

# กายหายไข้ ใจหายทุกข์

## Buddhist participating The Way to alleviate the suffering

นพ.ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์<sup>1</sup>

Dr.Churit Tengtrisorn

น.ส.พัชรา สุนทรารชุน<sup>1</sup>

Ms.Phara Sunturarachun

พระครรรชิต คุณวโร<sup>2</sup>

Pra Kunchit Gunavaro

นายदनัย ดวงภุมเมศร์<sup>3</sup>

Mr.Danai Duangphummes

### บทคัดย่อ :

“กายหายไข้ ใจหายทุกข์” เป็นหลักสูตรอบรมเชิงปฏิบัติการที่นำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยอย่างเป็นองค์รวมตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้ป่วยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน มองเห็นว่าจิตที่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิจะส่งผลให้ทุกข์ทางกายลดลง มีแนวทางในการพัฒนาปัญญาเพื่อให้มีจิตเป็นอิสระไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบ ประพฤติปฏิบัติต่อตนเอง สังคมและคนที่อยู่รอบข้างได้เหมาะสม ทำให้ลดความเครียดและความทุกข์ทางใจลงไปได้และส่งผลให้โรคทางกายทุเลาลงหรือหายไป การศึกษาใช้การประเมินของผู้รับการอบรมจากการฝึกอบรม 6 ครั้ง จำนวน 155 คน ได้ผลความพอใจเฉลี่ย 86.42% ความสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 86.9% การบรรลุวัตถุประสงค์ 3 บทมีค่า 83.8%, 83.3% และ 86.2% ตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องจาก หลักสูตรกายหายไข้ ใจหายทุกข์ ซึ่งได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธธรรม มีการใช้สื่อและภาษาที่สื่อสารได้ง่ายกับคนในยุคปัจจุบัน สามารถให้แนวทางในการดูแลสุขภาพ และการดำเนินชีวิตอย่างเป็นองค์รวมแก่กลุ่มตัวอย่างได้อย่างดียิ่ง

“Kai Hai Kai, Jai Hai Tuk (How to alleviate the suffering)” is a Buddhist participating learning course for the people-care in holistic way (Sikkhattaya : the threefold training : morality, concentration and wisdom). The objectives of this course are making the patients capable of applying the knowledge in this course to their daily lives, knowing that the concentration mind can reduce the suffering, understanding the principle of panna and how to develop it, and behaving suitable

<sup>1</sup>สถาบันบำราศนราดูร กรมควบคุมโรค

<sup>2</sup>วัดญาณเวศกวัน

<sup>3</sup>โรงเรียนวัดบางปรกอก

way for better health and social lives which will lessen the tension and displeasure. According to the evaluation (155 audiences from 6 training practices), the average of each topic are as follows. The audiences' satisfaction in this course is 86.42% The understanding how to apply in daily life is 86.9%. The objective achievement of the 3 lessons are 83.8%, 83.8% and 86.2%. The success of "Kai Hai Kai, Jai Hai Tuk" courses were from the following factors. Firstly, courses were advised by the professional in Buddhism. Secondly, the presentations were so simple to understand for people in present time. Finally, the technique implemented in this course helped the audiences to understand the holistic way for their health and lives.

## บทนำ :

การสาธารณสุขสากลปัจจุบันเริ่มหันมาให้ความสนใจการแพทย์องค์รวมมากขึ้น ให้ความสำคัญแก่จิตใจในมิติที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น มองร่างกายและจิตใจว่ามีผลต่อเนื่องกันอย่างแนบแน่น ความเจ็บป่วยทางกายก่อให้เกิดทุกข์ทางใจ ทุกข์ทางใจส่งผลทำให้ทุกข์ทางกายเพิ่มมากยิ่งขึ้น

หลักการทางพุทธศาสนาเป็นหลักที่ว่าด้วยการกำจัดความทุกข์ทางใจโดยตรงโดยผ่านการฝึกพัฒนาตน 3 ด้านคือ 1. ด้านศีลซึ่งรวมทั้งวินัย เพื่อปรับให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข และเอื้อต่อการพัฒนาตนต่อไปในระดับสูงยิ่งขึ้น 2. ด้านจิตหรือ สมาริ และ 3. ด้านปัญญา ให้มองเห็น เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ซึ่งส่งผลทำให้เข้าใจ ยอมรับโลกและชีวิตได้ตรงตามสภาพที่แท้จริงของมัน หลักทางพุทธศาสนาผ่านการพิสูจน์ด้วยกาลเวลามากกว่า 2,500 ปี จนเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าสถาบันสงฆ์เป็นองค์กรจัดตั้งโดยมนุษย์ที่ยาวนานที่สุดในโลก พุทธศาสนามีการจัดวางองค์กรที่มีความสัมพันธ์แบบองค์รวม ตั้งแต่ระดับสังคมลงไปจนถึงระดับตัวบุคคลทั้งทางกาย และจิตใจ โดยเน้นการพัฒนาปัญญาให้รู้และเข้าใจ และสามารถวางท่าทีปฏิบัติต่อธรรมชาติความเป็นไปของโลกและชีวิตได้ถูกต้อง

เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2545 เพื่อนทางอินเทอร์เน็ตของผู้เขียนชื่อ "ไปยาลใหญ่" เสียชีวิตลงด้วยโรคมะเร็งปอด โดยที่ไม่สามารถอ่านหนังสือ "กายหายไข้ ใจหายทุกข์" โดยพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ซึ่งผู้เขียนฝากไปให้อ่านได้ ทำให้ผู้เขียนตระหนักถึงผลของความประมาทละเลยเวลา เนื่องจากเคยรับปากคุณแก้วเพื่อนผู้ติดเชื้อ HIV ท่านหนึ่งไว้ว่าจะพัฒนาหลักสูตรที่ใช้หลักพุทธธรรมมาใช้ในการดูแลสุขภาพกายและใจของผู้ป่วยดังนั้นผู้เขียนจึงได้พัฒนาหลักสูตรอบรมเชิงปฏิบัติการนี้ขึ้นร่วมกับพระครรรชิต คุณวโร ณ วัดญาณเวศกวัน จ.นครปฐม โดยมีแนวคิดต้องการให้เนื้อหาของหลักสูตรมีความถูกต้องตามหลักพุทธธรรมให้มากที่สุด จึงได้เสนอหลักสูตรเพื่อขอคำแนะนำจากพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) และขอใช้ชื่อหลักสูตรตามชื่อหนังสือเล่มดังกล่าวของท่าน

หลักสูตรนี้ถูกพัฒนาขึ้นมาจากพื้นฐานของหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถนำหลักไตรสิกขาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมเห็นว่าจิตที่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะทำให้ความทุกข์เครียด และความทุกข์ใจลดลง ส่งผลให้ทุกข์ทางกาย และอาการเจ็บป่วยลดลง

3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมเห็นความสำคัญของปัญญาว่าหากมีปัญญารู้เข้าใจโลก และชีวิตตามความเป็นจริง และวางท่าทีต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้องแล้ว จิตจะเป็นอิสระไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งที่มีกระทบทั้งทางกายและใจส่งผลให้มีความสุขอย่างแท้จริง

4. เพื่อให้ผู้รับการอบรมประพุดติและปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และสังคมได้ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลทำให้โรคทางกายทุเลาลงหรือหายไปได้ และการปฏิบัติต่อสังคมและคนที่อยู่รอบข้างได้อย่างเหมาะสม จะทำให้ได้รับกำลังใจ และเกิดพลังใจส่งผลให้ทุกข์ทางใจลดลง

สมมุติฐานของการศึกษาคือ หลักสูตรนี้สามารถใช้ฝึกอบรมแก่บุคลากรสาธารณสุข ผู้ป่วย และญาติผู้ป่วยทำให้สามารถนำหลักปฏิบัติทางพุทธธรรม (ไตรสิกขา) ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตรที่กำหนดไว้ทั้ง 4 ข้อได้

ขอบเขตของการศึกษาใช้กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มอิสระ

## เนื้อหาการศึกษา :

รูปแบบการฝึกอบรมเป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีโอกาสคิดวิเคราะห์ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น ทำให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้นไป กล่าวได้ว่ามีทั้งการใช้ปัจจัยภายในตัวเอง (โยนิโสมนสิการ) และการใช้ปัจจัยภายนอกคือ กัลยาณมิตร (ปรโตโมษะ) การอบรมจะเน้นการบรรยายไปพร้อมกับการฝึกปฏิบัติ คือ ใช้หลักปริยัติควบคู่ไปกับการปฏิบัติ เพื่อให้เห็นผลจริงกับตัวเองคือปฏิบัติ

สื่อการสอนที่ใช้จัดทำในรูปแบบสไลด์ และสื่อแผ่นใส เพื่อให้ง่ายสำหรับวิทยากร หากจะต้องนำไปใช้สอนในส่วนภูมิภาคซึ่งอาจไม่มีสื่อเทคโนโลยีสูง และมีราคาแพง เช่น คอมพิวเตอร์ และเครื่องฉายภาพจากคอมพิวเตอร์ (LCD)

เนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรมประกอบด้วยเรื่องต่าง ๆ มีระยะเวลา และกิจกรรมในการฝึกอบรมแต่ละเรื่องดังนี้ บทที่ 1. *สมาธิ สติ* ใช้เวลา 1.5 ชั่วโมง มีกิจกรรมฝึกปฏิบัติการใช้สติที่ปลายนิ้ว, การใช้สติจับลมหายใจ และการฝึกปฏิบัติการใช้สติจับที่ลมหายใจกับจินตนาการ บทที่ 2. *ปัญญา* ใช้เวลา 1.5 ชั่วโมง มีกิจกรรมให้พยายามมองหาสิ่งที่เที่ยง คงที่ไม่เปลี่ยนแปลงสภาพ และกิจกรรมฝึกปฏิบัติประยุกต์ เฟ่งพินิจและสงบระงับ และในบทที่ 3 *ทาน ศีล* ใช้เวลา 1.5 ชั่วโมง มีกิจกรรมทำแบบทดสอบมิตรแท้มิตรเทียม

หลักสูตรมีการลำดับการนำเสนอเนื้อหาหลักตามลำดับดังนี้

1. ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วยกายกับจิต ที่ทำงานสัมพันธ์กันเป็นอย่างยิ่ง

2. การฝึกสมาธิ ทำให้เกิดผลที่ติดต่อกันทั้งร่างกายและจิตใจ
3. เป็นที่ประจักษ์แล้วว่า การฝึกสมาธินอกจากจะทำให้สุขภาพทางกาย และระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น แล้วยังทำให้จิตใจ แจ่มใส และผ่อนคลาย ในทางพุทธศาสนาถือว่าจิตที่มีสมาธิ เป็นจิตที่พร้อมจะทำงานพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงเพื่อพัฒนาปัญญาต่อไป
4. ฝึกแยกความแตกต่างระหว่างสติ และสมาธิได้ การฝึกปฏิบัติการใช้สติที่ปลายนิ้วทำได้ง่ายที่จะจับความรู้สึกดังกล่าวสำหรับผู้เริ่มต้น การฝึกปฏิบัติการใช้สติจับลมหายใจ และบริกรรม "ถึงกายป่วย ใจไม่ป่วย" สำหรับคนที่พอที่จะกำหนดจิตกับสิ่งที่ละเอียดลง การฝึกปฏิบัติการใช้สติจับที่ลมหายใจกับจินตนาการ สำหรับผู้ที่กำลังมีปัญหาหรือเครียดอยู่
5. ความเพียร เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้การฝึกปฏิบัติทั้งทางกายและจิตก้าวหน้าขึ้น
6. ปัญญา คือ ความเข้าใจ และการรับรู้โลกและชีวิตตามที่มันเป็น รู้เท่าทันธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายทำให้มีจิตใจเป็นอิสระไม่ไปยึดติดถือนั่นกับสิ่งใด ๆ ปลอดภัย ผ่องใส เป็นอยู่ด้วยปัญญา และบำเพ็ญประโยชน์แก่โลกด้วยเมตตากรุณา
7. มนุษย์ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 อย่างเรียกว่า ชั้น 5 และการติดต่อสัมพันธ์กับโลกและชีวิตผ่านช่องทางที่เรียกว่า อายตนะ 12
8. ทุกสิ่งทุกอย่างรวมทั้งโลกและชีวิตล้วนอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์เปลี่ยนแปลงสภาพเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ตามเหตุและปัจจัยที่มากระทบ
9. พยายามค้นหาสิ่งที่เที่ยงแท้ ไม่เปลี่ยนแปลงในโลกนี้ เพื่อยืนยันหลักอนิจจตา (ความไม่เที่ยง) และฝึกการประยุกต์การเพ่งพินิจเพื่อให้มองเห็น ความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและกาย และการฝึกสงบระงับความทุกข์ในลง
10. การเกิดขึ้น คงอยู่ แล้วดับไปของอาการทางกายที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากทุกข์ทางใจ เป็นการทำความเข้าใจของกฎอนิจจตาอย่างง่าย ๆ
11. ใช้ปัญญาพิจารณาถึงความเจ็บป่วยเป็นบททดสอบเพื่อฝึกฝนพัฒนาตนเอง
12. ทาน คือการให้ เสียสละ ช่วยเหลือจิตใจผู้อื่น เมื่อระลึกถึงคุณความดีที่ได้กระทำลงไป
13. ศีลคือพฤติกรรมที่ไม่มีโทษ ตลอดจนเกื้อกูลต่อผู้อื่น ช่วยเอื้ออำนวยต่อปัจเจกชนที่จะพัฒนาตนเข้าถึงสิ่งที่มีคุณค่าสูงขึ้นไปในระดับจิตและปัญญา
14. วินัยของชาวพุทธ หรือ "คิหิวินัย" หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์ เป็นการจัดระเบียบชีวิตและระบบความสัมพันธ์ในสังคมให้เป็นพื้นฐานที่มั่นคง ด้วยกฎ 3 ประการ
15. ภาวนา 4 เป็นหลักการพัฒนาตนเอง 4 ด้าน คือ กาย จิต ศีล(สังคม) และปัญญา

## วิธีการดำเนินการ :

การดำเนินการใช้การฝึกอบรมตามเนื้อหาของหลักสูตรกายหายไข้ ใจหายทุกข์ ให้แก่หน่วยงานกลุ่มบุคลากรสาธารณสุข ผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย โดยขึ้นอยู่กับโอกาสที่มีการฝึกอบรม จำนวน 6 ครั้งมีระยะเวลาฝึกอบรมแตกต่างกันไปตั้งแต่ครั้งละประมาณ 3 - 6 ชั่วโมง ดังนี้

1. ในการจัดประชุมวิชาการปริกษาเรื่องเอดส์แห่งชาติ ครั้งที่ 4 การประชุมเชิงปฏิบัติการ “การปริกษาเรื่องเอดส์ : นวัตกรรมหรือย่ำอยู่กับที่” ในวันที่ 6 มิถุนายน 2545 ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์
  2. การประชุม OD พี่-น้องพยาบาลเพื่อปริการประชาชน ในวันที่ 17 กรกฎาคม 2545 ณ โรงพยาบาลสมุทรสาคร
  3. การอบรมกายหยาใช้ใจหยาทุกข์ ของสำนักงานควบคุมโรคติดต่อเขต 12 สงขลา ในวันที่ 19 สิงหาคม 2545 ณ โรงแรมโดมอนต์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
  4. การฝึกอบรมปริกษาที่เลี้ยง และปริกษาหลักสูตร “กายหยาใช้ใจหยาทุกข์” ในวันที่ 19 - 21 เมษายน 2546 ณ โรงแรมโรสกาเดิน จ.นครปฐม
  5. การฝึกอบรม “กายหยาใช้ใจหยาทุกข์” แก่ผู้ป่วยและญาติ ในวันที่ 30 เมษายน 2546 ณ สถาบันบาราศนราดูล
  6. การฝึกอบรมปริกษาหลักสูตร “กายหยาใช้ใจหยาทุกข์” แก่โรงพยาบาลเครือข่าย ในวันที่ 21 - 25 พฤษภาคม 2546 ณ โรงแรมโรสกาเดิน จ.นครปฐม
- เครื่องมือที่ใช้ในการปริกษาครั้งนี้เป็นแบบประเมินความเข้าใจ และความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม โดยให้เขียนคะแนนประเมินจาก 1 - 10 ตามหัวข้อที่กำหนด 4 หัวข้อใหญ่ คือ
1. ผู้บรรยาย จะประเมิน 2 หัวข้อย่อย คือ บุคลิกภาพทั่วไป และความรู้ในเรื่องที่บรรยาย
  2. เนื้อหาคำบรรยาย จะประเมิน 3 หมวดย่อย คือ
    - 2.1 ลำดับการนำเสนอเนื้อหาชุดการสอน
    - 2.2 ความสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และ
    - 2.3 การบรรลุวัตถุประสงค์รายบท 3 บท ดังนี้
      - 2.3.1 การเห็นความสุขจากจิตที่สงบนิ่ง เข้าใจความสำคัญของสติ และสมาธิ
      - 2.3.2 เข้าใจความสำคัญของปัญญา และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้
      - 2.3.3 เข้าใจความสำคัญของความประพฤติที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกายและใจ
  3. สื่อการสอน
  4. ความเหมาะสมของเวลาที่ใช้ในการบรรยาย
- การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่ากลาง และค่าการกระจายของแต่ละหัวข้อ นำเสนอผลการปริกษาโดยใช้ตาราง และความเรียง

## ผลการดำเนินการ :

การจัดครั้งที่	1	2	3	4	5	6	ผลรวม
ความพอใจเฉลี่ย (%).....	89.38	84.76	84.64	85.00	87.38	89.23	86.42
จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามกลับ (คน).....	41	38	43	8	12	13	155
เวลาที่ใช้สอน (ชั่วโมง).....	3.25	3.25	4.25	4.00	6.25	4.00	4.76
1. ผู้บรรยาย							
1.1 บุคลิกภาพทั่วไปของผู้บรรยาย (เต็ม 10)	9.05	9.00	8.84	8.75	9.33	9.08	8.99
1.2 ความรู้ในเรื่องที่บรรยายของผู้บรรยาย (เต็ม 10).....	9.22	9.13	9.02	8.75	9.08	9.31	9.11
2. เนื้อหาคำบรรยาย							
2.1 ลำดับการนำเสนอเนื้อหาชุดการสอน (เต็ม 10).....	8.95	8.75	8.58	8.5	8.83	8.38	8.71
2.2 การบรรลุวัตถุประสงค์							
2.2.1 เห็นความสุขจากจิตที่สงบนิ่ง เข้าใจ ความสำคัญของสติและสมาธิ (เต็ม 10).....	8.76	8.39	8.23	8.37	8.42	8.92	8.38
2.2.2 เข้าใจความสำคัญของปัญญาและแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ (เต็ม 10).....	8.73	8.08	8.11	8.25	8.75	8.77	8.38
2.2.3 เข้าใจความสำคัญของความประพฤติ ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางกาย และใจ (เต็ม 10).....	8.93	8.37	8.37	8.38	9.17	8.85	8.62
2.3 สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน (เต็ม 10).....	9.02	8.37	8.67	8.38	8.73	8.85	8.69
3. สื่อการสอน (เต็ม 10).....	8.88	8.57	8.48	8.62	8.33	9.38	8.68
4. ความเหมาะสมของเวลาที่ใช้ในการ บรรยาย (เต็ม 10).....	8.90	7.63	7.88	8.50	8.00	8.77	8.20

ตารางแสดงการจัดอบรม “กายหายไข้ ใจหายทุกข์” โดยนายแพทย์ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ จำนวน 6 ครั้ง

1. ประชุมเชิงปฏิบัติการ “การปรึกษาเรื่องเอดส์ : นวัตกรรมหรืออย่าอยู่กับที่” 6 มิถุนายน 2545 โรงแรมแอมบาสเดอร์
2. งาน OD พี่น้องพยาบาลเพื่อบริการประชาชน 17 กรกฎาคม 2545 โรงพยาบาลสมุทรสาคร
3. กายหายไข้ ใจหายทุกข์ 19 สิงหาคม 2545 โรงแรมโดมอนด์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
4. ฝึกอบรมวิทยากรพี่เลี้ยง และวิภาหหลักสูตร 19 - 21 เมษายน 2546 โรงแรมดรอสกา

เต็น จ.นครปฐม

5. ฝึกอบรมกายท่ายูโซ่ใจหายทุกข์แก่ผู้ป่วยและญาติ 30 เมษายน 2546 สถาบันบาราศนราตุร

6. ฝึกอบรมวิทยากรหลักสูตรจากโรงพยาบาลภูมิภาค 21 - 25 พฤษภาคม 2546 โรงแรม  
โรสกาเต็น จ.นครปฐม

ผลการศึกษาพบว่าผู้เข้ารับการอบรมได้ความรู้และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน 86.9% (83.8 - 90.2%) สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ได้วางไว้คือ หลักสูตรนี้สามารถใช้ฝึกอบรมแก่บุคลากรสาธารณสุข ผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยให้สามารถนำหลักปฏิบัติทางพุทธธรรม (ไตรสิกขา) ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ กลุ่มตัวอย่างเห็นความสุขจากจิตที่สงบนิ่ง เข้าใจความสำคัญของสติ และสมาธิ 83.8% (82.3% - 89.2%) สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ตามจุดประสงค์ข้อที่ 1 คือ ทำให้เห็นว่าสติที่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ใจจะไม่เป็นทุกข์ ซึ่งจะส่งผลให้ทุกข์ทางกายลดลง กลุ่มตัวอย่างเข้าใจความสำคัญของปัญญา และได้แนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ 83.8% (80.8% - 87.7%) สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ตามจุดประสงค์ข้อที่ 2 คือ เมื่อเกิดปัญญา รู้ เข้าใจโลก และชีวิตตามความเป็นจริงแล้ว จิตจะเป็นอิสระไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งที่มากระทบทั้งทางกายและใจ กลุ่มตัวอย่างเข้าใจความสำคัญของความประพัตติที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางกายและใจ 86.2% (83.7% - 91.7%) สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ตามจุดประสงค์ข้อที่ 3 คือ เมื่อประพัตติปฏิบัติทางกายได้ถูกต้องจะทำให้โรคทางกายทุเลาลงหรือหายไป และเมื่อปฏิบัติต่อสังคมและคนที่อยู่รอบข้างได้เหมาะสม จะทำให้เกิดพลังใจส่งผลให้ทุกข์ทางใจลดลง

## ข้อวิจารณ์ :

การศึกษาในครั้งนี้ได้รับความสำเร็จเป็นอย่างดี ได้รับความพอใจเฉลี่ยสูงถึง 86.4% (84.64% - 83.23%) ผู้เข้ารับการอบรมสนใจ ได้รับความรู้ ความเข้าใจ สามารถติดตามเนื้อหาการสอน รู้สึกคุ้มค่ากับเวลาที่เสียไปจึงประเมินคะแนนความเหมาะสมของเวลาที่ใช้ในการบรรยายสูงถึง 82.0% (76.3% - 89.0%) ความคิดเห็นอิสระส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่า เนื้อหาน่าสนใจมากแต่เวลาที่ใช้ในการบรรยายน้อยเกินไป สื่อการสอนที่ใช้ได้คะแนนประเมินความพอใจสูงถึง 86.8% (84.8% - 93.8%) ถึงแม้จะเป็นสื่อประเภทสไลด์และแผ่นใส แต่เนื่องจากการเลือกใช้ภาพ โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของเนื้อหา และหลักทางนิเทศศาสตร์ มีภาพที่สร้างอารมณ์ขันซึ่งสอดคล้องกับเนื้อหาที่บรรยายแทรกเป็นระยะ คะแนนประเมินลำดับการนำเสนอเนื้อหาชุดการสอนสูงถึง 87.1% เนื่องจากหลักสูตรมีการจัดวางโดยเริ่มต้นในเรื่องการฝึกสมาธิ และสติ ซึ่งเป็นเรื่องที่เริ่มกลับมาได้รับความพอใจของคนทั่วไปในปัจจุบัน แล้วตามด้วยเรื่องความสำคัญของปัญญาซึ่งเป็นเป้าหมายที่สำคัญของทางพุทธศาสนาที่ทุกคนควรจะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นให้ได้ แล้วตามด้วยเรื่องความสำคัญของทาน และศีลซึ่งรวมทั้งวินัย ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ในการอยู่ร่วมกัน ในสภาพที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาซึ่งกันและกัน คะแนนประเมินการบรรลุตามวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้สูงดังนี้ คะแนนประเมินความสามารถในการนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสูงถึง 86.9% (83.8% -

90.2%) คะแนนการเห็นความสุขจากจิตที่สงบนิ่ง เข้าใจความสำคัญของสติ และสมาธิสูงถึง 83.8% คะแนนประเมินความเข้าใจความสำคัญของปัญญา และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ 83.8% และคะแนนประเมินความเข้าใจความสำคัญของความประพฤติที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางกายและใจสูงถึง 86.9% เนื่องจากธรรมะเป็นเรื่องง่าย ๆ เป็นเรื่องธรรมดา ของธรรมชาติที่เกิดขึ้นรอบตัวเรานั่นเอง ซึ่งบางที่คนเราอาจมองข้ามไป การนำเนื้อหาพุทธธรรมซึ่งเป็นหลักคำสอนที่ชี้แจงอธิบายถึง ธรรมชาติธรรมดาของโลกและชีวิตของเรา มาเรียบเรียงโดยใช้สื่อและใช้ระดับของภาษาที่สามารถ สื่อสารกับคนไทยในยุคปัจจุบันได้ องค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้ประสบผลสำเร็จ เนื่องจากเนื้อหาของหลักสูตรได้รับคำแนะนำจากพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มี วิสัยทัศน์ ลึกซึ้ง รอบรู้ กว้างไกล ทำให้หลักสูตรมีเนื้อหาสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมซึ่งยืนหยัด ผ่านการพิสูจน์จากกาลเวลามากกว่า 2,500 ปี และหลักพุทธธรรมเป็นหลักที่มีการพัฒนาควบคู่กับ สังคมไทยมากกว่า 2,200 ปี แทรกซึมอยู่ในวิถีชีวิต และวัฒนธรรมของคนไทย ความศรัทธาและ ความคุ้นเคยกับวิถีชีวิต และวัฒนธรรมดังกล่าวทำให้สามารถมองเห็น และทำความเข้าใจเนื้อหาใน หลักสูตรได้ง่าย กิจกรรมที่ช่วยชักนำให้ผู้เข้าอบรมมองเห็นว่าจิตใจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายได้ และสามารถแนะนำการฝึกสมาธิ และสติอย่างง่าย ๆ มาช่วยให้ใจสงบ ความทุกข์ใจก็ จะลดลงไปได้ทันที ซึ่งส่งผลให้สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่สงบระงับลง เป็นผลดีต่อ สุขภาพทั้งกายและใจ การเข้าใจความสำคัญของปัญญาเป็นเรื่องสำคัญ เพราะปัญญาเป็นสิ่งสำคัญ ที่เป็นตัวกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิต การเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบทางกายภาพ รอบ ๆ ตัว รวมถึงผู้อื่นที่อยู่ในสังคม รวมถึงแนวทางในการฝึกฝนพัฒนาจิตใจของตนเองด้วย และปัญญายังเป็นปัจจัยที่ทำให้คนมองเห็นความสำคัญของปัญญาและต้องการพัฒนาปัญญาให้เฉียบ แลคมยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วย โดยเฉพาะการมีปัญญาที่มองเห็นความเป็นไปของโลกและชีวิต ว่าล้วน เป็นการเปลี่ยนแปลง สืบเนื่องไปตามกระแสของเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ทั้งที่อยู่ภายในตัวคนเรา และภายนอกตัวคนเรา แล้วจิตจะเป็นอิสระ ไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบ แต่จะทำให้ รู้จักประพฤติกฎปฏิบัติเพื่อสร้างเหตุและปัจจัยที่ดีขึ้นมาแทน เมื่อเข้าใจความสำคัญของความ ประพฤติที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตว่ามีความสำคัญอย่างไรต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม ก็จะทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการนำไปใช้ซึ่งจะส่งผลให้โรคทางกายทุเลาลงหรือหายไป ได้ และเมื่อนำไปปฏิบัติต่อสังคมและคนที่อยู่รอบข้างได้เหมาะสมก็จะส่งผลเสริมให้ทุกข์ทางใจลดลงไปได้

## สรุป :

การศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า หลักสูตรอบรมเชิงปฏิบัติการ “กายหายไข้ ใจหายทุกข์” สามารถนำหลักองค์รวมของพุทธธรรม มาแสดงให้กลุ่มศึกษาซึ่งประกอบด้วย บุคลากรสาธารณสุข ญาติ และผู้ป่วยที่ติดเชื่อเอดส์ มองเห็นถึงความสัมพันธ์อันใกล้ชิดระหว่างกายและจิต สามารถใช้ การฝึกสมาธิและสติด้วยวิธีง่าย ๆ เพื่อควบคุมจิต รู้จักแนวทางการพัฒนาปัญญา และการนำ ปัญญาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งกายและใจ ทั้งต่อตนเองและผู้



อื่นในสังคมในเชิงเกื้อกูลกัน

ปัจจุบันหลักสูตรนี้ได้อยู่ระหว่างการทดลองฝึกพัฒนาวิทยากรหลักสูตรเพิ่มเติมในสถานบริการในส่วนภูมิภาค และพัฒนารูปแบบในการสื่อสารให้เหมาะสมกับกลุ่มประชากรที่แตกต่างกันไปตามภูมิภาค วัฒนธรรม และคุณวุฒิ

### เอกสารอ้างอิง :

1. พระเทพเวที (ประยูรธ ฺปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2533.
2. พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย 2543.
3. พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2542.
4. พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **กายหายไข้ ใจหายทุกข์**. กรุงเทพมหานคร : กลุ่มเพื่อนพัฒนา ผลิตสื่อเพื่อสันติภาพ, 2544.
5. พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **วินัยชาวพุทธ**. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สวยจำกัด, 2543.
6. สมพร เตรียมชัยศรี. **การประมวลองค์ความรู้เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ผู้ติดเชื้อ / ผู้ป่วย เอ็ดส์**. กรุงเทพมหานคร : เอกสารวิชาการส่งเสริมสุขภาพ. กองโรคเอดส์ กรมควบคุมโรคติดต่อ. โรงพิมพ์การศาสนา, 2543.
7. กรมสุขภาพจิต. **คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มหลักสูตรการพัฒนาตนแนวพุทธขั้นพื้นฐาน (สำหรับวิทยากร)**. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข, 2545.

**ขอขอบคุณ :** เนื่องจากการศึกษาและพัฒนาหลักสูตรในระยะแรกไม่มีทุนสนับสนุน ผลการศึกษาขั้นนี้เกิดขึ้นได้โดยอาศัยเมตตาจิตของบุคคลหลาย ๆ ท่าน ที่เล็งเห็นผลประโยชน์ของงานขั้นนี้ที่จะมีต่อพระพุทธศาสนา และการสาธารณสุขไทย จึงสละแรงกาย แรงใจ และทุนทรัพย์ประคับประคองจนเริ่มมีทุนสนับสนุนเข้ามา

ขอกราบขอบคุณพระเดชพระคุณพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) และพระครุชิต คุณนโร ที่เมตตาให้คำแนะนำ และช่วยจัดหาหนังสือ และข้อมูลในการจัดทำชุดการบรรยายนี้ ขอขอบคุณ คุณสิริกัญญา เลิศศรีธัญพงษ์ คุณแก้ว (เอ็ดส์ไดอารี่) ครูดน้อย ดวงฤเมศร์ ผู้ให้คำปรึกษาในปีแรก ขอขอบคุณ การ์ตูนตัวเล็ก คุณธีรยุทธ หล่อภูมิพันธ์ คุณวัชรินทร์ โกละกะ ช่วยจัดทำสื่อที่สวยงาม ขอขอบคุณ นพ.เอกชัย จุละจาริตต์ นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และคณะทำงานสุขภาพจิตแนวพุทธ กรมสุขภาพจิตช่วยวิชาการร่างหลักสูตร ขอขอบคุณสถาบันต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมให้มีการจัดอบรมหลักสูตร “กายหายไข้ ใจหายทุกข์” อันได้แก่ สำนักพัฒนาฯ กรมสุขภาพจิต โรงพยาบาล

สมุทรสาคร สำนักควบคุมโรคติดต่อเขต 12 สงขลา และสถาบันบำราศนราดูร

ขอขอบคุณคุณณมรา เพิ่มพรสกุล กองโรคเอดส์ที่ให้ทุนพัฒนาโครงการขยายผลหลักสูตรกายหยาบใช้ฯ พญ.อัจฉรา เขาวะวณิช ผู้อำนวยการสถาบันบำราศนราดูร ที่สนับสนุนการดำเนินงานของโครงการ และนพ.ธนู ชาทิชนานนท์ ประธานชมรมจริยธรรมกลาง กระทรวงสาธารณสุข ที่ทีมงานที่เข้ามาร่วมโครงการขยายผลหลักสูตรในปีที่ 2 ซึ่งได้แก่ คุณพัชรา สุนทรารชุน และคณะทำงานบำราศนราดูร คุณกาญจนา วณิชรมณีย์ คุณอรวรรณ ดวงจันทร์ คุณสุจิตรา อุตสาหะ และทีมกรมสุขภาพจิต คุณเบญจมาศ สุรมิตรไมตรี คุณชาลิณี เอี่ยมศรี คุณบุษบา สมร่าง อาจารย์ลือธวัชฌิ บานเย็น คุณอานนท์ สุวรรณเครือ คุณคะเนิงนิตย์ บุญตันตราภรณ์ คุณวิระดั่งชู ผศ.ไพบูรณ์ คะเชนทรพรรค พญ.กาญจนา เกศสะอาด ทันตแพทย์หญิงกฤษณา โรหิตรักษา คุณตรีรัตน์ ปิ่นประยงค์ คุณพงษ์สวัสดิ์ และคุณฉวีวรรณ อักษรสวาท ท่านผู้ใดที่ได้มีส่วนร่วมในงานชิ้นนี้แต่ไม่ได้เอ่ยนามไว้ผมต้องกราบขอภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอขอบคุณทีมงานจากโรงพยาบาลเครือข่ายซึ่งได้แก่ โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ โรงพยาบาลนครพิงค์ จ.เชียงใหม่ โรงพยาบาลขอนแก่น โรงพยาบาลชัยภูมิ โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จ.เพชรบุรี โรงพยาบาลระจวบศิริพันธ์ และโรงพยาบาลพระปกเกล้า จ.จันทบุรี ที่ส่งวิทยากรเข้าโครงการขยายผลหลักสูตรกายหยาบใช้ฯ