

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบ เฮอร์แมนนิวติก เพื่อบรรยายและอธิบายประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของสตรีไทย ภาคใต้ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตและสัมภาษณ์เจาะลึกในสตรีที่ใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพ จำนวน 20 คน ตั้งแต่เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2550 - สิงหาคม พ.ศ. 2551 ทำการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอผลการวิจัย ตามลำดับดังนี้

#### 1. ลักษณะของผู้ให้ข้อมูล

- ข้อมูลส่วนบุคคล
- ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล

#### 2. ประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของสตรีไทยภาคใต้

- ภาวะสุขภาพทั่วไปและ การรักษาสุขภาพก่อนการใช้เรกิ
  - การรู้จักเรกิและการเลือกเรกิในการดูแลสุขภาพ
  - การรับรู้และให้ความหมายการใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง
  - การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของสตรี
  - ผลของการใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง
  - ปัจจัยส่งเสริม อุปสรรค และแนวทางการจัดการอุปสรรคเพื่อใช้เรกิดูแลสุขภาพตนเอง

ของสตรีไทยภาคใต้

#### 3. อภิปรายผล

### 1. ลักษณะของผู้ให้ข้อมูล

#### 1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ คือ สตรีที่ใช้เรกิในการดูแลสุขภาพตนเองจำนวน 22 คน โดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในจังหวัดปัตตานีจำนวน 10 คน สงขลา 8 คน สตูลและกระบี่อย่างละ 2 คน ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง มากกว่า 60 ปี รองลงมาอายุตั้งแต่ 30-39 ปีขึ้นไป 4 คน และช่วงอายุ 50-59 ปี จำนวน 4 คน ช่วงอายุ 19-29 ปีสถานภาพสมรสคู่จำนวน 11 คน รองลงมาเป็นหม้ายจำนวน 6 คน โสด จำนวน 4 คน และหย่า จำนวน 1 คน ผู้ให้ข้อมูลเป็นสตรีมีครอบครัวที่มีสถานภาพสมรสคู่อาศัยเป็น

ครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยายอย่างละ 5 คน ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธจำนวน 20 คน นับถือศาสนาอิสลามจำนวน 2 คน สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุดจำนวน 10 คน และและรองลงมาเป็นระดับประถมศึกษาจำนวน 7 คน ระดับมัธยมศึกษาจำนวน 5 คน ส่วนใหญ่ทำอาชีพเกษตรกรรวมจำนวน 9 คน รองลงมาเป็นแม่บ้าน จำนวน 5 คน รับราชการ จำนวน 5 คน นักศึกษาจำนวน 1 คน ค้าขายและลูกจ้างบริษัท จำนวนอย่างละ 1 คน รายได้ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 13 คน รองลงมามากกว่า 20,000 บาทจำนวน 4 คน ระหว่าง 5,001-10,000 บาท จำนวน 3 คน และ 10,001 -15,000 บาท จำนวน 2 คน

ด้านสภาวะสุขภาพส่วนบุคคลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่รับรู้ว่าคุณเองไม่สุขสบาย หรือเกิดความไม่สมดุลด้านร่างกายและจิตใจจำนวน 14 คน และมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8 คนที่รับรู้ว่าคุณเองไม่มีโรคประจำตัวหรือความเจ็บป่วยใด ๆ ผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์ใช้ระบบการแพทย์แบบผสมผสานก่อนรู้จักเรกิจำนวน 20 คน (สมาธิละหมาด สมาธิแบบอาณานิคม การภาวนา ไร่ไทเก๊ก สวดมนต์ เดินเล่นสวนไพรด์ัม) ไม่มีประสบการณ์แพทย์ทางเลือกจำนวน 2 คน ระยะเวลาที่ใช้เรกิส่วนใหญ่มากกว่า 2 ปี จำนวน 15 คน และประมาณ 1-2 ปี จำนวน 7 คน ความถี่ในการใช้เรกิส่วนใหญ่ทำเป็นประจำทุกวันจำนวน 12 คน และทำเรกิเมื่อไม่สุขสบายจำนวน 10 คน การอบรมเรกิที่ได้รับส่วนใหญ่เป็นเรกิขั้นที่ 1 จำนวน 15 คน ระดับที่ 2 จำนวน 2 คน ระดับสูงจำนวน 1 คน ชั้นถ่ายทอดจำนวน 4 คน รายละเอียดคงแสดงในตารางที่ 2

## ตารางที่ 2

ข้อมูลส่วนบุคคล ภาวะสุขภาพ และการใช้เรกิ (N=22)

ข้อมูลส่วนบุคคล	ความถี่
<b>1. ภูมิลำเนา</b>	
- สงขลา	8
- ปัตตานี	10
- สตูล	2
- กระบี่	2
<b>2. อายุ (ปี)</b>	
- 19-29	2
- 30-39	4
- 40-49	6
- 50-59	4
- ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป	6
<b>3. สถานภาพสมรส</b>	
- คู่	11
- หม้าย	6
- โสด	4
- หย่า	1
<b>4. ประเภทของครอบครัว</b>	
- เดี่ยว	17
- ขยาย	5
- จำนวนสมาชิกเฉลี่ย	4
<b>5. ศาสนา</b>	
- พุทธ	20
- อิสลาม	2
<b>6. ระดับการศึกษา</b>	
- ระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6	7
- ระดับมัธยมศึกษา	5
- ระดับปริญญาตรี/สูงกว่า	10

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	ความถี่
<b>7.อาชีพ</b>	
- รับราชการ	5
- ค้าขาย	1
- ลูกจ้างชั่วคราว/พนักงานบริษัท	1
- เกษตรกรรม	9
- แม่บ้าน	5
- นักศึกษา	1
<b>8. รายได้ครอบครัว (บาท/เดือน)</b>	
- ต่ำกว่า 5,000	13
- 5,001-10,000	3
- 10,001-15,000	2
- สูงกว่า 20,000	4
<b>9. สภาวะสุขภาพ</b>	
- ไม่มีโรคประจำตัว	8
- ระบุว่าตนเองไม่สบายหรือขาดความสมดุลกาย-จิต	14
<b>10. ประเภทแพทย์ทางเลือกที่ใช้ร่วมกับเรกิ</b>	
- ละหมาด นั่งสมาธิ การภาวนา ไร่ไถ่เก็ก สวดมนต์ เดิน เล่นคอนเข้า สมุนไพรต้ม	20
- ไม่มี	2
<b>11. ระยะเวลาที่ใช้เรกิในการดูแลและสุขภาพตนเอง</b>	
- ตั้งแต่เริ่มใช้ครั้งแรก	
- น้อยกว่า 1-2 ปี	7
- มากกว่า 2 ปี	15
- ความถี่ในการใช้ต่อสัปดาห์	
- ทำทุกวัน	12
- ทำเมื่อไม่สบาย	10
<b>12. การอบรมเรกิขั้นสูงสุด</b>	
- ระดับที่ 1	15
- ระดับที่ 2	2
- ระดับสูง	1
- ผู้ถ่ายทอดเรกิ	4

## ตารางที่ 3

ภูมิหลังผู้ให้ข้อมูล เกี่ยวกับความรู้และประสบการณ์การใช้เรกิ

ชื่อ สมมติ	อายุ	ชั้น อบรมเร กิ	แหล่งการอบรม	สาเหตุการ เข้าอบรม	ระยะเวลาที่เริ่มใช้เรกิ		ผลการใช้
					ตั้งแต่ 1-2 ปี	2 ปีขึ้นไป	
1.อ้วน	69	ชั้นที่ 1	คณะพยาบาลศาสตร์ มอ.	ส่งเสริมสุขภาพ	*		ผ่อนคลาย ทำสมาธิ ได้นาน
2.สาว	37	ชั้นที่ 1	คณะพยาบาลศาสตร์ มอ.	เครียดจากสามี เสียชีวิต	*		ผ่อนคลาย หลับดี รู้ให้อภัย
3.แวว	56	ชั้นที่ 1	คณะพยาบาลศาสตร์ มอ.	ส่งเสริมสุขภาพ	*		ผ่อนคลาย จัดสงบ
4.ยายกุ่ม	85	ชั้นที่ 1	คณะพยาบาลศาสตร์ มอ.	ส่งเสริมสุขภาพ	*		ผ่อนคลาย ทำสมาธิ ได้นาน
5.คำ	45	ชั้นที่ 1	คณะพยาบาลศาสตร์ มอ.	ส่งเสริมสุขภาพ	*		ผ่อนคลาย หลับสนิท
6.กานดา	42	ชั้นที่ 1	การคณะพยาบาลศาสตร์ มอ.	ภูมิแพ้	*		ภูมิแพ้ดีขึ้น -
7.บุญมา	55	ชั้นที่ 1	ติดต่อผู้สอนส่วนตัว	ภูมิแพ้		*	ภูมิแพ้ดีขึ้น -
8.วิไล	59	ชั้นที่ 1	คณะพยาบาลศาสตร์ มอ.	ปวดเมื่อยตามข้อ	*		ลดปวดข้อ -
9.มะ	68	ชั้นที่ 1	ติดต่อผู้สอนส่วนตัว	ปวดจากข้อ อักเสบ		*	ปวดข้ออักเสบลดลง ใจเย็น
10.ดวง	70	ชั้นที่ 1	ติดต่อผู้สอนส่วนตัว	ส่งเสริมสุขภาพ		*	ปวดฟันลดลง
11.เจียม	59	ชั้นที่ 1	คณะพยาบาลฯ	ปวด ชา แขนขา		*	ปวดชาลดลง
12. ปลอบ	61	ชั้นที่ 1	ติดต่อผู้สอนส่วนตัว	ภูมิแพ้ เครียด ใจ ร้อน		*	ภูมิแพ้หาย ใจเย็น ปล่อยวาง
13.จิ นตรา	35	ชั้นที่ 1	ติดต่อผู้สอนส่วนตัว	ปวดหมอนรอง กระดูกทับ เส้นประสาท		*	ปวดลดลง ใจสงบ เดิมเต็ม
14.กล้วย	40	ชั้นที่ 1	ติดต่อผู้สอนส่วนตัว	ปวดเรื้อรังจาก มะเร็งเต้านมหลัง ผ่าตัด		*	ปวดลดลง ปล่อยวางขึ้น
15.อำพัน	43	ชั้นที่ 1	ติดต่อผู้สอนส่วนตัว	ปวดหลังเรื้อรัง เครียด ใจร้อน		*	หายปวดหลัง เข้ากับผู้อื่น ได้
16. พินญา คา	33	ชั้นที่ 2	ติดต่อผู้สอนส่วนตัว	ภูมิแพ้ เหนื่อย เครียดจากงาน		*	ภูมิแพ้หาย ใจเย็น
17. นุสบา	25	ชั้นที่ 2	ติดต่อผู้สอนส่วนตัว	กระเพาะอาหาร อักเสบ		*	โรคดีขึ้น

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ไอสมมติ	อายุ	ระดับชั้น อบรมเรกิ	แหล่งการอบรม	สาเหตุการอบรม	ระยะเวลาที่เริ่มใช้เรกิ		ผลการใช้เรกิ
					ตั้งแต่ 1-2ปี	ตั้งแต่ 2ปี	
8.ไผ่งาม	25	ชั้นที่ 3a	ติดต่อผู้สอนส่วนตัว	ปวดหมอนรองกระดูกทับ เส้นประสาท	*		ปวดลดลง มีแรง สงบ ไม่ตื่นเต้นง่าย
9.บึงอร	32	ชั้นที่ 3b	ติดต่อผู้สอนส่วนตัว	ส่งเสริมสุขภาพ	*		ไม่ปวดประจำเดือน ใจเย็น มีสติ
0.แอ็ค	30	ชั้นที่ 3b	ติดต่อผู้สอนส่วนตัว	อุบัติเหตุไฟไหม้	*		แผลไฟไหม้หายเร็ว ใจเย็น มีสติ
1.อ้อม	40	ชั้นที่ 3b	ติดต่อผู้สอนส่วนตัว	ส่งเสริมสุขภาพ	*		จิตสงบ ปล่อยวาง
2.นวล	45	ชั้นที่ 3b	ติดต่อผู้สอนส่วนตัว	ส่งเสริมสุขภาพ	*		ใจเย็น มีสติ

## 2. ประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของสตรีไทยภาคใต้

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของสตรีไทยภาคใต้ ผู้วิจัยสามารถบรรยายและอธิบายประสบการณ์การใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของสตรีตามแนวคำถามย่อยการวิจัยดังนี้

### 2.1 ภาวะสุขภาพและ การรักษาสุขภาพก่อนการใช้เรกิ

ผู้วิจัยบรรยายประสบการณ์ก่อนใช้เรกิ ว่า “อยู่อย่างไม่สุขสบายกาย-จิต” จากการศึกษพบว่า สตรีให้ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพที่รับรู้มาก่อนใช้เรกิที่ไม่สุขสบายหรือขาดความสมดุล ความไม่สุขสบายที่พบมี 2 แบบ คือ 1) ความเจ็บป่วยเล็กน้อยที่ไม่ใช่ปัญหาความเจ็บที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคและต้องรับการรักษาในโรงพยาบาล เช่น อาการปวดเมื่อย อาการปวดประจำเดือน ปวดกระเพาะอาหาร เป็นต้น กลุ่มนี้มักพยายามแก้ปัญหาโดยซื่อๆมารับประทานเอง และ 2) ความเจ็บป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยโดยแพทย์และได้รับการรักษาแต่ยังมีอาการที่เป็นผลกระทบของโรค ตัวอย่าง ความปวดจากมะเร็งเต้านมภายหลังการผ่าตัดและฉายรังสีรักษา หรือความไม่สุขสบายจากอาการภูมิแพ้ที่เรื้อรัง ความไม่สุข

สมาชิกกลุ่มนี้ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนให้เห็นว่าการใช้การแพทย์กระแสหลักยังไม่สามารถบรรเทาอาการความไม่สุขสบายให้หายขาดได้ ตัวอย่างข้อมูลสนับสนุนผลมีดังนี้

### อาการปวด

“มันปวดหลัง อยู่ดี ๆ มันก็เจ็บ ถ้านั่งอยู่ ๆ ก็เป็น เมื่อก่อนนะเจ็บกินยาลมก็หาย กินยาแก้ปวดก็ไม่หาย ไม่รู้จะทำอย่างไร ..พอเราได้ฮักออกไปเสียก็หาย...(คิดว่า น่าจะเป็นความเครียดจนเกิดแผลในกระเพาะอาหาร” อัมพัน: สงขลา

“ก่อนที่จะมารักษาด้วยพลังหมอวินิจฉัยแล้วว่าเป็น โรคมะเร็งเต้านม...ได้รับการผ่าตัดเจ็บตำแหน่งที่ผ่าตัด เอ็นมันจม เจ็บตรงกลางหลัง กินยาก็ไม่หาย เจ็บมาก ๆ ก็นอนก็ไม่ได้ ลูกขึ้นก็ ไม่ได้ เหมือนเส้นมันตึง เจ็บมาก ๆ เลย กินยาแก้ปวดไม่หาย ว่ายน้ำ ลงแช่น้ำแร่แล้วไม่หาย” กล้วย: สงขลา

### อาการไม่สุขสบายก่อนมีประจำเดือน

“...ช่วงมีประจำเดือนจะมีอาการปวดมากขึ้น ก็จะหงุดหงิด จะมีไข้ก่อนมีประจำเดือน หลังประจำเดือนหยุดก็เป็นไข้ ช่วงมีประจำเดือนทำอะไรไม่ได้เพราะอ่อนเพลีย กินอะไรไม่ได้” บังอร: กระบี่

### ภูมิแพ้

“เป็นภูมิแพ้แล้วก็คันเหมือน โคนขี้ฝุ่น โคนอะไรจะคัน...แบบว่าคันขี้ตา”  
พินญาดา: สงขลา

### อาการปวดหลังจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาในร่างกาย

“เริ่มมีปัญหาสุขภาพตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 ต่อมาปี พ.ศ. 2548 มีอาการปวดหลัง จากการตรวจพบว่ามีถุงน้ำในไขสันหลัง จึงรักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันควบคู่ไปกับเรกิ ...อาการดีขึ้น แต่มีความรู้สึกที่เรายังมีความเจ็บป่วยที่ยังฝังลึกอยู่คิดว่าร่างกายมีรอยโรคอยู่กับตัวเราอยู่ ตลอด...มีความรู้สึกที่ปวดไม่แข็งแรง ตอนนั้นก็ใช้เรกิ ช่วย เมื่อเริ่มมีปัญหาปวดหลังจึงเริ่มเรียนเรกิ” จินตรา: สงขลา

## เครียด

“เป็นพยาบาลอยู่ห้องไอซียู ลักษณะต้องทำงานเป็นกะเช้า-บ่าย-ดึก บางครั้งต้องทำงานต่อเนื่องจากอัตรพยาบาลวิชาชีพไม่เพียงพอ บางครั้งทำงานต่อเนื่องกัน 15 วันติดกัน ไม่ได้หยุดพัก รู้สึกไม่สบายใจ หงุดหงิดง่าย” บังอร: กระบี่

“ตั้งแต่เกิดเหตุการณ์เขายังกันบ่อย ๆ นี้ นอนไม่หลับ นอนคิดอยู่ทั้งคืน กลัว บางที่ได้ยินหมาเห่าต้องแอบดูตอندق ๆ ...บางที่ไม่มีเหตุการณ์อะไรก็นอนไม่หลับ”

ปลอบ: ปัดดาณี

## 2.2 การรู้จักเริกและการตัดสินใจเลือกรีกในการดูแลสุขภาพ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้ให้ข้อมูลสะท้อนประสบการณ์เกี่ยวกับการรู้จักเริกและการตัดสินใจเลือกรีกในการดูแลสุขภาพดังนี้ “ผู้ใกล้ชิดบอกต่อ ผู้เรียนอยากลอง และผู้ถ่ายทอดให้โอกาสลอง”

### ผู้ใกล้ชิดบอกต่อ

ข้อมูลแสดงให้เห็นว่าการรู้จักเริกเกิดจากการบอกต่อในกลุ่มคนใกล้ชิดที่มีประสบการณ์ใช้เริกดูแลสุขภาพตนเอง เนื่องจากบุคคลใกล้ชิดเหล่านี้มักทราบปัญหาสุขภาพของผู้ให้ข้อมูล ดังตัวอย่างข้อมูลสนับสนุน

“ตอนนั้นที่มาใช้เริกเกิดจากเพื่อนบ้าน ชื่อ นางเลียง เขาบอกว่าให้ลองทำดูเพราะเขาเจ็บป่วยใช้เริกแล้วมันหาย มันดีขึ้นเขาบอกว่ามาทำดี มันปวดอะไรก็หาย ปวดหัวเข่า จากนั้นก็เพื่อนบ้านอีกคนก็คนนางบูด บอกว่ามันดีขึ้น มันบอกว่ามันดีขึ้น มันดีมันเป็นเส้นประสาท (ขา) มันลองทำดู มันว่ามันดีขึ้น ที่ขาที่มีมือหาย ปวดเมื่อย เจ็บหาย” เจียม: ปัดดาณี

นอกจากรู้จักเริกจากบุคคลใกล้ชิดและเพื่อนบ้านแล้วพบว่า บุคคลที่ร่วมในเหตุการณ์ภัยพิบัติ ตัวอย่างบังอรทำงานเป็นพยาบาลเริ่มรู้จักเริกจากฝรั่งเศสที่ให้การดูแลแก่ผู้ได้รับผลกระทบจากภัยคลื่นยักษ์สึนามิ ในภาวะที่ต้องดูแลผู้ป่วยระยะวิกฤตทำให้เจ้าหน้าที่พยาบาลเกิดความเครียด ได้รู้จักและทดลองเริกจากฝรั่งเศสที่มาเป็นอาสาสมัครที่โรงพยาบาล ดังที่คุณบังอร ได้ให้ข้อมูล



“รู้จักเรกครั้งแรกจากฝรั่ง เขาชื่อไทยว่าบุษบา เดินทางมาจากเชียงใหม่ช่วงเกิดภัยพิบัติสึนามิ มาช่วยเหยี่ยวคนไข้ในห้องไอซียู และดูแลญาติผู้ป่วยสึนามิ ตอนนั้นบุษบาทดลองทำเรกเพื่อผ่อนคลาย” บังอร: กระบี่

### ผู้เรียนรู้อยากลอง

ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนประสบการณ์ว่าเมื่อเกิดความเจ็บป่วยต้องมีการแสวงหาการดูแลสุขภาพทั้งจากโรงพยาบาล แต่การดูแลตัวเองที่ได้รับจากแหล่งต่าง ๆ เหล่านี้ยังไม่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้ก็ต้องแสวงหาต่อไป เมื่อมีคำแนะนำสุขภาพหรือรูปการดูแลตัวเองใหม่ จากเพื่อนจึงพร้อมจะเปิดทดลองเรียนรู้ ด้วยความหวังว่าทางเลือกเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ดังตัวอย่างข้อมูล

“...ไหนๆก็เป็นมะเร็งอยู่แล้ว รักษาโรงพยาบาลก็แล้ว ก็ยังไม่หาย ก็อยากลองทางเลือกอื่น ๆ ว่าดีไหม ตอนอำพันมาเล่าให้ฟังเห็นว่าดีก็เลยตัดสินใจเรียนเรกมาดูแลตัวเองทุกวัน มันเป็นทางที่ดีเราไปกลัวทำไม เราอยากรู้เหมือนกัน เราอยากเอามาใช้กับตัวเรา...” กัญญา:สงขลา

เช่นเดียวกับคุณกัญญาที่เจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านมภายหลังการผ่าตัดเต้านมและแผลผ่าตัดหายพบว่ามีอาการปวดตึงตำแหน่งรอยโรค รู้สึกแน่นไม่สุขสบาย ได้เล่าเรื่องราวให้ญาติใกล้ชิดฟัง จึงเกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ใช้เรก ข้อมูลจากเพื่อนบ้านที่ใกล้ชิดทำให้เกิดความสนใจและทดลองเรียนรู้

“ที่ไม่สบายคือเป็นมะเร็ง คือทุกคนก็ต่างช่วยเหลือ ต่างคนต่างก็เอ็นดู ตอนนั้นกลับมาบ้านที่สะบ้าย้อย อำพัน(ญาติผู้พี่) ทดลองทำเรกให้ 2-3 ครั้ง...ตอนทำรู้สึกว่ามีพลังมันตึบ ๆ ในบริเวณที่เจ็บ คือมันร้อน มันเจ็บแรงกว่าเดิม พอกลับไปนอนสักพักก็รู้สึกว่ามันคลาย เส้นมันคลายหายไป... ต่อไปก็ไปเรียนกับอ้อม (ผู้ถ่ายทอดเรกที่อาศัยในชุมชนใกล้เคียง)” กัญญา: สงขลา

เช่นเดียวกันคุณแอ๊ดที่ก่อนการตัดสินใจเรียนเรกเพื่อดูแลตนเอง ได้ทดลองรับการบำบัดจากพี่สาว ประสบการณ์จากการลองบำบัดมีส่วนในการตัดสินใจเพื่อเรียนรู้เพื่อรักษาตัวเองต่อมา ดังตัวอย่างข้อมูลว่า

“พี่สาวซึ่งฝึกอบรมเรกแล้วได้ทดลองบำบัดให้ก่อน ความรู้สึกตอนนั้นมีความร้อนเข้ามาทั่วร่างกาย หลังบำบัดแล้วเรารู้สึกดีขึ้น ตอนนั้นรู้สึกประทับใจความมีน้ำใจของทุกคนมากและอยากเรียนเรกมากแต่เหตุปัจจัยยังไม่ถึงเวลา ระหว่างที่รอจังหวะเรียนเรกเราก็เจอหนังสือตำราเรื่องการบำบัดหลายอย่างเพราะช่วงนั้นเป็นช่วงที่เราพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน มีแรงบันดาลใจที่ทำให้เราอยากเรียน ไม่ใช่เพื่อตัวเองแต่อยากที่จะช่วยเหลือคนอื่น” แอ็ค: กระบี่

### ผู้ถ่ายทอดให้โอกาสสอง

กลุ่มผู้ถ่ายทอดที่เป็นผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยให้ข้อมูลว่าเรกเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้บุคคลใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ผู้ใช้ต้องมีความรับผิดชอบต่อตัวเองโดยการบำบัดตัวเองอย่างสม่ำเสมอ ความพร้อมของผู้เรียนที่จะรับผิดชอบต่อตัวเองเป็นสิ่งที่สำคัญ การถ่ายทอดองค์ความรู้จะเกิดขึ้นเมื่อผู้สอนพร้อมที่จะสอนและผู้เรียนรู้เปิดใจสำหรับลองใช้แนวทางนี้ในการดูแลตนเอง การรู้จักเพียงข้อมูลฟังเรื่องราวไม่ได้เป็นตัวบ่งบอกว่าผู้เรียนมีความสนใจและตั้งใจเรียนอย่างแท้จริง ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลที่สามรถถ่ายทอดเรกให้ความเห็นตรงกันว่าการเปิดโอกาสให้ผู้สนใจสัมผัสพลังงานหรือทดลองเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อผู้เรียนก่อนการตัดสินใจ คุณบังอรซึ่งผ่านการอบรมเป็นผู้ถ่ายทอดเรก ให้ความเห็นว่

“ถ้าต้องแนะนำคนอื่น จากที่เราสัมผัสได้ก็บอกเขาหลายๆ คนนะ ที่เขาเป็นโรคให้ลองพลังเรกคุณนะ...มันดีมันเป็นทางเลือก สิ่งที่เราต้องทำคือ แนะนำเขาหลายคนแล้วให้เขาทดลองทำดู มันเป็นเรื่องที่เราบอกไม่ได้ นอกจากสัมผัสกับตัวเอง เขาต้องลอง ถ้า เขาลองแล้วเขาจะรู้ คือถ้าเราบอกเขาอย่างนี้ตรง ๆ คือเขาไม่ได้ฟังเขาก็ฟังเฉย ๆ ถ้าเขาตัดสินใจลงมาทำแล้วเขาจะรู้สึกว่ามันเป็นอย่างไร และเขามีความสนใจจริงที่จะใช้เพื่อดูแลตัวเอง” บังอร: กระบี่

“การถ่ายทอดให้ผู้อื่น ได้เรียนรู้เรก ต้องเป็นผู้ที่อยู่ในภาวะที่เขาต้องการ...ผู้เรียนควรสัมผัสตรงนี้ได้ สัมผัสพลังเรกได้ ...การจะเริ่มอะไรสักอย่างก็อยากให้เขาสัมผัสด้วยตัวเองมากกว่า เปิดใจที่จะเรียนรู้ว่า พลังบำบัดเป็นการใช้พลังในจักรวาลมาโดยที่เรานี่ไม่ใช่ผู้วิเศษ แต่เราเป็นท่อนที่สามารถบำบัดให้กับตัวเองและสามารถบำบัดให้กับคนอื่นได้ หากเขาพร้อมจึงถ่ายทอด” อ้อม: ปีตตานี

## 2.3 การรับรู้และให้ความหมายการใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง

จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าแม้กลุ่มสตรีที่ศึกษามีพื้นฐานการศึกษาที่หลากหลาย แต่พบว่าการรับรู้เกี่ยวกับเรกามีความเหมือนกันคือ เป็นเรื่องของ “พลัง” ของสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า เหนือกว่าสถานะตามธรรมชาติของมนุษย์โดยทั่วไป โดยมีชื่อเรียกรวมว่า “เรกิคือพลังแห่งเบื่องบน”

“รู้สึกสบายรู้สึกผ่อนคลายรู้สึกรับรู้ถึงพลังจากเบื่องบน พลังร้อน...เป็นพลังที่อบอุ่นอ่อนโยนเคลื่อนไปตามจุดต่าง ๆ รู้สึกดี” แอ็ค: กระบี่

ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งอธิบายความหมายของการใช้เรกิเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองโดยใช้คำว่า พลังบุญ พลังที่ยึดเหนี่ยวทางใจ พลังจิตแห่งจักรวาล

### พลังบุญ

คำนี้เป็นความหมายของเรกิตามการรับรู้กลุ่มสตรีระดับชาวบ้าน ที่นับถือศาสนาพุทธ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพนับถือ และมีความเชื่อเรื่องบุญและบาป การเจ็บป่วยถูกมองว่าในอดีตอาจเคยทำสิ่งที่ไม่ดี แต่ด้วยความดีที่ทำด้วยเช่นกันส่งผลให้มีโอกาสพบและเรียนรู้เรกิ นำมาใช้กับตนเองจนหายจากอาการป่วยช่วยให้พบการบำบัด ดังตัวอย่างข้อมูล

- “...อยากเรียกระกิว่า พลังบุญ เพราะเราหายเป็นบุญของเรา” เจียม: ปัตตานี

- “ก็บอกทุกคนนะที่อยู่ได้ด้วยทุกวันนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านมา ด้วยความเป็นจริงแล้วคือหนักมาก ๆ ทั้งไม่สบายทั้งภาระทุกสิ่งจนถึงวันนี้บอกกับทุกคนว่าอยู่กับบุญ เหมือนมันมีอะไรที่ช่วยนะ คือความที่ว่ามันไม่น่าจะเป็นไปได้...ไม่สบายกายตอนนั้นต้องรักษาต่อเนื่อง คือมะเร็งรู้อยู่แล้วใช้ไหมว่าหนัก คือรักษาต่อเนื่องประจำ” กล้วย: สงขลา

### พลังยึดเหนี่ยวทางใจ

เป็นมุมมองผู้ให้ข้อมูลที่ ไม่มีความเจ็บป่วยเกี่ยวกับโรคทางด้านร่างกายและใช้ชีวิตตามปกติทั่วไป โดยมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจคือการปฏิบัติตามความเชื่อทางศาสนาที่ตนเองนับถือ แต่เนื่องด้วยสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่อาศัยทำให้กระทบต่อวิถีชีวิตอย่างรุนแรง การปฏิบัติตามความเชื่อทางศาสนาเช่นการไปวัด สวดมนต์ เป็นต้น ที่ปฏิบัติอยู่ไม่สามารถจัดการกับความตึงเครียดด้านจิต

อารมณ์ได้ เรกถูกยอมรับในฐานะของสิ่งยึดเหนี่ยวด้านจิตใจสิ่งใหม่ที่สามารถปฏิบัติควบคู่กันไปได้โดยไม่ขัดกับหลักความเชื่อเดิม ดังตัวอย่างข้อมูล

“เครียดเรื่องบ้านเมือง พอเครียดเรานึกถึงพลังเรก เครียดตอนไหนก็ทำตอนนั้น ก็ไม่มีอะไร ทำงานอะไรแล้วไม่กลัว เพื่อนบ้านเขาอยู่กันแบบหวาดผวา สะดุ้งกัน แต่เราอยู่อย่างสบายใจ แต่จิตใจเรามีสมาธิ เพราะสิ่งนี้เป็นเหมือนสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ ทำให้เราสงบมากขึ้น ไม่วุ่นวาย เรกคือการบำบัดให้จิตเราสงบ ...ไม่กระวนกระวาย ไม่วุ่นวายไม่คิดมาก ...มีเรกเหมือนมีพลัง เหมือนมีครูอาจารย์อยู่กับตัว มันอ่อนเหมือนมีพี่เลี้ยงอยู่ในตัวเรา” พลอบ: ปัดธานี

การให้ความหมายของเรกว่าเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจนี้ผู้ให้ข้อมูลบางคนมองว่าสิ่งนี้เคยอยู่กับตัวเขาแต่ขาดความเชื่อมโยง ติดคอ เป็นศกยภาพ เป็นความสงบภายใน ที่บุคคลได้สูญเสียไปท่ามกลางความสับสนวุ่นวายในการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ การทำงานหนัก ขาดความพอดี ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล เมื่อใช้เรกเกิดความรู้สึกเหมือนชีวิตได้รับการเติมเต็ม เชื่อมต่อส่วนที่ขาดหายไป เกิดความสมดุลของกายและจิตใจ ตัวอย่างข้อมูลสนับสนุน

“หลังจากที่เรียนเรกแล้วเชื่อว่าเรกทำให้เราสมดุล เหมือนกับทำไปแล้วไปเติมส่วนที่ขาดหายไป มีความรู้สึกว่าได้อยู่กับตัวเอง มีสมาธิมากขึ้น เราสงบมากขึ้น ทำให้เราสำรวจตัวเองมากขึ้น นึกถึงสุขภาพของตัวเองมากขึ้น เรกเป็นพลังธรรมชาติที่ช่วยบำบัดเราให้สมดุล ถ้าเราไม่สมดุลก็จะปรับในส่วนที่เกินหรือขาดให้สมดุล ”

จินตนา: สงขลา

### พลังจิตแห่งจักรวาล

การให้ความหมายของผู้ให้ข้อมูลในลักษณะนี้เกิดจากผู้ปฏิบัติเรกมีพื้นฐานการปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับศาสนา ฝ่ายที่นับถือศาสนาพุทธมองว่าเรกเป็นปรากฏการณ์ที่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์เข้ามาเกี่ยวข้อง คือพลังบารมีของพุทธเจ้าหรือโพธิสัตว์ พระที่บรรลुरुธรรม และรวมถึงดวงจิตของบรรพบุรุษที่มีบุญมีบารมี ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มอิสลามเรียกว่า อัลเลาะห์

“คนพุทธเรามีปู่ย่าตายายมีคนที่ยึดชีวิตไปแล้ว มีทรงมีอะไร เรกเหมือนมันมีพลังอำนาจอะไรที่มันสื่อกันได้ใช่ไหม รู้สึกเหมือนจะเป็นคนที่มีความรู้สึกอะไรกับของที่มีมองไม่เห็น” กล้วย: สงขลา

การให้ความหมายลักษณะในกลุ่มที่มีการศึกษาเป็นความเชื่อว่ามีพลังจิตเบื้องบนที่มีพลัง ผู้ให้ข้อมูลพยายามให้ความหมายเรกิตตามฐานการคิดของวิทยาศาสตร์แนวใหม่และแนวความเชื่อเชิงศาสนาว่าเรกิตเป็นพลังของจิตเบื้องบนที่มีความยิ่งใหญ่ พลังที่ละเอียดอ่อน เรกิตเป็นคลื่นแรงสั่นสะเทือนของจิตในจักรวาลที่มีความเมตตากรุณาต่อจิตเล็กสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ ดังตัวอย่างข้อมูล

“เชื่อว่าโลกนี้มีพลังงานอยู่...เราเป็นคนอยู่ในศาสนา (ปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอ) และโลกวิทยาศาสตร์ (อาชีพพยาบาลเรียนด้านวิทยาศาสตร์) เชื่อว่าทุกมวลในจักรวาลนี้มีพลังและมีการแลกเปลี่ยน...พลังงานสามารถไหลผ่านไปได้ ส่วนในด้านศาสนาเชื่อว่าสิ่งศักดิ์มีอยู่ทุกที่ไม่ว่าอยู่ที่ไหนเขาอยู่กับเราตลอดเวลา...จุดสูงสุดของสิ่งสิทธิ์อยู่ที่ไหนก็ไม่ทราบเหมือนกัน...เรายังหาไม่เจอเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์บ้าง ที่เราไม่ได้ร้องขอ แต่เขาก็ให้เรา ไม่รู้เหมือนกันว่าคืออะไร ยังไม่แตกฉาน...คิดว่าเรามีเครื่องมือสื่อสารกับเขาคือคำสวด เราไม่รู้ว่คำสวดเป็นรหัสลับหรือตัวสื่อ” บังอร: กระบี่

“ทุกอย่างเราเรียกว่า อัลเลาะห์ เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง คอยกำหนดตรวจตรา ดูแล คนยุคนี้ (โลกวิทยาศาสตร์) อาจจะเรียกหลายอย่าง เบื้องบนคือสิ่งเดียว...” นุสบา: สตุล

## 2.4 วิธีปฏิบัติในการใช้เรกิตเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของสตรี: ผสมผสานกับความเชื่อเดิมและประยุกต์ใช้ตามปัญหาสุขภาพส่วนบุคคล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การใช้เรกิตเพื่อดูแลสุขภาพของสตรีมีจุดเหมือนและแตกต่างกัน ความเหมือนในการปฏิบัติในการใช้เรกิตคือ การมีความเชื่อว่าเรกิตเป็นพลังที่เกี่ยวข้องกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเองเคารพนับถือ ดังนั้นเมื่อเริ่มขั้นตอนการใช้เรกิตสตรีทุกคนจะระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อขอขมาให้เกิดการเยียวยาบำบัด สิ่งศักดิ์ที่ได้รับการกล่าวถึงลำดับตั้งแต่ บารมีแห่งโพธิสัตว์กวนอิม หลวงปู่ทวด ซึ่งเป็นพระอรหันต์ ครูอาจารย์เรกิตที่ล่วงลับไปแล้วและที่ยังมีชีวิตอยู่ ครูหมอตาชายซึ่งเป็นบรรพบุรุษที่ล่วงลับ และองค์อัลเลาะห์ ต่อมาจึงวาดสัญลักษณ์เรกิตเพื่อเสริมพลังและวางมือบำบัดตามปัญหาความเจ็บป่วยหรือความต้องการดูแลสุขภาพตัวเอง

“เวลาทำทุกครั้งนึกถึงพระพุทธ เจ้าแม่กวนอิม อาจารย์เรกิต หลวงปู่ทวด แล้วจึงวางมือรักษาหัวเข่าที่ปวด” วิไล: ปัตตานี

“เมื่อทำเรกก็นั่งพนมมือ นึกถึงอาจารย์ที่สอนเรามา ทวดที่ศักดิ์สิทธิ์ นึกถึงพ่อแม่ ก็บอกแล้ว เราก็กี่เปิด (การเรียกพลัง) เราวาดสัญลักษณ์เรกที่หัว หน้าผาก คอ ออก สะดือ น่อง เวลาทำจะทำด้านหน้าตัว (ร่างกาย) ทำประมาณครึ่งชั่วโมง”

บุญมา: สงขลา

ส่วนความแตกต่างในการใช้เรกเพื่อดูแลตนเองในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลพบว่า ตำแหน่งการวางมือ บำบัดของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันทั้งนี้เนื่องจากแต่ละคนมีความต้องการบำบัดต่างกัน ตั้งแต่ผู้ให้ข้อมูลที่มีสุขภาพค่อนข้างดี จนถึงภาวะเจ็บป่วยดังตัวอย่างข้อมูล

“ปวดตรงไหนก็ทำตรงนั้น ส่วนใหญ่ทำเวลาปวดหัวจะวางมือที่หัวและหน้าผาก”

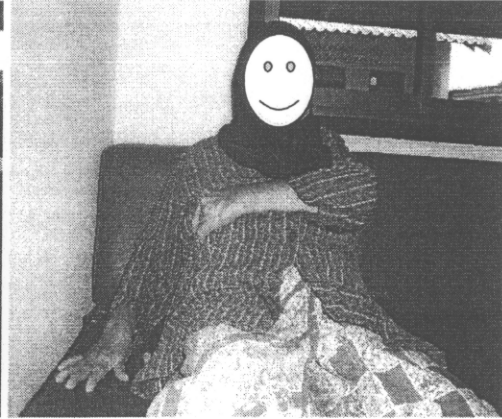
ปลอบ: ปัตตานี

“เป็นข้ออักเสบรูมาตอยด์ จะปวดตามข้อตามกระดูก ปวดไปหมด...เวลาทำจะนึกถึงอัลเลาะห์ ขอพร แล้วจะวางมือไปตามตัว เท่าที่พอจะวางถึง” มะ: สตูล

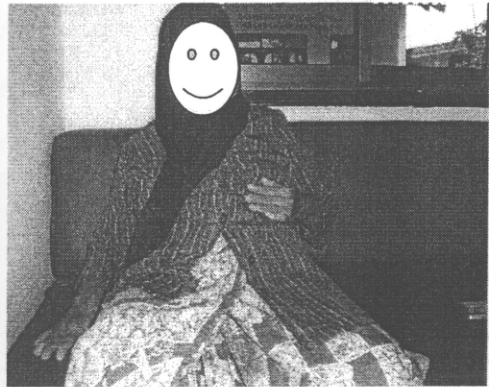
### กรณีตัวอย่างที่ 1



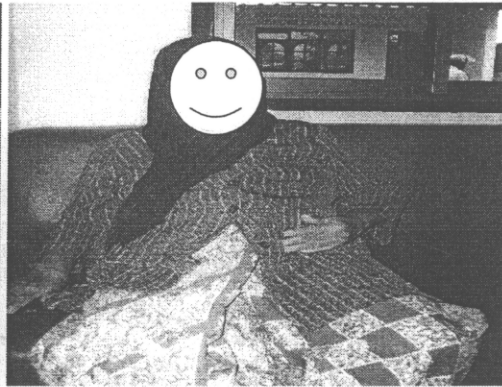
1. การเตรียมตนเองก่อนทำเรกิ



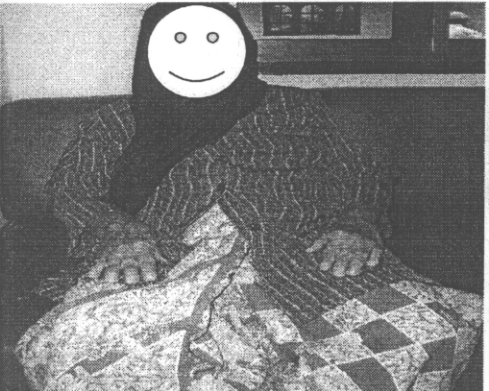
2. การวางมือบริเวณลำตัวด้านขวา



3. การวางมือบริเวณลำตัวด้านขวา



4. การวางมือตำแหน่งฐานท้อง/ชายโครง



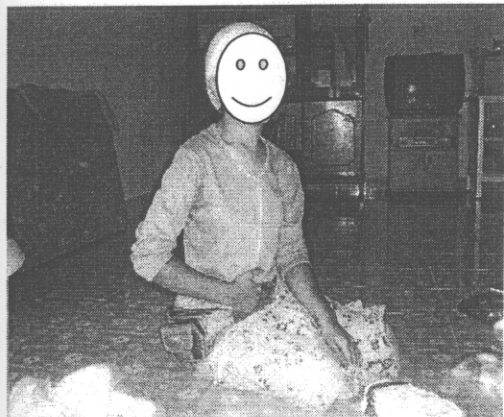
5. การวางมือบริเวณต้นขาทั้งสองข้าง



6. การวางมือบริเวณข้อเท้า

ภาพที่ 4 นางมะสาธิตการทำเรกิเมื่อปวดตามกระดูกจากข้ออักเสบรูมาตอยด์

## กรณีตัวอย่าง 2

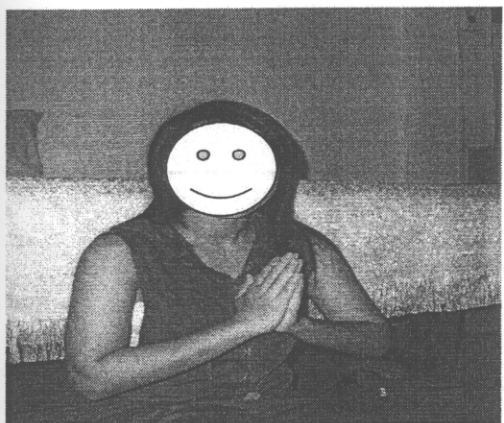


“ตัวเองมีปัญหาโรคกระเพาะอาหาร เพราะกินข้าวไม่เป็นเวลา จะใช้เรกิเวลาปวดกระเพาะอาหาร” นุสบา : สตูล

ภาพที่ 5 นุสบาสาธิตการทำเรกิเมื่อปวดกระเพาะอาหาร

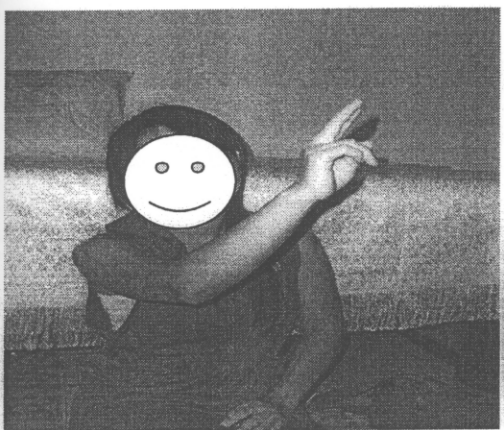
## กรณีตัวอย่าง 3

การใช้เรกิในสตรีที่ผ่อนคลายความตึงเครียดและอาการปวดหลัง

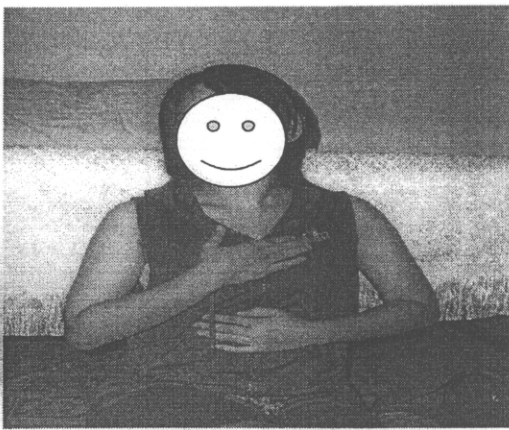


“มีปัญหาหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท มีอาการปวดหลังบ่อยเวลายืนนาน จึงพยายามทำเรกิเพื่อลดปวด ...บางครั้งก็เครียดจากการเรียนก็ทำเรกิเพื่อผ่อนคลาย” ไผ่งาม : สงขลา

1. การตั้งจิตระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพนับถือ



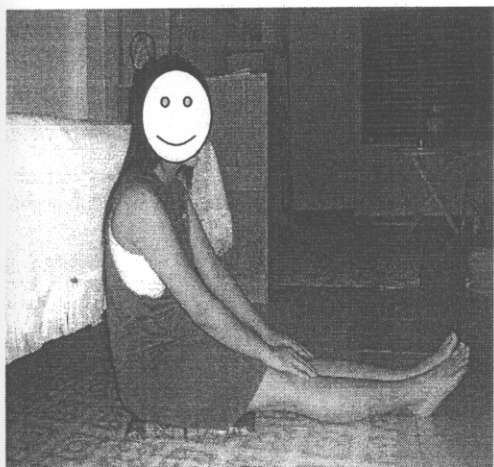
2. การวาดสัญลักษณ์เพื่อเสริมพลัง



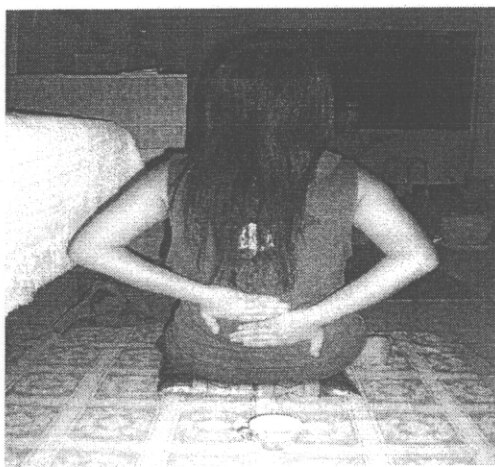
3. การวางมือเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดอารมณ์

ภาพที่ 7 ไผ่งามสาธิตการทำเรกิผ่อนคลายและปวดหลัง





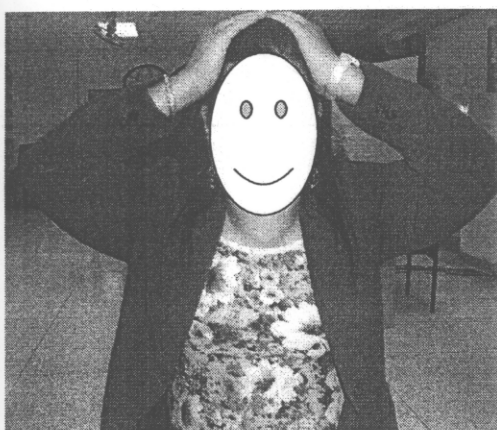
4. การวางมือกรณีปวดเมื่อยเข่า



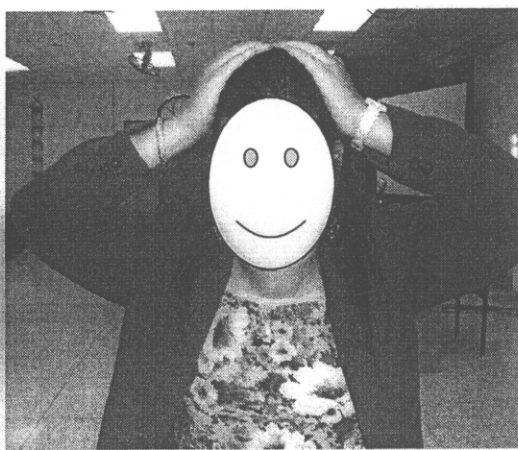
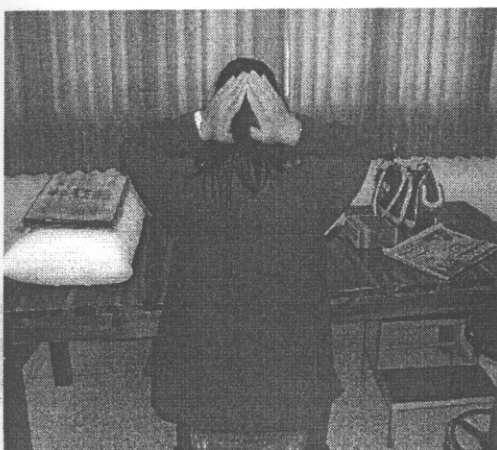
5. การวางมือบรรเทาความปวดบริเวณส่วนหลัง

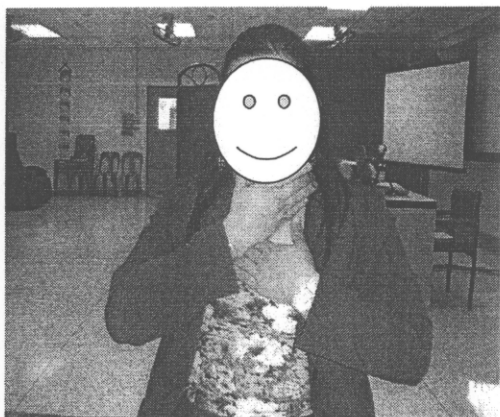
ภาพที่ 7 ไฝงามสาธิตการทำเรกิผ่อนคลายและปวดหลัง (ต่อ)

#### กรณีตัวอย่างที่ 4

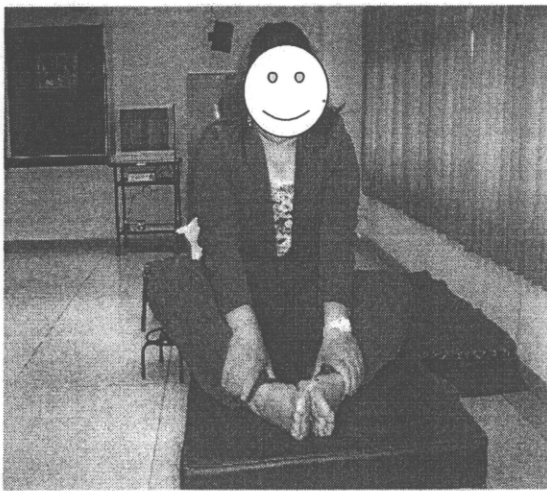
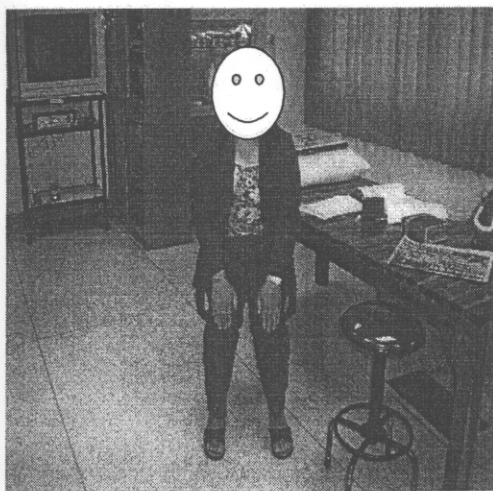
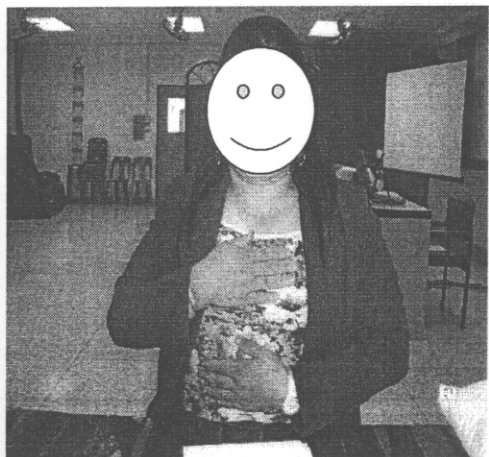


“ใช้เรกิเพราะมีปัญหาเรื่องภูมิแพ้ คัน เป็นหวัดบ่อย...และใช้เรกิเพราะมีความเครียดจากการทำงาน มักจะทำตามทำที่อบรม เว้นแต่บางวันเหนื่อยมากจะทำก่อนนอนวางมือที่ตำแหน่งหน้าอกแล้วจะหลับไปเลยเพียงทำเดียว” พิณญาดา: จังหวัดสงขลา



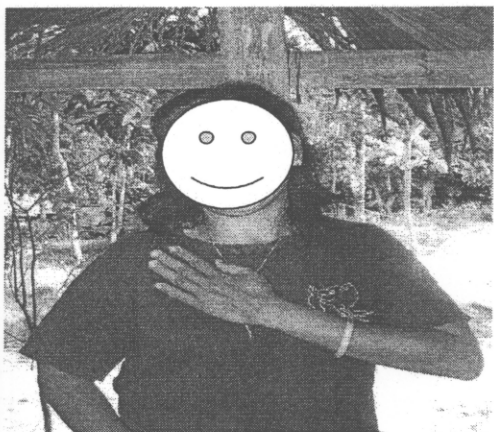


“จะเน้นวางมือที่คอและหน้าอกหากไอ  
เจ็บคอ” พิณญาดา:จังหวัดสงขลา



ภาพที่ 8 พิณญาดาสาธิตการทำเรกิฟ่อนคลายและบำบัดภูมิแพ้

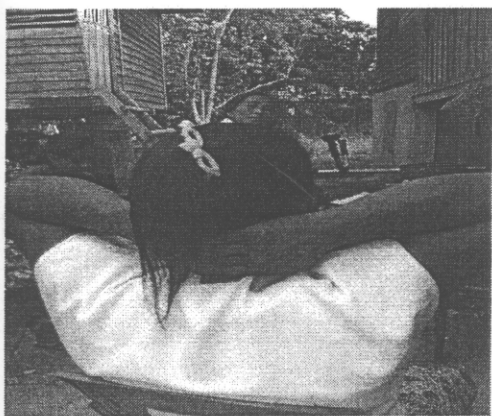
## กรณีตัวอย่างที่ 5



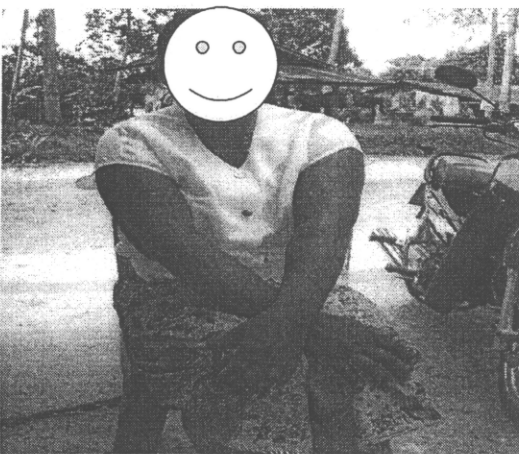
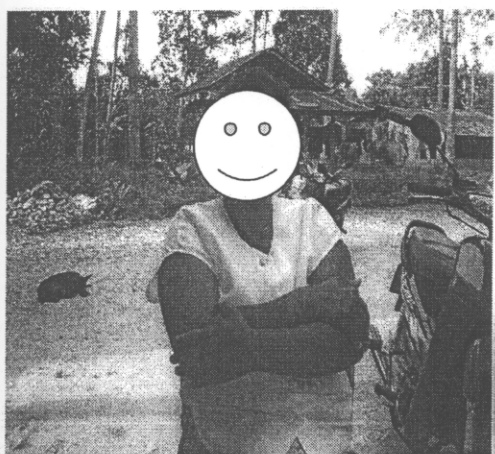
“มีปัญหาภูมิแพ้ เป็นหวัด ไอ บ่อยจะวางมีบบาด  
บริเวณหน้าอกอาการเหล่านี้ดีขึ้น” กานดา: ปัตตานี

ภาพที่ 9 กานดามะสาธิตการทำเรกิเมื่อเป็นภูมิแพ้

## กรณีตัวอย่างที่ 6



“ไม่มีโรคประจำตัว แต่ใช้เรกิเวลาปวดเมื่อย  
จากการทำสวนยาง จะเมื่อยบริเวณต้นคอ  
แขน และขา เวลาทำเรกิจะวางมือจุดที่เมื่อย”  
สาวคำ: ปัตตานี



ภาพที่ 10 คำสาธิตการทำเรกิเมื่อปวดกระดูกและกล้ามเนื้อ

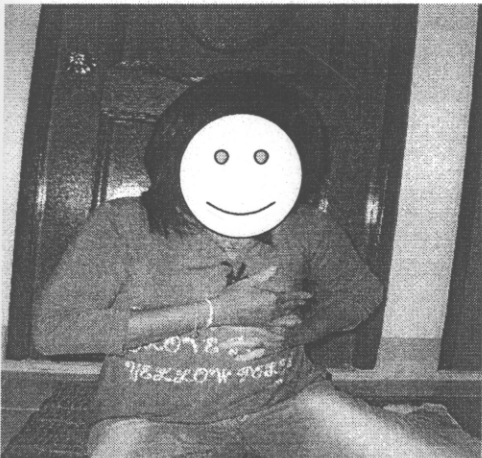
## กรณีตัวอย่างที่ 7



ภาพที่ 11 ชายกึ่งสาธิตร่วมกับนั่งสมาธิ

“จะทำเรีก่อนฝึกสมาธิ วางมือที่อกสัก  
พักก่อนทำสมาธิ...ทำเรีก่อนจะช่วยนั่ง  
สมาธิได้ดี...นาน” ชายกึ่ง: ปัตตานี

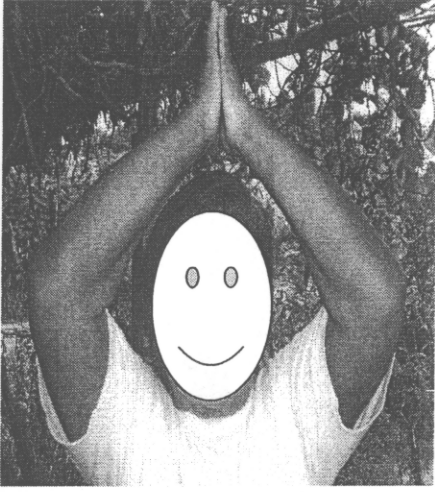
## กรณีตัวอย่างที่ 8



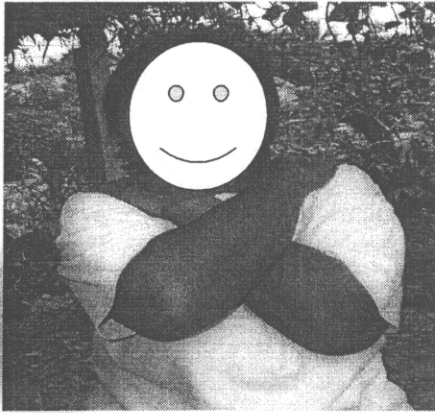
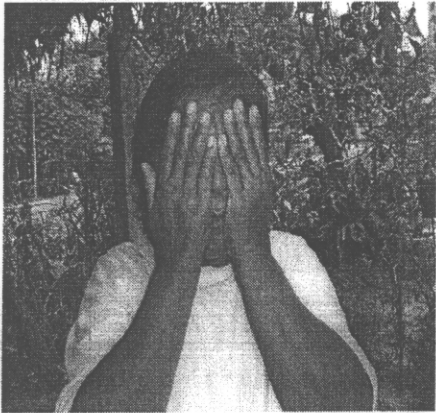
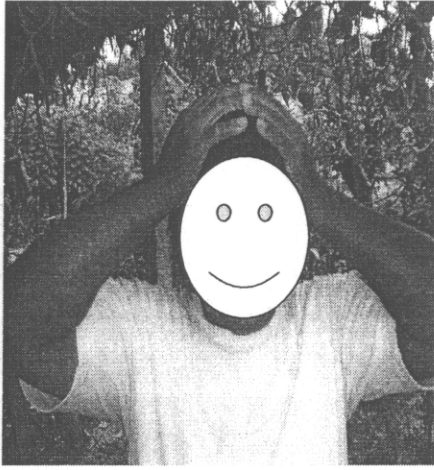
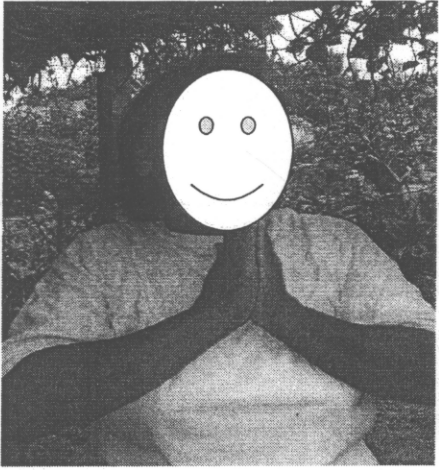
ภาพที่ 12 นางสาวสาธิตการทำเรีก่อนมีความตึงเครียด

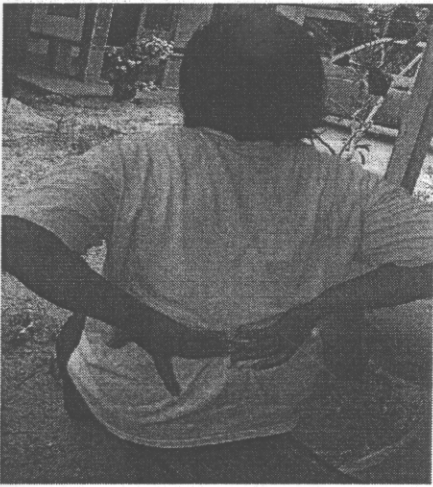
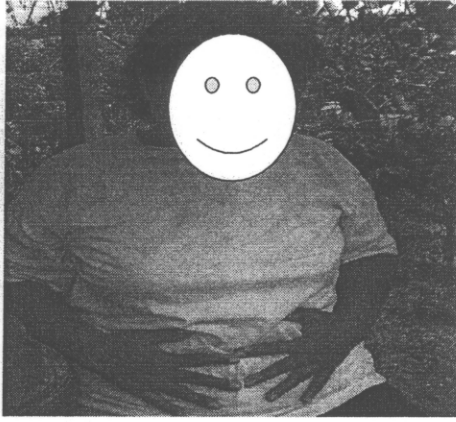
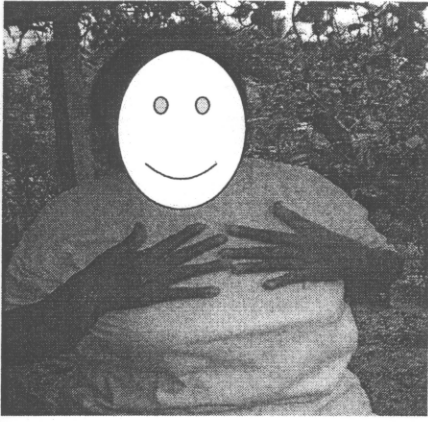
“จะเครียดหลังจากแฟนถูกฆ่า นอนไม่  
หลับ ชีวิตลำบาก คนรอบข้างรังแก  
พยายามให้อภัยทุกฝ่าย เมื่ออารมณ์ตึง  
เครียดมากจะวางมือที่หน้าอกเพื่อผ่อนคลาย” สาว: ปัตตานี

## กรณีตัวอย่างที่ 9



“สุขภาพทั่วไปแข็งแรงดี แต่อายุมากแล้ว  
วางมือตามตัว (ร่างกาย) แล้วรู้สึกสบายดี  
ทำทุกวัน” อ้วน: ปัดตานี





ภาพที่ 13 สาวอ้วนสาธิตการทำเรกิเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

นอกจากสตรีที่ศึกษาใช้เรกิเพื่อการดูแลสุขภาพแล้ว สตรีบางคนใช้เรกิด้วยเหตุผลเพื่อการปกป้องให้ปลอดภัยจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ ทั้งนี้เพราะเชื่อว่าเรกิคือพลังของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เมื่อสามารถนำมาใช้ในการรักษาสุขภาพได้ก็น่าจะสามารถนำมาใช้เพื่อป้องกันอันตรายและส่งเสริมในการประกอบอาชีพประจำวัน ตัวอย่างการ การประยุกต์ใช้เรกิเพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าวสะท้อนจาก ข้อมูลคือ

“ก่อนออกวาดสัญลักษณ์เรกิ วาดเพื่อให้พลังคุ้มครองตัวเราด้วยอะไรอย่างนี้ คือเราเข้าไปพบสิ่งที่ไม่ดี พอไปถึงป้าขาก็วาดคือให้เราปลอดภัย ...คือทำแล้วเราก็อสบายใจ คือไม่มีอะไรอย่าให้พบสิ่งที่ไม่ดี ก็ไม่พบจริง...เนื่องจากเราอยู่ในสถานการณ์ความไม่สงบ ที่กลัวที่สุดคือโจร...นอกจากนี้ฉันไปขายของตอนเช้าก็ขายหมด” อัมพัน: สงขลา

## 2.5 ผลของการใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง

ผลของการใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของสตรีทั่วไปและสตรีที่เป็นโรคเรื้อรังในภาคใต้สามารถตั้งชื่อว่า “ตระหนักถึงผลดีของการใช้: ฟิ้นฟูกาย ผ่อนคลายจิตสงบ พบมุมมองใหม่ในชีวิต” รายละเอียดในแต่ละด้านจะได้นำเสนอข้อมูลดังนี้

### 2.5.1 ฟิ้นฟูกาย

ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ประสบการณ์ผลดีของการใช้เรกิต่อร่างกายที่น่าสนใจ 4 อย่าง คือ ภูมิแพ้หาย ปวดชาคลีคลาย แผลหายไว และกายมีแรง ดังตัวอย่างข้อมูลสนับสนุน

#### ภูมิแพ้หาย

การศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 รายที่มีปัญหาเรื่องภูมิแพ้ อาการแสดงที่พบบ่อยในผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้คือ ปวดศีรษะ มีน้ำมูก ระบายเคืองบริเวณจมูก คัน อากาศจะมีกลิ่นเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะตอนเช้าหรือกลางคืนที่มีอากาศเย็น การดูแลสุขภาพตนเองก่อนใช้เรกิคือ การดื่มน้ำอุ่น การรับประทานยาแก้แพ้เม็ดสีเหลือง (โครเฟนิรามีนมาลิเอต) แต่อาการเหล่านี้มีลักษณะเรื้อรังการรับประทานยาช่วยบรรเทาอาการได้ชั่วคราวเท่านั้น หลังจากได้เรียนรู้และทดลองใช้เรกิอย่างสม่ำเสมอผู้ให้ข้อมูลพบว่าอาการภูมิแพ้ดีขึ้น ดังตัวอย่างข้อมูล

“ภูมิแพ้ที่ตา แบบว่าคันขี้ตา และเป็นหวัดบ่อยพอลองมาบำบัดกับตัวเองทุกคืน ใช้ประมาณสัก 2 เดือน มันก็ค่อย ๆ เบาขึ้นแล้วก็หายไปเลยจนปัจจุบันนี้ไม่มีอาการ”  
พินญาดา: สงขลา

“ก่อนใช้เรกิจะมีอาการปวดหัว มีน้ำมูก ต้องกินยาแก้ภูมิแพ้ ช่วงแรกกินยาทุกวัน ต้องใช้ยานัตถุ์ ยานัตตที่เห็นเต็มบ้านไปหมดก็เลยหันมาทำเรกิคู่กับการกินยาบ้าง ต่อมาอาการดีขึ้นเรื่อยๆ ตอนแรก 5-6 วันกินสักครั้ง บางครั้ง 10 วันกินยาสักครั้ง ก็ลดจำนวนลง จนตอนนี้ไม่ต้องกินยา” ปตอบ: ปัตตานี

#### ปวด ชา คลีคลาย

จากประสบการณ์ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8 คนให้ข้อมูลที่สอดคล้องกันเกี่ยวกับผลของเรกิที่ช่วยลดความปวด และบางรายมีอาการปวดร่วมกับอาการชา การลดปวดโดยการ ใช้เรกิมีลักษณะลดปวดที่ค่อย ๆ ทุเลาอาการจนกระทั่งอาการปวดหายไปอย่างสิ้นเชิง ดังตัวอย่าง

“ที่เราหาชนิดนี้คิดว่าเป็นเพราะทำเรกิ มันมีอาการขาที่มือ มันซาๆ กลัวเป็นอัมพฤกษ์ และมีอาการปวดบริเวณหลังและไหล่ ยาอะไรก็ได้กิน ทำเรกิให้ตัวเองอยู่ สองเดือน อาการก็ค่อยๆ ดีขึ้น ก็รักษาด้วยเรกิ อาการปวดซา ควรใช้เวลาทำประมาณ 1 เดือนจึงเริ่มเห็นผล” เจียม: ปัดตานี

“เป็นมะเร็งเต้านม หลังจากผ่าตัดอาการที่ยังมีอยู่อีกจนทำให้เราต้องไปหาขาเทียมคือ มันจะปวดที่กระดูก ปวดที่ตำแหน่งผ่าตัด จุดนี้มันตัดเส้นหมด (การเลาะต่อมน้ำเหลืองที่เต้านม) มันเป็นเส้นเอ็น อาการปวดเหมือนเอ็นจมน เอ็นขอก มันจะปวดเป็นกลุ่มอยู่ข้างในอย่างนั้นแหละ พอไปใช้พลัง (ทำเรกิ) ที่เป็นจุดตรงนั้นมันจะหาย แต่ถ้าทำงานหนักก็เป็นเวลาปวดมากนอนก็ยกตัวไม่ได้ มันยก มันตะแคงก็ไม่ได้ มันพลิกก็ไม่ได้ก็จะทำเรกิ รู้สึกว่าพอทำเรกิแล้วมันช่วยบรรเทาความเจ็บปวด ตอนทำเรกิสัมผัสได้ว่าส่วนไหนที่เราเจ็บปวดมากมันตุบๆ กับฝ่ามือ ทำเรื่อยๆ ทุกวัน หลังจากนั้นสัมผัสได้ว่าที่มันตุบๆ มันอ่อนลง เมื่อเราตั้งมือ ไม่มีอะไรมากระตุ้นมีอาการปวดมันดีขึ้น จนประมาณ 3 ปี อาการต่างๆ จึงหาย ตอนนี้เราทำเฉพาะช่วงรู้สึกไม่สุขสบายตัว อาทิตย์ละครั้ง...มันเป็นการรักษาที่ทำให้เรากลับคืน” กล้วย: สงขลา

“อาการปวดประจำเดือนลดลง บางครั้งปวดก็ไม่ต้องกินยา ไม่ต้องนอนพักนาน แต่ก่อนต้องนอนพักกินยา ตอนนี้ไม่ต้องกินยาไม่ต้องนอนพักเพราะอาการปวดและอ่อนเพลีย” บังอร: กระบี่

### แผลหายไว

มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 ราย เล่าประสบการณ์ผลการใช้เรกิต่อเนื่องเกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้เป็นการบาดเจ็บระดับลึกมีการหายของแผล ดังข้อมูลตัวอย่าง

“รับการบำบัดอย่างจริงจังตอนปี พ.ศ. 2549 เกิดอุบัติเหตุ ไฟไหม้เหยียบ ไฟที่ฝ่าเท้า เดินไม่ได้ แผลลึกถึงเส้นเลือด หมอบอกว่าเมื่อแผลหายอาจเกิดแผลเป็น เท้ารับน้ำหนักลดลงและอาจเดินไม่ได้ เมื่อทำเรกิรู้สึกได้ถึงพลังมาหล่อเลี้ยงบริเวณแผล แผลเป็นที่ฝ่าเท้าดีขึ้นเร็ว จากนั้นทำเรกิต่อโดยทำทุกวัน วันละ 2-3 ครั้ง ใช้เวลาประมาณครึ่งปี จากที่หมอบอกว่าไม่สามารถเดินได้แต่แผลก็หายเร็ว คือหมอบอกก็ตกใจว่าหายอย่างไร แต่เรารู้เพราะอะไร เพราะเรกิ...เราเดินได้ เราใช้ชีวิตปกติได้จากเมื่อก่อนเราถึงขั้นที่ว่าต้องพิการแล้ว...เท้าวางแนบกับพื้นไม่ได้ เดินได้นิดเดียว...” แอ๊ด: กระบี่

กายมีแรง



นอกจากเรกิช่วยเรื่องอาการที่กล่าวมาแล้ว ผู้ให้ข้อมูลทุกรายบรรยายถึง ประสพการณ์การใช้เรกิที่ช่วยให้ร่างกายสดชื่น มีเรี่ยวแรง ภายหลังจากการบำบัด ดังตัวอย่างข้อมูล

“เชื้อเรื่องเรกิเพราะรักษาแล้วหาย...จากที่เพื่อยๆ ก็ไม่เพื่อย เมื่อก่อนรู้สึกหัว บ่อยตอนนี้ไม่หัวบ่อยเหมือนเมื่อก่อน...” วิไล: ปัตตานี

“เวลาฝึกงานจะยืนค่อนข้างนาน ต้องตื่นไปโรงพยาบาลแต่เช้าและฝึกงานดูแล ผู้ป่วยจนถึงเย็น จะเพื่อย จะกลับมาทำเรกิจะช่วยให้รู้สึกสดชื่นและสามารถ อ่านหนังสือต่อได้จนดึก” ไผ่งาม: สงขลา

### 2.5.2 ผ่อนคลายจิตสงบ

ผู้ให้ข้อมูลเล่าประสพการณ์การใช้เรกิที่เกิดผลดีต่อจิตอารมณ์เพราะการทำเรกิช่วยให้สตรี รู้สึกผ่อนคลาย ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงพลังที่ผ่านฝ่ามือมีความอุ่น ไหลเป็นกระแสความอุ่นเข้าไปในร่างกาย ความผ่อนคลายช่วยให้ร่างกายผู้ปฏิบัติมีการปรับสมดุล ช่วยลดอาการที่เกิดจากการตอบสนองของ ร่างกายต่อความเครียด เช่น อาการนอนไม่หลับ การเกิดกรดในกระเพาะอาหาร เป็นต้น ในทางตรงข้าม เมื่อมีความผ่อนคลายผู้ให้ข้อมูลเกิดความสงบและใจเย็นมากขึ้น ดังตัวอย่างข้อมูล

“เมื่อทำเรกิจะรู้สึกมีกระแสร้อนผ่านร่างกาย จะใช้ก่อนหลับ ทำให้หลับสบายไม่ ฝันร้าย เวลาตื่นไม่จ้วเจีย” บังอร: กระบี่

“เรกิช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร เวลาที่ตัวเองมีความเครียดตัวเองจะเก็บเอาไว้ แล้วก็จะพอมก็จะกลายเป็นโรคกระเพาะแล้วพอเราได้ใช้เรกิตรงนี้ก็ถึงความเครียด ของเราหายไปแล้วโรคกระเพาะก็หาย ตอนนี้ไม่เป็นแล้ว ไม่ต้องทานยาเพราะไม่ เป็นนานแล้ว” แอ๊ด: กระบี่

“ใช้บ่อยช่วงที่เรามีความรู้สึกดี เครียดเรื่องงาน เมื่อทำจะรู้สึกอุ่น ตัวเราอุ่น ความสีก จากที่ว่าตัวเราหนักๆ นี้เบาลงเยอะแทบจะหายไปเลยอะ แล้วก็เรามีสมาธิในการทำงาน มากขึ้น” พิณญาดา: สงขลา

“เมื่อก่อนเป็นคนสับสนง่าย เป็นคนตกใจง่าย แต่ตอนนี้ใจเย็นขึ้นไม่ค่อยตกใจ เมื่อใช้เร  
กಿಯังต่อเนื่องสังเกตว่าอาการเหล่านี้จะค่อย ๆ หายไปเอง” ฝั่งงาม: สงขลา

“เมื่อก่อนบางทีเราร้อนเหมือนกัน เป็นคนหงุดหงิดง่าย แต่พอใช้แล้วนี่เป็นคนใจเย็น  
ค่อนข้างเยอะ...เป็นคนใจเย็นขึ้น” พิณญาดา: สงขลา

### 2.5.3 พบมุมมองชีวิตใหม่

จากข้อมูลมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8 รายที่มีประสบการณ์การใช้เรกียังอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 2 ปี ให้  
ข้อมูลว่า การใช้เรกียังอย่างสม่ำเสมอจะมีผลดีเกี่ยวกับความสงบด้านจิตใจ ผู้ให้ข้อมูลว่า สังเกตตัวเองมีวิถีการ  
มองโลกที่เปลี่ยนไป มีสติรู้เท่าทันในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญ ผลการวิจัยพบข้อมูลคำหลัก 5 ประเด็น  
คือมีสติเมื่อเผชิญปัญหา จัดก่อน โยนเห็นคุณค่าของชีวิต มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความมั่นใจในตัวเอง  
และรู้จักละวาง ดังตัวอย่างข้อมูล

#### มีสติเมื่อเผชิญปัญหา

“มีสมาธิขึ้น รู้จักอดทน อดกลั้น มีความมั่นใจในตัวเอง รู้จักว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่  
เรื่องของเพื่อนเขา นี่คือเรื่องของเรา ไม่ต้องไปเอาเรื่องของเพื่อนมาทำให้เราเครียด เรา  
ทุกข์ เราอยู่ได้เราทำได้ไม่ต้องเอาคนรอบข้างมาใส่ใจก็จะอยู่มาด้วยตนเองจนถึงปัจจุบัน  
นี่...คือเราจะสุขหรือทุกข์มันอยู่ที่ตัวเราเราเป็นทุกข์ก็เพราะคำพูดคนอื่นเขา... มัน  
กลายเป็นของที่เรามองมันเล็กลง ปัญหาเล็กลง ไม่สนใจคนรอบข้างคนที่ดีก็คือคน  
ดี คนไหนที่ไม่ดีก็ปล่อยเขา อย่าไปรู้จักเขา อย่าต่อความยาว อย่าสาวความซัด”  
กล้วย: สงขลา

“เดี๋ยวนี้ใครพูดจากร้าวร้าวก็เฉย ๆ ไม่ได้ตอบ พูดเฉพาะเวลาที่จำเป็น เรานิ่งมากเรา  
ควบคุมอารมณ์เราได้ คนที่เคยเป็นศัตรูเราจะ นอบน้อมเข้าหาเรา เกิดจากเราไม่ได้ตอบ  
ถือคติธรรมอย่างเดียว เราไม่สนใจ ทำกับเรา ก็ครั้งก็ปล่อยไป มันก็หยุดเอง ...ฝึกเรกิ  
ทำให้เรานิ่ง ทำให้พูดออกแต่ละคำมีเหตุผล” ปลอดภัย: ปัตตานี

“มีปัญหาเข้ามาในชีวิตรู้สึกว่าจะนิ่ง อารมณ์จะมีบ้าง แต่ก็จะมาไคร่ตรง มานิ่งจะรู้  
สาเหตุว่าคืออะไร แล้วจะมีทางออกจะทำอย่างไร ก็นิ่งได้มาก เข้าใจอะไรได้มากขึ้น  
เมื่อก่อนดูเหมือนเป็นเด็ก ดูเหมือนอะไรก็ต้องตามนั้นแต่พอโต ขึ้นมาก็จะคิดได้ว่าอะไร  
ก็ไม่เสมอไป คิดได้มากกว่า...ปัญหาที่เข้ามามองได้ ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ เราก็จะไม่  
ตัดสินใจอะไรง่าย ๆ ” บังอร: กระบี่

## จิตใจอ่อนโยนเห็นคุณค่าของชีวิต

“การฝึกเรกิแล้วไม่อยากกินเนื้อสัตว์ การกินเราเปลี่ยนไป กินแกงผักมากที่สุดเราเริ่มรู้สึกอึด เราเบื่อชีวิตเพื่อน (สัตว์ก็รักชีวิตตัวเอง) เริ่มเห็นว่าแต่ละอย่างก็รักชีวิตเหมือนกัน ...” ปลอบ: ปัตตานี

“จากที่เดินไม่ได้จนสามารถเดินได้รู้สึกดีมาก ๆ อยากให้คนอื่นเขาได้รู้ว่ามันคืออย่างไร เพราะว่าเหมือนกับว่าเป็นการต่อชีวิตให้เรานะ เพราะปกติจากที่เราเดินได้แล้วเรเดินไม่ได้ จากความรู้สึกตรงนั้นทั้งภาวะทางจิตใจและร่างกายมันดิ่งลงเลยนะคะ แต่พอเราใช้เรกิแล้วเหมือนได้เกิดใหม่ ได้สร้างชีวิตใหม่ขึ้นมา ขอบคุณครูบาอาจารย์ทุกท่าน...ขอบคุณหลายคนที่เป็นแรงบันดาลใจทำให้เรา อยากเรียนรู้...หลายคนที่ช่วยเราโดยไม่มีข้อกังขา เราอยู่ไกลก็ อุดส่าห์เสียสละเวลา ของเขามาดูแลเรา...เป็นระยะเวลาสั้น ๆ แต่มีคุณค่ากับชีวิตเรา เราอยู่กับความเป็นจริงเราเข้าใจ อะไร ได้หลายอย่าง ตามวิธีว่าเป็นอย่างไร ” แอ๊ด: กระบี่

## มีสัมพันธที่ดีกับผู้อื่น

“วันนี้ฉันจะไม่โกรธ วันนี้ฉันจะไม่วิตกกังวล ฉันจะรักคน ขอบคุณพรณานับประการ คิดว่าเป็นจุดเปลี่ยน คือหลักการเรกิถ้าเราปฏิบัติได้ตามหลักการสงบสุขแน่นอน สบายใจ เพราะหลักการช่วยให้เราคิด ช่วยให้เราได้ก้าว ช่วยให้เราได้เปิดโลกกว้าง ทำให้เปิดใจกว้าง นั่นคือความรักที่มอบให้กัน การปฏิบัติเรกิต้องรวมสองอย่างคือ เข้าใจ หลักการเรกิและปฏิบัติคือกายกับจิต” บังอร: กระบี่

“แต่ก่อนตัดยางสวน 2สวนแล้วก็ออก มันไม่มั่นคง สวนที่รับจ้างก็ไกล เหตุการณ์ก็ไม่สงบ เราเลยต้องหยุด ต่อมาเมื่อหยุดคนโน้นคนนี่ให้ตัดยางเขา พอมาใช้เรกิเหมือนกับว่าเขาเอ็นดูเรา ญาติพี่น้องเขาเอ็นดู ญาติพี่น้องดีขึ้นกว่าเมื่อก่อน แกเอ็นดู” กล้วย: สงขลา

## เพิ่มความมั่นใจ

“ความเป็นอยู่เดิมเราเป็นคนขอมคนอื่น ขอมเขาทุกเรื่อง ตอนนี่เรารู้สึกเหมือนมีพลังในตัว ...เรากล้าเผชิญหน้า กล้าหาญขึ้น เหมือนเรามีพลัง มันเสริมกัน ...แต่ก่อนเป็นคนไม่ค่อยพูด ไม่ค่อยหาเรื่องใคร พอตั้งแต่ใช้เรกิมาไม่ขอมใครแล้ว แต่ไม่พูดนะ เราระงับอารมณ์ได้ เมื่อ โกรธเราก็อบาย่า ไปยุ่งกับเขา คือถ้าเราทำ ไปมันก็ไม่ดีขึ้น อบาย่าไปมีเรื่องกับเขาเลย อารมณ์ตรงนั้นก็หยุดแล้ว” อัมพัน: สงขลา

## รู้จักละวาง

“การปฏิบัติในระดับต้น ๆ ความเครียดยังมีอยู่บ้าง ยังแก้ปัญหาไม่ได้แต่พอเราเรียนเรกิ  
 ระดับสูงขึ้นมันรู้สึกที่เราละวางได้ บางทีมันอาจมีความเครียดรู้สึกวางได้มากขึ้น...  
 ส่วนใหญ่เรื่องสัมพันธ์ภาพในกลุ่มงาน...ตอนนี้จะเชื่อว่าไม่มีใครคิดทุกคนหรอก อย่าไป  
 คิดในส่วนที่ไม่ดีของเขาเลย พยายามทำในส่วนที่ดีให้รู้ว่าแต่ละคนเป็นอย่างไร เมื่อเรา  
 รับผิดชอบให้อภัยเขา เมื่อเรียนในขั้นที่ 3 (ขั้นสูง) เราารู้สึกว่าเราโตเราวางได้มาก  
 ขึ้นขั้นที่ 2 อาจจะว่าวุ่นอาจจะโมโหร้าย ...เท่าที่สังเกตเรกิขั้นที่ 1 จะเปลี่ยน  
 ภาวะสุขภาพกายตัวเอง ขั้นที่ 2 เน้นการปรับอารมณ์ ขั้นที่ 3 รู้สึกมีการผสมผสานเกิด  
 ความคิดเกิดปัญญา” บังอร: กระบี่

## ตารางที่ 4

แสดงภาวะสุขภาพที่ได้ผลดี อาการ การใช้และระยะเวลาที่ใช้ได้ผล

ภาวะสุขภาพที่ใช้เรกิได้ผลดี	ลักษณะอาการ	การใช้และระยะเวลาที่ใช้ได้ผล
เพื่อปรับสมดุลสุขภาพ โดยทั่วไป	สตรีไม่มีโรคเรื้อรังทั่วไป	ทำสมาธิเสมอทุกทำวางมือ อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
ภูมิแพ้	คันบริเวณคอเมื่อโดนฝุ่นหรือ สารเคมี น้ำมูกไหล คัดจมูก	ทำเรกิทุกวันติดต่อกัน 2 เดือน เน้นที่บริเวณหน้าอก (จักระที่ 4)
แผลไฟไหม้ระดับลึก	เนื้อเยื่อถูกทำลายระดับลึก	ทำเรกิอย่างต่อเนื่องติดต่อกัน 6 เดือน
ตึงเครียด	ร่างกายตึง รู้สึกหนัก	ทำงานร่างกายผ่อนคลาย รู้สึกดีที่ส่วน ไหนก็ทำส่วนนั้น ถ้าเครียดจะทำให้ ศีรษะและคอความเครียดจะหายไป
ปวดท้องไม่ทราบสาเหตุ	ปวดท้องทั่วไป	ครึ่งชั่วโมง อาการดีขึ้น
มีถุงน้ำที่หมอนรองกระดูก	ปวดเอว	ทำเรกิอาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ ½ - 1 ชม.
ปวดเมื่อยจากการทำงาน	อาการเมื่อยล้าทั่วไป อ่อนเพลีย	ทำเรกิก่อนนอนนานประมาณ ½ ชม.
ปวดศีรษะ	เกิดจากความตึงเครียดใน ชีวิตประจำวัน	วางที่ศีรษะและหน้าผาก
ปรับเปลี่ยนวิธีมองโลก	มองในแง่ร้าย ไม่มั่นใจ รู้สึก ท้อแท้เมื่อเผชิญปัญหาในชีวิต	ทำเรกิตามท่ามาตรฐานทุกวัน ทำต่อเนื่อง 3-4 เดือน

## 2.6 ปัจจัยส่งเสริม อุปสรรค และแนวทางการแก้ไขอุปสรรคการใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง

ผลการวิจัยส่วนนี้แสดงให้เห็นปัจจัยส่งเสริม และอุปสรรคในการใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเองของสตรีทั่วไปและสตรีที่เป็นโรคเรื้อรังในภาคใต้ และแนวทางการแก้ไขอุปสรรคการใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง ในส่วนของปัจจัยเพื่อส่งเสริมให้ใช้เรกิในการดูแลสุขภาพตนเองมีดังนี้

### 1) การบำบัดด้วยเรกิไม่ขัดแย้งกับความเชื่อเดิม

ผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีความเห็นตรงกันว่ารู้สึกสบายใจในการใช้เรกิเพราะสามารถใช้ควบคู่ไปกับการปฏิบัติตามวิถีปฏิบัติปกติตามความเชื่อของตนเอง และการใช้เรกิไม่ได้มีพิธีกรรมอื่น ๆ เพิ่มเติม ดังตัวอย่างข้อมูล

“เราเชื่ออัลเลาะห์ ทุกอย่างคืออัลเลาะห์ให้พรมา เรกาก็เหมือนพรท่าน เราสวดขอท่านเวลาเราทำ (รักษา) ตัวเอง แค่นั้นแหละ ไม่มีไรมาก (ไม่ต้องมีพิธีอื่น ๆ)”

มะ: สตูล

“เราเชื่อเพแหละ (เชื่อทั้งนั้น) พระพุทธเจ้า หลวงพ่อทวด ครูหมอ ตายาย เวลาทำเรกา (ประกาศ) ขอบารมีมาช่วยเวลาทำเรกิ มารักษาลูกหลาน” วิไล: ปัตตานี

### 2) ความสะดวกในการทำเรกิให้ตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลเหตุผลการใช้เรกิว่ามีความสะดวกในการทำ ทำเมื่อไหร่ก็ได้ ไม่ต้องมีการเตรียมตัว หรือปฏิบัติตัวเป็นพิเศษ ไม่ใช่สมาธิ สามารถทำที่ไหนก็ได้ มีความยืดหยุ่นในการปฏิบัติจึงหันมาใช้เรกิแทนการบำบัดด้วยพลังรูปแบบอื่นที่ได้เรียนรู้มา

“ก่อนหน้านี้มีเพื่อนชวนไปเรียนอย่างอื่น (พลังกายทิพย์) อันนั้นต้องทำที่มีแสงแดดเท่านั้น ก็เลยไม่สะดวกในช่วงกลางวันเพราะต้องทำงานตั้งแต่เช้า และต้องตื่นมาอดพลังเข้าจักระ หากไม่ทำก็จะไม่สามารถทำได้ จึงไม่สะดวกเพราะเราไม่มีเวลา เมื่อได้ข้อมูลเกี่ยวกับเรกิ เราสามารถทำได้มากกว่า และเป็นวิธีการที่เราสะดวกมากกว่า จึงใช้เพื่อดูแลตนเอง”

จินตนา: สงขลา

“เราต้องขายของ คัดต่องาน เวลาปวดกระเพาะอาหารเราไม่มีเวลาไปนอนพักเต็มๆ แต่จะใช้มือข้างหนึ่งทำเรกิ ส่วนมือที่เหลือก็โทรศัพท์หรือทำงานอย่างอื่นได้ อันนี้เหมาะเพราะเราไม่ต้องหยุดงาน” นุสบา:สตูล

### 3) ความรู้สึกที่ดีต่อผู้ถ่ายทอด

จากข้อมูลพบว่าแรงบันดาลใจทำให้สตรีทำเรกิโออยู่เสมอคือ กำลังใจจากผู้ถ่ายทอด แม้การถ่ายทอดเรกิโอโดยทั่วไปจะมีการลงทะเบียนเรียนจ่ายเงินและออกวุฒิบัตรรับรองการอบรม แต่ผู้ถ่ายทอดบางคนมีความยืดหยุ่นและคำนึงถึงการช่วยเหลือจึงเน้นการถ่ายทอดเพื่อให้ผู้เรียนสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ การปฏิบัติดังกล่าวทำให้ผู้เรียนเกิดความประทับใจในความเอาใจใส่ดูแลที่ได้รับจากผู้อื่นที่มีความเมตตาห่วงใย เกิดเห็นคุณค่าและพยายามปฏิบัติอย่างต่อเนื่องดังตัวอย่าง

“คนอื่น (ผู้ถ่ายทอดสอนโดยไม่คิดค่าลงทะเบียน) ให้มาโดยไม่หวังผลอะไรทำให้รู้สึกว่ามันให้ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ก็เลยเกิดทัศนคติที่ดีต่อเรกิโอตั้งแต่เรียนรู้อมา เมื่อทำแล้วช่วยบำบัดได้จริง ๆ จึงทำต่อ” บังอร: กระบี่

### 4) ความตระหนักในการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถเรกิโอได้อย่างต่อเนื่องคือ การที่สตรีมองว่าตัวเองต้องเป็นคนแรกที่ดูแลตัวเอง ดังข้อมูล

“เราต้องทำบ่อย ๆ เพื่อให้สุขภาพดีเพราะเวลาเราป่วย ตัวเรานั้นแหละจะเจอเป็นคนแรก ไม่ใช่คนอื่น เราต้องฟังตัวเองก่อน และทำเรกิโอให้ตัวเองก่อนไปดูแลคนอื่น ๆ”  
อ้อม: ปัตตานี

### 5) ความท้าทายเพื่อพิสูจน์ผล

ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 คน ที่ใช้เรกิโอแล้วเกิดประสบการณ์ที่ดีจากการใช้ มีความปรารถนาอยากให้ผู้อื่นได้ใช้ เรกิโอแต่พบว่า การพูดเพื่อแนะนำไม่สามารถโน้มน้าวให้คนรู้จักเชื่อว่าการใช้เรกิโอมีผลดี จึงพยายามใช้ตัวเองเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติที่เกิดผลดีต่อสุขภาพเพื่อให้ผู้อื่นเห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวเองและหันมาเรียนรู้และฝึกการบำบัดด้วยเรกิโอเพื่อดูแลตนเอง ดังข้อมูล

“อยากให้สอนแก่คนที่มีความเชื่อแก่สิ่งเหล่านี้ อยากขยายความรู้ให้คนอื่น เห็นว่าเรกิโอดีขึ้น เราอยากให้คนอื่นเหมือนเราบ้าง คือคนที่ลำบากเหมือนเราอยากช่วยเหลือ อยากสอนให้คนที่เขาเชื่อนะ อยากทำให้คนที่มีความเชื่อ กลุ่มโรคที่อยากให้เราเรียนเช่น เบาหวาน โรคมะเร็ง พอลิดได้แบบนี้เราก็คงจะทำเรกิโอบ่อยเพื่อให้เขาเห็นว่ามันดีจริง ขนาดเราเป็นอย่างนี้ (มะเร็ง) ยังดีขึ้นเขาก็น่าจะลองทำดู” กล้วย: สงขลา

“อยากให้เขาฝึกทดสอบดูว่าเราก็คือเป็นทางเลือกใหม่ที่นำลองดู ลองแล้วเสียหยาอะไร แล้วมันก็ทำให้ตัวเราสบายขึ้น เหมือนเรายกตัวอย่างว่าเราไม่สบายเคยเป็นภูมิแพ้ อยากให้เขามาลองทำดู เราทำเพื่อให้เขาเห็นผล” พิณญาดา:สงขลา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าอุปสรรคในการทำเรกิเพื่อดูแลตนเองและแนวทางแก้ไขคือ

### 1) ขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

“ขี้เกียจเกิดจากตัวเราเอง แก้ปัญหาคือ เปลี่ยนวิธีคิด ปกติเราทำละหมาดจนเป็นนิสัย ตื่นมา ตอนเช้าแค่คิดก็โอเค ตัดความขี้เกียจออกไปได้ พยายามทำเรกิต่อไป” นุสบา: สตูล

“เมื่อความเจ็บป่วยยังมีก็ทำเรกิแต่เมื่ออาการป่วยดีขึ้น มักจะไม่ค่อยอยากทำ เมื่อไม่ทำก็ลืม พอลืมก็เลยไม่ได้ทำต่อ แล้วก็ไม่ได้สบายอีก” วิไล: ปัตตานี

### 2) การถ่ายทอดระดับชาวบ้านทำให้ขาดเอกสารคู่มือสำหรับบททวนทำวางมือ

ผู้ให้ข้อมูลบางรายที่เรียนรู้จากผู้ถ่ายทอดโดยตรง แบบเรียบง่าย แต่เนื่องจากการทำมีทำวางมือ เพื่อปรับสมดุลหลายท่า ช่วงแรกจะจำได้ แต่เมื่อกลับบ้านไม่ได้ทำบ่อยจะลืม และไม่สามารถทบทวน เพราะคู่มือไม่มี

“ตอนที่เรียนมีตัวอย่างให้ดูและจำได้ ถ้ามีหนังสือเราก็นั่งทำได้ หลบบ้านพอไม่มีตัวอย่างเราจะลืมท่าหมด” เจียม: ปัตตานี

### 3) เหนื่อยจากภาระความรับผิดชอบในครอบครัวมาก

“เวลาเหนื่อย พอเหนื่อยๆ แล้วไม่อยากจะทำ มันจะอยากนอนแต่พอนอนก็หลับเลย” คำ: ปัตตานี

“กลางคืนไม่ค่อยได้นอน ทำขนมนอนตึกเก้าอี้สิบ พอหลับนอนก็นอนนี้ก็ไม่ทัน มันมีเด็ก (หลาน ๆ) ด้วย มันลำบาก เมื่อก่อนเมื่อทำมันมักมาถาม เราก็คงไม่สามาริทำ” เจียม: ปัตตานี

วิธีแก้ปัญหาเหล่านี้คือ

#### 1) การเตือนตัวเองว่าต้องดูแลสุขภาพเสมอ

“เราต้องพยายามตั้งใจ มุ่งมั่น ว่าเราก็คงแก้แล้วต้องทำต้องดูแลตัวเอง ให้มันคง”

ฮ้วน: ปัตตานี

“เราหลงกับเองว่าไม่ฟังใคร ต้องฟังตัวเอง โลก (บุตร) มันก็มีงาน เราต้องรับผิดชอบทำ  
เองก่อน” ปลอด: ปัดคานี

## 2) พบปะพูดคุยกับเพื่อนที่ใช้เรกิหรือผู้ถ่ายทอดเพื่อทบทวนความรู้

“ก็กลับไปถามครู จำไม่ได้ เพราะหลังจากเราก็คืนเราก็ดำเนินไม่ได้ทำประมาณไปหน่อย พอไปทำงาน  
มากจึงเจ็บก็กลับไปหาครู ขอให้สอนทบทวนอีกรอบ” กล้วย: สงขลา

## 3) การพยายามจัดสรรเวลาว่าง

“พวกเด็กเขากวน เวลาเราทำมันงั้นทำทำเลียนแบบ ตอนหลังเลยเอาใหม่ถึงเวลาบอกลูกว่าห้าม  
กวน เราจะปิดประตูทำงานเสร็จแล้วจึงออกมาพาเขาเข้านอน” พิณฉูด: สงขลา

## 3. อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลสะท้อนประสบการณ์ที่แสดงสาเหตุที่ทำให้แสวงหาทางเลือกในการดูแลสุขภาพเกิดจากการรับรู้ว่าตัวเองมีความไม่สุขสบายด้านร่างกายและจิตใจที่รบกวนการใช้ชีวิตตามปกติ ตัวอย่างความไม่สุขสบายที่พบ เช่น ความปวด เมื่อย เป็นหวัด คัดจมูก คัน จากภูมิแพ้ เครียดนอนไม่หลับ ดึงเครียดทางอารมณ์ เป็นต้น ผู้ให้ข้อมูลเกิดความตระหนักถึงความไม่สุขสบายที่เผชิญจึงได้ใช้ความพยายามแสวงหาทางเลือกต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการความไม่สุขสบายดังกล่าว ให้เกิดความสุขสบายและสามารถดำรงชีวิตตามปกติได้ พฤติกรรมดังกล่าวสะท้อนภาพการดูแลที่สอดคล้องกับโอเรม (2001) ที่เสนอว่าการดูแลตนเองเป็นการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลแต่เนิ่นๆ และมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อสุขภาพชีวิตที่ จากข้อมูลพบว่าอาการที่สตรีดูแลตนเองมีทั้งด้านร่างกายและจิต และอาการที่เป็นไม่ได้รุนแรงที่ต้องเข้าโรงพยาบาลอย่างเร่งด่วน ดังที่ทอมคินและคอลลิน (2005) เสนอว่าการดูแลตนเองเป็นความรับผิดชอบส่วนบุคคลเพื่อให้สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจเมื่อบุคคลเผชิญกับความเจ็บป่วยเล็กน้อย จากข้อมูลพบว่ากลุ่มผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีลักษณะความเจ็บป่วยที่ค่อนข้างเรื้อรัง ซึ่งมีบางส่วนที่สอดคล้องกับการศึกษาของ เฟเลอร์-แกรน และคณะ (2007) ที่ศึกษาการใช้แพทย์แบบผสมผสานในสตรีพบว่า ปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้การแพทย์แบบผสมผสานเพื่อดูแลตนเองคือภาวะที่สตรีรับรู้ว่ามีคุณภาพชีวิตที่ต่ำและเจ็บป่วยเรื้อรัง ความเจ็บป่วยที่เกิดพบบ่อยมักเกิดจากโรคมะเร็งที่มีความปวด (Deng, Cassileth, Cohen, et al, 2007)



การรู้จักและการตัดสินใจเลือกเรกิในการดูแลตนเองของสตรีพบว่า การรู้จักเรกิและการสนับสนุนให้ใช้เรกิเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความเมตตา กรุณา และมีความเอื้ออาทรต่อกัน ผู้ให้ข้อมูลทุกคนรู้จักเรกิจากบุคคลใกล้ชิด บุคคลเหล่านี้ได้รับรู้ รับฟังเรื่องราวความไม่สุขสบายกายใจของผู้ให้ข้อมูล ด้วยความรักเมตตาต่อผู้อื่นจึงแนะนำการบำบัดด้วยเรกิเพราะบุคคลเหล่านี้มีประสบการณ์ตรงและได้รับผลดีจากการใช้เรกิ ซึ่งแสดงถึงระบบสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญในการตัดสินใจเลือกระบบแพทย์ทางเลือกในการดูแลตนเอง (Guarino, 2002) เมื่อรู้จักเรกิแล้วบุคคลใกล้ชิดและผู้ถ่ายทอดจะไม่มุ่งใจหรือรีบให้ฝึกฝนเรียนเรกิในทันที ตรงกันข้ามบุคคลเหล่านี้จะสนับสนุนให้ผู้ให้สตรีได้มีโอกาสทดลองรับการบำบัดด้วยเรกีก่อนเพราะเชื่อว่าการมีประสบการณ์ตรงจะช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถตัดสินใจเลือกเรกิเพื่อดูแลตนเอง การศึกษานี้สอดคล้องกับปาร์คแมน (2005) ที่เสนอว่าการมีข้อมูลความรู้เรื่องระบบแพทย์ทางเลือกมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยตัดสินใจเลือกใช้แพทย์ทางเลือก บางส่วนของผลการวิจัยสอดคล้องกับข้อเสนอของเทอช และคณะ (2002) ที่ว่าการใช้แพทย์ทางเลือกเพื่อดูแลตัวในผู้ป่วยเรื้อรังเป็นไปตามธรรมชาติที่ผู้ป่วยที่ใช้แพทย์ทางเลือกมีการแสวงหาวิธีการต่างเพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง นอกจากนี้ผู้ใกล้ชิด เช่น คนในครอบครัว เพื่อนบ้าน เป็นต้น มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้ระบบแพทย์ทางเลือกเพื่อดูแลตนเอง นอกจากนี้จากข้อมูลพบว่าแนวปฏิบัติก่อนการเรียนรู้เรกิที่จะต้องเปิดโอกาสให้สตรีมีการทดลองเพื่อช่วยในการตัดสินใจก่อนใช้เรกิ แนวปฏิบัติดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ ปรียา แก้วพิมล (2551) ที่ศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบการบำบัดทางการแพทย์ด้วยเรกิเพื่อส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างสมดุลกับเอชไอวี/เอดส์ที่พบว่า การเปิดโอกาสให้ผู้สนใจเรกิได้มีโอกาสทดลองบำบัดเรกิช่วยให้กลุ่มผู้คิดเชื่อเอชไอวี/เอดส์สามารถตัดสินใจเลือกใช้เรกิในการดูแลตัวเองเพื่อความสมดุลของชีวิต ส่วนกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ถ่ายทอดเรกิได้ให้ข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่าการถ่ายทอดเรกิมีความพิเศษที่ผู้สอนปรับเปลี่ยนสนามพลังของผู้เรียนโดยตรง (Reiki initiation/ empowerment) เน้นให้ผู้เรียนต้องใช้เรกิเพื่อดูแลตนเอง ดังนั้นความพร้อมในการเรียนและรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองมีความสำคัญการทดลองช่วยผู้เรียนมีข้อมูลในการตัดสินใจเรียนเพื่อทำเรกิดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งให้เห็นการเรียนเรกิฝึกผู้เรียนให้รับผิดชอบต่อตนเองเพื่อการเติบโตทางจิตวิญญาณตามแนวทางถ่ายทอดดั้งเดิมของ ดร. อุซุชิ ผู้พัฒนาเรกิ (Steine & Steine, 2003) แนวทางการเรียนรู้พลังบำบัดดังกล่าวเป็นไปตามแนวคิดเพื่อการเยียวยาตัวเองของวอลต์เปอร์เกอร์ ร็อบบี้ (2006) พบว่าการใช้ระบบแพทย์ทางเลือกที่เกี่ยวข้องกับการปรับสนามพลังจะต้องมีการเรียนรู้หรือพัฒนากระบวนการไหลเวียนของพลังจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อให้มีพลังสำรองในระบบร่างกายอย่างเพียงพอเพื่อเหนี่ยวนำให้เกิดการเยียวยาตัวเอง (self-healing) ในระบบร่างกายของสิ่งมีชีวิต

การให้ความหมายการใช้เรกิเพื่อดูแลตนเองของสตรีไทยภาคใต้พบว่า ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายการใช้เรกิเป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกันภายใต้ชื่อเรียกว่า “เรกิเป็นพลังแห่งเบื้องบน” ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลบรรยายว่าเรกิเป็นพลังของสิ่งที่เหนือกว่า เบื้องบน ผู้ให้ข้อมูลพยายามอธิบายและเชื่อมโยงการให้ความหมายของเรกิกับความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์ที่เป็นพื้นฐานความเชื่อเดิมของตนเอง ทำให้พลังเรกิ

สามารถเป็นได้ตั้งแต่พลังของพระเจ้า พลังแห่งพุทธ โพธิสัตว์ หลวงปู่ทวดเหยียบน้ำทะเลจืด ครูหมอตา  
ยาย การให้ความหมายดังกล่าวเป็นผลจากการพยายามอธิบายตามความเชื่อเดิมของบุคคล ดังที่ อวา  
เบอร์และคณะ (2004) อธิบายบุคคลอาจมีการเรียกชื่อ พยายามอธิบายคุณลักษณะของพลังงานที่สัมผัส  
แตกต่างกันออกไป แต่มีความเห็นว่าสิ่งที่พูดถึงเป็นลักษณะด้านดีที่เป็นประโยชน์ก่อให้เกิดผลดีต่อ  
สุขภาพ อย่างไรก็ตามแม้การเรียกชื่อที่แตกต่างแต่การให้ความหมายของเรกิโดยผู้ให้ข้อมูลในการศึกษา  
ครั้งนี้ก็มีนัยยะเดิมที่มีความเชื่อตามที่ระบบการบำบัดถูกพัฒนาในประเทศญี่ปุ่นเมื่อ 200 กว่าปีที่แสดง  
ไว้ว่า ตามภาษาญี่ปุ่นดั้งเดิม “เร” อาจหมายถึง ความรู้ทางจิตธรรมชาติ สิ่งเหนือธรรมชาติ พลังจิตแห่ง  
จักรวาล หรืออาจหมายถึง องค์ความรู้ของพระเจ้าต่อสรรพสิ่งต่างๆ เพื่อการเข้าใจความเป็นคนเราอย่าง  
สมบูรณ์ ส่วน “กิ” หมายถึง พลังธรรมชาติเดิมของสรรพสิ่งทั้งในระดับเบื่องบนหรือสวรรค์ โลก  
ตลอดจนจักรวาลทั้งหมด เป็นหน่วยพื้นฐานของจักรวาล ที่เกิดจากการรวมตัวของอนุภาคขนาดเล็กที่หา  
จุดสิ้นสุดไม่ได้ เป็นพลังขับเคลื่อนที่สำคัญของชีวิตมนุษย์ (Steine & Steine, 2003) เรกิ หมายถึง พลัง  
ชีวิตแห่งจักรวาลหรือพลังแห่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ (spiritual energy) โดยมี “เร” ทำหน้าที่ในการนำทางพลัง  
ชีวิตที่เรียกว่า “กิ” ไปสู่การปฏิบัติ (Steine & Steine, 2003) ลักษณะการให้ความหมายเรกิที่พยายาม  
เชื่อมโยงเรกิกับความเชื่อของตนเองทำให้ผู้ใช้สามารถยอมรับรูปแบบการบำบัดเรกิซึ่งเป็นสิ่งใหม่ใน  
สังคมไทยไปใช้ในการดูแลสุขภาพที่มีความกลมกลืน สอดคล้องกับระบบความเชื่อเชิงศาสนาที่บุคคล  
ยึดเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต (ผู้วิจัย)

ในด้านวิธีปฏิบัติเพื่อการใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพของสตรีพบว่า แนวทางการปฏิบัติมีความ  
เหมือนกันคือ ก่อนเริ่มทำเรกิทุกครั้งผู้ให้ข้อมูลจะมีการระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเองเคารพนับถือเพื่อ  
ขอพลังบารมีคุ้มครองปกป้องช่วยเหลือ ไม่มีผู้ให้ข้อมูลที่มองว่าพลังเหล่านั้นเป็นของตนเอง ข้อมูล  
สะท้อนให้เห็นความรู้ที่ได้รับจากการถ่ายทอดเรกิที่เห็นว่า “เร” หมายถึง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งเหนือ  
ธรรมชาติ จักรวาลอันสูงสุดยิ่งใหญ่ และ “กิ” หมายถึง พลังชีวิต เมื่อรวมทั้งหมดหมายถึง พลังชีวิตแห่ง  
จักรวาล หรือพลังแห่งสิ่งศักดิ์ (Stein & Stein, 2003) การมองว่าเรกิมาจากเบื่องบนหรือสิ่งศักดิ์และผู้  
ปฏิบัติมีการขอพลังสอดคล้องกับแนวปฏิบัติของผู้ที่ยึดการปฏิบัติตามแนวพุทธมหายานที่นิยมกราบ  
ไหว้สิ่งศักดิ์ที่คุ้นเคยในกลุ่มชาวพุทธคือ พระบรมมิ่งขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าและเหล่าโพธิสัตว์ผู้เจริญ  
รอยตามปณิธาน โดยเฉพาะมหาโพธิสัตว์ที่ชาวไทยคุ้นเคยคือ พระอวโลกิเตศวร หรือ อีกชื่อคือ เจ้าแม่  
กวนอิม (วิศวกัทร มณีปัทมเกตุ, 2544: Su, 2001) นอกจากนี้ยังมีหลวงพ่อทวดที่ได้รับการนับถืออย่าง  
กว้างขวางที่ตามแนวผู้นับถือพุทธนิกายมหายานเชื่อว่าท่านคือ พระโพธิสัตว์แห่งดินแดนทะเลใต้ที่มา  
เกิดและปฏิบัติตามแนวทางพระภิกษุแห่งนิกายเถรวาท (ผู้วิจัย)

ในส่วนของ การวางมือเพื่อบำบัดนั้นพบว่าเน้นการวางมือตามความจำเป็นด้านสุขภาพของแต่ละ  
ละบุคคลแตกต่างกันซึ่งลักษณะการวางมือตามแบบมาตรฐาน (ปริยา แก้วพิมล, 2551) มีใช้สัญลักษณ์และ  
เรียกชื่อสัญลักษณ์คล้ายมนตราตามแนวทางดั้งเดิมของการใช้ ทั้งนี้ก่อนการปฏิบัติจะไม่มุ่งเน้นเรื่องการ  
สวดมนต์และการฝึกสมาธิตามแนวการสอนดั้งเดิมของ ดร. มิกาโอะ อุซุอิ ที่ได้พัฒนาเรกิและนำเรกิมา  
ใช้เป็นเครื่องมือสำหรับปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตในกลุ่มที่สนใจด้านจิตวิญญาณ (Steine & Steine, 2003)

จากผลการศึกษาผลการใช้เรกิเพื่อการดูแลตนเองพบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์ด้านบวกในการใช้เรกิเพื่อดูแลสุขภาพภายใต้ชื่อ “ตระหนักถึงผลดีของการใช้: ฟิ้นฟูกาย ผ่อนคลายจิตสงบ พบมุมมองใหม่ในชีวิต” โดยผลของเรกิต่อการฟื้นฟูร่างกาย และช่วยให้ผ่อนคลาย พบว่า อาการภูมิแพ้ดีขึ้นและบางรายไม่มีอาการ เรกิช่วยบรรเทาปวดและความรู้สึกรำคาญ แผลมีการหายเร็ว และภายหลังบำบัดทันทีที่ผู้ใช้เรกิรู้สึกมีเรี่ยวแรง สดชื่น จากแนวคิดของการถ่ายทอดเรกิพบว่า การใช้เรกิแต่ละระดับจะส่งผลต่อร่างกายแตกต่างกัน ผู้ผ่านการอบรมเรกิขั้นที่ 1 ลักษณะพลังงานที่ผ่านร่างกายจะเน้นการปรับสมดุลของฐานกาย (Petter, 2001) ตามแนวคิดตะวันออกที่อธิบายว่าเรกิเป็นพลังชีวิตแห่งจักรวาลที่สามารถปรับสมดุลของการไหลเวียนพลังชีวิตในร่างกาย ทำให้อวัยวะมีการปรับสมดุลสามารถทำงานได้ตามปกติ (Stein & Stein, 2003) นอกจากนี้แนวคิดดั้งเดิมเรื่องพลังชีวิตที่ไหลเวียนดีแล้ว ทฤษฎีจิตประสาทวิทยาของระบบภูมิคุ้มกันอธิบายผลของเรกิว่า การบำบัดด้วยเรกิช่วยให้เกิดการผ่อนคลายระดับลึก ร่างกายมีการปรับสมดุลสารเคมีแห่งความเครียดถูกแทนที่ด้วยฮอร์โมนแห่งความสุข ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเพิ่มปริมาณร่างกายเกิดการซ่อมแซม (Harrison, 2000: Wardel & Engebretson, 2001) และการผ่อนคลายระดับลึกทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติปรับสมดุลร่างกายผ่อนคลายเกิดการลดปวด (Long, 2005) ส่งเสริมการนอนหลับ (Keawpimon, 2008: Pugh, 2004) ลดการอักเสบของกระเพาะอาหาร (Kennedy, 2001) และความตึงเครียดทางอารมณ์ที่ลดลงมีความผาสุกทางจิตวิญญาณตามมา (Burden, Herren-Marx & Clifford, 2005: Rowland, 2005)

ในส่วนมุมมองที่เปลี่ยนไปของบุคคลเมื่อใช้เรกินั้น พบว่าบางส่วนของปฏิบัติเรกิใช้สัญลักษณ์และมนตราในการปฏิบัติเป็นกุศโลบายเพื่อเสริมพลัง ขณะเดียวกันสัญลักษณ์เป็นเครื่องมือให้จิตเกิดสมาธิ (mental object) จากการจดจ่อ การปฏิบัติเรกิอย่างสม่ำเสมอทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดสมาธิอย่างต่อเนื่อง เมื่อจิตมีความสงบทำให้การมองเรื่องราวที่เผชิญอยู่แตกต่างออกไป เกิดการมองโลกในแง่ดี สามารถตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาต่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการศึกษาสอดคล้องกับงานวิจัยของไมล์ (2003) ที่ศึกษาผู้ใช้เรกิที่พบว่าช่วยให้เกิดการคงไว้และส่งเสริมการทำงานตามปกติของร่างกาย และความสงบช่วยให้บุคคลเกิดมุมมองต่อโลกที่กำลังเผชิญในด้านบวก เช่นเดียวกับคริสและลูติ (2005) และวอลด์เปอร์เกอร์ ร็อบ (2006) ที่เสนอว่า การมองโลกในด้านบวกบุคคลจะสามารถดึงศักยภาพตนเองมาใช้ ทำให้สามารถเปลี่ยนผ่านจากทุกข์ในชีวิตสู่การอยู่อย่างเต็มและมีความสุข

จากผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่งเสริมเพื่อใช้เรกิ ประกอบด้วย 1) การบำบัดด้วยเรกิไม่ขัดแย้งกับความเชื่อเดิม 2) ความสะดวกในกรทำเรกิให้ตนเอง 3) ความรู้สึกที่ดีต่อผู้ถ่ายทอด 4) ความตระหนักในการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล และ 5) ความท้าทายเพื่อพิสูจน์ผลการใช้เพื่อให้ผู้อื่นหันมาเรียนเพื่อดูแลตนเอง ขณะเดียวกันอุปสรรคในการทำเรกิเพื่อดูแลตนเองและแนวทางแก้ไขคือ 1) ขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง 2) การถ่ายทอดระดับบ้านทำให้ขาดเอกสารคู่มือสำหรับทบทวนท่างามมือ 3) ไม่มีเวลาเป็นของตนเองเพราะความรับผิดชอบในครอบครัวมาก วิธีแก้ปัญหาเหล่านี้คือ 1) การเตือนตัวเองว่าต้องดูแลสุขภาพเสมอ 2) พบปะพูดคุยกับเพื่อนหรือผู้ถ่ายทอดเพื่อทบทวนความรู้ และ