช้ยาเสพติด การหย่าร้างน้อยลง ดังนั้นการสวดมนต์จึงมีพลังในการบำบัดโรค โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีข้อธรรมต่าง ๆ มีความเข้าใจในข้อธรรมนั้น ๆ เป็นอย่างดี เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน มีใจน้อมไปทางธรรม ชอบฟังธรรม ชอบการสวดมนต์อยู่เป็นประจำ เคยฝึกสมาธิภาวนามาก่อน เวลาได้ยินเสียงสวดมนต์ ก็จะรู้สึกชุ่มชื่นเบิกบานใจ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมาก

เบญมาศ ตระกูลงามเด่น และสุรีพร ธนศิลป์ (2555 : 39) การสวดมนต์ซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 15 นาที จะสามารถเกิดสมาธิ ทำให้จิตใจสงบต่อเนื่อง ร่างกายเกิดภาวะผ่อนคลาย ซึ่งมีผลต่อปฏิกิริยาการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก ทำให้ร่างกายทำงานช้าลง เกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนจากต่อมใต้สมอง มีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจการเผาผลาญ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อระดับเอพินเฟริน และความดันโลหิตลดลง การไหลเวียนของโลหิตส่วนปลายเพิ่มขึ้น มีการหายใจลึกขึ้น ใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องมากขึ้น ทำให้ระดับกรดแลคเตทและระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง ซึ่งเป็นสารที่มีบทบาทสำคัญในการทำให้เกิดความเจ็บปวดลดลง ร่างกายจะหลั่งสารเอพินเฟริน ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายมอร์ฟินที่มีอยู่ในร่างกายออกมามากขึ้น ยับยั้งการรับสัญญาณความเจ็บปวดที่ส่งมาจากไขสันหลัง ทำให้ความเจ็บปวดลดลง และช่วยสร้างอารมณ์เป็นสุขได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การสวดมนต์ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

สวดมนต์ หมายถึง การเปล่งเสียงตามบทสวดมนต์ ด้วยจังหวะและสำเนียงปกติ การทำความเข้าใจ ทบทวนหัวข้อธรรมะ และรายละเอียดของธรรมะ

บทสวดมนต์ หมายถึง คำสวดบูชาเพื่อรำลึกถึงพระคุณของพระรัตนตรัย หลักธรรมคำสอนของศาสนาพุทธ โดยการแพทย์วิถีธรรมได้คัดบทสวดมนต์ที่สำคัญ ตามลำดับ ดังนี้

บทสวดมนต์แปล หมายถึง การสวดมนต์ด้วยภาษาบาลีพร้อมการแปลบทสวดในแต่ละบทเป็นภาษาไทย ที่โดยการแพทย์วิถีธรรมได้คัดบทสวดมนต์ที่สำคัญ ตามลำดับ ดังนี้

คำบูชาพระรัตนตรัย

พุทฺธภาควณมการ

ไตรสรณคมน์

พุทธานุสติ

ธัมมานุสติ

สังฆานุสติ

โอวาทปาติโมกขคาถา

อภิณหปัจจเวกขณะปาฐะ

ภวตุสัพ

และจบด้วย การอธิษฐาน 1 นาที

อธิษ หมายถึง ยิ่งขึ้น ๆ เจริญขึ้น ๆ ฐาน หมายถึง ฐานะของจิตใจ

อธิษฐาน หมายถึง การตั้งใจพัฒนาจิตใจให้เจริญยิ่งขึ้น ให้สูงยิ่งขึ้น เป็นการตั้งใจตั้งใจ ตั้งใจ ทำคุณงามความดี พัฒนาจิตใจให้เจริญยิ่งขึ้น ทำความผาสุกให้กับตนเองและผู้อื่น ให้มากยิ่งขึ้น ๆ ตามความสามารถตามองค์ประกอบและเหตุปัจจัยที่ทำได้

มงคลชีวิตจากการสวดมนต์ คือ

1. ได้พลังกาย(ความแข็งแรง)
2. ได้พลังใจ
3. ได้พลังปัญญา
4. ได้บารมีร่วม (ใจเพชร กล้าจน. 2560, ธันวาคม 24)

การสวดมนต์ให้ถูกศาสนาพุทธ

การสวดมนต์ให้ถูกต้องมีหลักสำคัญ ดังนี้

1. โยนิโสมนสิการ คือ การน้อมจิตน้อมใจ เป็นการน้อมใจที่จะเคารพความดีของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ไม่ว่าจะเป็นนักรบหรือฆราวาสที่ปฏิบัติดี การน้อมใจต้องเคารพความดี เคารพ คำสอนและตั้งใจปฏิบัติตาม เท่าที่เราจะทำได้ นี่คือการน้อมใจที่ถูกต้อง อันดับแรกคือความดี คำสอนของพระพุทธเจ้า เคารพความดี คำสอน และตั้งใจปฏิบัติตาม พระธรรม ก็คือสภาพแห่งความดีงามนั้น และข้อปฏิบัติในการเข้าถึงความดีงามนั้น พระสงฆ์จะเป็นนักรบหรือฆราวาสก็ได้ ที่ปฏิบัติ ถูกตรงตามพระพุทธเจ้า ได้มรรคได้ผลตามพระพุทธเจ้า

2. การกราบ กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ เป็นการกราบทั้งกาย วาจาและใจของเรา ซึ่งประกอบด้วย องค์ 5 คือ หน้าผาก 1 คอ 2 เข่า 2 ให้จรดแนบกับพื้นทั้ง 5 ส่วน กราบ 3 ครั้ง

กราบครั้งที่ 1 ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า

กราบครั้งที่ 2 ให้ระลึกถึงพระธรรม

กราบครั้งที่ 3 ให้ระลึกถึงพระสงฆ์

สิ่งเหล่านี้ก็เป็นการแสดงสัญลักษณ์ในทางกายว่า เราน้อมเคารพอย่างสุดเศียรสุดเกล้า ก็เป็นการกราบ ทำทั้งใจที่ทำมาตั้งแต่เริ่มต้นคือการน้อมใจ กายเราก็ก้มทำให้ถูกต้อง เป็นการเคารพที่แสดงถึงร่างกาย เราเคารพอย่างอ่อนน้อมที่สุดแล้ว แต่ถ้าใครไม่สะดวก ก็ทำตามเท่าที่ทำได้การกราบ ให้กราบช้า ๆ จะได้เป็นการเคารพอย่างแท้จริง มีสติ มีสมาธิ กราบด้วยจิตวิญญาน กายกับใจให้ สอดคล้องกัน ทั้งไม่เสียสุขภาพด้วย การโน้มตัวลงกราบอย่างช้า ๆ กล้ามเนื้อก็จะค่อย ๆ ปรับตัว ทั้งเป็นการเคารพอย่างสุดเศียรสุดเกล้า

การตั้งใจขณะกราบพระ เพื่อให้เกิดความเจริญขึ้น

1. กราบพระพุทธ ตั้งจิตถึงพระพุทธเจ้า ถึงพลังความดี พลังความอímเอิบเบิกบานแจ่มใส ของพระพุทธเจ้าและพระวิริยะอุตสาหะ ความบริสุทธิ์แห่งจิตวิญญานของพระองค์ ความผาสุกอัน สูงสุด ที่พระองค์พยายามช่วยคนให้ไถ่ธรรมะ ได้พลังบารมี ยอมรับวิบากเพื่อช่วยคนนับล้านปีไม่ถ้วน

หลายกัปป์ นับล้านปีไม่ถ้วน 20 อสงไขย 4 แสนกัปป์ไม่ใช่น้อย ท่านอดสู ท่านมีน้ำใจ สดุดีนักเสียสละช่วยคน ต้องลำบาก แต่ท่านสู้ไม่ถอยไม่หวั่นไหว นี่คือการอด ความใจเย็นความอดทน ท่านมีพลังปัญญา พลังบารมีคุ้มครอง ท่านอดทน

2. กราบพระธรรม กราบธรรมะที่นำความผาสุกมาให้มนุษย์ กราบความอยู่เย็นเป็นสุข ไม่ชอบไม่ชัง ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร อิ่มเอิบเบิกบานแจ่มใส สบายใจที่สุดในโลก กราบสภาวะธรรม

3. กราบพระสงฆ์ กราบสภาวะจิตที่ผาสุกที่สุด ที่เราอาศัยสิ่งนั้นเป็นที่พึ่ง ตายไปก็ได้ อาศัย ส่วนสังขะ ระลึกถึงพระอริยสาวกของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ตั้งแต่องค์ใกล้ที่สุด จนถึงองค์ใหม่ ๆ ทุกพระองค์ที่พากเพียรเรียนรู้ตามพระพุทธเจ้าในการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ คือสภาพองค์รวมของสงฆ์ที่เคารพพระพุทธเจ้า คือพลังรวมทั้งหมด

นี่แหละคือเคารพพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

การเตรียมกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์



จังหวะที่ 1 ยกมือขึ้นพนมระหว่างอก



ผู้ชาย นั่งคุกเข่า

ผู้หญิง นั่งคุกเข่าราบ

จังหวะที่ 2 ยกมือพนมขึ้น จรดหน้าผาก หัวแม่มือทั้งสอง อยู่ระหว่างคิ้ว



ผู้ชาย ศีรษะตั้งตรง

ผู้หญิง ก้มศีรษะลงเล็กน้อย

จังหวะที่ 3 หมอบกราบลงให้หน้าผากจรดพื้น วางฝ่ามือแบราบ ห่างกันหนึ่งฝ่ามือ ก้มศีรษะลงให้หน้าผากจรดพื้นในระหว่างฝ่ามือทั้งสอง



ผู้ชาย ข้อศอกตรงกับหัวเข่า

ผู้หญิง ให้ข้อศอกทั้งสองขนานเข่า

แผนภาพที่ 2 กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์

3. การเปล่งเสียงสวดมนต์ เพื่อที่จะเปล่งสาระ และทำความเข้าใจกับสาระนั้น ว่าเป็นอย่างไร เนื้อหาสาระที่เปล่งออกมา มีเนื้อหาอย่างไร สวดเป็นภาษาธรรมดา ๆ พิจารณาว่าหมายถึงอะไร แล้วตั้งจิตพากเพียรปฏิบัติตาม จะมีอานิสงส์ (ประโยชน์) การเปล่งเสียงให้พอเหมาะ เป็นภาษาธรรมดา ๆ จังหวะที่พอเหมาะ ไม่ดังเกินไป ไม่เบาเกินไป จะทำให้เกิดความจำได้ดี เข้าใจได้ดี การเปล่งเสียงจะทำให้จำได้ดีกว่าไม่เปล่งเสียง แล้วพยายามทำความเข้าใจความหมายตามเสียงที่เปล่งออกออกไปว่าหมายถึงอะไร ก็จะได้อานิสงส์สูงสุด (ใจเพชร กล้าจน 2560 , ธันวาคม 10)

การทบทวนธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การทบทวนธรรม การตรึกตรองใคร่ครวญธรรม เป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นจากกิเลส” พิจารณาด้วยอิทธิบาท (ความยินดีเต็มใจพอใจ) พิจารณาต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่ากิเลสจะสลายไปตอนไหน เมื่อพลังแห่งการพิจารณาดังกล่าวมีมากพอ ถึงขั้นเป็นพลังเผาทำลายกิเลสได้ กิเลสก็จะสลายตายไปด้วยความเต็มใจ เมื่อสามารถทำลายกิเลสได้ ก็เกิดความรู้สึกหมดความอยากเสพในกิเลสตัวนั้น อย่างยินดีเต็มใจพอใจสุขใจโปร่งโล่งสบายใจเบิกบานแจ่มใสที่ไม่มีพลังกิเลสมาทำให้เป็นทุกข์ ทำให้มีพลัง อาหาร อากาศ และพลังงาน ที่ชีวิตดูดเข้าไปสังเคราะห์เป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งแต่เดิมต้องสูญเสียให้กิเลสสุขลงเอาไปทำทุกข์ให้ชีวิตเรา เมื่อเราไม่มีกิเลสสุขลงตัวนั้น ๆ แล้ว พลังงานดังกล่าวก็จะเลี้ยงชีวิตเราอย่างเดียว โดยไม่ต้องเลี้ยงกิเลสสุขลงอีกต่อไป ทำให้ชีวิตมีพลังเต็ม ขบโรคนัยใช้เจ็บออกไป สร้างร่างกายให้แข็งแรงขึ้น จิตใจมีพลังแห่งความสุขเบิกบานแจ่มใสไร้ทุกข์ไร้กังวล ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การวิมุตติหลุดพ้นจากกิเลสเป็นกำลัง” พระพุทธเจ้ายืนยันว่า การทำลายกิเลสได้เป็นประโยชน์สุขที่สุดที่มนุษย์ควรได้ อย่างไม่มีสุขใดเปรียบได้

พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุแห่งการวิมุตติ 5 เหตุที่ทำให้บรรลุหลุดพ้นกิเลส (วิมุตติ) ได้หลุดพ้นด้วยการฟังธรรม หลุดพ้นด้วยการแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม หลุดพ้นด้วยการท่องทบทวนธรรม หลุดพ้นด้วยการตรึกตรองใคร่ครวญธรรม

พุทธทาสภิกขุ (2516 : 238) กล่าวว่า การทบทวนธรรม จะเป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่จะช่วยให้โลกนี้รอดปลอดภัยและอยู่ร่วมกันอย่างสันติ “ถ้าเป็นเรื่องของโลกทั้งโลกละก็ ควรจะถือเป็นเรื่องสำคัญ นี่ก็เป็นเรื่องที่พุทธบริษัทจะต้องนึกถึง (ทบทวน) อยู่เสมอ จะนึกกันโดยแงใดก็ได้ คือ ไม่เห็นแก่ตัว แล้วนึกถึงคนอื่น หรือเมื่อไม่มีตัวกันด้วยกันทั้งหมดแล้ว ปล่อยให้สติปัญญาพาไป ตามอำนาจของสติปัญญาแล้วก็จะทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ที่เป็นส่วนรวม แล้วธรรมะนั้นก็เป็นประโยชน์แก่คนทั้งโลกเอง นี่มันคือทางลัดอันหนึ่งว่า ถ้าเราไปนึกถึงตัวเองเลย แต่นึกถึง (ทบทวน) ธรรมะ นึกถึงคุณค่าของธรรมะ แล้วก็นึกถึงผู้ที่จะได้รับ คือ ผู้อื่นแล้ว มันก็สูงสุดอยู่ที่นั่น เรากลายเป็นเล็กน้อย ผากหรือแผงไว้ในนั้น ในการที่จะช่วยกันทุกอย่างทุกประการที่จะช่วยให้โลกนี้รอดหรือปลอดภัยแล้วเป็นอยู่อย่างสันติ”

พุทธทาสภิกขุ (2520 : 461) กล่าวถึงการทบทวนธรรมที่เกิดในตัวเองว่า “ศีลธรรมนั้นเขาก็มีไว้เพื่อให้เกิดผลตามสติปัญญา ที่ไม่ตกเป็นทาสของเนื้อหนัง ฉะนั้น ทุกคนจะสอบสวน (ทบทวน) ตัวเองดูว่า สติปัญญาของเราเป็นอย่างไร เราเกิดมาก็หลายสิบปีแล้ว เรามีสติปัญญาเพิ่มขึ้น ๆ เรียกได้ว่าเป็นคนมีสติปัญญา แต่แล้วสติปัญญาของเรานี้มันตกเป็นทาสของเนื้อหนังหรือเปล่า ถ้าสอบสวน

ได้ ว่าไม่มั่นคงเป็นทาสของเนื้อหนัง ก็ควรจะไหวตัวเองได้ แต่ถ้ามั่นคงเป็นทาสของเนื้อหนังอย่างยิ่งแล้ว จะไปทำอะไรกับตัวเองก็ไปคิดเอาเองก็แล้วกัน”

ความหมายบททบทวนธรรม

บททบทวนธรรม หมายถึง บทธรรมะที่คัดออกมาจากพระไตรปิฎก ใช้คำเนื้อหาเหมือนพระไตรปิฎก โดยใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพथิวิธิธรรม นำมาแปลเป็นคำภาษาที่เข้าใจง่าย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราไปอยู่ที่ไหนเมืองไหน ให้ใช้ภาษาของคนเมืองนั้น ให้เข้าใจง่าย เพราะคำบางคำที่พระพุทธเจ้าตรัส ถ้าไม่เข้าใจสภาวะจริง ๆ จะเข้าใจยาก อธิบายยาก จึงเอามาแปลเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย และสามารถตรวจสอบได้ว่า สอดคล้องกับพระไตรปิฎกเล่มไหน ข้อไหน จะเป็นเนื้อหาที่สอดคล้องกัน ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ถ้าผู้ใดได้ทบทวนธรรมอย่างเข้าใจไปเรื่อย ๆ ในทุก ๆ วัน พอเราจำได้แม่นยำเหมือนการท่องสูตรคูณ วันที่เราเกิดความทุกข์จะสามารถนำมาใช้ได้โดยอัตโนมัติ เวลาชีวิตมีความทุกข์ ความทุกข์จะลดลงได้ ได้อย่างเร็ว ได้อย่างดี ทำให้จิตเรามีความผาสุกได้อย่างดีเยี่ยม แม้เวลาไม่มี ความทุกข์ การทบทวนธรรมจะช่วยสร้างสรรค์จิตวิญญาณได้อย่างดี มีความผาสุกที่ยั่งยืน การเปลี่ยนจิตวิญญาณให้ดีขึ้น เป็นการแก้ปัญหาทุกอย่างในโลก แพथิวิธิธรรมรักษาโรคกายและใจด้วยการฟังธรรมเป็นหลัก เป็นวิธีการที่จะทำให้พ้นทุกข์“ เมื่อเกิดปัญหา หรือพบสิ่งเลวร้ายในชีวิต ให้ทำ 3 อย่างนี้ คือ (1) ให้เพิ่มศีล (2) ให้ทบทวนธรรม (3) ให้หมั่นฟังธรรม

เมื่อเรามีความจริงใจในการทำสิ่งที่ดี สิ่งเลวร้ายจะคลี่คลายไปจะสลายไป เพราะความบริสุทธิ์เท่านั้นที่จะชนะทุกสิ่งทั้งโลกในที่สุด

การฝึกจิตวิญญาณไม่ให้เกิดอาการหวั่นไหว

1. พิจารณาโทษของความหวั่นไหว
2. พิจารณาประโยชน์ของความหวั่นไหว
3. เรียนรู้กรรมอย่างแจ่มแจ้ง
4. ทำดีให้มาก ๆ ด้วยการเกื้อกูลช่วยเหลือผู้อื่น
5. ทำดีให้มาก ๆ ด้วยการลดกิเลสให้มาก ๆ

แล้วชีวิตจะก้าวไปสู่ความไม่กลัวตาย ไม่กลัวโรค ไม่กังวล ไม่เร่งผล

จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าพบว่า ในขณะที่มีสติรับรู้ว่ามีกิเลสกำลังออกอาการ การพิจารณาโทษของการมีกิเลสหรือการเสพตามกิเลส และประโยชน์ของการไม่มีหรือไม่เสพกิเลส จะทำให้กิเลสตาย ดังนั้นการพิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ อย่างตั้งมั่น จนถึงขั้นกิเลสนั้นสลายตายไป ผู้นั้นก็จะได้รับความผาสุกเพราะพ้นทุกข์จากกิเลสได้ซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุที่ทำให้กิเลสพ่ายแพ้สูญสลายตายไป อันจะทำให้เกิดสภาพแห่งพุทธะ

“ทำความผาสุกที่ตนและทำตัวอย่างที่ตน” เพราะเรากำหนดเราได้ เราเปลี่ยนแปลงเราได้ แต่เรากำหนดคนอื่น หรือเปลี่ยนแปลงคนอื่นไม่ได้ สอดคล้องกับคำตรัสของพระพุทธเจ้าที่เน้นให้ทำความผาสุกที่ตนเป็นหลัก (ใจเพชร กล้าจน. 2558 : 688, 718)

ประโยชน์ของการทบทวนธรรม

หากผู้ใดได้พยายามทบทวนธรรมอย่างเข้าใจความหมายเนื้อหาสาระให้ได้ทุกวัน พิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ จากคำเดิม ๆ ทบทวนทุก ๆ วัน แล้วจะพบกับปาฏิหาริย์ คือ ผู้ทบทวนธรรมจะมีปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มากขึ้นกว่าภาษาที่เราทบทวน จะมีญาณปัญญามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันใดที่

ผู้ใดทุกข์ ด้วยอะไรก็แล้วแต่ ธรรมะนี้คือปัญญาดับทุกข์ นี่คือการดับทุกข์ วันใดที่ทุกข์ การได้พบทบทวนธรรม โดยพยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้องในบททบทวนธรรมนี้ ให้เข้าไปในจิต ทบทวนหัวข้อ แล้ว พยายามทำความเข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาอย่างไร การทบทวนทั้งหมดนี้ซ้ำ ๆ จะสามารถ ทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ นี่คือ ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณ การพัฒนาจิต วิญญาณให้ตั้งงามและผาสุกที่สุดในโลก จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องเรียนรู้และได้พัฒนาตนเป็นอันดับแรก การพิจารณาตามบททบทวนธรรม อย่างรู้เพียรรู้พัก ชัดเจนกับทุกกรรมกิริยาอาการทางกายวาจาใจใน ทุก ๆ คำ ทุก ๆ ประโยค ที่ได้สื่อกออกมาในบททบทวนธรรม ให้มีการกระทำที่สมบูรณ์ได้ตั้งแต่กายวาจาไป จนถึงใจในระดับจิตวิญญาณที่เป็นพลังชีวิตที่ละเอียดที่สุด นำไปใช้ในการพัฒนาฝึกฝนต่อยอดสู่ความ เป็นพุทธะ รวมถึงการได้นำไปใช้เผยแพร่แก่อกุลประโยชน์ให้กับประชาชนผู้สนใจทั่วไป (ใจเพชร กล้าจน. 2559 : 4-5)

ปัญญาในพุทธธรรม หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้ เข้าใจแยกแยะได้ในเหตุผล ดี ชั่ว โทษ ประโยชน์ และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการให้ลุล่วง ลงพันปัญหา ความรอบรู้ในสังขารมองเห็นตามความเป็นจริง

“แม้ปัจจุบันโลกเราจะวิวัฒนาการก้าวหน้าไปเพียงใดก็ตาม แต่ปัญหาต่าง ๆ ก็มิได้เปลี่ยนแปลง ไป เพียงแต่มีตัวอย่างทั้งดีและไม่ดีปรากฏ ให้เห็นเด่นชัดมากกว่าแต่ก่อน ดังนั้นบุคคลผู้สามารถ ประคับประคองตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข จึงต้องมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้น ที่จะยึดมั่น ปฏิบัติมั่น ตามแบบอย่างที่ดีพิจารณาชัดด้วยปัญญาแล้วว่าเป็นทางแห่งความดี ความเจริญ ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจ ให้มีวเมา หลงผิดไปในทางเสื่อมเสีย พร้อมกันนั้นก็ต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาที่จะไม่ให้ ประพฤติ ปฏิบัติผิดพลาด ด้วยความประมาทพลั้งเผลอ เหตุนี้การแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคม นอกจากจะมุ่ง สงเคราะห์ทางด้านฐานะความเป็นอยู่แล้ว จึงควรได้พัฒนาบุคคลเป็นข้อใหญ่ด้วย เพราะถ้าบุคคลซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสังคม มีความเข้มแข็งและมีสติปัญญาที่จะพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่ควรและ ไม่ควรปฏิบัติ ปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ก็จะสามารถคลี่คลาย และสังคมส่วนรวมย่อมจะมีโอกาสพัฒนาให้ ก้าวหน้าได้โดยไม่ยากนัก” (พระราชดำรัส วันที่ 25 เมษายน 2539)

“ความสุขความเจริญอันแท้จริงอันควรหวังนั้น เกิดขึ้นได้จากการกระทำและการประพฤติที่เป็นธรรม มีลักษณะสร้างสรรค์ คืออำนาจผลที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัว แก่ผู้อื่น ตลอดจนถึงประเทศชาติ โดยส่วนรวมด้วย” (พระบรมราโชวาท วันที่ 12 กรกฎาคม 2518)

จากคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ดังข้อความข้างต้น จะเห็นได้ว่า ปัญญาทางธรรมจะสร้างสังคมประเทศชาติ แก่กุลประโยชน์ให้เจริญเป็นอยู่ผาสุกด้วยกันทุกฝ่าย

การสะท้อนคิด

การสะท้อน (Reflection) เป็นการคิดเกี่ยวกับการคิดของตนเอง การสะท้อนคิดแสดงออกถึง ความคาดหวัง ความรู้สึก การสื่อสารโดยผ่านกระบวนการพูด หรือ เขียน โดยมีจุดประสงค์เพื่อวิเคราะห์ เปรียบเทียบ วางแผนแก้ไขปัญหา (ลำเจียก กำธร. 2559 : 2)

การสะท้อนคิดเป็นกระบวนการภายในตัวบุคคลที่มีความซับซ้อน ถือเป็นการคิดระดับสูง ที่เรียกว่า อภิปรัชญา ซึ่งเป็นการคิดเกี่ยวกับการคิดของตนเอง รวมทั้งสิ่งสำคัญที่มีผลต่อความคตินั้น

การสะท้อนคิด (Reflective Thinking, Reflection) หมายถึง สิ่งที่สะท้อนการกระทำที่ผู้ปฏิบัติสามารถมองเห็นตนเองภายใต้บริบทจากประสบการณ์ของตนเอง ด้วยวิธีการเผชิญ เข้าใจ และแก้ไขปัญหาจากการปฏิบัติงานของตนเองทั้งที่ต้องการและจากการปฏิบัติจริง (จุไรรัตน์ วัชรอาสน์. กุมภาพันธ. 2560 : 11)

การฝึกสะท้อนคิดเป็นกระบวนการที่นำไปสู่การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และเป็นการพัฒนาศักยภาพทางปัญญาที่ส่งผลให้มีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของพุทธศาสนาที่กล่าวถึง การคิดไตร่ตรองหรือการคิดทบทวนอย่างมีเหตุผล สามารถนำมาใช้เป็นวิธีการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี โดยนักปรัชญาเรียกว่า วิธีแห่งปัญญา การสะท้อนคิดเป็นรูปแบบการคิดที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจะเกิดจากการรับรู้ ความคาดหวัง ความรู้สึกตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ แล้วมีการวางแผนหาแนวทางแก้ไขในอนาคต โดยผ่านกระบวนการพูดหรือเขียน การสะท้อนคิดจึงเป็นทักษะที่จำเป็น เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้เรียนมีการเชื่อมโยงความรู้ทางทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติได้ รวมทั้งมีการตัดสินใจเชิงจริยธรรมที่เหมาะสมในการปฏิบัติงานในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (อรพรรณ ลือบุญรัชชัย. 2553 : 10) นอกจากนี้ ยังมีผลทำให้ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น ส่งผลต่อการเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์และมีความเอื้ออาทรเกิดขึ้น การนำวิธีการสะท้อนคิดมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ จึงเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะการจัดการเรียนการสอนที่มีการปฏิบัติเป็นฐาน (Practice-Based Instruction) ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงการบริการกับการเรียนรู้ได้ (Service learning) เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและเปิดโอกาสให้วิเคราะห์วิพากษ์ และประเมินสิ่งที่ปฏิบัติ รวมทั้งได้รับข้อเสนอแนะในการปฏิบัติครั้งต่อไป (ลำเจียก กำธร. 2559 : 9)

ประโยชน์ของการสะท้อนคิด

ทำให้มนุษย์เป็นอิสระจากการกระทำแบบเดิม ๆ สามารถคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เกิดความตระหนักในคุณค่าของสิ่งนั้น ๆ เกิดความระมัดระวังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น

องค์ประกอบการสะท้อนคิด

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)
2. การสะท้อนคิด (Reflection)
3. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking)

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) แบ่งเป็น 3 ระดับ

1. รู้แบบผิวเผิน (Superficial Awareness)
2. รู้ว่าตนเองยังไม่รู้อะไร (Selective Awareness)
3. รู้ว่าตนเองอยากรู้อะไรเพิ่มมากขึ้น (Deep Awareness)

การที่จะตระหนักรู้ในตนเอง ต้องมี

1. แรงจูงใจ
2. มีคุณธรรม จริยธรรม
3. ความฉลาดทางอารมณ์
 - 3.1 ทักษะส่วนบุคคล (ตระหนักรู้ในตนเอง ควบคุมตนเอง และมองเชิงบวก)
 - 3.2 ทักษะทางสังคม (เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และมีภาวะผู้นำ)

การเขียนบันทึกสะท้อนคิด

การเขียนบันทึกสะท้อนคิด (Reflective Journal) เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่ผู้สอนใช้ในการกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เรียนรวมถึงกระตุ้นทักษะการสะท้อนคิด บันทึกสะท้อนคิดเป็นเอกสารที่ผู้เรียนเขียนขึ้น เพื่อบรรยายประสบการณ์การเรียนรู้ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ในระหว่างการเรียนรู้ทฤษฎีฝึกปฏิบัติหรือแม้แต่เหตุการณ์ในชีวิตประจำวันบันทึกการสะท้อนคิดถือเป็นหลักฐานที่แสดงถึงความสามารถของกระบวนการคิดและกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ

การสะท้อนคิดด้วยการเขียน ช่วยให้มีพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การเข้าใจตนเอง และการสะท้อนคิด กล่าวว่าการเขียนเป็นเครื่องมือที่ดีสำหรับการเรียนการสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนแก้ปัญหาและเรียนรู้เกี่ยวกับว่าเขาจะทำอะไร การเขียนหมายถึงรวมถึงการเขียนสิ่งที่เรียนรู้ เป็นการบันทึกเกี่ยวกับความคิดของเขา เมื่อทำบ่อยๆ จะกลายเป็นสิ่งที่เรียนรู้อย่างถาวร เมื่อผู้เรียนเขียนความคิดลงไป ความคิดเหล่านั้นจะถูกจัดรูปแบบ ให้เป็นระบบดีขึ้น การเขียนช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจและวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างลึกซึ้ง

การเขียนสะท้อนคิด เป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้เกิดกระบวนการคิดจากความพยายามที่จะอธิบายและสื่อสารให้บุคคลอื่นทราบเกี่ยวกับความรู้ และความรู้สึกของตนเองที่มีอยู่ในแต่ละสถานการณ์ที่เกิดขึ้นการเขียนเกี่ยวกับประสบการณ์ในรูปแบบของการบันทึกสิ่งที่ประโยชน์ จะทำให้ผู้เรียนเกิดความชัดเจนในความรู้และการกระทำของตนเอง นอกจากนี้ยังทำให้ผู้เรียนสามารถที่จะเปิดใจในการประเมินตนเอง ส่งเสริมทักษะการรู้จักตนเองมากขึ้น การเขียนในการบันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาแนวความคิดของผู้เรียนในการมองย้อนถึงการกระทำของตนเองในแต่ละครั้งได้ การกำหนดให้ผู้เรียนเขียนสะท้อนคิดในหัวข้อและในระยะเวลาที่กำหนดจะช่วยให้เกิดความคิดที่ต่อเนื่องและคงทน เนื่องจากการเขียนจะช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นภาพของประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองได้ชัดเจน มีการผสมผสานความคิดและสะท้อนความคิดของตนเอง สิ่งสำคัญที่พบอีกอย่างหนึ่งคือ การเขียนสะท้อนคิดทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้จากการคิดถึงสิ่งที่ผ่านมามาอย่างรอบคอบ การสะท้อนความคิดโดยการเขียนเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการอธิบายแนวความคิดและความเข้าใจในสถานการณ์ มีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการรู้จักตนเองมากขึ้น

วิธีการสะท้อนคิดจะได้ผลดีต้องเกิดจากการรับรู้ ความเข้าใจตนเองเป็นสำคัญ มีการสะท้อนที่เป็นเหตุเป็นผล เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ด้วยการเป็นแรงเสริม ช่วยเหลือประสานงานด้านต่าง ๆ ให้คำปรึกษาแนะนำโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง กระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการคิด ใช้ปัญญาเพื่อการเรียนรู้ที่ยั่งยืนและมีความสุขในการเรียน นำไปสู่การเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถต่อไปในอนาคต วิธีการสะท้อนคิดนี้จึงเป็นการพัฒนาผู้เรียนทั้งวิธีการคิด และทักษะทางปัญญา เป็นการพัฒนาการเรียนรู้ ที่จะสามารถเชื่อมโยงเนื้อหาสาระเข้าด้วยกัน จนเกิดเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง นอกจากนี้วิธีการสะท้อนคิดจะได้ผลดีต้องเกิดจากการรับรู้ ความเข้าใจตนเองเป็นสำคัญ มีการสะท้อนที่เป็นเหตุเป็นผล เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำการสวดมนต์ การทบทวนธรรมและการสะท้อนคิดมาใช้ในการเก็บข้อมูล โดยประยุกต์ใช้สมุดบันทึกทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ให้กลุ่มตัวอย่างได้

บันทึกประจำวัน เพื่อสะท้อนคิดสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ

แนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคม

แนวคิดเรื่องแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) มีแนวคิดพื้นฐานมาจากการศึกษาทางด้านสังคมและจิตวิทยา พบว่าการตัดสินใจส่วนใหญ่ของคนนั้นจะขึ้นอยู่กับอิทธิพลของบุคคลซึ่งมีความสำคัญและมีอำนาจเหนือกว่าตัวเราตลอดเวลา แสดงถึงปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายระหว่างบุคคลที่แสดงออกถึงความช่วยเหลือซึ่งกันและกันทั้งการช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของ ข้อมูล ข่าวสารหรือด้านอารมณ์ทำให้เกิดความผูกพันเชื่อว่า มีคนรักเอาใจใส่ ยกย่องมองเห็นคุณค่าว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม อีกทั้งแรงสนับสนุนทางสังคมยังมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อพฤติกรรมของคน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึง การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ และการปฏิบัติตามคำแนะนำ ซึ่งแรงสนับสนุนทางสังคมนี้อาจได้รับจากบุคคลที่ใกล้ชิด เช่น สามี ภรรยา ญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน หัวหน้างาน หรือบุคลากรทางการแพทย์ เป็นต้น การสนับสนุนเกื้อกูลกันทำให้เกิดแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) กลวิธีการให้แรงสนับสนุนทางสังคมได้ ถูกนำมาใช้เพื่อการแก้ปัญหาสุขภาพอย่างกว้างขวาง (รัตน วิริยะกุล. 2553 : 30)

แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรทางจิตสังคมที่ก่อให้เกิดผลดีต่อภาวะสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะเจ็บป่วยหรือการช่วยเหลือตนเองจำกัด เพราะในการดำรงชีวิตในสังคมจำเป็นที่จะต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน อันจะทำให้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและมีความหมายมากขึ้น (อังศุมาลย์ คุ่มภักย์. 2553 : 17)

ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคม

ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคมมีหลายทัศนะ ดังนี้

คาร์น (Kahn. 1979 : 85) กล่าวว่า เป็นการปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายระหว่างบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งซึ่งมีผลทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน มีการยอมรับนับถือ และการช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งกันและกัน ยอมรับในพฤติกรรมซึ่งกันและกัน ซึ่งอาจเกิดขึ้นทั้งหมดหรือเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง

พิลิสุก (Pilisuk. 1982 : 25) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคน ไม่เฉพาะแต่ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุ ความมั่นคงทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าคุณได้รับการยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นด้วย

ทร็อตต์ (Thoits. 1982 : 239-244) ให้ความหมายว่า เป็นการที่บุคคลในเครือข่ายของสังคมได้รับความช่วยเหลือด้านอารมณ์ สังคม สิ่งของ และข้อมูล ซึ่งเกิดจากมีการติดต่อกับบุคคลอื่น โดยการช่วยเหลือนี้จะทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียด และการตอบสนองต่อความเครียดได้รวดเร็วขึ้น

บาเรีย (Barrea. 1981 : 145-159) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นการที่บุคคลในเครือข่ายทางสังคมได้รับการช่วยเหลือด้านอารมณ์ สังคม สิ่งของ และข้อมูลข่าวสาร ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญ และตอบสนองต่อความเจ็บป่วยหรือความเครียดได้ในระยะเวลาที่เร็วขึ้น

ค็อบ (Cobb. 1976 : 300-314) ได้ให้ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคมว่า หมายถึง การที่บุคคลได้รับข้อมูลข่าวสารที่ทำให้ตัวเขาเชื่อว่ามีคนรักและสนใจ มีคนยกย่องและมองเห็นคุณค่า รู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งมีความผูกพันซึ่งกันและกัน

เพนเดอร์ (Pender. 1987 : 396) ให้ความหมายว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความรู้สึกเป็นเจ้าของ การได้รับการยอมรับ การเป็นที่รักและนับถือ รวมทั้งการมีคุณค่าที่เป็นที่ต้องการ สำหรับบุคคลอื่น โดยได้รับจากกลุ่มบุคคลในระบบของสังคมนั้นเป็นผู้ให้การสนับสนุนด้านจิตใจ วัตถุ ข่าวสาร คำแนะนำ ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

รัตน วิริยะกุล (2553 : 31) ให้ความหมายแรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม สิ่งที่ได้รับแรงสนับสนุน ได้รับจากผู้ให้การสนับสนุน ได้แก่ ข้อมูลข่าวสาร วัสดุสิ่งของ รวมทั้งการสนับสนุนด้านจิตใจหรืออารมณ์เพื่อช่วยในการแก้ปัญหา ทำให้บุคคลนั้น ๆ มีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ผู้ให้ต้องการ

อังศุมาลย์ คุ่มภัย (2553 : 18) ได้ให้ความหมายแรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลที่บุคคลนั้นปฏิสัมพันธ์ด้วย มีผลทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน มีการยอมรับนับถือ และมีการช่วยเหลือด้านวัตถุซึ่งกันและกัน ยอมรับในพฤติกรรมซึ่งกันและกัน ซึ่งอาจเกิดขึ้นทั้งหมดหรือเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การช่วยเหลือด้านอารมณ์ สังคม สิ่งของ และข้อมูล

ภัทรวรรณ คำดี (2555 : 75-76) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือหรือได้รับสิ่งต่าง ๆ จากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ ข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ รวมไปถึงการช่วยเหลือด้านอารมณ์ สังคม เพื่อให้บุคคลนั้นดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมและบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

จากการศึกษาเอกสารแนวคิดเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคมผู้วิจัยพอสรุปได้ว่าแรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ได้รับได้รับความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร วัสดุสิ่งของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน รวมไปถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองได้รับการยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคนและเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้ให้ต้องการ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม

องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม

พิลิสุข (Pilisuk. 1982 : 94) ได้ให้หลักการที่สำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย

1. ต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับแรงสนับสนุน
2. ลักษณะของการติดต่อสัมพันธ์นั้นจะต้องประกอบด้วย

2.1 ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้ผู้รับเชื่อว่ามีคุณค่าและมีความรัก ความหวังดีในสังคมอย่างจริงใจ

2.2 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะทำให้ผู้รับรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีค่าและเป็นที่ยอมรับในสังคม

2.3 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะทำให้ผู้รับเชื่อว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีประโยชน์แก่สังคม

3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคมอาจอยู่ในรูปของข้อมูล ข่าวสาร วัสดุสิ่งของ หรือด้านจิตใจ จะต้องช่วยให้ผู้รับได้บรรลุถึงจุดหมายที่เขาต้องการ

ประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคม

ค็อบ (Cobb. 1976 : 300) ได้แบ่งประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด ดังนี้

1. แรงสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) เป็นข้อมูลที่จะบอกว่าบุคคลนั้นได้รับ ความจริงใจ ความรัก ดูแลเอาใจใส่ ความสนใจ จากบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน
2. แรงสนับสนุนด้านการได้รับการยอมรับยกย่อง (Esteem Support) เป็นข้อมูลที่จะบอกว่าบุคคลนั้นมีคุณค่า มีผู้ให้การยอมรับ เกิดความภาคภูมิใจ มั่นใจในตนเอง
3. แรงสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Network Support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

เฮ้าส์ (House. 1981 : 202) ได้แบ่งประเภทแรงสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. แรงสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) หมายถึง การให้ความรัก ความเอาใจใส่ ความเห็นอกเห็นใจ ยอมรับนับถือ
2. แรงสนับสนุนทางด้านการประเมินเปรียบเทียบพฤติกรรม (Appraisal Support) เป็นการให้ข้อมูลเพื่อนำไปใช้ในการประเมินตนเองหรือเรียนรู้ตนเอง ได้แก่ การเห็นพ้อง การรับรอง การให้ข้อมูลป้อนกลับซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นใจ แรงสนับสนุนด้านนี้จึงเปรียบเสมือนการเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement)
3. แรงสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) หมายถึง การให้ ข้อเท็จจริง คำแนะนำ แนวทางเลือกหรือแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้
4. แรงสนับสนุนด้านวัสดุสิ่งของ การเงิน หรือแรงงาน (Instrumental Support) เป็นการให้ความช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นของคน เช่น แรงงาน เงิน หรือ เวลา เป็นต้น

หน้าที่ของแรงสนับสนุนทางสังคม

เพนเดอร์ (Pender. 1987 : 398) กล่าวว่า แรงสนับสนุนมีหน้าที่ 3 ประการ ดังนี้

1. ดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ โดยแรงสนับสนุนทางสังคมจะส่งเสริมสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ด้วยการช่วยลดภาวะเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต
2. ส่งเสริมภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตได้ดี
3. ป้องกันความเจ็บป่วย แรงสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้มีวิจารณญาณหรือเลือกใช้กลยุทธ์ในการปรับตัว เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นช่วยให้คนปรับพฤติกรรมที่ผ่อนคลายระบบของอันตรายหรือความเครียดที่ประสบอยู่

ปรารธนา วัชรานุรักษ์ และอัจฉรา กลับกลาย (2560 : 228) แรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางเชิงบวก ส่วนแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนบ้าน บุคลากรสาธารณสุข และชุมชนมีความสัมพันธ์ระดับต่ำเชิงบวก กับพฤติกรรมการป้องกันโรคในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง อธิบายได้ว่า ปัจจัยเสริมเป็นสิ่งที่บุคคลได้รับจากผลของการกระทำจากบุคคลที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ครอบครัว เพื่อนญาติ ครู บุคลากรทางการแพทย์สื่อมวลชน ผู้บังคับบัญชา และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สิ่งที่บุคคลได้รับปรากฏในรูปของรางวัลที่เป็นสิ่งของ คำชมเชย การยอมรับ

การลงโทษ การไม่ยอมรับการกระทำ หรืออาจเป็นกฎระเบียบที่บังคับควบคุมให้บุคคลนั้นปฏิบัติตาม เมื่อบุคคลได้รับแรงสนับสนุนซึ่งเป็นปัจจัยเสริมที่ดีจากสังคม

พิมพิสุทธิ์ บัวแก้ว และรติพร ถึงฝั่ง (2559 : 97) การสนับสนุนทางสังคม คือ การที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือในด้านต่างๆ ที่มีความจำเป็นต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง อีกทั้งการสนับสนุนทางสังคมที่จะก่อให้เกิดผลดีขึ้นอยู่กับบุคคลผู้ให้การสนับสนุน ความต่อเนื่องประเภทและความจำเป็น รวมทั้งสถานการณ์ของ ผู้ที่ต้องการการสนับสนุนเป็นสำคัญ

แหล่งที่ให้การสนับสนุนทางสังคม

เฮ้าส์ (House. 1981 : 204) ได้แบ่งกลุ่มของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มที่ไม่เป็นทางการ (Informal) คือ กลุ่มที่มีการติดต่อปฏิสัมพันธ์กันตามธรรมชาติ ซึ่งมีความผูกพันใกล้ชิดกัน มีความสัมพันธ์กันมาก เช่น ญาติพี่น้อง เพื่อน คู่สมรส เป็นต้น
2. กลุ่มที่เป็นทางการ (Formal) คือ กลุ่มที่มีการติดต่อกันด้วยเหตุผลบางอย่าง เช่น กลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self-help Group) และกลุ่มช่วยเหลือโดยนักวิชาชีพ ซึ่งเป็นบุคคลที่อยู่ในวงจรส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพโดยอาชีพ กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับบุคคลมากที่สุด คือ กลุ่มที่ไม่เป็นทางการ เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดบุคคลต้องการการสนับสนุนจาก คู่สมรส ญาติ หรือเพื่อนมากกว่ากลุ่มสนับสนุนที่เป็นทางการ และ House (1981 : 204) ได้สรุปว่า กลุ่มช่วยเหลือที่ไม่เป็นทางการจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดในการช่วยลดความเครียด ซึ่งจะส่งผลดีต่อ ภาวะสุขภาพ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ศึกษาในสถานการณ์ที่ผู้ต้องขังหญิงได้รับการควบคุมในเรือนจำ แรงสนับสนุนทางสังคมหลัก ที่ผู้ต้องขังหญิงได้รับมาจากกลุ่มที่เป็นทางการ (Formal) คือ จิตอาสา จากมูลนิธิแพथิวิธธรรม ผู้ต้องขังหญิงได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมใน 4 ด้าน ดังนี้

1. แรงสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) หมายถึง การให้ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ ยอมรับนับถือ ความเอาใจใส่
2. แรงสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) หมายถึง การให้ข้อมูลการดูแลสุขภาพตนเอง ข้อเท็จจริง แนวทางเลือก คำแนะนำ หรือแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ในการ แก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้
3. แรงสนับสนุนด้านวัสดุ สิ่งของ ได้แก่ การให้ความช่วยเหลือในด้านวัสดุอุปกรณ์ในการดูแลสุขภาพ
4. แรงสนับสนุนด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า ได้แก่ การให้การยอมรับ สนับสนุนให้มีส่วนร่วม นับถือเห็นคุณค่า ทำให้ผู้ต้องขังหญิงมีมั่นใจในตนเองและความภาคภูมิใจ รับรู้และเห็นว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยเกี่ยวกับผู้ต้องขัง

รัชนัน หวังโสภา (2548 : 1) การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงระดับ ความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ต้องขังหญิง และเพื่อ

ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับรูปแบบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ต้องขังหญิง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักโทษเด็ดขาดหญิงที่มีสัญชาติไทยและถูกกักขังอยู่ในทัณฑสถานหญิงกลาง กรุงเทพมหานคร จำนวน 345 ราย ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ (1) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 26-30 ปี มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา สมรสแล้วและยังติดต่อกันอยู่ประกอบอาชีพค้าขาย (พ่อค้า แม่ค้า) มีเงินฝากที่ได้รับจากญาติเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในเรือนจำประมาณ 1,501-2,000 บาท เป็นผู้ต้องขังเด็ดขาด กระทำผิดเกี่ยวกับพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ เข้ามาอยู่ในเรือนจำเป็นระยะเวลา 73 เดือนขึ้นไป (6 ปีขึ้นไป) และมีความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่ในเรือนจำอยู่ในระดับปานกลาง (2) ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมทางด้านระยะเวลาที่เข้ามาอยู่ในเรือนจำหรือระยะเวลาที่ต้องโทษและประเภทคดี มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง (3) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ (1) ปัจจัยทางด้านบวกประกอบด้วยระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส (2) ปัจจัยทางด้านลบ ประกอบด้วย ระยะเวลาที่เข้ามาอยู่ในเรือนจำ ประเภทผู้ต้องขัง ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่ในเรือนจำ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ต้องขังหญิง โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ภาวดี เหมทานนท์ และนิศารัตน์ นรสิงห์ (2549 : 1) จากการศึกษาวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจภาวะสุขภาพจิตระดับความเครียดและพฤติกรรม การเผชิญปัญหาและพฤติกรรมการพัฒนาการรู้จักตนเองของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครศรีธรรมราช กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลาง นครศรีธรรมราช จำนวน 163 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามภาวะสุขภาพจิต (GHQ 28) แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต แบบวัดพฤติกรรมการเผชิญปัญหาและการพัฒนาการรู้จักตนเอง คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 1-3 พฤษภาคม 2549 ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 26-40 ปี (ร้อยละ 49.69) ส่วนใหญ่ทำผิดในคดียาเสพติดมากที่สุด (ร้อยละ 82.82) ในช่วงที่เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับการคุมขังมาแล้ว 2-10 ปี (ร้อยละ 69.33) กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีแนวโน้มการมีปัญหาทางสุขภาพจิตและที่มีแนวโน้มการมีปัญหาทางสุขภาพจิตอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 54.60 และ 45.40 ตามลำดับ) ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 41.11) แต่เมื่อมองในภาพรวมจะพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดตั้งแต่ระดับเล็กน้อยขึ้นไป จะมีมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดปกติและน้อยกว่าปกติ (ร้อยละ 54.60 และ 45.40 ตามลำดับ) ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด (ร้อยละ 67.48) ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมพัฒนาการรู้จักตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 60.71)

สมภพ แจ่มจันทร์ (2550 : 1) จากการศึกษาผู้ต้องขังหญิงคดีฆาตกรรมด้านประสบการณ์ทางจิตใจต่าง ๆ ดังนี้ ก่อนลงมือก่อเหตุฆาตกรรมผู้ต้องขังหญิงคดีกล่าวถึงความรู้สึกกดดันในชีวิตซึ่งนำไปสู่ความโกรธและการลงมือฆ่าคู่กรณี การทำไปเพื่อป้องกันตัว และไม่มีเจตนาทำให้เสียชีวิต รวมถึงความรู้สึกกลัวและสับสนก่อนลงมือก่อเหตุ ต่อมาพอรู้ว่าถูกจำคุกเกิดความรู้สึกความตกใจอย่างรุนแรง ความหวั่นกลัวต่อเรือนจำ ความรู้สึกสูญเสียใหญ่หลวงในชีวิต ความกังวลเกี่ยวกับชีวิตในเรือนจำ ความเป็นห่วงสมาชิกในครอบครัว และการพยายามทำใจยอมรับ ทำให้เกิดความทุกข์ใจจากการถูกจองจำ ความทุกข์ใจจากการพลัดพรากจากครอบครัว ความทุกข์ใจจากกฎระเบียบในเรือนจำ

และการขาดอิสรภาพในชีวิต ความทุกข์ใจที่ไม่สามารถช่วยเหลือครอบครัวได้ และความทุกข์ใจจากการอยู่ท่ามกลางคนแปลกหน้า เป็นผลให้ผู้ต้องขังหญิงต้องปรับตัวและปรับใจให้อยู่ได้ในเรือนจำด้วยความคิด พยายามทำกิจกรรมต่าง ๆ ในเรือนจำ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้ต้องขังอื่น เปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อเอาตัวรอด รวมถึงการตระหนักถึงความหมายในชีวิต และทำให้เกิดความมุ่งมั่นและความกังวลในอนาคต ภายหลังจากพ้นโทษผู้ต้องขังหญิงมีความตั้งใจกลับไปทำงาน กลับไปอยู่บ้านและอยู่กับครอบครัวรวมถึงการบวชชีเพื่อชำระจิตใจ สำหรับประเด็นเรื่องความกังวลเกี่ยวกับอนาคต ผู้ต้องขังหญิงมีความสับสนในอนาคตและกังวลเกี่ยวกับการยอมรับของสังคมและญาติพี่น้อง และเป็นบทเรียนที่ได้รับจากการถูกจองจำทำให้ได้สำนึกถึงคุณค่าของครอบครัว มีการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น ได้รับโอกาสทางการศึกษาและวิชาชีพรวมถึงได้รับบทเรียนชีวิต

งานวิจัยเกี่ยวกับความเครียด

พระมหามนตรี หลินภุ (2551 : 77) การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความเครียดและการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนของผู้ต้องขัง ประชากรที่ศึกษาเป็นผู้ต้องขังชาย คดียาเสพติด จำนวน 150 คน กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกจากประชากรที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 18 คน และมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมแล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังและโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติพื้นฐาน, t-test และ F-test ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้ต้องขังมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ (2) ผู้ต้องขังมีความเครียดไม่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรสและกำหนดโทษ (3) ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำมีระดับความเครียดลดลงหลังการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (5) ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4 เพื่อลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำมีระดับความเครียดต่ำกว่าผู้ต้องขังที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัชรินทร์ ชนะพาห์ และพิศมัย กิจเกื้อกูล (2556 : 253-260) ศึกษาปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มอาการทางเมตาบอลิก (Metabolic Syndrome) โดยเฉพาะที่มีสาเหตุจากภาวะเครียด คุณลักษณะที่ทำให้เกิดกลุ่มอาการทางเมตาบอลิกมีประมาณ 3-5 ลักษณะได้แก่ ความอ้วนที่ไขมันสะสมหน้าท้อง มีไขมันชนิดไตรกลีเซอไรด์สูง ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารสูง ไขมันชนิดดี (High-Density Lipoprotein ; HDL) ต่ำ แม้ว่าปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดกลุ่มอาการทางเมตาบอลิกจะเกิดจากกรรมพันธุ์และสภาวะของร่างกาย ที่ทำให้เกิดความอ้วน ความดันโลหิตสูง ภาวะดื้อต่ออินซูลินและโรคเบาหวาน แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ เช่น รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมสมัยใหม่ มีการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ มีการเคลื่อนไหวร่างกายลดลง ส่งผลให้มีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้นและเสี่ยงต่อการเกิดภาวะลิ่มเลือดในหลอดเลือดมากขึ้น ความเครียดจนเกิดภาวะซึมเศร้าจากสิ่งแวดล้อมหรือการทำงานมีความสัมพันธ์ต่อการเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคสเตอโรน กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและฮอร์โมนอื่นๆ ทำให้เกิดสะสมไขมันบริเวณหน้าท้อง และภาวะดื้อต่ออินซูลิน อย่างไรก็ตามปัจจัยทางจิตใจที่มีผลต่อภาวะกลุ่มอาการทางเมตาบอลิกนี้ยังไม่

สามารถอธิบายได้ชัดเจน ดังนั้นจึงต้องมีการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ซึ่งบทความนี้ได้รวบรวมรายงานที่มี การศึกษาความสัมพันธ์ของความเครียดกับกลุ่มอาการทางเมตาบอลิกเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการ รมรงค์ส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันภาวะนี้ต่อไป

งานวิจัยเกี่ยวกับการสวดมนต์และการทบทวนธรรม

พระวัชรานนท์ อริญโย (พรมสมบัติ) (2554 : 86) ศึกษาบทผญาเชิงจริยธรรมที่ปรากฏในบท เทศนาของพระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ ที่มีผลต่อชาวตำบลแพต อำเภอกำล่ำ จังหวัดสกลนคร พบว่า การแก้ปัญหาด้านสังคมของตนเพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างปกติสุข ด้วยบทผญาในเชิงจริยธรรม มีผลทางด้านจิตวิทยาอย่างยิ่ง เมื่อผู้ฟัง ๆ แล้ว ส่วนใหญ่จะนำบทผญานั้นไป แสดงหรือเล่าให้คนอื่น ฟังอีกที เป็นการเพิ่มพูนความรู้ ให้ข้อคิดคติธรรมต่าง ๆ ประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน ส่วนใหญ่จะมี พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดี มีความเพียรสนใจ เคารพและเชื่อฟังบิดามารดา ครูอาจารย์มากขึ้น เกิดประโยชน์กับสังคมโดยรวมเป็นอย่างยิ่ง

พระมหาภาณุวิษณุ ปัญญาปโชโต (2555 : (ก)) มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ (1) เพื่อ ศึกษาพุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรม ที่ ใช้บำบัดรักษาโรคทางใจ (3) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจที่ปรากฏใน สังคมไทย การวิจัยครั้งนี้เป็นงานศึกษาวิจัยภาคเอกสารเป็นหลักซึ่งได้ทำการศึกษาข้อมูล 2 ส่วนประกอบ ด้วยการศึกษาค้นข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) และศึกษาค้นข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) โดยศึกษาค้นข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยและตำราวิชาการอื่นๆที่เกี่ยวข้องและนำมาวิเคราะห์ สรุปรวมในเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่าพุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา นั้นพอสรุปได้ดังนี้ (1) การใช้สมุนไพรรักษา (2) การใช้พลังงานภาพ (3) การใช้ธรรมะโอสธหลักพุทธธรรมที่ถูก นำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคทางใจนั้นส่วนใหญ่เป็นหลักธรรมที่สำคัญในทางพุทธศาสนาที่นำไปใช้ เพื่อและคลายจากความยึดมั่นถือมั่นและนำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน

ดลธร พลรักษ์ (2555 : 343-356) ได้ศึกษา มุขปาฐะผญาในฮีตคองเพื่อความสุขมวลรวม เขตวัฒนธรรมศรีโคตรบูร พบว่า บทบาทของผญาที่มีผลต่อสังคมอีสานอย่างกว้างขวาง โดยการฟังเทศน์ จากพระสงฆ์ที่ใช้ภาษาผญา สันสอนตามจารีตประเพณีเป็นคติธรรมเตือนใจเตือนสติให้กับผู้ที่มาฟัง ด้วยคำสุภาพที่มีเนื้อหาลึกซึ้ง ให้เกิดความศรัทธาที่จะนำไปปฏิบัติ รวมทั้งคำสอนของผู้เฒ่าผู้แก่ เกิด เป็นเอกลักษณ์ในสังคม สร้างสันติสุขของสังคม ความสามัคคี ปลุกฝังความศรัทธา

เบญมาศ ตระกูลงามเด่น และสุริพร ธนศิลป์ (2555 : 30) เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษา ผลของโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์ต่ออาการปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย ศูนย์ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย อโรคยศาล วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร กลุ่มตัวอย่าง 60 ราย โดยกลุ่ม ควบคุมได้รับการพยาบาลปกติ ส่วนกลุ่มทดลองเพิ่มโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์ และแนวคิดเกี่ยวกับการ สวดมนต์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบประเมินอาการปวดของ Wong-Baker Face Pain Rating Scale สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบความแปรปรวน และสถิติทดสอบที ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ (1) อาการปวด ภายหลังการ ทดลอง 4 วันและ 7 วัน ของกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(2) อาการปวด ภายหลังกการทดลอง 4 วัน วันและ 7 วันของกลุ่มทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรทิพย์ ปุกหุด (2555 : 60) เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของการสวดมนต์บำบัดต่อ ความวิตกกังวลและความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะรับการรักษา ณ หน่วยรักษัปทุม โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จำนวน 10 ราย สุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบประเมินความวิตกกังวล แบบประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณ และคู่มือการสวดมนต์ วิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้ Paired t-test ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลหลังทดลองลดลงอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.00$, $95\%CI=5.14-11.46$) คะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณหลัง ทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ [$p=.04$, $95\%CI=(-4.02)-(-0.18)$] แสดงว่าการสวดมนต์ช่วย ลดความวิตกกังวลและเพิ่มความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

กิจจรรย์ จันทรโป (2556 : 58) การวิจัยนี้เพื่อศึกษาผลของการสวดมนต์ตามแนวพุทธ ศาสนาและการทำสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมดจำนวน 60 คนทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 18-21 ปี ทำแบบวัดความเครียด สอนปร่งเพื่อคัดเลือกนิสิตที่มีคะแนนระดับความเครียดตั้งแต่ 24 ถึง 61 คะแนน ซึ่งมีความเครียดใน ระดับปานกลางถึงเครียดสูง เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ และทำการคัดเลือกแบบจับคู่ในการจัดเข้ากลุ่ม สวดมนต์และกลุ่มทำสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มละ 30 คน ทำการวัดคลื่นสมองด้วยเครื่อง NeXus-10 โดยจะทำการวัดเป็นรายบุคคล ก่อนทำการสวดมนต์และทำสมาธิแบบอานาปานสติ ให้ผู้ทำการทดลองนั่ง พัก 5 นาที แล้ววัดคลื่นสมองขณะพัก จากนั้นเริ่มทำการสวดมนต์ในกลุ่มสวดมนต์และทำสมาธิในกลุ่ม ทำสมาธิแบบอานาปานสติ วัดคลื่นสมองทุก 5 นาทีเป็นเวลา 30 นาที จากนั้นทำการทดสอบความเครียด หลังการทดลอง นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่าง ภายในกลุ่มด้วยค่าทีรายคู่ (Paired t-test) และการทดสอบแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ เมื่อพบ ความแตกต่างนำมาเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การสวดมนต์ และการทำสมาธิแบบอานาปานสติมีผลทำให้ลดระดับความเครียดลงได้ โดยการสวดมนต์สามารถผ่อน คลายความเครียด (คลื่นอัลฟา) ได้ตั้งแต่นาทีที่ 5 เป็นต้นไป ส่วนการทำสมาธิแบบอานาปานสติ สามารถผ่อนคลายความเครียด (คลื่นอัลฟา) ได้ตั้งแต่นาทีแรกจนถึงนาทีที่ 5

ทิพวรรณ สุธานนท์ (2556 : ก) ศึกษาวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการ ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ 3 ประการคือ (1) เพื่อศึกษา สภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน (2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการ ดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ (3) เพื่อเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมี ความสุขของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพทำการศึกษาใน 2 วิธีคือศึกษา จากเอกสารและศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะเจาะจง วิธีคือศึกษาจากเอกสารและศึกษาจาก ผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะเจาะจงผล วิธีคือศึกษาจากเอกสารและศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลหลักอย่าง จำเพาะเจาะจงผลการวิจัยพบว่าผู้ วิธีคือศึกษาจากเอกสารและศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะ เจาะจงผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุมี สภาพปัญหา 4 ด้าน คือ (1) ด้านร่างกาย (2) ด้านจิตใจ (3) ด้าน สังคมและการอยู่ร่วมกัน (4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างก็มีอาการของ โรคต่าง ๆ ที่พบในวัยสูงอายุแต่ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง ไม่ปรากฏปัญหาอารมณ์ทางลบ

เช่น อารมณ์เหงา เศร้า เบื่อหน่าย ว้าเหว่ และมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้เป็นอย่างดี จากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุพบว่าหลักธรรมที่นำมาใช้มีดังนี้ (1) ด้านร่างกาย ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ชั้น 5 และรักอายุวัฒนธรรม (2) ด้านจิตใจ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3 อิทธิบาท 4 สติปัฏฐาน 4 และมรณสติ (3) ด้านสังคม ได้แก่ โลกธรรม 8 พรหมวิหาร 4 กัลยาณมิตตตา ขันติ และโสรัจจะ (4) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ละเว้นอบายมุข ทิฐฐธัมมิกัตถประโยชน์ และสันโดษ ผลที่ได้รับจากการวิจัยนี้ คือ การเข้าใจความจริงของชีวิต มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ทานอาหารแต่พอดี อาศัยอยู่ในที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำบุญให้ทานอยู่เสมอ การทำบุญเป็นเหตุให้ความทุกข์ลดลงได้ การทำบุญเป็นเหตุให้จิตใจสงบและมีสมาธิ

พัสมณท์ คุ่มทวีพร และคนอื่น ๆ. (2557 : 386) การวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ต่อความเครียดและคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม กลุ่มตัวอย่าง คือผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่พัก ณ บ้านพักฉุกเฉิน แบ่งแบบสุ่มเป็นกลุ่มสวดมนต์และกลุ่มฟังเสียงสวดมนต์ กลุ่มละ 22 คน ใช้เวลาในการวิจัย 4 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดความเครียดสวันปรุง และแบบวัดคุณภาพการนอนหลับของเวอร์แรนและสไนเดอร์ ฮาล์เพิร์น ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค 0.84 และ 0.80 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบสถิติที่เป็นอิสระจากกัน และเป็นไม่อิสระจากกัน โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $< .05$ ผลการวิจัยพบว่า (1) ค่าเฉลี่ยความเครียดของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมกลุ่มสวดมนต์ลดลงหลังการสวดมนต์ ($t = 13.73, p < .05$) (2) ค่าเฉลี่ยความเครียดของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมกลุ่มฟังเสียงสวดมนต์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 5.59, p < .05$) 3. ค่าเฉลี่ยความเครียดของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมกลุ่มสวดมนต์ต่ำกว่ากลุ่มฟังเสียงสวดมนต์ ($t = 3.13, p < .05$) (4) ค่าเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมกลุ่มสวดมนต์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 22.54, p < .05$) (5) ค่าเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมกลุ่มฟังเสียงสวดมนต์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 11.82, p < .05$) 6. ค่าเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมกลุ่มสวดมนต์และกลุ่มฟังเสียงสวดมนต์ไม่แตกต่างกัน ($t = .28, p = .780$) ผลการศึกษาเป็นหลักฐานว่าทั้งการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ลดความเครียดและเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ คณะผู้วิจัยเสนอแนะว่าในการดูแลผู้ป่วยมะเร็งเต้านม พยาบาลควรจัดกิจกรรมการสวดมนต์หรือเปิดเสียงสวดมนต์ให้ฟังเพื่อช่วยลดความเครียดและส่งเสริมการนอนหลับให้แก่ผู้ป่วย

กนกภรณ์ ทองคุ่ม, มรรยาท รุจิวิชัย และชมนัน สมประเสริฐ (2558 : 24) การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคต่อระดับความเครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ที่รับบริการในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 3 แห่ง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 102 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 34 คน โดยการจับคู่กลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นสุ่มแบบง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกสมาธิ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกสมาธิร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการฝึก ระยะเวลาการทดลอง 6 สัปดาห์ ประเมินระดับความเครียดโดยใช้แบบประเมินความเครียด Symptoms of Stress Inventory (SOSI) เครื่องมือไบโอฟีดแบค ควบคุมการทำงานของต่อมเหงื่อ Skin-Conductance (SC) Biofeedback Instrument และเครื่องมือไบโอฟีดแบค ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายที่ผิวหนัง Skin-Temperature (ST) Biofeedback Instrument วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติไคสแควร์

สถิติทดสอบค่าที่ สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรตาม (MANCOVA) และการทดสอบรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni ผลการวิจัย พบว่า (1) ผู้ป่วยโรคเรื้อรังกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิมีค่าเฉลี่ยคะแนนคะแนนความเครียด (SOSI, SC, ST) ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.0005 (2) ผู้ป่วยโรคเรื้อรังกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.0005 (3) ผู้ป่วยโรคเรื้อรังกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิ กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบค และกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.0005 จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิและการฝึกสมาธิร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคสามารถลดระดับความเครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้ จึงอาจเป็นทางเลือกหนึ่งในการออกแบบโปรแกรมสำหรับการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

สุภาพ อัมอ้วน, ฐปนวงศ์ มิตรสูงเนิน และพะนอ เตชะอธิก (2558 : 44-53) การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความดันโลหิตก่อนและหลังการสวดมนต์ และแนวโน้มความดันโลหิตที่ลดลง ทำการศึกษาในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงวิกฤต ที่มารับการรักษาในคลินิกความดันโลหิตสูงวิกฤต โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจงเป็นผู้ป่วยที่เคยมีภาวะความดันโลหิตสูงวิกฤต รับประทานยาสม่ำเสมอ 3 เดือน ไม่มีการปรับยา อายุ 40-80 ปี กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มไม่อิสระต่อกัน 30 คน เครื่องมือ คือ หนังสือสวดมนต์ ซีดีเสียงสวดมนต์เป็นทำนอง สมุดบันทึกความดันโลหิต เครื่องวัดความดันโลหิต ให้สวดมนต์ก่อนนอนพร้อมเปิดซีดีเสียงสวดมนต์นาน 1 เดือน บันทึกการสวดมนต์และความดันโลหิตในสมุดบันทึก วิเคราะห์ความดันโลหิตก่อนและหลังการสวดมนต์ใช้การทดสอบที และแนวโน้มความดันโลหิตที่ลดลง ผลการศึกษาพบว่า หลังการสวดมนต์ระดับความดันโลหิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ความดันโลหิตซิสโตลิกลดลงเฉลี่ย 15.97 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตไดแอสโตลิกลดลงเฉลี่ย 8.93 มิลลิเมตรปรอท แนวโน้มความดันโลหิตที่ลดลงเริ่มลดลงตั้งแต่วันที่สวดมนต์ลดลงสูงสุดวันที่ 30 ของการสวดมนต์

อุไรวรรณ พลจร (2558 : 159) การวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของการสวดมนต์แบบพุทธต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งโลหิตวิทยาที่ได้รับเคมีบำบัด เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่มีการสวดมนต์แบบพุทธและกลุ่มที่ไม่มีการสวดมนต์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยมะเร็งโลหิตวิทยาที่มารับเคมีบำบัดจำนวน 64 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนด โดยจัดเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 34 ราย ได้รับการพยาบาลตามปกติ และกลุ่มทดลอง จำนวน 30 ราย ได้รับการพยาบาลตามปกติร่วมกับการสวดมนต์แบบพุทธด้วยตนเอง ครั้งละประมาณ 30 นาที วันละ 1 ครั้งเป็นเวลา 28 วัน ประเมินความวิตกกังวล จำนวน 3 ครั้ง คือ ก่อนการรับยาเคมีบำบัด หลังรับยาเคมีบำบัดครั้งแรก และก่อนรับยาเคมีบำบัดครั้งต่อไป ผลการศึกษาพบว่า ค่าความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองครั้งที่ 2 ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .001$) ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองครั้งที่ 1 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$ และ $p > .01$) ดังนั้นพยาบาลจึงควรส่งเสริมให้ผู้ป่วยใช้การสวดมนต์แบบพุทธร่วมกับการพยาบาลตามปกติ เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยที่มารับเคมีบำบัด

สาทิต แพนบุญ (2558 : ง) การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสารัตถะวรรณกรรมคำสอนของสุนทรภู่ เพื่อศึกษาโลกทัศน์ของสุนทรภู่ที่ปรากฏในวรรณกรรมคำสอนกับสภาพสังคมวัฒนธรรมเพื่อศึกษาความสำคัญ และบทบาทวรรณกรรมคำสอนของ สุนทรภู่ที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมไทยสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย และสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ขอบเขตของการวิจัย มีวรรณกรรมคำสอน 3 เรื่อง คือ สวัสดิรักษา เพลงยาวถวายโอวาทและสุภาชิตสอนหญิง มีวิธีดำเนินการวิจัย โดยทำการวิจัยจากเอกสาร เพื่อนำมาจัดระบบและหาความเชื่อมโยงในมิติต่าง ๆ ผลการวิจัยปรากฏว่า สารัตถะวรรณกรรมคำสอนของสุนทรภู่ สวัสดิรักษา เนื้อความเป็นคำสอน เกี่ยวกับการปฏิบัติตามความเชื่อโบราณเพื่อให้เป็นสิริมงคล ระบุประโยชน์ผู้ที่ปฏิบัติตามพึงได้รับ และระบุโทษ หรืออันตรายแก่ผู้ฝ่าฝืน เรื่องที่สอน ได้แก่ เรื่องการรักษาสุขภาพอนามัย การวางตัว ฯลฯ เพลงยาวถวายโอวาท มีเนื้อความสอนให้ขยันเล่าเรียนวิชาการต่าง ๆ เช่น เรื่องการเมือง การสงคราม กฎมณเฑียรบาล ฯลฯ สุภาชิตสอนหญิง มีเนื้อความที่เกี่ยวเนื่องกับการสอนสตรีตามค่านิยมของสังคมไทย มีทั้งข้อห้าม และข้อควรปฏิบัติ ทั้งในเรื่องของการวางตัวกิริยามารยาท การแต่งกาย การเลือกคู่ครอง การปรนนิบัติสามี โลกทัศน์ของสุนทรภู่ที่ปรากฏในวรรณกรรมคำสอนสุนทรภู่ แสดงถึงการมองโลกอย่างเข้าใจในชีวิตว่า ชีวิตจะต้องเกี่ยวข้องกับคนในสังคม จึงควรที่จะมีข้อที่พึงปฏิบัติตน และข้อที่ห้ามปฏิบัติ เพื่อการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ความสำคัญ และบทบาทวรรณกรรมคำสอนของสุนทรภู่ที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตของคน ในสังคมไทยนั้นมีความสำคัญคือ การสอนให้เป็นคนดี บทบาทของวรรณกรรมคำสอน คือเพื่อการอบรมสั่งสอน บทบาทที่สะท้อนภาพชายและหญิงไทย และบทบาทที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมไทยในด้านคติชน

งานวิจัยเกี่ยวกับหลักการแพทย์วิถีธรรม

ใจเพชร กล้าจน (2553 : ข) การวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ เพื่อศึกษาความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ประเทศไทยประสบกับสภาวะปัญหาสุขภาพ 3 ประการหลัก ได้แก่ (1) ปริมาณผู้ป่วย ชนิดและความรุนแรงของความเจ็บป่วยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น (2) ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาค่าความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น (3) ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองน้อยลง การวิจัยสามารถสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านสุขภาพ 4 เรื่องหลัก ได้แก่ (1) สาเหตุของความเจ็บป่วยตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ 4 สาเหตุหลัก 9 สาเหตุย่อย (2) กลไกการเกิดและการหายของโรค/อาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ (3) กลุ่มอาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ 5 กลุ่มอาการ (4) การปรับสมดุลเพื่อแก้ไขปัญหสุขภาพ ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธในแนวทาง “3 สูตรปรับสมดุล 4 กลวิธีหลัก 9 เทคนิค” การวิเคราะห์ทางสถิติจากข้อมูลชุดที่ 1 ประชากร พ.ศ. 2538-2551 จำนวน 12,203 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 1,397 คน พบว่าผู้ป่วยมีอาการของความเจ็บป่วยลดน้อยลง จำนวน 1,291 คน คิดเป็นร้อยละ 92.41 และการวิเคราะห์ข้อมูลชุดที่ 2 จากประชากร พ.ศ. 2552 จำนวน 2,152 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 1,359 คน พบอาการเจ็บป่วยรวม 1,803 อาการ ภายใน 7 วัน อาการเจ็บป่วยทุเลาลง 1,704 อาการ คิดเป็นร้อยละ 94.51 ส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไป

ในทางบวกมากขึ้น และปัญหาความเจ็บป่วยด้านจิตใจ เศรษฐกิจและสังคมลดน้อยลง และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ตัวอย่างผู้เข้าค่ายฯ จำนวน 39 คน พบว่า ผู้ป่วยด้วยโรคที่แพทย์แผนปัจจุบันพยากรณ์โรคว่าไม่หายหรืออาการเจ็บป่วยธรรมดาที่ ไม่ร้ายแรง ก็สามารถหายหรือทุเลาได้ด้วยการใช้วิธีการตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถิพุทธ แม้ผู้ป่วยระยะสุดท้าย วิธีการนี้ก็ช่วยลดความทุกข์ทรมานและเสียชีวิตด้วยความสงบ ดังนั้นหลักสูตรการดูแลสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถิพุทธ มีจุดเด่นคือประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลัก และสามารถประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน เป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพอันจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น

ใจเพชร กล้าจน (2558 : 7) การวิจัยเรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถิพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ” นี้เป็นการศึกษาโดยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณา(Ethnography Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ (1) ศึกษาประวัติศาสตร์การแพทย์วิถิพุทธ จากจดหมายเหตุและสื่อต่าง ๆ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558 ของผู้ให้การแพทย์วิถิพุทธ สถาบันบุญนิยม (2) ศึกษารูปแบบจิตอาสาแพทย์วิถิพุทธนานาชาติพันธุ์เพื่อมวลมนุษยชาติและ (3) วิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถิพุทธ และสร้างยุทธศาสตร์การขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถิพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ ผลการวิจัย (1) การแพทย์วิถิพุทธ เป็นการนำเอาจุดดีของการดูแลสุขภาพของแต่ละชาติพันธุ์ รวมกับหลัก 8 อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม บูรณาการด้วยหลักธรรมของพุทธศาสนา และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช สามารถพึ่งพาตนเองได้ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก และมีความยั่งยืน เหมาะสมอย่างยิ่งกับการสร้างสุขภาวะ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ ฦสภาพเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ย่ำแย่ในปัจจุบัน โดยสร้างความเป็นพุทธะในตนไปพร้อม ๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ ด้วยการสานพลังกับหม่อมมิตรดีสหายดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นการใช่วิธีการแนวชาติพันธุ์วรรณาในการพัฒนางานสาธารณสุขชุมชน เพื่อมวลมนุษยชาติ (2) รูปแบบหรือเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถิพุทธในอันดับแรก คือ เทคนิคข้อ 8 ใช้ธรรมะละบาบ บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ในประเด็นความคิดเห็นเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเป็นจิตอาสาแพทย์วิถิพุทธ อันดับแรก คือ การอยากช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์อยากทำความดี อยากส่งต่อสิ่งดี ๆ ในส่วนของปัจจัยความสำเร็จ ปัญหาและอุปสรรค ในการพึ่งตนและช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดีตามหลักการแพทย์วิถิพุทธ สิ่งสำคัญอันดับแรก คือ การปฏิบัติธรรมลด ละ เลิก บาป บำเพ็ญกุศล ใจเบิกบาน ไร้กังวล (3) องค์ประกอบการพัฒนาการแพทย์วิถิพุทธมีทั้งสิ้น 11 องค์ประกอบ ซึ่งนำมาสร้างข้อเสนอเชิงนโยบายขยายผลชุมชนจิตอาสาแพทย์วิถิพุทธทั้งหมด 11 นโยบาย ประกอบด้วย (1) การรู้หรือพุทธะ (2) หลักปฏิบัติหรือเทคนิคการปรับสมดุล 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) (3) การใช้ธรรมะตามหลักพุทธศาสตร์ (4) แพทย์วิถิธรรม เป็นศาสตร์แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ (5) สังคมสิ่งแวดล้อมสถานที่ที่มีผลต่อสุขภาพกายใจที่แข็งแรงและผาสุก (6) การสื่อสารผ่านออนไลน์และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ (7) ชื่อ อาหารสูตร “หมอเขียว” (8) หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวคุณเอง (9) คุณธรรม ความกตัญญูตอบแทนคุณต่อหมอผู้เสียสละ ด้วยการใช้ความรู้มาเสียสละและเกื้อกูลมนุษยชาติ (10) ความสุขคือเป้าหมายของการแพทย์วิถิพุทธ (11) อาหารปรับสมดุลมังสวิตรสชาติจิตมีคุณค่าต่อการทุเลาความเจ็บป่วย

นิตยาภรณ์ สุระสาย, สุภาภรณ์ ใจการุณ และเผ่าไทย วงศ์คำเหลา (2559 : 301) ศึกษาวิจัยผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนมเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง และพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และสภาวะ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มตัวอย่าง คือผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม สุ่มตัวอย่างจำนวน 80 คน อายุระหว่าง 20-70 ปี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 40 คน ระยะเวลาศึกษา 28 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการดูแลตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการปฏิบัติสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p\text{-value} < .001$) และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ความดันโลหิตตัวบน ความดันโลหิตตัวล่าง ระดับน้ำตาลในเลือด ไชมันโคเลสเตอรอล และไขมันไตรกลีเซอไรด์ ลดลงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p\text{-value} < .05$)

งานวิจัยต่างประเทศ

อนิตาร์ และซิงค์ (Anita and Singh. 2014 : 30-52) ได้ศึกษาผลของการสวดมนต์กับความเครียดจากการเรียนของนักเรียนจากโรงเรียนมัธยมต้น ความเครียดจากการเรียนเป็นปัญหาสำหรับวัยรุ่นที่กำลังคุกคามทางจิตเป็นสำคัญและทำให้ประสิทธิภาพการเรียนไม่ดีในการวิจัยครั้งนี้เพื่อวัดผลของการสวดมนต์ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยวัยรุ่น 200 คน เพศชาย 100 คน เพศหญิง 100 คน จากโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของ Shimla อำเภอของ H.P. ระหว่างอายุ 14 ถึง 17 ปีและได้รับความเครียดจากการเรียน ผลการวิจัยคือ (1) การทดลองมีผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) การสวดมนต์มีผลที่ดีต่อความเครียดจากการเรียนของนักเรียน

รอย และคนอื่น ๆ (Roy et al. 2015 : 93-96) ได้ศึกษาผลดีของการสวดมนต์ OM Namah Shivaya ในการจัดการความเครียดในสตรีสูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของเราและการจัดการความเครียดกำลังได้รับความสำคัญทุกวัน การสวดมนต์แบบดั้งเดิมมีรายงานว่ามีประสิทธิภาพและปลอดภัย ดังนั้นความรู้ดั้งเดิมของบทสวดมนต์ควรจะถูกปฏิบัติรักษาและเผยแพร่ Om Namah Shivaya เป็นมนต์ที่ทรงพลังที่สุดและเป็นที่ยอมรับซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของ Vedas และ Tantra การศึกษาได้ดำเนินการที่ Sattva Cultural Space and Research Centre, Angamaly, Kerala ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปีที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ได้รับการคัดเลือกจำนวน 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกฝนเป็นเวลา 3 วันภายใต้การดูแลของครูโยคะจากศูนย์ หลังจากการฝึกซ้อม กลุ่มทดลองสวดมนต์ Om Namah Shivaya 108 ครั้ง ตั้งแต่วันที่ 6:30 น. ระยะเวลา 40 วัน ภายใต้การดูแลของครูสอนโยคะ การประเมินความเครียดได้ดำเนินการโดยแบบสอบถาม DASS ความดันโลหิตได้รับการบันทึกโดยใช้เครื่องวัดความดันเลือดดิจิตอลไดนามิก (Diamond Digital Sphygmomanometer) (BPDG024) มีการประเมินสมรรถนะทางประสาทสัมผัสด้วยคะแนน MMSE เราได้สังเกตเห็นการลดลงอย่างมากในภาวะซึมเศร้าความวิตกกังวลคะแนนความเครียดและเพิ่มขึ้นในคะแนน MMSE ตาม

ด้วยการสวดมนต์ แม้ว่าค่าความดันโลหิตลดลง แต่ก็ไม่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปจากการศึกษามีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เบื้องต้นเกี่ยวกับประโยชน์ของ “OM NAMAH SHIVAYA” การสวดมนต์ ขอแนะนำให้ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมด้วยขนาดของกลุ่มตัวอย่างมากขึ้นและรวมทั้งสองเพศเพื่อแนะนำให้รวมการสวดมนต์ในรูปแบบชีวิตประจำวันและในการปฏิบัติทางการแพทย์เพื่อประโยชน์ของประชากรโดยรวม

อร่าติ และคนอื่น ๆ (Arati et al. 2016 : 253-255) การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินประสิทธิผลของการสวดมนต์ Om เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าความวิตกกังวลเครียดและความรู้ ความเข้าใจในสตรีสูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุจำนวน 40 ราย (อายุ 50-60 ปี) ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ที่มีค่าความดันโลหิต $120-179 / \leq 109$ มิลลิเมตรปรอท ได้แก่ กลุ่มทดลองดำเนินการสวดมนต์ Om หนึ่งครั้ง ในเวลา 7:30 น. ทุกวัน เป็นเวลา 6 เดือนภายใต้การดูแลของครูสอนโยคะ ผลการศึกษาภาวะซึมเศร้าก่อนเข้ารับการรักษาคความวิตกกังวลความเครียดและคะแนน MMSE และความดันโลหิตและอัตราชีพจรไม่สำคัญระหว่างกลุ่ม อย่างไรก็ตามหลังจากหกเดือนของการสวดมนต์ Systolic และ Diastolic ความดัน, อัตราชีพจร, ภาวะซึมเศร้า, ความกังวล, ความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ คะแนน MMSE ดีขึ้นมากหลังจากการสวดมนต์ สรุปว่าการปฏิบัติธรรมด้วยการสวดมนต์สามารถใช้เป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการทำให้อารมณ์สงบ, เพิ่มความทรงจำ แนะนำให้ในวิถีชีวิตประจำวันของเรามีการสนับสนุนการสวดมนต์ Om แบบดั้งเดิมต่อไป

ชาร์ฟเนีย และคนอื่น ๆ (Sharifnia et al. 2016 : 15-22) ได้ศึกษาผลของการสวดมนต์ต่อความวิตกกังวลและความเครียดในมารดาที่มีทารกแรกเกิดที่คลอดก่อนกำหนดเข้ารับการรักษาในหออภิบาลทารกแรกเกิด (NICU) การทดลองนี้ดำเนินการในสตรีที่คลอดก่อนกำหนด 60 ราย ผู้เข้าร่วมการสุ่มแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในกลุ่มทดลองการสวดมนต์ได้ดำเนินการหนึ่งวันหลังจากที่มีแม่อยู่ใน NICU เป็นเวลา 7 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ลักษณะทางประชากรศาสตร์และรูปแบบการเลือกวิชาภาวะซึมเศร้าความวิตกกังวลและระดับความเครียดรวมทั้งรายการตรวจสอบอาการ-90-R และแบบสอบถามการสวดมนต์ ความถูกต้องและความเชื่อถือได้ของเครื่องมือเหล่านี้มีการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความสอดคล้องภายในตามลำดับ การวิเคราะห์ข้อมูลทำได้โดยการทดสอบ t-test แบบอิสระและแบบคู่รวมทั้ง ANOVA ผ่านทาง SPSS เวอร์ชัน 11.5 ทั้งสองกลุ่มนี้ได้รับการจับคู่กันทั้งในด้านสถิติและด้านมารดาที่คลอดก่อนกำหนด ($P = 0.045$) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มเปรียบเทียบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P = 0.02$) แต่ความแตกต่างไม่ได้ อย่างมีนัยสำคัญหลังจากหนึ่งเดือนหลังจากการควบคุม ($P = 0.076$) อย่างไรก็ตามความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติไม่แตกต่างกันระหว่างคะแนนความเครียดของทั้งสองกลุ่ม สรุปผลจากการศึกษาพบว่า การสวดมนต์มีประสิทธิผลในการลดความกังวลของมารดา

คอนเซนต์ และคนอื่น ๆ (Contzen. 2016 : 761-766) ได้ศึกษาศึกษาความถี่ที่วัดได้ของการสวดมนต์และการเปรียบเทียบกับผลการรักษาและการรักษาที่เป็นที่รู้จักของความถี่เฉพาะ Om Mani Padme Hum เป็นบทสวดมนต์หกพยางค์ในพุทธศาสนาในทิเบตที่เกี่ยวข้องกับพระโพธิสัตว์ Avalokitesvara บทสวดมนต์นี้เป็นที่รู้จักกันโดยชาวพุทธสร้างพลังงานในเชิงบวกภายในร่างกายผ่านการสั่นสะเทือนและความถี่เมื่อสวดมนต์ซ้ำๆ ในมนต์โอมมานิปาไมฮัง ประกอบด้วยคลื่นความถี่ 3 ความถี่ คือ 110.76 Hz, 170.66 Hz และ 289.13 Hz ซึ่งความถี่ 110.76 Hz แรกเป็นส่วนหนึ่งของ

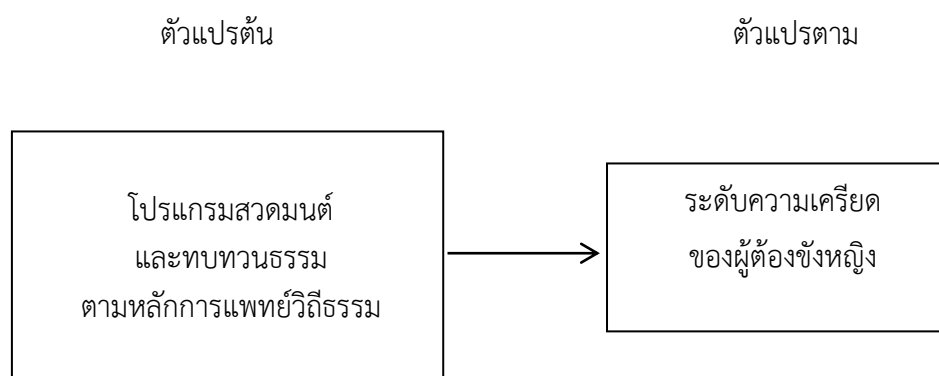
ความถี่ของคลื่นแกมมาที่บันทึกไว้ในสมอง ดังนั้นจึงสนับสนุนผู้ฝึกคลื่นสมองแกมมา คลื่นสมองแกมมาเป็นคลื่นความถี่คลื่นสมองที่มีการบันทึกข้อมูลเร็วที่สุดซึ่งมีการสั่นในช่วงประมาณ 25 ถึง 100 เฮิร์ตซ์ คลื่นแกมมาแสดงให้เห็นการเพิ่มขึ้นของกิจกรรมทางจิต การเพิ่มประสิทธิภาพขององค์ความรู้ ความเป็นอิสระจากความสามารถในการเดิน การประมวลผลข้อมูล การเรียนรู้และการโฟกัสในระดับสูง ความสามารถในการจำระยะสั้นและการป้องกันไมเกรน การสวดมนต์ได้แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการรับรู้ความสามารถที่เพิ่มขึ้นในสิ่งมีชีวิต ซึ่งคาดว่าจะการปฏิสัมพันธ์จะเกิดขึ้นในระดับเซลล์และชีวเคมี (Pereira 2015. a, b ; Pereira 2016. a, b) จากผลการศึกษาประเมินความถี่ที่เกี่ยวข้องกับพยางค์ของบทสวดมนต์แต่ละตัวเปรียบเทียบกับผลการรักษา การบำบัดที่ได้รับทราบหรือศึกษาสำหรับความถี่โดยหมอรักษาแบบองค์รวมผู้ปฏิบัติธรรมและผู้ปฏิบัติงานทางการแพทย์ การศึกษายืนยันว่าบทสวดมนต์ Om Mani Padme Hum สร้างขึ้นจากความถี่ที่สร้างแรงสั่นสะเทือนเมื่อสวดมนต์ การสั่นสะเทือนเหล่านี้ในระหว่างการสวดมนต์มีพื้นฐานว่าเป็นการสร้างผลสะท้อนซึ่งเป็นผลมาจากการก่อรูปแบบการแทรกแซงที่เป็นรูปแบบระหว่างความถี่ของแต่ละพยางค์ซึ่งอาจเป็นเหตุผลว่าการสวดมนต์นี้มีผลในการรักษาต่อร่างกาย”

จโยติ (Jyoti. 2017 : 566-571) ความเครียดส่งผลร้ายต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ปฏิบัติการแรกต่อสถานการณ์ที่เครียดคืออัตราชีพจรอย่างรวดเร็ว ความเครียดในระยะสั้นเป็นเรื่องง่ายในการควบคุม แต่ความเครียดในระยะยาวอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตเช่น ความวิตกกังวล ความหดหู่ใจ ความหงุดหงิด การนอนหลับผิดปกติ การกินผิดปกติ เป็นต้น ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องใช้เทคนิคเพื่อลดผลกระทบจากความเครียดในเวลาที่เหมาะสม การศึกษาพบว่าเทคนิค เช่น Meditation, Mantra Therapy, Music Therapy หรือ Raga Therapy สามารถช่วยเราได้ในเรื่องนี้ ตั้งแต่สมัยโบราณโยคะและนักบุญของอินเดียได้ใช้มนต์บำบัดรักษาและปรับปรุงสุขภาพกายสุขภาพจิต ผู้วิจัยได้ทำการทดลองเพื่อแสดงให้เห็นว่าการบำบัดด้วยมนต์สามารถใช้เพื่อควบคุมปฏิกิริยาของมนุษย์เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว เป็นต้น บทความนี้เป็นความพยายามที่จะนำเสนอผลในเชิงบวกจากการสวดมนต์ OMKARA ในอัตราชีพจรเพื่อให้ใจของเราสงบ ในการตรวจสอบผลของการสวดมนต์ OMKARA ได้เลือกผู้ป่วยที่มีสุขภาพดีจำนวน 20 คนสำหรับการทดลองนี้ กลุ่มทดลองได้รับคำร้องให้สวดมนต์ OMKARA เป็นเวลา 5 นาทีต่อวันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ อัตราชีพจรของพวกเขาถูกบันทึกก่อนและหลังการสวดมนต์ ผลการทดลองแสดงให้เห็นถึงการลดลงของอัตราชีพจรของกลุ่มทดลองหลังการสวดมนต์

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่า การสวดมนต์ การทบทวนธรรมหรือการสนทนาธรรมหรือฟังธรรม สามารถช่วยส่งเสริมภาวะทางจิตใจ ความเครียด การดำเนินชีวิตที่ปกติสุขได้ ผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษาที่เกี่ยวกับ ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย
ดังนี้



แผนภาพที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

แบบแผนการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดก่อน-หลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมสวดมนต์และบททวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางจังหวัดนครพนม จังหวัดนครพนม จำนวน 30 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็น ผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม จำนวน 471 คน (กรมราชทัณฑ์. 2560)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากเกณฑ์คัดเข้าและคัดออกที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ดังนี้

เกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria)

1. เป็นผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม
2. อายุระหว่าง 20-70 ปี
3. ถูกควบคุมตัวในเรือนจำกลางนครพนม มากกว่า 1 ปี
4. มีระดับความเครียดตั้งแต่ 42 คะแนนขึ้นไป ประเมินจากแบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต ซึ่งมีความเครียดในระดับสูงถึงระดับรุนแรง

เกณฑ์คัดออก (Exclusion Criteria)

1. อายุน้อยกว่า 20 ปี
2. อายุมากกว่า 70 ปี
3. ถูกควบคุมตัวในเรือนจำกลางนครพนมน้อยกว่า 1 ปี
4. มีคะแนนระดับความเครียดต่ำกว่า 42 คะแนน

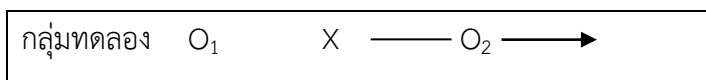
แบบแผนการวิจัย

แบบแผนการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-Experimental Research)

แบบกลุ่มเดียววัดก่อน-หลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design)

ผู้วิจัยได้วางแผนการทดลอง ดังนี้

รูปแบบการทดลอง



แผนภาพที่ 4 รูปแบบการทดลอง

โดยกำหนดให้

O₁ หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

O₂ หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูล หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

X หมายถึง โปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยนี้ให้ความเคารพและตระหนักในสิทธิมนุษยชนของกลุ่มตัวอย่าง ได้ผ่านกระบวนการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ เลขที่ HE-SRUU2-0016 และให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด กลุ่มตัวอย่างสามารถบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการนี้เมื่อใดก็ได้ ในกรณีที่ต้องมีการบันทึกภาพ/บันทึกเสียง ผู้วิจัยสามารถทำได้หากได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างเท่านั้น ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลไว้เป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นผลสรุปการวิจัย หรือกรณีจำเป็นตามเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยศึกษาผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องและแนวคิดต่าง ๆ มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมโปรแกรม โดยการประยุกต์องค์ความรู้การแพทย์วิถีธรรม ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) ของ House (1981 : 202-204) ร่วมกับการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์วิถีธรรม ผู้มีประสบการณ์ฝึกการเรียนรู้ในฐานงานแพทย์วิถีธรรม และประสบการณ์ของผู้วิจัยเอง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพ เนื้อหาประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการสวดมนต์และทบทวนธรรม ความเครียด การฟังธรรม การสนทนาธรรม การบันทึกทบทวนธรรม (ดังแสดงในภาคผนวก จ) ซึ่งมีเครื่องมือในการทดลอง ดังนี้

1.1 หนังสือคู่มือสวดมนต์และบททบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม มีเนื้อหาประกอบด้วย ความหมายและประโยชน์ของการสวดมนต์ การทบทวนธรรม ความรู้ความเครียด เทคนิคการล้างความทุกข์ใจ บทสวดมนต์และบททบทวนธรรมมีเนื้อหาหลัก ได้แก่

1.1.1 บทสวดมนต์แปล เป็นบทสวดมนต์ภาษาบาลีพร้อมการแปลภาษาไทย ที่การแพทย์วิถีธรรมได้คัดบทสวดมนต์ที่สำคัญ ตามลำดับ ดังนี้ คำบูชาพระรัตนตรัย ปุพพภาคนมการ ไตรสรณคัมภีร์พุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ โอวาทปาติโมกขคาถา อภินิหารปัจเจกชนปาฐะ ภาตุสสัพ เป็นเวลา 30 นาที

1.1.2 บททบทวนธรรม เป็นบทธรรมะจากพระไตรปิฎก นำมาแปลเป็นภาษาธรรมะที่เข้าใจง่าย เปรียบเหมือนคำสาธุการ คำพึงเพย สื่อคติเตือนใจ สั่งสอนในทางบวก มีเนื้อหาให้ตระหนักถึงเรื่องกรรม ผลของกรรม ความเป็นจริงของชีวิต การไม่โทษผู้อื่น การสำนึกผิด การคิด พูด ทำในสิ่งที่ดี ประกอบด้วย บททบทวนธรรม 17 ข้อ และ สดุดยอวาทะแห่งปี ตัวอย่างเช่น “สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา” “เกิดอะไร จงท่องไว้ ภูทำมา” “ที่ทำชั่วยังมีเวลาทำ ที่ทำดีทำไม่มีเวลาทำ” เป็นต้น เป็นเวลา 15 นาที

1.2 สมุดบันทึกบททบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อจดบันทึกประจำวัน สิ่งที่ได้รับเป็นการสะท้อนคิดจากโปรแกรม ประโยชน์ที่ได้รับ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ เป็นต้น

1.3 วิธีทัศนสวดมนต์และบททบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

1.4 MP3 เสียงบรรยายธรรมะ โดย ดร. ใจเพชร กล้าจน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามวัดความเครียด ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ศาสนา สถานภาพ การศึกษา อาชีพ การมีบุตร ภูมิลำเนา ฐานความผิด สาเหตุที่กระทำผิด ระยะถูกกำหนดโทษ และระยะเวลาได้รับโทษคงเหลือ

2.2 แบบวัดความเครียดสวนปรุง SPST กรมสุขภาพจิต เพื่อประเมินความเครียดก่อน-หลังการได้รับโปรแกรมสวดมนต์และบททบทวนธรรม โดยแบบสอบถามมีข้อคำถาม 20 ข้อ แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยกำหนดค่าคะแนนในแต่ละระดับ ดังนี้

ระดับความเครียด	ความหมาย
1	ไม่รู้สึกเครียด
2	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
3	รู้สึกเครียดปานกลาง
4	รู้สึกเครียดมาก
5	รู้สึกเครียดมากที่สุด

เกณฑ์การประเมินแบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0-23 ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

คะแนน 24-41 ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไป ไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลกระตือรือร้น

คะแนน 42-61 ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ความเครียดลดลงได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในขีดอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

คะแนน 62 ขึ้นไป ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว จนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ได้ง่าย

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือวิจัยที่ใช้มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

1. การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ดังนี้

1.1 สมณะแสนดิน ภูมิพุทธโธ นักบวชในพุทธศาสนา บวรสันติอโศก ชุมชนสันติอโศก เขตปทุมธานี กรุงเทพมหานคร

1.2 ดร.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพथวิทยวิธีธรรมแห่งประเทศไทย ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

1.3 ดร.นิภาพร ละครวงศ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลโสธร อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร

1.4 นายแพทย์ณัฐวุฒิ ประจักษ์ทรัพย์ อดีตนายแพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลแม่จัน อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

1.5 ผศ.สมพร ก้าวแก้ว ผู้ประสานงานภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

ผู้เชี่ยวชาญทำการตรวจสอบหาดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ซึ่งการพิจารณาค่า IOC ของแต่ละข้อคำถามในแบบสอบถามทุกข้อ หากพบว่ามีค่าสูงกว่า 0.5 ซึ่งแสดงว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องและตรงตามเนื้อหา ซึ่งการตรวจสอบครั้งนี้ พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 ถือว่ามีความสอดคล้องและถูกต้อง จึงสามารถนำไปโปรแกรมสวตนมดและทบทวนธรรมเนียมและแบบสอบถามไปใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้

2. ตรวจสอบความเชื่อถือได้ (Reliability) เพื่อตรวจสอบความเชื่อถือได้ของเครื่องมือ (Reliability) ขอบแบบสอบถาม โดยนำไปทดลองใช้ (Try-Out) กับผู้ต้องขังหญิง เรือนจำจังหวัดมุกดาหาร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายในค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อถือได้ เท่ากับ 0.95

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยเปรียบเทียบผลก่อนและหลังได้รับโปรแกรม ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยประชุมเตรียมความพร้อมของผู้ช่วยผู้วิจัย ซึ่งประกอบด้วย จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม นัดหมายเพื่อทำความเข้าใจรายละเอียดและแผนงาน ตลอดจนวิธีการปฏิบัติและการบันทึกผลการวิจัยให้เข้าใจและถูกต้องตรงกัน และมอบหมายให้ผู้ช่วยผู้วิจัยรับผิดชอบเป็นผู้ให้ความรู้ในฐานการเรียนรู้และการปฏิบัติกิจกรรม ลงพื้นที่เก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม 2560 ถึง เดือนมกราคม 2561

2. จัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย สื่อการสอน วัสดุอุปกรณ์ และสถานที่ในการใช้ทำกิจกรรม

3. ผู้วิจัยและทีมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เข้าพื้นที่เรือนจำกลางนครพนม เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 1 วัน

4. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณลักษณะที่กำหนด และนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะเวลาในการทำวิจัย และการพิทักษ์สิทธิ

5. กลุ่มตัวอย่างประเมินความเครียดก่อนการทดลอง (Pretest) โดยใช้แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลและแบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต SPST-20

6. ดำเนินการทดลองโดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมตามโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรม ให้แก่กลุ่มตัวอย่าง ฟังบรรยาย สาธิต ปฏิบัติ และจัดกิจกรรมกลุ่ม

รายละเอียดกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างจะได้เรียนรู้และปฏิบัติ คือ

สัปดาห์ที่ 1

1. สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้ต้องขังหญิง แนะนำผู้วิจัยและจิตอาสา ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและเป้าหมายในการเรียนรู้

2. วิทยากรบรรยาย “ความรู้ ผลต่อร่างกายจิตใจและการจัดการความเครียด”

3. วิทยากรบรรยาย “ความรู้และประโยชน์จากการสวดมนต์และการทบทวนธรรม”

4. สาธิตและปฏิบัติร่วมกับเปิดวิดีทัศน์ “การสวดมนต์และการทบทวนธรรม”

5. ฟังธรรมจาก MP3 “ชีวิตเป็นสุขต้องเข้าใจเรื่องกรรม” บรรยายโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน

6. แลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยจิตอาสา “สิ่งที่ได้รับจากการสวดมนต์และการทบทวนธรรม”

สัปดาห์ที่ 2

1. สาธิตและปฏิบัติร่วมกับเปิดวิดีทัศน์ “การสวดมนต์และการทบทวนธรรม”

2. ฟังธรรมจาก MP3 “การใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ ทำจิตใจเบิกบานเป็นสุข” บรรยายโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน

3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยจิตอาสา “ลดความเครียดจากการทบทวนธรรม”

4. เข้ากลุ่มสนทนาธรรมจิตอาสากับผู้ต้องขังหญิง

สัปดาห์ที่ 3

1. สาธิตและปฏิบัติร่วมกับเปิดวิดิทัศน์ “การสวดมนต์และการทบทวนธรรม”
2. ฟังธรรมจาก MP3 “เทคนิคทำใจไร้กังวล” บรรยายโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน
3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยจิตอาสา “เทคนิคทำใจไร้กังวล”
4. แลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยผู้ต้องขังหญิง “ลดความเครียดจากการทบทวนธรรม”
5. เข้ากลุ่มสนทนาธรรมจิตอาสากับผู้ต้องขังหญิง

สัปดาห์ที่ 4

1. สาธิตและปฏิบัติร่วมกับเปิดวิดิทัศน์ “การสวดมนต์และการทบทวนธรรม”
2. ฟังธรรมจาก MP3 “ธรรมะรักษาโรค” บรรยายโดย ดร. ใจเพชร กล้าจน
3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยจิตอาสา “ธรรมะรักษาโรค”
4. แลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยผู้ต้องขังหญิง “สิ่งที่ได้รับจากการสวดมนต์และ

การทบทวนธรรม”

5. เข้ากลุ่มสนทนาธรรมจิตอาสากับผู้ต้องขังหญิง

7. หลังจากกลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และฝึกทักษะ กลุ่มตัวอย่างต้องปฏิบัติตามสวดมนต์และทบทวนธรรม ก่อนรับประทานอาหารกลางวันทุกวัน วันละ 45 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ และกลุ่มตัวอย่างทำการบันทึกการปฏิบัติตามสวดมนต์และทบทวนธรรมในสมุดบันทึกประจำวัน ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

7.1 ตั้งจิตตั้งใจ น้อมใจเคารพคุณงามความดีของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ น้อมเคารพความดี คำสอน และตั้งใจพากเพียรปฏิบัติตาม เท่าที่ทำได้ด้วยใจที่ผาสุก

7.2 เตรียมกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ (ดังแสดงในหน้า 29) น้อมกราบเคารพทั้งกายและใจ 3 ครั้ง อย่างอ่อนน้อม ซ้ำ ๆ จะเป็นการเคารพอย่างแท้จริง

7.3 เริ่มสวดมนต์ เปล่งเสียง จังหวะที่พอเหมาะ เป็นภาษาอ่านธรรมดา ทำให้จำได้ดี เข้าใจในเนื้อหาสาระ พิจารณาความหมาย แล้วตั้งจิตพากเพียรปฏิบัติตาม จะเกิดสิ่งดีงามกับตัวเราเอง

7.4 บทสวดมนต์ภาษาบาลีพร้อมคำแปลภาษาไทย ตามลำดับ ดังนี้ คำบูชาพระรัตนตรัย ปุพพภาคนมการ ไตรสรณคมน์ พุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติ โอวาทปาติโมกขคาถา อภินิหังจ เวกขณปาฐะ ภาวตุสัพ พรวสวดมนต์เป็นเวลา 30 นาที

7.5 หลังสวดมนต์เสร็จ ตั้งจิตอธิษฐานนิ่งสงบ 1 นาที เพื่อตั้งใจพัฒนาจิตให้เจริญขึ้น ตั้งใจทำความดี ลด ละ เลิก สิ่งไม่ดีต่อตนเองและผู้อื่น พากเพียรทำสิ่งที่ประโยชน์สูงสุด ตามเหตุปัจจัยที่เราทำได้

7.6 จากนั้น เริ่มอ่านบททบทวนธรรม เพื่อการสร้างความผาสุกที่สุดในโลก 17 ข้อ ด้วยจังหวะที่พอเหมาะ เข้าใจในเนื้อหาสาระ พิจารณาความหมาย แล้วตั้งจิตพากเพียรปฏิบัติตาม จะเกิดสิ่งดีงามกับตัวเราเอง เช่น “อย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา จะไม่มีทางบรรลุธรรม” “ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจตนเอง” เป็นต้น จบด้วย “สาธุ”

7.7 ต่อเนื่องด้วย สุตยอความแห่งปี เช่น “ปัญหาทั้งหมดในโลกเกิดจาก คนโง่กว่ากิเลส” “อยากได้สิ่งใด จงคิดสิ่งนั้นกับผู้อื่น” “เย่ เย่ เย่ ไม่หวั่นไหว ใจเป็นสุข เย่” เป็นต้น รวมอ่านบททบทวนธรรมเป็นเวลา 15 นาที

7.8 รวมเวลาสวดมนต์และทบทวนธรรมทั้งหมด 45 นาที

8. กลุ่มตัวอย่างประเมินความเครียดหลังการทดลอง (Post-test) 4 สัปดาห์ โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง กรมสุขภาพจิต SPST-20
9. นำข้อมูลก่อนและหลังการทดลองไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ

การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อทดสอบสมมติฐานของงานวิจัย คือ เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired Sample t-test

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง มีแบบแผนการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดก่อน-หลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design) ได้ดำเนินเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ต้องขังเรือนจำกลางนครพนม จำนวน 30 คน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยด้วยการบรรยายประกอบตาราง ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

- ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม
- ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม
- ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้สื่อความหมายในการวิจัย

เพื่อความสะดวกในการนำเสนอและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อต่างๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ ดังนี้

n	แทน	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าของตัวสถิติที่มีการแจกแจงแบบ t เพื่อใช้ทดสอบความมีนัยสำคัญ
p-value	แทน	ค่าความน่าจะเป็นของสถิติที่คำนวณได้ เพื่อใช้ทดสอบความมีนัยสำคัญ
*	แทน	อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ (n=30)

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
21-30 ปี	3	10.00
31-40 ปี	7	23.33
41-50 ปี	12	40.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
51-60 ปี	5	16.67
61-70 ปี	3	10.00
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่ มีอายุ 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมา ได้แก่ อายุ 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.33 อายุ 51-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.67

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามภูมิลำเนา (n=30)

ภูมิลำเนา	จำนวน	ร้อยละ
นครพนม	17	56.67
สกลนคร	1	3.33
มุกดาหาร	5	16.67
บึงกาฬ	6	20.00
ร้อยเอ็ด	1	3.33
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่ มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนครพนม คิดเป็นร้อยละ 56.67 รองลงมา ได้แก่ จังหวัดบึงกาฬ คิดเป็นร้อยละ 20.00 จังหวัดมุกดาหาร คิดเป็นร้อยละ 16.67

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามสถานภาพ (n=30)

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	2	6.67
สมรส	18	60.00
หม้าย	7	23.33
หย่า	3	10.00
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่ มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมา ได้แก่ หม้าย คิดเป็นร้อยละ 23.33 หย่า คิดเป็นร้อยละ 10.00

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามจำนวนบุตร (คน) (n=30)

จำนวนบุตร (คน)	จำนวน	ร้อยละ
0	2	6.67
1	2	6.67
2	12	40.00
3	7	23.33
4	6	20.00
5	1	3.33
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่ที่มีบุตร 2 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมา บุตร 3 คน คิดเป็นร้อยละ 23.33 และ บุตร 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามระดับการศึกษา (n=30)

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา	14	46.67
มัธยมศึกษาตอนต้น	7	23.33
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	5	16.67
อนุปริญญา	2	6.67
ปริญญาตรี	2	6.66
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 5 พบว่า ผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 46.67 รองลงมา ได้แก่ มัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 23.33 มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. คิดเป็นร้อยละ 16.67

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามอาชีพก่อนต้องโทษ (n=30)

อาชีพก่อนต้องโทษ	จำนวน	ร้อยละ
รับจ้าง	12	40.00
ค้าขาย	5	16.67
เกษตรกรรม	7	23.33
แม่บ้าน	6	20.00
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 6 พบว่า ผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมา ได้แก่ เกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 23.33 แม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 20.00

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามคดี/ฐานความผิด (n =30)

คดี/ฐานความผิด	จำนวน	ร้อยละ
คดียาเสพติด	25	83.33
คดีความผิดต่อชีวิต	1	3.33
คดีเกี่ยวกับทรัพย์สิน	4	13.34
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 7 พบว่า ผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่ ต้องโทษคดียาเสพติด คิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมา ได้แก่ คดีความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน คิดเป็นร้อยละ 13.34 คดีความผิดต่อชีวิต คิดเป็นร้อยละ 3.33

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามกำหนดโทษ (n =30)

กำหนดโทษ	จำนวน	ร้อยละ
มากกว่า 1-2 ปี	2	6.67
มากกว่า 2-5 ปี	5	16.67
มากกว่า 5-10 ปี	7	23.33
มากกว่า 10-15 ปี	-	-
มากกว่า 15-20 ปี	3	10.00
มากกว่า 20 ปี	13	43.33
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 8 พบว่า ผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่ ถูกกำหนดโทษ มากกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.33 รองลงมา ได้แก่ มากกว่า 5-10 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.33 มากกว่า 2-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.67

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามคงเหลือระยะเวลารับโทษ (n =30)

คงเหลือระยะเวลารับโทษ	จำนวน	ร้อยละ
มากกว่า 1-2 ปี	7	23.33
มากกว่า 2-5 ปี	6	20.00
มากกว่า 5-10 ปี	4	13.33
มากกว่า 10-15 ปี	3	10.00
มากกว่า 15-20 ปี	2	6.67

ตารางที่ 9 (ต่อ)

คงเหลือระยะเวลารับโทษ	จำนวน	ร้อยละ
มากกว่า 20 ปี	8	26.67
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 9 พบว่า ผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่ คงเหลือระยะเวลารับโทษ มากกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.67 รองลงมา ได้แก่ มากกว่า 1-2 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.33 มากกว่า 2-5 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.00

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของระดับดัชนีมวลกาย BMI (Body Mass Index) ของผู้ต้องขังหญิง (n =30)

ระดับดัชนีมวลกาย	จำนวน	ร้อยละ
ปกติ (18.50-24.99 กิโลกรัมต่อตารางเมตร)	22	73.33
เกินเกณฑ์มาตรฐาน (25.00-29.99 กิโลกรัมต่อตารางเมตร)	8	26.67
รวม	30	100

จากตารางที่ 10 พบว่า ผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่ มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ คิดเป็นร้อยละ 73.33 รองลงมา ได้แก่ ดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 26.67

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ อายุ ดัชนีมวลกาย กำหนดโทษ และคงเหลือเวลารับโทษของผู้ต้องขังหญิง (n=30)

ข้อมูลทั่วไป	($\bar{X}$)	S.D.
อายุ	46.53	12.09
ดัชนีมวลกาย	23.25	2.89
กำหนดโทษ	17.37	11.08
คงเหลือเวลารับโทษ	12.37	10.31

จากตารางที่ 11 พบว่า ผู้ต้องขังหญิงมีอายุ 46.53 ปี ดัชนีมวลกาย 23.25 กำหนดโทษ 17.37 ปี และคงเหลือเวลารับโทษ 12.37 ปี

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม

ผลการวิเคราะห์คำถามประเมินความเครียด ก่อนและหลังการสวดมนต์และการทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม ดังตารางที่ 12-13

ตารางที่ 12 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากคำถามประเมินความเครียด ของผู้ต้องขังหญิงก่อนการสวดมนต์และการทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม แยกเป็นรายข้อ และภาพรวม (n=30)

คำถาม	ร้อยละของความรู้สึกเครียด					ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
	ไม่รู้สึกละ เครียด	เครียด เล็กน้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก	เครียด มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D
1. กลัวทำงาน ผิดพลาด	20.00	43.30	23.30	10.00	3.30	2.33	1.03
2. ไปไม่ถึงเป้าหมาย ที่วางไว้	16.70	20.00	40.00	23.30	-	2.70	1.02
3. ครอบครัวมีความ ขัดแย้งกันในเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้าน	23.30	20.00	23.30	23.30	10.00	2.77	1.33
4. เป็นกังวลกับเรื่อง สารพิษ หรือมลภาวะ ในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	23.30	20.00	33.30	13.30	10.00	2.67	1.27
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขัน หรือเปรียบเทียบกับ	43.30	20.00	26.70	-	10.00	2.03	1.07
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	6.70	20.00	26.70	23.30	23.30	3.36	1.25
7. กล้ามเนื้อตึง หรือปวด	3.30	26.70	36.70	20.00	13.30	3.13	1.07
8. ปวดหัวจากความ ตึงเครียด	13.30	20.00	43.30	6.70	16.70	2.93	1.23
9. ปวดหลัง	20.00	26.70	33.30	13.30	6.70	2.60	1.16
10. ความอยาก อาหารเปลี่ยนแปลง	23.30	40.00	30.00	-	6.70	2.27	1.05

ตารางที่ 12 (ต่อ)

คำถาม	ร้อยละของความรู้สึกเครียด					ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
	ไม่รู้สึกเครียด	เครียดเล็กน้อย	เครียดปานกลาง	เครียดมาก	เครียดมากที่สุด	$\bar{X}$	S.D
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	33.30	20.00	20.00	16.70	10.00	2.50	1.38
12. รู้สึกวิตกกังวล	6.70	36.70	23.30	20.00	13.30	2.97	1.19
13. รู้สึกคับข้องใจ	13.30	33.30	26.70	23.30	3.30	2.70	1.09
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	6.70	40.00	40.00	13.30	-	2.60	.81
15. รู้สึกเศร้า	10.00	26.70	30.00	10.00	23.30	3.10	1.32
16. ความจำไม่ดี	6.70	30.00	43.30	6.70	13.30	2.90	1.09
17. รู้สึกสับสน	10.00	30.00	26.70	10.00	23.30	3.07	1.34
18. ตั้งสมาธิลำบาก	23.30	36.70	33.30	3.30	3.30	2.27	.98
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	6.70	26.70	36.70	20.00	10.00	3.00	1.08
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	26.70	30.00	20.00	6.70	16.70	2.57	1.41
รวม						54.47	9.75

ผลรวมคะแนนที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0-23 เครียดต่ำ

คะแนน 24-41 เครียดปานกลาง

คะแนน 42-61 เครียดสูง

คะแนน 62 ขึ้นไป เครียดรุนแรง

จากตารางที่ 12 พบว่า ก่อนการทดลอง ผู้ต้องขังหญิงมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}=54.47$) เรื่องที่มีคะแนนค่าเฉลี่ยความเครียดมากที่สุด ได้แก่ เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X}=3.36$) รองลงมา ได้แก่ กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ($\bar{X}=3.13$) รู้สึกเศร้า ($\bar{X}=3.10$) รู้สึกสับสน ($\bar{X}=3.07$)

ตารางที่ 13 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากคำถามประเมินความเครียด
ของผู้ต้องขังหญิงหลังการสวดมนต์และการทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
แยกเป็นรายข้อ และภาพรวม (n=30)

คำถาม	ร้อยละของความรู้สึกเครียด					ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
	ไม่รู้สึกรู้สึก เครียด	เครียด เล็กน้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก	เครียด มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D
1. กลัวทำงาน ผิดพลาด	23.30	36.7	33.30	6.70	-	2.23	.90
2. ไปไม่ถึงเป้าหมาย ที่วางไว้	13.30	43.30	26.70	10.00	6.70	2.53	1.07
3. ครอบครัวยามี ความขัดแย้งกันใน เรื่องเงิน หรือเรื่อง งานในบ้าน	36.70	36.70	20.00	-	6.70	2.03	1.10
4. เป็นกังวลกับ เรื่องสารพิษ หรือ มลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	33.30	20.00	30.00	10.00	6.70	2.37	1.25
5. รู้สึกว่าต้อง แข่งขันหรือ เปรียบเทียบ	56.70	23.30	16.70	-	3.30	1.67	.88
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	13.30	40.00	30.00	10.00	6.70	2.57	1.07
7. กล้ามเนื้อตึง หรือปวด	10.00	53.30	30.00	-	6.70	2.33	.76
8. ปวดหัวจาก ความตึงเครียด	3.30	46.70	43.30	3.30	3.30	2.57	.77
9. ปวดหลัง	26.70	40.00	13.30	13.30	6.70	2.33	1.21
10. ความอยาก อาหารเปลี่ยนแปลง	16.70	60.00	20.00	-	3.30	2.13	.082
11. ปวดศีรษะ ข้างเดียว	50.00	30.00	13.30	3.30	3.30	1.80	1.03

ตารางที่ 13 (ต่อ)

คำถาม	ร้อยละของความรู้สึกเครียด					ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
	ไม่รู้สึกละเลย	เครียดเล็กน้อย	เครียดปานกลาง	เครียดมาก	เครียดมากที่สุด	$\bar{X}$	S.D
12. รู้สึกวิตกกังวล	23.30	53.30	16.70	3.30	3.30	2.10	.92
13. รู้สึกคับข้องใจ	30.00	60.00	3.30	3.30	3.30	1.90	.89
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	13.30	46.70	33.30	3.30	3.30	2.37	.89
15. รู้สึกเศร้า	23.30	40.00	33.30	-	3.30	2.20	.93
16. ความจำไม่ดี	16.70	46.70	23.30	10.00	3.30	2.37	1.00
17. รู้สึกสับสน	23.30	50.00	23.30	-	3.30	2.10	.89
18. ตั้งสมาธิลำบาก	20.00	43.30	26.70	3.30	6.70	2.33	1.06
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	23.30	36.70	26.70	10.00	3.30	2.33	1.06
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ	36.70	40.00	13.30	-	10.00	2.07	1.20
รวม						44.33	9.37

ผลรวมคะแนนที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0-23 เครียดต่ำ

คะแนน 24-41 เครียดปานกลาง

คะแนน 42-61 เครียดสูง

คะแนน 62 ขึ้นไป เครียดรุนแรง

จากตารางที่ 13 พบว่าหลังการทดลอง ผู้ต้องขังหญิง ผู้ต้องขังหญิงมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 44.33$) เรื่องที่มีความเครียดมากที่สุด ได้แก่ เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X} = 2.57$) รองลงมา ได้แก่ กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ($\bar{X} = 2.33$) รู้สึกเศร้า ($\bar{X} = 2.20$) รู้สึกสับสน ($\bar{X} = 2.10$)

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม

ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดก่อน-หลังการได้รับโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม ดังตารางที่ 14-15

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของผู้ต้องขังหญิงจำแนกตามระดับความเครียดก่อน-หลังการได้รับโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม (n=30)

ระดับความเครียด	ก่อนการทดลอง	ร้อยละ	หลังการทดลอง	ร้อยละ
ปานกลาง	-	-	13	43.33
สูง	21	70	15	50.00
รุนแรง	9	30	2	6.67
รวม	30	100	30	100

จากตารางที่ 14 พบว่า ก่อนการทดลอง ผู้ต้องขังหญิงมีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 70 รองลงมา ได้แก่ ความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 30

หลังการทดลอง ผู้ต้องขังหญิงมีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมา ได้แก่ ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.33 ความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 6.67

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของผู้ต้องขังหญิง ก่อนและหลังโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม (n=30)

ระดับความเครียด	$\bar{X}$	S.D	t	p-value
ก่อนการทดลอง	54.47	9.75	5.65	<.001*
หลังการทดลอง	44.33	9.37		

* แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 15 พบว่า ผู้ต้องขังหญิงมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลองเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดก่อน-หลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางจังหวัดนครพนม จังหวัดนครพนม จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากเกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออกที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น กลุ่มตัวอย่างได้ทำการประเมินความเครียด ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20) กรมสุขภาพจิต สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะของการวิจัย ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป ผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 ภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนครพนม จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 57.67 สถานภาพสมรส จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 มีจำนวนบุตร 2 คน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 ก่อนถูกต้องขังมีอาชีพรับจ้าง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีฐานความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 มีระยะกำหนดโทษมากกว่า 20 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33 มีระยะเวลารับโทษคงเหลือมากกว่า 20 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33
2. ผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่มีอายุ 46.53 ± 12.09 ปี ดัชนีมวลกาย 23.25 ± 2.89 กิโลกรัมต่อตารางเมตร กำหนดโทษ 17.37 ± 11.08 ปี และคงเหลือเวลารับโทษ 12.37 ± 10.31 ปี
3. ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนมมีความเครียดลดลงมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลองเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีสมมุติฐานการ คือ หลังได้รับโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม มีความเครียดลดลงมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรม ซึ่งผู้วิจัยขออภิปรายผลดังนี้

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า หลังได้รับโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม 4 สัปดาห์ ผู้ต้องขังหญิงมีค่าเฉลี่ยของความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนได้รับโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิทยา จันทรีย์ (2557 : 89) ได้ศึกษาผลของการสวดมนต์ตามแนวพุทธศาสนาและการทำสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อการลดความเครียดของ

วิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ทำการสวดมนต์และกลุ่มตัวอย่างที่ทำสมาธิแบบอานาปานสติ มีค่าเฉลี่ยคะแนนของความเครียดก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับพรทิพย์ ปุกหุด (2555 : ก) ได้ศึกษาผลของการสวดมนต์บำบัดที่มีต่อความวิตกกังวลและความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะรับการรักษา พบว่า หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของความผาสุกทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยครั้งนี้มีความเป็นไปได้ว่า ผู้ต้องขังหญิงมีความเครียดลดลงอาจเป็นเพราะว่าการสวดมนต์และทบทวนธรรมมีจังหวะและสำเนียงที่เรียบง่าย ถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย จึงทำให้จิตใจเกิดความผ่อนคลาย ซึ่งการสวดมนต์เป็นอีกวิธีหนึ่งที่โน้มน้าวจิตใจให้เกิดการผ่อนคลาย โดยเสียงสวดมนต์จะเป็น เสียงโมโนโทน (Monotone) คือมีระดับความถี่เดียว การสวดมนต์ซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 15 นาที จะสามารถเกิดสมาธิ ทำให้จิตใจสงบต่อเนื่องร่างกายเกิดภาวะผ่อนคลาย ซึ่งมีผลต่อปฏิกิริยาการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก ทำให้ร่างกายทำงานช้าลง เกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนจากต่อมใต้สมอง มีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจการเผาผลาญ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อระดับเอพิเนฟรีน และความดันโลหิตลดลง การไหลเวียนของโลหิตส่วนปลายเพิ่มขึ้น มีการหายใจลึกขึ้น ใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องมากขึ้น ทำให้ระดับกรดแลคติกและระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง ซึ่งเป็นสารที่มีบทบาทสำคัญในการทำให้เกิดความเจ็บปวดลดลง ร่างกายจะหลั่งสารเอพิเนฟรีน ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายมอร์ฟีนที่มีอยู่ในร่างกายออกมามากขึ้น ยับยั้งการรับสัญญาณความเจ็บปวดที่ส่งมาจากไขสันหลัง ทำให้ความเจ็บปวดลดลง และช่วยสร้างอารมณ์เป็นสุขได้อย่างมีประสิทธิภาพ เบญมาศ ตระกูลงามเด่น และสุริพร ธนศิลป์ (2555 : 39) สามารถกระตุ้นการทำงานของอวัยวะในร่างกาย โดยเฉพาะสารสื่อประสาท เซโรโทนิน (Serotonin) ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด กิจจศรีธณย์ จันทรีไพบูลย์ (2557 : 89-99) นอกจากนี้ การสวดมนต์นั้นสามารถลดภาวะซึมเศร้า และลดความดันเลือด รอยส์ (Roy et al. , 2015) และสามารถลดอัตราการเต้นของหัวใจอีกด้วย โคริ (Kori. 2017) พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คนจะบรรลุธรรมเพราะทบทวนธรรม” บทสวดมนต์และบททบทวนธรรม มีเนื้อหาให้ตระหนักถึงเรื่องกรรม ผลของกรรม ความเป็นจริงของชีวิต การไม่โทษผู้อื่น การสำนึกผิด การคิด พูด ทำในสิ่งที่ดี หากผู้ใดได้พยายามทบทวนธรรมอย่างเข้าใจ ความหมายเนื้อหาสาระให้ได้ทุกวัน พิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ จากคำเดิม ๆ ทบทวนทุก ๆ วัน แล้วจะพบกับปาฏิหาริย์ คือ ผู้ทบทวนธรรมจะมีปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มากขึ้นกว่าภาษาที่เราทบทวน จะมีญาณปัญญามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันใดที่ผู้ใดทุกข์ ด้วยอะไรก็ได้แล้วแต่ ธรรมะนี้คือปัญญาดับทุกข์ นี่คือการดับทุกข์ วันใดที่ทุกข์ การได้ทบทวนธรรม ร่วมกับการฟังธรรม การสนทนาธรรม การใคร่ครวญธรรมซ้ำ ๆ เป็นประจำ ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยพยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้องในบททบทวนธรรมนี้ ให้เข้าไปในจิต ทบทวนหัวข้อแล้ว พยายามทำความเข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาอย่างไร การทบทวนทั้งหมดนี้ซ้ำ ๆ จะสามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ นี่คือการปฏิบัติที่ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณ การพัฒนาจิตวิญญาณให้ตั้งงามและผาสุกที่สุดในโลก จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องเรียนรู้และได้พัฒนาตนเป็นอันดับแรก การพิจารณาตามบททบทวนธรรม อย่างรู้เพียรรู้พักชัดเจนกับทุกกรรมกิริยาอาการ ทางกายวาจาใจในทุก ๆ คำ ทุก ๆ ประโยค ที่ได้สื่อก่อมาในบททบทวนธรรม ให้มีการกระทำที่สมบูรณ์ได้ตั้งแต่กายวาจาใจไปจนถึงใจในระดับจิตวิญญาณที่เป็นพลัง

ชีวิตที่ละเอียดที่สุด ดังนั้นการปฏิบัติสวดมนต์และทบทวนธรรมซ้ำ ๆ เป็นประจำทุกวัน จะสามารถทำลายความติดยึด ความชอบชังที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ นี่คือปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิตสู่ความพ้นทุกข์ ใจเพชร กล้าจน (2559 : 4-5) ท่านพุทธทาส กล่าวว่า การทบทวนธรรม จะเป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่จะช่วยให้โลกนี้รอดปลอดภัยและอยู่ร่วมกันอย่างสันติ “ถ้าเป็นเรื่องของโลกทั้งโลกละก็ ควรจะถือเป็นเรื่องสำคัญ นี่ก็เป็นเรื่องที่พุทธบริษัทจะต้องนึกถึง (ทบทวน) อยู่เสมอ จะนึกกันโดยแรงใดก็ได้ คือ ไม่เห็นแก่ตัว แล้วนึกถึงคนอื่น หรือเมื่อไม่มีตัวกันด้วยกันทั้งหมดแล้ว ปลอ่ยให้สติปัญญาพาไปตามอำนาจของสติปัญญาแล้วก็จะทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ที่เป็นส่วนรวม แล้วธรรมะนั้นก็เป็นประโยชน์แก่คนทั้งโลกเอง นี่มันคือทางลัดอันหนึ่งว่า นึกถึง (ทบทวน) ธรรมะ นึกถึงคุณค่าของธรรมะ แล้วก็นึกถึงผู้ที่จะได้รับ คือ ผู้อื่นแล้ว มันก็สูงสุดอยู่ที่นั่น เรากลายเป็นเล็กนิดเดียว ฝากหรือฝากไว้ในนั้น ในการที่จะช่วยกันทุกอย่างทุกประการที่จะช่วยให้โลกนี้รอดหรือปลอดภัยแล้วเป็นอยู่อย่างสันติ” พุทธทาสภิกขุ (2516 : 238)

สอดคล้องกับบลธร พลรักษ์ (2555 : 343-356) ได้ศึกษา มุขปาฐะพณฺเฑนในฮิตคองเพื่อความสมุทฺธมมวตฺถมเขตวิวัฒนธรรมศรีโคตรบูร พบว่า บทบาทของพณฺเฑนมีผลต่อสังคมอีสานอย่างกว้างขวางใช้ภาษาพณฺเฑนสั่งสอนตามจารีตประเพณีเป็นคติธรรมเตือนใจ เตือนสติด้วยคำสุภาษิตที่มีเนื้อหาธรรมให้เกิดความศรัทธาที่จะนำไปปฏิบัติ รวมทั้งคำสอนของผู้เฒ่าผู้แก่ เกิดเป็นเอกลักษณ์ในสังคม สร้างสันติสุขของสังคม ความสามัคคี ปลุกฝังความศรัทธา สอดคล้องกับพระมหาภานุวิชญ์ ปัญญาปิโยโต (2555 : 112) ศึกษาพุทธวิธีการบำบัดรักษาโรค ผลการวิจัยพบว่าการใช้ธรรมะโอสธหลักพุทธธรรมสามารถใช้ในการบำบัดรักษาโรคทางใจได้

การวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า โปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมสามารถลดความเครียด ลดความทุกข์ของผู้ต้องขังหญิงได้ แสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์และทบทวนธรรมเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดจิตใจที่มีความเครียด ลดความสับสนวุ่นวาย ทำให้จิตใจมีความผ่อนคลายมากขึ้น และยังสามารถลดอาการทางกายหายและบรรเทาหง (ภาคผนวก ง) ลดภาวะซึมเศร้า ลดความดันเลือด ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ดังนั้น การนำโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมมาใช้ลดความเครียด ลดความทุกข์ จะช่วยให้ผู้ต้องขังหญิงมีการพัฒนาศักยภาพของตนเอง มีความรู้และทักษะในการจัดการที่ถูกต้องและเหมาะสม อีกทั้งมีความสามารถในการจัดการความเครียดได้อย่างถูกวิธี เข้าใจหลักธรรม กรรมและวิบากกรรม คิดบวก มีกำลังใจ ตั้งใจทำความดี เข้าใจผู้อื่นและมีความสุข มีจิตอาสา คิดเสียสละและแบ่งปันสู่สังคม สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ (ภาคผนวก ง) ส่งผลให้ความเครียดลดลงได้ และเพิ่มความผาสุกยั่งยืนภายในจิตใจของผู้ต้องขังหญิงได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 โปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ควรได้รับการเผยแพร่ไปประยุกต์ใช้สำหรับลดความเครียดของผู้ต้องขังในเรือนจำหรือทัณฑสถานแห่งอื่น ๆ ของประเทศ

1.2 โปรแกรมสวดมนต์และบททวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ควรได้รับการเผยแพร่ไปประยุกต์ใช้สำหรับลดความเครียดของประชาชนทุกกลุ่ม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาผลของโปรแกรมสวดมนต์และบททวนธรรมเปรียบเทียบ 2 กลุ่ม เช่น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม และควรมีการติดตาม ประเมินผลต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน ร่วมกับการศึกษาเชิงคุณภาพ

2.2 ควรศึกษาผลของโปรแกรมสวดมนต์และบททวนธรรมตามหลักแพทย์วิถีธรรม มากกว่า 4 สัปดาห์

2.3 ควรเพิ่มการฟังธรรมให้มากขึ้นและมีหลากหลาย เพิ่มสื่อพลังจิตบวก เพื่อเปลี่ยนมุมมองด้านบวกเพิ่มขึ้น

2.4 ควรเพิ่มบทเรียนการสะท้อนคิด สะท้อนตัวเอง แล้วมีการจดสมุดบันทึกประจำวัน เพื่อจะเป็นประโยชน์เวลาย้อนกลับมาอ่าน ย้อนคิดตัวเองช่วยส่งผลต่อการปรับพฤติกรรมของตัวเอง

2.5 ควรศึกษาผลของโปรแกรมสวดมนต์กับบททวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ที่มีผลต่อความเครียดในกลุ่มวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ

บรรณานุกรม

- กนกภรณ์ ทองคุ้ม, มรยาท รุจิวิชัย และชมชื่น สมประเสริฐ. (2558, มกราคม-มีนาคม). ผลของการฝึกสมาธิร่วมกับการฝึกโปรแกรมไบโอฟีดแบคต่อระดับความเครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. วารสารพยาบาล. 42(1) : 24.
- กรมการศาสนา. (2541). พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2558). แนวทางการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากพิษโลหะหนัก. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข. โรงพิมพ์สำนักงานพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- _____. (2555). หลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข โรงพิมพ์สำนักงานพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2543). คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กฤตยา อาชวนิจกุล และกุลภา วจนสาระ. (2558). ผู้ต้องขังหญิง : สถานการณ์และข้อเสนอเชิงนโยบาย. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). พิมพ์ครั้งที่ 1.
- กิจจศีร์ณย์ จันทรโป. (2556). ศึกษาผลของการสวดมนต์ตามแนวพุทธศาสนาและการทำสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬามหาบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2557, พฤษภาคม-สิงหาคม). “ผลของการสวดมนต์ตามแนวพุทธศาสนาและการทำสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อการลดความเครียดของวัยรุ่น”. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ. 15(2) : 89-99.
- กิติกร มีทรัพย์ และคนอื่น ๆ. (2541). พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองความเครียด. กรุงเทพมหานคร : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- จุไรรัตน์ วัชรอาสน์. (2560). “การสะท้อนคิด”. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://164.115.41.60/knowledge/?p=271>. สืบค้นวันที่ 6 ธันวาคม 2560.
- ใจเพชร กล้าจน. (2553). ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

- _____. (2558). **จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- _____. (2559). **ทบทวนธรรม**. 1. กรุงเทพมหานคร : แสงแดด.
- _____. (2560, 10 ธันวาคม). สัมภาษณ์.
- ชลิตา ชำนาญเนติวิทย์. (2556). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลชุมชน จังหวัดศรีสะเกษ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ชาติชาย ยิ้มสุวรรณ. (2556). “ประโยชน์ของการสวดมนต์”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www2.thaihealth.or.th/microsite/content/4/>. สืบค้นวันที่ 9 สิงหาคม 2560.
- ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. (2553). **การส่งเสริมสุขภาพในชุมชนแนวคิดและการปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดลธร พลรักษ์. (2555). **มุขปาฐะผลในอิตคองเพื่อความสุขมวลรวมเขตวัฒนธรรมศรีโคตรบูร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- ทรรศณีย์ โกศัยทิพย์. (2552). **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ทิพวรรณ สุวานนท์. (2556). **การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- ธวัชชัย กมลธรรม. (2557). “สวดมนต์บำบัดแบบไทย ทางออกในการรักษาโรคร้าย-ไม่ต้องใช้ยา”. **เดลินิวส์** : ฉบับวันที่ 22 กรกฎาคม 2557 หน้า 22.
- ธิดา ผ่องอำไพ. (2547). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการสนับสนุนทางสังคมของบุคลากรทางการพยาบาลโรงพยาบาลปทุมธานี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นงค์นุช แน่แก้ว. (2560, พฤษภาคม-สิงหาคม). “ความเครียด ความวิตกกังวล และการพยาบาลผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจ ตายเฉียบพลันในหอผู้ป่วยวิกฤติ โรคหัวใจ”. **เวชบัณฑิตศิริราช**. 10(2) : 103-108.
- นภาพร หะวานนท์ และคนอื่น ๆ . (2555). **การใช้วิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อนำข้อกำหนด กรุงเทพมหานครไปสู่การปฏิบัติ กรณีศึกษาในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักกิจการในพระตำริ พระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา.
- นัทธี จิตสว่าง. (2560). **การแก้ปัญหาผู้ต้องขังหญิงล้นคุก : อาชญาวิทยา กระบวนการยุติธรรม ราชทัณฑ์และการวิจัยเชิงคุณภาพ**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.gotoknow.org/posts/582021>. สืบค้น 10 กรกฎาคม 2560.

- นิตยาภรณ์ สุระสาย, สุภาภรณ์ ใจการุณ และเผ่าไทย วงศ์คำเหลา. (2559, พฤษภาคม-สิงหาคม). “ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม”. **วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ**. 9(2) : 302.
- เบญมาศ ตระกูลงามเด่น และสุรีพร ธนศิลป์. (2555, มกราคม-เมษายน). “ผลของโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์ต่ออาการปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย.” **วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก**. 5(1) : 30-42.
- ปรารภนา วัชรานุรักษ์ และอัจฉรา กลับลาย. (2560, มกราคม-เมษายน). “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง จังหวัดสงขลา”.
- วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้**. 4(1) : 217-233.
- ปาณิก เวียงชัย. (2558). “การตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียด”. สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.biology.ipst.ac.th>. สืบค้น 10 มกราคม 2561.
- พจนา ปิยะปรณชัย. (2552). **การตอบสนองของบุคคลต่อความเครียด**. นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ. สถาบันพระบรมราชชนก.
- พรทิพย์ ปุกหุด. (2555). **ศึกษาผลของการสวดมนต์บำบัดต่อความวิตกกังวลและความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะรับการรักษา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พระครูปลัดสุวัฒนโพธิคุณ. (2558). “การสวดมนต์มีวัตถุประสงค์อะไร ? มีที่มาอย่างไร?”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://dmc.tv/a20732>. สืบค้น 9 สิงหาคม 2560.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2531). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ : ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- “พระบรมราชโองการ ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร และอนุปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” ณ หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันเสาร์ที่ 12 กรกฎาคม 2518. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>. สืบค้น 16 กันยายน 2557.
- พระมหาภาณุวิชญ์ ปัญญาปโชโต. (2555). **พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหามนตรี หลินภู. (2551). **การศึกษาความเครียดและการลดความเครียดที่มีต่อการใช้ชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขังโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดหลักอริยสัจ 4**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- “พระราชดำรัสพระราชทานเพื่อเชิญไปอ่านในพิธีเปิดการประชุม การสังคมสงเคราะห์แห่งชาติ (2557). ครั้งที่ 15 ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ วันพฤหัสบดีที่ 25 เมษายน 2539”.
[ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>.
สืบค้น 16 กันยายน 2557.
- พระวัชรานนท์ อริญชัย (พรมสมบัติ). (2554). **ศึกษาบทพญาเชิงจริยธรรมที่ปรากฏในบทเทศนาของพระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ ที่มีผลต่อชาวตำบลแพต อำเภอดำรงวิทยะ จังหวัดสกลนคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ ชนะพาห์ และพิศมัย กิจเกื้อกูล. (2556). “ความเครียดกับกลุ่มอาการทางเมตาบอลิก”. **สงขลานครินทร์เวชสาร**. 31(5) : 253-260.
- พัสมณท์ คุ่มทวีพร และคนอื่น ๆ. (2557). “การเปรียบเทียบผลการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ต่อความเครียดและคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม”. **วารสารพยาบาลทหารบก**. 15(2) : 386-394.
- พัสมณท์ คุ่มทวีพร. (2553). **การพยาบาลผู้ป่วยมะเร็ง การป้องกันและการดูแลผู้ป่วย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ฮายาบุสะ.
- พินิจ ลาภอนานนท์. (2556). **ประเด็นสุขภาพในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. .
- พิมพ์พิสุทธิ บัวแก้ว และรติพร ถึงฝั่ง. (2559). **การดูแลสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไทย**. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2516). **หนังสือชุดธรรมโฆษณ์ ฉบับ “เมื่อธรรมครองโลก”**. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ.
- _____. (2520). **หนังสือชุดธรรมโฆษณ์ ฉบับ “ศีลธรรมกับมนุษยโลก”**. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ.
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2555). “การสวดมนต์บำบัดโรค”. **วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก**. 4(3) : 7-13.
- ภัทรวรรณ คำดี. (2555). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดอำนาจเจริญ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธรรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ภาวดี เหมทานนท์ และนิศารัตน์ นรสิงห์. (2552). **ระบบสารสนเทศเพื่อการบริหาร**. นครศรีธรรมราช : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช.
- มรยาท รุจิวิชัย. (2556). **การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- รัชันัน หวังโกคา. (2548). **ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ต้องขังหญิง : ศึกษาเฉพาะกรณีทัณฑสถานหญิงกลาง กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอาชีววิทยาและงานยุติธรรม บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.thaithesis.org/detail.php?id=1202548000213>. สืบค้น 29 กรกฎาคม 2560.
- รัตนา วิริยะกุล. (2553). **การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมสุขภาพพนักงานห้างสรรพสินค้าคลังพลาซ่าที่มีภาวะอ้วนลงพุง จังหวัดนครราชสีมา.** ปริญญาสาธรรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสุขภาพชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- ลำเจียก กำธร. (2559). “การจัดการเรียนการสอนโดยวิธีการสะท้อนคิด”. กลุ่มวิชาสุขภาพจิต และการพยาบาลจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.gotoknow.org/posts/590695>. สืบค้นวันที่ 6 ธันวาคม 2560.
- วราภรณ์ มุละชีวะ. (2547). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีระวัฒน์ พันธุ์ครุฑ. (2560). ปัญหาสุขภาพผู้ต้องขัง. หมอชาวบ้าน. เล่ม 441 [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.doctor.or.th/article/detail/400416>. สืบค้นวันที่ 27 กรกฎาคม 2560.
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2554). **ความเครียดและวิถีความเครียด.** ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47>. สืบค้น 6 มกราคม 2561.
- สกุณา บุญนารกร. (2551). **การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทุกช่วงวัย.** พิมพ์ครั้งที่ 1. สงขลา : เหมการพิมพ์.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.). (2557). “สวดมนต์บำบัดแบบไทยทางออกในการรักษาโรค ร้ายโดยไม่ต้องใช้ยา”. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <https://www.hsri.or.th/people/media/care/detail/5592>. สืบค้นวันที่ 10 สิงหาคม 2560.
- สถิติผู้ต้องราชทัณฑ์ทั่วประเทศ. (2560). “ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ กองแผนงานกรมราชทัณฑ์”. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : https://www.m-society.go.th/article_attach/18755/20439.pdf. สืบค้น 1 ธันวาคม 2560.
- สมภาพ แจ่มจันทร์. (2550). **ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ต้องขังหญิงคดีฆาตกรรมในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สาทิต แทนบุญ. (2558). **วรรณกรรมคำสอนของสุนทรภู่ที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมไทย.** วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาไทยศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุภาพ อัมอ้วน และคณะ. (2558). “ผลการสวดมนต์ต่อการควบคุมความดันโลหิตในผู้ป่วย ความดันโลหิตสูง”. **วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ**. 33(2) : 44-50.
- อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. (2553). **การให้คำปรึกษาทางสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรสม สุทธิสาคร. (2556). **เรื่องเล่าแดนหญิง**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- อังศุมาลย์ คุ่มภัย. (2553). **การศึกษาแรงสนับสนุนทางสังคมที่ทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อัจฉรา บัวเลิศ. (2536). **ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อการลดความเครียดในญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาภาพร เผ่าวัฒนา และสุรินทร์ กลัมพากร. (2556). **การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน : การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ 3 : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2536). “ความเครียดก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้อย่างไร”. **วารสารโรงพยาบาลศรีธัญญา**. 1(3) : 5-9.
- อุทุมพร เมืองนา. (2553). **ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความเครียดของพนักงานธนาคารสินเอเซีย จำกัด (มหาชน)**. ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- อุ้นเอื้อ สิงห์คำ. (2554). **กระบวนการและผลกระทบของการสร้างเสริมสุขภาพองค์กรรวมวิถีพุทธ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- อุไรวรรณ พลจร. (2558). **ผลของการสวดมนต์แบบพุทธต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งโลหิตวิทยาที่ได้รับยาเคมีบำบัด**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Anita Sharma and Reetudhwaj Singh. (2014). “Educational Stress in Adolescents: Chanting Mantras as a Powerful Coping Strategy.” *Global Journal of HUMAN-SOCIAL SCIENCE*. 14(1) : 30-52. [Online]. Available : <https://socialscienceresearch.org/index.php/GJHSS/article/view/915/862> Retrieved August 6, 2017.

- Arati Amin et al. (2016). "Beneficial effects of OM chanting on depression , anxiety , stress and cognition in elderly women with hypertension". **Indian Journal of Clinical Anatomy and Physiology**, (July-September) : 253-255.
- Barrear, M. (1981). **Social Support in the Adjustment of Pregnant Adolescent**. Beverly Hills : Sage.
- Cobb, Sidney. (1976). "**Social support as a moderator of life stress**" *Psychosomatic medicine*. 38, 5 : 300-314.
- Contzen Pereira. (2016). "Frequencies of the Buddhist Meditative Chant -Om Mani Padme Hum". *International Journal of Science and Research (IJSR)*. 5(4) : 761-766. [Online]. Available : <https://www.ijsr.net/archive/v5i4/NOV162732.pdf> Retrieved August 5, 2017.
- Folkman et al. (1986). "Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal , Coping, and Encounter Outcomes". *Journal of Personality and Social Psychology*. 50(5) : 992-1003. [Online]. Available : https://cds.psych.ucla.edu/pubs/1986%20FolkmanLazarus_Dynamics%20of%20a.pdf. Retrieved December 5, 2017.
- House, J. S. (1981). **Work Stress and Social Support**. New Jersey : Prentice Hall.
- Jyoti Kori. (2017). Effect of chanting OMKARA mantra on pulse rate for stress reduction. **International Journal of Advance Engineering and Research Development (IJAERD)**. 4(7) : 566-571.
- Kahn, R.L. (1979). **Aging from Birth to Dead : Interdisciplinary Perspective**. Colorado : Westrew Press.
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L. & Parsons, M.A. (2006). **Health Promotion in Nursing Practice**. (4th). New Jersey : Pearson Education.
- _____. (1987). **Health Promotion in Nursing Practice**. (3rd ed). New Jersey : Norwalk Connecticut Appleton.
- Pilisuk, M. (1982). "**Delivery of Social Support : The Social Inoculation.**" *American Journal Orthopsychiatry*. 52 (January 1982) : 25,94.
- Roy PP et al. (2015). "om-namah-shivaya-chanting-for-management-of-stress-in-elderly-women-with-hypertension". *Int J Pharm Sci Res* 2016 ; 7 (11) : 4693-96.doi : 10.13040/IJPSR.0975-8232.7(11).4693-96. [Online]. Available : <http://ijpsr.com/bft-article>. Retrieved August 5, 2017.

- Sharifnia, Maryam et al. (2016). "The Impact of Praying on Stress and Anxiety in Mothers with Premature Neonates Admitted to NICU" *Neonatology* Dec2016. (4) : 15-22. [Online]. Available : http://ijn.mums.ac.ir/article_7866_38b030060e708ff5f852f203ac57114b.pdf. Retrieved July 31, 2017.
- Thoits, P.A. (1982, January). "Conceptual Mythological and Theoretical Problem in Studying Social Support as Buffer Against Life Stress. **Journal of Health and Social Behavior**. 23 : 239-244.

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ
และแบบประเมินโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรม

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ท่านสมณะแสนดิน ภูมิพุทธโธ นักบวชในพุทธศาสนา
 สมณะผู้ติดตามพ่อครูสมณะโพธิรักษ์
 (ผู้นำศาสนาพุทธของสันติอโศก)
 บวรสันติอโศก เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร
 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ดร. ใจเพชร กล้าจน ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม
 ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม
 สำนักแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจ
 พอเพียงสวนป่านาบุญอำเภอดอนตาล
 จังหวัดมุกดาหาร
3. ดร. นิภาพร ลครวงศ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
 และคณะกรรมการ R2R โรงพยาบาลโสธร
4. นายแพทย์ณัฐวุฒิ ประจักษ์ทรัพย์ นายแพทย์ระดับชำนาญการ (ลาออก ปี 2558)
 โรงพยาบาลแม่จัน อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย
5. ผศ. สมพร กิ่วแก้ว ผู้ประสานงานภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิต
 และจิตเวชคณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น (วิทยาเขตวัชรพล)

แบบประเมินความเป็นไปได้ของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
ซึ่งมีหลักเกณฑ์การประเมินผล 5 ระดับ ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง เป็นไปได้มากที่สุด
 คะแนน 4 หมายถึง เป็นไปได้มาก
 คะแนน 3 หมายถึง เป็นไปได้ปานกลาง
 คะแนน 2 หมายถึง เป็นไปได้น้อย
 คะแนน 1 หมายถึง เป็นไปได้น้อยที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
รูปแบบ					
1. การสวดมนต์					
2. การทบทวนธรรม					
3. การฟังธรรม					
4. ร้องเพลงสวดธรรม					
5. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์					
6. เข้ากลุ่มสนทนาธรรม					
เนื้อหา					
5. เนื้อหาเหมาะสมกับผู้ฝึกอบรม					
6. เนื้อหาน่าสนใจสอดคล้องกับชีวิตประจำวัน					
7. เนื้อหาเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข					
สื่อการฝึกอบรม					
8. สื่อเหมาะสมกับแต่ละกิจกรรม					
9. สื่อเพียงพอกับผู้ฝึกอบรม					
ระยะเวลา					
10. ระยะเวลาเพียงพอกับการฝึกปฏิบัติแต่ละกิจกรรม					

แบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
ซึ่งมีหลักเกณฑ์การประเมินผล 5 ระดับ ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด
 คะแนน 4 หมายถึง เหมาะสมมาก
 คะแนน 3 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง
 คะแนน 2 หมายถึง เหมาะสมน้อย
 คะแนน 1 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
รูปแบบและวิธีการ					
1. โปรแกรมการฝึกอบรมมีกิจกรรมหลากหลายและเหมาะสมกับผู้ฝึกอบรม					
2. โปรแกรมการฝึกอบรมมีการลำดับกิจกรรมได้เหมาะสม					
3. โปรแกรมการฝึกอบรมมีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวัน					
4. โปรแกรมการฝึกอบรมส่งเสริมให้ผู้ฝึกอบรมได้พัฒนาจิตวิญญาณของตนเอง					
เนื้อหา					
5. เนื้อหาเหมาะสมกับผู้ฝึกอบรม					
6. เนื้อหาน่าสนใจสอดคล้องกับชีวิตประจำวัน					
7. เนื้อหาเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข					
สื่อการสอน					
8. สื่อเหมาะสมกับเนื้อหา					
9. สื่อมีความน่าสนใจ					
10. สื่อมีความหลากหลาย					
ระยะเวลา					
10. ระยะเวลาเหมาะสมกับการปฏิบัติแต่ละกิจกรรม					

ภาคผนวก ข
หนังสือราชการที่เกี่ยวข้อง

(สำเนา)



ที่ ศธ ๐๕๔๖.๐๖/๖๔๕

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ใช้บทสวดมนต์และบทพหุพจนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

เรียน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม

ด้วย นางสาวอัครณา วรพงศ์พัฒน์ รหัสประจำตัว ๕๖๐๕๔๑๕๐๑๕๒ นักศึกษาหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สุรินทร์ กำลังดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัยเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์หัวข้อเรื่อง "ผลของโปรแกรมสวดมนต์และ
พหุพจนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม
จังหวัดนครพนม"

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์พิจารณาแล้วเห็นว่า
หน่วยงานของท่านมีความพร้อมทางด้านสื่อและอุปกรณ์ จึงขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาได้ใช้สื่อเพื่อเก็บ
ข้อมูลวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์คือ บทสวดมนต์และบทพหุพจนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมกับกลุ่ม
ตัวอย่างดังกล่าว โดยนักศึกษาจะเป็นผู้ประสานงานกับท่านโดยตรง (โทรศัพท์ ๐๘-๙๖๒๒-๙๘๘๘)

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวนภาพร ช่างชัน)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติหน้าที่แทนคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สำนักงานคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทรศัพท์/โทรสาร ๐๔๔-๕๒๑-๖๐๓

<http://www.science.sru.ac.th>

(สำเนา)

ที่ ศธ ๐๕๔๖.๐๖/๖๓๘



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

๘ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษากับข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน อธิบดีกรมราชทัณฑ์

ด้วย นางสาวลักขณา วรพงศ์พัฒน์ รหัสประจำตัว ๕๖๐๕๔๑๕๐๑๕๒ นักศึกษาหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สุรินทร์ กำลังดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์หัวข้อเรื่อง “ผลของโปรแกรมสวนสมเด็จและพบพจนธรรมตาม
หลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม”

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการจัดทำวิทยานิพนธ์ในหน่วยงานของท่าน
จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางดวงดา นวนะเขต)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สำนักงานคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๐๕๒ ๑๑๑๓

<http://www.science.sru.ac.th>

(สำเนา)

ที่ ศธ ๐๕๔๖.๐๖/๕๔๖



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

๓๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ (Try Out)

เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำจังหวัดมหาสารคาม

ด้วย นางสาวลักขณา วรพงศ์พัฒน์ รหัสประจำตัว ๕๖๐๕๔๑๕๐๑๕๖๒ นักศึกษาหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสารสนเทศศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สุรินทร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมสวนคนดั่งและพบพานธรรมตามหลัก
แพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม”

ในกรณีนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ จึงใคร่
ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว โดยนักศึกษาจะ
เป็นผู้ประสานงานกับท่านโดยตรง (โทรศัพท์ ๐๘-๙๖๒๒-๙๘๘๘)

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางพวงตา ไนวาเซก)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สำนักงานคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทรศัพท์/โทรสาร ๐๘๔-๕๒๑-๑๑๓

<http://www.science.sru.ac.th>

(สำเนา)

ที่ ศอ ๐๕๔๖.๐๖/๕๔๓



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษากับข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการเรียนจากสถานศึกษาจังหวัดนครพนม

ด้วย นางสาวลักขณา วรพงศ์พิพัฒน์ รหัสประจำตัว ๕๖๐๕๔๑๕๐๑๕๒ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ สาขาวิชาสาขาวิชาวิทยาศาสตร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมสวนคนดั่งและทบทวนธรรมศาสตร์ต่อการพัฒนาพฤติกรรมด้านความเครียดของผู้ใช้ระบบสารสนเทศจังหวัดนครพนม จังหวัดนครพนม"

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในหน่วยงานของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้นักศึกษาคำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยตามที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางดวงตา โฉมเชก)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สำนักงานคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๔๕๖ ๑๑๑๓

<http://www.science.smu.ac.th>

(สำเนา)

ที่ ศอ ๐๕๔๖.๐๖/๕๗๙



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐๐

๓๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ใช้แบบประเมินความเครียด SPST-๒๐

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนป่า

ด้วย นางสาวลักขณา วรพงศ์พัฒน์ รหัสประจำตัว ๕๖๐๕๔๑๕๐๑๕๖ นักศึกษาลัทธิสุตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สุรินทร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมสวนบำบัดและทบทวนธรรมตามหลักการ
แพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม”

ในกรณีนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ จึงใคร่
ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาใช้แบบประเมินความเครียด SPST-๒๐ กับกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว โดยนักศึกษา
จะเป็นผู้ประสานงานกับท่านโดยตรง (โทรศัพท์ ๐๘-๙๖๒๒-๙๘๙๘)

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาและขอขอบคุณ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางดวงตา นวนะ)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สำนักงานคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทรศัพท์/โทรสาร ๐๔๔-๕๖๖-๙๘๙๘

<http://www.science.sru.ac.th>

(สำเนา)

ที่ ศธ ๐๕๔๖.๐๖/๖๕๔๘



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
ถ้ำบ่อเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

๓๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน ท่านสมณเถาสน์ ภูมิพิทักษ์

ด้วย นางสาวลักขณา วรพงศ์พัฒน์ รหัสประจำตัว ๕๖๐๕๔๘๕๐๑๕๖ นักศึกษาหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สุรินทร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมสวนครัวและพบพบนวัตกรรมตามหลักการ
แพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม"

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ จึงใคร่
ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ในหัวข้อวิทยานิพนธ์
เรื่อง "ผลของโปรแกรมสวนครัวและพบพบนวัตกรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของ
ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม" โดยนักศึกษาจะเป็นผู้ประสานงานกับท่านโดยตรง
(โทรศัพท์ ๐๔๓-๖๒๒๒-๙๕๖๔๘)

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางดวงตา นวนาเชก)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สำนักงานคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๔๕๖ ๑๑๑/๓

<http://www.science.sru.ac.th>

(สำเนา)

ที่ ศธ ๐๕๔๖.๐๖/วส๔๘



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
ถ้ำบ่อเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.ใจเพชร กล้าจน

ด้วย นางสาวณิกชนา วรพงศ์พัฒน์ รหัสประจำตัว ๕๖๐๕๔๑๕๐๑๕๒ นักศึกษาหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สุรินทร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมสวนสมเด็จและทบทวนธรรมตามหลักการ
แพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม”

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ จึงใคร่
ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ในหัวข้อวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ผลของโปรแกรมสวนสมเด็จและทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของ
ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม” โดยนักศึกษาจะเป็นผู้ประสานงานกับท่านโดยตรง
(โทรศัพท์ ๐๘๙-๖๒๒-๙๖๑๔)

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางดวงดา นองกชา)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สำนักงานคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๔๕๖ ๑๑๑๓

<http://www.science.sru.ac.th>

(สำเนา)

ที่ ศธ ๐๕๔๖.๐๖/๕๔๘



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

๓๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมพร กิ่งแก้ว

ด้วย นางสาวฉัตรณา วรพงศ์พัฒน์ รหัสประจำตัว ๕๖๐๕๔๑๕๐๑๕๖๒ นักศึกษาระดับสูงตรี
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สุรินทร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อยืนยันผล เรื่อง “ผลของโปรแกรมสวนสมเด็จและทบทวนธรรมตามหลักการ
แพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม”

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ จึงใคร่
ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ในหัวข้อวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ผลของโปรแกรมสวนสมเด็จและทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของ
ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม” โดยนักศึกษาจะเป็นผู้ประสานงานกับท่านโดยตรง
(โทรศัพท์ ๐๘๙-๖๒๒-๙๘๑๔)

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางศุภรดา นวนชก)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สำนักงานคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๔๕๒ ๑๑๔๓

<http://www.science.sru.ac.th>

(สำเนา)

ที่ ศธ ๐๕๔๖.๐๖/ว ๕๔๓



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน นายแพทย์ณัฐวุฒิ ประจักษ์ทวีชัย

ด้วย นางสาวลักขณา วรพงศ์พัฒน์ รหัสประจำตัว ๕๖๐๕๔๓๕๐๑๕๒ นักศึกษาลัทธิศร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สุรินทร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมสวนบำบัดและพบพบนธรรมตามหลักการ
แพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม”

ในกรณี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ จึงใคร่
ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ในหัวข้อวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ผลของโปรแกรมสวนบำบัดและพบพบนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของ
ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม” โดยนักศึกษาจะเป็นผู้ประสานงานกับท่านโดยตรง
(โทรศัพท์ ๐๘๙๙-๖๒๒๖-๙๕๐๘)

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาและขอขอบคุณ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางดวงดา นวนน)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สำนักงานคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๔๔๒ ๓๔๔๓

<http://www.science.sru.ac.th>

(สำเนา)



ที่ ศธ ๐๕๔๖.๐๖/๕๘๑

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.นิภาพร อัครวงศ์

ด้วย นางสาวลักขณา วรพงศ์พัฒน์ รหัสประจำตัว ๕๖๐๕๔๑๕๐๑๕๒ นักศึกษาหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สุรินทร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมสวนคนดั่งและทบทวนธรรมตามหลักการ
แพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม"

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ จึงได้
ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ในหัวข้อวิทยานิพนธ์
เรื่อง "ผลของโปรแกรมสวนคนดั่งและทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของ
ผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม" โดยนักศึกษาจะเป็นผู้ประสานงานกับท่านโดยตรง
(โทรศัพท์ ๐๘๙-๖๒๒-๙๔๑๔)

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางดวงตา นาวาเขต)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สำนักงานคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๕๕๒ ๑๑๑๑

<http://www.science.sru.ac.th>

(สำเนา)



เลขที่ ๐๑.๐๘/๒๕๖๐

มูลนิธิแพทยวิถีธรรมแห่งประเทศไทย

๑๑๔ หมู่ ๑๑ ตำบลคอนตาส

อำเภอคอนตาส จังหวัดน่าน

๔๕๑๒๐

๔ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง อนุญาตให้ใช้บัณฑิตและบัณฑิตวิทยาลัยตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
 เว้น คณะศึกษาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

ตามที่หนังสือคณะศึกษาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ที่
 ศร ๐๕๔๖.๐๖/๖๔๕ ลงวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ให้
 นางสาวลักขณา วรพงศ์พัฒน์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
 สาธารณสุขศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ นำบัณฑิตและ
 บัณฑิตวิทยาลัยตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ไปใช้ในงานวิจัย ในหัวข้อเรื่อง “ผลของโปรแกรมสวด
 มนต์และบทพจนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลาง
 นครพนม จังหวัดนครพนม” นั้น

มูลนิธิแพทยวิถีธรรมแห่งประเทศไทย พิจารณาแล้วไม่ขัดข้อง และยินยอมอนุญาตให้
 บัณฑิตและบัณฑิตวิทยาลัยตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาวิจัย
 ได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.จิตเพชร กัตถ์มน)

ประธานมูลนิธิแพทยวิถีธรรมแห่งประเทศไทย

มูลนิธิแพทยวิถีธรรมแห่งประเทศไทย

โทร : ๐๘๑-๕๒๔-๒๔๓๕

(สำเนา)

ที่ สป ๐๔๑๐.๑๐๑/ ๕๐๖๗



โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต
๑๑๑ ถนนช้างหล่ง ตำบลพายยา
อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

๖๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง อนุญาตให้ใช้แบบประเมินความเครียด SPST - ๒๐

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

อ้างถึง หนังสือคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ที่ สป ๐๕๔๖.๐๒/๕๑๗
ลงวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

ตามหนังสือคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ขออนุญาตให้
นางสาวลิกขณา วรพงศ์พัฒน์ นักศึกษานักศึกษาศาสตร์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์
ใช้แบบประเมินความเครียด SPST - ๒๐ เพื่อประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของ
โปรแกรมสวนคนและทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง
เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม" นั้น

โรงพยาบาลสวนปรุง พิจารณาแล้วไม่ขัดข้อง อนุญาตให้นางสาวลิกขณา วรพงศ์พัฒน์
ใช้แบบประเมินความเครียด SPST - ๒๐ ดังกล่าวได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายปริทรรศ ศิลปกิจ)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ วิชาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง

กลุ่มงานบริหารทั่วไป

โทร. ๐ ๕๓๓๐ ๘๕๐๐ ต่อ ๖๐๔๕๓ , ๖๐๔๕๒

โทรสาร. ๐ ๕๓๓๐ ๘๕๓๕

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : suanprung@suanprung.go.th

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม

คำชี้แจง

1. เครื่องมือนี้ใช้ในการวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม”
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย
 - 2.1 เพื่อศึกษาผลของการสวดมนต์และการทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมที่มีต่อความเครียดของผู้ต้องขังหญิง
 - 2.2 เพื่อเปรียบเทียบผลของการสวดมนต์และการทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมที่มีต่อความเครียดของผู้ต้องขังหญิง
3. ผู้ตอบแบบสอบถามคือผู้ต้องขังหญิงที่มีอายุระหว่าง 20-70 ปี และมีระดับความเครียดที่ได้จากแบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST - 20) ที่มีคะแนนระดับความเครียดตั้งแต่ 24-61 คะแนน ซึ่งมีความเครียดในระดับปานกลางถึงเครียดสูง
4. การศึกษาในครั้งนี้ มิได้มุ่งศึกษาหรือเสนอผลเป็นรายบุคคลแต่เป็นการศึกษาและเสนอผลเป็นภาพรวมของกลุ่ม ดังนั้นจึงไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด คำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ ขอให้ท่านพิจารณาตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด ผู้ศึกษาจะนำข้อมูลที่ได้จากความคิดเห็นของท่านไปใช้ในการวิจัยเท่านั้นซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
5. เครื่องมือในการวิจัยมีทั้งหมด จำนวน 4 ส่วน ดังนี้
 - ส่วนที่ 1 แบบสอบถามส่วนบุคคล
 - ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียด
 - ส่วนที่ 3 คู่มือสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
 - ส่วนที่ 4 สมุดบันทึกทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

รหัสแบบสอบถาม

แบบสอบถาม

งานวิจัยผลของโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
ต่อระดับความเครียดของผู้ต้องขังหญิง เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม

การวิจัยในครั้งนี้ มิได้มุ่งศึกษาหรือเสนอผลเป็นรายบุคคล แต่เป็นการศึกษาและเสนอผลเป็นภาพรวมของกลุ่ม ดังนั้นจึงไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด คำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ ขอให้ท่านพิจารณาตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากความคิดเห็นของท่านไปใช้ในการวิจัยเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

ส่วนที่ 1

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความในช่องว่าง หรือกาเครื่องหมาย ✓ ใน ○ หน้าข้อความ ตามความเป็นจริง และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อเพื่อประโยชน์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งหมด 13 ข้อ

ชื่อเล่น..... ภูมิลำเนา จังหวัด..... ประเทศ.....

1. อายุ.....ปี.....เดือน

- 1) ช่วงอายุ 20-30 ปี ○ 2) ช่วงอายุ 31-40 ปี ○ 3) ช่วงอายุ 41-50 ปี
○ 4) ช่วงอายุ 51-60 ปี ○ 5) ช่วงอายุ 61-70 ปี

2. สถานภาพ ○ 1) โสด ○ 2) สมรส ○ 3) หย่า ○ 4) หม้าย

3. ศาสนา ○ 1) พุทธ ○ 2) คริสต์ ○ 3) อิสลาม ○ 5) อื่นๆ ระบุ.....

4. จำนวนบุตร ○ 1) ไม่มี ○ 2) มี จำนวน.....คน

5. การศึกษา ○ 1) ไม่ได้เรียนหนังสือ ○ 2) ประถมศึกษา
○ 3) มัธยมต้น ○ 4) มัธยมปลาย/ปวช.
○ 5) อนุปริญญา/ปวส. ○ 6) ปริญญาตรี
○ 7) ปริญญาโท ○ 8) ปริญญาเอก

6. ความสามารถในการอ่านหนังสือ

- 1) อ่านได้ ○ 2) อ่านได้นิดหน่อย ○ 3) อ่านไม่ได้

7. อาชีพก่อนการต้องโทษ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) นักเรียน/นักศึกษา ○ 2) แม่บ้าน ○ 3) รับจ้าง
○ 4) ค้าขาย ○ 5) เกษตรกรรม ○ 6) ว่างาน
○ 7) รับราชการ ○ 8) อื่นๆ ระบุ.....

8. คดี/ฐานความผิด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 1) คดียาเสพติด ☐ 2) คดีความผิดต่อชีวิต ☐ 3) คดีเกี่ยวกับทรัพย์สิน
☐ 4) คดีความผิดเกี่ยวกับเพศ ☐ 5) คดีอื่นๆ ระบุ.....

9. สาเหตุที่กระทำความผิด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 1) ปัญหาเศรษฐกิจ ☐ 2) ปัญหาครอบครัว ☐ 3) เพื่อนชวน
☐ 4) เพื่อชื้อยาเสพติด ☐ 5) อื่นๆ ระบุ.....

10. กำหนดโทษที่ตัดสิน (ระบุ.....ปี.....เดือน)

- ☐ 1) น้อยกว่า 1 ปี ☐ 2) มากกว่า 1-2 ปี ☐ 3) มากกว่า 2-5 ปี
☐ 4) มากกว่า 5-10 ปี ☐ 5) มากกว่า 10-15 ปี ☐ 6) มากกว่า 15-20 ปี
☐ 7) มากกว่า 20 ปี ☐ 8) รอดตัดสิน

11. คงเหลือระยะเวลารับโทษ (ระบุ.....ปี.....เดือน)

- ☐ 1) น้อยกว่า 1 ปี ☐ 2) มากกว่า 1-2 ปี ☐ 3) มากกว่า 2-5 ปี
☐ 4) มากกว่า 5-10 ปี ☐ 5) มากกว่า 10-15 ปี ☐ 6) มากกว่า 15-20 ปี
☐ 7) มากกว่า 20 ปี

12. ท่านคิดว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ 1) กำหนดโทษที่ได้รับ
☐ 2) ระเบียบข้อบังคับของเรือนจำและการปฏิบัติของเจ้าหน้าที่
☐ 3) เรื่องทางบ้าน ☐ 4) ความเป็นอยู่ในเรือนจำ (อาหาร เพื่อนผู้ต้องขัง ที่นอน ฯ)
☐ 5) สุขภาพ ☐ 6) อื่นๆ ระบุ.....

13. ท่านเลือกทำอะไรเมื่อเกิดความเครียด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

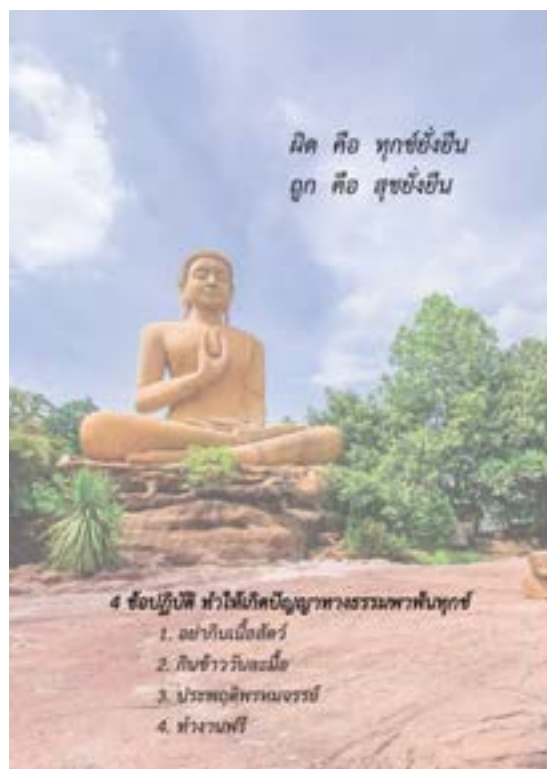
- ☐ 1) อดทน ☐ 2) เขียนบันทึก ร้องเพลง ดูทีวี เล่นกีฬาหรือเขียนจดหมาย
☐ 3) ปล่อยาว สวดมนต์ นั่งสมาธิ
☐ 4) ปรึกษาบุคคลอื่น เช่น เพื่อน ญาติ เจ้าหน้าที่
☐ 5) อื่น ๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียด

คำชี้แจง ก่อน-หลัง การใช้โปรแกรม (Pre-Post test) ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดที่เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที่คุณประเมิน ทั้งหมด 20 ข้อ

ระดับความเครียด	1	หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
	2	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
	3	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
	4	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
	5	หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

คำถามในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
	1	2	3	4	5
1.กลัวทำงานพลาด					
2.ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3.ครอบครัวมีความขัดแย้ง					
4.เป็นกังวลเรื่อง ความสะอาด สารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5.รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6.เงินไม่พอใช้จ่าย					
7.กลุ้มเนื้อปวดตึง					
8.ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9.ปวดหลัง					
10.ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11.ปวดหัวข้างเดียว					
12.รู้สึกวิตกกังวล					
13.รู้สึกคับข้องใจ					
14.รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15.รู้สึกเศร้า					
16.ความจำไม่ดี					
17.รู้สึกสับสน					
18.ตั้งสมาธิลำบาก					
19.รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20.เป็นหวัดบ่อย ๆ					
รวม					



แค่
“จจไม่ทุกข์”
ก็ชนะแล้ว...ชีวิต

พระพุทธานิเทศนิมิต (รูปหน้าปก)
พระพุทธรูปปางเสด็จออก 3 ปางการ
1. โลกุตระ คือ จิตหลุดจาก อกุศล 3 ปางการ
ความเป็นพาสของโลภี
2. โลกาวุฑ คือ รูปที่พ้นโลก รู้แจ้งจริง ในธรรมะเป็นโลภี
3. โลกานุโมปา คือ ความเป็นอยู่ต่อโลก มีกรรมที่ถูกต้อง
สมบูรณ์ ช่างใจดีกับทุกข์

หัวใจสำคัญ
ของการเกิดมาเป็นมนุษย์ คือ
“ใจที่เป็นสุข
ที่สุดในโลก”

พุทธานุสสติ

อิติปิ โส ภะคะวา

เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็น

อระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชาจะระณะสัมปັນโน

เป็นผู้มีพร้อมด้วยวิชาและระณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทุ

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อนุตตะโร ปุริสธัมมสารถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

อิตถา เทวมนุสสาณัง

เป็นครูสอนเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทธโ

เป็นผู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวา ตี.

เป็นผู้มีความจำเริญ จ้านกธรรม สิ้นสอสังค์ร ดังนี้

17

ธัมมานุสสติ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สัมปิฎโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติจนถึงผลได้ ไม่จำกัดกาล

เอหิปิณณิโก

เป็นสิ่งที่ผู้เฝ้าระวัง ทำพาสให้มากพิสูจน์กันได้

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรให้มียให้เกิดขึ้นในตน

ปัจจุตัง เวทิตัพโพ วิญญูสี ตี.

เป็นสิ่งที่วิญญูชนแจ่มแจ้งอยู่ในตน ดังนี้

18

สังฆานุสสติ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดี

19

อุชุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติตรง

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

เป็นผู้ปฏิบัติถึงความรู้อรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์

สามิจิปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้เข้าถึง

สัมมาปฏิบัติ

ยะทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัดศาวิ ปุริสชุกาณิ

คู่แห่งบุรุษ 4

อัญญะ ปุริสชุกะธมา

นับเป็นบุรุษบุคคล 8

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโ

นี่คือ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

ผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวายบูชา

ปาหุเนยโย

ผู้ควรต้อนรับ

ทักขิเนยโย

ผู้ควรแก่ทานเพื่อผลอันเจริญ

อัญชลิกะระณียโย

ผู้ควรกระทำความอัญชลี

อนุตตะรัง ปุญญกเขตตัง โลกัสสาติ.

เป็นเนืองนิตย์ของโลก ไม่มีบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้

20

โอวาทปาติโมกขคาถา

ปา (สันสกฤต) โอวาทปาติโมกษคาถา (ภะคะวะโต) (ภะคะวะโต)

อัสสพปาปิยสสะ อะภะระณัง

การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสะลัสสุปะสัมปะทา

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

สะจิตตะปะวิโยทะปะณัง

การชำระจิตของตนให้ผ่องใส

เอตัง พุทธาณะสาสะนัง

ธรรม 3 อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ขันตี ประมะมัง คะโป ตีติกขา

ขันตีคือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง

นิพพานัง ประมะมัง วัชันทิ พุทธา

ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่า พระนิพพานเป็นธรรมอันยิ่ง

นะ หิ ปัพพะติโต ปะฐะปะณาติ

ผู้กำจัดสังขารอื่นอยู่ ไม่ชื่อว่าป็นบรรพชิตเลย

สมณะโณ โหติ ประรัง วิเทฐะยันโต

ผู้กำจัดอื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ถือว่าเป็นสมณะเลย

ผู้ทำสังขารอื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ถือว่าเป็นสมณะเลย

อะนุปะวาโท อะนุปะชาโต

การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย

ปาติโมกฺข จะสังวรโ

การสำรวมในปาติโมกข์

มัตตัญญูตา จะกตัตถมิง

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

เป็นศรัทธาจะ สะยนาสนะนัง

การนอนการนั่งในที่อันสงัด

อะธิจิตฺเต จะ อาโยโค

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง

เอตัง พุทธธานะสาสนะนัง

ธรรม 6 อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

21

22

อภิณหปัจเจกขณปาฐะ

นำ (พิณตะ มอชัง อภิณหปัจเจกขณปาฐะปาฐัง ภะณามะเส)

ชะระธัมมโมมฺหิ (อ่าน โอม-หิ) ชะรัง อณะตฺติโต

เรามีความแค้นเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแค้นไปไม่ได้

พยาธิธัมมโมมฺหิ (อ่าน โอม-หิ) พยาธิง อณะตฺติโต

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

มระณะธัมมโมมฺหิ (อ่าน โอม-หิ) มระณัง อณะตฺติโต

เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

เราจะมีอะไรมิเป็นต่าง ๆ คือว่าจะพลัดพรากจากของรักของ

เจริญใจ ทั้งหลายทั้งปวง

กัมมัสสะโกมฺหิ

เรามีกรรมเป็นของของตน

กัมมะทายาโท

เราเป็นทายาทของกรรม

กัมมะโยนิ

เรามีกรรมเป็นกำเนิด

23

24

กัมมะพันธุ

เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

กัมมะปะฏิสะระโณ

เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

ยัง กัมมัง ภะวิสสามิ

เราจักทำกรรมอันใดไว้

กัลยาณัง वा ปาपะกัง वा

ดีก็ตามชั่วก็ตาม

ตัสสะ ทายาโท ภะวิสสามิ

เราจักเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น อย่างแน่นอน

เอวัง อัมहेติ อะภินทัง ปิจจะเวกขิสัพเพหิ

เราทั้งหลายพึงพิจารณาอย่างนี้ ทุกวัน ๆ เทอญ

ภาวตุสัพ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง

มงคลทั้งปวง จงเกิดขึ้น

วิกขันตุ สัพพะทเวหะตา

จิตสูงทั้งปวง จงรักษา

สัพพะพุทธานูปาเวนะ

ด้วยการตามภาวนา

ของพระพุทธเจ้าทั้งปวง ที่เกิดในตน

สทา โสตถิ ภะวันตุ เต.

ความสวัสดิ์ จงเกิดขึ้นแก่ท่านทุกเมื่อ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง

มงคลทั้งปวง จงเกิดขึ้น

วิกขันตุ สัพพะทเวหะตา

จิตสูงทั้งปวง จงรักษา

สัพพะธัมมานูปาเวนะ

ด้วยการตามภาวนา

ของธรรมะทั้งปวง ที่เกิดในตน

สทา โสตถิ ภะวันตุ เต.

ความสวัสดิ์ จงเกิดขึ้นแก่ท่านทุกเมื่อ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง

มงคลทั้งปวง จงเกิดขึ้น

วิกขันตุ สัพพะทเวหะตา

จิตสูงทั้งปวง จงรักษา

สัพพะสังฆานูปาเวนะ

ด้วยการตามภาวนา

ของสังฆะทั้งปวง ที่เกิดในตน

สทา โสตถิ ภะวันตุ เต.

ความสวัสดิ์ จงเกิดขึ้นแก่ท่านทุกเมื่อ

25

อธิฐาน ตั้งจิต

อธิษฐาน หมายถึง ตั้งใจ ตั้งใจมั่น

ฐาน หมายถึง ฐานของจิตใจของเรา

อธิษฐาน หมายถึง การตั้งใจพัฒนาจิตใจให้เจริญขึ้น
ประเสริฐยิ่งขึ้น เป็นสุขยิ่งขึ้น ตั้งใจตั้งใจที่จะทำคุณความดี ละ เลิก สิ่งที่เป็น บาปอกุศล ความเดือดร้อน เลวร้าย ทุกข์ทรมาน
ต่อตนเองและผู้อื่น ตั้งใจตั้งใจที่จะฝึกฝนจิตวิญญาณของเรา ให้มีพลัง
ผาสุก บริสุทธิ์ มั่นคง ไร้ทุกข์ ไร้กังวล ไร้ความสงสัย สะเทือน หัวใจ
ต่อเหตุการณ์ใด ๆ เป็นลำดับ ๆ ด้วยการภาวนา พึง ละ เลิก
ความโลภ โกรธ หลง อันเป็นรากเหง้าของความเดือดร้อน เลวร้าย
ทุกข์ทรมานที่เบียดเบียนเรา พากันพิจารณาถึงที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อ
ชีวิตเราและของมนุษย์ให้มากที่สุด เท่าที่เราจะทำได้
ตามองค์ประกอบ ๗ ประการ ๗ เวลา ดังนี้

(นิมิต ๑ นาที)

(กราบ ๓ ครั้ง)

27

6. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบ่งชี้ดู
ทุกอย่างดูธรรมดาเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้น มามาก
กว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราจะโศกเศร้า

7. เรามีหน้าที่ทำแต่สิ่งดีแต่อย่าง ให้อยู่ใน
สภาพที่ดีที่สุด เท่าที่จะทำได้ ให้โลกและเราได้อาศัย
ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

8. เราทำดีด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำผิดได้
“ก็ช่วย” แล้ว “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา
“ช่วยไม่ได้” ก็ “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา
เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทน จึงจะเห็นธรรม แล้วจะ
ปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์

9. สิ่งที่ไม่มองเห็น ที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่มีมองเห็น
และสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่างในชีวิตของคน คือ พลังวิบากดี
ร้ายที่เกิดจากการกระทำทางกาย หรือวาจา หรือใจของ
ผู้นั้น โนสติชชาติและชาตินี้ สิ่งเหล่านี้กันอย่างละหนึ่ง
ส่วน

10. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครคิด
ต่อเรา เราเท่านั้นที่คิดต่อเรา คนอื่นที่ไม่ทำเช่นนั้น

26

บทพบทวนธรรม

เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้บริสุทธิ์ที่สุดในโลก

โดย ดร. โสภณ ภาสกร (ภ.พธ.พธ.ด.)

1. เรื่องการเข้าใจผิดของเราเกี่ยวกับผู้อื่น เราต้องระลึก
ไว้ว่า มันคือวิบากกรรมเรา วิบากกรรมเราแก้ไขได้ ด้วย
การทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า
ในชาตินี้หรือชาติหน้า หรือชาติอื่น ๆ สืบไป ความเข้าใจ
ผิดนั้น ก็จะหมดไปเอง

2. เราต้องรู้ว่า แต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน เรา
จึงควรประมาณการกระทำ ให้เหมาะสมกับฐานจิต ของ
เรา และฐานจิตของผู้อื่น “คิดดี พูดดี ทำดีไว้ก่อน”
ดีที่สุด

3. การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำต่าง
กันเหตุผล ต้องระวัง “อคติ หรือความเข้าใจผิด
จากการคาดเดาที่ผิดของเรา”

4. สิ่งที่เราได้รับ คือ สิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เรา
ได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา

5. ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่า เรายังไม่เข้าใจ
ตนเอง

28

เขาผิดต่อตัวเขาเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้าย
นั้นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา แต่เขานับผิดต่อตัวเขาเอง
ถ้าเราเห็นว่า คนที่ทำไม่ดีกับเรา เป็นคนผิดต่อเรา
แสดงว่า เรายังหลงผิด

อย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่า
ผิดต่อตัวเรา จะไม่มีทางบรรลุมรรคมีองค์อัน
ความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม” อย่างแจ่มแจ้ง
ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ ล้วนเกิดจากการกระทำ
ของตนเองเท่านั้น

เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว ผลนั้นก็
จบดับไป และสุดท้ายเมื่อปรีณิพพาน ทุกคนก็ต้อง
สูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร
เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จึงไม่ต้อง
ยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องทุกข์กับอะไร

11. การได้พบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ตั้งใจ
ใจเรา เป็นสุดยอดแห่งเครื่องเตือนใจล้ำค่า ที่ทำให้ได้ฝึก
ล้างกิเลส คือ ความหลงซึ่งจึงบังเกิด หลงยึดมั่นถือมั่น
ในใจเรา และทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา

12. ถ้าใครมีปัญหาหรือความเจ็บป่วยในชีวิต ให้
ทำความดี 4 อย่างนี้ ด้วยความยินดี จงใจ จะช่วยให้
ปัญหาหรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว

- 1) สำนึกผิด หรือยอมรับผิด
- 2) ขอโทษ หรือขอโทษกรรม
- 3) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น
- 4) ตั้งจิตทำความดีให้มากๆ คือ ถอดกิเลสให้
มาก ๆ เกือบละอายและกลัวสัตว์ให้มาก ๆ

13. วิธีการ 5 ข้อ ในการแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลก คือ

- 1) คบมิตรดี
- 2) มีศีล
- 3) ทำสมุทธร้อนเย็น
- 4) พึงตน
- 5) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

14. หลักการทำดีอย่างมีสุข 6 ข้อ

- 1) รู้ว่าอะไรดีที่สุด
- 2) ประารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด
- 3) ปลั่งยวางความยึดมั่นถือมั่น แล้วลงมือทำให้ดีที่สุด

4) ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว

5) ไม่ติด ไม่ยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งที่ดีที่สุด

6) นั่นแหละ คือสิ่งที่ดีที่สุด

15. ทำดีให้มาก ๆ เพื่อจะให้ดีจึงออกฤทธิ์แทนร้ายที่
เราเคยพลาดทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ จะได้มีดีไว้ใช้ใน
ปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป

16. ยึดอาศัย “ดี” ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง
“นั่นดี” แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า ต้องเกิด “ดี” ดังใจหมาย ทั้ง ๆ
ที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น “ไม่สามารถทำให้เกิดขึ้น
เกิดขึ้นได้จริง” “นั่นไม่ดี”

17. จงทำดีเต็มที่ เหนือยิ่งเต็มที่ สุดเต็มที่ ไม่มีอะไรทำได้
ไม่เอาอะไร คือสุดยอกหน่ง “ความยิ่งยงเบิกบานแจ่มใส”



ชุดยอความเพ่งปี

ปัญหาที่พบคนในโลก เกิดจากคน 14 กว่ากิเลส

ยินดีในความไม่ชอบไม่สู้ ได้สุขสุด ๆ ได้ทุกข์สุด ๆ

ยินดีในความชอบยิ่ง เมื่อทุกข์สุด ๆ ได้ทุกข์สุด ๆ

ทำร้ายเขาคนที่เขารักเขา ยินดีมีนัยนาโทษเขาเกลียดชังอีก
นั้นชวนไปไม่ช้า

พิพาทชั่ว ยินดีเวลาทำ จิตทำดี ทำไม่ได้มีเวลาทำ

อยากได้สิ่งใด จงคิดสิ่งนั้นกับผู้อื่น

เกิดอะไร จงอย่าไว้ กุศลนั้น

คนที่แพ้ไม่ได้ พลาดไม่ได้ พร่องไม่ได้

ทุกข์ตายเลย ไร้ที่สุด

คนที่แพ้ไม่ได้ ชนะไม่ได้ พลาดไม่ได้ ไม่พลาดไม่ได้

พร่องไม่ได้ ไม่พร่องไม่ได้

สภาวะใจจริง ฉลาดที่สุด

ถามว่า “ดีใจทำดี ทำไม่ได้เช่นนี้”

ตอบว่า “เพราะทำชั่วมานาน”

ถามว่า “แล้วจะทำอย่างไร”

ตอบว่า “ทำดีเรื่อยไป โยธินข้ามชาติ”

เบ่งคิดเป็นสุข ไม่เบ่งคิด เป็นทุกข์

ธรรมาเป็นสุข จงคิดเป็นการดีคือ จงอย่าการทุกข์คือ

ทุกเช้าวันนาที ทุกอย่างไม่เบ่ง

อย่ายึดมั่นถือมั่น ต้องพร้อมรับ พร้อมปรับ พร้อมเปลี่ยน ตลอดเวลา

สมบูรณ์และทันใจที่สุด

พร้อมแต่พ้นการมี ดีกว่า สมบูรณ์แต่พ้นใจ

สมบูรณ์แต่พ้นใจ ไม่มีประโยชน์อะไร

เร็วและพร้อม แล้วเกิดผลดีมากกว่าคนอื่น นั้นดี

แต่เกิดผลเสียมากกว่าคนอื่น นั้นไม่ดี

ข้ามสมุทฐาน แล้วเกิดผลดีมากกว่าคนอื่น นั้นดี

แต่เกิดผลเสียมากกว่าคนอื่น นั้นไม่ดี

เย่ ๆ ๆ ดีจริง ไม่ได้ดีใจ

(วินาทีนั้น ก็เลยตาย ได้กุศล)

เย่ ๆ ๆ ขาดแต่เรา เสียดใจ

(วินาทีนั้น ก็เลยตาย ออกกุศล)

เย่ ๆ ๆ ไม่พ้นวิภว โยธินสุข

เย่!

ภาคผนวก ง
ข้อมูลการสะท้อนคิดจากบันทึกสมุดทบทวนธรรม
และผลต่อสุขภาวะองค์รวม 4 ด้าน

บันทึกสมุดทบทวนธรรม

รวบรวมเนื้อหาการสะท้อนคิดจากแบบบันทึกรายบุคคลในสมุดบันทึกทบทวนธรรม จากกลุ่มตัวอย่าง 30 คน มีดังนี้

คนที่ 1 อายุ 44 ปี

ได้อ่านคู่มือสวดมนต์ทบทวนธรรม รู้สึกว่าชอบและยังรู้จักกับวิธีการปฏิบัติต่อตนเองและเข้าใจหลาย ๆ อย่าง ทำให้มีสมาธิมากขึ้น ยิ่งได้ทบทวนธรรมประกอบเข้าไปด้วย ทำให้เรารู้จักสำนักต่อบาทมากขึ้นและมีการแก้ไขปรับปรุงตัวเองใหม่อีกด้วยค่ะ ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ทำให้เป็นนิสัย ทำให้ชีวิตของเราเป็นสุขตลอดไป สามารถแก้ปัญหาได้และสามารถเห็นสุขในทุกข์ได้ตลอดเวลา ถ้าเราอยากให้พ้นทุกข์ก็ต้องเชื่อเรื่องผลของกรรมซะก่อน เชื่อในเรื่องวิบากกรรม โลกนี้ไม่มีอะไรบังเอิญทุกอย่าง มีมาแต่เหตุของกรรม ได้อ่านซ้ำ ๆ ทำให้ใจเราเกิดปัญญาและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เหตุที่เรามาอยู่ที่นี่ก็คือกรรมของเรา เราอยากออกจากกรรมให้ได้ ก็ต้องมีศีลคือการให้ถือศีลมีเมตตา อยากมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน สวดมนต์อ่านบททบทวนธรรมให้มากขึ้น

คนที่ 2 อายุ 38 ปี

หลังจากได้ฟังคณะจิตอาสาสาธุการ ทำให้มีความคิดว่า การที่เราโมโหหรืออารมณ์หงุดหงิดทำให้ตัวเราไม่สบายจริงๆ เพราะอารมณ์โกรธของเรา ทำให้อาการป่วยมันกำเริบ แทนที่จะหายกลับทรุดลง จึงพยายามลดละความเครียด อดใจให้คนอื่นเสมอ ไม่มีอคติกับใคร รู้สึกว่าจิตใจจากเคยอารมณ์ร้อน ทำให้เย็นลงเรื่อย ๆ วันนี้คิดถึงเรื่องความโลภ เขาเอาของเข้ามาขายที่ร้านค้า ก็เกิดความอยากได้หลาย ๆ อย่าง แต่ก็ซื้อไม่ได้เพราะคนเข้าแถวกันเยอะ เราก็อยากได้เลยไปยืน ทำให้ปวดขาจนขาบวม ทั้ง ๆ ที่ของที่อยากได้ก็ไม่จำเป็นเท่าไร มานั่งคิดดูแล้วเกิดจากความโลภของเรา ทำให้ปวดขาไม่สบายเลยเป็นทุกข์ วันนี้เห็นคนอื่นเขาไม่มีของใช้ของกิน เราดูแล้วเราก็มีพอใช้อยู่เลยแบ่งปันคนที่ไม่มีไป ทำแล้วเราไม่คิดหวังสิ่งตอบแทน พอให้เขาแล้วมีความรู้สึกสบายใจที่เราได้เผื่อแผ่คนที่เขาไม่มีและเราก็ไม่ลำบากอะไร เขาก็รู้สึกดีกับเรา ทำให้ภูมิใจมากเลย มาถึงทุกวันนี้มีความรู้สึกที่ตัวเองเปลี่ยนแปลงไปเยอะมาก หลังจากรู้จักการให้และการอดใจ เพราะจากที่เราให้อภัยคนอื่น ไม่มีอคติ ทำให้เป็นคนใจเย็น คิดก่อนพูดและคิดก่อนว่าจะโมโหหรือโกรธใครไปทำไม มันทำให้เราหน้าตาดีหมอง เพราะความโกรธ ทุกวันนี้ใจเย็นมากแล้วทำให้หน้าตาก็ขาวขึ้น สดชื่นร่าเริงกว่าเดิม ทำให้รู้ว่ามีผลต่อทางร่างกายและจิตใจ ทางร่างกายทำให้หน้าตาแจ่มใสขึ้น แข็งแรงขึ้น ทางจิตใจทำให้เป็นคนใจเย็นและเบิกบานร่าเริง ทำให้มีแต่ความสบายใจ ทุก ๆ วันมีกำลังใจต่อสู้ไปอีก ถ้าเราออกไปแล้วเราจะอยู่กับลูก ๆ หลาน ๆ ไม่ทำสิ่งผิดกฎหมายอีกแล้ว เพราะนึกดูแล้ว ถ้าเราไม่ทำสิ่งไม่ดีเราก็คงจะไม่ได้มาอยู่ในจุดนี้ จะไม่ทำอีกแล้ว ขออยู่กับครอบครัวแบบมีความสุขพอเพียง ก็พอใจแล้วตอนนี้เขาให้มีการฝากเสื้อผ้าเข้ามาได้ ตอนแรกก็อยากได้ของกับเขา แต่พอนึกอีกที การที่เราโลภมากทั้งที่ของใช้ก็พอมีอยู่ มันก็ทำให้จิตใจวุ่นวาย จดจ่ออยากได้ ก็เลยนึกถึงธรรมะ โลกมากไม่ดี เอาแค่พอมีพอใช้ก็พอ และเราก็ไม่ทำให้คนที่มาเยี่ยมเปลืองเงินด้วย มีความรู้สึกที่ไม่อยากแก่เลย อยากหยุดความแก่เอาไว้ กลัวว่าแก่แล้ว ไม่นานก็อาจจะตาย ทำให้ทุกข์ใจมาก แต่พอนึกขึ้นได้ว่า สังขารคนเราไม่

แน่นอน ก็ทำใจเพราะความตาย ถ้าถึงเวลาไม่แก่ก็ตาย เราต้องรู้จักปลงในทุกสิ่ง พยายามทำทุกวันให้ดีที่สุด ก็พอใจแล้ว

คนที่ 3 อายุ 38 ปี

ประทับใจบทบทวนธรรมหัวข้อ สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่เราไม่เคยทำมา ดิฉันรู้สึกดี ไม่ค่อยคิดมากเท่าไร สภาพจิตใจก็ดีขึ้นเยอะ มองคนอื่นอีกหลาย ๆ คนที่เขาประสบปัญหาเดียวเหมือนกับเรา เขาก็ยังอยู่ได้ เราก็ต้องอยู่ให้ได้ ตอนนี้ดิฉันงดทานเนื้อสัตว์ได้แล้วค่ะ ทานแล้วรู้สึกดีขึ้น ไม่รู้สึกอึดอัดตัวเหมือนก่อนค่ะ เรามักเข้าใจคนอื่นผิด เพราะเรามองแต่ตัวเรา เรามองความผิดพลาดของคนอื่นมากกว่าตัวเราเลยมองคนอื่นในแง่ลบเสมอ แต่ทุกคนมีความคิดที่แตกต่างกัน คิดดี ทำดี พูดดีต่อกันดีที่สุด จะไม่ต้องไปเบียดเบียนกัน เราจะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เรื่องที่เกิดกับเราไม่มีเรื่องไหนที่มันบังเอิญ ล้วนเป็นผลของกรรมที่เราเคยสร้างมา แล้วแต่กรรมหนักเบาของแต่ละคน ซึ่งเป็นผลจากการกระทำของเราเองทั้งนั้น เราควรที่จะยอมรับผลนั้นให้มากๆ จากร้ายก็จะกลายเป็นดี เรื่องร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่มีใครผิดต่อเรา อย่าโทษใครให้โทษตัวเอง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นจากตัวเราไม่มีใครมาบังคับเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อตัวเราเอง จงทำดีเข้าไป ทุกอย่างจะคลายลง กฎแห่งกรรมทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงไปได้ บางครั้งการที่เราเจอเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจ เราคิดแต่ว่าโชคไม่ดีแล้วทุกข์ไม่ดีแล้ว เลยลืมนึกไปว่าน่าจะมีเหตุการ์ณเหล่านั้น เป็นเครื่องล้างกิเลสและวิบากร้ายของเราให้หมดไป การที่เราเจ็บป่วยเกิดจากกรรมเวรที่เราได้ทำมา เราควรก้มหน้ารับกรรม สำนึกผิดในกรรม อโหสิกรรมทำความดีให้มากๆ ตั้งจิตให้มั่นแล้วสิ่งเหล่านั้นก็จะหายไป ทำดีอย่างไรให้มีสุข การไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ไม่ยึดติดในกิเลส รักษาศีลให้มั่น ทำดีให้มากๆ เพื่อไม่ให้ผลร้ายตามมาได้ทัน เราควรมีสติอยู่ตลอดเวลา อย่าปล่อยให้กิเลสมาครอบงำเรา ไม่งั้นเราจะหลงไปกับกิเลส การได้ลงมือทำอะไรเต็มที ก็จะมีความสุขเต็มที่ จงทำดีเต็มที่ คุณจะพบทางแห่งความสุขที่แท้จริง เราควรยอมรับในข้อเสียของคนอื่น เราถึงจะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติสุข คือสุดยอดของการทำดี ความสุขเล็ก ๆ อยู่รอบตัวเรา เราเท่านั้นที่จะสามารถมองเห็นความสุข อยู่ที่ไหนไม่ว่าที่ไหนก็มีความสุข ดิฉันมีความสุขกับชีวิตดีค่ะ ไม่ทุกข์อะไรมาอีกแล้ว พยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน มองคนที่ทุกข์กว่าตัวเอง ได้ศึกษาทดลองทำโน่นนี่นั่นหลายอย่าง เลยมีความสุขกับชีวิตดีค่ะ ดิฉันจะทำทุกวันให้ดีที่สุด

คนที่ 4 อายุ 22 ปี

เมื่อก่อนดิฉันเคยคิดว่า ตัวเองได้เข้ามาอยู่ในจุดนี้ เป็นเพราะคนอื่นที่ทำให้เราลำบากทำให้เราเป็นแบบนี้ แต่พอได้มาเข้าโครงการของอาจารย์หมอเขียวแล้วได้ศึกษาเรื่องธรรม ได้เรียนรู้หลายอย่างก็เลยคิดได้ว่า เรามีกรรมจริง ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ดิฉันก็เลยปล่อยวาง ไม่โทษใคร เราทำตัวเราเอง เราไม่ควรไปโทษคนอื่น ตอนนี้ดิฉันทำใจได้แล้วค่ะ ทำให้ดิฉันเป็นคนดีขึ้นมาได้ ถึงแม้จะไม่เต็มที่ แต่ยิ่งดีกว่าไม่ทำเลย คนเราทุกคนทำผิดพลาดได้ ในเมื่อเราทำชั่วได้ เราก็ต้องทำความดีได้ ทุกสิ่งทุกอย่างแก้ไขได้เสมอ ไม่มีคำว่าสายเกินไป ไม่มีใครอยากทำผิด แต่บางครั้งสิ่งเหล่านั้นเรารู้ว่ามันไม่ดี แต่เราก็ทำเพราะความจำเป็น ทุกคนมีเหตุผลทั้งนั้น การที่ทุกคนเข้ามาอยู่ในคุกไม่ใช่ว่าจะเป็นคนไม่ดีเสมอไป ขอเพียงให้ออกาส ชีวิตคนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราเลือกทำความดีได้เราเข้ามาอยู่ในจุดนี้ ทุกคนเหมือนพี่น้องน้องกัน มีอะไรที่ช่วยได้ก็ช่วยกันไป บางสิ่งบางอย่างก็ไม่ได้ตั้งใจของเราทุกอย่าง

ได้แต่ทำใจเท่านั้น บาปบุญคุณโทษมีจริงและเวรกรรมก็มีจริง ๆ ค่ะตอนนี้ไม่ค่อยเครียดแล้วค่ะ ทุกอย่างมันอยู่ที่ใจเรา ไม่มีใครมาบังคับเราได้

คนที่ 5 อายุ 58 ปี

ได้ฟังการอบรมการสวดมนต์ ทำให้เรามีความคิดที่ดีขึ้น จากที่ในบทพททวนธรรมตอนหนึ่งที่เข้ากับเราคือ คงเป็นเวรกรรมที่ทำกับคนอื่นมามากมาย ทั้งชาตินี้ชาติที่แล้ว ชาตินี้ก็คงต้องมาใช้กรรมในเรื่องจำแห่งนี้ แต่ก็ไม่โทษใคร ต้องโทษตัวเองที่เคยเอาเขามา คงมากก็เลยต้องรับใช้กรรมต่อไป เคยคิดว่าตัวเองนั้นดีทุกอย่าง ทำดีทุกอย่าง ไม่เคยเบียดเบียนคนอื่น แต่ทำไมต้องมารับกรรมมากมายขนาดนี้ ได้อ่านบทพททวนธรรมบทหนึ่งว่า เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่นเราต้องระลึกไว้ว่า มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา แก้ไขได้ด้วยการทำดี ไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า ในชาตินี้หรือชาติหน้าหรือชาติอื่น ๆ ไป ความเข้าใจผิดนั้น ก็จะหมดไปเอง ตอนแรก ๆ ก็โทษคนนั้นคนนี้เรื่อยไป แต่พอมาเจอคำพูดของใครหลาย ๆ คนมันคงเป็นวิบากกรรมของเราเอง ตามบทพททวนธรรมตอนหนึ่งที่ว่า เราคงเคยเอาของเขามามากเลยต้องมารับใช้กรรมอยู่ตรงนี้เรื่อยไป ดีใจที่มีโอกาส ถ้าอยู่ข้างนอกคงไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมแบบนี้ แต่มาอยู่ที่นี่มีโอกาสได้งดทานเนื้อสัตว์ ได้มีโอกาสทำเจริญภาวนา ได้สุขที่ใจจริง ๆ ค่ะ บางครั้งก็เครียด ทำไม่ถึงได้มีเวรมีกรรมมากมาย ได้ฟังบรรยายจากทีมงานหมอเขียว รู้สึกดีมาก ๆ มีความคิดที่จะมีชีวิต อยู่ใช้ชีวิตในนี้ให้ดี ทุกสิ่งทุกอย่างการตัดกิเลส ความโลภ อยากได้อะไรก็มี ความไม่รู้จักพอ ทุกวันนี้ก็รู้สึกว่าได้ทำอะไรได้เยอะ อยากให้มีโครงการนี้ตลอดไปเป็นโครงการที่ดีมาก ๆ ค่ะ

คนที่ 6 อายุ 42 ปี

ข้าพเจ้าไม่สบายอยู่ครั้งหนึ่ง แล้วได้ดื่มน้ำปัสสาวะ 1 วันกับ 1 คืน หลังจากนั้นก็เกิดผื่นคันแดงขึ้นตามตัวของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่รู้จะทำอย่างไร พอเพื่อนเอาผ้าชุบน้ำมาเช็ดให้ ผื่นนั้นก็ยิ่งแดงขึ้นตามลำตัว ไม่ว่าจะเป็นแขนขาของข้าพเจ้า สุดท้ายก็เต็มไปด้วยทั้งตัวและหน้าของข้าพเจ้า แต่ข้าพเจ้าก็ไม่ย่อท้อกับอาการที่ข้าพเจ้าได้รับ มันคงเป็นวิบากกรรมของข้าพเจ้าเอง ที่ข้าพเจ้าได้สร้างเอาไว้กับคางคก บาปนั้นเลยตามมาทัน ข้าพเจ้าได้ขอใช้วิบากกับคางคก เรื่องการฟังธรรมแล้ว ข้าพเจ้าได้อะไรจากการฟังธรรม จากบทพททวนธรรม ทำให้จิตใจดีขึ้นมาก จากเดิมที่เป็นคนคิดมากในทุกเรื่อง แต่พอได้สวดมนต์และศึกษาธรรม ได้เรียนรู้เรื่องธรรม ทำให้จิตใจนั้นสูงขึ้นมากถึงมากเลยทีเดียว ตอนแรกไม่เคยรู้เลยว่า การสวดมนต์นั้น มันดีต่อสภาพทั้งร่างกายและจิตใจของเรา ทุกครั้งข้าพเจ้ารู้สึกดีแล้วก็มีความสุข ถ้าตอนอยู่ข้างนอกข้าพเจ้าได้รู้เรื่องการสวดมนต์แบบนี้ข้าพเจ้าก็คงไม่ได้มากระทำผิด เพราะเกิดมาข้าพเจ้าก็รู้แต่จะไปทำบุญใส่บาตรเท่านั้น ถึงจะได้บุญไม่เคยรู้เลยว่า การสวดมนต์ปฏิบัติธรรมก็ได้กุศลมากกว่า ตอนแรกเคยเสียใจมากที่ได้มาถูกจองจำในนี้ แต่ทุกวันนี้ข้าพเจ้าไม่เสียใจในโชคชะตาแล้ว กับรู้สึกดีมาก ข้าพเจ้าได้เรียนรู้อะไรตั้งหลายอย่างในชีวิตและจะปฏิบัติคุณงามความดีให้คงอยู่ตลอดไปในชีวิตของข้าพเจ้า ดีใจที่ได้โอกาสได้มาเรียนรู้เรื่องธรรมค่ะ ทำให้รู้จักวางและรู้จักประมาณความคิดการกระทำของตนเอง ทำให้มีความสุขได้ รู้จักปรับตัวในการอยู่ร่วมกับคนหมู่มาก ข้าพเจ้าจะตั้งใจทำความดียิ่ง ๆ ขึ้นไปค่ะ** บางครั้งรู้สึกท้อบ้าง เบื่อบ้าง แต่พออ่านบทพททวนธรรม ก็รู้สึกดีขึ้นมากค่ะ** ชอบและยังรู้จักวิธีการปฏิบัติตนเอง ทำให้เข้าใจหลาย ๆ อย่าง ทำให้เราเรียนรู้การให้อภัยกันและกัน

คนที่ 7 อายุ 40 ปี

ฉันเคยคิดว่าคนอื่นทำผิดต่อเรา ทำไม่ดีกับเรา ฉันลืมมองดูตัวเองว่า เราก็กทำผิดต่อคนอื่นเหมือนกัน ดิฉันเคยช่วยเหลือคนอื่น บางคนเราช่วยได้ บางคนเราช่วยไม่ได้ บางครั้งคิดว่าทำไมไม่ได้ตั้งใจเรา แต่พอได้รู้บททบทวนธรรม จึงเข้าใจว่า มันคือวิบากกรรมของแต่ละคน แต่ก่อนยังไม่เข้าใจ ธรรมะ ตอนที่我不ถูกใจในเหตุการณ์แต่ละอย่าง คิดว่าแย่แล้วไม่ดีแล้ว เพิ่งจะรู้ว่าสิ่งเหล่านั้นคือการฝึกจิตใจเราให้เข้มแข็งขึ้น บททบทวนธรรมได้ให้ข้อคิดอะไรหลาย ๆ อย่างกับดิฉันตั้งแต่จำคุกมา ดิฉันอ่านหนังสือธรรมะมา แต่ก็ไม่เข้าใจเท่าไร แต่พอมาเจอบททบทวนธรรม เป็นอะไรที่เข้าใจง่าย มองเห็นกิเลสชัดเจนขึ้น ได้นำไปปฏิบัติ ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ดิฉันจะนำความรู้ที่ได้รับไปแนะนำคนอื่นด้วย ตอนนี้หักดิบงดทานเนื้อสัตว์ อาการทอมซินอักเสบ ไอแสบคอดีขึ้นภายใน 3 วัน ทำตามที่อาจารย์แนะนำให้ดื่มน้ำปัสสาวะทั้งวัน อาการดีขึ้นไม่ได้ทานยา แต่สามารถหายได้เหลือเชื่อค่ะ ดิฉันเข้าใจแล้วว่าป่วยเกิดจากกรรมของเรา กรรมที่เราไม่สามารถรู้ได้ว่า เราเคยทำอะไรมาก่อน ดิฉันจะยินดีในกรรมนั้น เพื่อลบล้างให้หมดไป ทำดีให้มาก ๆ ให้ดีออกฤทธิ์ก่อนร้าย เราก็กจะผ่านพ้นวิบากกรรมนั้นได้เร็วขึ้น ดิฉันฝึกจิตให้มันคงอยู่ตลอดเวลา มีความสุขอยู่รอบตัว อยู่ที่ไหนก็มีความสุข ไม่มีใครมาพรากความสุขไปจากเราได้เพราะว่าความสุข เกิดจากใจสุขที่จะให้มากกว่าได้รับ ดิฉันเป็นจิตอาสา ถ้ามัวชีวิตมีความสุขไหมที่ได้ทำอะไรเพื่อคนอื่น โดยที่ไม่ได้อะไรตอบแทนตอบได้เต็มปากเลยว่า มีความสุขมากค่ะ ที่ฉันเรียนรู้ในความผิดพลาด เพื่อปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น ให้เข้าใจคนอื่นมากขึ้น เรียนรู้จะให้ผู้อื่นมากขึ้น สุขภาพก็ดีขึ้นเยอะค่ะ อ่านบททบทวนธรรมอ่านเข้าไปข้ามารู้สึกดีมากค่ะ มีความสุขทุกครั้งที่ได้อ่านเป็นบทที่เข้าใจง่าย สามารถเรียนรู้ได้เร็วค่ะ

คนที่ 8 อายุ 59 ปี

เราอย่าไปโทษคนอื่น ที่เราเป็นเช่นนี้ มาอยู่ในจุดนี้ ได้งดทานเนื้อสัตว์ รู้สึกว่าทุกอย่างในตัวเรา เริ่มดีขึ้นหลายอย่าง เราไม่จำเป็นต้องเบียดเบียนชีวิตของคนอื่น อย่างเช่นสัตว์ที่เคยเป็นอาหารให้เรารับประทาน มาอยู่ในจุดนี้เหมือนเรามาได้บาป ที่ผ่านมามีเหมือนตัวเองเป็นคนโง่มาก คิดว่าตัวเองทำถูกต้องเสมอ ไม่เคยคิดว่าตัวเองทำผิดเลยสักครั้ง ตอนนี้จะทำความดี เพื่อลบล้างความไม่ดีออกไป ลักวันความดีจะบังเกิดกับตัวเรา ขอขอบคุณอาจารย์หมอเขียว ที่ชี้แสงสว่างธรรมะให้แก่เรา มาอยู่ในจุดนี้ไม่เสียใจเลย เป็นส่วนหนึ่งในการได้บาปไปโทษให้ตนเอง ตอนนี้ไม่รู้สึกรังเกียจอะไรเลยกับโทษของตัวเอง ไม่หวังอะไรมากมาย นอกจากทำจิตใจของเรามีความสุขเท่านั้น ขอเอาธรรมะเป็นที่พึ่งครั้งสุดท้าย ดิฉันได้อ่านบททบทวนธรรมแล้ว ดิฉันไม่เคยโทษใคร นอกจากตัวเอง ที่เดินทางผิดเพราะรู้ว่าการนี้เราทำเอง ไม่มีใครรับแทนใครได้ เกิดอะไรจงท่องไว้ ภูทามา ทำให้ดิฉันได้รู้ว่า โลกนี้ยังมีสิ่งที่ทุกคนควรรู้ว่า ชีวิตที่สุขจริงคือความพอดีของมนุษย์

คนที่ 9 อายุ 47 ปี

รู้สึกซาบซึ้งมาก ๆ และทำให้ได้คิดไปในทางที่ดี อยากที่จะทำความดี อยากที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองและอยากเข้าใจคนอื่นมากขึ้น รู้ว่าควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรกับเพื่อนร่วมโลกจะได้อยู่เย็นเป็นสุขมากกว่านี้ อยากเอาชนะกิเลสในใจตน บททบทวนธรรมตรงกับตัวเราอยู่หลายข้อ เมื่อก่อนเคยทำไม่ดีและก็จะโทษแต่คนอื่นว่าไม่ดีตัวเรานั้นดีถูก คิดถึงบ้านมาก ๆ แต่พอนึกถึงอดทน ทำได้ดีขึ้น หายคิดถึงบ้านเลย เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่นก็ดีขึ้น ไม่ต้องถือสาไปเรื่อย ๆ รู้สึกว่าทุกข

จะลดน้อยลง สบายใจปล่อยวางได้มาก เข้าใจทุกข์และมีความสุขที่ได้รู้จักกับทุกข์ สามารถแก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้

คนที่ 10 อายุ 68 ปี

ทดลองงดทานเนื้อสัตว์ ตอนแรกแรกไม่ค่อยชินทานไปทานมา เริ่มชินกับรสชาติทานง่ายขึ้น ค่ะ ตนเองป่วยแล้วทดลองใช้น้ำปัสสาวะรักษาก็ดีขึ้น เลยศรัทธามาตลอดค่ะ ดีใจที่ได้เข้ามาอยู่ในโครงการนี้ ทำให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น รู้จักมากขึ้น มีความอดทนสูงใจเย็นมีสมาธิค่ะ ก่อนที่จะให้ใครเข้าใจเรา เราควรที่จะเปิดใจให้คนอื่นก่อน สิ่งอื่นก็จะตามมาโดยที่เราไม่ต้องแสวงหา การกินเนื้อสัตว์ทำให้คนเราติดนิสัยชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต มีความคิดโลภโกรธไม่สามารถจะจัดการความโลภได้ ดังนั้นจึงไม่ควรกินเนื้อสัตว์ เราควรทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด ปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลธรรม ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ การฟังธรรมก็เป็นยารักษาโรคได้ดีเหมือนกันค่ะ ฟังแล้วสบายใจจิตไม่ฟุ้งซ่านสงบมีสมาธิ ทางพันธุศาสตร์คือชื่อเรื่องของกรรมและผลของกรรม ควรระวังการกระทำของตนเองให้มาก ๆ เราจะได้อยู่กับสังคมอย่างสงบสุข วันนี้นั่งอ่านบททบทวนธรรมข้อ 6 เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเราไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ หนูคิดว่าในชีวิตที่ผ่านมา หนูทำไม่ดีมาเยอะ เห็นแก่ตัวใจร้ายมาก หาเงินมาก็เก็บไว้ใช้ คิดว่าตัวเองดีตลอด ผิดถูกก็ไม่ยอมรับ จนมาวันนี้ทำไมเราถึงเป็นแบบนี้ เราทำตัวเราเองค่ะ

คนที่ 11 อายุ 48 ปี

วันนี้ได้ทบทวนข้อ 10 อ่านแล้วนึกทบทวนเรื่องราวชีวิตของตัวเองที่ผ่านมา ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ในสถานผู้ต้องขังนักโทษหญิง ก็ทำให้เราเข้าใจชีวิตและสุขได้มากขึ้น ไม่ต้องโทษคนอื่นว่าผิดต่อเรา เรานั้นแหละที่ทำตัวเรา เพราะจะดีจะชั่วก็อยู่ที่ตัวเราเท่านั้น บทที่ 4 เป็นข้อที่ช่วยให้กำลังใจกับตัวเองมากที่สุด ทำให้ยอมรับชะตากรรมของตัวเอง ช่วยทำให้เราปลงได้และมีความสุขกับการดำเนินชีวิตประจำวัน สังเกตตัวเองก็รู้สึกว่ามีสมาธิมีเหตุผลมีความอดทน ก่อนจะพูดจะคิดจะทำอะไรก็ใช้หลักเกณฑ์ของธรรมะเข้ามาช่วยเสมอ การทบทวนอดีต ทบทวนแต่ละข้อเปรียบเทียบกับชีวิตของเรา ทำให้เรามีสภาพจิตใจที่ดี ทำให้เราได้รู้ว่า คุกที่แท้จริงอยู่ที่ใจของเราคือกิเลสที่อยู่ในใจของเราต่างหาก สามารถอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุข โดยส่วนตัวรู้สึกภูมิใจในชีวิตมากที่ได้มีโอกาสมีบุญวาสนา ได้มาพบโครงการดี ๆ แบบนี้และถ้าหากอยู่ข้างนอกคงไม่มีโอกาสดี ๆ คงไม่มีเวลาทำสิ่งดี ๆ ให้ร่างกายและจิตใจแบบนี้ อยากจะให้มีโครงการแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศและทั่วโลก เพื่อที่จะได้ช่วยให้เพื่อนมนุษย์หลุดพ้นจากกิเลส ดิสงกาย ดิสังจิตใจ

คนที่ 12 อายุ 20 ปี

จิตใจสงบขึ้น ไม่คิดฟุ้งซ่านเหมือนแต่ก่อน ทำให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้นด้วยค่ะ ไม่ทำให้เครียด ถ้าเราเชื่อเรื่องบาปบุญเราก็จะพ้นทุกข์ใจ เราก็จะเป็นสุข ทางพันธุศาสตร์คือชื่อเรื่องของกรรมและผลของกรรม อ่านแล้วรู้สึกว่ามีหลายหัวข้อที่ตรงกับเรา มีหลายอย่างที่เกิดขึ้น อ่านแล้วก็อยากทำดีมากขึ้นและอยากจะปรับปรุงแก้ไขสิ่งไม่ดีเหล่านั้น รู้สึกว่าจิตใจดี จิตสงบ ใจเย็นขึ้น อยากจะทำความดีและเข้าใจตัวเองดีขึ้น และปลงได้หลาย ๆ เรื่อง คิดได้สำนึกในความผิดของตน ทำให้มีกำลังใจจะต่อสู้กับกิเลส จิตใจดีขึ้น พร้อมสู้กับปัญหาต่าง ๆ เข้าใจคนอื่นมากขึ้นกว่าเดิม รู้สึกตัวเองเป็นคนเห็นแก่ตัว อยากช่วยเหลือผู้อื่น เห็นใจผู้อื่นมากขึ้น มีเรื่องไม่ถูกใจมากระทบแรงมาก คิดมากเรื่องที่เราดิตดึก เรื่องเงิน แต่พอนึกถึงบททบทวนธรรมแล้ว รู้สึกดีขึ้น

คนที่ 13 อายุ 42 ปี

ทำให้มีกำลังใจ อยากจะต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับไม่ว่าจะทุกข์หรือสุขก็ยอมรับอย่างมีสติมากขึ้นกว่าเดิม ก่อนมีแต่โทษคนอื่นว่าไม่ดี ตัวเรานั้นดีไม่ผิด อยากทำความดีให้มาก ๆ จะได้มีแต่ความสุข เพราะเรารู้ตัวเองดีว่าอะไรถูกอะไรผิด เราต้องซื่อสัตย์กับตัวเอง เลิกโทษคนอื่นว่าผิด มาโทษตัวเองว่าผิดบ้างก็ดีเหมือนกัน หันมาโทษตัวเองดีกว่า รู้สึกดีแจ่มใสกว่าทุกวัน เพราะเราไม่ยึดติดกับอะไร วางใจเป็น เรียบง่าย อยู่ง่าย ๆ อยากทำดีทุก ๆ วัน เพราะรู้สึกดีที่ได้ทำ มีเรื่องไม่ถูกใจมากระทบใจเราแรงมาก แต่ก็ยังดีที่มีสติ นึกถึงบทพททวนธรรมที่เคยอ่าน แล้วทำให้ใจคิดได้ว่า ควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร ไม่ควรทำอย่างไร มีอาการเศร้านิด ๆ เรื่องที่เราติดคูก คิดถึงแม่กับพ่อมาก ๆ อยากกลับบ้านมาก ๆ ไม่มีเงินใช้ แต่ก็พอทำได้บ้าง แต่ก็มันน้อยใจอยู่บ้าง พอนึกถึงบทพททวนธรรมก็ทำใจได้ เพราะมันเป็นกรรมของเรา เราทำมาทุกอย่างยุติธรรมเสมอ รู้สึกว่าลดละเลิกความเห็นแก่ตัวของตัวเองได้มาก ความทุกข์ที่มีอยู่ลดน้อยลงกว่าเดิมมาก

คนที่ 14 อายุ 54 ปี

อ่านหลาย ๆ รอบขึ้น วางมือไคร่ก็จะหยิบขึ้นมาอ่านและก็นึกตาม มีอยู่ข้อหนึ่งว่า การมีอคติและคิดว่าตัวเองถูกเสมอ มันเป็นกรรม ก็เลยเก็บมาคิดและมีสติมากขึ้น ไม่พยายามสร้างอคติในใจตัวเอง เพราะไม่อยากสร้างกรรม อ่านอีกบทก็บอกว่า การช่วยคนอื่นช่วยได้หรือไม่ ก็เป็นช่วงของกรรมช่วงหนึ่ง มามองถึงที่ผ่านมา ก็เลยคิดว่าจริง ฉะนั้นต่อไป เราต้องทำดีคิดดีอะไรหลาย ๆ อย่างก็จะออกมาดี จะได้ไม่สร้างกรรมอีก เราคิดดีทำดี รักษาศีลเรา ทุกคนคงไม่มีกรรมมาอยู่ที่นี้และถ้ามาอยู่แล้ว เราก็คิดเสียว่ามันคือกรรม เต็มมันก็หมดไปจริง ๆ พึ่งมาคิดได้ เจอที่บอกว่าเต็มมันก็หมดไป ทำให้สบายใจและโล่งใจมากขึ้น สิ่งดี ๆ ก็จะคืนกลับมาหาตัวเรา ถ้าเราไม่ขัดแย้งกับเพื่อน ไม่มีอคติเราก็จะมีแต่คนคิดดีกับเรา เพราะอ่านแล้วก็เริ่มทำอย่างเช่น วันนี้มีคนมาพูดขัดหูเรา เราก็พูดอะไรพูดอะไร เต็มมันก็หายไป ทำให้จิตใจดีขึ้น สบายใจขึ้น ไม่หงุดหงิด รู้สึกดีใจมาก ๆ ที่ได้มาเจอกับโครงการนี้ ทำให้เราจากที่ไม่ค่อยจะได้ลดละเนื้อสัตว์เลย ทำให้เรามีความอดทนและก็อดทนจนสำเร็จ พอได้ออกจากที่นี่ เราก็จะไม่ลืมคำอ่านบทพททวนธรรมเลยและจะปฏิบัติทำให้ได้เหมือนอยู่ที่นี่ ถึงแม้จะได้ไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ก็จะทำให้ได้อย่างแน่นอน

คนที่ 15 อายุ 28 ปี

การสวดมนต์ก็ทำเป็นประจำอยู่แล้วเข้าเียน แต่พอมาอ่านบทพททวนธรรมแล้ว รู้สึกว่านั่งขึ้นสบายใจขึ้น เมื่อได้บทพททวนที่ละเอียดและมามองดูข้อแรกก่อนว่า การเข้าใจผิดของเรากับคนอื่นแต่ก่อนเราเป็นอย่างไร พอเรามาอ่านบทพททวนธรรมแล้ว เราเริ่มรู้ว่าไม่ต้องไปติดใจในเรื่องนั้น ๆ เต็มมันก็หมดไปเอง รู้สึกว่าการตั้งฐานจิตง่ายขึ้นและก็นึกคำที่คิดดีพูดดีทำดีมากขึ้น ทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งในแต่ละข้อไป ทำให้รู้สึกว่าสิ่งที่เราเคยคิดมาไม่ถูกต้อง เพราะอาจเรายึดติดกับสิ่งรอบข้าง ตอนนี้นำความเข้าใจลึกซึ้ง แล้วรู้สึกว่ามันง่ายที่จะทำในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ถ้าอยู่ข้างนอกเราก็คงยังไม่เข้าใจเรื่องการสวดมนต์ อยู่ที่นี่ก็อาศัยการทำบุญคือ จดเนื้อสัตว์ ถวายตั้งแต่เริ่มทำมาเหนื่อยไหม ไม่กินเนื้อสัตว์เลยก็ไม่เหนื่อยนะ เต็มมันทุก ๆ ระบบดีขึ้นมากแต่ก่อนชอบเจ็บท้อง เต็มมันไม่เจ็บเลย คงเป็นเพราะกระเพาะเราย่อยง่ายขึ้น วันนี้มีความสุขใจมากเพราะเอาหนังสือบทพททวนธรรมมาอ่านกลับไปกลับมา เชื่อไหมว่าสบายใจมากขึ้น พอกำลังคิดฝันดีมาก ๆ สงสัยเพราะเรามีจิตสะอาด สิ่งที่ทำให้เรามีจิตใจสงบ คือสวดมนต์และทุก ๆ วันนี้นักเราก็สนุกกับการสวดมนต์

คนที่ 16 อายุ 48 ปี

ได้ใช้ช่วงเวลาที่ว่าง ท่องบททบทวนธรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจในธรรมะให้มากขึ้น แต่ละบทให้แนวทางแห่งปัญญาที่ทำให้อ่านแล้วเกิดสติได้ ถ้าเรารู้จักคิดตามก็จะเป็นแนวทางที่ดีมาก ๆ ที่จะนำมาใช้กับตัวเราและทุก ๆ คนได้เป็นอย่างดี ทำให้เราได้ข้อคิดหลายอย่าง และได้หลักธรรมหลายข้อไว้เป็นประโยชน์และเห็นคุณค่าของธรรมะมากขึ้น แล้วก็พบกับทางออกที่ดีที่สุดสำหรับเรา ทำให้ไม่เป็นทุกข์มากมาย อารมณ์ก็แจ่มใสไม่ค่อยหงุดหงิด การได้ทบทวนช่วยอะไรเราได้หลาย ๆ อย่างในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ถึงเราจะทำอะไรดี ๆ ไม่ได้ทั้งหมดในวันนี้แต่เรายังมีเวลาทำในวันถัดไป การทำดีเป็นไปแบบง่าย ๆ ค่อยเป็นค่อยไป มันจะทำให้เรารู้สึกไม่กดดัน ไม่เครียด ไม่กังวล ได้เข้าใจถึงหลักธรรมมากขึ้น เอามาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจนำไปเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตแบบไม่ยุ่งยากอะไรเลย เพียงแค่ให้เราศึกษาให้เข้าใจให้ถ่องแท้และนำมาปรับใช้กับตัวเรา ทำให้เราปรับตัวได้อย่างไม่ยากลำบาก ที่จะใช้ชีวิตร่วมกับทุกคนอย่างสบายใจบางครั้งก็รู้สึกว่าตัวเราจริงจังกับชีวิตมากเกินไปจนเป็นความไม่พอดี บางครั้งต้องเครียดกับชีวิตมากเกินไป บททบทวนธรรมช่วยข้าพเจ้าได้มากในเรื่องนี้ ข้าพเจ้าเป็นคนที่ไม่ค่อยดีจริง ๆ ที่ได้มีโอกาสได้ศึกษาบททบทวนธรรมของอาจารย์หมอเขียว ได้รู้จักบททบทวนชีวิตของตัวเอง ทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น ใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขขึ้น สำหรับส่วนตัวเราเองมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคปัญหาที่กำลังประสบอยู่ ทำให้มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ท้อแท้กับชีวิตพร้อมที่จะก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นใจขึ้น

คนที่ 17 อายุ 41 ปี

ดิฉันมีความดีใจและบอกอะไรไม่ถูกกับชีวิต เหมือนว่าเราไม่ได้อยู่เรือนจำ เหมือนเราอยู่ที่บ้าน มีความอบอุ่นทางจิตใจของเราทุกครั้งที่มีการอบรมของหมอเขียว ได้ข้อคิดมากและก็สบายใจทำดีเรื่อยไป ทำให้ให้สะอาด พออ่านเสร็จก็มานั่งมองย้อนกลับไปว่า ที่ผ่านมานั้นเราทำอะไรบ้าง ทำดีแค่ไหนทำเลวแค่ไหน ก็ทำให้รู้ว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข มันล้วนเกิดขึ้นจากการกระทำของเราเอง ที่เราได้รับมันคือกรรมของเรา เราก็ต้องรับผลของกรรมนั้น บททบทวนข้อ 16 จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ วันนี้ทำงานรู้สึกว่าได้ทำอะไรบ้างก็รู้ แล้วก็รู้สึกว่าช่างเถอะเราทำหน้าที่ของเรา เหนื่อยเราก็พัก เขาก็หายเหนื่อย แล้วความเหนื่อยไม่ได้อยู่กับเราถาวร แต่ความคิดนี้สิ่งที่อยู่กับเรา คิดในแง่บวกเข้าไว้ คิดดีเข้าไว้ แล้วเราก็จะมีความสุขเอง วันนี้ว่าวันในจิตใจคิดถึงบ้าน คิดถึงลูกเป็นเพราะจิตไม่สงบ มีหนังสือสวดมนต์และบททบทวนธรรมอ่านอยู่หลายรอบกว่าจะหยุดคิดฟุ้งซ่านได้ บทที่ 4 สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา วันนี้นับวันจิตใจที่สงบ หลังจากทำงานเสร็จก็มานั่งอ่านในยามที่เราทุกข์ใจ สิ่งที่เป็นที่พึ่งทางใจที่ดีที่สุดต้องถือธรรมะ การได้ศึกษาธรรมะ ทำให้เราใจเย็นขึ้นมีสติมากขึ้น ไม่รู้วามใจร้อนเหมือนแต่ก่อน ในความโชคร้ายนี้ทำให้เรารู้สึกว่าไม่ได้ร้ายเสมอไป เพราะอย่างน้อยการใช้ชีวิตในนี้ ทำให้เรารู้จักธรรมะมากขึ้น ทำให้เกรงกลัวต่อการทำบาปทำชั่ว เพราะเราเชื่อว่าไม่มีใครหนีวิบากกรรมจากการกระทำของเราได้ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ความขัดแย้งและความไม่เข้าใจกันก็มีบ้างเป็นธรรมดา แต่ถ้าเรารู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เราก็จะรู้จักการให้อภัย การเอื้อเฟื้อต่อกันและกัน ดังบททบทวนธรรมข้อ 5 หลายคนที่ยกกลับตัวกลับใจได้ เป็นคนดีได้ หลังจากที่ได้ออกจากจุดนี้ไปได้ เพราะคนเหล่านั้นเขารู้จักธรรมะที่ได้ศึกษาในนี้ ทำให้เขาเกรงกลัวต่อบาป วันนี้โดนใจบททบทวนธรรมข้อที่ 16 ทำดีให้มาก ๆ เพื่อจะให้ดีซึ่งออกฤทธิ์แทนร้ายที่เราเคยพลาดทำมาใช่แล้วเราควรทำความดีให้มาก เพื่อเป็นการไถ่บาปที่เราเคยสร้างมา

คนที่ 18 อายุ 48 ปี

วันนี้ได้อ่านหัวข้อที่เกี่ยวกับตัวเรา พอได้อ่านแล้วทำให้ดีขึ้น แต่ก่อนนอนไม่หลับ ทำให้ปวดตามร่างกาย คิดโทษคนนั้นคนนั้นว่าทำไมไม่ดีกับเรา เป็นเพราะเรามีกิเลสความชิงชังรังเกียจ ยึดมั่นถือมั่น ในใจเรา ทำให้เรานอนไม่หลับ พอได้ทบทวนธรรมแล้วตั้งจิตหยุดสิ่งที่คิดไม่ดีแล้ว ทำให้เรานอนหลับ ไม่ปวดเมื่อยตามร่างกาย จะสวดมนต์ทบทวนธรรมต่อไปคะ วันนี้ตื่นขึ้นมารู้สึกมีกำลังใจมีความสุข อย่างบอกไม่ถูก เป็นเพราะว่าเราคิดอยากจะทำความดี เพื่อจะให้ดีขึ้นออกฤทธิ์แทนร้ายที่เคยพลาด ทำมา เมื่อได้ลงมือทำดีถึงแม้กับคนที่เราไม่รู้จัก แต่เราก็พอใจที่จะทำโดยที่ไม่รับของตอบแทน จะพยายามทำความดีต่อไป คงเห็นผลไม่ช้าวันนี้ก็ชาติหน้าจะทำต่อไป เวลาไม่สบายใจ คิดมากคิดอะไร ไม่ออก จะสวดมนต์ทบทวนธรรม เป้าหมายที่แท้จริงของเราคือการฝึกจิตจะช่วยให้เราพร้อมสู้ทุก สถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับเรา แม้ว่าจะเลวร้ายแค่ไหน เราก็จะอดทนสู้จะค่อย ๆ ฝึกจิตใจให้ยอมรับ ไปเรื่อย ๆ ใจดีขึ้น เพราะหมั่นสวดมนต์ ร่างกายก็แข็งแรง แต่ก่อนหงุดหงิด เดียวนี้เพิ่มใจเย็นขึ้น จะปฏิบัติต่อไปทบทวนธรรมไปเรื่อย ๆ ทำให้เป็นเหตุเป็นผลว่าสิ่งใดมีประโยชน์ต่อตัวเราและจิตใจเรา มีความยับยั้งชั่งใจ ไม่ทำตามอารมณ์ชั่ววูบ แต่ก่อนคิดอะไรทำลงไปแบบไม่ยับยั้งจิตใจ เดียวนี้ก็เพิ่มใจ เย็นขึ้น

คนที่ 19 อายุ 56 ปี

หลังจากได้สวดมนต์ รู้สึกว่าร่างกายจิตใจเราดีขึ้น โรคภูมิแพ้หอบหืดก็ไม่ค่อยเป็น ไม่หาย แต่ไม่เป็นบ่อยเหมือนแต่ก่อน เคยเป็นหวัดน้ำมูกไหลบ่อยๆก็หายไปเลย เรานึกในใจของเราว่าชาติ ก่อนเราอาจจะเคยทำกรรมเอาไว้มาก แต่เราเองก็อาจจะเคยทำทานไว้เยอะเหมือนกัน เราถึงได้มีบุญ วาสนาได้เจอโครงการดี ๆ ในสถานที่แบบนี้ เราก็รู้สึกภูมิใจและดีใจมีความสุขเล็ก ๆ อยู่ในใจได้สวด มนต์ภาวนาทบทวนธรรม อ่านแล้วรู้สึกปล่อยวางอะไรในชีวิตได้มากขึ้น ใจสงบลงเยอะมาก คำว่า โมโหไม่รู้หายไปไหน มองเพื่อน ๆ ร่วมชะตาด้วยความเห็นใจ รู้จักคำว่าเอาใจเขามาใส่ใจเราได้ ทำ ความดีไปด้วยเรื่อย ๆ ซึ่งตรงกับข้อ 2 แนะนำสิ่งดี ๆ ให้เพื่อน พูดคุยกับเพื่อน ๆ ร่วมห้องและผู้ต้องขัง ทุกคน วันนี้เราได้พบกับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเห็นท่านแต่ละคนแล้ว เกิดความนับถือและศรัทธา น่า เลื่อมใส เหมือนผู้ดีसानเรียบง่ายและสวยงามน่ามอง อยากทำไปเป็นเยี่ยงอย่างในอนาคตข้างหน้า จะปฏิบัติตัวเหมือนท่าน ๆ ตั้งแต่นี้ต่อไปเราจะพยายามทำตัวเรียบง่าย ทั้งการอยู่การกินการแต่งตัว จะลดละเลิกการเติมแต่งแต่มีสีสันให้น้อยลง ๆ รู้สึกนับถือและศรัทธาด้วยใจจริง ได้เห็นการแต่งตัว ของคณะแพทย์วิถีธรรม การเดินทางนั่งการพูดคุยการยิ้มการทักทาย ช่างน่ามองน่าดูน่าเอาไปทำ เยี่ยงอย่างในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะการที่เราเข้ามาอยู่ในเรือนจำ ผู้คนมากมายต่างสถานะต่าง ความคิดต่างความรู้ต่างบ้านต่างเมือง ถ้าทุก ๆ คนได้นำไปใช้ปฏิบัติต่อกัน สังคมเรือนจำคนหลัง กำแพงคงจะน่าอยู่มากขึ้น เราเกิดความคิดและได้เรียนรู้อะไรมากมายจากโลกข้างนอก มองแต่ว่าเงิน ชื้อทุกอย่างได้ พยายามหาเงินให้ได้มาก ๆ เพื่อครอบครัวจะได้มีกินมีใช้ทุกอย่างใช้จ่ายอย่าง สะดวกสบาย หลงกับความสบายลืมนึกถึงธรรมชาติ ซึ่งจริง ๆ แล้วทุกอย่างที่ธรรมชาติสร้างขึ้นเกิดขึ้น เอง ล้วนมีประโยชน์ต่อชีวิตมนุษย์ทั้งนั้น ได้เขียนจดหมายไปบอกแม่และลูก ๆ ของเราให้ถนอมรักษา ต้นไม้ทุกต้น ผลไม้ที่พ่อแม่เคยปลูกเอาไว้ รู้สึกห่วงหาอาทรอยากรักษาเอาไว้ให้ลูกหลานได้เก็บกินเก็บใช้ ให้ได้ประโยชน์และรักษาเอาไว้ให้นานที่สุดเพื่อโลกเพื่อประเทศชาติ จะได้นำอยู่ร่มเย็นเป็นสุข โทษ คติยาเสพติด 25 ปี ตอนนี้อยู่มา 2 ปี 4 เดือนเหลือโทษอีกเยอะ แต่ในใจกลับไม่นึกกลัว รู้สึกอบอุ่นใจ

ว่ายังมีบุญเหลืออยู่ รู้สึกสุขสบายกายจิตใจสงบและอยู่อย่างพอเพียงพอใจทำจิตใจให้อยู่ได้รอได้และจะพยายามเย็นให้ได้ วันนี้รู้สึกเหนื่อยใจกับเพื่อน ๆ จึงเลยไม่เป็นระเบียบวินัยไม่ทำตามกฎระเบียบ แต่ก็ได้แต่เหนื่อยใจ เปิดหนังสือบททบทวนธรรมอ่านข้อที่ 7 และ 9 มีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่างให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด เท่าที่พึงทำได้ พออ่านถึงข้อนี้ก็พยายามทำจิตใจและมีกำลังใจ ใจก็สงบลงได้ ใจสงบพบทางธรรม วิธีชีวิตในการดำเนินแบบธรรมชาติดีที่สุด กราบขอบคุณคณะอาจารย์แพทย์วิถีธรรมที่ได้มีจิตใจดีงาม มีเมตตาต่อผู้ต้องขังเข้ามาอบรมเผยแผ่ความรู้ในการใช้ชีวิตแบบพอเพียงวิถีธรรมชาติ จะน้อมนำวิธีการเป็นอยู่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันและตลอดไปตราบชีวิตจะดำรงอยู่ เมื่อพ้นโทษออกไปแล้ว สาธุ สาธุ สาธุ

คนที่ 20 อายุ 54 ปี

ปกติพวกเราในนี้ก็ได้สวดมนต์ไหว้พระทุกวัน ๆ หนึ่ง 3 ครั้ง แต่ไม่มีคำแปลเหมือนบทสวดมนต์ของหมอเขียว พอได้สวดมนต์และบททบทวนธรรม มันตรงกับเราเกือบทุกข้อ มันทำให้รู้สึกดีขึ้นทุกวัน ได้รู้ว่าการกรรมเป็นการกระทำของเราเอง ไม่ใช่ของผู้อื่นมาวันนี้ก็รู้ ถ้าเราทำใจได้แล้วไม่โทษคนอื่น เราก็มีความสุขขึ้นไม่ทุกข์กับสิ่งที่ได้รับ ได้สวดมนต์ทุกวันบททบทวนธรรม ทุกวันชีวิตเราก็จะดีขึ้น**ทำให้ข้าพเจ้ามีจิตใจดีขึ้นด้วยเรื่อย ๆ ไม่หดหู่เหมือนแต่ก่อน โดยเฉพาะข้อ 12 ข้อ 1 ชอบมากและจะปฏิบัติในชีวิตประจำวันของข้าพเจ้าด้วย ทำให้ข้าพเจ้ามีจิตใจดี มีความคิดดี ๆ ไม่ย่อท้อ รู้สึกดีมากมีสาระและได้ความรู้ รู้จักวิธีปลดทุกข์ที่แก้บาปกรรมให้ลดลงและหมดไป**ทำหน้าที่ตักน้ำใส่ห้องน้ำแต่โชคไม่ดีทำให้เอวเคล็ดปวดมาก ๆ เลย ทำให้นึกถึงบททบทวนธรรมข้อ 4 สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ทำให้นึกถึงตอนที่เราเคยฆ่าปลาฆ่ากบเพื่อมาทำอาหาร ทำให้เราได้รับความเจ็บปวดจากการกระทำนั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้นอีกไม่กี่วันเราก็คงหายปวดไปเองนั่นแหละ อาการปวดเอวเริ่มดีขึ้นมาก ๆ ทำให้คลายเครียดไปได้

คนที่ 21 อายุ 60 ปี

การทบทวนธรรมทำให้เราพ้นทุกข์ จิตใจก็เบิกบานเป็นสุข ร่างกายสุขภาพก็ดี ไม่เครียดไม่มีอะไรขาดทุนมีแต่กำไรอย่างเดียว เพราะใจเราไม่ทุกข์กายเราก็ได้ประโยชน์ต่อตัวเอง ความผาสุกในชีวิตเกิดขึ้นได้ทุกวัน ถ้าเรารู้จักห้ามจิตใจของเราเอง แล้วเรียนรู้แพทย์วิถีธรรมรักษาโรคด้วยการฟังธรรมเป็นหลัก เป็นวิธีการหลุดพ้นทุกข์ เราก็จะมีความสุขยิ่งขึ้นไป **เมื่อก่อนตอนอยู่ข้างนอกไม่ค่อยรู้หรอกว่าสวดมนต์นั้นได้อะไร ไม่ค่อยได้สวดด้วยซ้ำ รู้แต่ว่าสวดเพื่อขอนั่นขอนี่ พอเข้ามาอยู่ในนี้ก็รู้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง ได้เอาบททบทวนธรรมมาเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเองหลายอย่างเลยคะ เมื่อก่อนเป็นคนใจร้อน ทำอะไรไม่ค่อยคิด พอได้อ่านบททบทวนธรรมและก็ได้สวดมนต์ รู้สึกได้เลยว่าจะพูดอะไรออกไปหรือจะทำอะไร ก็ได้คิดนึกอยู่ในใจอยู่ตลอดเวลา จะพูดดีหรือจะทำดี เวลาทำอะไรให้สบายใจ ทำให้คิดและเห็นบททบทวนธรรมอยู่ตลอดเวลา จะใช้ชีวิตแบบพอเพียง จะได้ไม่ก้าวพลาดอีก รู้ว่าบาปมีจริงบุญมีจริง เป็นคนใจร้อนมากพอมายู่จุดนี้ทำให้ใจเย็นลง ดีใจมากเลยคะที่มีโครงการแพทย์วิถีธรรมได้สอนรู้จักให้อยู่แบบพอเพียง กินอาหารสุขภาพและรู้จักดูแลตัวเองมากขึ้น จากแต่ก่อนไม่ค่อยได้สนใจเรื่องสุขภาพ แต่เดี๋ยวนี้หันมาดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้นกว่าเดิม ฉันทเป็นโรคปวดท้องน้อยเวลาปัสสาวะก็ปวด อยู่ข้างนอกก็ไปหาหมอบ่อย แต่ไม่หายแต่เมื่อได้มาอยู่ในนี้ ได้เข้าโครงการนี้ได้ยินเพื่อนบอกว่าดื่มน้ำปัสสาวะแล้วรักษาทุกโรคได้ ที่ฉันอยากหายก็เลยลองดื่มน้ำก็เลยหายเชียวคะ แต่แล้วดิฉันก็หายจากโรคปวดท้องน้อยแล้วคะ ตอนนี้ก็ดื่มทุกวัน ดื่มเฉพาะตอนเช้าดีจริงๆคะ

คนที่ 22 อายุ 47 ปี

วันนี้หนูได้อ่านบทบทวนธรรม แต่ละหัวข้อต่างก็ให้คติเตือนใจเราหลาย ๆ อย่างทำให้มีความรู้มากมาย แจ่มแจ้งขึ้นในหลายเรื่องที่เรายังไม่รู้อย่างลึกซึ้ง ทำให้เราเข้าใจในหลักธรรมคำสอนมากยิ่งขึ้น ถ้าเราพยายามปฏิบัติตัวตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็จะทำให้ชีวิตของเราพบกับความผาสุกที่แท้จริงได้ค่ะ หนูอ่านบทบทวนธรรมทุกหัวข้อแล้ว มันทำให้ย้อนมาพิจารณาตัวเองว่าที่ผ่านมาเราทำอะไรบ้างมีทั้งดีและชั่ว มันทำให้คิดได้หลายอย่างและสามารถบรรเทาความเครียดในโรคที่หนูเป็นอยู่ หนูเป็นโรคซึมเศร้ากินยาจิตเวชเป็นประจำทุกวันเช้า-เย็นมา 10 กว่าปีแล้ว สุดท้ายอะไรมองหาหนูประทับใจคำที่ว่า เกิดอะไรจึงต้องไว้วางใจมา มันเป็นเรื่องอย่างที่ว่าค่ะ หนูประทับใจบทบทวนธรรมข้อ 1 มันเข้ากับชีวิตของหนูในวันนี้มากเลยคะหนูมีเรื่องเข้าใจผิดกับเพื่อนคนหนึ่งแต่ต่อมาหนูมารู้ความจริงว่ามีคนต้องการให้เราสองคนทะเลาะกัน ดีที่หนูอดทนเอาไว้ได้คะ ถ้าวันไหนหนูมีปัญหาอะไรหนูก็จะอ่านบทที่มันตรงกับปัญหาของวันนั้นบทบทวนธรรมมีประโยชน์มากกับการใช้ชีวิตประจำวันของเรา รู้สึกดีที่มีหนังสือดี ๆ แบบนี้มาให้อ่าน ทำให้ได้รับความรู้ความเข้าใจมากขึ้น เพราะอ่านแล้วเข้าใจง่ายคะ

คนที่ 23 อายุ 50 ปี

ได้มาเข้าโครงการนี้ก็ยิ่งเข้าใจในธรรมะมากขึ้น ได้วิธีดูแลตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งยา การที่ได้บทบทวนธรรมทำให้เตือนสติเราก่อนทุกครั้ง ก่อนจะทำอะไรออกไปที่ไม่กระทบกระเทือนต่อจิตใจผู้อื่น เมื่อก่อนเคยคิดหรือว่าทำอะไรก็ตาม ไม่ประสบความสำเร็จจะชอบโทษว่าเป็นความผิดของผู้อื่น ไม่เคยมองเห็นความผิดพลาดของตนเองเลย แต่เดี๋ยวนี้พอได้อ่านบทบทวนธรรมแล้วก่อนที่จะโทษคนอื่นเราควรโทษตัวเองก่อน เพราะแท้ที่จริงแล้วก็ขึ้นอยู่กับตัวเราเองที่ทำตัวเอง **การสวดมนต์ไหว้พระและบทบทวนธรรมทั้ง 16 ข้อสอนและให้อะไรหลาย ๆ อย่างแก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้ารู้สึกว่ายากในร่างกายและจิตใจของเราจะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น รู้จักชีวิต รู้จักอะไรผิดอะไรถูก เป็นเสมือนยาวิเศษที่รักษาจิตใจของเราให้ดีขึ้นจากความทุกข์และปัญหาต่าง ๆ มากมาย** วันนี้ไม่สบายตัวร้อนปวดหัวมาก นึกได้ถึงท่านอาจารย์หมอเขียวที่ระลึกถึงคุณดีที่ท่านทำมา ช่วยเหลือผู้อื่นและขอโทษกรรมต่อสัตว์ทั้งหลายและแม่เมตตา พอตื่นเข้ามาอาการนั้นก็หายไป โดยไม่ต้องเช็ดตัวหรือกินยา

คนที่ 24

อายุ 71 ปี

ได้รู้จักโครงการแพทย์วิถีธรรม นับเป็นบุญวาสนาไม่คิดว่าอยู่ในสถานที่แบบนี้ยังมีสิ่งดี ๆ อย่างนี้ ดีใจมาก ๆ เลยคะ ดิฉันรู้สึกว่าเราต้องพยายามลดละเลิกกิเลสต้องลดอาหารบางอย่างที่เป็นเนื้อสัตว์และมองเพื่อน ๆ ด้วยความเห็นใจและต้องใจเย็นให้มาก ๆ ต่อไปฉันจะทำตัวให้ดีขึ้น จะไม่กล่าวร้ายไม่คิดร้ายไม่พูดร้ายให้คนอื่น ปรับปรุงตัวเองให้เย็นลงและสงสารคนอื่นมากขึ้น เราทำดีเราก็ได้ผลตอบแทน เราทำไม่ดีผลก็ออกมาไม่ดี**ได้รู้ว่าการได้ฟังธรรมะก็สามารถช่วยทำให้จิตใจเราเข้มแข็งขึ้น สภาวะจิตและกายไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ และสิ่งนี้เองทำให้เราเริ่มมีแนวคิดในการปรับเปลี่ยน จากเดิมเริ่มจากจุดเล็ก ๆ ของตัวเองก่อนคือการกินอยู่และค่อยพัฒนาไปด้วยเรื่อย ๆ รู้สึกเกิดการเปลี่ยนแปลงกับตัวเองขึ้นตามลำดับ ยิ่งปฏิบัติก็รู้ตัวเองว่ารู้สึกดีเป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจมีเมตตาต่าง ๆ ของชีวิตที่ดีขึ้น ต่อจากนี้ข้าพเจ้าจะตั้งใจทำดีให้มาก ๆ เพราะจะได้เกิดพลังและ

ศรัทธาในการทำดี ในตอนนี้รู้สึกผ่อนคลายเป็นอย่างมาก จิตใจผ่องใส คิดแต่ด้านบวก ไม่มีความวิตกกังวลเหมือนก่อน ซึ่งการทำแต่สิ่งที่ดีย่อมเป็นการกำหนดผลแห่งกรรมดีและวิบากกรรมของเราได้ก็บอกกับตัวเองว่าเราจะทำดีทุกวัน การแบ่งปันและให้ความรู้กับคนรอบข้างของข้าพเจ้าก็สามารถช่วยแก้ปัญหาและสร้างกรรมดีให้กับคนอื่นอยู่บ้าง อาจจะไม่มากมายอะไรแต่ก็เป็นการสร้างผลบุญกุศลกับตัวเองและผู้ได้รับฟังอยู่บ้าง ถึงจะไม่ใช่นิพพานที่ยิ่งใหญ่ แต่ก็สุขใจที่ได้ให้ในสิ่งที่ดี ๆ

คนที่ 25 อายุ 40 ปี

ดิฉันจะคอยแนะนำชักชวนให้คนลงศึกษาที่จะจดทานเนื้อสัตว์ว่าดีต่อสุขภาพอย่างไร บางคนเขาก็ลองทำตามที่เราแนะนำ บางคนเขาก็ไม่ค่อยเชื่อมีหลายมุมมองต่างคนต่างจิตใจ แต่ก็ไม่เป็นไร ดิฉันก็จะพยายามทำหน้าที่ตัวเองให้ดีที่สุด จะไม่เลิกแนะนำให้คนอื่นมีสุขภาพดีเหมือนดิฉันค่ะ ดิฉันทำงานจิตอาสา ทำทุกวันไม่มีวันหยุด ถ้ามัวมีความสุขไหม มีค่ะเพราะเราทำมันด้วยใจ เราสามารถแบ่งปันความรู้สึกนี้ให้คนอื่นได้ ดิฉันชอบช่วยเหลือคนอื่น มีความสุขทุกครั้งที่ได้ช่วยคนอื่น สิ่งที่เราไม่เคยคิดจะทำเพื่อใคร เราก็มักเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยกัน ถึงจะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ แต่มีค่าสำหรับจิตใจเรามากมายเลยคะ ดิฉันจะมาพูดถึงเรื่องประโยชน์ของน้ำปัสสาวะ ตอนแรกที่ยังไม่รู้สึกรู้สึกระคายคอตื่นใจ แต่พอมาลองศึกษาสรรพคุณของน้ำปัสสาวะจริง ๆ แล้ว ดีจริง ๆ มีประโยชน์หลายอย่างเลยทีเดียว ไม่ว่าจะเป็นการกินหาได้ทุกอย่างเลยคะ เคยทดลองมาแล้วดีจริง ๆ ค่ะ บทบาทวัฒนธรรมมีหัวข้อที่ทำให้ดิฉันประทับใจ เช่นเราต้องรู้ว่าแต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกันคิดดีพูดดีทำดีไว้ก่อนดีที่สุด คนเราคิดไม่เหมือนกันความคิดไม่ลงรอยกันก็มี บางคนคิดดี บางคนคิดร้ายแล้วแต่จิตใจของแต่ละคน บางทีความคิดของคนเราก็มักเป็นเครื่องมือในการทำร้ายตัวเองได้ดีเลยเราต้องหัดคิดในทางที่ดี ถึงแม้เรื่องนั้นจะเป็นเรื่องไม่ดีก็ตาม ถ้าเราไม่ระวังการกระทำของตนเอง อาจเกิดเรื่องตามมามากมาย โดยที่เราไม่รู้ตัวเลย อกคิตคือสิ่งที่ทำให้เรามองแต่ข้อผิดพลาดของผู้อื่น โดยที่ข้อดีของเขาก็มี เราคิดไปเอง บางครั้งเราอาจจะคิดผิดไปก็ได้ การที่เราไม่โต้ตอบกับคนนั้นคนนี้ว่าเขาทำไม่ดีกับเรา ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่นแสดงว่าเรายังไม่เข้าใจตนเอง เราไม่เคยมองข้อเสียของตัวเองเลย คิดแต่ว่าคนอื่นทำไม่ดีกับเรา โทษแต่คนอื่นเป็นเพราะคนอื่น ถ้าเรากลับมาดูตัวเอง เราจะเห็นข้อผิดพลาดของเรา เราควรยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ทำร้ายสิ่งแวดล้อมช่วยกันปลูกป่า รักษาความอุดมสมบูรณ์ของผืนน้ำผืนดินให้คงอยู่ในสภาพเดิม เราไม่สามารถไปแก้ไขกฎแห่งกรรมใครได้ คนเรามีชะตากรรมเป็นของตนเอง ให้รู้เร็วก็แก้ไขทำได้เร็ว รู้ช้าก็ทนทุกข์กับผลของกรรม เรื่องร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกับเราเป็นการกระทำของตัวเองเราเองทั้งนั้น อย่าโทษฟ้าดินอย่าโทษใคร ๆ บนโลกใบนี้ให้โทษตัวเราเองว่าเราทำดีกับตัวเรามากน้อยแค่ไหน ถ้าเรายังไม่รู้จักรักษาดีกับตัวเรา เราก็มักไม่สามารถไปทำดีกับใครได้ ถ้าเรายอมรับในความคิดของเรา ในสิ่งที่เรากระทำลงไป ผลกรรมนั้นก็จะเบาบางลง สุดท้ายทุกคนก็จะหลุดจากความทุกข์ทั้งกายและใจ สุขหรือความทุกข์ไม่ได้อยู่กับนาน เพียงแค่เราจะอยู่กับมันได้มากน้อยแค่ไหนเท่านั้นเอง เรามีหลาย ๆ เหตุการณ์ บางเหตุการณ์ก็ถูกใจเรา บางเหตุการณ์ก็ไม่ถูกใจเรา ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง บางเหตุการณ์ก็มาทดสอบความอดทนของเราว่า เราจะข้ามผ่านไปได้หรือไม่ ทำให้ได้ล้างวิบากกรรมไปในตัว อาการป่วยของคนเราก็มักเป็นเพราะผลแห่งกรรมที่เราได้ทำมา เราควรสำนึกผิดในกรรมนั้นและขออโหสิกรรมให้กับสิ่งที่เราได้กระทำไว้ เราหยุดสร้างเวรสร้างกรรมและสร้างแต่ความดีลดกิเลสและทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม การทำดีไม่ได้ยากอย่างที่คิด แต่คนส่วนใหญ่ไม่ยอมทำกัน ทุกคนต่างเอาตัวรอดแย่งชิงทุกอย่าง ลืมมองที่จะเป็นฝ่ายให้ มีแต่อยากได้อะไรก็รับไม่เคย

มองความทุกข์ของคนอื่น เพราะความอยากได้อะไรอย่างเดียวนะ บางสิ่งบางอย่างเราคิดว่าดี สำหรับเราแล้วอาจจะไม่ดีก็ได้ แต่สิ่งที่เราคิดว่าไม่ดีแต่กลับเป็นผลดีกับเรา อย่าเชื่อในสิ่งที่เห็นจงตั้งสติให้มั่นแล้วเราจะได้ไม่หลงผิด พลังแห่งชีวิตก็คือจิตที่ตั้งมั่น มั่นคง ไม่ว่าอะไรจะผ่านเข้ามาเราก็จะสามารถผ่านอุปสรรคนั้นไปได้ ยึดหลักคุณธรรมให้มาก ๆ แล้วเราจะพบแต่ความสุข สังคมยุคใหม่เป็นสังคมก้มหน้า วัฒนธรรมเลยล้ำหลังไป ไม่ค่อยมีคนเข้าวัดฟังธรรม ไม่นิยมใส่บาตรกันโลกออนไลน์โลกโซเชียลกำลังมาแรง เด็กวัยรุ่นที่เป็นปัญหาหนักของสังคม กรรมชั่วที่เราทำก็เหมือนกับสุนัขได้เนื้อ มันจะตามเราไปทุกภพทุกชาติอย่างไม่ลดละ เมื่อใดที่เราอ่อนล้าและสบโอกาสมันก็จะเข้าจับฉุดกระชากอย่างไร้ความปราณี พลังแห่งเมตตาเหมือนน้ำที่ฉ่ำเย็น เมื่อเราส่งไปสัมผัสกับผู้ใดเขาก็จะรู้สึกได้ถึง ความฉ่ำเย็น หากเราส่งจิตที่มีเมตตา เขาก็จะรับรู้ถึงความปรารถนาดีความเป็นมิตร ทำให้ความอาฆาตแค้นในใจลดน้อยลง เวรกรรมระหว่างเขากับเราก็จะสิ้นสุดลง ตั้งจิตคิดดีทำดีพูดดี ไม่เบียดเบียนใครมอบสิ่งดี ๆ ให้กับผู้อื่น แשרประสบการณ์ให้คนอื่นได้รับรู้ด้วย มีความสุขทุกครั้งที่ได้จดบันทึกไว้ให้ท่านอาจารย์ได้อ่าน เหมือนว่าเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวเป็นความรู้สึกที่มาจากใจล้วน ๆ เลยค่ะ

คนที่ 26 อายุ 39 ปี

ยามนอนแอดและยัดเยียดกัน พันแข้งขา กัน บางทีคนที่นอนข้างเรามาเบียด บางทีเราอยากบอกก็เกรงใจเขาเราก็ใช้ความอดทนมาก ๆ เอาสติไว้ที่ใจให้มาก ๆ แล้วข้าพเจ้าก็คิดถึงบทบทวนธรรมข้อ 4 สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา จากนั้นข้าพเจ้าจะระลึกชาติย้อนหลังในชาตินี้ข้าพเจ้าได้ขังปูขังปลาขังเขียด ขังอึ่งเบียดทับกันจนตาย เขาก็ไม่เห็นไว้วางใจให้เราสักคำ เราได้รับผลกระทบเพียงเท่านี้ถือว่ายุติธรรมมากแล้ว บุญมากแล้วยอมรับกรรม ทำให้เข้าใจคนอื่น ไม่มีอะไรบังเอิญทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น การสวดมนต์ตามบทของอาจารย์ถือว่าเป็นการดีมากค่ะ เพราะรู้ความหมายของการสวดมนต์ทำให้เราน้อมเอาคำแปลนั้นมาใส่ไว้ในใจเรา บทบทวนธรรมแล้วรู้สึกเข้าใจดีไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับตัวเรา ก็เป็นวิบากกรรมของเรา ดังนั้นข้าพเจ้าจึงไม่ตีโพยตีพายหรือโทษคนอื่น เพราะเชื่อเรื่องกรรม คนที่เชื่อเรื่องของกรรม ได้เปรียบกว่าคนที่ไม่เชื่อ กรรม คนเชื่อกรรมจะมีความอดทนอดกลั้นต่อความผิดหวัง ความขมขื่นไม่โทษฟ้าดิน เพราะรู้ว่าทุกวิบากกรรมส่งผลให้เราได้รับ อ่านบทบทวนธรรมแล้วเอาไปใช้ในทุกละการณได้ดี เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ เราก็จะสามารถหยิบเอาบทบทวนธรรมข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาสอนใจเตือนใจเราได้ ถ้าเรามีที่ยึดก็จะทำให้ใจเรามีสติขึ้น ใจก็เย็นลง

คนที่ 27 อายุ 43 ปี

สำหรับยาเม็ดที่ 8 ของแพทย์วิถีธรรม ข้าพเจ้าได้นำมาใช้กับชีวิตตั้งแต่เข้ามาอยู่ในจุดนี้คือการสวดมนต์นั่งสมาธิ ตอนแรกก็ยังไม่เข้าใจเรื่องการสวดมนต์อ่านในหนังสือเขาบอกว่าสวดบทนั้นบทนี้จะทำให้ชีวิตดีขึ้น ก็ลองทำดูครั้งแรกก็สวดเพราะอยากล้างบาปที่พลาดทำไปและเผื่อจะโชคดีขึ้นบ้างเท่านั้น แต่พอทำไปเรื่อย ๆ กลับกลายเป็นว่าทำให้เราสบายใจขึ้น จิตเป็นสมาธิและใจเย็นมากขึ้น ก็มีสุขสบายใจในระดับหนึ่ง แต่ความทุกข์ความกังวลใจในโรคภัยไข้เจ็บที่เป็นอยู่และความกังวลในความเป็นอยู่ในปัจจุบัน กังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ความกังวลในสิ่งเหล่านี้ยังมีมากไม่น้อยใจอดใจคับข้องใจในความไม่ได้ตั้งใจ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันยังมีมากเหมือนเดิม สรุปคือแม้จะสวดมนต์นั่งสมาธิแต่เย็นได้แค่ตอนทำเท่านั้น จนข้าพเจ้าได้มาเจอกับแพทย์วิถีธรรมได้ฟังธรรมจากคุณหมอเขียว ข้าพเจ้าจึงได้เข้าใจว่าต้องเอาธรรมะคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาใช้กับชีวิตประจำวันอย่างไร จึง

จะได้ประโยชน์และความผาสุกที่แท้จริง การสวดมนต์เป็นอย่างเดียวจะสวดบทที่บอกว่าศักดิ์สิทธิ์ขนาดไหน หากยังทำบาปไม่เลิกก็ไม่ได้ช่วยอะไรได้เลยสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการล้างกิเลสล้างอึดตามานะต่าง ๆ ต่างหากที่เป็นคาถาศักดิ์สิทธิ์ซึ่งสามารถนำพาให้เราจะได้เดินได้ เมื่อก่อนรู้สึกน้อยใจในโชคชะตาของตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองเกิดมาทั้งทีก็โชคร้ายชะจริง ๆ รู้สึกว่าอะไรที่มันร้าย ๆ ทำไมจึงมาลงรวมอยู่ที่เราหมดเลย หากให้เล่าชีวิตของตัวเองเมื่อไหร่ต้องรู้สึกรนทหดหู่ใจน้อยใจ ต้องรู้สึกมีก้อนอะไรมาจุกตันที่คอ แล้วต้องร้องไห้จนพุดไม่ออกทุกครั้ง จนได้ฟังข้อธรรมจากคุณหมอเขียวที่ว่า “สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอเพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น” ธรรมข้อนี้ทำให้ข้าพเจ้าเลิกน้อยใจ เลิกค่ากรรมในความโชคร้ายของตนเอง จริงสินะทุกสิ่งที่เราได้รับล้วนเกิดขึ้นเพราะตัวเราเองทั้งนั้น คิดได้ดังนี้ใจก็เบาสบายขึ้นกว่าเดิม คิดถึงคำสอนของอาจารย์ที่ว่าทำดีที่สุดแล้วจะเกิดดีหรือไม่ก็ให้อภัยว่า “โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ ไม่มีอะไรที่จะสมบูรณ์แบบอยู่ได้ตลอดเวลา” เหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลาเป็นประสบการณ์ การแก้ปัญหาให้ชีวิตของเราทุกครั้งที่ทำ ข้าพเจ้าจะระลึกเห็นหน้าอาจารย์หมอเขียวและจิตอาสาทุกท่าน นึกถึงคำสอนและสายตาที่อบอุ่นมีเมตตาของทุกท่าน ทำให้มีกำลังใจพากเพียรต่อไป อย่างน้อยเหตุการณ์ในแต่ละวันสอนให้อภัยกับตัวเอง วาง มีสติในการแก้ปัญหาว่าจะดำเนินต่อไปอย่างไรดี เตรียมใจพร้อมรับกับทุกสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ยิ่งอุปสรรคมากเท่าไร บุญยิ่งมากเท่านั้น การลดอึดตามานะในตัวเองก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ข้าพเจ้ากำลังทำอยู่ พอได้เข้าใจเรื่องอึดตาที่มีอยู่ในตนเองจึงได้รู้ว่าไอ้โง่ที่ผ่านมามีตัวเองที่มีนิสัยแย่นานนั้นนะ เจ้าอึดตาความถือดีนั้นมันหลอกให้เราแสดงกิริยาหรือวาจาที่ไม่ดีได้อย่างน่าอาย ในเวลาที่มีคนพูดหรือแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับเราเมื่อก่อนก็คิดว่าความรู้สึกที่เกิดความไม่พอใจ เวลามีคนพูดหรือทำเป็นรู้ดีกว่าตัวเราจนบางครั้งจากที่คุยกันอยู่ดี ๆ กลายเป็นทะเลาะกัน จนโกรธกัน เจ้าอึดตานี้มันซ่อนอยู่ในตัวเราได้อย่างแยบคายจริง ๆ ถ้ารู้ไม่ทันมันจะหาความสุขใจไม่ได้เลย ถึงแม้ว่าจะทำ ความดีทำบุญแค่ไหน หากไม่ล้างอึดตาด้วย จะหาความสุขใจได้ลำบาก เมื่อก่อนเคยเป็นทุกข์เพราะอยากให้คนอื่นทำดีเหมือนอย่างที่เราทำ พอได้ฟังคุณหมอเขียวสอนว่า “คนเรามีฐานจิตแตกต่างกันมีวิบากดีร้ายมาไม่เหมือนกันไม่เท่ากัน” ถ้าเขายังต้องมีวิบากที่ต้องชดใช้ให้เรา บอกเขายังไงเขาก็ทำไม่ได้หากเขาทุกข์จนเกินทนจริง ๆ เราจะนึกถึงคำที่เราบอกและทำตามเพื่อความพ้นทุกข์เอง ทุกวันนี้ไม่ทุกข์เพราะเรื่องนี้แล้วค่ะ เพราะเห็นจริงอย่างที่คุณหมอเขียวพูดทุกอย่าง ก็ทำในบทบทวนธรรมข้าพเจ้านำมาใช้กับตนเองได้ในทุกข้อ ทุกวันนี้ข้าพเจ้ามีความสุขแตกต่างจากเดิมเพราะมีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใสมากขึ้น เริ่มมองอุปสรรคและความขาดแคลนต่าง ๆ เป็นเรื่องเล็กน้อย ในทุกวันนี้คิดว่าไม่ว่าจะเจอสถานการณ์เลวร้ายแค่ไหนน่าจะรับได้ แต่ทุกวันนี้ความรู้สึกนั้นหายไปแล้ว กลับรู้สึกตัวเองโชคดีมากที่เจอเหตุการณ์เลวร้ายต่าง ๆ เพราะมันทำให้ข้าพเจ้าได้รู้จักธรรมะที่แท้จริง ได้ล้างวิบากร้ายที่เคยทำมา ทำให้จิตใจของข้าพเจ้าแข็งแกร่งมากขึ้น ข้าพเจ้าเพิ่งได้เรียนรู้ ความสุขที่เกิดจากการพากเพียรทำความดีเป็นอย่างไร ความสุขที่เกิดจากการได้แบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้คนอื่น ๆ การได้ช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์ได้ มันมีความสุขมากแค่ไหน ข้าพเจ้ารู้แล้วว่าทำไมคุณหมอเขียวและจิตอาสาทุกท่าน จึงยึดด้วยไมตรีมีสายตาที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตาอยู่ตลอดเวลา เพราะทุกท่านเข้าใจแก่นแท้ของธรรมะที่แท้จริง ท่านเลยมีความเมตตากับทุกคน ข้าพเจ้าขอยึดทุกท่านเป็นแบบอย่าง และข้าพเจ้าก็รู้แล้วว่า ความสุขที่ได้จากการให้สิ่งดี ๆ กับคนอื่น ด้วยความยินดีเต็มใจ มีความสุขมากแค่

ไหน ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนเราก็สามารถบำเพ็ญบุญและทำความดีได้ ขอเพียงเรามีความตั้งใจที่จะทำ ข้าพเจ้าดีใจที่มีโอกาสได้พบคุณหมอเขียวได้รู้จักได้เรียนรู้แพทย์วิถีธรรมทำให้ข้าพเจ้าได้ฝึกและเรียนรู้ การปฏิบัติตนเพื่อการพ้นทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บป่วยทุกข์ที่เกิดจากความกังวลใจอดอดคับข้องใจ น้อยใจหดหู่ใจทั้งหลายทั้งปวง ข้าพเจ้ามีโอกาสได้บำเพ็ญบุญแม้จะอยู่ในเรือนจำ ข้าพเจ้าตั้งใจแล้วจะ ช่วงเวลาที่อยู่ในจุดนี้จะพยายามลดกิเลสอดตามานะในใจให้ได้มากที่สุด ทำตัวอย่างที่ตนและช่วยคนอื่นให้พ้นทุกข์ ตามเหตุปัจจัยเท่าที่ตนเองจะพึงทำได้ กราบขอบพระคุณอาจารย์หมอเขียวคณะจิตอาสาทุกท่าน ที่พากเพียรเพื่อมนุษยชาติขอบคุณอำนาจบุญกุศลที่ทำให้ข้าพเจ้ามีโอกาสได้รู้จักทุกท่านเพราะทุกท่านทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่ารื้อนจำไม่ใช่ทุกข์ที่แท้จริง แต่ทุกข์ที่แท้จริงคือกิเลสในใจของเราต่างหาก ขอให้อาจารย์หมอเขียวและจิตอาสาทุกท่านเจริญในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป ขอคุณคุณงามความดีทั้งหลายคุ้มครองทุกท่านค่ะสาธุ

มีโอกาสดำฟังแต่ละท่านแชร์ประสบการณ์ให้ฟัง ก็ได้ข้อคิดข้อธรรมหลายอย่าง เรื่องราวของแต่ละคนก็แตกต่างกันไป แต่ที่มีเหมือนกันก็คือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของแต่ละคน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนหากใจเป็นทุกข์ก็ไม่สามารถจะหาความสุขได้เลย จิตอาสาแต่ละท่านก็แชร์ให้ฟังว่ามีวิธีดับทุกข์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร ท่านใช้ธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและทำในบทบาททวนธรรมของอาจารย์หมอเขียวมาปฏิบัติเพื่อดับทุกข์เหล่านั้น นึกถึงคำที่คุณหมอเขียวเคยพูดไว้ว่า “หากเราจะลงมือทำงานอย่าเอาความขาดแคลนมาเป็นข้ออ้าง จงลงมือทำงานท่ามกลางความขาดแคลนให้บรรลุผล เพราะโลกนี้พร้อมอยู่เป็นนิจ” หากเรามัวรอให้พร้อมทุกอย่างค่อยทำก็คงไม่ต้องทำอะไรและคงไม่มีวันบรรลุผลสำเร็จได้เลย การใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำแต่ละวันจะมีเรื่องกดดันบีบคั้นและไม่ได้ตั้งใจเข้ามาอยู่ตลอด เนื่องจากการอยู่กับคนหมู่มากและทุกอย่างต้องอยู่ในกรอบในกฎที่วางไว้ หากยอมรับไม่ได้ก็มีแต่จะทุกข์ใจ เมื่อก่อนข้าพเจ้าก็ทุกข์มากกับสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจ พอได้อ่านบททวนธรรมของอาจารย์หมอเขียวที่ว่า “การได้พบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ตั้งใจเรา เป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่าที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส คือความหลงซึ่งรังเกียจและยึดมั่นถือมั่นในใจเราจะ ทำให้ได้ล้างวิบากหลายของเรา” บททวนธรรมประโยคนี้ทำให้ข้าพเจ้าดีใจที่ได้เจอกับเหตุการณ์ไม่ได้ตั้งใจต่าง ๆ ที่ผ่านมา เพราะมันทำให้ข้าพเจ้าได้ชัดใช้วิบากกรรม เหตุการณ์ที่ผ่านมาในช่วงเวลาที่เริ่มตั้งจิตอธิษฐาน เหตุการณ์ไม่ได้ตั้งใจชัดเข้ามาหาข้าพเจ้าเยอะมาก บทที่ว่า “เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ” เอาไม่ค่อยอยู่แล้วค่ะ จนมาได้ฟังที่คุณหมอเขียวบอกว่า 4 ประโยคในการปราบมาร เอาไว้ใช้เวลาเจอหนัก ๆ คือ “เราแสบสุด ๆ มันก็ต้องรับสุด ๆ มันจะได้หมดไปสุด ๆ เราจะได้สุขสุด ๆ” แบบนี้เลยค่ะเหมาะกับข้าพเจ้าในช่วงเวลานั้นเลยและที่เคยถามตัวเองตลอดว่า ทำไมต้องเป็นเราคนตั้งหลายร้อยคนไม่ใช่ใช้แต่เราทำไมจะหลงใญ่อยู่ตั้งนานเลยละ ทำไมทำไมอยู่ได้ตั้งนานเพราะคำตอบมันง่าย ๆ คือ “ทำมาก็เราทำมาไง” ตอนนี้นายโง่แล้วค่ะ สุดท้ายก็อยากฝากข้อคิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ได้จากประสบการณ์ของตัวข้าพเจ้า สำหรับคนที่เจอทุกข์หนักหรือไม่หนักก็ตาม กำลังหันเข้าหาธรรมะ การสวดมนต์ทำสมาธิด้วยความตั้งใจจะทำให้จิตใจเราผ่อนคลายและเย็นลงได้ เมื่อใจเย็นลงจะทำให้เรามีสติในการแก้ปัญหา แต่ถ้าจะให้ได้ผลจริง ๆ ควรตั้งใจล้างกิเลสล้างอดตามานะควบคู่กันไปด้วยอย่างน้อย ๆ ก็ให้ตัดสิ่งที่เป็นพิษภัยต่อร่างกายตัวเอง สำหรับคนที่ป่วยอยู่ก็ลองปฏิบัติตัวตามแบบของแพทย์วิถีธรรมดู หากท่านทำได้จะเกิดมงคลกับชีวิตแน่นอน เพราะท่านจะได้สุขภาพแข็งแรงจิตใจเบิกบานการอยู่แบบเรียบง่ายเงินทองก็คงพอใช้และเหลือเก็บ

การจะมีร่างกายแข็งแรงไม่ต้องขอกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์และท่านสามารถทำได้ด้วยตัวท่านเอง ขอกราบสำนึกในพระคุณของอาจารย์หมอเขียว จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทุกท่านที่เมตตาเข้ามาให้ความรู้ถ่ายทอดเรื่องราวดี ๆ มากมายให้ขิงหญิงนครพนม สิ่งที่ท่านฝากเพียรสอนข้าพเจ้าน้อมรับและกำลังปฏิบัติตามท่านอย่างเต็มความสามารถ ทุกวันนี้ข้าพเจ้ามีความสุขใจมากกว่าตอนที่ข้าพเจ้าอยู่ข้างนอกเสียอีก ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านด้วยความเต็มใจจริงใจค่ะสาธุ

ขอบพระคุณที่ให้โอกาสข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในบุญครั้งนี้ ทุกอย่างที่ท่านทำอยู่ก็ดียอยู่แล้ว หากให้เสนอแนะก็ขอลือทุกท่าน อย่าได้หมดพลังที่จะฝากเพียรเพื่อมวลมนุษยชาติเลย หากเป็นไปได้ก็หาเวลาเข้ามาเยี่ยมพวกเราด้วยนะคะ ปีละครั้งก็ยิ่งดี ขอบพระคุณค่ะ

คนที่ 28 อายุ 42 ปี

ประทับใจบททบทวนธรรมบทที่ 4 สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ดิฉันมีความรู้สึกดีขึ้นมากค่ะ บทที่ 10 เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา ทำให้เราไม่ควรโทษคนอื่นนอกจากตัวเราเองค่ะ บทที่ 5 ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่นแสดงว่า เรายังไม่เข้าใจตนเอง เป็นแง่คิดในทางที่ดีมากค่ะ ถ้าเราอ่านดูดี ๆ พิจารณาไปด้วย จะทำให้เราเข้าใจตัวเราเองและคนอื่นมากขึ้นค่ะ บทที่ 16 จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรไ้ใจ ไม่เอาอะไร คือสุดยอดแห่งความอึดอึด เบิกบาน แจ่มใส ทุกวันนี้ดิฉันมีความสุข ได้มีความรู้เพิ่มมากมายหลายอย่างค่ะ

คนที่ 29 อายุ 42 ปี

ปกติดิฉันเป็นคนไม่ชอบสวดมนต์ แต่พอเข้าโครงการหมอเขียว ดิฉันก็ได้สวดมนต์ทำให้จิตใจสบายผ่อนคลายในอารมณ์โกรธเกลียดได้มากเลย ทำให้เป็นคนอารมณ์เย็นลง เชื่อว่ากฎแห่งกรรมมีจริงเพราะเราทำกรรมชั่วไว้เวรกรรมเลยตามสนอง การคิดดีทำดีจะส่งผลให้เรามีสุขดีตามไปด้วย พักนี้อาการป่วยของข้าพเจ้าก็เริ่มห่างหายไปมากเลย การได้เริ่มจากสิ่งดี ๆ ก็จะกลายเป็นกุศลดีหรือกรรมดี นั้นแหละไม่ว่าจะเรียกว่าอะไรก็ตามก็ถือว่าได้ทำดีแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองเกิดจากวิบากกรรมของตัวเอง บอกกับตัวเองเสมอ หากเราเรียนรู้และยอมรับเราจะเกิดความสุขภายในใจขึ้นเอง

คนที่ 30 อายุ 67 ปี

ดิฉันได้นำวิธีการปฏิบัติในบททบทวนธรรมนำมาใช้ในชีวิตประจำ แล้วมันก็ได้ผลจริง ๆ มันมีประโยชน์ต่อดิฉันมาก ทำให้ดิฉันมีความสุขขึ้นจริง ๆ ค่ะ

ผลต่อสุขภาวะองค์รวม 4 ด้าน

ข้อมูลจากแบบบันทึกรายบุคคลในสมุดบันทึกทบทวนธรรม ใช้กรอบแนวคิดสุขภาวะองค์รวม 4 ด้านคือ (1) ด้านร่างกาย (2) ด้านจิตใจและอารมณ์ (3) ด้านสังคม และ (4) ด้านจิตวิญญาณ คุณลักษณะสุขภาวะและการเปลี่ยนแปลงของผู้ต้องขังหญิงเรือนจำกลางนครพนมดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากสมุดบันทึกของผู้ต้องขังหญิง

การเปลี่ยนแปลง	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากสมุดบันทึกของผู้ต้องขังหญิง	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
ด้านร่างกาย	มีอาการเจ็บป่วย ปวดเมื่อยตามร่างกาย นอนไม่หลับ ไม่สนใจสุขภาพ ไม่สุขสบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง	อาการทางกายหายและบรรเทา มีอาการที่ดีขึ้นได้แก่ ปวดตามร่างกาย โรคภูมิแพ้หอบหืด โรคกระเพาะ นอนไม่หลับ การขับถ่าย อาการป่วยสบาย เบากาย สุขภาพดีขึ้น
ด้านจิตใจและอารมณ์	อารมณ์รุนแรง ใจร้อนมาก หงุดหงิด น้อยใจในโชคชะตา เห็นแก่ตัว มีความชิงชังรังเกียจทุกซ์จากความโลภ	ความเครียดลดลง จิตใจอ่อนคลาย ใจเย็นลง วางใจเป็น ไม่กังวล ไม่ฟุ้งซ่าน ทุกซ์ลดลง คลายกังวล มีกำลังใจ
ด้านสังคม	เห็นผิดเป็นชอบ	พึ่งตนเองได้ ประหยัด พอเพียง และมีจิตอาสา คิดเสียสละแบ่งปันสู่สังคม รู้สึกรับได้รับกำลังใจจากสังคม สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ
ด้านจิตวิญญาณ	มองคนอื่นแง่ลบ เห็นผิดเป็นชอบ มองความผิดพลาดของคนอื่น ความคิดเชิงลบ	เข้าใจหลักกรรม กรรมและวิบากกรรม เข้าใจผู้อื่นและมีความสุข คิดบวก ตั้งใจทำความดี พบความผาสุกที่แท้จริง เปิดใจรับฟังความเห็นผู้อื่น

ตารางที่ 16 การเปลี่ยนแปลงต่อสุขภาวะองค์รวม 4 ด้าน ก่อนและหลังโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรมของผู้ต้องขังหญิงจากสมุดบันทึกทบทวนธรรม

โปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม 4 ด้านของผู้ต้องขังหญิง ดังต่อไปนี้

1. ด้านร่างกาย

หลังการสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม มีผลต่อร่างกายของกลุ่มทดลอง อาการบรรเทาและดีขึ้น ดังตัวอย่าง

1.1 อาการนอนไม่หลับ

“การที่เราได้สวดมนต์ ทำให้เราสบายใจ นอนหลับสนิท ไม่วิตกกังวลอะไรแล้ว เป็นการทำดีอีกอย่างหนึ่งที่ช่วยทำให้เรามีจิตใจดีขึ้น” (คนที่ 16)

“แต่ก่อนนอนไม่หลับ ทำให้ปวดตามร่างกาย คิดโทษคนนั้นคนนี้ว่าทำไมไม่ดีกับเรา เป็นเพราะเรามีเลสความชิงชังรังเกียจ ยึดมั่นถือมั่นในใจเรา ทำให้เรานอนไม่หลับ พอได้ทบทวนธรรมแล้วตั้งจิตหยุดสิ่งที่คิดไม่ดีแล้ว ทำให้เรานอนหลับ ไม่ปวดเมื่อยตามร่างกาย จะสวดมนต์ทบทวนธรรมต่อไปค่ะ” (คนที่ 18)

1.2 ปวดเอว

“ทำหน้าที่ตักน้ำใส่ห้องน้ำ แต่โชคไม่ดีทำให้เอวเคล็ดปวดมาก ๆ เลย ทำให้นึกถึงบททบทวนธรรมข้อ 4 สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา ทำให้นึกถึงตอนที่เราเคยฆ่าปลาฆ่ากบเพื่อมาทำอาหาร ทำให้เราได้รับความเจ็บปวดจากการกระทำนั้น เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้นอีก ไม่กี่วันเราก็หายปวดไปเองนั่นแหละ อาการปวดเอวเริ่มดีขึ้นมาก ๆ ทำให้คลายเครียดไปได้” (คนที่ 20)

1.3 ตัวร้อน ปวดศีรษะ

“ไม่สบายตัวร้อนปวดหัวมาก นึกได้ถึงท่านอาจารย์หมอเขียวที่ระลึกถึงความดีที่ตนทำมา ช่วยเหลือผู้อื่นและขอโทษกรรมต่อสัตว์ทั้งหลายและแม่เมตตา พอตื่นเข้ามาอาการนั้นก็หายไป โดยไม่ต้องเช็ดตัวหรือกินยา” (คนที่ 23)

1.4 ปวดท้อง

“ถ้าอยู่ข้างนอกเราก็ยังไม่เข้าใจเรื่องการสวดมนต์ อยู่ที่นี่ก็อาศัยการทำบุญ คืองดเนื้อสัตว์ ถามว่าตั้งแต่เริ่มทำมาเหนื่อยไหม ไม่กินเนื้อสัตว์เลยก็ไม่เหนื่อยนะ เดียวนี้ทุก ๆ ระบบดีขึ้นมากแต่ก่อนชอบเจ็บท้อง เดียวนี้ไม่เจ็บเลย คงเป็นเพราะกระเพาะเราย่อยง่ายขึ้น”(คนที่ 15)

“เริ่มงดกินเนื้อสัตว์ ผลที่ได้รับคือสุขภาพกายดีขึ้นมาก อาการปวดท้องจากโรคกระเพาะอาหาร ไม่มีมากวนใจ จากที่เมื่อก่อนต้องกินยาแผนปัจจุบันเป็นประจำ” (คนที่ 27)

1.5 ภูมิแพ้ หอบหืด

“หลังจากได้สวดมนต์ รู้สึกว่าร่างกายจิตใจเราดีขึ้น โรคภูมิแพ้หอบหืดก็ไม่ค่อยเป็นไม่หาย แต่ไม่เป็นบ่อยเหมือนแต่ก่อน เคยเป็นหวัดน้ำมูกไหลบ่อย ๆ ก็หายไปเลย” (คนที่ 19)

1.6 สบาย เบากาย สุขภาพดีขึ้น

“ตอนนี้ดิฉันงดทานเนื้อสัตว์ได้แล้วค่ะ ทานแล้วรู้สึกดี ไม่รู้สึกอึดอัดตัวเหมือนเมื่อก่อนค่ะ” (คนที่ 3)

“ดิฉันเป็นจิตอาสา ถามว่าชีวิตมีความสุขไหมที่ได้ทำอะไรเพื่อคนอื่น โดยที่ไม่ได้อะไรตอบแทนตอบได้เต็มปากเลยว่า มีความสุขมากค่ะ ที่ฉันเรียนรู้ในความผิดพลาด เพื่อปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น ให้เข้าใจคนอื่นมากขึ้น เรียนรู้จะให้ผู้อื่นมากขึ้น สุขภาพก็ดีขึ้นเยอะค่ะ” (คนที่ 7)

“ได้งัดทานเนื้อสัตว์ รู้สึกว่าทุกอย่างในตัวเรา เริ่มดีขึ้นหลายอย่าง เราไม่จำเป็นต้องเบียดเบียนชีวิตของคนอื่น” (คนที่ 8)

“รู้สึกสุขสบายกาย จิตใจสงบและอยู่อย่างพอเพียง พอใจ ทำจิตใจให้อยู่ได้ รอได้ และจะพยายามเย็นให้ได้” (คนที่ 18)

“การทบทวนธรรมทำให้เราพ้นทุกข์ จิตใจก็เบิกบานเป็นสุข ร่างกายสุขภาพก็ดี” (คนที่ 21)

“การสวดมนต์ไหว้พระและทบทวนธรรมทั้ง 16 ข้อสอนและให้อะไรหลาย ๆ อย่าง แก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้ารู้สึกว่าภายในร่างกายและจิตใจของเราจะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น” (คนที่ 23)

“เริ่มจากจุดเล็ก ๆ ของตัวเองก่อนคือการกินอยู่และค่อยพัฒนาไปด้วยเรื่อย ๆ รู้สึกเกิดการเปลี่ยนแปลงกับตัวเองขึ้นตามลำดับ ยิ่งปฏิบัติก็รู้ตัวเองว่ารู้สึกดี เป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจมีแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิตที่ดีขึ้น ในตอนนี้รู้สึกผ่อนคลายเป็นอย่างมาก” (คนที่ 24)

“ดิฉันจะคอยแนะนำชักชวนให้คนลงศึกษาที่จะงดทานเนื้อสัตว์ว่าดีต่อสุขภาพอย่างไร บางคนเขาก็ลองทำตามที่เราแนะนำ บางคนเขาก็ไม่ค่อยเชื่อ มีหลายมุมมองต่างคนต่างจิตใจ แต่ก็ไม่เป็นไรดิฉันก็จะพยายามทำหน้าที่ตัวเองให้ดีที่สุด จะไม่เลิกแนะนำให้คนอื่นมีสุขภาพดีเหมือนดิฉันค่ะ” (คนที่ 25)

“ลองปฏิบัติตัวตามแบบของแพทย์วิถีธรรมดู หากท่านทำได้จะเกิดมงคลกับชีวิตแน่นอน เพราะท่านจะได้สุขภาพแข็งแรง ผลที่ได้รับคือสุขภาพกายดีขึ้นมาก อาการโรคหลาย ๆ อย่างหายไป จิตใจเบิกบาน การอยู่แบบเรียบง่าย เงินทองก็คงพอใช้และเหลือเก็บ” (คนที่ 27)

“การคิดดีทำดีจะส่งผลให้เรามีความสุขดีไปด้วย พักนี้อาการป่วยของข้าพเจ้าก็เริ่มห่างหายไปมากเลย การได้เริ่มจากสิ่งดี ๆ ก็จะเป็นกุศลดีหรือกรรมดี นั้นแหละไม่ว่าจะเรียกว่าอะไรก็ตามก็ถือว่าได้ทำดีแล้ว” (คนที่ 28)

2. ด้านจิตใจและอารมณ์

2.1 ก่อนได้รับโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

กลุ่มทดลองมีสุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ มี 2 ลักษณะเด่น คือ อารมณ์โกรธ ใจร้อน ไม่พอใจ ไม่ได้ตั้งใจ และรู้สึกหดหู่ สูญเสียและสิ้นหวัง ดังตัวอย่าง

“แต่ก่อนคิดอะไรทำลงไป แบบไม่ยับยั้งจิตใจ” (คนที่ 18)

“เมื่อก่อนเป็นคนใจร้อน ทำอะไรไม่ค่อยคิด” (คนที่ 21)

“...เมื่อก่อนก็ไม่รู้ว่าความรู้สึกที่เกิดความไม่พอใจ ทุกข์มากกับสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจ เวลามีคนพูดหรือทำเป็นรู้ดีกว่าตัวเรา จนบางครั้งจากที่คุยกันอยู่ดี ๆ กลายเป็นทะเลาะกัน จนโกรธกัน เจ้าอัตตานิมนต์ซ่อนอยู่ในตัวเราได้อย่างแนบคายจริง ๆ ถ้ารู้ไม่ทันมันจะหาความสุขใจไม่ได้เลย... เมื่อก่อนรู้สึกน้อยใจในโชคชะตาของตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองเกิดมาทั้งทีก็โชคร้ายซะจริง ๆ รู้สึกว่าอะไรที่มันร้าย ๆ ทำไมจึงมาลงรวมอยู่ที่เราหมดเลย หากให้เล่าชีวิตของตัวเองเมื่อไหร่ต้องรู้สึกมันหดหู่ใจน้อยใจ ต้องรู้สึกมีก้อนอะไรมาจุกตันที่คอ แล้วต้องร้องไห้จนพูดไม่ออกทุกครั้ง...” (คนที่ 27)

2.2 หลังได้รับโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

กลุ่มทดลองมีผลการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ หลังได้รับโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ดังต่อไปนี้

(1) ความเครียดลดลง

“ดิฉันได้นำวิธีการปฏิบัติในบทบทวนธรรมนำมาใช้ในชีวิตประจำ แล้วมันก็ได้ผลจริง ๆ มันมีประโยชน์ต่อดิฉันมาก ทำให้ดิฉันมีความสุขขึ้นจริง ๆ ค่ะ จิตใจสงบขึ้น ไม่คิดฟุ้งซ่านเหมือนแต่ก่อน ทำให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้นด้วยค่ะ ไม่ทำให้เครียด ถ้าเราเชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญเราก็จะพ้นทุกข์ใจ เราก็จะเป็นสุข ทางพ้นทุกข์คือชื่อเรื่องของกรรมและผลของกรรม อ่านแล้วรู้สึกว่ามีหลายหัวข้อที่ตรงกับเรา มีหลายอย่างที่เกิดขึ้น อ่านแล้วก็อยากทำดีมากขึ้นและอยากจะปรับปรุงแก้ไขสิ่งไม่ดีเหล่านั้น รู้สึกว่าจิตใจดี จิตสงบ ใจเย็นขึ้น” (คนที่ 12)

“หลังจากได้ฟังคณะจิตอาสาพูด ทำให้มีความคิดว่า การที่เราโมโหหรืออารมณ์หงุดหงิด ทำให้ตัวเราไม่สบายจริง ๆ เพราะอารมณ์โกรธของเรา ทำให้อาการป่วยมันกำเริบแทนที่จะหายกลับทรุดลง จึงพยายามลดละความเครียด อดใจให้คนอื่นเสมอ” (คนที่ 2)

“ตอนนี้ไม่ค่อยเครียดแล้วค่ะ ทุกอย่างมันอยู่ที่ใจเรา ไม่มีใครมาบังคับเราได้” (คนที่ 4)

“ดีใจที่มีโอกาส ถ้าอยู่ข้างนอกคงไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมแบบนี้ ได้มีโอกาสทำเจริญภาวนา ได้สุขที่ใจจริง ๆ ค่ะ บางครั้งก็เครียด ทำไม่ถึงได้มีเวรมีกรรมมากมาย ได้ฟังบรรยายจากทีมงานหมอเขียว รู้สึกดีมาก ๆ มีความคิดที่จะมีชีวิต อยู่ใช้ชีวิตในนี้ให้ดี” (คนที่ 5)

“ขอบคุณอาจารย์หมอเขียว ที่ชี้แสงสว่างธรรมะให้แก่เรา มาอยู่ในจุดนี้ไม่เสียใจเลย เป็นส่วนหนึ่งในการไถ่บาปโทษให้ตนเอง ตอนนี้ไม่รู้สึกเครียดอะไรเลยกับโทษของตัวเองไม่หวังอะไรมากมาย นอกจากทำจิตใจของเรามีความสุขเท่านั้น” (คนที่ 8)

“ดิฉันได้นำวิธีการปฏิบัติในบทบทวนธรรมนำมาใช้ในชีวิตประจำ แล้วมันก็ได้ผลจริง ๆ มันมีประโยชน์ต่อดิฉันมาก ทำให้ดิฉันมีความสุขขึ้นจริง ๆ ค่ะ จิตใจสงบขึ้น ไม่คิดฟุ้งซ่านเหมือนแต่ก่อน ทำให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้นด้วยค่ะ ไม่ทำให้เครียด ถ้าเราเชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญเราก็จะพ้นทุกข์ใจ เราก็จะเป็นสุข ทางพ้นทุกข์คือชื่อเรื่องของกรรมและผลของกรรม อ่านแล้วรู้สึกว่ามีหลายหัวข้อที่ตรงกับเรา มีหลายอย่างที่เกิดขึ้น อ่านแล้วก็อยากทำดีมากขึ้นและอยากจะปรับปรุงแก้ไขสิ่งไม่ดีเหล่านั้น รู้สึกว่าจิตใจดี จิตสงบ ใจเย็นขึ้น ทำให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้นด้วยค่ะ ไม่ทำให้เครียด” (คนที่ 12)

“บางครั้งก็รู้สึกว่าตัวเราจริงจังกับชีวิตมากเกินไป จนเป็นความไม่พอดี บางครั้งต้องเครียดกับชีวิตมากเกินไป บทบทวนธรรมช่วยข้าพเจ้าได้มากในเรื่องนี้ ข้าพเจ้าเป็นคนที่โชคดีมากจริง ๆ ที่ได้มีโอกาสได้ศึกษาบทบทวนธรรมของอาจารย์หมอเขียว ได้รู้จักบทบทวนชีวิตของตัวเอง ทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น ใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขขึ้น...แล้วก็พบกับทางออกที่ดีที่สุดสำหรับเรา ทำให้ไม่เป็นทุกข์มากมาย อารมณ์ก็แจ่มใสไม่ค่อยหงุดหงิด การได้บทบทวนช่วยอะไรเราได้หลาย ๆ อย่าง ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ถึงเราจะทำอะไรดี ๆ ไม่ได้ทั้งหมดในวันนี้แต่เรายังมีเวลาทำในวันถัดไป การทำดีเป็นไปแบบง่าย ๆ ค่อยเป็นค่อยไป มันจะทำให้เรารู้สึกไม่กดดัน ไม่เครียด ไม่กังวล” (คนที่ 16)

“ร่างกายสุขภาพก็ดี ไม่เครียด ไม่มีอะไรขาดทุน มีแต่กำไรอย่างเดียว เพราะใจเราไม่ทุกข์กายเราก็ได้ประโยชน์ต่อตัวเอง ความผาสุกในชีวิตเกิดขึ้นได้ทุกวัน” (คนที่ 21)

“หนูอ่านบททบทวนธรรมทุกหัวข้อแล้ว มันทำให้ย้อนมาพิจารณาตัวเองว่าที่ผ่านมาเราทำอะไรบ้างมีทั้งดีและชั่ว มันทำให้คิดได้หลายอย่างและสามารถบรรเทาความเครียดในโรคที่หนูเป็นอยู่ หนูเป็นโรคซึมเศร้ากินยาจิตเวชเป็นประจำทุกวันเช้า-เย็นมา 10 กว่าปีแล้ว” (คนที่ 22)

(2) จิตใจผ่อนคลาย ใจเย็นลง

“...ทุกวันนี้มีความรู้สึกที่ ตัวเองเปลี่ยนแปลงไปเยอะมาก หลังจากรู้จักการให้และการอภัย เพราะจากที่เราให้อภัยคนอื่น ไม่มีอคติ ทำให้เป็นคนใจเย็น คิดก่อนพูดและคิดก่อนว่าจะโมโหหรือโกรธใครไปทำไม มันทำให้เราน้ำตาตมามอง เพราะความโกรธ ทุกวันนี้ใจเย็นมาก แล้วทำให้หน้าตาก็ดีขึ้น สดชื่นร่าเริงกว่าเดิม ทำให้รู้ว่ามีผลต่อทางร่างกายและจิตใจ ทางร่างกายทำให้หน้าตาแจ่มใสขึ้น แข็งแรงขึ้น ทางจิตใจทำให้เป็นคนใจเย็นและเบิกบานร่าเริง ทำให้มีแต่ความสบายใจ...หลังจากได้ฟังคณะจิตอาสาพูด ทำให้มีความคิดว่า การที่เราโมโหหรืออารมณ์หงุดหงิด ทำให้ตัวเราไม่สบายจริงๆ เพราะอารมณ์โกรธของเรา ทำให้อาการป่วยมันกำเริบ แทนที่จะหายกลับทรุดลง จึงพยายามลดละความเครียด อภัยให้คนอื่นเสมอ ไม่มีอคติกับใคร รู้สึกว่าจิตใจจากเคยอารมณ์ร้อนทำให้เย็นลงเรื่อย ๆ” (คนที่ 2)

“บางครั้งรู้สึกท้อบ้าง เบื่อบ้าง แต่พออ่านบททบทวนธรรม ก็รู้สึกดีขึ้นมากคะ รู้จักวิธีการปฏิบัติตนเอง ทำให้เข้าใจหลาย ๆ อย่าง ทำให้เราเรียนรู้การให้อภัยกันและกัน” (คนที่ 6)

“การฟังธรรมก็เป็นยารักษาโรคได้ดีเหมือนกันคะ ฟังแล้วสบายใจ จิตไม่ฟุ้งซ่านสงบมีสมาธิ การฟังธรรมก็เป็นยารักษาโรคได้ดีเหมือนกันคะ ฟังแล้วสบายใจ จิตไม่ฟุ้งซ่าน สงบ มีสมาธิ” (คนที่ 10)

“ดิฉันได้นำวิธีการปฏิบัติในบททบทวนธรรมนำมาใช้ในชีวิตประจำ แล้วมันก็ได้ผลจริง ๆ มันมีประโยชน์ต่อดิฉันมาก ทำให้ดิฉันมีความสุขขึ้นจริง ๆ ค่ะ จิตใจสงบขึ้น ไม่คิดฟุ้งซ่านเหมือนแต่ก่อน อ่านแล้วรู้สึกว่ามีหลายหัวข้อที่ตรงกับเรา มีหลายอย่างที่เกิดขึ้น อ่านแล้วก็อยากทำดีมากขึ้นและอยากจะปรับปรุงแก้ไขสิ่งไม่ดีเหล่านั้น รู้สึกว่าจิตใจดี จิตสงบ ใจเย็นขึ้น” (คนที่ 12)

“วันนี้มีความสุขใจมากเพราะเอาหนังสือบททบทวนธรรมมาอ่านกลับไปกลับมา เชื่อไหมว่าสบายใจมากขึ้น พอกำลังคิดฝันดี ๆ สงสัยเพราะเรามีจิตสะอาด สิ่งที่ทำให้เรามีจิตใจสงบ คือสวดมนต์ และทุก ๆ วันนี้นักเราก็สนุกกับการสวดมนต์” (คนที่ 15)

“วันนี้ว่าวันในจิตใจ คิดถึงบ้าน คิดถึงลูกเป็นเพราะจิตไม่สงบ มีหนังสือสวดมนต์และบททบทวนธรรมอ่านอยู่หลายรอบกว่าจะหยุดคิดฟุ้งซ่านได้ บทที่ 4 สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา วันนี้นับเป็นวันที่ดีที่สุด หลังจากทำงานเสร็จก็นั่งอ่านในยามที่เราทุกใจ สิ่งที่เป็นที่พึงพอใจที่ดีที่สุดต้องถือธรรมะ การได้ศึกษาธรรมะ ทำให้เราใจเย็นขึ้นมีสติมากขึ้น ไม่วุ่นวายร้อนเหมือนแต่ก่อน” (คนที่ 17)

“เวลาไม่สบายใจ คิดมากคิดอะไรไม่ออก จะสวดมนต์บททบทวนธรรม เป้าหมายที่แท้จริงของเราคือการฝึกจิต จะช่วยให้เราพร้อมสู่ทุกสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับเรา แม้ว่าจะเลวร้ายแค่ไหน เราก็จะอดทนสู้จะค่อย ๆ ฝึกจิตใจให้ยอมรับไปเรื่อย ๆ ใจดีขึ้น เพราะหมั่นสวดมนต์ ร่างกายก็แข็งแรง แต่ก่อนหงุดหงิด เดี๋ยวนี้เพิ่มใจเย็นขึ้น จะปฏิบัติต่อไปบททบทวนธรรมไปเรื่อย ๆ ทำให้เป็นเหตุเป็นผลว่าสิ่งใดมีประโยชน์ต่อตัวเราและจิตใจเรา มีความยับยั้งชั่งใจ ไม่ทำตามอารมณ์ชั่ววูบ แต่ก่อนคิดอะไรทำลงไปแบบไม่ยับยั้งจิตใจ เดี๋ยวนี้ก็เพิ่มใจเย็นขึ้น” (คนที่ 18)

“เมื่อก่อนตอนอยู่ข้างนอกไม่ค่อยรู้หรือกว่าสวตมนต์นั้นได้อะไร ไม่ค่อยได้สวดด้วยซ้ำ รู้แต่ว่าสวดเพื่อขอนั่นขอนี่ พอเข้ามาอยู่ในนี้ก็ได้รับรู้อะไรหลายอย่าง ได้เอาบททบทวนธรรมมาเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเองหลายอย่างเลยคะ เมื่อก่อนเป็นคนใจร้อน ทำอะไรไม่ค่อยคิด พอได้อ่านบททบทวนธรรมและก็ได้สวตมนต์ รู้สึกได้เลยว่าจะพูดอะไรออกไปหรือจะทำอะไร ก็ได้คิดนึกอยู่ในใจอยู่ตลอดเวลา จะพูดดีหรือจะทำดี เวลาทำอะไรสบายใจ ทำให้คิดและเห็นบททบทวนธรรมอยู่ตลอดเวลา...เป็นคนใจร้อนมาก ทำอะไรไม่ค่อยคิด พอมาอยู่จุดนี้ทำให้ใจเย็นลง ดีใจมากเลยคะที่มีโครงการแพทย์วิถีธรรมได้สอนรู้จักให้อยู่แบบพอเพียง” (คนที่ 21)

“ดิฉันรู้สึกที่เราต้องพยายามลดละเลิกกิเลสต้องลดอาหารบางอย่างที่เป็นเนื้อสัตว์และมองเพื่อน ๆ ด้วยความเห็นใจและต้องใจเย็นให้มาก ๆ ต่อไปนี้ฉันจะทำตัวให้ดีขึ้น จะไม่กล่าวร้าย ไม่คิดร้าย ไม่พูดร้ายให้คนอื่น ปรับปรุงตัวเองให้เย็นลงและสงสารคนอื่นมากขึ้น เราทำดีเราก็ได้ดีตอบแทน เราทำไม่ดีผลก็ออกมาไม่ดี” (คนที่ 24)

“...อารมณ์รุนแรงก็ลดลง ใจเย็นขึ้น ยอมรับฟังคนอื่น คิดว่า ยิ่งเราโกรธมากเราก็กยิ่งทุกข์มาก ตอนนี้อารมณ์ดีขึ้น ...อ่านบททบทวนธรรมแล้วเอาไปใช้ในทุกสถานการณ์ได้ดี เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ เราก้จะสามารถยับยั้งเอาบททบทวนธรรมข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาสอนใจเตือนใจเราได้ ถ้าเรามีที่ยึดก็จะทำให้ใจเรามีสติขึ้น ใจก็เย็นลง” (คนที่ 26)

“สำหรับยาเม็ดที่ 8 ของแพทย์วิถีธรรม ข้าพเจ้าได้นำมาใช้กับชีวิตตั้งแต่เข้ามาอยู่ในจุดนี้คือการสวตมนต์นั่งสมาธิ ตอนแรกก็ยังไม่เข้าใจเรื่องการสวตมนต์ อ่านในหนังสือเขาบอกว่าสวดบทนั้นบทนี้ จะทำให้ชีวิตดีขึ้น ก็ลองทำดูครั้งแรกก็สวดเพราะอยากล้างบาปที่พลาดทำไปและเผื่อจะโชคดีขึ้นบ้างเท่านั้น แต่พอทำไปเรื่อย ๆ กลับกลายเป็นว่าทำให้เราสบายใจขึ้น จิตเป็นสมาธิและใจเย็นมากขึ้น...” ...“การสวตมนต์ทำสมาธิด้วยความตั้งใจจะทำให้จิตใจเราผ่อนคลายและเย็นลงได้ เมื่อใจเย็นลงจะทำให้เรามีสติในการแก้ปัญหา แต่ถ้าจะให้ได้ผลจริง ๆ ควรตั้งใจล้างกิเลสล้างอัตตามานะควบคู่กันไปด้วยอย่างน้อย ๆ ก็ให้ตัดสิ่งที่เป็นพิษภัยต่อร่างกายตัวเอง” (คนที่ 27)

“ปกติดิฉันเป็นคนไม่ชอบสวตมนต์ แต่พอเข้าโครงการหมอเขียว ดิฉันก็ได้สวตมนต์ทำให้จิตใจสบายผ่อนคลายในอารมณ์โกรธเกลียดได้มากเลย ทำให้เป็นคนอารมณ์เย็นลง” (คนที่ 29)

3. ด้านสังคม

3.1 มีกำลังใจ

“ทุก ๆ วันมีกำลังใจต่อสู้ไปอีก ถ้าเราออกไปแล้วเราจะอยู่กับลูก ๆ หลาน ๆ ไม่ทำสิ่งผิดกฎหมายอีกแล้ว เพราะนึกดูแล้ว ถ้าเราไม่ทำสิ่งไม่ดี เราก้คงจะไม่ได้มาอยู่ในจุดนี้ จะไม่ทำอีกแล้ว ขออยู่กับครอบครัวแบบมีความสุขพอเพียง ก็พอใจแล้ว” (คนที่ 2)

“เรานั้นแหละที่ทำตัวเรา เพราะจะดีจะชั่วก็อยู่ที่ตัวเราเท่านั้น บทที่ 4 เป็นข้อที่ช่วยให้กำลังใจกับตัวเองมากที่สุด ทำให้ยอมรับชะตากรรมของตัวเอง ช่วยทำให้เราปลงได้และมีความสุขกับการดำเนินชีวิตประจำวัน” (คนที่ 11)

“อยากจะทำความดีและเข้าใจตัวเองดีขึ้น และปลงได้หลาย ๆ เรื่อง คิดได้สำนึกในความผิดของตน ทำให้มีกำลังใจ จะต่อสู้กับกิเลส จิตใจดีขึ้น พร้อมสู้กับปัญหาต่าง ๆ” (คนที่ 12)

“ทำให้มีกำลังใจ อยากจะต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับไม่ว่าจะทุกข์หรือสุขก็ยอมรับ อย่างมีสติมากขึ้นกว่าเดิม เมื่อก่อนมีแต่โทษคนอื่นว่าไม่ดี ตัวเรานั้นดีไม่ผิด เราต้องซื่อสัตย์กับตัวเอง เลิกโทษคนอื่นว่าผิด มาโทษตัวเองว่าผิดบ้างก็ดีเหมือนกัน หันมาโทษตัวเองดีกว่า รู้สึกดีแจ่มใสกว่าทุกวัน” (คนที่ 13)

“สำหรับส่วนตัวเราเองมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคปัญหาที่กำลังประสบอยู่ ทำให้มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ท้อแท้กับชีวิตพร้อมที่จะก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นใจขึ้น” (คนที่ 16)

“วันนี้ตื่นขึ้นมา รู้สึกมีกำลังใจมีความสุขอย่างบอกไม่ถูก เป็นเพราะว่าเราคิดอยากจะทำความดี เพื่อจะให้ดีขึ้นออกฤทธิ์แทนร้ายที่เคยพลาดทำมา” (คนที่ 18)

“วันนี้รู้สึกเหนื่อยใจกับเพื่อน ๆ จังเลยไม่เป็นระเบียบวินัยไม่ทำตามกฎระเบียบ แต่ก็ได้แต่เหนื่อยใจ เปิดหนังสือบททบทวนธรรมอ่านข้อที่ 7 และ 9 มีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่างให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด เท่าที่พึงทำได้ พออ่านถึงข้อนี้ก็พยายามทำจิตใจและมีกำลังใจ ใจก็สงบลงได้ ใจสงบพบทางธรรม” (คนที่ 19)

“การแก้ปัญหาให้ชีวิตของเราทุกครั้งที่ต้อง ข้าพเจ้าจะระลึกเห็นหน้าอาจารย์ หมอเขียวและจิตอาสาทุกท่าน นึกถึงคำสอนและสายตาที่อบอุ่นมีเมตตาของทุกท่าน ทำให้มีกำลังใจ พากเพียรต่อไป อย่างน้อยเหตุการณ์ในแต่ละวันสอน ให้รู้จักปล่อยวาง มีสติในการแก้ปัญหาว่าจะดำเนินต่อไปอย่างไร” (คนที่ 27)

3.2 ความสุขจากการแบ่งปัน

“วันนี้เห็นคนอื่นเขาไม่มีของใช้ของกิน เราดูแล้วเราก็มองไปซื้ออยู่เลยแบ่งปันคนที่ไม่มีไป ทำแล้วเราไม่คิดหวังสิ่งตอบแทน พอให้เขาแล้วมีความรู้สึกสบายใจที่เราได้เผื่อแผ่คนที่เขาไม่มี และเราก็ไม่ลำบากอะไร เขารู้สึกดีกับเรา ทำให้ภูมิใจมากเลย” (คนที่ 2)

“การแบ่งปันและให้ความรู้กับคนรอบข้างของข้าพเจ้าก็สามารถช่วยแก้ปัญหาและสร้างกรรมดีให้กับคนอื่นอยู่บ้าง อาจจะไม่มากมายอะไรแต่ก็เป็นการสร้างผลบุญกุศลกับตัวเองและผู้ที่ได้รับฟังอยู่บ้าง ถึงจะไม่ใช่นิยามที่ยิ่งใหญ่ แต่ก็สุขใจที่ได้ให้ในสิ่งที่ดี ๆ” (คนที่ 24)

“เราทำมันด้วยใจ เราสามารถแบ่งปันความรู้สึกนี้ให้คนอื่นได้ ดิฉันชอบช่วยเหลือคนอื่น มีความสุขทุกครั้งที่ได้ช่วยคนอื่น สิ่งที่เราไม่เคยคิดจะทำเพื่อใคร เราก็มารู้จักเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือ พึงพาอาศัยกัน ถึงจะเป็นสิ่งเล็ก ๆ แต่มีค่าสำหรับจิตใจเรามากมายเลยล่ะ” (คนที่ 25)

“รู้สึกตัวเองโชคดีมากที่เจอเหตุการณ์เลวร้ายต่าง ๆ เพราะมันทำให้ข้าพเจ้าได้รู้จักธรรมะที่แท้จริง ได้ล้างวิบากร้ายที่เคยทำมา ทำให้จิตใจของข้าพเจ้าแข็งแกร่งมากขึ้น ข้าพเจ้าพึงได้เรียนรู้ ความสุขที่เกิดจากการพากเพียรทำความดีเป็นอย่างไร ความสุขที่เกิดจากการได้แบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้คนอื่น ๆ การได้ช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์ได้ มันมีความสุขมากแค่ไหน ข้าพเจ้ารู้แล้วว่าทำไมคุณหมอเขียวและจิตอาสาทุกท่าน จึงยิ้มด้วยไมตรีมีสายตาที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตาอยู่ตลอดเวลา เพราะทุกท่านเข้าใจแก่นแท้ของธรรมะที่แท้จริง ท่านเลยมีความเมตตากับทุกคน ข้าพเจ้าขออวยพรทุกท่านเป็นแบบอย่าง...ข้าพเจ้าพึงได้เรียนรู้ ความสุขที่เกิดจากการพากเพียรทำความดีเป็นอย่างไร ความสุขที่เกิดจากการได้แบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้คนอื่น ๆ การได้ช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์ได้ มันมีความสุขมากแค่ไหน ข้าพเจ้ารู้แล้วว่าทำไมคุณหมอเขียวและจิตอาสาทุกท่าน จึงยิ้มด้วยไมตรีมีสายตาที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตาอยู่ตลอดเวลา” (คนที่ 27)

3.3 อยู่อย่างพอเพียง

“รู้สึกสุขสบายกายจิตใจสงบและอยู่อย่างพอเพียงพอใจทำจิตใจให้อยู่ได้ รอได้...ได้ ความรู้ในการใช้ชีวิตแบบพอเพียงวิถีธรรมชาติ จะน้อมนำวิธีการเป็นอยู่ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันและตลอดไปตราบชีวิตจะดำรงอยู่ เมื่อพ้นโทษออกไปแล้ว สาธุ สาธุ สาธุ.” (คนที่ 19)

“โครงการแพทย์วิถีธรรมได้สอนรู้จักให้อยู่แบบพอเพียง จะใช้ชีวิตแบบพอเพียง จะได้ไม่ก้าวพลาดอีก” (คนที่ 21)

“ถ้าเรากลับมาดูตัวเอง เราจะเห็นข้อผิดพลาดของเรา เราควรยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ทำร้ายสิ่งแวดล้อมช่วยกันปลูกป่า รักษาความอุดมสมบูรณ์ของผืนน้ำผืนดินให้คงอยู่ในสภาพเดิม” (คนที่ 25)

3.4 สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ

“ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ทำให้เป็นนิสัย ทำให้ชีวิตของเราเป็นสุขตลอดไป สามารถแก้ปัญหาได้และสามารถเห็นสุขในทุกข์ได้ตลอดเวลา” (คนที่ 1)

“ดิฉันรู้สึกดี ไม่ค่อยคิดมากเท่าไร สภาวะจิตใจก็ดีขึ้นเยอะ มองคนอื่นอีกหลาย ๆ คนที่เขาประสบปัญหาเดียวกับเรา เขาก็ยังอยู่ได้ เราก็ต้องอยู่ให้ได้” (คนที่ 3)

“เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่นก็ดีขึ้น ไม่ต้องถือสาไปเรื่อย ๆ รู้สึกว่าทุกข์จะลดน้อยลง สบายใจปล่อยวางได้มาก เข้าใจทุกข์และมีความสุขที่ได้รู้จักกับทุกข์ สามารถแก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้” (คนที่ 9)

“การสวดมนต์ไหว้พระและทบทวนธรรมทั้ง 16 ข้อสอนและให้อะไรหลาย ๆ อย่างแก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้ารู้สึกว่าภายในร่างกายและจิตใจของเราจะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น รู้จักชั่วดี รู้จักอะไรผิดอะไรถูก เป็นเสมือนยาวิเศษที่รักษาจิตใจของเราให้ดีขึ้นจากความทุกข์และปัญหาต่าง ๆ มากมาย” (คนที่ 23)

4. ด้านจิตวิญญาณ

4.1 เข้าใจหลักธรรม กรรมและวิบากกรรม

“ได้อ่านคู่มือสวดมนต์ทบทวนธรรม รู้สึกว่าชอบและยิ่งรู้จักกับวิธีการปฏิบัติต่อตนเองและเข้าใจหลาย ๆ อย่าง ทำให้มีสมาธิมากขึ้น ยิ่งได้ทบทวนธรรมประกอบเข้าไปด้วย ทำให้เรารู้จักสำนึกต่อบาปมากขึ้นและมีการแก้ไขปรับปรุงตัวเองใหม่อีกด้วยค่ะ ถ้าเราอยากให้พ้นทุกข์ก็ต้องเชื่อเรื่องผลของกรรมซะก่อน เชื่อในเรื่องวิบากกรรม โลกนี้ไม่มีอะไรบังเอิญทุกอย่าง มีมาแต่เหตุของกรรม ได้อ่านซ้ำ ๆ ทำให้ใจเราเกิดปัญญาและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เหตุที่เรามาอยู่ที่นี่ก็คือกรรมของเรา” (คนที่ 1)

“เรื่องที่เกิดขึ้นกับเราไม่มีเรื่องไหนที่มันบังเอิญ ล้วนเป็นผลของกรรมที่เราเคยสร้างมาแล้วแต่กรรมหนักเบาของแต่ละคน ซึ่งเป็นผลจากการกระทำของเราเองทั้งนั้น เราควรที่จะยอมรับผลนั้นให้มาก ๆ จากร้ายก็จะกลายเป็นดี เรื่องร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่มีใครผิดต่อเรา อย่าโทษใครให้โทษตัวเอง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นจากตัวเราไม่มีใครมาบังคับเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อตัวเราเอง จงทำดีเข้าไว้ ทุกอย่างจะคลายลง”....“กฎแห่งกรรมทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บางครั้งการที่เราเจอเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจ เราคิดแต่ว่าโชคไม่ดีแล้ว ฤกษ์ไม่ดีแล้ว เลยลืมมองไปว่าน่าจะมีเหตุการณ์เหล่านั้น เป็นเครื่องล้างกิเลสและวิบากร้ายของเราให้หมดไป การที่เราเจ็บป่วยเกิดจากกรรมที่เรา

ได้ทำมา เราควรก้มหน้ารับกรรม สำนึกผิดในกรรม โอโหสิกรรมทำความดีให้มากๆ ตั้งจิตให้มั่นแล้วสิ่งเหล่านั้นก็จะหายไป”...“ทำดีอย่างไรให้มีสุข การไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ไม่ยึดติดในกิเลส รักษาศีลให้มั่น ทำดีให้มากๆ เพื่อไม่ให้ผลร้ายตามมาได้ทัน”... (คนที่ 3)

“ได้ศึกษาเรื่องธรรม ได้เรียนรู้หลายอย่างก็เลยคิดว่า เรามีกรรมจริง ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ดิฉันก็เลยปล่อยวาง ไม่โทษใคร เราทำตัวเราเอง เราไม่ควรไปโทษคนอื่น ตอนนี้ดิฉันทำใจได้แล้วค่ะ ทำให้ดิฉันเป็นคนดีขึ้นมาได้ ทุกคนเหมือนพี่เหมือนน้องกัน มีอะไรที่ช่วยได้ก็ช่วยกันไป บางสิ่งบางอย่างก็ไม่ได้ตั้งใจของเราทุกอย่าง ได้แต่ทำใจเท่านั้น บาปบุญคุณโทษมีจริงและเวรกรรมก็มีจริง ะค่ะ” (คนที่ 4)

“คงเป็นเวรกรรมที่ทำกับคนอื่นมามากมาย ทั้งชาตินี้ชาติที่แล้ว ชาตินี้ก็คงต้องมาใช้กรรมในเรื่องจำแห่งนี้ แต่ก็ไม่โทษใคร ต้องโทษตัวเองที่เคยเอาเขามา คงมากก็เลยต้องรับใช้กรรมต่อไป เคยคิดว่าตัวเองนั้นดีทุกอย่าง ทำดีทุกอย่าง ไม่เคยเบียดเบียนคนอื่น แต่ทำไมต้องมารับกรรมมากมายขนาดนี้ ได้อ่านบททบทวนธรรมบทหนึ่งว่า เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่นเราต้องระลึกไว้ว่า มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา แก้ไขได้ด้วยการทำดี ไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า ในชาตินี้หรือชาติหน้าหรือชาติอื่น ๆ ไป ความเข้าใจผิดนั้น ก็จะหมดไปเอง...บางครั้งก็เครียดทำไมถึงได้มีเวรมีกรรมมากมาย ได้ฟังบรรยายจากทีมงานหมอเขียว รู้สึกดีมาก ๆ มีความคิดที่จะมีชีวิต อยู่ใช้ชีวิตในนี้ให้ดี ทุกสิ่งทุกอย่าง การตัดกิเลส ความโลภ อยากได้อะไรก็มี ความไม่รู้จักพอ ทุกวันนี้ก็รู้สึกว่าตัดออกได้เยอะ” (คนที่ 5)

“มันคงเป็นวิบากกรรมของข้าพเจ้าเอง ที่ข้าพเจ้าได้สร้างเอาไว้กับคางคก บาบั้นเลยตามมาทัน ข้าพเจ้าได้ขอใช้วิบากกับคางคก เรื่องการฟังธรรมแล้วข้าพเจ้าได้อะไรจากการฟังธรรมจากบททบทวนธรรม ทำให้จิตใจดีขึ้นมาก จากเดิมที่เป็นคนคิดมากในทุกเรื่อง แต่พอได้สวดมนต์และศึกษาธรรม ได้เรียนรู้เรื่องธรรม ทำให้จิตใจนั้นสูงขึ้นมากถึงมากเลยทีเดียว ตอนแรกไม่เคยรู้เลยว่าการสวดมนต์นั้น มันดีต่อสภาพทั้งร่างกายและจิตใจของเรา ทุกครั้งข้าพเจ้ารู้สึกดีแล้วก็มีความสุข ถ้าตอนอยู่ข้างนอกข้าพเจ้าได้รู้เรื่องการสวดมนต์แบบนี้ข้าพเจ้าก็คงไม่ได้มากระทำผิด” (คนที่ 6)

“แต่พอได้รับบททบทวนธรรม จึงเข้าใจว่า มันคือวิบากกรรมของแต่ละคน แต่ก่อนยังไม่เข้าใจธรรมะ ตอนที่ไม่ถูกใจในเหตุการณ์แต่ละอย่าง คิดว่าแย่แล้วไม่ดีแล้ว เพิ่งจะรู้ว่าสิ่งเหล่านั้นคือการฝึกจิตใจเราให้เข้มแข็งขึ้น บททบทวนธรรมได้ให้ข้อคิดอะไรหลาย ๆ อย่างกับดิฉัน ตั้งแต่จำคุกมา ดิฉันอ่านหนังสือธรรมะมา แต่ก็ไม่เข้าใจเท่าไร แต่พอมาเจอบททบทวนธรรม เป็นอะไรที่เข้าใจง่าย มองเห็นกิเลสชัดเจนขึ้น ดิฉันเข้าใจแล้วว่าป่วยเกิดจากกรรมของเรา กรรมที่เราไม่สามารถรู้ได้ว่า เราเคยทำอะไรมาก่อน ดิฉันจะยินดีในกรรมนั้น เพื่อลบล้างให้หมดไป ทำดีให้มาก ๆ ให้ดีออกฤทธิ์ก่อนร้าย เราก็จะผ่านพ้นวิบากกรรมนั้นได้เร็วขึ้น” (คนที่ 7)

“ขอเอาธรรมะเป็นที่พึ่งครั้งสุดท้าย ดิฉันได้อ่านบททบทวนธรรมแล้ว ดิฉันไม่เคยโทษใคร นอกจากตัวเอง ที่เดินทางผิดเพราะรู้ว่ากรรมนี้เราทำเอง ไม่มีใครรับแทนใครได้ เกิดอะไรจงท่องไว้ ภูทามา ทำให้ดิฉันได้รู้ว่า โลกนี้ยังมีสิ่งที่ทุกคนควรรู้ว่า ชีวิตที่สุขจริงคือความพอดีของมนุษย์” (คนที่ 8)

“ทางพ้นทุกข์คือเชื่อเรื่องของกรรมและผลของกรรม ควรระวังการกระทำของตนเองให้มาก ๆ เราจะได้อยู่กับสังคมอย่างสงบสุข” (คนที่ 10)

“ถ้าเราเชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญเราก็จะพ้นทุกข์ใจ เราก็จะเป็นสุข ทางพ้นทุกข์คือ เชื่อเรื่องของกรรมและผลของกรรม” (คนที่ 12)

“มันเป็นกรรมของเรา เราทำมาทุกอย่างยุติธรรมเสมอ รู้สีกว่าลดละเลิกความเห็นแก่ตัวของตัวเองได้มาก ความทุกข์ที่มีอยู่ลดน้อยลงกว่าแต่ก่อนมาก” (คนที่ 13)

“มีอยู่ข้อหนึ่งว่า การมีอคติและคิดว่าตัวเองถูกเสมอ มันเป็นกรรม ก็เลยเก็บมาคิด และมีสติมากขึ้น ไม่พยายามสร้างอคติในใจตัวเอง เพราะไม่อยากสร้างกรรม อ่านอีกบทก็บอกว่า การช่วยคนอื่นช่วยได้หรือไม่ ก็เป็นช่วงของกรรมช่วงหนึ่ง มามองถึงที่ผ่านมา ก็เลยคิดว่าจริง ฉะนั้นต่อไปเราต้อง ทำดีคิดดีอะไรหลาย ๆ อย่างก็จะออกมาดี จะได้ไม่สร้างกรรมอีก เราคิดดีทำดี รักษาศีลเรา ทุกคนคงไม่มี กรรมมาอยู่ที่นี่และถ้ามาอยู่แล้ว เราก็คิดเสียว่ามันคือกรรม เดียวมันก็หมดไปจริง ๆ พังมาคิดได้ เจอที่ บอกว่าเดี๋ยวมันก็หมดไป ทำให้สบายใจและโล่งใจมากขึ้น สิ่งดี ๆ ก็จะมาคืนกลับมาหาตัวเรา” (คนที่ 14)

“การได้ทบทวนช่วยอะไรเราได้หลาย ๆ อย่างในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ถึงเราจะทำอะไรดี ๆ ไม่ได้ทั้งหมดในวันนี้แต่เราก็ยังมีเวลาทำในวันถัดไป การทำดีเป็นไปแบบง่าย ๆ ค่อย เป็นค่อยไป มันจะทำให้เรารู้สึกไม่กดดัน ไม่เครียด ไม่กังวล ได้เข้าใจถึงหลักธรรมมากขึ้น เอามาเป็น เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจนำไปเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตแบบไม่ยุ่งยากอะไรเลย เพียงแค่ให้เราศึกษาให้ เข้าใจให้ถ่องแท้และนำมาปรับใช้กับตัวเรา” (คนที่ 16)

“ความขัดแย้งและความไม่เข้าใจกันก็มีบ้างเป็นธรรมดา แต่ถ้าเรารู้จักเอาใจเขามา ใส่ใจเรา เราก็จะรู้จักการให้อภัย การเอื้อเฟื้อต่อกันและกัน กลับตัวกลับใจ เป็นคนดีได้...ก็ทำให้รู้ว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข มันล้วนเกิดขึ้นจากการกระทำของเราเอง ที่เราได้รับมันคือ กรรมของเรา เราก็ต้องรับผลของกรรมนั้น ในความโศกเศร้านี้ทำให้เรารู้สึกว่าไม่ได้ร้ายเสมอไป เพราะ อย่างน้อยการใช้ชีวิตในนี้ ทำให้เรารู้จักธรรมะมากขึ้น ทำให้เกรงกลัวต่อการทำบาปทำชั่ว เพราะเรา เชื่อว่าไม่มีใครหนีวิบากกรรมจากการกระทำของเราได้ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” (คนที่ 17)

“พอได้สวดมนต์และทบทวนธรรม มันตรงกับเราเกือบทุกข้อ มันทำให้รู้สึกดีขึ้นทุก วัน ได้รู้ว่ากรรมเป็นการกระทำของเราเอง ไม่ใช่ของผู้อื่นมาวันนี้ก็รู้ ถ้าเราทำใจได้แล้วไม่โทษคนอื่น เราก็มีความสุขขึ้นไม่ทุกข์กับสิ่งที่ได้รับ ได้สวดมนต์ทุกวันทบทวนธรรม ทุกวันชีวิตเราก็จะดีขึ้น ทำให้ ข้าพเจ้ามีจิตใจดีขึ้นด้วยเรื่อย ๆ ไม่หดหู่เหมือนแต่ก่อน โดยเฉพาะข้อ 12 ข้อ 1 ชอบมากและจะ ปฏิบัติในชีวิตประจำวันของข้าพเจ้าด้วย ทำให้ข้าพเจ้ามีจิตใจดี มีความคิดดี ๆ ไม่ย่อท้อ รู้สึกดีมากมี สาระและได้ความรู้ รู้จักวิธีปลดทุกข์ที่แก้บาปกรรมให้ลดลงและหมดไป” (คนที่ 20)

“ได้มาเข้าใจโครงการนี้ก็ยิ่งเข้าใจในธรรมะมากขึ้น ได้วิธีดูแลตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งยา การที่ได้ทบทวนธรรมทำให้เตือนสติเราก่อนทุกครั้ง ก่อนจะพูดอะไรออกไปที่ไม่กระทบกระเทือนต่อ จิตใจผู้อื่น เมื่อก่อนเคยคิดหรือว่าทำอะไรก็ตาม ไม่ประสบความสำเร็จจะชอบโทษว่าเป็นความผิดของ ผู้อื่น ไม่เคยมองเห็นความผิดพลาดของตนเองเลย แต่เดี๋ยวนี้พอได้อ่านบททบทวนธรรมแล้วก่อนที่เรา จะโทษคนอื่นเราควรโทษตัวเองก่อน เพราะแท้ที่จริงแล้วก็ขึ้นอยู่กับตัวเราเองที่ทำตัวเอง” (คนที่ 23)

“ได้รู้ว่าการได้ฟังธรรมะ ก็สามารถช่วยทำให้จิตใจเราเข้มแข็งขึ้น สภาวะจิตและ กายไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ และสิ่งนี้เองทำให้เรามีแนวคิดในการปรับเปลี่ยน” (คนที่ 24)

“เราไม่สามารถไปแก้ไขกฎแห่งกรรมใครได้ คนเรามีชะตากรรมเป็นของตนเอง ให้ รู้เร็วก็แก้ไขทำได้เร็ว รู้ช้าก็ทนทุกข์กับผลของกรรม เรื่องร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกับเราเป็นการกระทำของตัว

เราเองทั้งนั้น อย่าโทษฟ้าดินอย่าโทษใคร ๆ บนโลกใบนี้ ให้โทษตัวเราเองว่าเราทำดีกับตัวเรามากน้อยแค่ไหน...ถ้าเรายังไม่รู้จักรู้ทำดีกับตัวเรา เราก็ไม่สามารถไปทำดีกับใครได้ ถ้าเรายอมรับในความคิดของเรา ในสิ่งที่เรากระทำลงไป ผลกรรมนั้นก็จะเบาบางลง สุดท้ายทุกคนก็จะหลุดจากความทุกข์ทั้งกายและใจ...ความสุขหรือความทุกข์ไม่ได้อยู่กันนาน เพียงแค่เราจะอยู่กับมันได้มากน้อยแค่ไหนเท่านั้นเอง เรามีหลาย ๆ เหตุการณ์ บางเหตุการณ์ก็ถูกใจเรา บางเหตุการณ์ก็ไม่ถูกใจเรา ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง บางเหตุการณ์ก็มาทดสอบความอดทนของเราว่า เราจะข้ามผ่านไปได้หรือเปล่า ทำให้ได้ล้างวิบากกรรมไปในตัว...อาการป่วยของคนเราก็ก่กันเป็นเพราะผลแห่งกรรมที่เราได้ทำมา เราควรสำนึกผิดในกรรมนั้นและก็ขอโอสถกรรมให้กับสิ่งที่เราได้กระทำไว้ เราหยุดสร้างเวรสร้างกรรมและสร้างแต่ความดีต่อกันและกันเพื่อส่วนรวม....กรรมชั่วที่เราทำก็เหมือนกับสุนัขได้เนื้อ มันจะตามเราไปทุกภพทุกชาติอย่างไม่ลดละ เมื่อใดที่เราอ่อนล้าและสบโอกาสมันก็จะเข้าจับกัดกระชากอย่างไร้ความปราณี พลังแห่งเมตตาเหมือนน้ำที่ฉ่ำเย็น เมื่อเราส่งไปสัมผัสกับผู้ใดเขาก็จะรู้สึกได้ถึง ความฉ่ำเย็น...หากเราส่งจิตที่มีเมตตา เขาก็จะรับรู้ถึงความปรารถนาดีความเป็นมิตร ทำให้ความอาฆาตแค้นในใจลดน้อยลง เวรกรรมระหว่างเขากับเราก็ก่อนลง ตั้งจิตคิดดีทำดีพูดดี ไม่เบียดเบียนใครมอบสิ่งดี ๆ ให้กับผู้อื่น แשרประสบการณ์ให้คนอื่นได้รับรู้ด้วย” (คนที่ 25)

“ยามนอนแอดและยัดเยียดกัน พันแข้งขา กัน บางทีคนที่นอนข้างเรามาเบียด บางทีเราอยากบอกก็เกรงใจเขาเราก็ก็นอนคนเดียวมาก ๆ เอาสติไว้ที่ใจให้มาก ๆ แล้วข้าพเจ้าก็คิดถึงบททบทวนธรรมข้อ 4 สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมา จากนั้นข้าพเจ้าจะระลึกชาติย้อนหลังในชาตินี้ข้าพเจ้าได้ซังปูซังปลาซังเหียด ซังอึ่งเบียดทับกันจนตาย เขาก็ไม่เห็นไว้วางใจให้เราสักคำ เราได้รับผลกรรมเพียงเท่านี้ถือว่ายุติธรรมมากแล้ว.....การสวดมนต์ตามบทของอาจารย์ถือว่าเป็นการดีมากค่ะ เพราะรู้ความหมายของการสวดมนต์ทำให้นอนสบายใจและปลื้มใจในใจเรา ทบทวนธรรมแล้วรู้สึกเข้าใจดีไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับตัวเรา ก็เป็นวิบากกรรมของเรา ดังนั้นข้าพเจ้าจึงไม่ตีโพยตีพายหรือโทษคนอื่น เพราะเชื่อเรื่องกรรม.....คนที่เชื่อเรื่องกรรม ได้เปรียบกว่าคนที่ไม่เชื่อกรรม คนเชื่อกรรมจะมีความอดทนอดกลั้นต่อความผิดหวัง ความขมขื่นไม่โทษฟ้าดิน เพราะรู้ว่าทุกวิบากกรรมส่งผลให้เราได้รับ..” (คนที่ 26)

“รู้สึกตัวเองโชคดีมากที่เจอเหตุการณ์เลวร้ายต่าง ๆ เพราะมันทำให้ข้าพเจ้าได้รู้จักธรรมะที่แท้จริง ได้ล้างวิบากกรรมที่เคยทำมา ทำให้จิตใจของข้าพเจ้าแข็งแกร่งมากขึ้นทำให้ข้าพเจ้าได้ฝึกและเรียนรู้การปฏิบัติตนเพื่อการพ้นทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บป่วยทุกข์ที่เกิดจากความกังวลใจอดอดคับข้องใจน้อยใจเหตุทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ข้าพเจ้ามีโอกาสได้บำเพ็ญบุญแม้จะอยู่ในเรือนจำ ข้าพเจ้าตั้งใจแล้วค่ะ ช่วงเวลาที่อยู่ในจุดนี้จะพยายามลดกิเลสอดตามานะในใจให้ได้มากที่สุด.....ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเรือนจำไม่ใช่คุกที่แท้จริง แต่คุกที่แท้จริงคือกิเลสในใจของเราต่างหาก” (คนที่ 27)

“เชื่อว่ากฎแห่งกรรมมีจริงเพราะเราทำกรรมชั่วไว้เวรกรรมเลยตามสนอง การคิดดีทำดีจะส่งผลให้เราดีสุดตามไปด้วย พักนี้อาการป่วยของข้าพเจ้าก็เริ่มหายหายไ่มากเลย การได้เริ่มจากสิ่งดี ๆ ก็จะกลายเป็นกุศลดีหรือกรรมดี นั่นแหละไม่ว่าจะเรียกว่าอะไรก็ตามก็ถือว่าได้ทำดีแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองเกิดจากวิบากกรรมของตัวเอง บอกกับตัวเองเสมอ หากเราเรียนรู้และยอมรับเรา จะเกิดความสุขภายในใจขึ้นเอง” (คนที่ 29)

4.2 เข้าใจผู้อื่นและมีความสุข

“เราควรมีสติอยู่ตลอดเวลา อย่าปล่อยให้กิเลสมาครอบงำเรา ไม่งั้นเราจะหลงไปกับกิเลส การได้ลงมือทำอะไรเต็มที่ ก็จะมีความสุขเต็มที่ จงทำดีเต็มที่ คุณจะพบทางแห่งความสุขที่แท้จริง เราควรรยอมรับในข้อเสียของคนอื่น เราถึงจะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติสุข คือสุดยอดของการทำดี... ความสุขเล็ก ๆ อยู่รอบตัวเรา เราเท่านั้นที่จะสามารถมองเห็นความสุข อยู่ที่ไหนมีความสุข ดิฉันมีความสุขกับชีวิตดีค่ะ ไม่ทุกข์อะไรมากแล้ว พยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน มองคนที่ทุกข์กว่าตัวเอง ได้ศึกษาทดลองทำโน่นนี่นั่นหลายอย่าง เลยมีความสุขกับชีวิตดีค่ะ ดิฉันจะทำทุกวันให้ดีที่สุด...เรามักเข้าใจคนอื่นผิด เพราะเรามองแต่ตัวเรา เรามองความผิดพลาดของคนอื่นมากกว่าตัวเราเลยมองคนอื่นในแง่ลบเสมอ แต่ละคนมีความคิดที่แตกต่างกัน คิดดี ทำดี พูดดีต่อกันดีที่สุด จะไม่ต้องไปเบียดเบียนกัน เราจะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข” (คนที่ 3)

“ตอนแรก ๆ ก็โทษคนนั้นคนนี้เรื่อยไป แต่พอมารู้คำพูดของใครหลาย ๆ คนมันคงเป็นวิบากกรรมของเราเอง ตามบททบทวนธรรมตอนหนึ่งที่ว่า เราคงเคยเอาของเขามามากเลยต้องมารับใช้กรรมอยู่ตรงนี้เรื่อยไป ดีใจที่มีโอกาส ถ้าอยู่ข้างนอกคงไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมแบบนี้ แต่มาอยู่ที่นี้มีโอกาสได้กินมังสวิรัต ได้มีโอกาสทำเจริญภาวนา ได้สุขที่ใจจริง ๆ ค่ะ” (คนที่ 5)

“ดีใจที่ได้โอกาสได้มาเรียนรู้เรื่องธรรมะ ทำให้รู้จักวางและรู้จักประมาณความคิด การกระทำของตนเอง ทำให้มีความสุขได้ รู้จักปรับตัวในการอยู่ร่วมกับคนหมู่มาก” (คนที่ 6)

“ดิฉันฝึกจิตให้มันคงอยู่ตลอดเวลา มีความสุขอยู่รอบตัว อยู่ที่ไหนมีความสุข ไม่มีใครมาพรากความสุขไปจากเราได้เพราะว่าความสุข เกิดจากใจสุขที่จะให้มากกว่าได้รับ ดิฉันเป็นจิตอาสา ถ้ามองว่าชีวิตมีความสุขไหมที่ได้ทำอะไรเพื่อคนอื่น โดยที่ไม่ได้อะไรตอบแทนตอบได้เต็มปากเลยว่า มีความสุขมากค่ะ ที่ฉันเรียนรู้ในความผิดพลาด เพื่อปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น ให้เข้าใจคนอื่นมากขึ้น เรียนรู้จะให้ผู้อื่นมากขึ้น สุขภาพก็ดีขึ้นเยอะค่ะอ่านบททบทวนธรรมอ่านเข้าไปเข้ามา รู้สึกดีมากค่ะ มีความสุขทุกครั้งที่ได้อ่านเป็นบทที่เข้าใจง่าย สามารถเรียนรู้ได้เร็วค่ะ...” (คนที่ 7)

“ได้ทบทวนข้อ 10 อ่านแล้วนึกทบทวนเรื่องราวชีวิตของตัวเองที่ผ่านมา ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ในสถานผู้ต้องขังนักโทษหญิง ก็ทำให้เราเข้าใจชีวิตและสุขได้มากขึ้น ไม่ต้องโทษคนอื่นว่าผิดต่อเรา...ตอนนี้ไม่รู้สึกเครียดอะไรเลยกับโทษของตัวเอง ไม่หวังอะไรมากมาย นอกจากทำจิตใจของเรามีความสุขเท่านั้น” (คนที่ 8)

“รู้สึกซาบซึ้งมาก ๆ และทำให้ได้คิดไปในทางที่ดี อยากที่จะทำความดี อยากที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองและอยากเข้าใจคนอื่นมากขึ้น รู้ว่าควรจะทำปฏิบัติตัวอย่างไรกับเพื่อนร่วมโลกจะได้อยู่เย็นเป็นสุขมากกว่านี้ อยากเอาชนะกิเลสในใจตน...เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่นก็ดีขึ้น ไม่ต้องถือสาไปเรื่อย ๆ รู้สึกว่าทุกข์จะลดน้อยลง สบายใจปล่อยวางได้มาก เข้าใจทุกข์และมีความสุขที่ได้รู้จักกับทุกข์ สามารถแก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้” (คนที่ 9)

“สังเกตตัวเองก็รู้สึกว่ามีความอดทน ก่อนจะพูดจะคิดจะทำอะไรก็ใช้หลักเกณฑ์ของธรรมะเข้ามาช่วยเสมอ การทบทวนอดีต ทบทวนแต่ละข้อเปรียบเทียบกับชีวิตของเรา ทำให้เรามีสภาพจิตใจที่ดี ทำให้เราได้รู้ว่า ทุกข์ที่แท้จริงอยู่ที่ใจของเราคือกิเลสที่อยู่ในใจของเราต่างหาก สามารถอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุข โดยส่วนตัวรู้สึกภูมิใจในชีวิตมากที่ได้มีโอกาสมีบุญวาสนา ได้มาพบโครงการดี ๆ แบบนี้และถ้าหากอยู่ข้างนอกคงไม่มีโอกาสดี ๆ คงไม่มีเวลาทำสิ่งดี ๆ

ให้ร่างกายและจิตใจแบบนี้ อยากจะให้หมอโครงการแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศและทั่วโลก เพื่อที่จะได้ช่วยให้เพื่อนมนุษย์หลุดพ้นจากกิเลส ดีทั้งกาย ดีทั้งจิตใจ” (คนที่ 11)

“เข้าใจคนอื่นมากขึ้นกว่าเดิม รู้สึกตัวเองเป็นคนเห็นแก่ตัว อยากช่วยเหลือผู้อื่น เห็นใจผู้อื่นมากขึ้น มีเรื่องไม่ถูกใจมากระทบแรงมาก คิดมากเรื่องที่เราดิตคุก เรื่องเงิน แต่พอนึกถึงบททบทวนธรรมแล้ว รู้สึกดีขึ้น” (คนที่ 13)

“ความเหนื่อยไม่ได้อยู่กับเราถาวร แต่ความคิดนี้สิ่งที่อยู่กับเรา คิดในแง่บวกเข้าใจ คิดดีเข้าใจ แล้วเราก็มีความสุขเอง” (คนที่ 17)

“เรานึกในใจของเราว่าชาติก่อนเราอาจจะเคยทำกรรมเอาไว้มาก แต่เราเองก็อาจจะเคยทำทานไว้เยอะเหมือนกัน เราถึงได้มีบุญวาสนาได้เจอโครงการดี ๆ ในสถานที่แบบนี้ เราก็รู้สึกภูมิใจและดีใจมีความสุขเล็ก ๆ อยู่ในใจได้สดมภ์ภาวนาทบทวนธรรม อ่านแล้วรู้สึกปล่อยวางอะไรในชีวิตได้มากขึ้น ใจสงบลงเยอะมากคำว่าโมโหไม่รู้หายไปไหน มองเพื่อน ๆ ร่วมชะตาด้วยความเห็นใจ รู้จักคำว่าเอาใจเขามาใส่ใจเราได้ ทำความดีไปด้วยเรื่อย ๆ ซึ่งตรงกับข้อ 2 แนะนำสิ่งดี ๆ ให้เพื่อน พุดตากับเพื่อน ๆ ร่วมห้องและผู้ต้องขังทุกคน” (คนที่ 19)

“ถ้าเรารู้จักห้ามจิตใจของเราเอง แล้วเรียนรู้แพทย์วิถีธรรมรักษาโรคด้วยการฟังธรรมเป็นหลัก เป็นวิธีการหลุดพ้นทุกข์ เราก็จะมีความสุขยิ่งขึ้นไป” (คนที่ 21)

“อดีตคือสิ่งที่ทำให้เรามองแต่ข้อผิดพลาดของผู้อื่น โดยที่ข้อดีของเขาก็มี เราคิดไปเองบางครั้งเราอาจจะคิดผิดไปก็ได้ การที่เราไม่โต้ตอบคนนั้นคนนี้ว่าเขาทำไม่ดีกับเรา ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่นแสดงว่าเรายังไม่เข้าใจตนเอง เราไม่เคยมองข้อเสียของตัวเองเลย คิดแต่ว่าคนอื่นทำไม่ดีกับเราโทษแต่คนอื่นเป็นเพราะคนอื่น” (คนที่ 25)

“ทำให้เข้าใจคนอื่น ไม่มีอะไรบังเอิญทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น” (คนที่ 26)

“ในบททบทวนธรรมข้าพเจ้านำมาใช้กับตนเองได้ในทุกข้อ ทุกวันนี้ข้าพเจ้ามีความสุขแตกต่างจากเดิม เพราะมีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใสมากขึ้น เริ่มมองอุปสรรคและความขาดแคลนต่าง ๆ เป็นเรื่องเล็กน้อย ในทุกวันนี้คิดว่า ไม่ว่าจะเจอสถานการณ์เลวร้ายแค่ไหนก็จะรับได้...ความสุขที่ได้จากการให้สิ่งดี ๆ กับคนอื่น ด้วยความยินดีเต็มใจ มีความสุขมากแค่ไหน ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนเราก็สามารถบำเพ็ญบุญและทำความดีได้ ขอเพียงเรามีความตั้งใจที่จะทำ ทำตัวอย่างที่ตนและช่วยคนอื่นให้พ้นทุกข์ ตามเหตุปัจจัยเท่าที่ตนเองจะพึงทำได้...ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเรื่อนจำไม่ใช่คนที่แท้จริง แต่คนที่แท้จริงคือกิเลสในใจของเราต่างหาก...หลังจากที่ได้พบกับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่แวะเข้ามาเยี่ยมแดนหญิงนครพนมอีกครั้ง มีโอกาสได้ฟังแต่ละท่านแชร์ประสบการณ์ให้ฟัง ก็ได้ข้อคิดข้อธรรมหลายอย่างเรื่องราวของแต่ละคนก็แตกต่างกันไป แต่ที่มีเหมือนกันก็คือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของแต่ละคน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนหากใจเป็นทุกข์ก็ไม่สามารถจะหาความสุขได้เลย...ทุกวันนี้ข้าพเจ้ามีความสุขใจมากกว่าตอนที่ข้าพเจ้าอยู่ข้างนอกเสียอีก ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านด้วยความเต็มใจจริงใจค่ะสาธุ” (คนที่ 27)

“โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา ทำให้เราไม่ควรโทษคนอื่นนอกจากตัวเราเองค่ะ บทที่ 5 ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่นแสดงว่า เรายังไม่เข้าใจตนเอง เป็นแง่คิดในทางที่ดีมากค่ะ ถ้าเราอ่านดูดี ๆ

พิจารณาไปด้วย จะทำให้เราเข้าใจตัวเองและคนอื่นมากขึ้นค่ะ ทุกวันนี้ดิฉันมีความสุข ได้มีความรู้เพิ่มมากมายหลายอย่างค่ะ” (คนที่ 28)

“สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองเกิดจากวิบากกรรมของตัวเอง บอกกับตัวเองเสมอ หากเราเรียนรู้และยอมรับเราจะเกิดความสุขภายในใจขึ้นเอง” (คนที่ 29)

“ได้นำวิธีการปฏิบัติในบทบทวนธรรมนำมาใช้ในชีวิตประจำ แล้วมันก็ได้ผลจริง ๆ คนมันมีประโยชน์ต่อดิฉันมาก ทำให้ดิฉันมีความสุขขึ้นจริง ๆ ค่ะ” (คนที่ 30)

4.3 คิดบวก ตั้งใจทำความดี

“คนเราทุกคนทำผิดพลาดได้ ในเมื่อเราทำชั่วได้ เราก็ต้องทำความดีได้ ทุกสิ่งทุกอย่างแก้ไขได้เสมอ ไม่มีคำว่าสายเกินไปไม่มีใครอยากทำผิด แต่บางครั้งสิ่งเหล่านั้นเรารู้ว่ามันไม่ดี แต่เราก็ทำเพราะความจำเป็น ทุกคนมีเหตุผลทั้งนั้น การที่ทุกคนเข้ามาอยู่ในคุก ไม่ใช่จะเป็นคนไม่ดีเสมอไปขอเพียงให้ออกาส ชีวิตคนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราเลือกทำความดีได้ เราเข้ามาอยู่ในจุดนี้” (คนที่ 4)

“ตอนแรกเคยเสียใจมากที่ได้มาถูกจองจำในนี้ แต่ทุกวันนี้ข้าพเจ้าไม่เสียใจในโชคชะตาแล้ว กับรู้สึกดีมาก ข้าพเจ้าได้เรียนรู้อะไรตั้งหลายอย่างในชีวิตและจะปฏิบัติคุณงามความดีให้คงอยู่ตลอดไปในชีวิตของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งใจทำความดียิ่ง ๆ ขึ้นไปค่ะ” (คนที่ 6)

“มาอยู่ในจุดนี้เหมือนเรามาเฝ้าบาป ที่ผ่านมามีเหมือนตัวเองเป็นคนโง่มาก คิดว่าตัวเองทำถูกต้องเสมอ ไม่เคยคิดว่าตัวเองทำผิดเลยสักครั้ง ตอนนี้จะทำความดี เพื่อลบล้างความไม่ดีออกไป สักวันความดีจะบังเกิดกับตัวเรา ขอขอบคุณอาจารย์หมอเขียว ที่ชี้แสงสว่างธรรมะให้แก่เรา มาอยู่ในจุดนี้ไม่เสียใจเลย เป็นส่วนหนึ่งในการเฝ้าบาปเฝ้าโทษให้ตนเอง” (คนที่ 8)

“อยากที่จะทำความดี อยากที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองและอยากเข้าใจคนอื่นมากขึ้น รู้ว่าควรจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไรกับเพื่อนร่วมโลกจะได้อยู่เย็นเป็นสุขมากกว่านี้ อยากเอาชนะกิเลสในใจตน บทบทวนธรรมตรงกับตัวเราอยู่หลายข้อ เมื่อก่อนเคยทำไม่ดีและก็จะโทษแต่คนอื่นว่าไม่ดีตัวเรานั้นดีถูก คิดถึงบ้านมาก ๆ แต่พอนึกถึงอดทนทำก็ดีขึ้น หายคิดถึงบ้านเลย...” (คนที่ 9)

“อ่านแล้วรู้สึกว่ามีหลายหัวข้อที่ตรงกับเรา มีหลายอย่างที่เกิดขึ้น อ่านแล้วก็อยากทำดีมากขึ้นและอยากจะทำปรับปรุงแก้ไขสิ่งไม่ดีเหล่านั้น รู้สึกว่าจิตใจดี จิตสงบ ใจเย็นขึ้น” (คนที่ 12)

“อยากทำความดีให้มาก ๆ จะได้มีแต่ความสุข เพราะเรารู้ตัวเองดีว่าอะไรถูกอะไรผิด อยากทำความดีให้มาก ๆ จะได้มีแต่ความสุข เพราะเรารู้ตัวเองดีว่าอะไรถูกอะไรผิด เพราะเราไม่ยึดติดกับอะไร วางใจเป็น เรียบง่าย ง่ายๆ ๆ อยากทำดีทุก ๆ วัน เพราะรู้สึกดีที่ได้ทำ มีเรื่องไม่ถูกใจมากกระทบใจเราแรงมาก แต่ก็ยังดีที่มีสติ นึกถึงบทบทวนธรรมที่เคยอ่าน แล้วทำให้ใจคิดได้ว่าควรจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร ไม่ควรทำอย่างไร” (คนที่ 13)

“ดิฉันมีความสุขใจและบอกอะไรไม่ถูกกับชีวิต เหมือนว่าเราไม่ได้อยู่เรือนจำเหมือนเราอยู่ที่บ้าน มีความอบอุ่นทางจิตใจของเราทุกครั้งที่มีการอบรมของหมอเขียว ได้ข้อคิดมาก และก็สบายใจ ทำดีเรื่อยไป ทำใจให้สะอาด พออ่านเสร็จก็มานั่งมองย้อนกลับไปว่า ที่ผ่านมานั้นเราทำอะไรไปบ้าง ทำดีแค่ไหน ทำเลวแค่ไหน” (คนที่ 17)

“เมื่อได้ลงมือทำดีถึงแม้กับคนที่เราไม่รู้จัก แต่เราก็พอใจที่จะทำโดยที่ไม่รับของตอบแทน จะพยายามทำความดีต่อไป คงเห็นผลไม่ช้าวันนี้ก็ซาติน้ำหน้าจะทำต่อไป” (คนที่ 18)

“ในตอนนี้รู้สึกผ่อนคลายเป็นอย่างมาก จิตใจผ่องใส คิดแต่ด้านบวก ไม่มีความวิตกกังวลเหมือนก่อน” (คนที่ 24)

“การทำไม่ได้ยากอย่างที่คิด แต่คนส่วนใหญ่ไม่อยากทำกัน ทุกคนต่างเอาตัวรอดแย่งชิงทุกอย่าง สัมมองที่จะเป็นฝ่ายให้ มีแต่อยากได้อะไรรับไม่เคยมองความทุกข์ของคนอื่น เพราะความอยากได้อะไรมีอย่างเดียวนะ บางสิ่งบางอย่างเราคิดว่าดีสำหรับเราแล้วอาจจะไม่ดีก็ได้ แต่สิ่งที่เราคิดว่าไม่ดีแต่กลับเป็นผลดีกับเรา อย่าเชื่อในสิ่งที่เห็นจงตั้งสติให้มั่นแล้วเราจะได้ไม่หลงผิดพลังแห่งชีวิตก็คือจิตที่ตั้งมั่น มั่นคง ไม่ว่าอะไรจะผ่านเข้ามาเราก็จะสามารถผ่านอุปสรรคนั้นไปได้” (คนที่ 25)

“พอเราอ่านบททบทวนธรรมแล้ว เราเริ่มรู้ว่าไม่ต้องไปติดใจในเรื่องนั้น ๆ เดียวมันก็หมดไปเอง รู้สึกว่าการตั้งฐานจิตง่ายขึ้นและก็เข้าใจคำว่าคิดดีพูดดีทำดีมากขึ้น ทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งในแต่ละข้อไป ทำให้รู้สึกว่าสิ่งที่เราเคยคิดมาไม่ถูกต้อง เพราะอาจเรายึดติดกับสิ่งรอบข้างตอนนี้ทำความเข้าใจลึกซึ้ง แล้วรู้สึกว่ามันง่ายที่จะทำในการดำเนินชีวิตมากขึ้น” (คนที่ 15)

“ดิฉันรู้สึกว่าเราต้องพยายามลดละเลิกกิเลสต้องลดอาหารบางอย่างที่เป็นเนื้อสัตว์และมองเพื่อน ๆ ด้วยความเห็นใจและต้องใจเย็นให้มาก ๆ ต่อไปนี้ฉันจะทำตัวให้ดีขึ้น จะไม่กล่าวร้ายไม่คิดร้ายไม่พูดร้ายให้คนอื่น ปรับปรุงตัวเองให้เย็นลงและสงสารคนอื่นมากขึ้น เราทำดีเราก็ได้ดีตอบแทน เราทำไม่ดีผลก็ออกมาไม่ดี...ต่อจากนี้ข้าพเจ้าจะตั้งใจทำดีให้มาก ๆ เพราะจะได้เกิดพลังและศรัทธาในการทำดี...ในตอนนี้รู้สึกผ่อนคลายเป็นอย่างมาก จิตใจผ่องใส คิดแต่ด้านบวก ไม่มีความวิตกกังวลเหมือนก่อน” (คนที่ 24)

“คิดดีพูดดีทำดีไว้ก่อนดีที่สุด คนเราคิดไม่เหมือนกันความคิดไม่ลงรอยกันก็มี บางคนคิดดี บางคนคิดร้ายแล้วแต่จิตใจของแต่ละคน บางทีความคิดของคนเราก็เป็นเครื่องมือในการทำร้ายตัวเองได้ดีเลย เราต้องหัดคิดในทางที่ดี ถึงแม้เรื่องนั้นจะเป็นเรื่องไม่ดีก็ตาม ถ้าเราไม่ระวังการกระทำของตนเอง อาจเกิดเรื่องตามมามากมาย โดยที่เราไม่รู้ตัวเลย” (คนที่ 25)

4.4 ความผาสุกที่แท้จริง

“การทบทวนธรรมทำให้เราพ้นทุกข์ จิตใจก็เบิกบานเป็นสุข ร่างกายสุขภาพก็ดี ไม่เครียดไม่มีอะไรขาดทุนมีแต่กำไรอย่างเดียว เพราะใจเราไม่ทุกข์กายเราก็ได้ประโยชน์ต่อตัวเอง ความผาสุกในชีวิตเกิดขึ้นได้ทุกวัน ถ้าเรารู้จักห้ามจิตใจของเราเอง แล้วเรียนรู้แพทย์วิถีธรรมรักษาโรคด้วยการฟังธรรมเป็นหลัก เป็นวิธีการหลุดพ้นทุกข์ เราก็จะมีความสุขยิ่งขึ้นไป” (คนที่ 21)

“อ่านบททบทวนธรรม แต่ละหัวข้อต่างก็ให้คติเตือนใจเราหลาย ๆ อย่างทำให้มีความรู้มากมาย แจ่มแจ้งขึ้นในหลายเรื่องที่เรายังไม่รู้อย่างลึกซึ้ง ทำให้เราเข้าใจในหลักธรรมคำสอนมากยิ่งขึ้น ถ้าเราพยายามปฏิบัติตัวตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็จะทำให้ชีวิตของเราพบกับความผาสุกที่แท้จริงได้ค่ะ” (คนที่ 22)

“ดิฉันรู้สึกว่าเราต้องพยายามลดละเลิกกิเลส ต้องลดอาหารบางอย่างที่เป็นเนื้อสัตว์และมองเพื่อน ๆ ด้วยความเห็นใจและต้องใจเย็นให้มาก ๆ ต่อไปนี้ฉันจะทำตัวให้ดีขึ้น จะไม่กล่าวร้ายไม่คิดร้ายไม่พูดร้ายให้คนอื่น ปรับปรุงตัวเองให้เย็นลงและสงสารคนอื่นมากขึ้น เราทำดีเราก็ได้ดีตอบแทน เราทำไม่ดีผลก็ออกมาไม่ดี” (คนที่ 24)

“จนข้าพเจ้าได้มาเจอกับแพทย์วิถีธรรมได้ฟังธรรมจากคุณหมอเขียว ข้าพเจ้าจึงได้เข้าใจว่าต้องเอาธรรมะคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาใช้กับชีวิตประจำวันอย่างไร จึงจะได้ประโยชน์และความผาสุกที่แท้จริง” (คนที่ 27)

ภาคผนวก จ
ตารางโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรม
แผนการจัดการเรียนรู้
แผนการเรียนรู้

ตารางโปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรม

กิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)
เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามส่วนบุคคลและแบบประเมินความเครียด ก่อนการทดลอง(Pre - test) คัดเลือกกลุ่มทดลอง	
สัปดาห์ที่ 1	
สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้ต้องขังหญิง แนะนำผู้วิจัยและจิตอาสา ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและเป้าหมายในการเรียนรู้	30
บรรยาย “ความรู้ ผลต่อร่างกายจิตใจและการจัดการความเครียด”	40
บรรยาย “ความรู้และประโยชน์จากการสวดมนต์และการทบทวนธรรม”	50
สาธิตและปฏิบัติ “การสวดมนต์และการทบทวนธรรม”	60
ฟังธรรมจาก MP3 “ชีวิตเป็นสุขต้องเข้าใจเรื่องกรรม ” บรรยายโดย ดร. ใจเพชร กล้าจน	30
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยจิตอาสา “สิ่งที่ได้รับการสวดมนต์และการทบทวนธรรม”	30
สัปดาห์ที่ 2	
บรรยาย สาธิตและปฏิบัติ การสวดมนต์และการทบทวนธรรม	60
ฟังธรรมจาก MP3 “การใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ”โดย ดร. ใจเพชร กล้าจน	60
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยจิตอาสา “ลดความเครียดจากการทบทวนธรรม”	60
เข้ากลุ่มสนทนาธรรมจิตอาสากับผู้ต้องขังหญิง	60
สัปดาห์ที่ 3	
บรรยาย สาธิตและปฏิบัติ การสวดมนต์และการทบทวนธรรม	50
ฟังธรรมจาก MP3 “เทคนิคทำใจไร้กังวล” โดย ดร. ใจเพชร กล้าจน	40
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยจิตอาสา “เทคนิคทำใจไร้กังวล”	30
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยผู้ต้องขังหญิง “ลดความเครียดจากการทบทวนธรรม”	60
เข้ากลุ่มสนทนาธรรมจิตอาสากับผู้ต้องขังหญิง	60
สัปดาห์ที่ 4	
บรรยาย สาธิตและปฏิบัติ การสวดมนต์และการทบทวนธรรม	50
ฟังธรรมจาก MP3 “ธรรมะรักษาโรค” โดย ดร. ใจเพชร กล้าจน	50
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยจิตอาสา “ธรรมะรักษาโรค”	40
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยผู้ต้องขังหญิง “สิ่งที่ได้รับการสวดมนต์และการทบทวนธรรม”	50

กิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)
เข้ากลุ่มสนทนาธรรมจิตอาสากับผู้ต้องขังหญิง	50
หลังการทดลองครบ 4 สัปดาห์	
เก็บข้อมูลแบบประเมินความเครียด หลังการทดลอง (Post - test) และแบบสอบถามปลายเปิด	
ช่วงทดลอง 4 สัปดาห์ผู้ต้องขังหญิงจะสวดมนต์และทบทวนธรรมทุกวัน ๆ ละ 45 นาที	

แผนการจัดการเรียนรู้
โปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

แผนการ เรียนที่	เนื้อหา	ระยะเวลา (ชั่วโมง)		
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม
1	-ความรู้เกี่ยวกับความเครียด -ความรู้สัจธรรมและปฏิบัติสวดมนต์และการ ทบทวนธรรม -ชีวิตเป็นสุขต้องเข้าใจเรื่องกรรม	2	2	4
2	-สัจธรรมและปฏิบัติสวดมนต์และการทบทวนธรรม -การใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ ทำจิตใจเบิกบาน เป็นสุข	2	2	4
3	-สัจธรรมและปฏิบัติสวดมนต์และการทบทวนธรรม -เทคนิคทำใจไร้กังวล	2	2	4
4	-สัจธรรมและปฏิบัติสวดมนต์และการทบทวนธรรม -ธรรมะรักษาโรค	2	2	4
รวม		8	8	16

แผนการเรียนรู้โปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

แผนการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้ สาธิตและปฏิบัติการสวดมนต์และการทบทวนธรรม ระยะเวลาในการฝึกอบรม 4 ชั่วโมง (ทฤษฎี 2 ปฏิบัติ 2)

ผลลัพธ์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
1. มีความรู้ความเข้าใจจากการสวดมนต์และการทบทวนธรรม 2. ได้ทักษะและปฏิบัติการสวดมนต์และการทบทวนธรรม 3. ความรู้ ผลต่อร่างกายจิตใจและการจัดการความเครียด	1.ความรู้จากการสวดมนต์และการทบทวนธรรม 2.ประโยชน์จากการสวดมนต์และการทบทวนธรรม 3.ความรู้เกี่ยวกับความเครียด	1.สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัย จิตอาสาและผู้ต้องขังหญิง แนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์และเป้าหมายในการเรียนรู้ 2. วิทยากรบรรยาย “ความรู้ ผลต่อร่างกายจิตใจและการจัดการความเครียด” 3. วิทยากรบรรยาย “ความรู้และประโยชน์จากการสวดมนต์และการทบทวนธรรม” 4. สาธิตและปฏิบัติร่วมกับเปิดวิดิทัศน์ “การสวดมนต์และการทบทวนธรรม” 5. ฟังธรรมจาก MP3 “ชีวิตเป็นสุขต้องเข้าใจเรื่องกรรม ” บรรยายโดย ดร. ใจเพชร กล้าจน 6. แลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยจิตอาสา “สิ่งที่ได้รับการสวดมนต์และการทบทวนธรรม”	1.จอโทรทัศน์ 2.เครื่องเปิดวิดิทัศน์ 3.สื่อวิดิทัศน์ “สวดมนต์และทบทวนธรรม” MP3 “ชีวิตเป็นสุขต้องเข้าใจเรื่องกรรม” 4.คู่มือสวดมนต์และทบทวนธรรม 5.สมุดบันทึกทบทวนธรรม 6.จิตอาสา	สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การซักถาม พูดคุย

แผนการเรียนรู้โปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
แผนการเรียนรู้ที่ 2 การใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ ทำจิตใจเบิกบานเป็นสุข ระยะเวลาในการฝึกอบรม 4 ชั่วโมง (ทฤษฎี 2 ปฏิบัติ 2)

ผลลัพธ์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
1. มีความรู้ความเข้าใจจากการสวดมนต์และการทบทวนธรรม 2. ได้ความรู้ความเข้าใจเรื่องธรรมะทำจิตใจเบิกบานเป็นสุข 3. เข้าใจต้นเหตุแห่งทุกข์และการดับทุกข์	1. ความรู้จากการสวดมนต์และการทบทวนธรรม 2. ประโยชน์จากการฟังธรรม 3. ประโยชน์จากการสนทนาธรรม	1. สาธิตและปฏิบัติร่วมกับเปิดวีดิทัศน์ “สวดมนต์และทบทวนธรรม” 2. ฟังธรรมจาก MP3 “การใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ ทำจิตใจเบิกบานเป็นสุข” บรรยายโดย ดร. ใจเพชร กล้าจน 3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยจิตอาสา “ลดความเครียดจากการทบทวนธรรม” 4. เข้ากลุ่มสนทนาธรรมจิตอาสากับผู้ต้องขังหญิง	1. จอโทรทัศน์ 2. เครื่องเปิดวีดิทัศน์ 3. สื่อวีดิทัศน์ “สวดมนต์และทบทวนธรรม” MP3 “การใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ ทำจิตใจเบิกบานเป็นสุข” 4. คู่มือสวดมนต์และทบทวนธรรม 5. จิตอาสา	สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การซักถาม พูดคุย

แผนการเรียนรู้โปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
แผนการเรียนรู้ที่ 3 เทคนิคทำใจไร้กังวล ระยะเวลาในการฝึกอบรม 4 ชั่วโมง (ทฤษฎี 2 ปฏิบัติ 2)

ผลลัพธ์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
1. มีความรู้ความเข้าใจจากการสวดมนต์และการทบทวนธรรม 2. ได้ความรู้เทคนิคทำใจไร้กังวลในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุข	1.ความรู้จากการสวดมนต์และการทบทวนธรรม 2.ประโยชน์จากการฟังธรรม 3.ประโยชน์จากการสนทนาธรรม	1.สาธิตและปฏิบัติร่วมกับเปิดวีดิทัศน์ “สวดมนต์และทบทวนธรรม” 2. ฟังธรรมจาก MP3 “เทคนิคทำใจไร้กังวล” บรรยายโดย ดร. ใจเพชร กล้าจน 3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยจิตอาสา “เทคนิคทำใจไร้กังวล” 4. แลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยผู้ต้องขังหญิง “ลดความเครียดจากการทบทวนธรรม” 5. เข้ากลุ่มสนทนาธรรมจิตอาสากับผู้ต้องขังหญิง	1.จอโทรทัศน์ 2.เครื่องเปิดวีดิทัศน์ 3.สื่อวีดิทัศน์ “สวดมนต์และทบทวนธรรม” MP3 “เทคนิคทำใจไร้กังวล ” 4.คู่มือสวดมนต์และทบทวนธรรม 5.จิตอาสา	บันทึก แบบสอบถาม มีความรู้ ความเข้าใจความหมายและประโยชน์ที่ได้รับจากการสวดมนต์และการทบทวนธรรม

แผนการเรียนรู้โปรแกรมสวดมนต์และทบทวนธรรมตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
แผนการเรียนรู้ที่ 4 ธรรมะรักษาโรค ระยะเวลาในการฝึกอบรม 4 ชั่วโมง (ทฤษฎี 2 ปฏิบัติ 2)

ผลลัพธ์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
1. มีความรู้ความเข้าใจจากการสวดมนต์และการทบทวนธรรม 2. มีปัญหาที่ใช้ในการดับทุกข์ 3.สามารถนำไปลดความเครียดในชีวิตประจำวัน	1.ความรู้จากการสวดมนต์และการทบทวนธรรม 2.ประโยชน์จากการฟังธรรม 3.ประโยชน์จากการสนทนาธรรม	1.สาธิตและปฏิบัติร่วมกับเปิดวีดิทัศน์ “สวดมนต์และทบทวนธรรม” 2. ฟังธรรมจาก MP3 “ธรรมะรักษาโรค” บรรยายโดย ดร. ใจเพชร กล้าจน 3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยจิตอาสา “ธรรมะรักษาโรค” 4. แลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยผู้ต้องขังหญิง “สิ่งที่ได้รับการสวดมนต์และการทบทวนธรรม” 5. เข้ากลุ่มสนทนาธรรมจิตอาสากับผู้ต้องขังหญิง	1.จอโทรทัศน์ 2.เครื่องเปิดวีดิทัศน์ 3.สื่อวีดิทัศน์ “สวดมนต์และทบทวนธรรม” MP3 “ธรรมะรักษาโรค” 4.คู่มือสวดมนต์และทบทวนธรรม 5.จิตอาสา	บันทึก แบบสอบถาม ความรู้ ความเข้าใจ ความหมายและประโยชน์ที่ได้รับจากการสวดมนต์และการทบทวนธรรม

ภาคผนวก ฉ
ภาพการลงพื้นที่เก็บข้อมูล
เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม

ภาพการลงพื้นที่เก็บข้อมูล
เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม เดือนธันวาคม 2560-มกราคม 2561



ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม



สวดมนต์และทบทวนธรรมพร้อมเพรียงกัน



ผู้ต้องขังหญิงสวดมนต์



ภาพที่ 1 การลงพื้นที่เก็บข้อมูล

ภาพการลงพื้นที่เก็บข้อมูล
เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม เดือนธันวาคม 2560-มกราคม 2561



ภาพที่ 2 การลงพื้นที่เก็บข้อมูล

ภาพการลงพื้นที่เก็บข้อมูล
เรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม เดือนธันวาคม 2560-มกราคม 2561

ภาพการลงพื้นที่เก็บข้อมูล



สวดมนต์



ทบทวนธรรม

แลกเปลี่ยนประสบการณ์จิตอาสา



สนทนาธรรม

สอนหายใจปรับสมดุลร้อน-เย็น

ภาพที่ 3 การลงพื้นที่เก็บข้อมูล

ภาพการลงพื้นที่เก็บข้อมูลเรือนจำกลางนครพนม จังหวัดนครพนม
เดือนธันวาคม 2560-มกราคม 2561



แลกเปลี่ยนประสบการณ์ผู้ต้องขังหญิง



แลกเปลี่ยนประสบการณ์จิตอาสา



สวดมนต์และทบทวนธรรม

ภาพที่ 4 การลงพื้นที่เก็บข้อมูล

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวลักขณา วรพงศ์พัฒน์
วันเกิด	24 เมษายน 2511
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต
ที่อยู่ปัจจุบัน	28 หมู่ 7 ตำบลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร 49120
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2522 จบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัฒนาศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2528 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสภาราชนี อำเภอเมือง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2535 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ สาขาบริหารทั่วไป มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	พ.ศ. 2535-2554 ธุรกิจครอบครัว อำเภอเมือง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2552 ถึงปัจจุบัน จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย