

บทที่ 4

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อบรรยายและอธิบายการรับรู้ประสบการณ์การพัฒนาจิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเรื้อรัง โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบเฮอริโมนิวติก หรือการแปลความหมายของปรากฏการณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการติดตามสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีประสบการณ์การพัฒนาจิต และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหลังพัฒนาจิตจำนวน 9 ราย ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์การพัฒนาจิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเรื้อรัง สำหรับรายละเอียดในแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ผู้ให้ข้อมูลครั้งนี้มีจำนวน 9 ราย เป็นเพศหญิง 6 ราย เพศชาย 3 ราย ส่วนใหญ่อยู่ในวัยผู้ใหญ่อายุ 30-59 ปี จำนวน 7 ราย และอยู่ในวัยผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 2 ราย ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ จำนวน 6 ราย อีก 2 รายแยกกันอยู่ และที่เหลืออีก 1 รายยังเป็นโสด ทั้ง 9 รายนับถือศาสนาพุทธ ในส่วนของระดับการศึกษาผู้ให้ข้อมูลจบการศึกษาระดับประถมศึกษาจำนวน 4 ราย และระดับปริญญาตรีจำนวน 4 ราย และจบการศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน 1 ราย ด้านอาชีพของผู้ให้ข้อมูลพบว่ามีหลากหลายคือ เป็นนักบวช จำนวน 1 ราย แม่บ้าน จำนวน 2 ราย ทำสวน 1 ราย ลูกจ้างประจำ จำนวน 2 ราย และข้าราชการจำนวน 3 ราย มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 10,001 – 20,000 บาท จำนวน 5 ราย 5,001 – 10,000 บาท จำนวน 2 ราย มากกว่า 20,000 บาท จำนวน 1 ราย และน้อยกว่า 5,000 บาท จำนวน 1 ราย จะเห็นได้ว่าผู้ที่มีรายได้น้อยก็สามารถเข้ารับการพัฒนาจิตได้ เพราะโครงการอบรมพัฒนาจิตเป็นโครงการที่ผู้เข้ารับการพัฒนาจิตไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น แต่สามารถบริจาคเงินตามความต้องการและกำลังทรัพย์ของตนเอง ด้านภูมิลำเนาผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดสงขลา จำนวน 7 คน อีก 2 คน มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดสุราษฎร์ธานี และนราธิวาส เนื่องจากในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการพัฒนาจิตในโครงการที่จัดขึ้นโดยคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา เพื่อความสะดวกในการเก็บข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จึงมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดสงขลา

ตาราง 2

จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (N=9)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (ราย)	ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (ราย)
เพศ		อาชีพ	
ชาย	3	นักบวช	1
หญิง	6	แม่บ้าน	2
อายุ		ลูกจ้างประจำ	2
30-39	2	ทำสวน	1
40-49	4	รับราชการ	3
50-59	1	รายได้เฉลี่ย / เดือน	
60 ปี ขึ้นไป	2	≤ 5,000 บาท	1
สถานภาพสมรส		5,001-10,000 บาท	2
โสด	1	10,001-20,000 บาท	5
คู่	6	มากกว่า 20,000 บาท	1
แยกกันอยู่	2	ภูมิลำเนา	
สถานภาพในครอบครัว		สงขลา	7
หัวหน้า	2	นราธิวาส	1
สมาชิก	7	สุราษฎร์ธานี	1
ศาสนา		จำนวนครั้งในการพัฒนาจิต	
พุทธ	9	ครั้งเดียว	4
ระดับการศึกษา		สองครั้ง	3
ประถมศึกษา	4	สามครั้ง	2
ปริญญาตรี	4	ประวัติการปฏิบัติธรรมอื่น ๆ	
ปริญญาโท	1	เคย	5
		ไม่เคย	4

สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ารับการอบรมพัฒนาจิต ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 4 ราย ได้รับการอบรมการพัฒนาจิตของ คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย จำนวน 1 ครั้ง 1 รายใน 4 รายนี้ เคยมีประสบการณ์ด้านการปฏิบัติธรรมมาก่อนเนื่องจากเคยบวชเป็นพระ ส่วนผู้ให้ข้อมูลอีก 5 ราย ได้ผ่านการอบรม

การพัฒนาจิตของคุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย จำนวน 2 ครั้งขึ้นไป และมีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมที่อื่นมาก่อน (ตาราง 2)

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในครั้งนี้เป็นผู้ป่วยที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ซึ่งมีการเจ็บป่วยด้วยโรคที่แตกต่างกันออกไป ส่วนใหญ่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเพียงโรคเดียว จำนวน 5 คน ได้แก่ มะเร็งปากมดลูก ระบบเส้นประสาทส่วนกลางอักเสบ โรคภูมิแพ้ อย่างละ 1 ราย และโรคเอดส์จำนวน 2 ราย ส่วนผู้ให้ข้อมูลอีก 4 ราย เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังมากกว่า 1 โรค ได้แก่ โรคไมเกรนร่วมกับไทรอยด์ จำนวน 1 ราย โรคเบาหวาน ร่วมกับความดันโลหิตสูง และอื่น ๆ จำนวน 1 ราย โรคไตร่วมกับความดันโลหิตสูงจำนวน 1 ราย โรคเครียดร่วมกับโรคปวดหลังจำนวน 1 ราย ผู้ให้ข้อมูลมีระยะเวลาในการเจ็บป่วย 1-5 ปี จำนวน 4 ราย 6-10 ปี จำนวน 1 ราย 11-15 ปี จำนวน 2 ราย และมากกว่า 20 ปี จำนวน 2 ราย (ตาราง 3)

ตาราง 3

ข้อมูลภาวะสุขภาพ และการรักษา

ผู้ให้ข้อมูล	โรค	ระยะเวลาการเจ็บป่วย	การรักษา
ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1	มะเร็งปากมดลูก	15 ปี	แพทย์แผนปัจจุบัน / ยาสมุนไพร
ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2	เอดส์	12 ปี	แพทย์แผนปัจจุบัน / ยาสมุนไพร
ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3	ไมเกรน / ไทรอยด์	5 ปี	แพทย์แผนปัจจุบัน / แพทย์พื้นบ้าน
ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4	ระบบเส้นประสาทส่วนกลางอักเสบ	10 ปี	แพทย์แผนปัจจุบัน / แพทย์พื้นบ้าน
ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5	ภูมิแพ้	5 ปี	แพทย์แผนปัจจุบัน
ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6	ความดันโลหิตสูง / เบาหวาน / โรคไต / กระดูกเสื่อม	20+ ปี	แพทย์แผนปัจจุบัน / พลังจักรวาล
ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7	เอดส์	4 ปี	แพทย์แผนปัจจุบัน / ยาสมุนไพร
ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8	โรคไตวายเรื้อรัง / ความดันโลหิตสูง	3 ปี	แพทย์แผนปัจจุบัน / พลังจักรวาล

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9	เครียด / ปวดหลัง	20+ ปี	แพทย์แผนปัจจุบัน
----------------------	------------------	--------	------------------

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายโดยสรุป

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 9 ราย สามารถสรุปลักษณะภาพรวมของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย โดยแบ่งลักษณะผู้ให้ข้อมูลตามประสบการณ์พัฒนาจิตและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้เป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มที่ผ่านการอบรมพัฒนาจิตทั้งจากหลักสูตรอื่น และหลักสูตรคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัยมากกว่า 1 ครั้ง มีจำนวน 5 ราย ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 รายที่ 3 รายที่ 6 รายที่ 7 และรายที่ 8 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 เป็นหญิงไทยวัยผู้ใหญ่ อายุ 54 ปี จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ก่อนหน้านี้มีอาชีพค้าขาย ขายกุ้ง ปู ปลา และทำสวนยาง แต่งงานมีครอบครัว มีลูก 3 คน มีเป็นชาวประมงลูกสาว 3 คนแต่งงานมีครอบครัวหมดแล้ว รับรู้ว่าตนเองไม่สบายมา 15 ปี เนื่องจากมีอาการตกเลือด และได้มาเข้ารับการรักษาที่ โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา เมื่อรับรู้ว่า เป็นโรคมะเร็งปากมดลูก รู้สึกตกใจร้องไห้คิดถึงความตาย ห่วงกังวลทั้งครอบครัวและทรัพย์สิน เพราะผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าโรคที่ตนเองเป็น เป็นโรคที่รักษาไม่หาย หลังจากเข้ารับการรักษาแผนปัจจุบันที่โรงพยาบาลดังกล่าวทำให้อาการดีขึ้น แต่กลับเริ่มมีอาการปวดเข้าเดินไม่ค่อยได้ จึงได้บนบานว่า “ถ้าหายปวดเข้าจะไปบวชชี” ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมจึงเริ่มมีขึ้นตั้งแต่ครั้งนั้น และในขณะที่บวชชีก็ได้ทราบเกี่ยวกับยาสมุนไพรที่ใช้ในการรักษา มะเร็ง แต่ยังไม่ได้นำมาใช้ในการรักษาตนเอง หลังจากนั้นอีก 7 ปีต่อมา มะเร็งเริ่มแพร่กระจายมาเป็นที่ข้อตะโพกด้านซ้าย มีอาการปวดขา เดินไม่ค่อยได้ จึงได้กลับมาเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลเดิมอีกครั้ง และครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้การเจ็บป่วยว่า เป็นความเจ็บปวดทรมาน และเป็นโรคที่รักษาไม่หาย จากการรับรู้การเจ็บป่วยดังกล่าว ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหมดกำลังใจไม่คิดรักษา โดยหนีออกจากโรงพยาบาลไม่รับการรักษาด้วยแผนปัจจุบัน จึงได้ไปลองหาทางเลือกในการรักษาด้วยการ บวชชีอธิษฐานสร้างกำลังใจ และรักษาด้วยการกินยาสมุนไพร เมื่ออาการดีขึ้นจึงหยุดกินยา แต่ยังคงบวชชีต่อไป เนื่องจากได้อธิษฐานไว้ว่าถ้าหายจากการเจ็บป่วยจะเป็นแม่ชีที่ดี เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ โดยมีท่านพระครูที่วัดแห่งหนึ่งคอยเป็นกำลังใจ หลังจากนั้นก็ได้มีโอกาสเข้าอบรมพัฒนาจิต จำนวน 3 ครั้ง และได้ไปปฏิบัติธรรมที่อื่น อีกนับจำนวนครั้งไม่ถ้วน จนเกิดปัญญามองเห็นแสงสว่าง เห็นทางพ้นทุกข์ เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่าง ๆ มากมาย ที่สำคัญคือ เมื่อมีความผิดปกติทางกายเกิดขึ้น ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีจัดการกับความผิดปกติดังกล่าว ด้วยการกำหนดสติกวาดล้างความผิดปกตินั้นออกไป แต่ถ้าหากจัดการกับวิธีการของตัวเองดังกล่าวหลายครั้งแต่ไม่สามารถช่วยบรรเทาความผิดปกติดังกล่าวได้ ก็

จะไปรับการรักษาด้วยแผนปัจจุบัน เพราะรับรู้ว่า โรคทางกายต้องหาหมอรักษา แต่โรคทางใจเรา รักษาตัวเองได้ด้วยการมีสติ นับเป็นเวลา 8 ปีแล้ว ที่ผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติอยู่ในทางธรรม และนับเป็นเวลา 15 ปี ที่มีชีวิตอยู่กับมะเร็ง ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลไม่มีอาการของโรคเกิดขึ้นอีกเลย และยังคงปฏิบัติธรรมต่อไป ด้วยใจที่ปราศจากทุกข์

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 เป็นหญิงไทยวัยผู้ใหญ่ อายุ 44 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพเป็นเสมียนในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง รับรู้ว่าเป็นโรคไมเกรนและไทรอยด์เป็นพิษมา 5 ปี ก่อนหน้านั้นเมื่อเริ่มมีอาการเจ็บป่วย ญาติพี่น้องคิดว่าถูกของ จึงได้ไปเข้ารับการรักษาด้วยการแพทย์ทางเลือก แต่ไม่ช่วยให้อาการดีขึ้น จึงได้มารับการตรวจรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันในโรงพยาบาลที่ตนเองทำงานอยู่ และได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยการดูแลตนเองมากขึ้น พยายามลดความเครียด แต่ไม่สามารถทำได้ เนื่องจากมีปัญหาเข้ามาในชีวิตมากมาย ทั้งปัญหาเรื่องงาน ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว สามีชอบดื่มเหล้า และที่สำคัญคือ เครียดเรื่องพ่อแม่สบายป่วยหนักต้องเข้ารับการรักษา ผู้ให้ข้อมูลจึงตัดสินใจเข้ารับการอบรมพัฒนาจิตตามคำแนะนำของเพื่อนร่วมงาน โดยหวังเพียงแค่ว่าจะได้แบ่งส่วนบุญจากการพัฒนาจิตไปให้พ่อแม่ที่กำลังเจ็บป่วยเพื่อให้อาการเจ็บป่วยทุเลาลง และได้พัฒนาตัวเองเพราะเป็นคนใจร้อนหงุดหงิดง่าย หลังจากเข้ารับการพัฒนาจิตครั้งแรกผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่า การพัฒนาจิตเป็นสิ่งดีมาก แต่บอกไม่ถูกว่าดีอย่างไร จึงได้ตัดสินใจเข้ารับการอบรมพัฒนาจิตอีกครั้งเป็นครั้งที่ 2

ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 สามารถนำการพัฒนาจิตมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างลงตัว และมีชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งตนเอง ครอบครัว และสังคม โดยเฉพาะโรคที่เป็นอยู่ ตอนนี้สามารถหยุดยาได้ทั้งไมเกรนและไทรอยด์

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 เป็นหญิงไทยวัยผู้สูงอายุ อายุ 70 ปี เป็นข้าราชการบำนาญจากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ผู้ให้ข้อมูลมีชีวิตอยู่กับการเจ็บป่วยเรื้อรังมาประมาณ 20 กว่าปี ซึ่งเมื่ออายุมากขึ้นก็ทำให้มีโรคเพิ่มขึ้น โรคที่เป็นอยู่ตอนนี้คือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคกระดูกบาง โรคซึมเศร้า ผู้ให้ข้อมูลคิดว่า เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เกิดจากการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องในเรื่องการรับประทานอาหาร ไม่ได้ออกกำลังกาย โรคไตเกิดจากผลข้างเคียงของยาที่ต้องรับประทานเป็นจำนวนมาก โรคกระดูกบางเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย โรคซึมเศร้าเกิดขึ้นเองจากความผิดปกติของสารเคมีในร่างกาย ผู้ให้ข้อมูลรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันมาตลอด แต่มีความสนใจทางด้านพุทธศาสนามานาน จึงมีประสบการณ์ในการพัฒนาจิตหลายครั้งทั้งของคุณแม่สิริ วัดธรรมกาย ปากน้ำภาษีเจริญ ที่วัดชายนางจังหวัดนครศรีธรรมราช และวัดป่าบ้านตาดของหลวงตาบัว จนสามารถยกระดับจิตใจขึ้นได้ระดับหนึ่ง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ด้วยหลักสูตรของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย เปลี่ยนจากคนที่เคยคิดมากเครียด ซึมเศร้า มีปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว

ครัว กลายเป็นคนที่สามารถเข้าใจธรรมชาติของสมาชิกในครอบครัวและบุคคลอื่นได้ มีการปล่อยวาง ทำให้ชีวิตครอบครัวดีขึ้น สัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้น และจากสภาพจิตใจที่ดีขึ้นส่งผลให้โรคที่เป็นอยู่ดีขึ้นด้วย

ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลไม่ต้องควบคุมอาหารมาก เบาหวานและความดันลดลง สามารถลดขนาดยาลงได้ ไม่เครียด โรคไตดีขึ้น ค่า BUN / creatinine ลดลง เกิดปัญญาสามารถประยุกต์หลักการพัฒนาจิตมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าตนเองต้องไปเข้าอบรมพัฒนาจิตอีกหลาย ๆ ครั้งจะได้ติดเป็นนิสัย เพราะถ้าปล่อยนานไปจะลืม ไม่สามารถบังคับตัวเอง หรือกำหนดสติให้อยู่กับปัจจุบันได้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7 เป็นหญิงไทยวัยกลางคน อายุ 43 ปี จบการศึกษาระดับประถมศึกษา อาชีพทำสวน รับรู้ว่าตนเองเป็นโรคเอดส์มาประมาณ 4 ปี คิดว่าเป็นโรคนี้เพราะกรรม โดยได้รับเชื้อมาจากสามีหลังจากมีบุตร 2 คน รู้ว่าตนเองป่วยเนื่องจากไม่สบายบ่อย มีไข้ เหนื่อยหอบ จนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลบ่อยครั้ง หลังจากนั้นเริ่มมีอาการทางผิวหนัง และผมร่วง เมื่อเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลแพทย์จึงขอเจาะเลือดตรวจหาเชื้อ จึงได้รู้ว่าตนเองเป็นเอดส์ และได้เข้ารับการรักษาทั้งแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์ทางเลือกควบคู่กันไป และเข้ารับการบำบัดทางจิตที่คลินิก นิรนาม จนมาเป็นแกนนำกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนคอยให้คำปรึกษาที่คลินิกนิรนามแห่งนี้ และรับทราบว่ามีโครงการพัฒนาจิตจากเจ้าหน้าที่ที่คลินิกนิรนาม ก็ได้สนใจ แต่ด้วยหน้าที่ที่เป็นแกนนำกลุ่มจึงต้องมีการเรียนรู้ในทุกอย่างจึงตัดสินใจเข้าพัฒนาจิตด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ หลังจากนั้นในปีเดียวกันก็ได้เข้าพัฒนาจิตอีกครั้งเป็นครั้งที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการพัฒนาจิตทำให้เกิดปัญญามองเห็นช่องทางในการแก้ปัญหา มีสติมากขึ้น การพัฒนาจิตเป็นการรักษากายกับจิตให้ลงตัว

ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสติในการใช้ชีวิตประจำวัน ยอมรับสภาพตัวเอง ยังคงรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันร่วมกับแพทย์ทางเลือก และนำหลักการพัฒนาจิตมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 เป็นชายไทยวัยผู้ใหญ่ อายุ 44 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพรับราชการ รับรู้ว่าตนเองเจ็บป่วยเป็นโรคไตวายเรื้อรังและความดันโลหิตสูงมา 3 ปี รักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันด้วยการรับประทานยา และพยายามควบคุมอาหารมาตลอด อาการเริ่มแรกที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลต้องมาโรงพยาบาล คือ อาการปวดศีรษะมาก จึงเข้ารับการตรวจรักษาในโรงพยาบาล ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการพบว่าค่าความดันโลหิต และค่า BUN / creatinine สูงกว่าปกติ รักษาด้วยการรับประทานยา และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ควบคุมอาหาร โดยหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม แต่ก็ไม่สามารถลดระดับของค่า BUN / creatinine ได้ แพทย์จึงได้แนะนำให้รักษาด้วยการฟอกเลือด ซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลเครียดมาก และรู้

ลึกเชื่อหน่วยกับการต้องควบคุมอาหาร เมื่อทราบข่าวจากเพื่อนว่ามีอาการบาดเจ็บด้วยพลังจักรวาลได้ จึงเข้ารับการบำบัดที่ศูนย์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและภูมิปัญญาตะวันออก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ซึ่งการรักษาด้วยพลังจักรวาลผู้เข้ารับการรักษาดังนั้นมีสมาธิในการบำบัดเยียวยาด้วย จึงได้ไปเข้าพัฒนาจิตในหลักสูตรการพัฒนาคิดเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุขของคุณแม่ ดร.ศิริ กรินชัย ในโครงการที่จัดขึ้นโดยคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อเป็นการรักษาใจ หลังจากเข้ารับการพัฒนาคิดผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 ระบุว่าตนเองสงบลง ไม่เครียด มีสติสมาธิในการทำงานและการแก้ปัญหา สามารถควบคุมอารมณ์ได้ หลังจากนั้นจึงได้เข้ารับการอบรมพัฒนาคิดอีกครั้งเป็นครั้งที่สอง ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8 บอกว่าค่า BUN / creatinine ลดลง อยู่ในระดับคงที่ที่ 7 ระดับความดันโลหิตลดลง สามารถลดขนาดยาได้ ร่างกายแข็งแรงขึ้น สุขภาพดีขึ้น ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ยาก เพราะไม่มีเวลา เพราะต้องทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องทำอีกมาก และสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย ดังนั้นเมื่อมีโอกาสจึงต้องเข้ารับการพัฒนาคิดตามหลักสูตรบ่อย ๆ เพื่อเป็นการฟื้นฟู ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูล ยังคงนำการพัฒนาจิตมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

2. กลุ่มที่เข้ารับการอบรมพัฒนาคิดครั้งนี้เป็นครั้งแรก มีจำนวน 4 ราย ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 รายที่ 4 รายที่ 5 และรายที่ 9 รายละเอียดของแต่ละคนมีดังต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 เป็นผู้ชายวัยสูงอายุ อายุ 62 ปี จบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ก่อนหน้านี้ทำงานเป็นลูกจ้างประจำในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ปัจจุบันได้เกษียณอายุแล้ว ไม่ได้ทำงาน ได้รับเงินค่าใช้จ่ายจากบุตร ระบุว่าตนเองติดเชื้อ HIV มา 12 ปี จากการไปตรวจเลือดเพราะสงสัยว่าตนเองน่าจะติดเชื้อจากการไปเที่ยวหญิงบริการและไม่ได้สวมถุงยางอนามัย หลังจากทราบว่าตนเองติดเชื้อ HIV ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกกลัวว่าบุคคลรอบข้างจะรังเกียจเมื่อรู้ว่าตนเองติดเชื้อ HIV จึงได้ปกปิดเรื่องนี้ไว้เป็นความลับ และรู้สึกละอายใจตัวเองมาก ที่ไปทำสิ่งที่ไม่ดีไม่ถูกต้องมา จึงงดการมีเพศสัมพันธ์กับภรรยา ไม่อยากให้ภรรยาต้องติดเชื้อไปด้วย จนเกิดปัญหาทะเลาะและไม่เข้าใจกัน เนื่องจากภรรยาคิดว่าผู้ให้ข้อมูลนอกใจไปมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลก็ไม่สามารถอธิบายสถานการณ์ดังกล่าวได้ ต่อมาเริ่มมีอาการต่อมน้ำเหลืองโตที่ขาหนีบ ผอมลง ผิวคล้ำดำ จึงได้เข้ารับการรักษากับแพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์ได้ทำการผ่าตัดและให้รับประทานยาต้านไวรัส พร้อมทั้งแนะนำให้บอกเรื่องนี้กับครอบครัว ซึ่งเมื่อทุกคนทราบก็เห็นใจ ไม่มีท่าที่รังเกียจ หลังจากนั้นจึงได้เข้ารับการอบรมพัฒนาคิดตามคำแนะนำของบุคคลที่เคารพนับถือ ด้วยความคิดว่าเป็นการไปทำบุญ นั่งสมาธิ แผ่ส่วนบุญส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร เพื่อจะได้ไม่ทุกข์ทรมานก่อนตาย หลังจากเข้ารับการพัฒนาคิดผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าร่างกายจิตใจ เบาสบาย ปลอดภัย และรับรู้ปัญหาในการนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวันว่า ไม่สามารถนั่งสมาธิได้นานเพราะมี

อาการปวดแหว และจากความขี้เกียจ จึงทำให้การปฏิบัติลดลง แต่กิจกรรมที่ทำอยู่ประจำคือการทำบุญมากขึ้น ตักบาตรและไปวัดทุกวันพระ พยายามทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส ไม่คิดฉ้อโกง หรือละโมภอยากได้ของผู้อื่น ฟังพอใจในสิ่งที่มีในสิ่งที่เป็ น หากที่ใดมีโครงการปฏิบัติธรรมก็จะไปร่วมปฏิบัติเมื่อมีโอกาส ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลมีสภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้น ไม่มีอาการแสดงของการติดเชื้อ HIV ดูแลตนเองด้วยการพัฒนาจิตและการรับประทานยาแพทย์แผนปัจจุบันควบคู่กันไป สามารถอยู่กับโรคได้อย่างปกติสุข

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 เป็นหญิงไทยวัยผู้ใหญ่ อายุ 38 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นพยาบาลในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ผู้ให้ข้อมูลแต่งงานและมีบุตรเล็ก ๆ 2 คน รั บรู้ว่าตนเองป่วยเป็นโรกระบบเส้นประสาทส่วนกลางอักเสบมา 10 ปี และไม่รู้ว่าตนเองป่วยเป็นโรคนี้ได้อย่างไร จึงคิดว่าคงจะเป็นเวรกรรมที่เคยทำมาในอดีต ผู้ให้ข้อมูลรักษาทั้งแพทย์แผนปัจจุบันและพยายามแสวงหาหนทางรักษาวิธีอื่น ๆ อีกด้วย เช่นการรับประทานยาสมุนไพร การบีบนิ้ว หลังจากรั บรู้ว่าไม่สบายก็พยายามดูแลตนเองอย่างดี แต่ก็ไม่สามารถช่วยให้หายจากโรคได้ โรคยังคงกำเริบเป็นช่วง ๆ เมื่อโรคกำเริบขึ้น ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกทุกข์ทรมานจิตใจมาก เมื่อโรคกำเริบบ่อยขึ้นจึงตัดสินใจเข้ารับการอบรมพัฒนาจิตตามคำแนะนำของพี่ที่ทำงานด้วยกัน เพื่อต้องการพ้นจากความทุกข์ใจ และหวังเผื่อช่วยให้โรคดีขึ้น หลังจากพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลได้นำการพัฒนาจิตมาใช้ในชีวิตประจำวัน แต่พบปัญหาคือ สิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย ไม่มีสถานที่เป็นส่วนตัวในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และไม่มีเวลาในการฝึกปฏิบัติเนื่องจากมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องทำในชีวิตประจำวันอีกมาก แต่ก็มีกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน คือการสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน และกำหนดสติทุกครั้งเมื่อนึกขึ้นได้

หลังจากการพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลมีอาการดีขึ้น สามารถเดินได้โดยไม่ต้องใช้ไม้ค้ำยัน สภาพจิตใจดีขึ้น ไม่เครียด ควบคุมอารมณ์ได้ ยอมรับสภาพความเจ็บป่วยได้ มีสติในการดำรงชีวิตมากขึ้น สัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้น ไม่ทะเลาะกับสามีเหมือนเมื่อก่อน ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูล ยังคงนำการพัฒนาจิตไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สุขภาพกายและจิตใจดีขึ้น ระยะห่างการกำเริบของโรคยาวนานขึ้น หลังจากเข้ารับการพัฒนาจิตในครั้งนั้น ผู้ให้ข้อมูลยังไม่มีโอกาสเข้ารับการพัฒนาจิต และตั้งใจจะเข้ารับการพัฒนาจิตอีกครั้งเมื่อมีโอกาส

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เป็นชายไทยวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ 30 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ก่อนหน้านี้มีอาชีพเป็นครูสอนที่วิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งในอัตราครูจ้าง แต่มีปัญหารายได้ไม่เพียงพอ จึงได้เปลี่ยนงานไปเป็นช่างสำรวจประเมินราคาที่ดินที่ธนาคารแห่งหนึ่ง ปัญหาเรื่องเศรษฐกิจจึงหมดไป ผู้ให้ข้อมูลเป็นโรคภูมิแพ้มาประมาณ 5 ปี เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ชอบนอนเป็นส่วนใหญ่ ไม่ค่อยออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ภูมิต้านทานต่ำ และรั บรู้ว่าความเครียดทำให้อาการของโรคกำเริบขึ้น ผู้

ให้ข้อมูลเลือกวิธีการรักษา กับแพทย์แผนปัจจุบันมาตลอด และพยายามดูแลสุขภาพตัวเอง ด้วยการไปพบแพทย์ทุกครั้งที่มีอาการเพื่อเอายามารับประทาน งดเครื่องดื่มเย็น ๆ และวิ่งออกกำลังกายบ้าง การเจ็บป่วยทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าคุณภาพเสียไปจากการที่ต้องไอเอาเสมหะออกบ่อย หายใจไม่สะดวกและอึดอัดรำคาญ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลเป็นคนมีสมาธิสั้น เป็นคนขี้หงุดหงิด ใจร้อน โมโหง่าย ไม่พอใจอะไรจะแสดงออกทางสีหน้าท่าทางทันที

ผู้ให้ข้อมูลเข้ารับการพัฒนาจิตจากการแนะนำของเพื่อนครูในวิทยาลัย ด้วยความคิดที่อยากลองดูว่าการพัฒนาจิตเป็นอย่างไร หวังลึก ๆ ว่าจะเข้าไปฝึกสมาธิและหาวิธีบังคับตัวเองจากนิสัย ขี้หงุดหงิด ใจร้อนที่เป็นอยู่ ระหว่างพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลรู้สึกถึงความเบื่อหน่าย อึดอัด ทรมาน เพราะต้องไปอยู่กับกฎที่ถูกบีบบังคับ ไม่เหมือนการใช้ชีวิตตามปกติ แต่เมื่อสิ้นสุดการพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลรับรู้ได้ว่าการพัฒนาจิต เป็นการฝึกควบคุมสติ ความคิด และอารมณ์ จึงทำให้กลายเป็นคนที่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ใจเย็น มีความอดทนอดกลั้นและมีสมาธิมากขึ้น จึงตั้งใจนำไปปฏิบัติต่อที่บ้าน แต่กลับพบปัญหาและอุปสรรคมากมาย และไม่แน่ใจว่าการพัฒนาจิตเพียงอย่างเดียวจะสามารถช่วยให้โรคมะเร็งที่ตนเองเป็นอยู่ดีขึ้น แต่คิดว่าเป็นเพราะยาและการพัฒนาจิตประกอบกัน ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลยังคงนำกิจกรรมการพัฒนาจิตไปปฏิบัติต่อที่บ้าน แต่เมื่อเวลาผ่านไปเวลาในการปฏิบัติก็ลดน้อยลงเพราะต้องยึดติดกับกิจกรรมประจำวัน แต่การมีสติ อดทนอดกลั้นก็ยังอยู่ในใจตลอดไป

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9 เป็นหญิงไทยวัยผู้ใหญ่ อายุ 44 ปี อาชีพแม่บ้าน สามีเป็นช่างซ่อมรถ มีบุตรหญิง 3 คน ผู้ให้ข้อมูลจบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ก่อนหน้านี้อาศัยค้าขาย แม่เสียชีวิตจากการถูกฆ่าตายเพราะโจรปล้นบ้าน ตั้งแต่ผู้ให้ข้อมูลยังเป็นเด็กประกอบกับพ่อไม่สบายเจ็บป่วยด้วยโรคปอด ซึ่งต่อมาพ่อก็ได้เสียชีวิตหลังจากแม่เสียชีวิตได้ประมาณ 10 ปี ผู้ให้ข้อมูล เป็นลูกคนโต จึงเกิดความเครียด เก็บกดตั้งแต่เด็กว่าแม่ตายแล้วลูกจะอยู่กันอย่างไร พ่อก็สุขภาพไม่แข็งแรง จึงเกิดความเครียดสะสมมาเรื่อย ๆ จนปัจจุบันกลายเป็นโรคเครียด นอนไม่หลับ ต้องรับประทานยาคลายเครียดและยานอนหลับเป็นประจำ ก่อนหน้าที่จะแต่งงานผู้ให้ข้อมูลต้องทำงานหนักเพราะมีอาชีพขายของ ต้องนั่ง รถไฟไปกลับกรุงเทพฯ - หาดใหญ่เป็นประจำ จึงทำให้ กลายเป็นโรคปวดหลัง มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2526 เมื่อไปพบแพทย์ก็ได้รับคำตอบว่าเป็นโรคกระดูกไม่แข็งแรง รักษาด้วยการรับประทานยาแก้ปวดเมื่อมีอาการ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่ายาไม่สามารถช่วยให้หายจากโรคได้ เพียงแค่บรรเทา การเจ็บป่วยส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกหงุดหงิดง่าย จะทำอะไรก็ติดขัดเพราะปวดหลัง ต่อมาเพื่อนแนะนำให้ไปเข้าพัฒนาจิตก็ไปตามคำแนะนำโดยไม่ได้คิดอะไร เพราะมีความเชื่อเรื่องบาปบุญอยู่แล้ว หลังจากพัฒนาจิตทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีสติมากขึ้น รอบคอบขึ้น รู้จักคิดก่อนทำ จะพูดอะไรกับใครก็ไม่ใช้อารมณ์ เมื่อก่อนถ้าใครพูดว่าอะไรตนเอง ก็จะพูดตอบทันที เพราะคิด

ว่าถ้าไม่พูดได้ตอบเพื่อนจะหาว่าตนเองมีความกลัว แต่หลังจากพัฒนาจิตก็ปล่อยวางได้ ไม่พูดได้ตอบ ไม่เก็บเอามาคิดปล่อยให้ผ่านเลยไป ปัจจุบันการพัฒนาจิตทำให้ผู้ให้ข้อมูลสงบลง สบายใจขึ้น ไม่ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ สามารถตัดได้ ทำให้ออนหลับดี ปัจจุบันจึงไม่ต้องใช้ยานอนหลับและยาคลายเครียด ส่วนอาการเจ็บหลังยังมี แต่ก็ไม่มากสามารถทนได้ ถ้าปวดมาก ๆ ทนไม่ได้จึงจะไปหาหมอเพื่อกินยาลดปวด แต่ถ้าไม่ปวดมากก็ใช้วิธีการอดทน ไม่กินยา ผู้ให้ข้อมูล ระบุว่าตนเองไม่ค่อยเข้าใจหลักในการพัฒนาจิต แต่ก็เข้าใจบ้างและรับรู้ได้ถึงผลดีการปฏิบัติ แต่อธิบายไม่ถูกว่ามันเป็นเหตุเป็นผลกันอย่างไร ผู้ให้ข้อมูลระบุว่าตนเองเรียนมาน้อยจึงต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจกับการพัฒนาจิตอีกมาก ไม่เหมือนกับคนที่มีการศึกษาสูงใช้เวลาเพียงไม่นานก็สามารถเข้าใจในการพัฒนาจิตได้อย่างลึกซึ้ง ผู้ให้ข้อมูลจึงตั้งใจจะเข้าพัฒนาจิตอีกครั้งเมื่อมีโอกาส

การรับรู้และให้ความหมายการพัฒนาจิต

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้และให้ความหมายใน 5 ลักษณะ คือ เป็นการฝึกจิตให้มีสติ เป็นการรักษาด้วยวิถีธรรมชาติ เป็นการฝึกความอดทน เป็นการทำบุญแผ่ส่วนกุศล เสมือนการลับมีดและการชำระสิ่งสกปรก ดังนี้

1). **เป็นการฝึกจิตให้มีสติ** ผู้ให้ข้อมูลระบุว่าการพัฒนาจิต เป็นการฝึกจิตให้มีสติรู้ทันความคิด ให้มีสติรู้ว่ขณะนี้กำลังทำอะไร รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“... การพัฒนาจิต ...เป็นการฝึกตนเอง ฝึกควบคุมสติอารมณ์...ควบคุมความคิดเราจะทำอะไรก็ตามต้องคิดเสียก่อน คือต้องรู้จักควบคุมตัวเอง...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“...การพัฒนาจิตก็คือ เป็นการฝึกจิตใจเรา ให้เรารู้สติ รู้ว่าตอนนี้เรากำลังทำอะไร รู้ปัจจุบัน เราไม่ต้องคิดถึงอนาคต ไม่ต้องคิดถึงอดีต ให้รู้ปัจจุบัน ให้สงบสติ ให้เรามีสติ คิดว่าถ้ามีอะไรเกิดขึ้นต้องให้มีสติ ... ให้เราได้รู้ทันจิตใจเรา รู้ทันความคิดเรา...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

2). **เป็นการรักษาด้วยวิถีธรรมชาติ** ผู้ให้ข้อมูล 7 รายระบุว่าการพัฒนาจิตเป็นการรักษาโรคด้วยวิถีธรรมชาติ ทำให้สภาพจิตใจดีขึ้น ใจเย็นลง ไม่เครียด ไม่สับสนวุ่นวาย ซึ่งเมื่อสภาพจิตใจดีขึ้น ส่งผลให้สภาพร่างกาย ได้แก่ การเจ็บป่วยก็ดีขึ้นด้วย ระบบการทำงานในร่างกายดีขึ้น เหมือนเป็นการรักษาด้วยวิถีธรรมชาติ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...คือแบบการพัฒนาจิต เหมือนเป็นการรักษาใจของเรา คือถ้าจิตใจของเราสลายขึ้น ทำให้กายเราดีไปด้วย ถ้าเรารักษากาย จนกายเราหาย แต่ว่าใจเราไม่หาย ชีวิตเราก็อยู่ไม่ได้ มันอยู่ยาก กายกับจิตต้องไปด้วยกัน...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

“...พีคิดว่าการพัฒนาจิตมันก็ช่วยในด้านจิตใจ ช่วยให้เราทำใจได้ เมื่อเราไม่เครียด ไม่กังวล เราก็ดีขึ้น เส้นมันคลาย มันช่วยให้กายจิตสมดุลขึ้น มันทำให้โรคดีขึ้น...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

3). เป็นการฝึกความอดทน ผู้ให้ข้อมูล 5 รายรับรู้ว่าการพัฒนาจิตเป็นการฝึกความอดทนอย่างหนึ่ง เนื่องจากในโครงการอบรมพัฒนาจิต มีกฎระเบียบบังคับที่ต้องปฏิบัติตาม ต้องรับผิดชอบตัวเอง ต้องอดทนต่อหลาย ๆ อย่างที่แตกต่างกับการใช้ชีวิตตามปกติในแต่ละวัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“... เห็นได้ชัดเจนว่า เป็นการฝึกความอดทน คนที่ไปอยู่ตรงนั้น 7 วันได้ มันต้องอดทนทุกอย่างที่สุดเลย เพราะว่าในการพัฒนาจิต ต้องทนทั้งใจ ทนทั้งกาย ทั้งสารพัดทน ไม่ว่าจะเรื่องกิน เรื่องอะไรสารพัด ต้องทนทุกเรื่อง นี่คือการไปพัฒนาจิต พีว่าเป็นการฝึกความอดทนขั้นหนึ่งเลย พีคิดอย่างนั้นนะ ทำให้ใจเราแข็งแกร่งขึ้น สิ่งอื่นไม่ว่าสิ่งใดก็แพ้ความอดทน ถ้าเราอดทนได้ เราก็สามารถบังคับจิตใจของเราได้ว่าให้ยาไปทำในสิ่งที่ไม่ดี...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“...เรื่องอารมณ์ของเรา เราไปอยู่ในนั้น มันจะเจอสิ่งที่ถูกบีบบังคับ คือการถูกบังคับให้อยู่ภายใต้กฎ... มันต้องไปอยู่กับกฎที่ถูกบีบ ซึ่งคนโดยธรรมชาติเราไม่ชอบอะไรที่ถูกบังคับ ต้องอดทน ผมถึงว่ามันเป็นการฝึกความอดทนของเราอย่างหนึ่ง...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“...วันแรก ผมเหนื่อย เบื่อหน่าย เมื่อย แต่ก็ตั้งใจไป ก็ทน ทน ไม่ลุกไปไหน มันเป็นการฝึกความอดทนของเรานะ เราต้องทน ต้องอดทนให้ได้ เด็ก ๆ คนแก่ เขายังทำได้ ถ้าเราอดทนให้ผ่านจุดนี้ได้ เราก็จะชนะใจเราเอง...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

4). เป็นการทำบุญแก่ส่วนกุศล ผู้ให้ข้อมูล 5 รายรับรู้ว่าการพัฒนาจิต เป็นการไปนั่งสมาธิ วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเปรียบเสมือนการไปทำบุญ ซึ่งเมื่อได้ทำบุญแล้ว จะได้มีการแผ่ส่วน

บุญส่วนกุศลไปให้ผู้อื่น เช่น เจ้ากรรมนายเวร ผู้ที่เจ็บป่วย ผู้ที่มีพระคุณ เป็นต้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่

“...เมื่อนั่งสมาธิ นั่งวิปัสสนากรรมฐาน คือคล้าย ๆ ว่าเราทำบุญ บุญที่เราได้ตรง นั้นมันได้เต็มที เราก็ยกให้เจ้ากรรมนายเวรที่เราเคยทำผิดพลาดไว้ให้มารับเอาส่วน บุญไป...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

“...ตอนไปพัฒนาจิตลุงคิดอยู่อย่างเดียวว่าลุงไปทำบุญ คือได้ไปนั่งสมาธิ แต่ส่วนบุญ กุศลไปให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว หรือเจ้ากรรมนายเวรเรา จะได้หมด ๆ ไป ตายไปจะได้ไม่ เทียบทรมาน...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

5). เสมือนการลับมีดและการชำระล้างสิ่งสกปรก ผู้ให้ข้อมูล 2 รายรับรู้ว่าการพัฒนาจิต เหมือนกับการลับมีดและการไปชำระล้างฝุ่น หรือสิ่งสกปรกต่าง ๆ ภายในร่างกายและจิตใจ ความ สกปรกทางด้านจิตใจก็คือ กิเลสต่าง ๆ ความเครียด ความวุ่นวายใจ เมื่อขจัดความสกปรกทางจิต ใจออกไปได้ ทำให้ง่ายสบายใจขึ้นด้วย ดังคำกล่าว

“...เหมือนกับที่เราเอาตัวเราไปล้าง ไปขัดเกลา จากที่ว่าสนิมมันอาจจะมากัดกร่อน เราก็ไปขัดออก เพราะเมื่อออกจากการพัฒนาจิตใหม่ ๆ หลาย ๆ อย่างที่ได้จากการ พัฒนาจิตมันยังอยู่ในใจ แต่นาน ๆ ไปเริ่มลืมเพราะว่าเราปฏิบัติเองได้ยาก...เราจะเอา กิจกรรมทุกอย่างที่เราไปวิปัสสนามาปฏิบัตินั้นไม่ได้ เปรียบเหมือนเราเป็นมีด เราใช้ มันจนมันทุ้ จนมันไม่คม ถ้าสมมุติว่าปีหนึ่งเราเข้าไปหนึ่งครั้งเหมือนกับที่เราไปลับมีด ในส่วนของเรานะ ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการพัฒนาจิตเป็นการฝึกจิตให้มีสติ ทำให้รู้จักยั้งคิด สามารถควบคุม อารมณ์ได้ เนื่องจากหลักศาสนาที่สำคัญในการพัฒนาจิต คือการเจริญสติปัฏฐานสี่ เป็นแนวทาง ปฏิบัติโดยการกำหนดสติอยู่ที่ฐานสี่อย่างได้แก่เวทนา กาย จิต และธรรม ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจ ธรรม เข้าใจในความเป็นจริงตามธรรมชาติโดยไม่เกิดการปรุงแต่ง โดยมีสิ่งที่ช่วยให้การปฏิบัติ ประสพผลสำเร็จ 3 อย่าง คือ เพียรระวังและละความชั่ว เพียรสร้างและรักษาความดี ความรู้ตัว อย่างต่อเนื่องความรู้อัตตาเข้าใจตามความเป็นจริง และความมีสติ คือความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ ไม่เผลอ (เพทาย, 2544; สุจิตรา, 2544; เรณู, 2545) การพัฒนาจิต จึงเป็นการฝึกจิตให้มีสติ ระลึก ได้ สามารถระลึกทันสิ่งกระทบที่เข้าสัมผัสจิตก่อนที่จะเกิดการปรุงแต่ง (สนอง, 2543) เพราะจิต ต้องทำหน้าที่เป็นผู้รู้ตลอดเวลา การรู้ตลอดเวลาเป็นสิ่งดี ทำให้มีสติควบคุมตนเอง (อัฉร, 2541)

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการพัฒนาจิตเป็นการรักษาด้วยวิถีธรรมชาติ เนื่องจากหลังจากเข้ารับการพัฒนาคิดทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีสภาพจิตใจดีขึ้น จิตสงบ มีสมาธิ ผ่อนคลาย ร่างกายจะหลังสารเอนโดรฟิน ออกมาทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ระดับฮิเพนพรีน และความดันโลหิตลดลง เพิ่มการไหลเวียนเลือดส่วนปลาย ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคเพิ่มขึ้น (Bauer, 1994; 2002) จึงทำให้ผู้ป่วยเรื้อรังที่เข้ารับการอบรมพัฒนาคิดมีสภาพกายจิตดีขึ้น เกิดความสมดุลในร่างกาย อาการเจ็บป่วยดีขึ้น ผู้ให้ข้อมูลจึงรับรู้การพัฒนาคิดว่าเป็นการรักษาด้วยวิถีธรรมชาติ

ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของการพัฒนาจิตว่าเป็นการฝึกความอดทนเนื่องจากในการอบรมพัฒนาคิดตามหลักสูตรคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ต้องไปอยู่กับกฎระเบียบที่ถูกบีบบังคับ และต้องปฏิบัติกิจกรรมในการพัฒนาคิดตลอดทั้งวัน ที่ไม่เหมือนกับการใช้ชีวิตตามปกติ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกเบื่อหน่าย อึดอัด เหนื่อย ปวดเมื่อยตามร่างกาย ผู้ให้ข้อมูลบางรายเป็นคนชอบพูดคุยสนุกสนาน เมื่อเข้าไปอยู่ในการพัฒนาคิด มีการห้ามพูดคุย ทำให้เกิดความอึดอัดทรมาน แต่ก็ต้องทน บางรายคิดถึงบ้าน คิดถึงลูกอยากกลับบ้าน แต่ก็ต้องทนเช่นกัน บางรายเกิดความลังเลสงสัยว่าแค่นี้มาเดิน มานั่ง มายกมือก่อนกินข้าว จะช่วยได้อย่างไร จึงทำให้ไม่อยากเข้าพัฒนาคิดต่อและอยากกลับบ้าน อธิบายไว้ว่าใน 1-3 วันแรกผู้ปฏิบัติต้องเผชิญกับมารทั้ง 5 ได้แก่ กิเลสมาร ความฟุ้งซ่าน หงุดหงิด เบื่อหน่าย ชนธมาร ความเจ็บปวดรวดร้าวตามร่างกาย เทวบุตรมาร เกิดนิมิตมากวนใจ ให้คิดฟุ้งซ่านไปต่างๆ นานา เช่น เดินช้า ๆ ทำไม ไม่เห็นได้ประโยชน์อะไร เดิน 3 วันแล้วไม่ได้เรื่องอะไรสักอย่าง เรียกว่าความลังเลสงสัย อภิสังขารมาร การเกิดการปรุงแต่งจิตให้คิดผิดเป็นถุก และมารที่ 5 คือมัจจุราชมาร ก็คือความตาย (สิริ, 2545) ในวันที่ 1-3 ของการปฏิบัติผู้ให้ข้อมูลจึงต้องทนต่อสู้กับมารที่เกิดขึ้น ต้องเอาชนะมารและผ่านระยะต่อสู้กับมารใน 1-3 วันแรกไปให้ได้ ผู้ให้ข้อมูลจึงให้ความหมายการพัฒนาคิดว่าเป็นการฝึกความอดทน

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการพัฒนาจิตคือการทำบุญแผ่ส่วนกุศลไปให้เจ้ากรรมนายเวร เนื่องจากการพัฒนาจิตเป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 (สิริ, 2545) มีหลักปฏิบัติที่สำคัญคือการมีสติอยู่กับปัจจุบัน กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้ที่เข้ารับการอบรมพัฒนาคิด ไม่มีโอกาสกระทำในสิ่งที่ผิด เพราะให้กำหนดสติแค่สักแต่ว่ารู้ ทำให้ไม่เกิดการคิดผิด ทำผิด และพูดผิด ส่งผลให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้กุศลกรรมบถ 10 คือ กายกรรม 3 วจีกรรม 4 และมโนกรรม 3 ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่าสติปัฏฐาน 4 เป็นกองกุศล หรือ กองความดี (สุจิตรา, 2544) ผู้ให้ข้อมูลจึงรับรู้ว่าการพัฒนาจิตเป็นการทำบุญแผ่ส่วนกุศล

และผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของการพัฒนาจิตว่าเหมือนการล้างมืด และการชำระล้างสิ่งสกปรก เนื่องจากการพัฒนาจิต เป็นการฝึกสติให้รู้ทันปัจจุบัน และควบคุมจิต รวมทั้งการกระทำ

ต่าง ๆ ทั้งทางกาย วาจา และใจ ทำให้จิตไม่คิดในสิ่งที่เป็นอกุศล และไม่ให้ทำในสิ่งที่เป็นอกุศล (เอกชัย, 2543) ผลการพัฒนาคิดที่ทำให้จิตนิ่งมีสมาธิ เปรียบเหมือนจิตที่มีความคม จะเป็นจิตที่ไว ต่อสิ่งที่มากระทบ สามารถคิด และรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้น โดยไม่เกิดการปรุงแต่ง ผู้ให้ข้อมูลจึง เปรียบการพัฒนาจิตเหมือนการลับมีด นอกจากนี้ในการพัฒนาคิดผู้ที่เข้าอบรมจะต้องเป็นผู้มีศีล บริสุทธิ์ เพราะศีลเป็นเครื่องกั้นกรองกาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์ เมื่อมีศีลบริสุทธิ์ ทำให้จิตเป็นสมาธิ (สุจิตรา, 2544) จิตที่เป็นสมาธิยังส่งผลให้เลือดไหลเวียนดี ทำให้ร่างกายสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วน ต่าง ๆ ได้ดี สามารถกรองของเสียในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่ผ่านการพัฒนาคิดจึงมี ความรู้สึกเหมือนการได้ชำระสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกไปจากร่างกายและจิตใจ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหลังพัฒนาคิด

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหลังพัฒนาคิดเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้น ที่ 1 ทำจิตให้บริสุทธิ์และฝึกสติให้มีสมาธิ ขั้นที่ 2 เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และขั้นที่ 3 เปลี่ยน วิธีชีวิตกายจิตลงตัว ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ทำจิตให้บริสุทธิ์และฝึกสติให้มีสมาธิ

ขั้นที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลระบุว่าหลังจากการพัฒนาคิดมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดย การทำจิตให้บริสุทธิ์ฝึกสติให้มีสมาธิใน 7 ลักษณะ ได้แก่ 1) รักษาศีลห้าละสร้างบาป 2) ทำบุญตัก บาตรมากขึ้น 3) กตัญญูดูแลพ่อแม่มากขึ้น 4) แม่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร 5) รู้จักแบ่งปัน ให้การ ช่วยเหลือและให้อภัยผู้อื่น 6) ฝึกสติอยู่กับอิริยาบถปัจจุบัน และ 7) นั่งสมาธิสวดมนต์ไหว้พระ ดังนี้

1. รักษาศีลห้าละสร้างบาป ผู้ให้ข้อมูลระบุว่าหลังพัฒนาคิดพยายามระมัดระวังรักษา ศีลห้ามากขึ้น ไม่ทำบาปเพิ่ม หลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ เพราะเชื่อว่ากินเนื้อสัตว์ใหญ่เป็นบาปมาก กว่าสัตว์เล็ก ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...เมื่อก่อนนี้เคยตบยุงเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่พอเดี๋ยวนี้ก็ชะงัก...โอ..ไม่ได้เดี๋ยวผิดศีล พยายามระมัดระวังมากขึ้น บางทีเวลาเพื่อนร่วมงานมาคุยอะไรให้ฟังถึงเพื่อนคนนั้นเป็น อย่างนั้นอย่างนี้ ก็พยายามนึกในใจว่า อย่าไปพลอยผสมโรง ก็จะเฉย ๆ เดี่ยวเราก็จะผิด ศีลในเรื่องส่อเสียด...ศีล 5 พยายามปฏิบัติไม่ให้เกิดพร่อง ที่ยากที่สุด คือ คำพูด และการ ฆ่าสัตว์พวกมด อะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างมดแดงกัดจะกัดออก ไม่มีมัน แต่ว่ากัดแล้วต้อง หยิบออก (ทำท่า) นี่คือผลจากการพัฒนาคิดที่ว่าระมัดระวังในเรื่องศีล ...” (ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 6)

“...เนื้อวัวที่จะไม่กินมาตั้งนานแล้ว เนื้อหมูนี่กิน แต่ไม่ถึงกับชอบกิน ถ้าเลี้ยงได้ก็จะ เลี้ยงกินพวกเนื้อปลามากกว่า...พอเราได้ไปศึกษาตรงนี้ทำให้เรารู้ว่า กินเนื้อสัตว์ใหญ่

มันก็เป็นบาป ถ้าไปซื้อกับข้าวก็จะส่งพวกกุ้ง พวกปลา ถ้าซื้อแกง ก็จะเป็นพวกแกงส้ม ปลา...คือมีความรู้สึกว่ามันเป็นบาปส่วนหนึ่ง ตรงนี้พี่ไม่อยากทำแล้ว” (ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 3)

2. ทำบุญตักบาตรมากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลจะทำบุญตักบาตรมากขึ้น โดยจะใส่บาตร และไป วัดทุกวันพระ หรือเมื่อมีโอกาส ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“... พยายามทำบุญมากขึ้น รู้เรื่องบาป บุญ เชื่อในเรื่องของบาป บุญมากขึ้น ระวังมากขึ้น...โดยปกติจะใส่บาตร และไปวัดทุกวันพระ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

“...ลุงทำบุญบ่อยขึ้น เมื่อก่อนไม่ค่อยได้ทำ...ตอนเช้านี้จะทำบุญ ใส่บาตร แต่ว่าได้ไม่ ทุกวัน ถ้าวันไหนตื่นไปกินน้ำชาตอนเช้าทันพระ ลุงก็ใส่ ถ้าไม่ทันลุงก็ไม่ได้ใส่ แต่วันพระ ทุก 8 ค่ำ 15 ค่ำ ลุงใส่บาตรทุกวัน...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

3. กตัญญูดูแลพ่อแม่มากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการพัฒนาจิตทำให้มีความกตัญญูต่อ พ่อแม่มากขึ้น พยายามดูแลปรนนิบัติพ่อแม่ให้ดีขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“... พอเราเข้าไปพัฒนาจิต ก็นึกถึงพ่อนึกถึงแม่มากขึ้น อยากช่วยพ่อแม่มากขึ้น อยาก ทำบุญแผ่ส่วนกุศลให้พ่อกับแม่ ... ความละเอียดอ่อนมันจะมากขึ้นหลังจากที่เราเข้าไป พัฒนาจิต อะไรที่ว่ามันเสี่ยงกับชีวิตพ่อแม่ คือมันจะต้องระวังมากกว่าที่จะเสี่ยงกับชีวิต เรา บางที่เราปรนนิบัติเขาไม่ได้เต็มที่ เราารู้สึกว่าเรา พยายามที่จะทำมากขึ้น สิ่งทีพูด แล้วทำให้เขาเสียใจ เราก็ไม่อยากพูด.....” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

4. แม่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร ผู้ให้ข้อมูลมีการแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร ให้ผู้มี พระคุณ ให้นำบุคคลรอบข้างทั้งที่มีชีวิตอยู่ และทั้งที่ได้ล่วงลับไปแล้ว เพื่อช่วยให้เขาได้รับความสุข ดัง ที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...คือเราสวดมนต์เสร็จ ก็แผ่เมตตา ... สมมติว่าเราไปตึ๊งตัวหนึ่งตาย เราก็แผ่เมตตา ให้เขา ถ้าเราทำผิดพลาดไว้กับอะไร ก็ยกให้เจ้ากรรมนายเวรตรงนั้น มารับเอาส่วนบุญ ไป...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

“...หลังจากทำบุญ ใส่บาตร ลุงก็อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปให้เจ้ากรรมนายเวร ที่เราเคย ล่วงเกินเขามา หรือว่าพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว เปรต อสุรกายที่จอง กรรมจองเวรกันมาก็ขอให้อโหสิกรรมให้กันเสีย เขาคงจะให้ภัยเรา ถึงไม่มากสักนิดก็

ยังดี สิ่งที่ไม่ดีมีตัวตน เราก็อย่าไปลบหลู่ อย่าไปดูถูกเขา ลุงคิดพั้นนั้น...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

5. รู้จักแบ่งปัน ให้การช่วยเหลือและให้เกียรติผู้อื่น การพัฒนาจิตทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น และรู้จักให้เกียรติ ทำให้มีความสุข ความสบายใจทั้งตัวผู้ให้ข้อมูลเอง และผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...หลังพัฒนาจิตพึงธรรมบรรยาย ทำให้รู้จักคิดขึ้นมาว่า มีอะไรที่ซื้อมาก็ควรจะแบ่งให้คนอื่นเขาบ้าง นี่ถึงคนอื่นเขาบ้าง ซื้อเผื่อเขาบ้างอย่าไปตระหนี่ ตอนนี่ความตระหนี่นี่ก็ลดลง” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

“...ที่สำคัญอย่างที่บอกคือที่ชอบที่จะช่วยเหลือคนอื่น อะไรที่ทำให้คนอื่นสบายใจได้ก็อยากจะทำ อย่างที่ทำงาน ไปเอายา ไปถ่ายเอกสาร ทำนั่นทำนี่ บางครั้งการที่เรามีน้ำใจตรงนี้ช่วยเขาแล้วเราสบายใจ...พอเราไปเข้าวิปัสสนามีความรู้สึกว่าอยากทำมากขึ้น อยากช่วยทุก ๆ คน เท่าที่สามารถช่วยได้ และก็ชอบแบ่งปัน ของไหนที่ให้เพื่อนได้ก็จะให้ จะไม่เสียดาย เหมือนที่บ้านของตัวเองใช้นั้นแหละ ถ้ามีมากเกินไปก็แบ่งให้คนอื่น...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“...ตอนนี้ถึงแม้จะเคยโกรธกับใคร ก็จะไปเยี่ยมเขา เอาของไปให้ ซื้อของไปให้เขา ไปพูดคุย ดึงค์ก็ให้เขา มีอยู่คนหนึ่ง แก่มีกรรมเหมือนกัน แก่เคยด่าว่าเราไว้มาก เดียวนี้แกตาบอด ลูกแกก็ไม่ชอบไม่สนใจ ได้ข่าวว่ามุ้งแกขาดทั้งหลังแล้ว ว่าจะซื้อมุ้งให้แกสักหลัง...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

6. ผีก็สติอยู่กับอริยาบถปัจจุบัน หลังจากเข้ารับการพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยพยายามผีก็สติให้อยู่กับอริยาบถปัจจุบัน โดยจะทำทุกครั้งเมื่อนึกขึ้นได้ ส่วนใหญ่จะกำหนดได้ในขณะเดิน ถ้ากำลังจะโกรธก็ให้มีสติรู้ว่ากำลังจะโกรธ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...พอออกมาแล้ว ที่ทำได้ คือ เวลาเดินจะนึกได้โดยเฉพาะเวลาขึ้นบันได กำหนดยกเหยียบ ยกเหยียบ แต่ตอนอื่นไม่ค่อยได้ ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

“...พยายามตั้งสติ ทำจิตให้มันนิ่ง ให้อู่ว่าเราทำอะไรอยู่ตอนนี้ พอเราจะโกรธ เราจะใจร้อน จะโมโหแล้ว คือให้เราารู้ว่าเราจะโกรธแล้ว เราก็จะควบคุมมันได้ เวลาที่ทำ ไม่ได้ทำซ้ำ ๆ เพราะว่างานที่ต้องเร่งตลอด เวลาเดิน ก็จะซ้ำ ขวา ซ้าย ขวาแบบนี้เลย...”

เหมือนเดิน ๆ พอนึกได้ก็จะซ้าย ขวา ซ้าย ขวา ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“...การเดินทางจะพยายามกำหนด ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา ปฏิบัติได้แต่ว่าไม่ทุกครั้ง ไม่ตลอด ทำเท่าที่ทำได้ เท่าที่นึกขึ้นได้ บางทีเราก็เผลอ แต่ว่าจะทำเวลานึกได้...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

7. นั่งสมาธิสวดมนต์ไหว้พระ หลังจากมีการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ มีการฝึกสติอยู่กับปัจจุบัน ผู้ให้ข้อมูลยังมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยการนั่งสมาธิสวดมนต์ไหว้พระ ซึ่งการสวดมนต์ไหว้พระเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลทุกรายสามารถปฏิบัติได้เมื่อออกจากการพัฒนาจิต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...พยายามสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน และก็ตอนเช้า เมื่อก่อนไม่ได้สวดมนต์ ตอนนี้นำเป็นประจำ เมื่อก่อนนี้ถ้าขี้เกียจก็ไม่ทำ ไม่ไหว้พระ ไม่สวดมนต์...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

“... ที่ทำต่อเนื่องคือ นั่งสมาธิ สวดมนต์ ไหว้พระ เดินจงกรมนี้จะได้ไม่ได้เดินทุกวัน เพราะว่าบางทีเราทำสวน เหนื่อย ๆ มาเราก็จะไม่ได้เดิน...นั่งสมาธิและสวดมนต์ ไหว้พระ ตอนเย็น ก่อนนอน นั่งสมาธิก็ประมาณ สิบห้านาที ที่ทำประจำคือไหว้พระสวดมนต์ บางวันก็เดินจงกรม ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

“... สวดมนต์ตอนหัวค้ำก่อนนอน...แต่ก่อนไม่เคยทำ ตอนนี้นำประจำโดยต้องเปิดหนังสืออ่านเพราะจำไม่ค่อยได้...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

“...ที่บ้านไม่มีหิ้งพระ พี่จะไหว้พระทุกคืน ไหว้ปกติธรรมดา 3 หน ตั้งแต่ก่อนพัฒนาจิต แต่จะไม่เคยสวดมนต์ พอไปฝึก กลับมาก็สวดมนต์ทุกคืน ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

“...การสวดมนต์พี่จะทำปกติของพี่อยู่แล้ว แต่ว่าเราจะสวดได้ไม่เต็มที่เหมือนกับตอนที่เรารู้สึกว่า แต่ตอนนี้เรามีหนังสือคู่มือจากอาจารย์ก็ทำได้เต็มที่...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“...ผมจะสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนทุกคืน แล้วก็นั่งสมาธิ สัก 10-15 นาที แล้วก็ทำบุญ ตักบาตรตามโอกาสและเวลา ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

ขั้นที่ 2 เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง

ผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยมีความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ใน 2 ลักษณะ ได้แก่ มองการเจ็บป่วยด้วยความเข้าใจ และทุกอย่างไม่เที่ยงอย่าเอามายึดติด ดังนี้

1. มองการเจ็บป่วยด้วยความเข้าใจ ผู้ให้ข้อมูลมองการเจ็บป่วยด้วยความเข้าใจ โดยการมองเป็นความจริงว่าการเจ็บป่วยสามารถเกิดขึ้นได้ คงอยู่สักระยะ และก็จะดับไป วนเวียน อยู่เช่นนี้เป็นเรื่องธรรมชาติ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่

“... ช่วงหลังที่มีความรู้สึกว่ พอเราเครียด มันก็ปวดหัวไมเกรนขึ้นมา ก็พยายามว่อย่าไปคิดมาก เรากินยามันก็จะหาย คือมันเกิดขึ้น มันคงอยู่สักระยะ แล้วมันก็จะค่อย ๆ คลายไป มันก็ใกล้เคียงกับที่เราโดนมีดบาด ตอนแรกที่มีมันเกิดขึ้น มันก็เจ็บ เจ็บสั๊กพัก แต่ถ้าเราทนตรงนั้นได้ มันก็ค่อย ๆ ดีขึ้น หลังจากทีไปปี๊สสนามา ทีก็เข้าใจตรงนี้พอสมควรว่การที่เรามีสติ มีสมาธิดี จะทำให้เราเห็นว่า อ้อ นี่มันเกิดขึ้นแล้วนะ แล้วมันก็เจ็บอยู่ เจ็บอยู่สั๊กพักแล้วก็จะค่อย ๆ หายไป หายไป... คือมันเป็นสิ่งทีเป็นสังขารมันเกิด อยู่ แล้วก็ดับไป ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที 3)

“... ไม่ว่าอะไรก็ตาม เมื่อมีเกิด แล้วมันก็มีดับโรคก็เหมือนกันมันเกิดได้ มันคงดับได้ จากเมื่อก่อนทีกังวลมาก แต่ตอนนี้คิดว่ามันมีเกิดก็ต้งมีดับ มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกขแล้วมันก็ไม่มีตัวตน ...เมื่อก่อนถ้าไปเจาะเลือดเรื่องไต ผลปรากฏว่ creatinine สูง ก็ไม่สบายใจแล้ว แต่ตอนนี้คิดว่ามันขึ้นได้ มันก็ลงได้ ก็ต้งพยายาม อย่ไปทุกข์ร้อนอะไรให้มันมากนัก ทำใจให้สบาย ๆ ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที 6)

2. ทุกอย่างไม่เที่ยงอย่าเอามายึดติด หลังจากการเข้ารับการอบรมพัฒนาจิตทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสิ่งไม่เที่ยง ควรปรับจากตัวเรา ด้วยการไม่ยึดติด เพราะการยึดติดจะเป็นการทำร้ายตัวเอง ดังทีผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่

“...คนเราเวลามันมีสิ่งต่าง ๆ เข้ามา ตัวเราเป็นคนคิดขึ้นมาเองทั้งเพ เช่น เพื่อนทำให้เราโกรธ เราว่เพื่อนเป็นคนทำ แต่จริงๆ แล้วตัวเราเป็นคนทำ ถ้าเราไม่โกรธมันก็ไม่มีอะไร อารมณ์คนเราก็เป็นแบบนี้มันไม่แน่นอน เดียวก็โกรธกัน เดียวก็ดีกันอย่าไปคิดมาก อย่ไปยึดติดกับคำพูดคน ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที 5)

“...ทุกอย่างเกิดขึ้นได้มันก็ดับได้ โรคก็เหมือนกัน มันเกิดขึ้น มันคงอยู่สั๊กพัก เดียวมันก็ดับไป แล้วก็เริ่มมีอาการใหม่อีก เกิดขึ้นวนเวียนอยู่อย่างนี้ มันเป็นสิ่งทีไม่เที่ยง คนเราก็ไม่แน่นอนบางคนไม่สบายเป็นอย่งนั้น อย่งนี้ บางคนตายตั้งแต่อายุยังน้อย บาง

คนเป็นอัมพาต ต่าง ๆ นานา มันไม่แน่นอน เพราะฉะนั้นไม่ต้องเอามายึดติดเลย...”
(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“... สิ่งที่ได้ จากการพัฒนาจิตก็คือ...เขาจะไม่พูดกับเรากี่ข้างมัน มันอยู่ที่ตัวเรา พยายามปรับที่ตัวเรา อย่าไปติดยึดกับเขา ชีวิตคนเราก็ไม่แน่นอน เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีเที่ยง ไม่มีตัวตน ตัวเราก็เหมือนกัน เราติดยึดกับตัวเอง ตัวเราก็ไม่ใช่ตัวเรา แล้วนั่นเขาเป็นคนอื่น ไปติดยึดกับเขาทำไม มันคนละคนกัน ถ้าเรามัวแต่ไปยึดติดก็จะ ทำให้เราทุกข์เอง” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

ขั้นที่ 3 เปลี่ยนวิถีชีวิต กายจิตลงตัว

การพัฒนาจิตทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจากก่อนพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลเคยทุกข์กายทุกข์จิต แต่หลังจากเข้ารับการพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการดำรงชีวิตด้วยปัญญา และผลจากการพัฒนาจิตนำไปให้เกิดสมดุลในชีวิต ดังนี้

1. ก่อนพัฒนาจิต: ทุกข์กาย ทุกข์จิต

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้พฤติกรรมสุขภาพก่อนพัฒนาจิตแบบทุกข์กายทุกข์จิตใน 4 ลักษณะ ได้แก่

- 1) ควบคุมอาการไม่ได้
- 2) ปล่อยตัวเองไปตามอารมณ์
- 3) จิตใจอ่อนแอ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และ
- 4) ท้อแท้เบื่อหน่ายหมดหวังในชีวิต ดังนี้

1.1 ควบคุมอาการไม่ได้ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าตนเองไม่สามารถควบคุมอาการได้ ถึงแม้พยายามดูแลตนเอง ควบคุมอาหารแต่เมื่อนานไปจะไม่สามารถควบคุมได้ มีอาการของโรคกำเริบ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...พวกแป้ง พวกข้าว พวกน้ำตาล ก็พยายามคุม อาหารพวกแป้งนี่ก็พยายาม หลีก เลี่ยงอย่างมากเลย น้ำหนักก็ลดได้ แล้วต่อมาก็ทานบ้างแหละ มันคุมนานมันก็ชัก จะคุม ไม่ค่อยได้ มันก็สูงขึ้นไปบ้าง บางครั้งต้องทานยาเพิ่มด้วย ตอนเป็นใหม่ ๆ ทาน เพียง ครั้งเม็ด แล้วต่อมาเป็น 1 เม็ด...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

“...พี่ก็ไม่ว่างจะระวังยังไงแล้ว บางครั้งเราคิดว่าเราพยายามระวังสุด ๆ เราไม่ยอมได้ ไม่ ยอยากเป็น ไม่อยากมีอาการ แต่มันก็ยัง มี เราก็ก้าว...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

1.2 ปล่อยตัวเองไปตามอารมณ์ ผู้ให้ข้อมูลมีพฤติกรรมสุขภาพโดยปล่อยไปตาม อารมณ์ที่เกิดขึ้น ใน 3 ลักษณะ ได้แก่ มีข้อแก้ตัวไม่ออกกำลังกาย กินตามใจตัวเอง และนอนไม่ หลับ ดังนี้

1.2.1 มีข้อแก้ตัวไม่ออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูลทุกรายไม่ได้ออกกำลังกาย โดยมักจะให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย เพราะมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องทำอีกมาก ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...พี่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย พี่ยอมรับ ส่วนมากจะอ้างว่าไม่มีเวลา แต่ถ้าเราเจียดเวลาจริง ๆ มันก็มีนะ ที่จริง เวลาเล็ก ๆ น้อย ๆ ตรงนี้มันพอทำได้ มันเหมือนกับข้อแก้ตัวนะว่า ไม่มีเวลา ออกกำลังกายนี้ไม่ได้เลย นอกจากเดินในขณะที่ทำงานในโรงพยาบาล...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“...ออกกำลังกายพี่ไม่ค่อยได้ทำเท่าไร มันเป็นอุปสรรค คือ พอตื่นเช้าเราก็ต้องทำงาน ไหนจะต้องซักผ้า พอลงเวลากว่าจะได้กลับบ้านไปถึงบ้านค่ำ อีกอย่างคือลูกยังเล็ก ถ้าเราไปออกกำลังกาย ใครจะดูแลลูก ใครจะทำกับข้าว พ่อแม่สามีเขาก็ยุ่งของเขา...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

1.2.2 กินตามใจตัวเอง ผู้ให้ข้อมูลเกือบครึ่งหนึ่ง ไม่ได้ใส่ใจเรื่องการรับประทานอาหาร รับประทานอาหารตามที่ตนเองชอบ โดยไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์หรือโทษของอาหาร ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...อาหารการกินพี่ไม่ได้กำหนดกฎเกณฑ์ คือ นึกอยากกินอะไรก็กิน ส่วนมากนะ กินเพื่อบรรเทาอาการอยากมากกว่า ไม่ได้คิดถึงคุณค่าของอาหารต่อสุขภาพ ไม่ค่อยพิถีพิถันเรื่องกิน กินตามที่ชอบ โดยไม่ได้สนใจว่าของที่กินเข้าไปมันจะมีประโยชน์ มีโทษอะไรอย่างไร...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“...พี่จะกินของที่พี่ชอบ ทำให้พี่อาจจะกินไม่ครบ 5 หมู่ บางอย่างพี่ไม่ชอบพี่จะไม่กิน ผลไม้พี่ก็ไม่ชอบ ผักบางอย่างพี่ก็ไม่กินเลย...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

1.2.3 นอนไม่หลับ ผู้ให้ข้อมูลมักมีอาการนอนไม่หลับ เนื่องจากความเครียดวิตกกังวลดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...เมื่อก่อนพี่นอนไม่หลับ คิดมาก ยิ่งเป็นโรคแบบนี้ รักษาก็ไม่หาย ไม่รู้จะตายเมื่อใด กลัวคนอื่นจะรู้ กลัวสารพัด นอนไม่หลับเลย...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

1.3 จิตใจอ่อนแอ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ การเจ็บป่วยเรื้อรังทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีจิตใจอ่อนแอควบคุมอารมณ์ไม่ได้ โดยแสดงออกใน 2 พฤติกรรม ได้แก่ ใจร้อนโกรธง่ายหงุดหงิดง่าย มีปัญหาสัมพันธภาพ ดังนี้

1.3.1 ใจร้อน โกรธง่าย หงุดหงิดง่าย การเจ็บป่วยเรื้อรังทำให้ผู้ให้ข้อมูลกลายเป็นคนใจร้อน โกรธง่าย หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย รู้สึกเป็นปมด้อย เห็นอะไรไม่ถูกใจจึงหงุดหงิดไปหมด ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...พี่ใจร้อนประจำเลย บางครั้งเพื่อนฝูงก็มีปากเสียง คือไม่ถึงกับมีปากเสียง พูดอะไรแบบบางที่มันไม่เข้าใจนะ...เวลาโมโหแฟน พี่จะตั้งหน้าด่า...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“...ผมกลายเป็นคนขี้หงุดหงิด เพราะเหมือนกับว่ามันมีปมด้อย มีอะไรไม่ถูกใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็หงุดหงิดไปหมด...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

1.3.2 มีปัญหาสัมพันธภาพ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ รู้สึกขัดใจ เกิดปัญหาทะเลาะกัน ถ้าไม่พอใจก็จะแสดงออกทันที ทำให้เกิดมีปากเสียงกัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...กับสามีนี้เมื่อก่อนรบกันประจำ ขัดใจ เขาจะเป็นคนอารมณ์ดี ชอบหยอก พี่จะเป็นคนเครียด เทียวพูดเล่นเรื่องไร้สาระพี่ไม่ชอบ บางทีเขาพูดอะไรกระทบ เราก็โกรธ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

“... เป็นคนขี้รำคาญ ใครทำอะไร ลูกทำอะไร ไม่ถูกใจ เราก็มักจะบ่นเขา จนกระทั่งเด็กทนไม่ได้ คนแก่บ่นโน่น บ่นนี่ อันนี้มันสกปรก อันนี้มันตั้งเอาไว้ตรงนี้ อันนี้มันหายไปไหน...เขาก็โกรธเรา ทำให้มีปากเสียงอะไรกัน...เมื่อก่อนนี้จะเสียงดังแว๊ด ๆ มาก คือถ้าไม่พอใจอะไรนิดหนึ่งจะเสียงดังมากเลย... ออกทั้งกิริยาท่าทาง ออกทั้งเสียง ออกทั้งคำพูด...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

1.4 ท้อแท้เบื่อหน่ายหมดหวังในชีวิต การเจ็บป่วยเรื้อรังทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกท้อแท้เบื่อหน่ายหมดหวังในชีวิตใน 4 ลักษณะ ได้แก่ เบื่อตัวเอง หดหู่หมดกำลังใจไม่รักษา วิตกกังวลคิดมาก และกลัวฝังใจไม่ยอมรับไม่มีทางออก ดังนี้

1.4.1 เบื่อตัวเอง เมื่อมีอาการกำเริบขึ้น ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกเบื่อตัวเอง เพราะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...พอมันเริ่มอาการ พี่ก็คิดเบื่อ รู้สึกเกรงใจเขา บางทีคิดว่าเราเป็นภาระเพื่อน ลูกก็ต้องเป็นภาระให้เขาเลี้ยง เพราะว่าพอเรามีอาการเราเดินไม่ได้ แต่ว่าพี่น้องของพี่ก็โอเค เขาเข้าใจนะ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

1.4.2 หดหู่ หมัดกำลังใจ ไม่รักษา ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ที่ตนเองรู้สึกหดหู่ใจ เมื่อหมอบอกว่าเป็นโรคที่รักษาไม่หายคนที่เจ็บป่วยแบบนี้เขารักษากันจนตายทุกคน ทำให้รู้สึกหดหู่ใจ หมัดกำลังใจ ไม่อยากรักษา ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...ปรับจิตไม่ได้เลย ไม่ใช่ว่านิทานหมอบ แต่หมอบเขาไม่ได้มองเลยว่า เรามีชีวิตมีจิตใจนะ คือเขาอาจจะพูดโดยไม่มีเจตนาร้ายกับเรา แต่คือเราคิดไปเองว่าเรารับสภาพตรงนั้นไม่ได้ เขาอธิบายให้ฟังว่า คนเป็นโรคไตที่คุณต้องไปฟอกนะ ฟอก คุณต้องไปฟอกต้องไปเอกซน เพราะว่าเครื่องที่ในโรงพยาบาลไม่ว่าง เพราะว่าคนที่ป็นโรคไตเหมือนคุณเนี่ย เขาฟอกกันจนตายทุกคน ถึงผมไม่มีความรู้เรื่องโรคไต ผมฟังแล้วมันหดหู่ นะ คุณต้องฟอกซ้ำซากอยู่แบบนั้น มันก็มีอยู่ 2-3 ประโยคที่ว่าเราฟังแล้วรู้สึกว่ามันหดหู่ใจ เรายังปรับจิตไม่ได้นะ หมอบเขามองเราแบบหุ่นยนต์ แบบของเล่นชิ้นหนึ่งเท่านั้น ผมได้ยินแล้วรู้สึกเหมือนว่าลานมันหมด ต้องไขเข้าไปใหม่...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

“...บางครั้งพี่รู้สึกรับไม่ได้ พี่เบื่อ พี่อยากปล่อยให้มันเป็นสุด ๆ ว่าจะถึงขนาดไหน ว่ามันจะไปทำลายเส้นประสาทยังไง แต่จริง ๆ แล้วพอพี่ปล่อยไปไม่รักษา มันก็ไปทำลายเส้นประสาทตา จนตาพี่ข้างนี้มองไม่ชัด เพราะพี่ปล่อยไว้หลายวัน สัก 6-7 วัน พอมาได้ยา ก็เข้าไปแล้ว โอกาสดีขึ้นมันก็เข้า...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

“...หมอบอกว่ารักษาไม่หายให้ทำใจ เราก็มาคิดในใจว่า ถ้าหมอรักษาไม่หายแล้ว กะต้องตายแหละกู ใจเราก็ไม่ค่อยดี ตอนนั้นมันเจ็บมาก เจ็บจริง ๆ ก็ไปหาหมอฉีดยามอร์ฟิน หมอบอกว่าเดี๋ยวก็หายเจ็บแล้ว เดี่ยวก็กลับบ้านได้ ก็นอนให้หายเจ็บ ช่วงที่นอนเราคิดก่อนแล้วว่า หลังจากฉีดยานี้รุ่งเช้าพอไม่เจ็บก็จะกลับบ้านแล้ว คิดหนีไม่รักษาแล้ว เพราะว่ามันเจ็บ และรักษาไม่หาย เราหมัดกำลังใจ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

1.4.3 วิตกกังวล คิดมาก การเจ็บป่วยเรื้อรังทำให้ผู้ให้ข้อมูลกลายเป็นคนวิตกกังวล คิดมากเมื่อไม่สามารถควบคุมอาการของโรคได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“.....เป็นคนที่ชอบวิตกกังวล เมื่อก่อนกังวลมาก ถ้าไปเจาะเลือดเรื่องไต ผลปรากฏว่า creatinin สูง ก็ไม่สบายใจแล้ว น้ำตาลสูง อ่า..ไม่สบายใจแล้วก็จะวิตกกังวลมาก...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

1.4.4 กลัวฝังใจ ไม่ยอมรับ ไม่มีทางออก ผู้ให้ข้อมูลมีสุขภาพจิตไม่ดี ไม่ยอมรับกับการเจ็บป่วย กลัวโรคกำเริบ ไม่อยากเป็นโรค แต่ไม่มีทางออก รู้สึกกลัวกังวล ร้องไห้ฟูมฟายเมื่อมีอาการกำเริบ กลัวคนอื่นรู้ กลัวคนอื่นรังเกียจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...พอว่าพีเป็นบ่อย ๆ ทำให้สุขภาพจิตพีเสียเหมือนกับว่ามันฝังลึก พีว่าพีไม่กลัว พีไม่คิด แต่ความรู้สึกกลัวมันฝังในใจ ใจพีไม่รับ พีไม่อยากได้ไม่อยากเป็นโรคนี้ พีเบื่อ พอถึงเวลาเราก็หาทางออกไม่ถูก ไม่รู้จะทำอย่างไร มันบอกไม่ถูกเพราะว่ามันเป็นโรคเรื้อรัง พีก็เบื่อตัวเอง...บางทีพีคิดกังวล คิดกลัว คิดมาก พอเป็นทุกทีพีร้องไห้ฟูมฟาย มันบอกไม่ถูก มันเป็นความอัดอั้น...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

“...จิตใจตอนนั้น คือมันแย่นะ ยอมรับว่าเก็บกด เก็บกดทุกเรื่อง แต่ถ้ามาที่พีเลี้ยงเขา ให้คำปรึกษาได้ counseling ไป OK เรารับได้ตรงนั้น... สบายใจไปอยู่ตรงนั้น แต่เมื่อเรากลับมาอยู่ที่บ้าน เราก็กลับมาอยู่เหมือนเดิมอีก เมื่อเราออกมาจากจุดตรงนั้นแล้ว ยอมรับไม่ได้ คือมันจะคืนกลับมาอีกในสำนึกของเราอีก ๆ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

“...ลูกกลัวอย่างเดียวกว่าคนรอบข้างรู้ ลูกกลัวว่าถ้ามีอาการมากขึ้น กลัวจะขึ้นเม็ดขึ้นตุ่ม พอขึ้นเม็ดถึงเพื่อนรู้ทันที อันนี้ลูกก็ไม่รู้ว่าจะแก้ปัญหายังไง ลูกคิดไว้อย่างเดียวว่า ถ้าขึ้นเม็ดขึ้นตุ่มลูกคิดว่าจะฆ่าตัวตาย...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

2. หลังพัฒนาจิต: ดำรงชีวิตด้วยปัญญา

หลังพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยการดำรงชีวิตด้วยสติ ปัญญาซึ่งมีผลให้นำพาชีวิตไปสู่สมดุลงดโดยมีพฤติกรรม ใน 4 ลักษณะ ได้แก่ หาเหตุปัญหาเยียวยาตนเอง ใช้สติในการดำรงชีวิต ทุกข์กายแต่ไม่ทุกข์ใจ และยอมรับกับการเจ็บป่วย ดังนี้

2.1 หาเหตุแห่งปัญหาเยียวยาตนเอง ผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยการพยายามค้นหาสาเหตุการเจ็บป่วย และเยียวยาตนเองเมื่อมีอาการ ได้แก่ ดูแลรักษาตัวเอง กินดีมีประโยชน์ และออกกำลังกายด้วยสติ ดังนี้

2.1.1 ดูแลรักษาตัวเอง หลังจากพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลพยายามดูแลรักษาตัวเอง แก้อาการ ก่อนที่จะรับประทานยา ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...คิดว่าการรักษาโรค มันอยู่ที่ตัวเราเอง หมอเขาเพียงแต่สนับสนุนไปตามอาการ แต่ว่าตัวเราจะรู้ดีที่สุด เพราะฉะนั้นไม่มีอะไรดีไปกว่าการพยายามรักษาตัวเอง เราต้องเข้มแข็ง พยายามหาสาเหตุแก้ไขไปตามสาเหตุ เมื่อมีเสมหะในคอ ก็พยายามหาอะไรมากลั้วคอ ช่วยละลายเสมหะ ไม่ค่อยได้กินยา จะใช้วิธีกินน้ำแทน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

“...สมมติว่าเราปวดหัว เราจะบังคับจิตมาพอก้างเหมือนกับเรากวาดขยะ มันจะครูด ความเครียด ความปวด ออกไป ถ้ามันยังมีนัยยังเจ็บก็กวาดอีกครั้ง กวาดจากซ้ายมาขวา กวาดตรงกลาง แล้วแต่ที่เราเจ็บมากเจ็บน้อย เดี่ยวนี้ยาแก้ปวดไม่มีความหมาย...แต่ถ้าไม่หายทางกายมันต้องหาหมอม ทางจิตใจนี้เราต้องไม่เจ็บ ไม่ทุกข์ ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

2.1.2 กินของดี มีประโยชน์ หลังพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลพยายามรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับโรค ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...พยายามบอกตัวเองว่าไม่เป็นไร เราอยู่ร่วมกันกับโรคนะ พยายามดูแลตัวเอง ก็เลยกินอาหารเหมือนที่เคยกินปกติ ยกเว้น อย่ากินเค็มอย่างเดียว ยกเว้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดไม่กิน เมื่อก่อนกินเก่ง...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

“...กินเจ ไข่ไม่กิน พวกน้ำปลาไม่กิน จะไม่กินที่เป็นของแสลง พวกของแห้งไข่แดง หมู ไก่ เนื้อ จะกินข้าวกล้อง กินผักสด ผักที่ว่าเรากินไม่ได้ อาหารที่เราไม่ชอบ เราต้องกิน ต้องฝืนเพราะว่าเป็นของที่มีประโยชน์ และผักอาหารก็จะไม่ให้เหลือ ภูการบริโภคของตัวเอง...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“...ตอนนี้ก่อนที่จะกินก็มานึกถึงว่ากินไปแล้วมันจะมีผลกับเรามากน้อย คือเลือกที่จะกินมากขึ้น คำนึงถึงประโยชน์คุณค่าของอาหารมากขึ้น พี่จะกินพวกสมุนไพร น้ำบัวบก น้ำข้าวโพด น้ำเต้าหู้ ช่วงหลังพี่จะกินน้ำเต้าหู้ประจำเลยทุกวัน...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

2.2 ใช้สติในการดำรงชีวิต ผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยการใช้สติในการดำรงชีวิต ใน ลักษณะ ได้แก่ ใช้สติหยุดคิดแก้ปัญหา

2.2.1 ใช้สติหยุดคิดแก้ปัญหา ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการที่เราคิดมาก เครียดกับปัญหา ทำให้ไม่สามารถมองเห็นแนวทางแก้ปัญหาได้ แต่หากใช้สติหยุดคิดหมกมุ่นกับปัญหาก็จะเกิดปัญญามองเห็นทางออก ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...บางที่เราไม่รู้จะทำอย่างไรดีกับชีวิต เราเครียด เราก็คิด ลองคิด ลองคิด คิดมากก็หาทางออกไม่ถูก หลังจากพัฒนาจิตทำให้เราคิดได้ว่า เราลองหยุดคิดสิ ลองอยู่เฉย ๆ เพราะว่าบางที่เราเครียด คิดอะไรไม่ออก เราอันไปหมดแล้ว แต่การที่เราหยุดคิด ทำให้มีสติ มีสมาธิ ช่วยให้เรามองเห็นแนวทางแก้ปัญหา นั่นคือสิ่งที่พีได้...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“...เรามีสติมากขึ้น มีสติในการดำรงชีวิตประจำวัน เมื่อก่อนเป็นคนเก็บกดอยู่คนเดียว และก็ไม่ชอบบรรยายกับใคร เครียด ปัญหาทุก ๆ เรื่องจะแก้ไม่ได้ การพัฒนาจิตทำให้เราเห็นช่องทางในการแก้ปัญหา เห็นทางออก สมมติว่าใครมาทำอะไรกับเรา ทำให้เราโมโห เครียด ไม่รู้จะทำอย่างไร ทำให้เราเสียสุขภาพจิต แต่ตอนนี้หลังจากพัฒนาจิตเขาจะพูดอะไรก็ช่าง นั่นคือการแก้ปัญหา ทำให้เราไม่เครียด...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

2.2.2 มีสติคิดก่อนทำ การพัฒนาจิตทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีสติยังคิดมากขึ้น มีความรอบคอบ รู้จักคิดก่อนทำ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...การพัฒนาจิต ทำให้เรารู้จักคิดก่อนที่จะทำอะไรลงไปเมื่อก่อนนี่เราจะเป็นคนพูดง่าย ทำง่าย แต่ตอนนี้ทำให้เรายังคิด เวลาเราจะพูดอะไรกับใครต้องให้มีสติ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

“...พอหลัง ๆ เริ่มคิดได้ พอว่าคิดหนอ สมอาก็เริ่มคิด มันจะมีความคิดเข้ามาแทรกชนิดหนึ่งว่า ต้องคิดก่อนนะว่าจะทำอะไร...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“...ทำให้เรามีสติ คิดอะไรรอบคอบขึ้น เวลาคนอื่นพูดอะไรหรือเราจะพูดอะไร ก็ไม่ใช่ว่าจะพูดไปเลย จะพูดอะไรก็ต้องคิดก่อน ถ้าดีก็พูด ถ้าไม่ดีบางอย่างก็ไม่พูดดีกว่า แบบว่าเรามีสติมากขึ้น...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

2.2.3 ใช้สติควบคุมอารมณ์ การพัฒนาจิตทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีสติสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ไม่แสดงออกเมื่อไม่พอใจ อดทนอดกลั้นได้มากขึ้น ไม่ใช้อารมณ์ในการพูด ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...หลังพัฒนาจิตผมว่าผมมีความอดทนมากขึ้น ทำให้เรารู้จักควบคุมตัวเอง... ควบคุมอารมณ์ได้ อดกลั้นได้ เมื่อก่อนถ้าหากไม่พอใจอะไรก็จะแสดงสีหน้าท่าทาง หรือไม่ก็พูดสวนทันทีเลย แต่เดี๋ยวนี้อดทน อดกลั้นได้เยอะ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“...ปกติอารมณ์ร้อนเหมือนกัน พอใครมาพูดก็จะไม่ยอม ตอนนี้อาจทำได้ เมื่อก่อนถ้าว่าไม่พูดตอบ ก็คิดว่าเดี๋ยวเขาจะหาว่าเราขี้ขลาด เดี่ยวเขาจะหาว่าเรากลัวเขา เมื่อก่อนคิดอย่างนี้ แต่เดี๋ยวนี้จะไม่คิด จะพูดจะอะไรก็จะไม่ใช่อารมณ์...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

“... ถ้าเทียบกับเมื่อก่อนมันก็ได้ขึ้นมาเยอะ เมื่อก่อนมันหงุดหงิด แล้วก็ปฎิบัติที่ทันที แต่ตอนนี้อดทนได้ ถึงแม้ไม่ชอบ เมื่อก่อนทนไม่ได้ต้องออกมา มันต้องมีปฎิบัติอย่างหนึ่งออกมา ว่าเราไม่ชอบสิ่งนี้ เราไม่ชอบให้เขาพูดดั่งอย่างนี้....ก็พยายามตั้งสติ ระวังความโกรธ เมื่อก่อนไม่พอใจอะไรนิดเดี๋ยวก็เสียงดัง ออกทั้งกริยาท่าทาง ออกทั้งเสียง ออกทั้งคำพูด แต่ตอนนี้ก็สงบ เบา ไม่ดังออกมา...มันสงบของมันเอง มันเย็นขึ้นมาของมันเอง...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

2.3 ทุกข์กาย แต่ไม่ทุกข์ใจ ผู้ให้ข้อมูล 4 ราย ใช้สติกำหนดรู้ ควบคุมหรือความเจ็บที่เกิดขึ้น โดยไม่ปรุงแต่ง ให้รู้สึกเจ็บแต่ร่างกาย แต่จิตใจไม่ปรุงแต่งให้เกิดความทุกข์ได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่

“... เวลาเจ็บแต่ละครั้งนะ เราก็จะใช้สติดูบริเวณที่เจ็บ ให้เจ็บแต่กาย ใจอย่าเจ็บ มันไม่เกี่ยวกัน ถ้าหากเราไม่มีสติ ความเจ็บมันจะชนกันเหมือนแม่เหล็กมันดูด ทั้งเจ็บกาย และเจ็บใจ ก็จะมีเจ็บไปกันใหญ่ แต่เดี๋ยวนี้อันไหนอันนั้น อ้ายกายเจ็บแต่ใจไม่เจ็บ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“...หลังพัฒนาจิตทำให้เรารู้ว่าเราต้องรักษาใจของเราด้วย ให้เจ็บแต่กาย ใจต้องไม่เจ็บ เราต้องรักษาให้ดี ถ้าใจเจ็บไม่ได้รักษา ถึงจะรักษากายหาย แต่หัวใจเรานั้นไม่หายมันก็อยู่ยาก ร่างกายมันก็อยู่ไม่ได้...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

“...ถ้าหากเราปวดหัวก็ต้องพื้หมอบ แต่เราก็ให้ปวดแต่กาย รักษากายกับหมอบ จิตใจเราต้องไม่เจ็บปวดไปด้วย เราไม่ปรุงแต่ง ว่ามันต้องเจ็บ แล้วมันต้องเป็นอย่างนั้น อย่างนี้...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

2.4 ยอมรับกับการเจ็บป่วย หลังจากการพัฒนาจิตทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยสามารถยอมรับกับการเจ็บป่วยได้ ทำใจได้ คิดว่าโรคคือเพื่อนตายและใช้ชีวิตร่วมกัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...การเข้าพัฒนาจิตมันช่วยให้เราปลงได้ คิดได้ ทำใจได้ อดทน อดกลั้นได้ ไม่คิดกลัว...ถ้ามีอาการเกิดขึ้นพี่จะไม่กลัว ไม่ร้องให้พุ่มพวยเหมือนทุกครั้งที่ผ่านมา พี่จะยอมรับสภาพ ถือว่ายาช่วยพี่ได้ ช่วยให้พี่ดีขึ้นทุกครั้ง คิดว่าอะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด พยายามทำให้ดีที่สุดของเรา ถ้ามีอาการเกิดขึ้นอีกคิดว่าคงยังใช้กรรมไม่หมด...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

“...การที่พี่มาทำตรงนี้ มันช่วยให้พี่คิดอะไรดีได้ตั้งเยอะ มันทำให้พี่สงบลง สบายใจขึ้น ยอมรับตัวเองได้ เมื่อก่อนตอนเข้าคลินิกนิรนามก็ยอมรับได้ในจุดตรงนั้น พอออกมาจากกลุ่มเราก็เหมือนเดิมอีก มันจะกลับมาในสำนึกของเราลึก ๆ ว่าเรายอมรับไม่ได้ แต่ว่าการพัฒนาจิตทำให้พี่ทำใจได้ ยอมรับตัวเองได้ ว่าเราต้องดูแลรักษาจิตใจเราด้วย ไม่ใช่รักษาแต่กาย รักษาใจก็คืออย่าไปคิดมากให้เกิดความเครียด...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

“...หลังจากที่สุขภาพจิตเราดีขึ้น ช่วยให้เราคิดได้ เช่นตอนนี้ โรคไต ผมถือว่าเป็นเพื่อนผม แต่ก่อนผมทำใจไม่ได้ ผมเครียด ตอนนี้เป็นผมถือว่าเป็นเพื่อนผม ผมตายเขาก็ตาย ไม่ต้องเครียด ถือว่าแต่ก่อนอาจจะห่างกันไปช่วงหนึ่ง แต่ว่าตอนนี้เรากลับมาอยู่ด้วยกัน ไม่คิดมาก...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

“...ตอนนี้ลุงคิดว่า เมื่อถึงเวลาลุงตายมันก็ตาย แต่ว่าเมื่อก่อนที่ลุงไม่ติดเชื้อลุงกลัวเหมือนกัน...ตอนนี้มันก็คือเพื่อนเราถ้าเราตายมันก็ตาย...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

3. ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: นำพาให้เกิดสมดุล

หลังพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลมีพฤติกรรมสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดความสมดุลในชีวิตใน 4 ลักษณะ ได้แก่ สุขภาพดีขึ้นควบคุมอาการได้ จิตมั่นคงเข้มแข็ง มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และมีความหวังมีเป้าหมายในชีวิต ดังนี้

3.1 สุขภาพดีขึ้น ควบคุมอาการได้ ผู้ให้ข้อมูลมีสุขภาพดีขึ้น ควบคุมอาการได้ โดยมีพฤติกรรมแสดงออกใน 4 ลักษณะได้แก่ นอนหลับได้ดี หายใจดีไม่เป็นหวัด ท้องไม่ผูก ปรกติหยุดยา ดังนี้

3.1.1 นอนหลับได้ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ผู้ให้ข้อมูลใช้วิธีการกำหนดสติ ไม่ปรุงแต่งคิดฟุ้งซ่าน ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...การที่เรากินยา เราจะรู้ว่าพอเรากินยานี้ ความเจ็บมันก็จะค่อย ๆ หายไป หายไป บางทีทำให้เราหลับไปได้ หลังจากที่เราไปพัฒนาจิต เวลามีอาการเจ็บ เมื่อยไปหมด ทั้งตัว พี่จะไม่กินยา พยายามนอนกำหนด พองยุบ พองยุบ พี่ก็หลับไปเลย ทำให้หลับ ดีขึ้น.....” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“...2 ทุ่มครึ่งก็หลับแล้ว หลับดีมาก สมัยก่อนเป็นบอยที่นอนไม่ค่อยหลับ ระยะเวลาหนึ่ง ไม่มีปัญหา หลับ....” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

3.1.2 หายใจดี ไม่เป็นหวัด หลังจากพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการหายใจ ดีขึ้น เสมหะน้อยลง ไม่ค่อยเป็นหวัด ถึงแม้อยู่ใกล้ชิดผู้ที่ เป็นหวัดก็ไม่ติด ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...หลังพัฒนาจิตอาการด้านร่างกายที่เคยมีการหายใจติดขัด ก็ดีขึ้น เสมหะน้อยลง อาการคัดจมูกมีบ้างแต่น้อยลง ไม่เหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนคัดจมูกมากเลย...” (ผู้ให้ ข้อมูลรายที่ 5)

“...เมื่อก่อนนี้เป็นหวัดบ่อย เป็นแต่จะครั้งจะลงคอ ถึงขนาดที่ว่าหอบ ไอไม่หยุด ต้องใช้ ยาแรง ๆ ถ้าไม่กินยาก็ไม่หาย แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยเป็น รู้สึกจะเป็นปีแล้วที่ไม่เป็นหวัดเลย อยู่ใกล้คนเป็นหวัดก็ไม่ติด และอย่างเพื่อนนอนอยู่ห้องเดียวกันเป็นห้องแอร์ เขาเป็น หวัดไอมาก ก็ไม่ติด คิดว่าจะติดแล้ว ก็ไม่ติด” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

3.1.3 ท้องไม่ผูก ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการพัฒนาจิตช่วยให้ระบบการขับถ่ายดีขึ้น จากปกติที่เป็นคนท้องผูก ประมาณ 3 วันจึงจะถ่ายอุจจาระหนึ่งครั้ง แต่หลังจากพัฒนาจิตถ่าย อุจจาระทุกวันท้องไม่ผูกซึ่งผู้ให้ข้อมูลเชื่อว่าความเครียดทำให้ท้องผูก ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...รู้สึกว่าระบบการขับถ่ายจะดีขึ้น ธรรมดาเป็นคนท้องผูก 3 วันถ่ายครั้ง เป็นเพราะว่า เราเครียดทำให้ท้องผูก ตอนนี้อย่างดี ตั้งแต่วันนั้นจนถึงวันนี้รู้สึกว่าถ่ายทุกวัน ...” (ผู้ ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“...ผมท้องผูกเมื่อก่อน 2-3 วันถ่ายที แต่หลังจากพัฒนาจิตรู้สึกว่าระบบขับถ่ายจะดีขึ้น ตอนนี้อย่างทุกวัน ท้องไม่ผูกเหมือนเมื่อก่อน...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

3.1.4 *ปรับลด หยุดยา* หลังพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลมีความอดทนต่ออาการเจ็บป่วย จนไม่ต้องรับประทานยา และหลังพัฒนาจิตทำให้อาการเจ็บป่วยดีขึ้น สามารถลดขนาดยาลงได้ จนกระทั่งบางรายสามารถหยุดยาได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...ทุกอย่างอยู่ที่ใจ ใจพีแข็งขึ้น ฝืดทนมากขึ้น เวลาพีเจ็บ พีจะกำหนดทนหนอ อดทนหนอ ต้องทนให้ได้มันไม่ตายหรอก บางครั้งมันเจ็บ เจ็บ จากไมเกรนที่พีเป็นคู่ กับไทรอยด์ พีพยายามไม่กินยา ทน ทน ทน จนปัจจุบันพีไม่ต้องกินยาแล้ว พีกินแต่ พาราเซททีลดีขึ้น พาราเซททีลพยายามเลี่ยงถ้าเลี่ยงได้ รู้สึกว่ามันดีขึ้น ดีขึ้น หมอก็หยุด ยาไปก่อนหน้ายาไทรอยด์ แล้วก็ยาไทรอยด์เนี่ยตั้งแต่ไปวิปัสสนามาพีไม่กินเลย ก็ดีขึ้น ทั้งไมเกรน ทั้งไทรอยด์....” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“...ความดันก็ลดลง เมื่อก่อนนี้ ทาน *pendint* ทุกวัน วันละเม็ด ต่อมาในระยะช่วงปีนี้ ความดันมันก็ลดลง ก็เลยลดยาเหลือครึ่งเม็ดมันก็ยังไม่สูง ก็ลดลงมาเหลือครึ่งเม็ดวัน เว้นวัน...*creatinin* กับ *BUN* ก็ลด มันเคย 1.5, 1.4 มันลดลงไปเหลือ 1.2 ก็เว้นช่วงอยู่ ระยะหนึ่ง ก็ไปตรวจอีกทีหนึ่ง *creatinin* เหลือ 0.9 ซึ่งไม่เคยเลย เบาหวานก็ดีขึ้น ตอนนีทานอะไรก็ทานนะ ไม่ค่อยได้คุมอะไรเท่าไร ระยะหลังน้ำตาลก็ไม่ขึ้นคุมได้ บางครั้งลง มาถึง 81 ครั้งสุดท้ายนี้ 91 หรือบางทีก็ขึ้นไป 110 แต่ก็ไม่ค่อยเกิน 110 แล้วหมอก็ เปลี่ยนยาจาก *Dimicron 80 mg* เปลี่ยนเป็น *Dimicron MR 30 mg* ตอนนีก็ทาน *Dimicron MR...*” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

3.2 *จิตมั่นคงเข้มแข็ง* หลังจากพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลมีจิตใจมั่นคงเข้มแข็งขึ้น ใน 2 ลักษณะได้แก่ ไม่กังวล ไม่เครียด ไม่กลัว และไม่หงุดหงิด ไม่โกรธ ดังนี้

3.2.1 *ไม่กังวล ไม่เครียด ไม่กลัว* ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าหลังพัฒนาจิตมีจิตใจมั่นคง เข้มแข็งขึ้น ไม่กังวล ไม่เครียดคิดว่าอะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด ไม่ไว้วางใจร้องให้ฟูมฟาย ไม่กลัวกับ อาการกำเริบ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...ถ้าพีเป็นอีกพีก็ไม่กลัว ไม่ไว้วางใจ ไม่ร้องให้ฟูมฟาย อดทน อดกลั้นได้เยอะ จิตใจ เข้มแข็งขึ้น คิดว่าอะไรจะเกิดก็ให้มันเกิดไป ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

3.2.2 *ใจเย็นลง ไม่หงุดหงิด ไม่โกรธ* หลังจากเข้ารับการพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลมีความอดทน ควบคุมอารมณ์ได้ ทำให้ใจเย็นลง ควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ค่อยหงุดหงิด ไม่โกรธง่าย เหมือนเมื่อก่อน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...การโมโห การซีหนุดหงิด มันก็ดีขึ้น ผมจะใช้วิธีการสูดลมหายใจเข้า – ออก เข้า – ออก มันเหมือนเป็นการถ่วงเวลา ทำให้อารมณ์ที่ร้อน ๆ มันค่อย ๆ เย็นลง เย็นลง ด้านการหงุดหงิดเร็ว ๆ ที่ว่าเกิดปุ๊บทันทีเวลาเราไม่พอใจ มันก็ทำให้ค่อยคลายลง จากที่เคยมีทั้ง 10 ก็ทำทั้ง 10 แต่ว่าตอนนี้ซัก 5 ซัก 6 ใจเย็นลง....” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“...พอไปตรงนี้ที่รู้สึกว่าคุณพยายามควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น แต่ก่อนที่ใจร้อน ถ้าทะเลาะกันขอให้ได้คุยก่อน ว่าก่อน ต่าก่อน หลังจากพัฒนาจิตเวลาโกรธแพน ที่จะหยุดก่อน พออารมณ์ดีแล้วค่อยพูดกัน... ตัวเองนี้จะเย็นลงในทุก ๆ เรื่อง ใจเย็นขึ้น... ที่บ้านเวลาไม่พอใจอะไรก็จะเฉย พอเฉยสักระยะก็จะดี คุยได้ ไม่หงุดหงิด ไม่โกรธ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“.....หลังพัฒนาจิตที่ทำได้เยอะ ไม่เอามายึดเสียหาย ใ้ฉันก็ต้องเป็นอย่างนั้น ใ้ฉันก็ต้องเป็นอย่างนี้ ช่วยในด้านจิตใจที่ว่าช่วยได้เยอะ ฝึกตัดได้เยอะทำให้ใจเย็นลง ไม่ซีหนุดหงิด....สงบลง ไม่ค่อยเครียด ไม่ค่อยซีโกรธ ไม่ถึง 100 % แต่ว่า มันก็ดีขึ้น ไม่คิดมาก ตัดได้เยอะ เมื่อก่อนเต็มร้อย ใจร้อน ซีโกรธ เห็นอะไรไม่ถูกใจ ต้องพูดทันที...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

3.3 มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หลังพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นดีขึ้น ไม่ว่าจะในสังคมครอบครัว หรือสังคมการทำงาน ทำให้บรรยากาศในการทำงานดีขึ้น ไม่มีปัญหาทะเลาะกัน ส่งผลให้เกิดความสบายใจในการทำงาน ประสิทธิภาพของงานจึงเพิ่มขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...เมื่อก่อนพี่เป็นคนใจร้อนเวลาถูกมีเรื่องอะไรมาเล่าให้แม่ฟังแม่จะตวาดกลับ แต่หลังจากพัฒนาจิตใจเย็นขึ้น เวลาถูกเล่าอะไรแม่ก็นิ่งฟัง คุยกันได้ดีขึ้น นั่นคือที่ ครอบครัว....ในที่ทำงานด้านการพูดจาบางครั้งถ้าเกิดใครตวาดมาให้เราได้ยิน เราก็จะ ตวาดสวนไปทันที แต่ว่าตอนนี้ก่อนพูดสวนกันบ 1-2-3 บางครั้งก็เงียบไปเลยโดยไม่ ต้องพูดสวนกับเขา พอเราทำตรงนี้ได้ ปัญหาต่าง ๆ มันก็น้อยลง เพราะว่าเท่าที่เจอ ก่อน ๆ นี้คือเราใจร้อน ถ้าเขาพูดมา เราพูดไป ไม่มีใครฟังใครก็เกิดปะทะกัน ปัญหา ก็เกิดขึ้นว่า เออ..ภายในหมวดแทนที่จะทำงานเข้าใจกันก็กลายเป็นปัญหากัน ไม่อยาก มองหน้ากัน ไม่อยากพูดคุยกัน หลังจากพัฒนาจิตรู้สึกที่ดีขึ้น ดีขึ้นมากตัวเองนี้จะเย็น ลงใน ทุกเรื่อง.....ถ้าเราเฉยได้ ทำงานได้ ความสบายใจมันก็เกิด งานก็สำเร็จ ถ้าเรา ทำงานด้วยความไม่สบายใจ ความเสียหายมันก็เกิด ทำงานไม่สบายใจผิดมั้งถูกมั้งแต่ ถ้าเรา

ทำด้วยความสบายใจ ด้วยความสุขใจ งานส่วนมากมันก็จะไม่ค่อยผิด ความ พร้อม
ของเรามันมีเยอะ นั่นคือประโยชน์ที่พี่ได้รับ" (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

"...ชีวิตครอบครัวดีขึ้น ไม่พูดบ่นอะไรลูกอีกแล้ว พูดคุยกันได้ดีขึ้น มันเป็นผลมาจาก
การพัฒนาจิต ก่อนเข้าพัฒนาจิต มีปัญหาเยอะเชียว กับลูกบ้าง ลูกสะกับบ้าง แต่ว่า
ตอนนี้ดีขึ้น" (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

3.4 มีความหวังมีเป้าหมายในชีวิต หลังพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลมีเป้าหมายและมีความ
หวังในชีวิต ทำให้มีกำลังใจในการที่จะมีชีวิตอยู่กับโรค ใน 3 ลักษณะ ได้แก่ อยากมีชีวิตอยู่กับลูก
ให้นานที่สุด มีชีวิตอยู่กับบุญความดีหวังให้มีสุขหลังตาย และมีชีวิตอุทิศตนช่วยเหลือสังคม ดังนี้

3.4.1 อยากมีชีวิตอยู่กับลูกให้นานที่สุด หลังพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลมีเป้าหมายใน
ชีวิตมีความหวังที่จะมีชีวิตอยู่กับลูก กับครอบครัวให้นานที่สุด มีวิธีใดที่ช่วยให้สุขภาพดีขึ้นก็จะทำ
ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

"...ตัวเราเป็นโรคติดเชื้อมันแบบนี้ ชีวิตก็อยู่ได้ไม่นานแล้ว ไม่รู้จะตายเมื่อไหร่ จึงอยากจะ
ทำตรงนี้ ทำยังไงให้อยู่กับลูก อยู่กับครอบครัวให้นานที่สุด มีวิธีอย่างไรจะทำทุก
อย่าง..." (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

3.4.2 มีชีวิตอยู่กับบุญความดีหวังให้มีสุขหลังตาย หลังพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลมี
เป้าหมายในชีวิต หวังให้มีชีวิตอยู่กับการทำบุญ การทำความดี เพื่อว่าตายไปจะได้ไม่ลำบาก ไม่
ทุกข์ทรมาน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

"...เราอายุมากแล้วอยู่ได้อีกไม่กี่ปี สิ่งที่ดีตัวเราไปคือ บาป บุญเท่านั้น อย่างอื่นก็ไม่ได้
ติดตัวไป ตอนมีชีวิตอยู่ก็พยายามทำความดีไว้ให้มาก ตายไปจะได้ไม่ลำบาก จะได้ไม่
ตกนรก ..." (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

"...ลุงตั้งหน้าตั้งตาทำบุญทำทานอย่างเดียว ตายไปอย่าให้มันทรมาน อธิษฐานแค่นั้น
นั้น...อธิษฐานว่า ถ้าจะตายสักทีก็อย่าให้ทรมาน ถ้าว่าจะตายก็ขอให้ตาย บาย ๆ
ไปแบบบาย ๆ ..." (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

3.4.3 มีชีวิตอุทิศตนช่วยเหลือสังคม ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งมีเป้าหมายในชีวิตว่า
หลังจากที่ตนเองปฏิบัติได้ดี เกิดปัญญาหลุดพ้นทุกข์ สามารถเยียวยาตัวเองให้หายได้ ก็จะมีชีวิต
ช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยเหลือสังคม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...ป่าคิดว่หลังจากปฏิบัติตรงนี้ได้ รักษาตัวเองหายแล้ว อยากให้คนที่ว่าหมดสิ้นความหวังเหมือนเรา อยากให้เขาได้รับเหมือนเรา...เราคิดว่าเราพาตัวเราหลุดพ้นแล้ว เราอยากจะทำช่วยคนตรงนี้ให้หลุดพ้นด้วย ในเมื่อเรารู้แล้ว เราก็ช่วยเหลือให้คนอื่นได้ด้วย...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหลังจากพัฒนาจิตเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ทำจิตให้บริสุทธิ์และฝึกสติให้มีสมาธิ ขั้นที่ 2 เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และ ขั้นที่ 3 เปลี่ยนวิถีชีวิต กายจิตลงตัว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอธิบายได้ด้วยวิธีปฏิบัติที่เรียกว่า ไตรสิกขา มี 3 ส่วน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในขั้นที่ 1 ทำจิตให้บริสุทธิ์และฝึกสติมีสมาธิ เป็นการปฏิบัติตาม ศีล คือ การปฏิบัติตามสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ (วาจาชอบ กระทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ) และสมาธิ คือ การปฏิบัติตามสัมมาวายามะ สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิ (พยายามชอบ ระลึกชอบ จิตมั่นชอบ) ผู้ให้ข้อมูลรับรู้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปใน 7 พฤติกรรม ได้แก่ รักษาศีลห้าละสร้างบาป ทำบุญตักบาตรมากขึ้น กตัญญูดูแลพ่อแม่มากขึ้น แม่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร รู้จักแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นให้อภัย ฝึกสติอยู่กับอิริยาบถปัจจุบัน และนั่งสมาธิสวดมนต์ให้หัวพระ ซึ่งศีลเป็นเครื่องกั้นกรองกาย วาจาใจ ให้บริสุทธิ์ การรักษาศีลเป็นเหมือนการจัดปรับพื้นที่ให้สะอาดเรียบร้อย พร้อมและสะดวกในการที่จะทำงาน (พระธรรมปิฎก, 2545) นอกจากนี้ในแต่ละวันเมื่อตื่นนอนขึ้นมาตอนเช้าหรือตอนกลางวัน หรือก่อนนอน ควรเจริญสมาธิสั้น ๆ ในทำนองหรือนอนก็ได้เป็นเวลา 10-30 นาทีตามความเหมาะสม เมื่อจิตสงบมีสมาธิ ทำให้เกิดความพร้อมในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป ในชีวิตประจำวันเป็นไปไม่ได้ที่จะเจริญสมาธิอยู่ตลอดเวลา ต้องมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องทำอีกมาก จึงควรมีการแบ่งสัปดาห์ไปใช้ในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบในสัดส่วนที่เหมาะสม (เอกชัย, 2543) เมื่อมีศีล สมาธิก็เกิดขึ้นได้โดยง่าย ส่งผลให้เกิดปัญญาเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ มีสติมองเห็นแนวทางแก้ปัญหา ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างถูกต้องกรรมในอดีตเราไม่สามารถแก้ไขได้ ต้องยอมรับ แต่กรรมในปัจจุบัน เราสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้อยู่ที่ตัวเราจะตั้งใจและเชื่อมั่นในการทำกุศลความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป (เรณู, 2545) เมื่อหมั่นทำบุญตักบาตรอุทิศส่วนบุญกุศลไปให้เจ้ากรรมนายเวร เป็นการขอขมาเจ้ากรรมนายเวรให้เจ้ากรรมนายเวรยกโทษให้ ทำให้มีความสบายใจ และไม่รู้สึกผิด ช่วยให้การเจ็บป่วยบรรเทาเบาคลายลง และชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

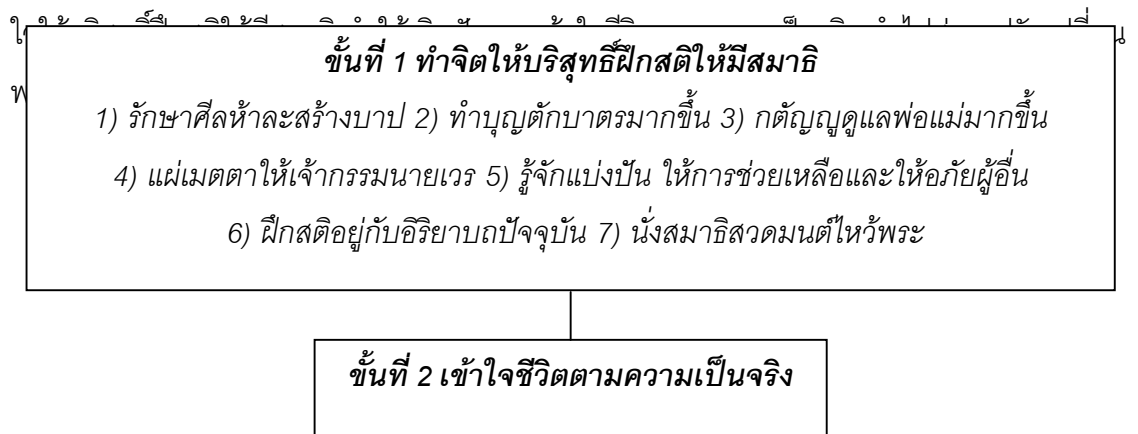
หลังจากประพฤติตามศีลและสมาธิ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ต่อมาผู้ให้ข้อมูลเกิดปัญญาเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง คือ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ (ความเห็นชอบ ความดำริชอบ) ผู้ให้

ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยมีความเข้าใจความเป็นจริงตามธรรมชาติใน 2 ลักษณะ ได้แก่ มองการเจ็บป่วยด้วยความเข้าใจ และทุกอย่างไม่เที่ยงอย่าเอามายึดติด

เมื่อเกิดปัญญาเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในขั้นที่ 3 เปลี่ยนวิถีชีวิต กายจิตลงตัว เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจากก่อนพัฒนาจิตเคยทุกข์กายทุกจิต หลังพัฒนาจิตดำรงชีวิตด้วยปัญญา และผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นำพาให้เกิดสมดุลในชีวิต ผู้ให้ข้อมูลรับรู้พฤติกรรมทุกข์กายทุกจิตใน 4 พฤติกรรม ได้แก่ ควบคุมอาการไม่ได้ ปล่อยตัวเองไปตามอารมณ์ จิตใจอ่อนแอควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และท้อแท้เบื่อหน่ายหมดหวังในชีวิต ผู้ให้ข้อมูลมีพฤติกรรมดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ใน 4 พฤติกรรม ได้แก่ หาเหตุปัญหาเยี่ยวยาตนเอง ใช้สติในการดำรงชีวิต ทุกข์กายแต่ไม่ทุกข์ใจ และยอมรับกับการเจ็บป่วย สอดคล้องกับการศึกษาของเสาวนิต (2544) เรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข และการศึกษาของณัฐนันท์ (2541) เรื่องประสิทธิผลของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรมะหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข พบว่ามีปัญญาในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาเพิ่มขึ้น มีสติในการแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ล่วงหน้าเพิ่มขึ้น และผู้ให้ข้อมูลรับรู้พฤติกรรมการนำพาให้เกิดสมดุลใน 4 ลักษณะ ได้แก่ สุขภาพดีขึ้นควบคุมอาการได้ จิตมั่นคงเข้มแข็ง มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และมีเป้าหมายมีความหวังในชีวิต ผลการศึกษาที่พบว่าสุขภาพดีขึ้นควบคุมอาการได้ สอดคล้องกับการศึกษาของวิรัช (2539) ศึกษาเรื่องวิถีทางแห่งพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยโรคเอดส์ กรณีศึกษา: การฝึกสมาธิเพื่อสุขภาพ ณ วัดดอยเก็ง ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่มีสุขภาพและสุขภาพจิตดีขึ้นมาก อาการแทรกซ้อนบรรเทาลงหรือหายไป และมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของคีเฟอร์ และ เบลนชาร์ด (Keefer & Blanchard, 2001) ศึกษาเรื่องผลของการผ่อนคลายจากการฝึกสมาธิ ต่ออาการแสดงของกลุ่มอาการระคายเคืองลำไส้ ผลการศึกษาพบว่า อาการท้องอืด และ เรอดีขึ้น ช่วยให้อาการท้องผูกลดลง (Keefer & Blanchard, 2002) การศึกษาของซามาร์รา ซาโนเดออร์ เบสเสกฮินี โรบินสัน และซาเลอริโน (Zamarra, Schneider, Besseghini, Robinson & Salerno, 1996) ศึกษาประโยชน์ของโปรแกรมทรานเซนเดนทอน เมดิเตชัน (transcendental meditation) ในการรักษาผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ พบว่าผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ มีระดับความคงทนในการทำกิจกรรมเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การพัฒนาจิตช่วยให้ผู้ป่วยเรื้อรังมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านจิตใจโดยมีจิตใจเข้มแข็งขึ้น ไม่กลัว ไม่กังวลไม่เครียด ใจเย็นลง สอดคล้องกับการศึกษาของ สุนนทา สมพร และไพลิน (2540) ศึกษาเรื่อง ผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลาย ในการลดความเครียด และความดันโลหิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียด และความ

ต้นลดลง การศึกษาของนวนันท์ และคณะ (2544) ศึกษาผลของโปรแกรมยกระดับจิตสำนึกเพื่อคลายเครียดใน นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 โดยใช้หลักสูตรพื้นฐาน 4 วิชาสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ตามแนวทางของ โคเอนกา ใช้เวลา 8 สัปดาห์ พบว่า จิตใจสงบขึ้น เข้าใจตนเองและอารมณ์ของตนเองมากขึ้น ยอมรับตนเองได้มากขึ้นเช่นเดียวกับ การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมยกระดับจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด โดยธวัชชัย และคณะ (2544) ซึ่งยึดหลักการเดียวกัน แต่ใช้กลุ่มตัวอย่างมากกว่า ปรากฏว่าให้ผลเหมือนกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับพริ้มเพรา (2544) ที่ศึกษาผลของการปฏิบัติ วิชาสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมงต่อบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ พบว่า การฝึกอบรมวิชาสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมงสามารถเพิ่มระดับความมั่นคงทางจิตใจและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สเปนกา แคริสัน กูเดย์ และแอนเจน (Specia, Carison, Goodey & Angen, 2000) ศึกษาเรื่องผลของการปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดสติ (โปรแกรมลดความเครียดขั้นพื้นฐาน) ต่ออารมณ์และอาการเครียดในผู้ป่วยนอกที่เป็นมะเร็ง พบว่าการฝึกสมาธิมีประสิทธิภาพในการลดความเครียด และความผิดปกติทางอารมณ์ และ การศึกษาของแอสติน (Astin, 1997) เรื่อง การลดความเครียด โดยวิธีทำสมาธิแบบกำหนดสติ (mindfulness meditation) โดยศึกษาผลของการทางด้านจิตใจ การควบคุมตนเอง (sense of control) และประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณ (spiritual experience) ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มผู้ให้ ข้อมูลที่ปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดสติ มีอาการทางด้านจิตใจลดลง สามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และมีประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณเพิ่มขึ้น สรุปได้ว่าวิธีปฏิบัติสมาธิแบบกำหนดสติ ทำให้ผู้ปฏิบัติให้ความสำคัญกับการวางตัวเป็นกลาง มีอุเบกขา และรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา มีสติระลึกรู้ อาจะปรากฏออกมาในรูปของพฤติกรรมหรือความสามารถในการรับรู้และกลวิธีในการเผชิญความเครียด กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต คิง คาร์และดีครูซ (King, Carr & D'Cruz, 2002) ศึกษาผลการใช้สมาธิ แบบทรานเซนเดนทอน เมตติเตชั่น (transcendental meditation) ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจพบว่า ความดันโลหิตสูง และ atherosclerosis ลดลง ผู้ป่วยโรคหัวใจอาการดีขึ้น ลดระยะเวลาการอยู่โรงพยาบาล และปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ลดลง ได้แก่ การสูบบุหรี่ และ โคลเลสเตอรอลลดลง

จะเห็นได้ว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจากการพัฒนาจิตต้องเริ่มจากการทำจิต





หลัก ภาพ 2 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหลังพัฒนาจิต | ติกรรมสุข ภาพ

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้หลักธรรมที่ได้รับจากการพัฒนาจิตที่ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพใน 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) เกิดดับเป็นเรื่องธรรมดา 2) ไม่มีตัวเราของเรา 3) การยึดติดทำให้เกิดทุกข์ และ 4) กฎแห่งกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เกิดดับเป็นเรื่องธรรมดา ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าหลังจากเข้ารับการพัฒนาจิต ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้ เมื่อมีเกิดขึ้น ก็ยอมมีดับไปเป็นธรรมดา ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...พอเราเข้าไปตรงนี้เราเข้าใจชีวิต เข้าใจธรรมชาติมากขึ้นว่า คนเราก็เป็นแบบนี้ คนแก่อายุมากเป็นแบบนี้ คนอายุน้อยจะเป็นแบบนี้ อีกหน่อยเราก็เป็นเหมือนเขา เรื่อง การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย ในชีวิตมันต้องมีสิ่งพวกนี้ มันหนีไม่พ้น พี่ก็เลย พยายามทำใจพักหลังก็เลยเครียดน้อยลง...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“...การพัฒนาจิตทำให้เข้าใจในธรรมชาติว่า สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วมันต้องดับ การทำงานก็ เหมือนกันอย่าไปหวังให้มันมาก คือทุกคนหวัง หวังว่าจะต้องได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ จะต้อง สมใจตัวเอง การพัฒนาจิตทำให้เข้าใจว่า มันมีทั้งดี ทั้งไม่ดี ทั้งสำเร็จทั้งไม่สำเร็จ ทั้ง ผิดพลาดทั้งถูกต้อง ถ้าคนเราไม่ทำงาน ตรงนี้มันจะไม่มี ถ้าทำแล้วมันต้องมีถูกกับมี ผิด การพัฒนาจิตทำให้เห็นสัจธรรมว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดได้ มันดับได้ ทำให้เรา รู้สึกว่า เป็นเรื่องธรรมดาไปเสียหมด.....” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

2. ไม่มีตัวเราของเรา การพัฒนาจิตทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ชีวิตนี้ไม่มีตัวเราของเรา ทำให้ลดความยึดติดในตัวตนของตนลงได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...แรกก่อนเวลาแฟนไปออกไปข้างนอก พี่อ่อนปวดเบียด เสียใจ น้ำตาก็จะไหล คิดไป ต่าง ๆ นา ๆ แต่ว่าตอนนี้ส่วนนี้มันก็น้อยลง ตอนนี้พี่มีความรู้สึกว่าเขาไม่ใช่ของเรา ช่วงหลังที่ลดความคิดแบบนี้ลงเยอะ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“...เราต้องทำใจว่าอย่าไปยึดติดกับเขาให้มันมากนัก เราอย่าไปรักเขาให้มันมากนัก เขาไม่มาพูดกับเรา เขาเฉย ๆ เราไม่ต้องไปสนใจ ไม่ต้องไปเสียใจ ปล่อยไป เพราะว่า ตัวเราก็ไม่ใช่ของเรา แล้วนั่นเขาเป็นคนอื่น ไปยึดติดกับเขาทำไม มันคนละคนกัน เมื่อก่อนน้อยใจว่าเขาไม่รัก เป็นเขาเยอะคะ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

3. การยึดติดทำให้เกิดทุกข์ การพัฒนาจิตทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการไปยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ ทำให้เกิดความทุกข์ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“... พี่เป็นคนเครียด จริงจัง ขึ้น้อยใจ คิดมาก ว่าทำไมต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พอเข้าไปฝึกก็รู้ว่า เราไปยึดติด ไม่ใช่ใครจะมาทุกข์กับเรา เราก็ทุกข์เอง บางครั้งเพื่อนพูดโดยไม่ได้คิดอะไร แต่พี่ก็เอาไปคิดอยู่ตั้งนาน แต่เดี๋ยวนี้พี่ตัดได้ บางครั้งเมื่อโรคกำเริบก็คิดว่า ไหนจะต้องลางาน ลูกจะอยู่อย่างไร แต่ตอนนี้ช่วงหัวมันจะเป็นก็เป็นยอมรับสภาพ ไม่ไปตำหนิถือว่าเราทำดีที่สุดแล้ว...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

“...หลังจากพัฒนาจิตคิดได้ว่าอย่าไปยึดติดกับเขาเลย เขาก็อยู่ของเขาอย่างนั้น เราก็อยู่ของเรา เขาจะพูดกับเรากี่ข้าง ไม่พูดกับเรากี่ข้าง เมื่อก่อนนี้เป็นเพราะเราไปยึดติดกับเขามาก เราถึงได้เสียใจ น้อยใจ กระเทือนใจมากเลย แหม...กับเมียนี่เขาพูด กับเรานี่เขาไม่พูดด้วย หลังจากครั้งนั้นก็เลยเฉย ไม่แสดงกิริยา ไม่กระวนกระวาย...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

4. กฎแห่งกรรม การพัฒนาจิตทำให้ผู้ให้ข้อมูลเชื่อในกฎแห่งกรรมมากขึ้น และเชื่อว่าความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเกิดจากการใช้กรรมที่เคยทำไว้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...ตัวเราไม่รู้เลยว่าเราทำเวรทำกรรมอะไรไว้บ้าง ถึงแม้ว่าเราไม่รู้แต่มันก็เป็นเวรกรรมกับเราแล้ว บางทีเรารู้ พูดจาหยาบกับพ่อแม่ เขาพูดมาเราเถียงไป นั่นคือเวรกรรมของเราแล้ว มันเป็นกงกรรมกงเกวียน คนอื่นพี่ไม่รู้แต่พี่เชื่อ กงกรรมกงเกวียน ไม่ต้องรอชาติหน้า...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“...เมื่อก่อนนี้เราคงเคยทำเขาไว้ เช่น เห็นตรงนี้มีมันสกปรก เห็นตรงนี้มีมันไม่ดี มันไม่อยู่กับที่กับทาง ซามมันวางอยู่ในอ่างไม่ได้ล้าง เราเห็นเราไม่ชอบใจ เราไม่พูดไปทำเสียเอง อันนั้นแหละเรียกว่าเป็นการใช้หนี้กรรมไปซะ คือเมื่อก่อนเราคงเคยทำอย่างนี้ให้เขารำคาญ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

“...ผมเชื่ออย่างเดียว ผมเชื่อว่ามันเป็นกฎของกรรม มนุษย์ทุกคนไม่มีใครสมบุญหรือขเปอรเซ็นต์ บางคนเป็นนั่น บางคนเป็นนี่ มันเป็นเรื่องปกติ ผมอาจจะไม่รู้เคยไปทำกรรมอะไรไว้ตั้งแต่เมื่อใดก็ไม่รู้ อาจเป็นชาตินี้หรือชาติที่ผ่านมา...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

“...พี่ว่าอาจจะเป็นกรรมของเราก็ได้ เพราะว่าหาหมอลแล้วมันก็ยังไม่หาย กินยาแล้วมันก็ไม่หาย อาจจะเป็นกรรมของเรา ชาติที่แล้วอาจจะเป็นเพราะเราไปสร้างกรรมสร้างเวรเอาไว้ พี่ไม่รู้เหมือนกัน...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลรับรู้หลักธรรมที่ได้รับจากการพัฒนาจิตที่ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพใน 4 ลักษณะ ได้แก่ เกิดดับเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีตัวเราของเรา การยึดติดทำให้เกิดทุกข์ และเชือกฏแห่งกรรม อธิบายได้ว่า จากการพัฒนาจิตโดยยึดหลักพุทธศาสนาคือการเจริญสติปัฏฐานสี่ หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นชื่อที่เรียกวิธีปฏิบัติ เพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด (สุจิตรา, 2544) หรือเพื่อให้เกิดสติอย่างต่อเนื่อง โดยมีฐานหรือที่ตั้งของสติ 4 อย่าง (เพทาย, 2544) ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม (เพทาย, 2544; สุจิตรา, 2544; เรณู, 2545) การเจริญสติปัฏฐานสี่จึงเป็นเพียงแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเข้าใจในธรรม ได้แก่ กฏไตรลักษณ์ หลักปฏิจสมุปบาท และกฏแห่งกรรมซึ่งเป็นกฏหนึ่งในกฏของธรรมชาติ (พระธรรมปิฎก, 2545) กฏไตรลักษณ์ เป็นลักษณะธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ มีอยู่ 3 ประการ ได้แก่ ความไม่เที่ยงไม่คงตัว ทุกสิ่งเป็นทุกข์ และเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายต้องมีเหตุปัจจัย ต้องอาศัยกันละกันเกิดขึ้น และอาศัยกันและกันดับไป ไม่สามารถเกิดขึ้นเองโดยไม่มีเหตุปัจจัย เรียกว่า หลักปฏิจสมุปบาท ซึ่งเหตุปัจจัยดังกล่าวก็คือ กฏแห่งกรรม หมายถึง ผู้ใดทำกรรมโดยย่อไม่ได้รับผลของกรรมนั้น ตรงกับคำสอนของพระพุทธศาสนาสอนที่ว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาเพราะกรรมยังไม่สิ้นสุด มีกรรมเก่านำมาให้เกิด พาให้ทำกรรมใหม่ เป็นเหตุให้นำไปเกิดในชาติหน้า (พระนิโรธรังสี, 2548) การเจ็บไข้ไม่สบาย จึงเป็นการที่เรากำลังรับผลของวิบากกรรมชั่วที่เราเคยทำในอดีต (เรณู, 2545) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับกฏแห่งกรรม ที่อธิบายการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของบุคคลไว้ 5 นิยาม ได้แก่ *กรรมนิยาม* อธิบายว่า ผู้ใดทำกรรมโดยย่อไม่ได้รับผลของกรรมนั้น เช่นในผู้ป่วยที่เจ็บป่วยด้วยโรคที่หาสาเหตุไม่ได้เช่น โรคเส้นประสาทส่วนกลางเสื่อม *อตุณิยาม* อธิบายว่า บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือปรับสภาพตามการเปลี่ยนแปลงของสภาพฤดูกาล หรือสภาพภูมิอากาศ เช่นในผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ ที่มีอาการกำเริบเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง *พีชนิยาม* อธิบายว่า สิ่งมีชีวิตย่อมมีการสืบทอดลักษณะทางพันธุกรรม เช่น ผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางพันธุกรรม เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และอื่น ๆ *จิตนิยาม* อธิบายว่า การทำงานหรือการปรุงแต่งของจิตก่อให้เกิดการกระทำทางกายและวาจา เช่น ในผู้ป่วยที่มีความเครียดส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยตามมา *ธรรมนิยาม* อธิบายว่า สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น เกี่ยวกับเหตุปัจจัย ดำรงอยู่ และเสื่อมสลายไป เช่น ในผู้ป่วยที่ดื่มสุราส่งผลให้ผู้นั้นเจ็บป่วยด้วยโรคตับแข็ง โดยมีวิธีการปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตตามกฏของธรรมชาติ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิต ก็คือมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง มีองค์ประกอบ 8 อย่าง จึงเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า มรรค 8 ไม่ใช่ แปรทางปฏิบัติ แต่เป็นส่วนประกอบซึ่งกันและกัน ต้องอาศัยกันและกัน เหมือนเกลียวเชือก 8 เกลียวที่รวมกันเข้าเป็นเชือกเส้นเดียว และต้องปฏิบัติเคียงข้างกันตลอดไป ระบบการปฏิบัติตามมรรค 8 เรียกว่า ไตรสิกขา สรุปลงได้เป็น 3 ส่วน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เทียบกับมรรค 8 ได้แก่ ศีล คือการปฏิบัติตามสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมา

อาชีวะ (วาทะชอบ กระทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ) สมาธิ คือการปฏิบัติตามสัมมาวายามะ สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิ (พยายามชอบ ระลึกชอบ จิตมั่นชอบ) และปัญญา คือ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ (ความเห็นชอบ ความดำริชอบ) ในการปฏิบัติต้องเริ่มจากศีลเป็นการประพฤติทางกาย ทางวาจา ก่อน แล้วละเอียดขึ้นมาเป็นสมาธิ เป็นการฝึกจิต และระดับสุดท้ายเกิดปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมกับสภาวะที่ตนเองเป็น

สิ่งส่งเสริมการนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้สิ่งที่ส่งเสริมการนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวัน ใน 5 ลักษณะด้วยกัน คือ 1) ช่วยให้ผู้สุขภาพกายใจดีขึ้น 2) ตายไปจะได้ไม่ลำบาก 3) อายุมากขึ้น 4) เกื้อกูลอาชีพ และ 5) มีผู้ชี้แนะให้กำลังใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ช่วยให้สุขภาพกายใจดีขึ้น ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการพัฒนาจิตช่วยให้จิตใจดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการสวดมนต์แผ่เมตตา การช่วยเหลือผู้อื่น การทำบุญตักบาตร การนั่งสมาธิ ต่างก็ช่วยให้สภาพจิตใจดีขึ้น สงบลง ไม่เครียด รู้สึกสบายใจขึ้น เมื่อสุขภาพจิตดี ก็ส่งผลให้สุขภาพกายดีด้วย จึงเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลนำการพัฒนาจิตไปใช้ปฏิบัติต่อในชีวิตประจำวัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่

“... เรื่องอื่นก็ไม่น่าจะสำคัญเท่ากับจิตใจของตัวเอง คือ หนึ่ง มันช่วยในเรื่องสุขภาพของตัวเองด้วย เพราะถ้าจิตใจดี จิตใจปลอดโปร่งเนี่ย อ้ายสุขภาพมันก็จะตามไปด้วย อันนั้นคือเหตุผลหนึ่ง ...” (ป้าเทียน 07)

“...ทำให้เราสบายใจขึ้น คือคนอื่นที่ไม่ทราบนะ แต่สำหรับตัวพี่ พี่คิดว่าการที่เราได้แผ่เมตตา คือสิ่งที่เราได้ทำลงไป สิ่งที่เราได้ทำอะไรไว้ เจ้ากรรมนายเวรอะไร เราก็แผ่เมตตาให้ตรงนั้นเลย คือ ความคิดของเราคือ เราได้แผ่เมตตาให้เขาแล้ว คือทุกข์ที่เราทำแล้วคิดว่ามันจะได้หมดไปตรงนั้น ก็เราก็สบายใจตรงนั้นเลย...” (พี่รี 08)

“... มันก็ช่วยให้เราสบายใจ มันก็สงบ มันก็สบายใจขึ้นเยอะ พี่คิดว่าการสวดมนต์มันช่วยสิ่งหนึ่งคือ มันทำให้ชีวิตเราดีขึ้นไหนพินนี้แหละ ถึงเราจะแผ่เมตตาให้สัตว์ ให้เจ้ากรรมนายเวรไหนพินนี้แหละ ...” (พี่รุ่ง 05)

“...คือสวดนี้มันดีเหมือนกับที่พี่บอกว่าการสวดมนต์หนึ่งทำให้เราสบายใจ สองพี่ว่าเป็นการทำให้เรามีแอกทิพมากขึ้น คือการสวดมนต์จะเป็นการช่วยเรา การที่เราสวดมนต์ขอ

ให้ข้าพเจ้ามีความสุขทุกเมื่อ ขอให้ข้าพเจ้ามี...มีความรู้สึกว่าจะช่วยส่งเสริมเราในส่วนนี้ดีขึ้น นั่นคือส่วนหนึ่งที่พี่ได้ทำอยู่...แล้วก็ทุกครั้งที่ตัวเองทอดกฐิน ตัวเองทอดผ้าป่า ตัวเองทำบุญทุกสิ่งทุกอย่าง ตัวเองจะไม่เคยที่จะขอให้ตัวเองพ้นหนี้พ้นนี้ แต่ตัวเองจะแม่ไปให้ญาติพ่อแม่พี่น้อง บางครั้งพี่ไม่รู้จึกชื่อพี่จะอุทิศให้ทั้งตระกูลเลย เพราะทำแล้วบายใจ...และที่สำคัญอย่างที่บอกคือพี่ชอบที่จะช่วยเหลือคนอื่น อะไรที่ทำให้คนอื่นสบายใจได้ก็อยากจะทำ อย่างที่หวอดนี่ เอายา ไปถ่ายเอกสสาร ทำนุ้่นทำนี่ บางครั้งการที่เรามีน้ำใจตรงนี้ช่วยเขาแล้วเราสบายใจ ..." (พินงค์ 03)

ตายไปจะไม่ลำบาก สิ่งที่ส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวัน อีกอย่างหนึ่งก็คือ ผู้ให้ข้อมูลเชื่อว่าการทำความดี หรือการทำบุญต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ติดตัวผู้กระทำ เมื่อตายไปจะได้ไม่ลำบาก ไม่ตกนรก จึงได้พยายามทำบุญ ทำความดีด้วยการพัฒนาจิต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

"...ก็เราอายุมากแล้วอยู่ได้อีกไม่กี่ปี สิ่งที่ติดตัวเราไปคือ บาป บุญเท่านั้น อย่างอื่นก็ไม่ได้ ตอนมีชีวิตอยู่ก็พยายามทำความดีไว้ให้มาก ตายไปจะได้ไม่ลำบาก จะได้ไม่ตกนรก ก็เพื่อเรื่องสวรรค์ – นรกว่ามีจริง ..." (ป้าเทียน 07)

"...ลุงตั้งหน้าตั้งตาทำบุญทำทานอย่างเดียว ว่าตายไปอย่าให้มันเที่ยวทรมานอยู่เท่านั้น อธิษฐานแค่นั้นลูกเหอ...อธิษฐานว่า ถ้าอิตายสักทีก็อย่าให้เที่ยวทรมาน ถ้าว่าอิตายก็ขอให้ตายบาย ๆ ไปแบบบาย ๆ ..." (ลุงเอ 02)

อายุมากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่ามีเมื่ออายุมากขึ้น ควรปฏิบัติกิจกรรมในการพัฒนาจิต ไม่ควรไปสนใจเรื่องอื่น ควรสนใจในเรื่องที่เป็นผลดีกับตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการทำบุญ ทำทาน การถวายอาหารพระ หรือการทำสมาธิให้จิตใจผ่องใส ล้วนเป็นสิ่งที่ดีที่ผู้สูงอายุควรกระทำ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

"... มันก็ควรจะทำนะ อายุก็มากแล้ว...คือ อายุเราก็มามากแล้วนะคะ ไม่ควรจะไปสนใจเรื่องอื่น ๆ ควรจะสนใจในเรื่องที่มันเป็นผลดีกับตัวเอง ก็คือ ไม่มีอะไรดีไปกว่า การ การทำบุญอะไรก็แล้วแต่ ทำบุญก็ทำบุญอย่างธรรมดาไปวัด ไปอะไรอย่างนั้นนะ แต่ว่าการทำทาน การถวายอาหารพระอะไรก็ตาม มันรู้การทำสมาธิคือทำจิตใจให้ผ่องใส ทำจิตใจให้เป็นหนึ่ง ..." (ป้าเทียน 07)

“...เราอายุมันก็เป็นระยะเวลาที่สมควรแล้ว อายุมันก็ถึงเวลาที่ ... ไม่ทราบว่ามันจะเกี่ยวกับอายุมั้ยนะ อายุขนาดนี้แล้วใช้มั้ย บางสิ่งบางอย่างเราก็คิด การคิดแตกต่างกัน ระหว่างอายุน้อยกับอายุมากนี่ความคิดก็จะแตกต่างกัน คนอื่นพีไม่ทราบนะ แต่สำหรับตัวพีพีคิดว่าไม่มีปัญหา...” (พีรี 08)

ปรับพฤติกรรมเพื่อใช้ในการทำงาน สิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตรประจำวันอีกอย่างหนึ่งก็คือลักษณะอาชีพที่ทำอยู่ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่างานที่ตนเองทำเป็นงานที่ต้องติดต่อบริการงานกับผู้คนจำนวนมาก จึงต้องอดทน อดกลั้นเพื่อรองรับอารมณ์ของลูกค้าให้ได้ ลักษณะการทำงานที่ปฏิบัติอยู่จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

“...งานที่ผมทำต้องเจอคนเยอะ ต้องเจอคนที่เราไม่รู้จักรักหลายพ่อพันแม่ มันต้องอาศัยความอดทน การรอคอย การคุย คือว่าต้องเจอคนหลายประเภท บางคนก็มาเอาแต่ใจ เขาหน้าที่เราคือต้องอย่าไปทะเลาะกับเขา เขาเป็นลูกค้าเรา เราต้องอดทน แล้วก็ยิ้มยิ้มอย่างเดียว ต้องรองรับอารมณ์เขาตรงนั้น ต้องอดทนอดกลั้นพอสมควร...อาจจะเป็นเพราะเรื่องงาน เพราะงานของผมจะทะเลาะกับลูกค้าไม่ได้เลย เพราะฉะนั้นจึงต้องอดทนให้ได้...” (สัน 06)

มีผู้ชี้แนะให้กำลังใจ ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเป็นแม่ชี จึงได้ฝึกปฏิบัติอยู่เป็นประจำ โดยมีท่านพระครูเป็นคนคอยชี้แนะแนวทางการปฏิบัติ และให้กำลังใจ และช่วยเหลือดูแล ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“...มีท่านพระครูช่วยอุดหนุน หนึ่งช่วยด้านจิตใจ สองช่วยทางด้านร่างกาย...แกบอกมาให้ปฏิบัติทางนี้แหละ ทางนี้แหละทางหลุดพ้นทุกข์ แต่ว่าแม่ชีต้องทำจริง ๆ อาตมาได้เท่าแต่สอนเท่านั้น อาตมาไม่ใช่ไปทำให้แม่ชีได้ แต่ถ้าว่าเรื่องเงินทองอาตมาให้ได้ อาตมาจะให้ปัจจัยนะ ให้กำลังใจ เพื่อว่าจะได้ช่วยเหลือสังคม...” (ป้าชี 01)

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้สิ่งที่ส่งเสริมการนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตรประจำวัน ใน 5 ลักษณะคือ ช่วยให้สุขภาพกายใจดีขึ้น ตายไปจะได้ไม่ลำบาก เป็นวิถีของผู้สูงอายุ ปรับพฤติกรรมเพื่อใช้ในการทำงาน และมีผู้ชี้แนะให้กำลังใจ การพัฒนาจิตเป็นการฝึกจิตให้มีรู้เท่าทันสิ่งที่มีกระทบโดยไม่เกิดการปรุงแต่ง ทำให้จิตสงบ มีสติ มีสมาธิ เกิดการผ่อนคลาย ทำให้ภูมิคุ้มกันโรคเพิ่มขึ้น ระบบเลือดไหลเวียนดีขึ้น เกิดความสมดุลระหว่างกายกับจิต ช่วยให้สุขภาพกายใจดีขึ้น หลังพัฒนาจิตผู้ให้ข้อมูลจะมีความเชื่อความศรัทธาเกี่ยวกับกฎแห่งกรรม ชาตินี้ชาติหน้า นรกสวรรค์ ให้ความ

สำคัญกับชีวิตหลังความตาย และเชื่อว่าสิ่งที่ติดตัวเราไปตลอด คือความดีที่เราได้ จึงพยายามทำบุญความดีในชาตินี้เพื่อให้ส่งผลไปยังชาติหน้า หรือหลังจากการตาย จะได้ไม่ทุกข์ทรมาน นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการพัฒนาจิต หรือการปฏิบัติศาสนาเป็นวิธีของผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ การพัฒนาจิตทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความอดทนมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ มีสติ สมาธิ ปัญญา มากขึ้น สามารถนำมาปรับพฤติกรรมเพื่อใช้ในการทำงานได้ ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น สิ่งที่ส่งเสริมการนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวันอีกอย่างหนึ่งคือ การมีผู้ชี้แนะให้กำลังใจ หลักพุทธศาสนาก็คือ การมีกัลยาณมิตร กัลยาณมิตร จะเป็นตัวอย่างที่ช่วยให้เกิดความมั่นใจว่าสิ่งที่กำลังปฏิบัติเป็นสิ่งที่ทำให้จริงเห็นผลจริง ประสบการณ์ของกัลยาณมิตร ทำให้สามารถช่วยบอกแนวทางหรือวิธีการที่จะทำให้การปฏิบัติง่ายขึ้น และตรงทาง ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดโยมณสิการ คือการคิดถูก รู้จักคิด คิดเป็น คิดอย่างมีระบบ รู้จักมองพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงโดยไม่ปรุงแต่ง ซึ่งโยมณสิการเป็นสิ่งที่ต้องพัฒนาขึ้นเอง ถึงแม้จะคบกัลยาณมิตร แต่ถ้าไม่มีโยมณสิการก็ไม่เกิดปัญญา (สุจิตรา, 2544)

ปัญหาและอุปสรรคในการนำการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผู้ป่วยเรื้อรังรับรู้ปัญหาและอุปสรรคในการนำการพัฒนาจิตไปใช้ใน 5 ลักษณะด้วยกัน คือ บังคับจิตไม่ได้ ฟุ้งซ่าน ปฏิบัติได้ไม่สม่ำเสมอ สิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย ชี้แจง และไม่มีเวลา ปัญหาเรื่องจิตฟุ้งซ่านเป็นอุปสรรคที่พบได้บ่อยในผู้ปฏิบัติทุกคน เนื่องจากในขณะที่จิตทำงานจะมีการทำงานเกิดดับอย่างรวดเร็ว หากไม่สามารถควบคุมจิตให้เป็นปัจจุบัน ไม่สามารถรู้ทันสิ่งที่มากระทบได้ ทำให้เกิดการปรุงแต่งไปต่าง ๆ นานา เรียกว่าเป็นความฟุ้งซ่าน การควบคุมจิตเป็นสิ่งที่ยากและอดทนและควบคุมได้ยาก เพราะมีความซับซ้อนในตัวเอง จึงต้องมีการพัฒนาจิตให้มีสติรู้ทันสิ่งที่มากระทบ และต้องมีการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องเพื่อเพิ่มความไวต่อการรับรู้ไม่ให้เกิดการปรุงแต่ง ผู้ที่ไม่ได้พัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องจึงทำให้ไม่สามารถบังคับจิตได้ ทำให้จิตฟุ้งซ่านปรุงแต่งไปตามอารมณ์ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ปฏิบัติได้ไม่สม่ำเสมอ ปฏิบัติคนเดียวไม่ได้ทำไม่ถูก ต้องมีคนคอยชี้แนะจึงจะปฏิบัติได้ แสดงให้เห็นว่าเมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน เป็นที่ที่ไม่มีกัลยาณมิตร คอยชี้แนะแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติ ทำให้ผู้ป่วยเรื้อรังไม่สามารถนำการพัฒนาจิตมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ (สุจิตรา, 2544; พระธรรมปิฎก, 2545) บุคคลที่อยู่แวดล้อมเป็นคนดีและมีปัญญาเสมอตนหรือสูงกว่าจะช่วยให้บุคคลนั้นพัฒนาจิตได้ง่าย การรับรู้ว่าการพัฒนาจิตเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ยาก ยังแสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยเรื้อรังไม่มีโยมณสิการทำให้คิดไม่ถูก ไม่เข้าใจหลักการว่า แท้จริงแล้วการพัฒนาจิตคือการรู้จักมองพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่ปรุงแต่ง ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ ไม่ใช่เพียงแต่การเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ หากมีการเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิแต่ไม่ได้กำหนดรู้ก็ไม่ใช้

เป็นการพัฒนาจิต (สนอง, 2543) นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยเป็นอุปสรรคอีกอย่างหนึ่งในการพัฒนาจิต เรียกภาษาธรรมว่า ไม่มีสัปปายะ สภาพแวดล้อมที่เสียงดัง พลุพล่าน อธิบายได้ว่าไม่มี อาวาสสัปปายะ ซึ่งอวาสสัปปายะก็คือ ที่อยู่ที่เหมาะสม ไม่พลุกพล่านจอแจ และสภาพอากาศร้อน ก็คือการไม่มีอุตุสัปปายะ ซึ่งอุตุสัปปายะ ก็คือดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่นไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป (พระธรรมปิฎก, 2545) หากจะพัฒนาจิตให้ได้ผลดีมีประสิทธิภาพจึงต้องปฏิบัติในสถานที่ที่เป็นสัปปายะ ดังคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไรเล่า ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจเข้า หายใจออก...” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10, 2525 อ้างตาม สุจิตรา, 2544) แสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับสถานที่ที่ปฏิบัติ ว่าควรเป็นสถานที่ที่สงบ เย็นสบาย เช่น ในป่า โคนต้นไม้ และเรือนว่าง ไม่มีผู้คนที่มาพัฒนาจิตให้ได้ผลดีควรมีสถานที่ที่สงบสบาย สภาพร่างกายและจิตใจต้องพร้อม ไม่เหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน จิตใจต้องสบาย ไม่มีความเครียดหรือความวิตกกังวล ตามหลักศาสนาพุทธหมายถึงการตัดปณิธิ (พระราชาธรรม, 2525 อ้างตาม สุจิตรา, 2544) คือการตัดเครื่องผูกพันหรือห่วงเหนี่ยว เป็นเหตุให้ใจพะวักพะวนห่วงกังวล ทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าไปได้ยาก เมื่อสามารถตัดสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ออกไปได้จะทำให้การพัฒนาจิตมีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น