

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง นนทบุรี มีวัตถุประสงค์(๑) เพื่อศึกษาออกแบบชุดกิจกรรมหลักพุทธโชนศาสตร์ในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวม ที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี (๒) เพื่อศึกษาประสิทธิภาพชุดกิจกรรมหลักพุทธโชนศาสตร์ในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวมที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี (๓) เพื่อนำผลชุดกิจกรรมหลักพุทธโชนศาสตร์ในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังแบบองค์รวมที่ชมรมแพทย์แผนโบราณ วัดบางกร่าง นนทบุรี มาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วย

และการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมนี้ผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์โรคเรื้อรังแบบองค์รวมที่ไม่แยกกายและใจทางสมดุลธาตุทั้ง ๔ ตามหลักอริยสัจ ๔ ที่ย่อมาเป็นการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ด้าน คือ สติ สมาธิ ปัญญา ผู้วิจัยขอสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะข้อมูลดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ อภิปรายผลงานวิจัย

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมะนัง นนทบุรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) กระบวนการวิจัยเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ อาศัยการวิจัยเชิงเอกสารเพื่อรวบรวมและวิเคราะห์หลักพุทธธรรมและชุดกิจกรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ในคัมภีร์อรรถกถา ฎีกาและอนุฎีกา หลักการแนวคตินิเทศการให้การปรึกษา เอกสารตำรา งานวิทยานิพนธ์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักอริยสัจ ๔ ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

กระบวนการวิจัยเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ อาศัยการวิจัยและวิเคราะห์แนวทางสร้างชุดกิจกรรม (Model) เพื่อนำไปปฏิบัติร่วมกับการให้การปรึกษาแนวพุทธ โดยใช้กระบวนการสังเกต การสัมภาษณ์ การบันทึกพฤติกรรมของผู้ป่วย

กระบวนการวิจัยเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ อาศัยการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi-experimental research) ที่มีการประเมินก่อนและหลังการทดลอง (pretest posttest design) จำนวน ๑๐ ราย จากนั้นทำการประเมินก่อนการทดลอง (t๑) แล้วมีการจัดกระทำ (x) กับกลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมได้ต่อเนื่องในระยะ ๓๐ วัน โดยเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ละ ๑ ครั้งต่อเนื่องกัน ๔ ครั้งๆละ ๒ ชั่วโมง พร้อมนำคู่มือพุทธโชนศาสตร์ไปปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้าน แล้วทำการประเมินหลังการทดลอง (t๒)

ด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินอย่างเดียวกันกับการประเมินก่อนการทดลอง แล้วนำผลการประเมินมาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานแล้ว อภิปรายผลเพื่อหาคำตอบผลของการเปรียบเทียบในการวิจัย

๑) ประชากร (Population) ได้แก่ ผู้มารับบริการและสมาชิกของชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ที่สนใจการดูแลสุขภาพด้วยตนเองด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย และได้รับการตรวจวินิจฉัยโรคกลุ่มโรคเรื้อรังพร้อมให้สมุนไพรรักษาตามหลักสมดุลาตุทั้ง ๔ และผู้มาอบรมความรู้ในศาสตร์การแพทย์แผนไทย จำนวน ๓๗ ราย

๒) กลุ่มตัวอย่าง (Sample) ได้แก่ ผู้ที่ผ่านการตรวจวินิจฉัยโรคแล้วว่าตกอยู่ในกลุ่มธาตุเสียสมดุลและกลุ่มโรคเรื้อรังที่ให้สมุนไพรรักษาตามกลุ่มอาการเรื้อรังนั้นๆ หรือผู้มาอบรมความรู้ในศาสตร์การแพทย์แผนไทยของชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรีจำนวน ๒๐ ราย ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ในช่วงเวลาตั้งแต่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๗ ถึง ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๗

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยแบ่งเป็น ๔ ระยะ ดังนี้

ระยะที่ ๑ ระยะที่ทำการทดสอบก่อนอบรม (pretest) กลุ่มทดลองโดยใช้แบบสอบถามงานวิจัยเรื่องผลการพัฒนาจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนววิถีพุทธ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน แบบประเมินความรู้สึกด้านกายและใจในชุดกิจกรรมศีล สมาธิ ปัญญา และแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรับรู้และพัฒนาด้านปัญญาในการดูแลสุขภาพองค์รวมด้วยตนเอง

ระยะที่ ๒ ดำเนินชุดกิจกรรม โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ร่วมกับผู้ป่วยและญาติ จากนั้นแนะนำให้ผู้ป่วยและญาติ ทำกิจกรรมได้ต่อเนื่องในระยะ ๓๐ วัน โดยเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ละ ๑ ครั้งต่อเนื่องกัน ๔ ครั้งๆละ ๒ ชั่วโมง พร้อมนำคู่มือพุทธโภชนศาสตร์ไปปฏิบัติต่อที่เนืองที่บ้าน (ดังแสดงไว้ในแผนภูมิที่ ๓.๓ แสดงรูปแบบของชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้ พุทธโภชนศาสตร์)

ระยะที่ ๓ หลังจากครบ ๓๐ วันแล้ว ทำการทดสอบหลังใช้ชุดกิจกรรม (posttest) โดยใช้แบบสอบถามซึ่งเป็นชุดเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการใช้ชุดกิจกรรม (pretest)

ระยะที่ ๔ นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามงานวิจัยผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลัก พุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรัง ที่ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมือง นนทบุรี มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปตามวัตถุประสงค์โดยแบ่งเป็น ๕ ตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ของผู้ป่วย ที่เข้าร่วมวิจัยกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลัก พุทธโชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรัง ที่ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอเมือง นนทบุรี เมื่อจำแนกเป็นรายบุคคลคิดเป็นร้อยละ (percentage)

ด้านเพศ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๑ คน คิดเป็น ร้อยละ ๕๖.๘ และเพศชาย จำนวน ๑๖ คน คิดเป็น ร้อยละ ๔๓.๒ ตามลำดับ

ด้านอายุ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มวิจัย ส่วนใหญ่ อายุ ๓๑ – ๕๐ ปี ซึ่งเท่ากับอายุปัจฉิมวัยตอนต้น จำนวน ๒๕ คน คิดเป็น ร้อยละ ๖๗.๕ อายุ ๕๑–๗๐ ปี ซึ่งเท่ากับอายุปัจฉิมวัยตอนปลาย จำนวน ๑๑ คน คิดเป็น ร้อยละ ๑๑.๘ และอายุ ๓๐ ปีลงมา ซึ่งเท่ากับอายุ มัชฌิมวัย จำนวน ๑ คน คิดเป็น ร้อยละ ๓.๗ ตามลำดับ เมื่ออายุ ๓๑ ปีขึ้นไปในทางแพทย์แผนไทยถือว่าอยู่ในวัยชรา(ปัจฉิมวัย) มีผลทำให้สมดุลธาตุเสื่อมถอยลง

ด้านระดับการศึกษา พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มวิจัย ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าจำนวน ๒๘ คน คิดเป็น ร้อยละ ๗๕.๗ มีการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือต่ำกว่า จำนวน ๙ คน คิดเป็น ร้อยละ ๒๔.๓ ตามลำดับ ผู้สนใจในหลักการแพทย์องค์รวม มีวุฒิการศึกษาในระดับอนุปริญญาขึ้นไป

ด้านร่างกาย

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีผลต่อการป่วยเรื้อรังทางสมดุลธาตุ

ผู้ที่รับประทานอาหารรสเค็มและรสหวาน พบว่า ผู้ที่รับประทานมากกว่า ๑ ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไปมีจำนวน ๒๗ คนมีโอกาสเป็นโรคเรื้อรังทางสมดุลธาตุ(อซินธาตุ) มากกว่าผู้ที่รับประทาน ๑ ครั้งต่อสัปดาห์

ผู้ที่รับประทานอาหารประเภท ทอด ปิ้งย่าง พบว่า ผู้ที่รับประทานมากกว่า ๑ ครั้งต่อสัปดาห์ มีจำนวน ๓๓ คน มีโอกาสเป็นโรคเรื้อรังทางสมดุลธาตุ(อซินธาตุ) มากกว่าผู้ที่ไม่รับประทาน

พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน(อิริยาบถ)ที่มีผลต่อการป่วยเรื้อรังทางสมดุลธาตุ

การทำงานต่อไปเกิน ๘ ชั่วโมงต่อวัน พบว่า ผู้ตอบว่าจริงบางครั้งและไม่จริง ๑๐ คน มีโอกาสป่วยเรื้อรังทางสมดุลธาตุ จากการทำงานเกินเวลามากกว่าผู้ที่ตอบว่าจริง ๒๗ คน

ทำงานโดยไม่ได้เปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง พบว่า ผู้ตอบว่าจริง ค่อนข้างจริง ๑๕ คนมีโอกาสป่วยเรื้อรังทางสมดุลธาตุ จากการไม่ได้เปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง มากกว่าผู้ที่ตอบว่าไม่จริง ๒๒ คน

มีเหตุทำให้กลั้วอุจจาระ ปัสสาวะเสมอๆ พบว่าผู้ตอบว่าจริง ค่อนข้างจริง ๙ คน มีโอกาสป่วยเรื้อรังทางสมดุลธาตุ จากการกลั้วอุจจาระ ปัสสาวะเสมอๆ มากกว่า ผู้ที่ตอบว่าไม่จริง ๒๘ คน

อยู่ที่ร้อนแล้วเข้าที่เย็น อยู่ที่ยืนแล้วเข้าที่ร้อน พบว่าผู้ตอบว่าจริง ค่อนข้างจริง ๙ คน มีโอกาสป่วยเรื้อรังทางสมดุลาตุ จากการอยู่ที่ร้อนแล้วเข้าที่เย็น อยู่ที่ยืนแล้วเข้าที่ร้อน มากกว่าผู้ตอบว่าไม่จริง ๒๘ คน

ด้านจิตใจ

พฤติกรรมด้านอารมณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด มีผลต่อการป่วยเรื้อรังทางสมดุลาตุ

ปัญหาการนอน พบว่า ผู้ตอบว่าประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง ๒๔ คน มีโอกาสป่วยเรื้อรังทางสมดุลาตุ จากความเครียดทำให้มีปัญหานอน มากกว่าผู้ตอบว่าไม่มี ๑๓ คน

สมาธิลดลง พบว่า ผู้ตอบว่าประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง ๓๑ คน มีโอกาสป่วยเรื้อรังทางสมดุลาตุ จากความเครียดทำให้มีสมาธิลดลง มากกว่าผู้ตอบว่าไม่มี ๖ คน

หงุดหงิด พบว่า ผู้ตอบว่าประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง ๓๖ คน มีโอกาสป่วยเรื้อรังทางสมดุลาตุ จากความเครียดทำให้มีอารมณ์หงุดหงิด มากกว่าผู้ตอบว่าไม่มี ๑ คน

เบื่อเซ็ง พบว่า ผู้ตอบว่าประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง ๓๔ คน มีโอกาสป่วยเรื้อรังทางสมดุลาตุ จากความเครียดทำให้มีอารมณ์เบื่อเซ็ง มากกว่าผู้ตอบว่าไม่มี ๓ คน

เก็บตัว พบว่า ผู้ตอบว่าประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง ๒๖ คน มีโอกาสป่วยเรื้อรังทางสมดุลาตุ จากความเครียดทำให้มีเก็บตัวไม่อยากพบปะผู้คน มากกว่าผู้ตอบว่าไม่มี ๑๑ คน

อาการกลุ่มเรื้อรังทางธาตุเสี่ยสมดุลา จะบอกจากความรู้สึกที่ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นอาการที่รู้สึกถึงความไม่สบาย

ทางธาตุลมพบว่า มีอาการปวดศีรษะเป็นต้นนำ

ปวดศีรษะ พบว่า ผู้ตอบมีอาการปวดศีรษะ ๒๓ คน ไม่มี ๑๔ คน

ปวดร้าวเข้ากระบอกตา พบว่า ผู้ตอบมีอาการ ๑๘ คน ไม่มี ๑๙ คน

ปวดจากท้ายทอยไปที่ขมับ พบว่า ผู้ตอบมีอาการ จำนวน ๒๕ คน ไม่มี ๑๒ คน

ทางธาตุน้ำพบว่า มีอาการปวดกล้ามเนื้อ เหน็บชา ครั่นตัว เป็นต้นนำ

ปวดเมื่อยตึงคอ บ่า ไหล่ พบว่า ผู้ตอบมีอาการ ๒๗ คน ไม่มี ๑๐ คน

เหน็บ ชาปลายมือ ปลายเท้า พบว่า ผู้ตอบมีอาการ ๑๖ คน ไม่มี ๒๑ คน

เหนื่อยหายใจไม่อิ่ม/ถอนใจ พบว่า ผู้ตอบมีอาการ ๒๘ คน ไม่มี ๙ คน

คล้ายมีไข้ เมื่อยตัว ลื่นขาว พบว่า ผู้ตอบมีอาการ ๒๓ คน ไม่มี ๑๔ คน

ทางธาตุดินพบว่า มีอาการปวดตามตัว ตามข้อเนื้อหลัง ท้องผูก เป็นต้นนำ

ปวดหลัง บางครั้งยกไปที่อก พบว่า ผู้ตอบมีอาการ ๑๗ คน ไม่มี ๒๐ คน

เมื่อยทั่วตัวและปวดตามข้อ พบว่า พบว่า ผู้ตอบมีอาการ ๒๐ คน ไม่มี ๑๗ ค

ท้องผูกและมีลมในท้องช่วงบ่าย พบว่า ผู้ตอบมีอาการ ๑๖ คน ไม่มี ๒๑ คน

มีนั่งแต่กลางคืนไม่หลับ พบว่า ผู้ตอบมีอาการ ๒ คน ไม่มี ๒๕ คน

ทางธาตุไฟพบว่า มีอาการ จุกแน่นลิ้นปี่ ปวดตามข้อ ปัสสาวะเข้ม เป็นตัวนำ

จุกแฉกลิ้นปี่ แน่นท้องเหมือนไม่ย่อย พบว่า ผู้ตอบมีอาการ ๒๐ คน ไม่มี ๑๗ คน

ปวดเมื่อยคล้ายเป็นไข้ปัสสาวะเข้ม พบว่า ผู้ตอบมีอาการ ๒๔ คน ไม่มี ๑๓ คน

เจ็บแถวชายโครงและเมื่อยบั้นเอวขวา พบว่า ผู้ตอบมีอาการ ๒๒ คน ไม่มี ๑๕ คน

การวินิจฉัยโรค พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ระบุอาการความรู้สึที่ไม่สบายกาย(เวทนา)ทางการแพทย์เรียกว่าอาการ ร่วมกับผู้วิจัยทำการตรวจประเมินทางร่างกาย(รูป)ทางการแพทย์เรียกว่าอาการแสดงที่ปรากฏทางร่างกายของอายตนะ ๕ พบอาการเสียสมดุลธาตุ

ส่วนใหญ่ป่วยจากเสียสมดุล ๓ ธาตุ คือธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จำนวน ๑๐ คน คิดเป็น ร้อยละ ๕๐.๐

ป่วยจากเสียสมดุล ๔ ธาตุรองลงมา คือธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุดิน จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐

ป่วยจากเสียสมดุล ๒ ธาตุ คือธาตุน้ำ ธาตุไฟ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ ตามลำดับ

ตอนที่ ๒. วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยชุดกิจกรรม ชุดกิจกรรมศีล เรื่อง รับประทานอาหาร ยาสมุนไพร พฤติกรรมทางอิริยาบถไม่เสมอกัน รวมทั้งอารมณ์ทางอกุศล ,ชุดกิจกรรมสมาธิด้านความรู้สึกทางกายและใจ ความเข้าใจ การรับรู้ทางกาย และใจ ชุดกิจกรรมปัญญา ความเข้าใจ(อารมณ์ และวิญญาณ) การรับรู้ทางจิตใจ ด้านสติกับปัญญา ก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรัง พบว่า

คะแนนเฉลี่ยชุดกิจกรรมศีลก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๖๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๑๕ เมื่อสรุปเป็นรายข้อในเรื่ององค์รวมพบว่า

ด้านกาย

การกิน อาหารที่เป็นสมุนไพรมีสรรพคุณเป็นยา เป็นอันดับที่ ๑

การอาหารแสดงไม่ควรกินในยามป่วยไข้ เช่นเป็นอันดับที่ ๔

การกินอาหารควรคิดถึงคุณค่ามากกว่ารสชาติ เป็นอันดับที่ ๕

การฝึกที่มีสรรพคุณสร้าร้อน และผลไม้หวานจัดไม่เหมาะกับผู้ป่วยมีระดับเท่ากันเป็นลำดับที่ ๖

การกิน ยามป่วยไข้อาหารให้โทษได้ และอาหารที่หวานและเย็นมีระดับเท่ากันเป็นลำดับที่ ๗

การกินอาหารทะเลรสเย็นและคาวไม่เหมาะกับผู้ป่วย เป็นลำดับที่ ๘

การกินอาหารไม่ควรบำรุงในยามป่วยไข้ได้แก่ รังนก ชุปไก่สกัด เป็นลำดับ ๙

การกิน งดรับประทานไข่เนื่องจากบำรุงโรคทำให้หายช้า เป็นลำดับที่ ๑๐
 การกิน ยามเจ็บป่วยไม่ควรรับประทานสัตว์ปีก เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ
 การกลั่นอุจจาระและปัสสาวะและอริยาบถเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วย อยู่อันดับที่ ๓

ด้านใจ

อารมณ์โกรธ เป็นอันดับที่ ๒
 อารมณ์โศกเศร้าเสียใจเป็นเหตุให้ร่างกายเจ็บป่วย เป็นอันดับที่ ๒
 การกินอาหารควรคิดถึงคุณค่ามากกว่ารสชาติ เป็นอันดับที่ ๕

คะแนนเฉลี่ยชุดกิจกรรมสมาธิก่อนการทดลอง ก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรม โดย
 ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ๓.๘๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๐๕ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อองค์
 รวมพบว่า

ด้านจิตใจ

เสียงสวดมนต์ทำให้รู้สึกใจสงบ เป็นอันดับที่ ๑
 การเดินช้าลงทำให้ท่านมีสมาธิ เป็นอันดับที่ ๒
 เมื่อเดินผ่านไปแล้ว ๑๕ นาทีท่านยังรู้สึกผ่อนคลาย เป็นอันดับที่ ๔

ด้านกาย

การเดินช้าลงทำให้ท่านมีสมาธิ เป็นอันดับที่ ๒
 เสียงสวดมนต์ทำให้เดินสบาย อยู่ในอันดับที่ ๓
 ขณะก้าวเดินปอดทำงานมากขึ้นแต่ไม่เหนื่อย และผ่อนคลาย เป็นอันดับที่ ๔
 ขณะที่ก้าวเดินท่านหายใจได้มากขึ้น เป็นอันดับที่ ๔
 เดินผ่านไป ๑๕ นาทีท่านยังรู้สึกผ่อนคลาย เป็นอันดับที่ ๔
 เมื่อเท้าสัมผัสพื้นท่านรู้สึกผ่อนคลาย เป็นอันดับที่ ๕
 ขณะก้าวเดินหัวใจท่านทำงานมากขึ้น เป็นอันดับที่ ๕
 การเดินช้าลงทำให้ร่างกายปรับสมดุลตัวเอง เป็นอันดับที่ ๕
 การเดินช้าลงทำให้ท่านต้องกำหนดการก้าวเดิน เป็นอันดับที่ ๕
 ขณะก้าวเท้าท่านทรงตัวได้ดี เป็นลำดับที่ ๖
 ขณะก้าวเดินหัวใจท่านเต้นเร็วแต่ไม่เหนื่อย เป็นอันดับที่ ๗
 ขณะที่ก้าวเดินท่านเดินได้ช้าลง เป็นลำดับที่ ๗ ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยชุดกิจกรรมปัญญาก่อนการทดลอง ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลอง ก่อน
 การทดลองใช้ชุดกิจกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ๓.๙๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 ๐.๗๙ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อองค์รวมพบว่า

ด้านอารมณ์

การสวดมนต์ทำให้มีสติในการควบคุมอารมณ์ เป็นอันดับที่ ๑
 การแผ่เมตตาทำให้ท่านมีความสุข เป็นอันดับที่ ๒
 การสวดมนต์ทำให้ท่านอึ้งใจ เป็นอันดับที่ ๓
 การสวดมนต์ทำให้ระงับความโกรธ เป็นอันดับที่ ๓
 ท่านไม่สบายใจเมื่อเห็นคนที่ท่านรักมีความทุกข์ เป็นอันดับที่ ๓
 การสวดมนต์ทำให้เกิดความผ่อนคลาย เป็นอันดับที่ ๕
 การสวดมนต์ระงับความโศกเศร้า เป็นอันดับที่ ๕
 การสวดมนต์ทำให้ร่างกายแข็งแรงเป็นลำดับที่ ๖
 ท่านยินดีเมื่อเห็นคนที่ท่านไม่ชอบใจมีความสุข เป็นลำดับที่ ๑๐

ด้านสติ ปัญญา

ท่านเข้าใจถึงเหตุของการเจ็บป่วยมาจากความไม่พอดี เป็นลำดับที่ ๖
 การสวดมนต์ทำให้ร่างกายแข็งแรง เป็นลำดับที่ ๖
 ท่านให้อภัยตัวเองที่ทำผิดพลาดไปบ้าง เป็นลำดับที่ ๗
 ท่านมีสติในการพิจารณาตัวอักษร เป็นลำดับที่ ๘
 ท่านมีสติในการพิจารณาเข้าใจความหมาย เป็นลำดับ ๙

ตอนที่ ๓. วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยชุดกิจกรรมหลังการทดลอง ชุดกิจกรรมศีล เรื่องรับประทานอาหาร ยาสมุนไพร พดติกรรมทางอริยาบถไม่เสมอกัน รวมทั้งอารมณ์ทางอกุศล ,ชุดกิจกรรมสมาธิด้านความรู้สึกทางกายและใจ ความเข้าใจ การรับรู้ทางกาย และใจ ชุดกิจกรรมปัญญา ความเข้าใจ(อารมณ์ และวิญญาณ) การรับรู้ทางจิตใจ ด้านสติกับปัญญา **หลังการทดลอง**ใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรัง พบว่า

คะแนนเฉลี่ยชุดกรรมศีลหลังการทดลอง หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมพบว่า ทุกข้อของกิจกรรมมีระดับเพิ่มขึ้น โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๔.๑๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๐๖ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อแบบองค์รวมพบว่า

ด้านกาย

การกิน อาหารสมุนไพรมีสรรพคุณเป็นยาเป็นอันดับที่ ๑
 การไม่รับประทานอาหารเช้ามีส่วนทำให้เจ็บป่วย เป็นอันดับที่ ๑
 การกิน เมื่อร่างกายป่วยใช้อาหารอาจให้โทษได้ เป็นอันดับที่ ๓
 การกิน อาหารไม่ควรบำรุงในยามป่วยใช้ได้แก่รงนกซูปไก่สกัด เป็นอันดับที่ ๓
 การกิน ผลไม้หวานจัดไม่เหมาะกับผู้ป่วย เป็นอันดับที่ ๓
 การกิน อาหารทะเลสดและเย็นไม่เหมาะกับผู้ป่วย เป็นอันดับที่ ๕

การกิน อาหารแสลงไม่ควรกินในยามป่วยไข้ เป็นลำดับที่ ๖
 การกิน อาหารที่หวานและเย็นมีระดับเท่ากัน เป็นลำดับที่ ๖
 การกิน ผักที่มีสรรพคุณสร้อนกุยช่าย หน่อไม้สะตอ เป็นลำดับที่ ๖
 การกิน งดรับประทานไข่เนื่องจากบำรุงโรคทำให้หายช้าเป็นลำดับที่ ๗
 การกิน ยามเจ็บป่วยไม่ควรรับประทานสัตว์ปีก เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ
 การไม่เคลื่อนไหวในอิริยาบถ การกลั่นอุจจาระและปัสสาวะทำให้เจ็บป่วย เป็น
 อันดับที่ ๒

ด้านใจ

อารมณ์โกรธเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วย อยู่ในอันดับที่ ๓
 อารมณ์โศกเศร้าเสียใจเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วยเป็นอันดับที่ ๔
 การกิน อาหารควรคิดถึงคุณค่ามากกว่ารสชาติมีระดับเท่ากัน เป็นอันดับที่ ๕

คะแนนเฉลี่ย ในชุดสมาธิหลังการทดลอง ด้านความรู้สึทางกายและใจ ความเข้าใจ
 การรับรู้ทางกาย และใจ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลอง **หลังการทดลองใช้** ชุดกิจกรรมพบว่า มี
 คะแนนเพิ่มขึ้นโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ๔.๑๓ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๔ เมื่อ
 จำแนกเป็นรายข้อแบบองค์รวมพบว่า

ด้านกาย

การเดินช้าลงทำให้ท่านมีสมาธิ เป็นอันดับที่ ๑
 การเดินช้าลงทำให้ท่านกำหนดการก้าวเดิน เป็นอันดับที่ ๒
 การเดินช้าลงทำให้ทำให้กล้ามเนื้อท่านยืดตัว เป็นอันดับที่ ๓
 การเดินช้าลงทำให้ร่างกายปรับสมดุลตัวเอง เป็นอันดับที่ ๓
 ขณะก้าวเท้าท่านทรงตัวได้ดี เป็นอันดับที่ ๔
 ขณะที่ก้าวเดินปอดท่านทำงานมากขึ้นแต่ผ่อนคลาย เป็นอันดับที่ ๔
 ขณะที่กำหนดการก้าวเดินท่านเดินช้าลง เป็นอันดับที่ ๔
 ขณะก้าวเดินท่านหายใจได้มากขึ้น เป็นอันดับที่ ๖
 ขณะก้าวเดินปอดทำงานมากขึ้นแต่ไม่เหนื่อยเป็นลำดับที่ ๗
 ขณะก้าวเดินหัวใจท่านเต้นเร็วแต่ไม่เหนื่อยเป็นลำดับที่ ๘
 ขณะก้าวเดินหัวใจท่าน ทำงานมากขึ้น เป็นอันดับสุดท้าย

ด้านใจ

เสียงสวดมนต์ทำให้สงบใจ เป็นอันดับที่ ๔
 เมื่อทำสัมผัสพื้นท่านรู้สึกผ่อนคลายเป็นอันดับที่ ๕
 เสียงสวดมนต์ทำให้เดินสบาย เป็นอันดับที่ ๕

เดินผ่านไป ๑๕ นาทีท่านยังรู้สึกผ่อนคลายเป็นลำดับที่ ๖

คะแนนเฉลี่ย ในชุดกิจกรรมปัญญาหลังทดลอง ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลอง หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ๔.๑๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๓ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อแบบองค์รวมพบว่า

ด้านอารมณ์

- การสวดมนต์ทำให้เกิดความผ่อนคลาย เป็นอันดับที่ ๑
- ท่านไม่สบายใจเมื่อเห็นคนที่ท่านรักมีความทุกข์ เป็นอันดับที่ ๑
- การแผ่เมตตาทำให้ท่านมีความสุข เป็นอันดับที่ ๑
- การสวดมนต์ทำให้ท่านอึ้งใจ เป็นอันดับที่ ๒
- การสวดมนต์ทำให้ระงับความโกรธ เป็นอันดับที่ ๓
- การสวดมนต์ระงับความโศกเศร้า เป็นอันดับที่ ๓
- ท่านยินดีเมื่อเห็นคนที่ท่านไม่ชอบใจมีความสุข เป็นอันดับที่ ๕

ด้านสติ ปัญญา

- การสวดมนต์ทำให้มีสติในการควบคุมอารมณ์ เป็นอันดับที่ ๒
- ท่านมีสติในการพิจารณาตัวอักษร เป็นอันดับที่ ๓
- ท่านมีสติในการพิจารณาเข้าใจในความหมาย เป็นอันดับที่ ๓
- ท่านเข้าใจการป่วยมีเหตุมาจากความไม่พอดี เป็นอันดับที่ ๓
- ท่านให้อภัยผู้อื่นที่ทำผิดพลาดไปบ้าง เป็นอันดับที่ ๔
- ท่านให้อภัยตัวเองที่ทำผิดพลาดไปบ้าง เป็นอันดับที่ ๔
- การสวดมนต์ทำให้ร่างกายแข็งแรง เป็นลำดับที่ ๖
- ท่านเข้าใจหลักโพชฌงค์ เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตอนที่ ๔. วิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P- Value ชุดกิจกรรมศีล ชุดกิจกรรมสมาธิ ชุดกิจกรรมปัญญา ก่อนและหลังการทดลอง ใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรัง

ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P- Value ของกลุ่มทดลอง ชุดกิจกรรมศีล ชุดกิจกรรมสมาธิ ชุดกิจกรรมปัญญา ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มทดลอง ใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น แต่ไม่มีระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสินทั้งสามชุดกิจกรรม

ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P- Value ของกลุ่มควบคุม ชุดกิจกรรมศิลป ชุดกิจกรรมสมาธิ ชุดกิจกรรมปัญญา ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มควบคุม ใช้ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังผลพบว่า ผลพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันในทุกด้านทั้งสามชุดกิจกรรม

ตอนที่ ๕ วิเคราะห์แบบสัมภาษณ์ ชุดกิจกรรมศิลป ชุดกิจกรรมสมาธิ ชุดกิจกรรมปัญญา ในรูปแบบการให้คำปรึกษาเชิงสัมภาษณ์

ชุดกิจกรรมศิลป เรื่องยาสมุนไพร รับประทานอาหารเป็นยา และเรื่องของแสงพบว่า อาหารแสงมีผลกับการรักษาทางยาสมุนไพร และการจัดเมนูอาหารเป็นยามีผลต่อสุขภาพของผู้ป่วย **ในรายที่ ๓** “ผมตอนนี้มีเจ้าประจำเป็นอาหารตามสั่งก็เลยบอกให้เค้างดใส่ได้ ส่วนอื่นก็เลือกซื้ออาหารมากขึ้นใส่ใจมากกว่าเดิม จากเมื่อก่อนไม่สนใจทำอะไร”

ในรายที่ ๕ “ตั้งแต่เริ่มทานยากีระวังเรื่องอาหารแสงตลอดค่ะ ทำกับข้าวทานเอง และตอนนี้ใส่ปันโตไปทานข้างนอกด้วยค่ะ”

ในรายที่ ๙ “อาหารแสงก็พยายามที่จะเลือกทานตามใบรายการที่ให้มา แอนให้แม่ทำกับข้าวให้ทานก็เลือกได้ตามเมนูตัวอย่างค่ะ ที่จะแนะนำเพื่อนๆคือ เวลาไปนอกบ้านก็เลือกอาหารก็เลือกเป็นแกงส้ม แกงขี้เหล็ก หรือแกงเลียง ถ้าไม่มีก็ตามสั่งก่อนสั่งก็จะบอกเขาดใส่เครื่องปรุงรสต่างๆค่ะ”

ในรายที่ ๑๐ “เรื่องอาหารแสงกับยาสมุนไพรก็พอเข้าใจ ว่าต้องหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานต่างๆ, ไข่, เครื่องในสัตว์ครึ่ง, ของหมักดอง, ตอนนี้ที่บ้านเลือกทำอาหารทานเองครับ ”

ชุดกิจกรรมสมาธิ ด้านความรู้สึกทางกายและใจใน พฤติกรรมทางอิริยาบถไม่เสมอกัน การรับรู้ทางกาย และใจ

ในรายที่ ๑ “พอสัปดาห์ที่๒ กลับรู้สึกสบายขึ้น ไม่เหนื่อยเดินได้ช้าลงและอยู่กับตัวเองมากขึ้น ขึ้นสะพานลอยก็ไม่เหนื่อยแล้ว หายใจก็ลึกอึดขึ้นด้วย ”

ในรายที่ ๒ “ทำครั้งแรกรู้สึกสบายมาก ใจสบายมีความสุข เลยเดินทั้งคืน เข้านี้เมื่อยตึงขามากเลยรู้ว่าเดินมากไปไม่ดี ตอนนี้ทำทุกวันครับทำครั้งละ ๑ ชม. หรือบางครั้งเวลานอนไม่หลับ”

ในรายที่ ๓ “เริ่มทำทุกคืนพบว่าเมื่อกำหนดให้ช้าลง ฟังเสียงหัวใจที่เต้น กลับปวดเมื่อยมากเมื่อก้าวช้าๆ แขนขาตึงมากเลย แต่กลับรู้สึกสบายๆอาการปวดเมื่อยทั้งตัวก็ลดไป แต่นั่งได้นานขึ้น”

ในรายที่ ๔ “ทำได้เกือบสัปดาห์แล้วรู้สึกได้ว่าเมื่อเท้าสัมผัสพื้น ความเย็นจะวิ่งขึ้นไปจากเท้าทำให้ขนลุก แต่กลับสบายดีนะค่ะ เมื่อเดินให้ช้าลงพบว่าแขนขาตึงและเมื่อยมากค่ะ รู้สึกว่าตอนนี้คิดอะไรได้โล่ง โปร่งสมองดี มีสมาธิในการทำงานมากขึ้นด้วย”

ชุดกิจกรรมปัญญา ความเข้าใจ(อารมณ์ และวิญญาณ) อารมณ์ทางอกุศล ความเข้าใจ การรับรู้ทางจิตใจ ด้านสติกับปัญญา

ในรายที่ ๔ “สวดมนต์แล้วยังไม่เข้าใจความหมายเท่าไรว่ามาเกี่ยวข้องกับเรื่องการเจ็บป่วยอย่างไร แต่สิ่งที่พบคือสวดได้ดีขึ้นค่ะ นิ่งขึ้นด้วย และเข้าใจว่าการป่วยไข้ก็คือธรรมชาติล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป พอจับได้ว่าคนเราไม่ควรไปหมกมุ่นกับเรื่องใดๆมากเกินไป คอมีอุเบกขา คือทำใจเป็นกลางๆ”

ในรายที่ ๕ “สวดมนต์แล้วสบายใจ รู้สึกมีสมาธิเพิ่มขึ้น เริ่มนิ่งขึ้นค่ะ คิดอะไรได้ดีขึ้นไม่ฟุ้งซ่าน ระวังความโกรธได้ดีขึ้นด้วย”

ในรายที่ ๙ “ตอนนี้เริ่มสวดได้ดีขึ้นค่ะ และลองแปลในความหมายก็พอได้มากขึ้น เข้าใจว่าเราควรมีสมาธิในสิ่งที่เราจดจ่อให้มากขึ้น บทสวดนี้ให้ความหมายในเรื่องความเพียร พยายาม ความตั้งใจในเรื่องการประพฤติปฏิบัติและการวางตัวในอุเบกขาค่ะ”

๕.๒ อภิปรายผลงานวิจัย

ผลการวิจัยการทดลองใช้ชุดกิจกรรมนำหลักธรรมในการปฏิบัติตนทางมรรค ๘ ในด้านศีล สมาธิ ปัญญา ตามตัวแปรจัดทำเป็นชุดกิจกรรม ๔ กิจกรรม ชุดกิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรัง อภิปรายผลลัพธ์ด้านองค์รวม กาย สังคม อารมณ์ จิตวิญญาณ พบว่า

๑. ด้านร่างกาย

ในชุดกิจกรรมศีล

ด้านการรับประทานอาหารสมุนไพรปรับสมดุลธาตุ ร่วมกับการใช้ใบรายการงดอาหารแสลงต่างๆตามรายการที่อธิบายในชุดคู่มือการใช้กิจกรรม พบว่าร่างกายมีการปรับสมดุลได้ดีขึ้น การประเมินผู้วิจัยสังเกตจาก ร่างกาย(อายุคณะ ๕) คือผิวพรรณสดใสขึ้น ใบหน้ามีสีเลือดฝาด กล้ามเนื้อลดอาการเกร็งแข็งลง จากการซักถามพบว่า ถ่ายอุจจาระได้สะดวกทุกวัน การหายใจสะดวกขึ้น นอนหลับพักผ่อนได้ดีขึ้น ทำกิจกรรมต่างๆไม่เหนื่อยเหมือนเมื่อก่อนรับประทานอาหาร

ด้านอาหารสมุนไพรมีสรรพคุณเป็นยา มีค่าเฉลี่ยเป็นอันดับที่ ๑ จึงเป็นการยืนยันว่าการรับประทานอาหารกลุ่มพืชสมุนไพร ที่อยู่ในครัวเรือนก็มีสรรพคุณในการช่วยให้ร่างกายปรับสมดุลทางธาตุให้เป็นปกติได้ดี โดยเลือกรับประทานตามเมนูที่แนะนำมีผลทำให้อาการอาหารไม่ย่อย ท้องผูก และนอนไม่หลับบรรเทาลง

การไม่รับประทานอาหารเข้ามีส่วนทำให้เจ็บป่วย มีค่าเฉลี่ยเป็นอันดับที่ ๑ กลุ่มทดลองได้ฝึก รับประทานอาหารให้ตรงเวลาในมื้อเช้าทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายสดชื่นขึ้นมากกว่าเมื่อยังไม่ร่วมกิจกรรม และรู้สึกว่าร่ากายแข็งแรงขึ้น ตรงกับบทความของนายแพทย์บรรจบที่เขียนไว้ในวารสารว่า “สภาวะการณ ที่เร่ร่อนทำให้ละเลยในเรื่องอาหารมื้อเช้า ซึ่งเป็นอาหารมื้อหลักที่สำคัญในการหล่อเลี้ยงร่างกาย นานวันเข้าทำให้เกิดสภาวะขาดสารอาหารในร่างกายสมองไม่สดใส,และในภาวะที่เร่ร่อนเดินทางให้ทันกับเวลา ในที่ทำงานก็ต้องแข่งขันรีบเร่งทำงานเพื่อให้ทันกับเวลาเพื่อให้ได้

ปริมาณตามกำหนด,ย่อมเกิดสภาวะเครียด,คับข้องใจขึ้นบ่อยๆ จนทำให้กลายเป็นโรคต่างๆจากสาเหตุของความเครียดทางใจได้”

การไม่เคลื่อนไหวและการกลั่นแองจาระ ปัสสาวะเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วยมีค่าเฉลี่ยเป็นอันดับ ๒ จากการสัมภาษณ์กลุ่มทดลอง เมื่อต้องทำงานที่ต่อเนื่องนานๆเป็นให้กลั่นปัสสาวะ บางครั้งจะรู้สึกเกร็งปวดท้องน้อย เมื่อฝึกให้เข้าห้องน้ำทุกครั้งทีปวดทำให้อาการหายไป และตอบเรื่องอิริยาบถว่า ถ้านั่งนานๆในการพิมพ์งาน งานออกแบบกลับมามีอาการปวดหลังเรื้อรังเมื่อขยับร่างกายทุก ๒ ชั่วโมงทำให้อาการปวดหลังน้อยลง ปัจจัยเสี่ยงของอาการปวดหลังการขาดการออกกำลังกาย ในคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้กล้ามเนื้อรอบกระดูกสันหลังไม่แข็งแรง ไม่สามารถรองรับกระดูกสันหลังได้ คนอ้วน น้ำหนักตัวที่มากเกินไปส่งผลให้กระดูกสันหลังต้องรับน้ำหนักมากทำให้เกิดความเสื่อมได้มากขึ้น นอกจากนี้ไขมันที่พอกพูนบริเวณหน้าท้องอาจทำให้สมดุลของร่างกายเสียไปและเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรือเกิดอุบัติเหตุได้การทำงาน โดยเฉพาะผู้ที่ต้องยกของ ใช้แรงผลักหรือดึงซึ่งทำให้กระดูกสันหลังบิด รวมถึงผู้ที่ทำงานอยู่กับโต๊ะเป็นเวลานานโดยอิริยาบถไม่ถูกต้องก็อาจปวดหลังได้ ท่าทาง อิริยาบถ การเคลื่อนไหวร่างกายและการใช้งานหลังที่ไม่ถูกต้องเป็นเวลานาน^๑ จึงเป็นการยืนยันว่าพฤติกรรมและอิริยาบถมีส่วนทำให้ป่วยใช้ได้เช่นกัน

อารมณ์โกรธเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายเจ็บป่วย มีค่าเฉลี่ยเป็นลำดับ๓ **นพ.ลัญจกศักดิ์ อรรถมยากร** จิตแพทย์โรงพยาบาล มนารมย์ กล่าวว่า ร่างกายและจิตใจจะต้องมีความสมดุลกัน จึงจะทำให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ ไม่เจ็บ ไม่ป่วย มีความสุข ทั้งการทำงานและการดำเนินชีวิต แต่เมื่อใดที่ร่างกายและจิตใจไม่สมดุลก็จะทำให้เกิดผลกระทบขึ้นได้ ทางแพทย์ระบุว่าจิตใจมีส่วนที่ก่อให้เกิดโรคทางกายได้ เช่น เวลาเครียดมากๆ จะมีฮอร์โมนความเครียดเกิดขึ้นและฮอร์โมนจะส่งผลต่ออวัยวะและความสมดุลของระบบเซลล์ ทำให้เซลล์ทำงานหนัก เซลล์แก่เร็วขึ้น ทำให้คนเราแก่เร็ว“เวลาเครียดมากๆ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ฮอร์โมนความเครียดก็จะสูงขึ้น การทำงานของระบบฮอร์โมนอื่นๆ ก็กระบบกระเทือนไปด้วย ส่งผลต่ออวัยวะ เช่น เวลาเครียดมากๆ ท้องจะผูก ระบบการขับถ่ายทำงานผิดปกติ อวัยวะระบบต่างๆในร่างกายก็ทำงานปั่นป่วน ไม่เป็นปกติ เกิดความอ่อนแอขึ้น อาการเจ็บป่วยต่างๆ จะมีมากขึ้นเวลาอดนอน หรือพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะมีอาการหงุดหงิด โกรธง่าย ไม่มีสมาธิ”^๒

ชุดกิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสัมภาษณ์ สอดคล้องกับการสัมภาษณ์เกี่ยวกับชุดศิลป์ ด้านการรับประทานอาหารพืชสมุนไพรให้เป็นยาร่วมกับการงดของแสลงที่มีในใบรายการ

^๑ <https://www.bumrungrad.com/th/institute-spine-surgery-thailand> วันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘

^๒ <http://www.manarom.com/article-detail.php?id> วันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘๕

“ผมตอนนี้มีเจ้าประจำเป็นอาหารตามสั่งก็เลยบอกให้เค้างดใส่ได้ ส่วนอื่นก็เลือกซื้ออาหารมากขึ้นใส่ใจมากกว่าเดิม ”

“ตั้งแต่เริ่มทานยากี่ระวังเรื่องอาหารแสดงตลอดค่ะ ทำกับข้าวทานเอง และตอนนี้ใส่ปิ่นโตไปทานข้างนอกด้วยค่ะ”

“อาหารแสดงก็พยายามที่จะเลือกทานตามใบรายการที่ให้มา แอนให้แม่ทำกับข้าวให้ทานก็เลือกได้ตามเมนูตัวอย่างค่ะ ที่จะแนะนำเพื่อนๆคือ เวลาไปนอกบ้านก็เลือกอาหารก็เลือกเป็นแกงส้ม แกงขี้เหล็ก หรือแกงเลียง ถ้าไม่มีก็ตามสั่งก่อนสั่งก็จะบอกเขางดใส่เครื่องปรุงรสต่างๆค่ะ”

“เรื่องอาหารแสดงกับยาสมุนไพรก็พอเข้าใจ ว่าต้องหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มต่างๆ, ไข่, เครื่องในสัตว์ครับ, ของหมักดอง, ตอนนี้ที่บ้านเลือกทำอาหารทานเองครับ ”

๒. ด้านจิตใจ

ชุดกิจกรรมสมาธิ

การเดินช้าลงทำให้ท่านมีสมาธิ มีค่าเฉลี่ย ๔.๖๐ เป็นอันดับที่ ๑ เมื่อผู้ทดลองได้ร่วมกิจกรรมในสัปดาห์แรกได้แนะนำเรื่องการก้าวเดินให้พยายามเดินให้ช้าที่สุด โดยไม่ต้องกำหนดจิตในการก้าวเดิน ทำให้มีสมาธิ มีค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ เป็นอันดับ ๒ จึงเป็นการยืนยันว่าการกำหนดจิตที่ฐานใจก็ไปกำหนดฐานกายด้วยเช่นกัน

การก้าวเดินช้าลงมีผลทำให้กล้ามเนื้อยืดตัว การเดินช้าลงทำให้ร่างกายปรับสมดุลตัวเอง มีค่าเฉลี่ย ๔.๔๐ เป็นลำดับที่ ๓ จึงเป็นการยืนยันว่า เมื่อจิตสั่งกายกำหนดการก้าวให้เดินให้ช้าลงสามารถปรับสมดุลกล้ามเนื้อและโครงสร้างร่างกายได้ ในส่วนของการเดินภาวนาสมาธิ มีผลทั้งทางกายและใจว่าสามารถทำให้สุขภาพดีได้

ชุดกิจกรรมการให้คำปรึกษาเชิงสัมภาษณ์ ด้านสมาธิที่สนับสนุนด้านสมาธิคือกายกับใจต้องไปคู่กัน

“พอสัปดาห์ที่ ๒ กลับรู้สึกสบายขึ้น ไม่เหนื่อยเดินได้ช้าลงและอยู่กับตัวเองมากขึ้น ขึ้นสะพานลอยก็ไม่เหนื่อยแล้ว หายใจก็ลึกอึดขึ้นด้วย ”

“ทำครั้งแรกรู้สึกสบายมาก ใจสบายมีความสุข เลยเดินทั้งคืน เข้านี้เมื่อยตึงขามากเลยรู้ว่าเดินมากไปไม่ดี ตอนนี้ทำทุกวันครบทำครั้งละ ๑ ชม. หรือบางครั้งเวลานอนไม่หลับ”

“เริ่มทำทุกคืนพบว่าเมื่อกำหนดให้ช้าลง ฟังเสียงหัวใจที่เต้น กลับปวดเมื่อยมากเมื่อก้าวช้าๆ แขนขาตึงมากเลย แต่กลับรู้สึกสบายๆอาการปวดเมื่อยทั้งตัวก็ลดไป แต่นิ่งได้นานขึ้น”

“ทำได้เกือบสัปดาห์แล้วรู้สึกได้ว่าเมื่อเท้าสัมผัสพื้น ความเย็นจะวิ่งขึ้นไปจากเท้าทำให้ขณลุก แต่กลับสบายตึ้นะคะ เมื่อเดินให้ช้าลงพบว่าแขนขาตึงและเมื่อยมากค่ะ รู้สึกว่าตอนนี้คิดอะไรได้โล่ง โปร่งสมองดี มีสมาธิในการทำงานมากขึ้นด้วย”

๓. ด้านการรับรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

ได้จากการสังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน สิ่งที่มีการเอื้อเฟื้อต่อกัน สิ่งทีเพื่อนที่ประสบความสำเร็จมาแล้วเรื่องที่ตนปฏิบัติได้มานำเสนอสิ่งต่างๆร่วมกัน สิ่งทีกลุ่มเล่าถึงครอบครัวเพื่อนที่ทำงานและสังคมรอบตัวอย่างมีความสุข

๔. ด้านอารมณ์ จิตวิญญาณ

ชุดกิจกรรมปัญญา สามารถแยกออกเป็นด้านอารมณ์ และด้านปัญญา

ด้านอารมณ์ การสวดมนต์ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ท่านไม่สบายใจเมื่อเห็นคนที่ท่านรักมีความทุกข์ การแผ่เมตตาทำให้ท่านมีความสุข เป็นอันดับที่ ๑ และการสวดมนต์ทำให้ท่านอึดใจ การสวดมนต์ทำให้ระงับความโกรธ การสวดมนต์ระงับความโศกเศร้า ท่านยินดีเมื่อเห็นคนที่ท่านไม่ชอบใจมีความสุข สามารถตอบได้ว่า กิจกรรมชุดปัญญาจากการใช้ธรรมโอสธโดยการสวดมนต์และแผ่เมตตา สามารถทำให้ความรู้สึกทางอารมณ์ที่เป็นสุขได้

ด้านสติ ปัญญา การสวดมนต์ทำให้มีสติในการควบคุมอารมณ์ เป็นอันดับที่ ๒ การสวดมนต์ทำให้มีสติในการพิจารณาตัวอักษร มีสติในการพิจารณาเข้าใจในความหมาย เข้าใจการป่วยมีเหตุมาจากความไม่พอดี จากทุกสิ่งล้วนจาก เกิด แก่ เจ็บ ตาย เมื่อเห็นความไม่เที่ยงทำให้อภัยผู้อื่นที่ทำผิดพลาดไป รู้สึกให้อภัยตัวเองที่ทำผิดพลาดไปไม่ตั้งเครียดเกินไป การสวดมนต์ในความหมายบทสวดโพชฌงค์มีผลทำให้ร่างกายแข็งแรงเมื่อเริ่มตระหนักรู้เหตุและการแก้ไข

ชุดกิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสัมภาษณ์ อธิบายความเข้าใจในเรื่อง เกิด แก่ เจ็บ ตาย

“สิ่งที่พบคือสวดได้ดีขึ้นคะ นิ่งขึ้นด้วย และเข้าใจว่าการป่วยไข้ก็คือธรรมชาติล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป พอจับได้ว่าคนเราไม่ควรไปหมกมุ่นกับเรื่องใดๆมากเกินไป คิดอะไรได้ดีขึ้นไม่ฟุ้งซ่านคือทำใจเป็นกลางๆ”

“สวดมนต์แล้วสบายใจ รู้สึกมีสมาธิเพิ่มขึ้น เริ่มนิ่งขึ้นคะ คิดอะไรได้ดีขึ้นไม่ฟุ้งซ่านระงับความโกรธได้ดีขึ้นด้วย”

“ลองแปลในความหมายก็พอได้มากขึ้น เข้าใจว่าเราควรมีสมาธิในสิ่งที่เราจดจ่อให้มากขึ้น บทสวดนี้ให้ความหมายในเรื่องความเพียร พยายาม ความตั้งใจในเรื่องการประพฤติปฏิบัติและการวางตัวในอุเบกขาคะ”

ด้านกาย เรื่องสมุนไพร มีงานวิจัยสนับสนุน **ใจเพชร กล้าจน** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความ เจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิทูร ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร” การวิจัย พบว่า ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บป่วยธรรมดาที่ไม่ร้ายแรง ก็สามารถหายหรือทุเลาได้ด้วยการใช้วิธีการตามหลักแพทย์

ทางเลือกวิถีพุทธ การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ฟังตนเองได้ ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลักเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ อันจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น

และงานวิจัยของ**สรณีย์ สายศร** ได้ศึกษาการศึกษาเชิงวิเคราะห์ แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยในเชิงบูรณาการแนวพุทธ : ศึกษากรณีโรคมะเร็ง (ปี ๒๕๔๙) ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดของ "หลักการ วิธีการป้องกัน และบำบัดรักษาโรคมะเร็งของการแพทย์ทางเลือกแบบบูรณาการ" กับ "หลักพุทธธรรม และพุทธวิธีในการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วย" มีทัศนะที่สอดคล้องกันในหลายๆ ประเด็น และสามารถนำมาบูรณาการ,สังเคราะห์เข้าด้วยกัน จนเกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ คือ "การแพทย์แบบบูรณาการแนวพุทธ" ซึ่งมีหลักและวิธีการปฏิบัติที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพให้ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ และสามารถช่วยในการป้องกัน รวมทั้งยังช่วยส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทางร่างกายและจิตใจได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน

ด้านสังคม ตรงกับงานวิจัยของ **โคเฮนและวิลส์** ได้กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและความเจ็บป่วยด้านร่างกาย และจิตใจบุคคลที่ขาดการสนับสนุนทางสังคมจะมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี สามารถอธิบายกลไกการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะสุขภาพของมนุษย์ไว้ ๒ ประเด็น คือ

๑. การสนับสนุนทางสังคมจะทำให้ เกิดความมั่นคงในชีวิต และรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อหรือระบบภูมิคุ้มกันโรค
๒. เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะความเครียด บุคคลจะมีการปรับตัวต่อภาวะความเครียดตามขั้นตอนของกระบวนการปรับตัว การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยบรรเทาความเครียดในขั้นตอนของการประเมินความเครียด โดยจะป้องกันไม่ให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองหมดหนทางช่วยเหลือ และรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ในบุคคลที่มีความเครียด

ด้านอารมณ์ ปัญญา ตรงกับงานวิจัยของ**กุล โพธิ์ทอง** วิจัย เรื่อง “ผลการพัฒนาจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนววิถีพุทธ กรณีศึกษาการดูแลแบบประคับประคอง โรงพยาบาลท่าสาย จังหวัดเพชรบุรี” ผลการวิจัยพบว่า การสวดมนต์ ทำให้ผู้เป็นทุกข์ สีหน้าสว่าง ผ่องใส ความเป็นห่วงบุตรหลาน และรู้สึกหงุดหงิดคลายลง การภาวนาพุทโธ ทำให้มีความสงบ อาการปวดบรรเทาลง จิตใจมีสมาธิมากขึ้น การพูดคุยถึงบุญกุศลที่เคยทำ และความปรารถนาจะทำบุญกุศลทำให้มีความสุข ทำให้รู้สึกสบายใจ และเรื่องสุขภาวะองค์กรรวมเชิงพุทธ ได้มีการประยุกต์การบำบัดโรคด้วยพุทธาณภาพในการดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาลต่างๆ ด้วยการเจริญพุทธานุสติ เพื่อให้ผู้ป่วยมีความมั่นคงในพระพุทธคุณว่า สามารถคุ้มครองตนได้ ร่วมกับการยอมรับความจริงและการจัดการกับสภาวะจิตที่เศร้าหมอง ด้วยการเจริญสมาธิ วิปัสสนากรรมฐานเพื่อดำรงความบริสุทธิ์ของจิตมีสติสัมปชัญญะสำรวม

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

๑. การนำผลการวิจัยไปใช้ ควรมีการศึกษา วัตถุประสงค์ สาระสำคัญ และขั้นตอนการดำเนินงานให้มีความเข้าใจก่อนนำไปใช้ เพื่อประสิทธิภาพของงาน
๒. ควรดำเนินกิจกรรมกับกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการในระยะเริ่มต้น ไปก่อน เพื่อช่วยต่อการดำเนินกิจกรรมและง่ายต่อการจัดการ
๓. อุปกรณ์ /สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ผู้ที่นำกิจกรรมไปใช้ควรประยุกต์ใช้ ควรปรับให้เหมาะสมตามสถานที่และเงื่อนไขของสถานที่นั้นๆ
๔. เรื่องขอบเขตเวลา ควรนำมาพิจารณาในระยะ ๓ เดือน เพื่อให้เห็นประสิทธิผลของชุดกิจกรรมการจัดกิจกรรมในลักษณะเข้าค่ายพักแรมและร่วมกิจกรรมได้เต็มรูปแบบต่อเนื่องในระยะเวลา ๗ วัน
๕. ควรมีการนำชุดกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ โดยการเพิ่มระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้มากขึ้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรวิจัย การพัฒนาชุดกิจกรรมพุทธบำบัดดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม กรณีศึกษาผู้ป่วยเรื้อรัง
๒. ควรวิจัย ผลการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธโภชนาการและแพทย์แผนไทย
๓. ควรวิจัยในลักษณะเดียวกัน ผลการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยใช้หลักพุทธโภชนาศาสตร์ต่อผู้ป่วยเรื้อรังที่ ชมรมแพทย์แผนโบราณโดยการศึกษาตามแต่อาการของโรค และเพิ่มกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่านี้