

บทที่ ๖

รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ ดังนั้น จากผลการศึกษาทั้งเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่ที่ได้ผ่านการทดลองใช้เกี่ยวกับรูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ โดยที่ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ ผู้วิจัยได้ศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาใช้บูรณาการในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง สามารถสรุปผลการศึกษาวิจัยได้เป็นองค์ความรู้ใหม่เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ให้เป็นผลสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม ได้ดังนี้

๖.๑ รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ

๖.๑.๑ หลักการและเหตุผล

ในการนำเสนอรูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ เป็นการน้อมนำพุทธธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาประพาดปฏิบัติควบคู่กับหลักการแพทย์และสาธารณสุขในการดูแลสุขภาพพระตบบุคคล ครอบครัวและชุมชน โดยมีเหตุผลที่นำมาสนับสนุน ดังนี้

- ๑) ปัญหาสุขภาพมีความสลับซับซ้อนมากขึ้น
- ๒) ปัญหาสุขภาพเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับสภาวะการศึกษา เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี สิ่งแวดล้อม
- ๓) จำเป็นต้องใช้ศาสตร์และศิลป์หลายสาขามาใช้จัดการป้องกัน และแก้ไขปัญหาสุขภาพ
- ๔) พุทธธรรมมีอานุภาพในการส่งเสริมและเกื้อกูลต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพและวิถีชีวิตที่มีคุณภาพคุณธรรมและจริยธรรมได้
- ๕) ชาวไทยส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธและประพาดปฏิบัติในวิถีชีวิตอยู่แล้ว แต่ไม่ประยุกต์กับสุขภาพ
- ๖) พุทธธรรมมีอานุภาพในการส่งเสริมและเกื้อกูล ต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพได้

๖.๑.๒ กระบวนการในการบูรณาการ

๑) หลักการ ๓ ส : สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม

หลักการ ๓ ส นี้เป็นกระบวนการเรียนรู้หลักธรรม ปฏิบัติตามและเกิดผลขึ้นมาน้อยตามกำลังศรัทธาและความเพียรในการปฏิบัติ

ก. การสวดมนต์ คติการสวดมนต์ในสังคมไทย แม้ในครั้งแรกจะเป็นการสวดตามคตินิยมของศาสนาพราหมณ์ ดังที่เรียกกันว่า สารายามนตร์ ร่ายมนตร์ เพื่อความทรงจำพระเวทบ้าง เพื่อเสริมคลบ้าง ต่อมาจึงเกิดการผสมผสานการสวดมนตร์เพื่อจุดประสงค์ด้านการอำนวยความสะดวกให้เกิดอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะสอดแทรกหลักธรรมทางศาสนา โดยอ้างเอาพระคาถาที่เป็นเหตุการณ์สำคัญในสมัยพุทธกาลที่สำคัญมาเป็นส่วนในการระลึกถึงพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ เช่น เมื่อสมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคทรงประจวบโปรดให้พระจุนทเถระสวดโพชฌงค์สูตรถวาย อาการพระประจวบก็พลันหายไป ชาวพุทธที่เลื่อมใสจึงนำพระคาถาบทนี้มาสวดสาธยายเพื่อหวังให้หายจากโรคร้ายทั้งปวง และก็เป็นที่เชื่อถือประจักษ์ความอัศจรรย์มานานหลายชั่วอายุคนว่าพุทธมนต์นั้นสามารถบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยได้จริง

นอกจากนี้ในการสวดมนต์ยังเป็นการป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นจากสิ่งต่างๆ เช่น โรคร้ายที่เกิดขึ้นจากการเบียดเบียนจากอันตรายต่างๆ ที่ส่งผลต่อชีวิตของตนเอง การสวดแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ต่างๆ เป็นต้น หลังจากสวดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่ง จิตใจจะเยียบสงบลง ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธินั่นเอง ช่วยปลดปล่อยความเครียดและช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติส่งผลให้สุขภาพดีขึ้น ดังที่สุภาพ หอมจิตร ได้นำเสนออานิสงส์ของการสวดมนต์ไว้ดังนี้

๑) ทำให้มีสุขภาพดี การสวดมนต์ด้วยการออกเสียง ช่วยให้ปอดได้ทำงาน เลือดลมเดินสะดวก ร่างกายก็สดชื่นกระปรี้กระเปร่า

๒) คลายความเครียด ในขณะที่สวดมนต์จิตจะจดจ่อกับบทสวด สมองจะปลอดโปร่งไม่คิดในเรื่องที่ทำให้เครียด จึงทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย

๓) เกิดศรัทธาเลื่อมใสในพระไตรรัตน์ บทสวดมนต์แต่ละบทเป็นการระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย เมื่อสวดมนต์ไปก็เท่ากับว่าได้เพิ่มพูนศรัทธาความเชื่อเลื่อมใสในพระรัตนตรัยให้มั่นคงยิ่งขึ้น

๔) ขันติบารมีย่อมเพิ่มพูน ขณะที่สวดมนต์ต้องใช้ความอดทนอย่างสูงเพื่อเอาชนะความปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย รวมทั้งอารมณ์ฝ่ายต่ำที่จะเข้ามากระทบจิตใจทำให้เกิดความเกียจคร้าน ดังนั้น ยิ่งสวดบ่อยๆ ความอดทนก็จะเพิ่มมากยิ่งขึ้น

๕) จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ขณะที่สวดมนต์จิตจะจดจ่อกับบทสวดไม่ออกแวกวุ่นวายไปในที่อื่น จึงมีความสงบเกิดสมาธิมั่นคง สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส งดงาม แม้เพียงระยะเวลาสั้นๆ ก็เป็นบุญกุศลประมาณค่าไม่ได้

๖) เพิ่มพูนบุญบารมี ขณะที่สวดมนต์จิตจะสะอาด ปราศจากกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น จึงเป็นบ่อเกิดแห่งบุญบารมี เมื่อสั่งสมมากเข้าก็จะเป็นทุนสนับสนุนให้บรรลุผลตามที่ต้องการได้

๗) จิตใจอ่อนโยนมีเมตตา การแผ่เมตตาเป็นการมอบความรักความปรารถนาดีให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่อลดละความเห็นแก่ตัว เป็นอุบายกำจัดความโกรธให้เบาบางลงไปพบแต่ความสุขสงบ

๘) เป็นสิริมงคลแก่ชีวิต การสวดมนต์เป็นการทำความดีทั้งทางกายคือการสละเวลามาทำ ทางวาจาคือการกล่าวคำสวดที่ถูกต้อง และทางใจคือการตั้งใจทำด้วยความมั่นคง ย่อมเกิดสิริมงคลแก่ผู้สวดภาวนาทุกประการ

๙) เทวดาคุ้มครองรักษา ผู้ที่สวดมนต์เป็นประจำย่อมเป็นที่รักของเทวดา จะทำอะไรก็ตามหรือแม้แต่จะเดินทางไปที่ไหนๆ ก็ปลอดภัยจากอันตราย ประสบความสำเร็จเหมือนมีเทวดาให้พร

๑๐) สติมาปัญญาเกิด การสวดมนต์เป็นการสั่งสมคุณความดี ทำให้มีสติและมีจิตสำนึกที่ดีในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะถ้าสวดพร้อมกับคำแปลก็จะเกิดสติปัญญานำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้

๑๑) มีผิวพรรณผ่องใสจิตใจชื่นบาน การสวดมนต์ด้วยการเปล่งเสียงเป็นการกระตุ้นเซลล์ผิวหนัง จะทำให้มีผิวพรรณผ่องใสใจเป็นสุข เพราะขณะที่สวดมนต์จิตจะตั้งมั่นในบุญกุศล ไม่คิดไปในเรื่องอื่นที่ทำให้ใจเศร้าหมอง

๑๒) พิชิตใจผู้คนให้รักใคร่ การสวดมนต์เป็นประจำจะทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร ผู้ที่เป็นมิตรอยู่แล้วก็รักใคร่กลมเกลียวกันมากยิ่งขึ้น แม้คนที่เคยเป็นศัตรูคู่อาฆาตกันก็จะหันกลับมาคืนดีในที่สุด

๑๓) ทำให้แคล้วคลาดปลอดภัยจากอันตราย การสวดมนต์เป็นประจำ จะทำให้รอดพ้นจากภัยอันตราย ในยามโชคร้ายประสบเคราะห์กรรมอันจะมีมาถึงตัว เพราะจะทำให้มีสติอยู่ตลอดเวลา

๑๔) สะเดาะกรรมทำให้ดวงดี การสวดมนต์เป็นการแก้เคราะห์สะเดาะกรรม ขจัดปัดเป่าเสนียดจัญไร ท่านกล่าวไว้ว่าชีวิตของคนเราจะดีหรือชั่วนั้นก็อยู่ที่การกระทำ ทำดีก็มีความสุข ทำชั่วก็กลัวทุกข์ร้อนรนใจ การสวดมนต์จะช่วยให้สิ่งที่ร้ายกลายเป็นดี

๑๕) ครอบครัวยั่งยืนสุขสดใส การสวดมนต์เป็นการสร้างความสุข และเกิดความสุขสามัคคีในครอบครัว หากครอบครัวใดที่พ่อแม่เรือนสวดมนต์และสอนลูกหลานให้สวดมนต์เป็นประจำ จะมีความสุขสงบสุข ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้ง ส่งผลให้สังคมมีความสุข^๑

การสวดมนต์เพื่อรักษาโรค เป็นการสวดเพื่อระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย เพื่อคุ้มครองตน เพื่อรักษาตน เพื่อป้องกันตน นอกจากนี้ยังเป็นการสวดมนต์เพื่อแผ่เมตตา การแผ่เมตตาจึงเป็นการส่งกระแสจิตของตนไปสู่ผู้อื่นทั้งที่เป็นเทวดา มนุษย์ และสัตว์ด้วยความหวังดีที่จะให้เขามีความสุข ได้รับความสมหวังในชีวิต เป็นการแสดงออกซึ่งน้ำใจที่เปี่ยมด้วยเมตตาธรรมของผู้แผ่เมตตา การแผ่เมตตา เป็นสิ่งที่โบราณบัณฑิตทั้งหลายปฏิบัติต่อกันมาตามลำดับ เพราะเห็นประโยชน์ว่า การแผ่เมตตานี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นประจำมีจิตใจอ่อนโยน เยือกเย็นลง

^๑สุภาพ หอมจิตร, สวดมนต์อานิสงส์ครอบจักรวาล, (กรุงเทพมหานคร: เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๔), หน้า

ได้ และทำให้มองเห็นว่าการที่มนุษย์หวังดีต่อกันนั้นเป็นทางนำให้โลกเกิดสันติสุขได้ และเมื่อตัวเองได้รับความสุขแม้เพียงเล็กน้อยก็ต้องการให้เพื่อนร่วมโลกได้ ได้รับความสุขอย่างนั้นบ้าง จึงได้แผ่กระแสจิตอันเยือกเย็นและอ่อนโยนนั้นไปยังผู้อื่น ผู้ได้รับเมตตาจิตนั้นแล้วก็จะพลอยมีจิตอ่อนโยน เยือกเย็น และได้พบกับความสุข ด้วยเหตุแห่งการแผ่เมตตาไปยังเพื่อนมนุษย์เช่นนี้จึงทำให้มนุษย์และสัตว์อยู่ร่วมกันด้วยความมีน้ำใจดีต่อกัน เป็นเหตุให้ไม่เบียดเบียนกัน

ข. การเจริญสมาธิ การปฏิบัติสมาธิเป็นการแสวงหาทางพ้นจากความทุกข์คือการหลุดพ้นจากบ่วงเครื่องดักสัตว์คือกิเลสเครื่องทำให้จิตเศร้าหมองโดยทรงแนะนำวิธีการปฏิบัติไว้ ๒ ประการคือ สมถะและวิปัสสนา หมายถึงบังคับจิตและการรู้แจ้งจิตคือ ปัญญาญาณ ผู้ที่จะบรรลุธรรมต้องมีการสั่งสมเกี่ยวกับทาน ศีล ภาวนา (ศุภกัมม) ศีล สมาธิ ปัญญา (บรรพชาด) การออกบวชที่ดีการเป็นศุภกัมมครองเรือนที่ดีก็สามารถที่จะบรรลุธรรมได้เหมือนกันเพียงแต่รู้จักวิธีในการฝึกจิตให้หลุดพ้นจากกามคุณ ๕ ดังนี้

๑) สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน คือ กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ ได้แก่การปฏิบัติธรรมด้วยการบริกรรม เป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิตโดยใช้สติเป็นหลัก ไม่เกี่ยวกับการใช้ปัญญา มุ่งให้จิตสงบระงับจากนิวรณ์ซึ่งเป็นตัวขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดีเป็นสำคัญ โดยมุ่งปิดกั้นนิวรณ์ไว้มิให้เกิดครอบงำจิตได้ เหมือนสร้างทึนบสร้างเขื่อนปิดกั้นน้ำไว้มิให้หลากไหลเข้ามาท่วมไร่นา เป็นอุบายวิธีที่หยุดความฟุ้งซ่านแห่งจิตซึ่งมักจะฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ ต่างๆ กล่าวคือหยุดความคิดของจิตไว้ โดยใช้สติยึดถืออารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งมาบริกรรมจนกระทั่งจิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์นั้น สมถกรรมฐานเป็นพื้นฐานโดยตรงในการที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปโดยลำดับ และเป็นธรรมที่จะช่วยเกื้อหนุนในการเจริญวิปัสสนาสมถกรรมฐานยังช่วยข่มกิเลสอย่างกลางให้เบาบางชั่วขณะได้อย่างดี เพื่อที่จะได้เจริญวิปัสสนาปัญญาในการที่จะประหานกิเลสเป็นเบื้องปลาย สมถกรรมฐานมีคุณสมบัติในการข่มกิเลส วิปัสสนากรรมฐานมีคุณสมบัติในการประหานกิเลส

๒) วิปัสสนา

วิปัสสนา คือ คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ^๒ คำว่า วิปัสสนา หมายถึง การรู้แจ้ง การรู้วิเศษ หรือการเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ มี ๓ ความหมาย ได้แก่ ๑) ปัญญาที่รู้แจ้งปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์มรรค ผล นิพพาน ๒) ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ มีศีลวิสุทธิ เป็นต้น ๓) ปัญญาที่รู้

^๒ดูรายละเอียดใน อภ.สง. ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

แจ้ง วิปัสสนาญาณ ๑๖^๓ วิปัสสนากรรมฐานว่า โดยที่แท้จริง หมายถึงทั้งสมาธิและทั้งปัญญา ไปกว่านั้นยังได้รวบเอาศีล ซึ่งยังไม่ใช้ตัวภาวนาเข้าไปอีกด้วยในฐานะเป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธิ เพื่อจะให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนา ฉะนั้นศีลกับสมาธิ จึงเป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนา เพราะวิปัสสนานั้นหมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริง^๔ เป็นการรู้เห็นจริงสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง คือ ปัญญาที่เห็นความเป็นจริงของสังขารทั้งปวงว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วถอนความยึดมั่นถือมั่นในสังขารเสียได้^๕

วิปัสสนาจึงหมายถึงการอบรมจิตให้เกิดปัญญา โดยเกิดการพิจารณาทางปัญญาจนเห็นสภาวะตามความเป็นจริงในกฎแห่งหลักไตรลักษณ์ พร้อมทั้งเข้าถึงความหลุดพ้นออกจากกิเลสตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์หรือทำให้สิ้นอาสวะ ซึ่งหมายถึงการบรรลุธรรมอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือการเข้าถึงนิพพานเป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า โดยมีหลักการปฏิบัติด้วยวิธีวิปัสสนากรรมฐาน

๓) สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีการที่จะยังบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้ คือ การดับทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและโดยสิ้นเชิง แม้ว่าจะระยะเวลาในการปฏิบัติอาจจะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยภายในตัวผู้ปฏิบัติเองและปัจจัยแวดล้อมภายนอก แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท ดังนี้

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนา ภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสเสียได้ในโลก

^๓ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๘๘.

^๔พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สุภาพใจ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๘๘.

^๕พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด , พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑.

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก^๖

หลักในการปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญที่สุด ก็คือ “สติ” ได้แก่ ความระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ปฏฐาน คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปฏฐาน ก็คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้ อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม^๗

สติปฏฐานธรรม ๔ ประการ แม้มีได้แสดงไว้เพื่อผลคือ การระงับความเจ็บป่วยทางกายโดยตรง แต่ผลของการปฏิบัติสามารถระงับหรือบรรเทาความเจ็บป่วยทางกายและใจได้ ดังที่พระอานนท์ได้นำมาแสดงแก่ภิกษุณีรูปหนึ่งว่า

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ความเร่าร้อนในกายที่มีกายเป็นอารมณ์เกิดขึ้นบ้าง จิตหดหู่บ้าง จิตฟุ้งซ่านไปภายนอกบ้าง ภิกษุณีนั่งพึงตั้งจิตไว้ที่นิมิตอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเธอตั่งจิตไว้มั่นในนิมิต อันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสอย่างใดอย่างหนึ่ง ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปิทย่อมเกิด เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น เธอพิจารณาเห็นว่า เราตั้งจิตไว้เพื่อประโยชน์ใด ประโยชน์นั้นสำเร็จแล้วแก่เรา บัดนี้เราจะคุมจิตไว้ เมื่อเธอคุมจิตไว้ ไม่ตริก และไม่ตรอง ย่อมรู้ชัดว่า เราไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีสติ ในกายใน มีความสุข

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย...

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งหลาย...

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร... เธอพิจารณาเห็นว่า เราตั้งจิตไว้เพื่อประโยชน์ใด ประโยชน์นั้นสำเร็จแล้วแก่เรา บัดนี้เราจะคุมจิตไว้ เมื่อเธอคุมจิตไว้ ไม่ตริก และไม่ตรอง ย่อมรู้ชัดว่า เราไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีสติ ในกายใน มีความสุข^๘

จากพุทธพจน์ที่ท่านพระอานนท์นำมาแสดงแก่ภิกษุณีรูปหนึ่ง เป็นเครื่องยืนยันได้ว่า การปฏิบัติธรรม (การปฏิบัติตามหลักสติปฏฐาน ๔) จัดว่าเป็นธรรมโอสธที่สามารถดูแลรักษาสภาพแห่งกายและจิตใจในยามปกติให้มีสุขภาพะที่ดีได้ นอกจากนี้ในกรณีที่เจ็บไข้ไม่สบาย ก็ยังเป็นธรรมโอสธในการปฏิบัติเพื่อระงับความเจ็บป่วยทางกาย (กายิกทุกข์) หรือความทุกข์ทรมานด้วยเวทนาทางกายต่าง ๆ ได้ และแม้แต่ภาวะความเจ็บป่วยทางจิตก็สามารถรักษาได้

^๖ภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑/๒๑๑.

^๗ที.ม. อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖.

^๘ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๖/๒๒๕-๒๒๗.

เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะข้อปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับภาวะความเจ็บป่วยทางจิตโดยตรงได้แก่การปฏิบัติตามข้อ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่ถึงกระนั้นก็ถือว่า หลักการปฏิบัติในข้ออื่นๆ เป็นเครื่องสนับสนุนในการปฏิบัติเช่นเดียวกัน เราอาจกล่าวได้ว่าหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการดูแลรักษาสุขภาพแห่งชีวิตโดยรวม แม้ในยามปกติและในยามที่เจ็บป่วย

สามารถสรุปได้ว่า การเจริญสมาธิเป็นการทำให้จิตสงบ ใจสบายคลายทุกข์ หนักแน่น มั่นคง อารมณ์แจ่มใส นอนหลับสบาย ความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ มีผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ว่า การเจริญสมาธิต่อเนื่องช่วยให้ปรับสมดุลของร่างกายและสารเคมีในร่างกาย สร้างสารสุขและภูมิคุ้มกันโรค สามารถสร้างสุขภาพและบำบัดโรคให้หายหรือทุเลาได้หลายชนิด จากรายงานของวงการแพทย์ในเดือนมีนาคม ค.ศ. ๒๐๑๐ โดยลูก พอร์ทเน และมอลลี เทเลอร์ ที่ได้สรุปไว้ว่า “การฝึกสมาธิเป็นการรักษาที่ดีเลิศในหลายๆ โรค สามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วยอย่างเป็นองค์รวม จึงได้มีความพยายามนำหลักสูตรการฝึกสมาธิเข้าไปในการรักษาทางคลินิกและในหลักสูตรของนักศึกษาแพทย์”^{๙๙} สอดคล้องกับผลการวิจัยของจุฑามาศ วารีแสงทิพย์ ที่สรุปได้ว่า “ธรรมปฏิบัติ คือ การสวดมนต์ การทำสมาธิ หรือการสวดมนต์ร่วมกับการทำสมาธิ สามารถลดอาการซึมเศร้าจากความเครียดต่างๆ และมีผลทำให้เพิ่มคุณภาพชีวิตตามมา เพราะจิตใจของผู้ป่วยไตวายที่ใช้ธรรมปฏิบัติจะมีพลัง และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ”^{๑๐๐}

ค. การสนทนาธรรม หมายถึง การเรียนรู้ธรรมะที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหสุขภาพแล้วนำมาปฏิบัติควบคู่กับการปฏิบัติตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยปรึกษาหรือซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีความรู้ด้านพุทธธรรม และหรือด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ซึ่งอาจเป็นพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นก็ได้

การสนทนาธรรม ถือว่าเป็นธรรมโอสถขนานดีที่ช่วยพัฒนาความรู้สึกร่วมและพัฒนามุมมองที่กว้างไกลและเป็นอิสระให้แก่คนไข้ ในนี้ถือว่ามีหลายกรณี เช่น การให้ธรรมโพชฌงค์ ๗ ประการแก่ อัครสาวกอย่างเช่น ท่านพระมหากัสสปะ และท่านโมคคัลลานะ โดยมีท่านจุนทะ เป็นผู้ช่วยถ่ายทอด และแม้แต่คฤหัสถ์ เช่น คหบดีผู้สูงวัย นกุลปิตา โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่เสมอได้รับทุกขเวทนาอย่างหนัก เกิดความทุกข์ใจ รำคาญใจอย่างยิ่ง ก็ได้สนทนาธรรมกับพระพุทธรเจ้า พระพุทธรองค์ให้แนวทางการพิจารณา ตรัสบอกนกุลปิตาไปตั้งนี้ว่า ฟังตั้งใจไว้อยู่เสมอว่า “ถึงแม้กายจะกระสับกระส่าย แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย” ท่านได้ฟังอมตะธรรมนั้นแล้วก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใสและสีหน้าบริสุทธิ์ผุดผ่องขึ้นทันที^{๑๐๑}

^{๙๙}Fortney Luke and Taylor Molly, “Meditation in medical practice : a review of the evidence and practice”, *Primary Care : Clinics in Office Practice*, Vol. 37 No. 1 (March 2010) : 87.

^{๑๐๐}จุฑามาศ วารีแสงทิพย์, “การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

^{๑๐๑}ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๑-๓.

หรือการสนทนาธรรมระหว่างอริยบุคคล ของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี และพระสารีบุตรกับพระอานนท์ ถึงระดับสังจธรรม อนาถปิณฑิกคหบดี แห่งกรุงสาวัตถี ป่วยหนัก ครั้งนั้นพระสารีบุตรและพระอานนท์ไปเยี่ยมที่บ้าน จากนั้นจึงแสดงธรรมให้พิจารณาเห็นว่า อายุตนะภายนอก ๖ อายุตนะภายใน ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ธาตุ ๖ ชั้น ๕ อรูปฌาน ๔ โลกนี้ โลกหน้า และอาณมยที่รับรู้ทางอายตนะ ๖ เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อนาถปิณฑิกคหบดี เกิดปีติซาบซึ้งในธรรมถึงกับร้องไห้ เนื่องจากได้ฟังธรรมที่ละเอียดประณีตลึกซึ้ง จากนั้นได้กล่าวขอร้องให้มีการแสดงธรรมชั้นสูงที่ละเอียดลึกซึ้งเช่นนี้แก่ คนที่สละอื่น ๆ ได้รับฟังต่อไป เพราะบุคคลผู้ฉลาดมีปัญญารู้ธรรมและเข้าใจได้ ยังมีอยู่มาก อนาถปิณฑิกคหบดีสิ้นชีวิตลงอย่างสงบ ได้ไปเกิดในเทวโลกชั้นดุสิต^{๑๒}

จากงานวิจัยของอารู นารายานาซามี และ แมนี นารายานาซามี ได้สรุปว่า การสวดมนต์ได้รับการยอมรับให้เป็นส่วนหนึ่งในรักษาตั้งแต่ยุคโบราณ และในทางการแพทย์สมัยใหม่เป็นการแทรกแซงในการบรรเทาอาการเจ็บป่วย และการส่งเสริมสุขภาพที่ดี เพราะพลังของผู้ที่สวดมนต์ สามารถรักษาความเจ็บป่วย และพัฒนาสุขภาพได้ และแนะนำให้พยาบาลควรสวดมนต์ให้ผู้ป่วยฟัง เพราะจะเป็นผลดีต่อสุขภาพกายและใจ ส่งเสริมการดูแลสุขภาพทางจิต วิญญาณได้ทั้งผู้ป่วยและพยาบาล^{๑๓}

๒) หลักการ ๓ อ : อาหารสุขภาพ ออกกำลังกาย อารมณ์ดี

ก. อาหาร

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อมนุษย์อย่างยิ่งทั้งต่อการดำรงชีวิต ต่อการพัฒนาคนมนุษย์ในด้านต่างๆ และการรักษาโรค อาหารและโภชนาการ เป็นความต้องการของมนุษย์ขั้นพื้นฐานที่ต้องสนองมีความเสมอกัน^{๑๔} มีความสำคัญต่อสุขภาพกายหลายด้าน ได้แก่ การเจริญเติบโตของร่างกายตามวัย สุขภาพ ความยืนยาวของชีวิต การป้องกันโรคเรื้อรังในวัยผู้ใหญ่ นอกจากนี้ อาหารยังมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตด้วย นั่นคือ ทำให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่เหนื่อยง่าย หรือรู้สึกท้อแท้ มีความกระตือรือร้น ปรับตัวให้เข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่าย และมีคุณภาพทางอารมณ์เจริญเร็วกว่าผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและโภชนาการกับสุขภาพย่อมมาจากการบริโภคอาหารเป็นพื้นฐาน ที่มีส่วนประกอบของสารอาหาร ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละช่วงวัย^{๑๕} มนุษย์ต้องการ

^{๑๒}ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓/๔๓๓-๔๔๑.

^{๑๓}Narayanasamy Aru, and Narayanasamy Many, “The healing power of prayer and its implications for nursing”, *The British Journal of Nursing*, Vol. 17 No. 6 (March-April 2008) : 394-398.

^{๑๔}พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๔๕.

^{๑๕}พระมหาอภิสิทธิ์ วิริโย (จอตนอก), “ศึกษาการบำบัดความหิวในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๕๘.

ได้ปัจจัย ๔ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ดังนั้น อาหารจึงมีความสำคัญ และจำเป็นต่อชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับการมีชีวิต เพราะเมื่อกินสิ่งที่มีประโยชน์แล้ว มีประโยชน์หลักๆ อยู่ ๒ ประการ คือ

๑) นำไปบำรุงร่างกาย สร้างการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

๒) ทำให้เกิดพลังงาน ให้ร่างกายมีแรงที่จะทำการงาน เคลื่อนไหวได้ดี^{๑๖}

อาหารจะเป็นประโยชน์หากมีการนำมาใช้ให้พอเหมาะพอควร แต่ก็สามารถก่อให้เกิดโทษได้ เช่น โทษจากการทานอาหารน้อยเกินไป ดังกรณีของนางรำที่ตาย เพราะนางบริโภคอาหารน้อยเกินไปนานถึง ๗ วัน เพื่อให้รูปร่างอ่อนแอในวันแสดง^{๑๗} หรือในกรณีของพระมหาตมสเถระที่เป็นลมเพราะอดอาหาร นอกจากนี้ยังมีโทษที่เกิดจากการทานอาหารมากเกินไป เช่น ทำให้เกิดโรคอ้วน ดังตัวอย่างของพระเจ้าปเสนทิโกศล^{๑๘} ชูชกได้บริโภคอาหารเกินประมาณ จนไม่สามารถให้อาหารย่อยได้ จึงสิ้นใจตายในที่นั่นเอง^{๑๙} พราหมณ์ทั้ง ๕ คนที่กินจุเกินจนได้รับการติเตียน^{๒๐}

การรู้จักประมาณในการบริโภค หรือ การบริโภคอย่างความพอดีเป็นปัจจัยพื้นฐานอย่างหนึ่งของการเจริญภาวนาเพื่อการบรรลุธรรม เมื่อมีการสำรวมกาย ใจแล้วควรต้องมีโภชนมัตตัญญูตา พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ดังความว่า

ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปเพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า “โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา” แล้วจึงบริโภคอาหาร^{๒๑}

การบริโภคบิณฑบาตอย่างความพอดี เป็นปัจจัยพื้นฐานอย่างหนึ่งของการเจริญภาวนาเพื่อการบรรลุธรรม เมื่อมีการสำรวมกาย ใจแล้วควรต้องมีโภชนมัตตัญญูตา ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสกับคณกโมคคัลลานพราหมณ์ว่า

พราหมณ์ กาลใดภิกษุเป็นผู้คุมครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้ว...พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉันอาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้เพื่อกำจัดความ

^{๑๖}สุทธีวิสุต คามา (บรรยาย), จิระวิทย์ ศุภนันนทานันต์ (เขียนและเรียบเรียง), กินอย่างไรถึงจะมีสุขภาพดี, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธนัชการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕.

^{๑๗}พ.อ. (ไทย) ๔๒/๑/๒/๓/๑๑๓-๑๑๔.

^{๑๘}พ.อ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^{๑๙}พ.ช.ม.อ. (ไทย) ๖๔/๔/๓/๗๘๙.

^{๒๐}พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๘.

^{๒๑}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

เบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น...ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุก จักมีแก่เรา^{๒๒}

การบริโภคอาหารในทางพระพุทธศาสนาจึงให้บริโภคเพียงเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง พอดำรงชีวิตอยู่ เพื่อบำเพ็ญประโยชน์คุณงามความดีต่อไปได้ ไม่ใช่บริโภคเพื่อเล่น มัวเมา หรือเกียรติยศศักดิ์ศรี เป็นต้น ในบทพิจารณาก่อนและหลังการบริโภคอาหารของพระภิกษุ จึงสอนให้พิจารณาว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความเปล่งปลั่งของผิวพรรณ แต่เพื่อบรรเทาเวทนาเก่าคือความหิว และเพื่อไม่ให้เวทนาใหม่คือความอึดอัดเกิดขึ้น บริโภคเพียงเพื่อให้ชีวิตอยู่เพื่อประพฤติพรหมจรรย์เท่านั้น การบริโภคอาหารเพียงเพื่อให้ชีวิตอยู่ได้นั้นไม่ยุ่งยาก เพราะสำหรับผู้เช่นนั้น อะไรก็ได้ที่สามารถบรรเทาความหิวได้ ให้มีความรู้สึกสบายกายเท่านั้น ไม่แสวงหาความสุขในการบริโภคอาหาร แต่แสวงหาความสุขจากการศึกษาเล่าเรียนหาความรู้ให้เพิ่มเติม

ข. ออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เติบจงกรมและอื่นๆ เป็นเวลาครั้งละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ ครั้ง การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายจะทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายหัวใจและระบบไหลเวียนของเลือด ปอด กล้ามเนื้อ ข้อต่อ กระดูก มีความแข็งแรง อดทนคล่องแคล่ว ว่องไว และทำงานได้นานขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพให้ร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานในการป้องกันโรคได้เป็นอย่างดีการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย ควรปฏิบัติเป็นประจำ โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย ๓-๕ วัน วันละอย่างน้อย ๓๐ นาทีและควรเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอาชีพ และสภาพร่างกาย^{๒๓}

การออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ จะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานโรค สอดคล้องกับการวิจัยของปริยาลักษณ์ โคหนองบัว และคณะ ที่พบว่า “การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อการพัฒนาของระบบหัวใจและหลอดเลือดและป้องกันอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหัวใจและหลอดเลือดได้”^{๒๔} มีส่วนในการช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของครอบครัว รวมทั้งช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายของประเทศในการรักษาพยาบาลผู้เจ็บป่วย โดยเฉพาะการเจ็บป่วยจากโรคที่สามารถป้องกันได้ และสามารถผ่อนคลาย

^{๒๒}ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐.

^{๒๓}กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือสุขภาพสำหรับประชาชน ปรับพฤติกรรมเปลี่ยนสุขภาพคนไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สามเจริญพาณิชย์, ๒๕๕๕), หน้า ๔-๕.

^{๒๔}ปริยาลักษณ์ โคหนองบัว และคณะ, “ผลของความหนักในการออกกำลังกาย”, **วารสารมหาวิทยาลัยทักษิณ**, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓ (ตุลาคม ๒๕๕๒- มกราคม ๒๕๕๓) : ๒๒๕-๒๓๓.

ความเครียดได้ด้วย^{๒๕} ซึ่งประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพ สามารถอธิบายโดยสังเขปได้ดังนี้

๑) การออกกำลังกายส่งผลให้ร่างกายสามารถ ปรับระดับความดันโลหิตให้สมดุลลดระดับไขมันในเลือด

๒) การออกกำลังกายส่งผลให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงหัวใจเพิ่มขึ้น หลอดเลือดกล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงานเพิ่มขึ้น มีความแข็งแรงและยืดหยุ่นตัวได้ดีลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

๓) การออกกำลังกายส่งผลให้ร่างกายได้เผาผลาญไขมัน น้ำตาลส่วนเกินในร่างกายลดความเสี่ยงของการมีไขมันในเส้นเลือด และโรคเบาหวาน

๔) การออกกำลังกายสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงลดความเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็ง^{๒๖}

นอกจากนี้ควรเลือกออกกำลังกายในแบบที่เหมาะสมกับเวลา วัย อาชีพ และสภาพร่างกาย เช่น ในวัยทำงาน ควรเลือกออกกำลังกายในลักษณะของเดินแอโรบิก วิ่งจ็อกกิ้ง เดินว่ายน้ำ เป็นต้น แต่ในวัยผู้สูงอายุ ควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพราะว่าเป็นวัยที่ร่างกายเสื่อมถอย การตอบสนองหรือการรับรู้ช้าลง มีปัญหาเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บ ควรออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ เพิ่มความสามารถและสมรรถภาพของร่างกายแบบไม่หักโหม ใช้แรงพอเหมาะค่อยเป็นค่อยไป เช่น การเดินช้าๆ รำมวยจีน การบริหารประกอบเพลง เป็นต้น ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน แต่ควรออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลาย ไม่หักโหม พยายามเริ่มต้นทีละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มขนาดที่พอเหมาะ^{๒๗}

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นการเพิ่มออกซิเจนให้แก่ร่างกาย แต่การออกกำลังกายก็สามารถก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย หรือสุขภาพได้ ถ้าผู้ที่ออกกำลังกายไม่คำนึงถึงข้อจำกัดของการออกกำลังกายที่เหมาะสม และข้อบัญญัติที่เหมาะสมต่อการออกกำลังกาย

ค. อารมณ์ดี หมายถึง การควบคุมและปล่อยวางจิตใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่มีเหตุผล การยึดหลักทางสายกลางตามหลักพุทธธรรม การรู้จักคลายเครียด เมื่อมีสิ่งกระทบให้เกิดอารมณ์ โดยใช้สติสัมปชัญญะ และเจริญสมาธิสมาธิสม่ำเสมอ

^{๒๕}ธัญยาภรณ์ อรัญวาลย์, “เข้าใจ ใส่ใจ สุขภาพผู้สูงอายุ”, จุลสารวิทยาลัยแพทย์สร้างเสริมสุขภาพ, ปีที่ ๒ ฉบับพิเศษ (๒๕๕๑) : ๓-๕.

^{๒๖}กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือสุขภาพสำหรับประชาชน ปรับพฤติกรรมเปลี่ยนสุขภาพคนไทย, หน้า ๘.

^{๒๗}เพ็ญศิริ สันตโยภาส, “การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ”, จุลสารวิทยาลัยแพทย์สร้างเสริมสุขภาพ, ปีที่ ๒ ฉบับพิเศษ (๒๕๕๑) : ๒-๓.

๓) หลักการ ๑ น : การปฏิบัติตนตามวงจรของชีวิตประจำวัน

ทำกิจวัตรประจำวัน ด้วย ๓ ส ๓ อ ผสมผสานการเรียนรู้ การอาชีพและการสร้างสรรค์จนเป็นนิสัย มีวินัยประจำตนอย่างมีดุลยภาพกับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และยั่งยืน โดยมีกิจวัตรประจำวันหมุนเวียนกันไปตามนาฬิกาชีวิต หากสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันดังกล่าวได้เป็นปกตินิสัย อวัยวะต่างๆ ของร่างกายก็จะสามารถทำหน้าที่อย่างปกติ และมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพทั้ง ๔ มิติ คือ สุขภาพกาย จิต ปัญญา และสังคม คุณภาพชีวิตก็จะดีตามไปด้วย และชีวิตนี้จะมีคามหมายและคุณค่ามากที่สุด ทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม โดยปฏิบัติตามกิจวัตรต่างๆ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๖.๑ แสดงการปฏิบัติตนตามวงจรของชีวิตประจำวัน ^{๒๘}

เวลา	กิจวัตรประจำวัน
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน ล้างหน้าแปรงฟัน ดื่มน้ำ ๒ - ๓ แก้ว
๐๕.๐๑ - ๐๗.๐๐ น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ออกกำลังกาย
๐๗.๐๑ - ๐๘.๐๐ น.	อาบน้ำ รับประทานอาหารมื้อเช้า
๐๘.๐๑ - ๑๒.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน
๑๒.๐๑ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมื้อกลางวัน
๑๓.๐๑ - ๑๖.๓๐ น.	ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน
๑๖.๓๑ - ๑๗.๓๐ น.	ออกกำลังกาย
๑๗.๓๑ - ๑๘.๓๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำ ปฏิบัติภารกิจประจำวันในครอบครัว สังคม
๑๘.๓๑ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารมื้ออาหารเย็นเบา ๆ หรืออาหารว่าง
๑๙.๓๑ - ๒๒.๐๐ น.	พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ ฟังหรืออ่านธรรมะ
๒๒.๐๑ น.	แปรงฟัน ดื่มน้ำ ๑ แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน

ทั้งนี้ ควรทำความเข้าใจ วงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในรอบ ๑ วัน ที่เป็นเหตุผลสนับสนุนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ตามนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธดังกล่าวข้างต้น ตามวงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในรอบแต่ละวัน ในช่วงเวลาต่างๆ ต่อไปนี้

^{๒๘}อุทัย สดสุข และคณะ, แนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านสุขภาพดี วิธีพุทธ, (อุบลราชธานี: ศิริธรรมออฟเซ็ท, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕-๑๗.

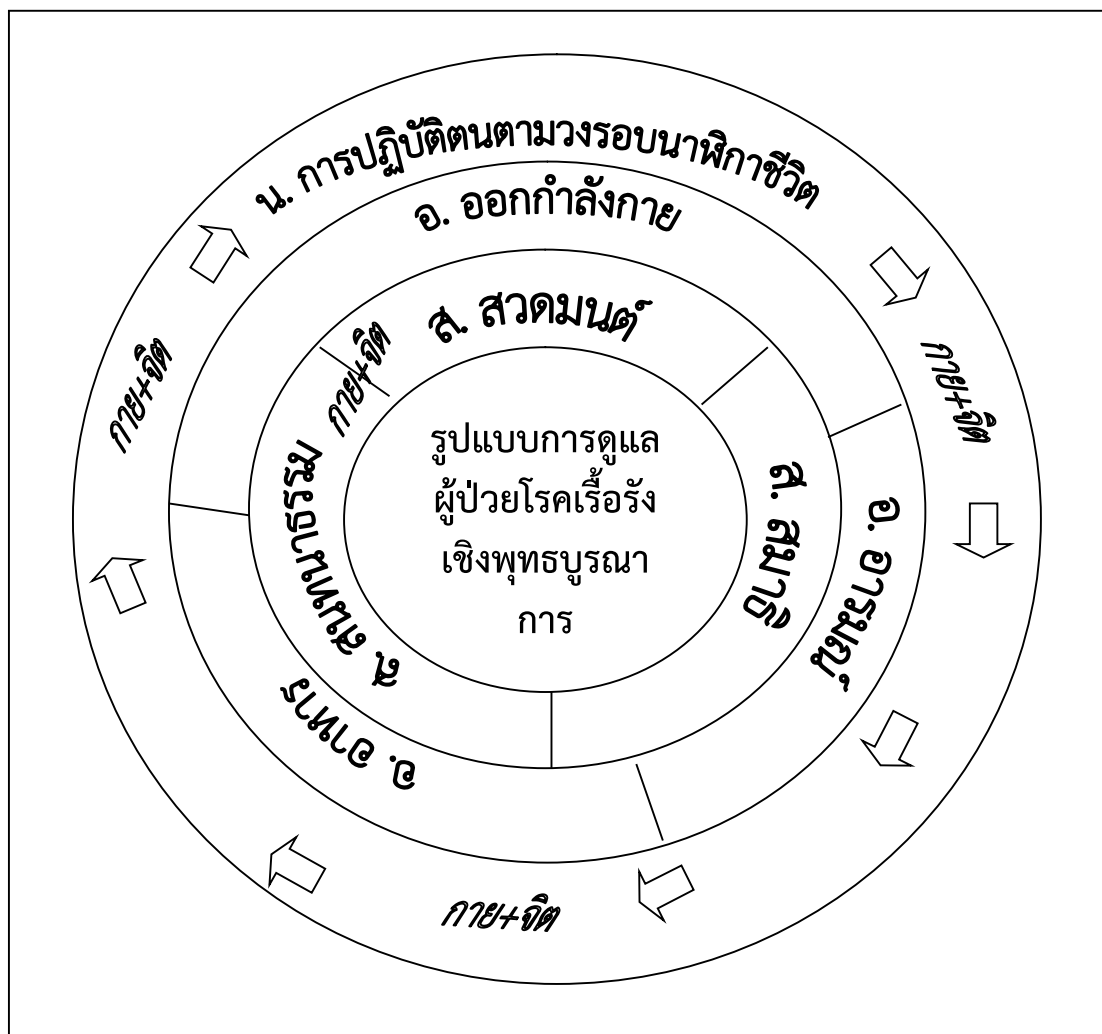
ตารางที่ ๖.๒ แสดงวงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในรอบ ๑ วัน^{๒๙}

เวลา	การทำงานที่ของอวัยวะ
เวลา ๐๑.๐๐ – ๐๓.๐๐ น.	ตับ ทำหน้าที่สะสมอาหารสำรอง ขับสารเคมีออกจากร่างกาย ผลิตน้ำดี ส่งไปเก็บที่ถุงน้ำดีเพื่อย่อยไขมัน ถ้าช่วงนี้ยังไม่หลับนอน การทำหน้าที่ของตับอาจด้อยประสิทธิภาพ ทำให้เกิดโรคต่างๆ หลายชนิด ส่งผลถึงตับอ่อนอาจผลิตฮอร์โมนอินซูลินน้อยลงด้วย ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้
เวลา ๐๓.๐๐ – ๐๕.๐๐ น.	ปอด ได้รับออกซิเจนไปฟื้นฟูเซลล์และขับสารพิษออกจากเซลล์ต่างๆ จากการตื่นนอนและสูดอากาศบริสุทธิ์ตอนเช้าๆ ทำวัตรเช้า สวดมนต์
เวลา ๐๕.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ลำไส้ใหญ่ ถูกกระตุ้นให้ขับของเสียออกจากร่างกาย (อุจจาระ)
เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.	กระเพาะอาหาร รับอาหารเข้า หลังกรดไปย่อยอาหารบางส่วนและส่งอาหารลงไปยังย่อยต่อยังลำไส้เล็ก
เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๑.๐๐ น.	ม้าม เก็บพลังงานสำรอง เก็บสารอาหาร เก็บทุกอย่างที่กระเพาะอาหารย่อยเต็มที่แล้ว ทำหน้าที่กรองแบคทีเรีย (เชื้อโรค) สร้างเม็ดเลือดขาว กรองเม็ดเลือดเสีย ผลิตน้ำดี
เวลา ๑๑.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	หัวใจ ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย ในภาวะปกติหัวใจจะสูบฉีดโลหิตในระดับความดันปกติ ถ้าหัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายถี่ขึ้น แรงขึ้น เร็วขึ้น ก็จะเป็นภาวะของความดันโลหิตสูง
เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	ลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ย่อยอาหาร
เวลา ๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	กระเพาะปัสสาวะ ขับของเสียที่เกิดจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กในช่วงเวลาที่กระเพาะปัสสาวะจะทำงานมากที่สุด เพื่อขับกรดและของเสียออกจากร่างกาย
เวลา ๑๗.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	ไต มีหน้าที่ขับของเสียออกมากับน้ำปัสสาวะ โดยเฉพาะส่วนที่เป็นกรด
เวลา ๑๙.๐๐ – ๒๑.๐๐ น.	เยื่อหุ้มหัวใจ คลายตัวจากการพักผ่อนหนัก พักผ่อน และผ่อนคลาย
เวลา ๒๑.๐๐ – ๒๓.๐๐ น.	ระบบความร้อนของร่างกาย ลดลงเนื่องจากไม่ต้องการใช้พลังงานมากในการย่อยอาหารหรือเปลี่ยนแปลงอริยาบถ จึงควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ
เวลา ๒๓.๐๐ – ๐๑.๐๐ น.	ถุงน้ำดี มีหน้าที่เก็บน้ำดีที่ผลิตจากตับ และส่งน้ำดีไปย่อยไขมันในลำไส้ ในช่วงนี้มีความผ่อนคลายจากการไม่ต้องส่งน้ำย่อยไปย่อยอาหารหรือส่งไปน้อย ในระหว่างการหลับนอน

^{๒๙}ดูรายละเอียดใน ล้อเกวียน (นามแฝง), *เวลาชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: ฟาอภัย, ๒๕๕๓), หน้าปก, ๕-๓๐.

๖.๒ องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบใหม่หรือองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเป็นวิธีการเชิงพุทธผสมกับการแพทย์ปัจจุบัน ในกระบวนการป้องกันการเกิดโรค กระบวนการในการเยียวยา และกระบวนการในการแก้ไขเมื่อเกิดโรค คือ “CMDEEED” สามารถสรุปนำเสนอรูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการได้ดังนี้



แผนภาพที่ ๖.๑ รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ “CMDEEED”

จากแผนภาพที่ ๖.๑ แสดงรูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ “CMDEED” ที่ได้บูรณาการเพื่อการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยมีองค์ประกอบของรูปแบบดังต่อไปนี้

๑. C (Chanting) การสวดมนต์บูรณาการกับการดูแลรักษาในทางการแพทย์ เช่น บทสวดมนต์เช้า-เย็น บทสวดพระคาถาชินบัญชร บทสวดโพชฌังคปริตร เป็นต้น หลังจากสวดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่ง จิตใจจะเงียบสงบลง ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธิตนเอง ช่วยปลดปล่อยความเครียดและช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นด้วย

๒. M (Meditation) การปฏิบัติสมาธิ บูรณาการกับการดูแลรักษาในทางการแพทย์ การเจริญสมาธิ ทำให้จิตสงบ ใจสบายคลายทุกข์ หนักแน่น มั่นคง อารมณ์แจ่มใส นอนหลับสบาย ความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ มีผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ว่า การเจริญสมาธิต่อเนื่องช่วยให้ปรับสมดุลของร่างกายและสารเคมีในร่างกายสร้างสารสุขและภูมิคุ้มกันโรคสามารถสร้างสุขภาพและบำบัดโรคให้หายหรือทุเลาได้หลายชนิด

๓. D (Dhamma discussion) การสนทนาธรรมบูรณาการกับการดูแลรักษาในทางการแพทย์ การสนทนาธรรมเป็นการเรียนรู้ธรรมะที่เกื้อกูลต่อการสร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหสุขภาพแล้วนำมาปฏิบัติควบคู่กับการปฏิบัติตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยปรึกษาหรือซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีความรู้ด้านพุทธธรรม และหรือด้านการแพทย์และการสาธารณสุข หรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่นๆ

๔. E (Eating) การรับประทานอาหารบูรณาการกับการดูแลรักษาในทางการแพทย์ การรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ตามหลักโภชนาการในปริมาณพอประมาณ คือ การรู้จักประมาณในการบริโภคเพื่อหล่อเลี้ยง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้ร่างกายเป็นปกติสุขพอเพียงมิใช่รับประทานตามความอยาก หรือความอร่อยเท่านั้น

๕. E (Exercise) การออกกำลังกาย บูรณาการกับการดูแลรักษาในทางการแพทย์ การออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เช่น การเดิน การวิ่ง ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เติ่นจงกรมและอื่นๆ เป็นเวลาครั้งละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ ครั้ง ตามแนวทางที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

๖. E (Emotional control) การควบคุมอารมณ์บูรณาการกับการดูแลรักษาในทางการแพทย์ การควบคุมและปล่อยวางจิตใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่มีเหตุผล การยึดหลักทางสายกลางตามหลักพุทธธรรมการรู้จัก คลายเครียด เมื่อมีสิ่งกระทบให้เกิดอารมณ์ โดยใช้สติสัมปชัญญะและเจริญสมาธิสม่ำเสมอ

๗. D (Daily life activity around the clock) การปฏิบัติตนตามวงจรของชีวิตประจำวัน บูรณาการกับการดูแลรักษาในทางการแพทย์ ทำกิจวัตรประจำวัน ด้วย ๓ ส ๓ อ ผสมผสานการเรียนรู้ การอาชีพและการสังสรรค์จนเป็นนิสัย มีวินัยประจำวันอย่างมีดุลยภาพกับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกายทำให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และยั่งยืนโดยมีกิจวัตรประจำวันหมุนเวียนกันไปตามนาฬิกาชีวิต

๖.๓ ผลการแสดงความคิดเห็นของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เข้าร่วมโครงการการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ

จากการศึกษาผลการแสดงความคิดเห็นของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโครงการการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ สามารถสรุปสาระสำคัญจำแนกตามการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของบุคคล คือ สภาวะที่สมบูรณ์ หรือ สุขภาพ ๔ มิติที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ได้แก่ ๑) สุขภาพทางด้านร่างกาย ๒) สุขภาพทางด้านจิตใจและอารมณ์ ๓) สุขภาพทางด้านสังคม และ ๔) สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ ผลการวิเคราะห์สรุปได้ดังนี้

๑) มิติทางด้านร่างกาย

จากการศึกษาผลแสดงความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ พบว่า เขาได้รับประสบการณ์ที่ดีในการดูแลสุขภาพและได้รับความรู้ในการบริโภคอาหารอย่างถูกวิธี การควบคุมอารมณ์ การออกกำลังกาย และการปฏิบัติตนในวงรอบของชีวิตประจำวัน มีผลทำให้รู้จักระมัดระวังในการรับประทานอาหาร รวมทั้งได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง นอกจากนี้บางคนสามารถลดการพึ่งพาแผนปัจจุบันในการรักษาโรค หรือในบางคนหมดลดปริมาณยาลงมาก และไม่ต้องฉีดยาควบคุมน้ำตาล จากสุขภาพไม่ดี อันเกิดจากการป่วย ทำให้ร่างกายดีขึ้น อันเนื่องมาจากการฝึกวิปัสสนา ผลการสะท้อนคิดปรากฏดังนี้

ดิฉันเป็นผู้เข้ารับการอบรมที่โครงการได้จัดขึ้น ได้รับประสบการณ์ที่ดีในการดูแลสุขภาพที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย เช่น การรู้จักควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย ซึ่งในอดีต ดิฉันจะไม่ค่อยระมัดระวังในการรับประทานอาหาร จะทานอาหารที่มีรสเค็ม รสจัด เวลาทานจะชอบปรุงรสอยู่ประจำ เมื่อได้เข้าร่วมโครงการส่งผลให้ได้รับความรู้เรื่องอาหารที่ทานทำให้เกิดโรคได้ถ้าเราไม่ระมัดระวัง ซึ่งในปัจจุบัน ทำให้สุขภาพดีขึ้นจากเดิมมาก

(ผู้สะท้อนคิด ก, จดหมาย, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๖)

ผมเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้เข้าร่วมโครงการ ได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยลดการพึ่งพาแพทย์แผนปัจจุบันในการรักษาโรค ซึ่งในการดำเนินกิจกรรมนั้นทางโครงการได้แนะนำวิธีการดูแลสุขภาพ ของตนเองแบบองค์รวมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ปัญญาและสังคม โดยให้ความรู้ในการบริโภคอาหารอย่างถูกวิธี และการบริโภคอาหารเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ การควบคุมอารมณ์ การออกกำลังกาย และการปฏิบัติตนในวงรอบของชีวิตประจำวัน

(ผู้สะท้อนคิด ข, จดหมาย, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗)

“ข้าพเจ้าได้มีโอกาส เข้าร่วมโครงการ หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้รู้สึกว่าการที่สุขภาพไม่ดีอันเกิดจากการป่วย ทำให้ร่างกายดีขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการฝึกปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ”

(ผู้สะท้อนคิด ค, จดหมาย, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗)

ดิฉันเป็นสมาชิก ผู้เข้าร่วมโครงการรู้สึกขอบคุณผู้จัดที่ได้จัดกิจกรรมดีๆ มีประโยชน์ หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้น จากที่ต้องกินยามากมายแทบจะอึ้มยาแทนข้าว ปัจจุบันหมดลดปริมาณยาลงมาก ไม่ต้องฉีดยาควบคุมน้ำตาลแล้วค่ะ

(ผู้สะท้อนคิด ง, จดหมาย, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗)

๒) มิติทางด้านจิตใจและอารมณ์

จากการศึกษาผลแสดงความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการสุขภาพดีวิถีพุทธ พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เขาได้รับโอกาสในการสวดมนต์ เจริญภาวนา ซึ่งส่งผลให้สุขภาพจิตดีขึ้น มีอารมณ์เย็น ไม่ต้องกังวลใจ ทำให้ผ่อนคลายได้มาก อันเกิดจากการได้ฝึกเจริญวิปัสสนา โดยที่เมื่อก่อนจากที่รู้สึกอึดอัด หดหู่ จากการมารอรับการตรวจ ก็เปลี่ยนเป็นรวันนัดของหมอว่าเมื่อไรจะมาถึง นอกจากนี้ ยังมีความคิดเห็นที่สนับสนุนเกี่ยวกับการได้มีโอกาส สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม และแลกเปลี่ยนความรู้ทางธรรมนั้น ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพทางจิตดีขึ้น ผลการสะท้อนคิดปรากฏดังนี้

“การเข้าค่ายทำให้ได้มีโอกาสสวดมนต์ เจริญสมาธิ นั่งภาวนา ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ไม่ต้องกังวลและปฏิบัติตามคำแนะนำ ทำให้ผ่อนคลายตนเองได้มาก”

(ผู้สะท้อนคิด ก, จดหมาย, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

ในการเข้าร่วมกิจกรรมกับทางโครงการผมได้มีโอกาสสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ได้โอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ทางธรรม ซึ่งในอดีตผมไม่มีโอกาสปฏิบัติอย่างนี้เลย เมื่อได้ลงศึกษาปฏิบัติแล้วทำให้ผมมีสุขภาพทางจิตใจที่ดีขึ้น และทำให้ผมได้รับรู้สะท้อนปัญหาของผมที่เกิดขึ้นกับตัวเองมากขึ้น ทำให้จิตใจของผมดีขึ้น สงบและได้คิดทบทวนกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตที่ผ่านมา ทำให้เห็นข้อดี ข้อเสีย และข้อผิดพลาดในอดีต ผมจึงขอขอบพระคุณพระอาจารย์มากขอรับที่ทำให้ผมได้รับรู้และเข้าใจกับปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นครับ”

(ผู้สะท้อนคิด ข, จดหมาย, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

“ข้าพเจ้าได้มีโอกาส เข้าร่วมโครงการ หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้รู้สึกว่ สุขภาพจิตดีขึ้นมาก อารมณ์เย็น ที่ได้รับการฝึกวิปัสสนา”

(ผู้สะท้อนคิด ค, จดหมาย, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖)

“จากที่ได้เจริญวิปัสสนา ความร้อนลุ่มในใจก็เย็นลง เคยกลัวสัปดาห์ต้องตายก็กลายเป็นปลงและยอมรับ ความจริงข้อนี้ได้ จากที่รู้สึกอัดอัดหุดหู่ จากการมารอรับการตรวจ ผู้คนเยอะแยะมากมายแออัดเปลี่ยน เป็นรวันนัดของหมอ”

(ผู้สะท้อนคิด ง, จดหมาย, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

๓) มิติทางด้านสังคม

จากการศึกษาผลแสดงความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ พบว่า เขาการได้รับโอกาสในการแลกเปลี่ยนความรู้สึกของตนเองกับผู้อื่น โดยที่ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเทคนิคการดูแลสุขภาพ ได้ซักถามสารทุกข์กันและกัน ได้รับความรู้ดี ๆ ได้พบปะเพื่อนฝูง ซึ่งทำให้เกิดกำลังใจที่ดีมาก และจากการที่รอพบหมอเพื่อรอรับยากลับบ้าน ได้เปลี่ยนเป็นพบหมอเพื่อติดตามสุขภาพเท่านั้น นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมโครงการยังมีความสนใจในการเข้าร่วมโครงการ “การดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ” ในครั้งต่อไป ผลการสะท้อนคิดปรากฏดังนี้

“การเข้าค่ายทำให้ได้พบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการใช้ชีวิตให้กับผู้อื่นได้รับรู้ หรือแชร์ความรู้สึกตน และทำให้ผ่อนคลายตนเองได้มาก”

(ผู้สะท้อนคิด ก, จดหมาย, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

“ได้โอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ทางธรรม ซึ่งในอดีตผมไม่มีโอกาสปฏิบัติอย่างนี้เลย และทำให้ผมได้รับรู้สะท้อนปัญหาของผมที่เกิดขึ้นกับตัวเองมากขึ้น”

(ผู้สะท้อนคิด ข, จดหมาย, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

“จากการมารอรับการตรวจ ผู้คนเยอะแยะมากมายแออัด เปลี่ยนเป็นรวันนัดของหมอ เมื่อไหร่จะมาถึงเพราะวันนั้นจะได้พบปะเพื่อนฝูงที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยน เทคนิคการดูแลสุขภาพ ซักถามสารทุกข์ การพบหมอจากที่ต้องรอรับยากลับบ้าน เปลี่ยนเป็นพบหมอเพื่อติดตามสุขภาพเท่านั้น ดิฉันรู้สึกขอบคุณโครงการดี ๆ เช่นนี้”

(ผู้สะท้อนคิด ง, จดหมาย, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

“หลังการเข้าร่วมโครงการฯ ข้าพเจ้ารู้สึกขอบคุณอย่างยิ่งที่มีโครงการดีๆ เช่นนี้ ทั้งได้รับความรู้ ๗ และได้พบปะเพื่อนฝูงทำให้เกิดกำลังใจอย่างมาก”

(ผู้สะท้อนคิด ค, จดหมาย, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

๔) มิติทางด้านจิตวิญญาณ

จากการศึกษาผลแสดงความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ พบว่า เมื่อได้ฝึกเจริญวิปัสสนาก็มีผลทำให้ความร้อนร้อนในใจก็เย็นลง สุขภาพจิตดีขึ้น เปลี่ยนจากความกลัวที่จะต้องตาย กลายเป็นปลงและยอมรับความจริงข้อนี้ได้ นอกจากนี้ยังทำให้สงบและได้คิดทบทวนกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตที่ผ่านมา ทำให้ทราบข้อดี ข้อเสีย และข้อผิดพลาดในอดีต ซึ่งเป็นผลมาจากการเข้าร่วมโครงการและได้รับการแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ผลการสะท้อนคิดปรากฏดังนี้

การเข้าร่วมโครงการ ทำให้ได้คำแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพ ของตนเองแบบองค์รวมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ปัญญาและสังคม และทำให้ผมได้รับรู้สะท้อนปัญหาของผมที่เกิดขึ้นกับตัวเองมากขึ้น ทำให้จิตใจของผมดีขึ้นดีมากขึ้น สงบและได้คิดทบทวนกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตที่ผ่านมา ทำให้เห็นข้อดี ข้อเสีย และข้อผิดพลาดในอดีต

(ผู้สะท้อนคิด ข, จดหมาย, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

“หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้รู้สึกว่า สุขภาพจิตดีขึ้นมาก อารมณ์เย็น ที่ได้รับการฝึกวิปัสสนา จากที่สุขภาพไม่ดีอันเกิดจากอาการป่วย ทำให้ร่างกายดีขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการฝึกวิปัสสนา”

(ผู้สะท้อนคิด ค, จดหมาย, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

“หลังจากที่ดิฉันได้เข้าร่วมกิจกรรม ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้น จากที่ได้เจริญวิปัสสนา ความร้อนร้อนในใจก็เย็นลง เคยกลัวสักวันต้องตายก็กลายเป็นปลงและยอมรับความจริงข้อนี้ได้”

(ผู้สะท้อนคิด ง, จดหมาย, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๗)

โดยภาพรวม ผู้เข้าร่วมโครงการการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ ได้สะท้อนคิดให้เห็นภาพความประทับใจที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ “CMDEED” โดยได้สะท้อนภาพของการดูแลสุขภาพใน ๔ มิติ ประกอบด้วย ๑) การดูแลสุขภาพทางด้านร่างกาย ๒) การดูแลสุขภาพทางด้านจิตใจและอารมณ์ ๓) การดูแลสุขภาพทางด้านสังคม และ ๔) การดูแลสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม