

ประเมินผลการสวดมนต์บำบัดสู่สุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน ภายใต้โครงการรณรงค์ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

สีไพร พลอยทรัพย์¹ ยิ่งศักดิ์ จิตตะโคตร²

¹ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมบริการสุขภาพ สำนักงานแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

² นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลการสวดมนต์บำบัดสู่สุขภาพที่ดีที่ยั่งยืนภายใต้โครงการรณรงค์ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย โดยประยุกต์ใช้รูปแบบ CIPP Model โดยมีกลุ่มที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 1,375 คน ณ ลานปฏิบัติธรรม วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี ในช่วงเช้าพรรษา เพื่อใช้ในบริการรักษา ส่งเสริม และฟื้นฟูสุขภาพในระบบบริการของสถานบริการสุขภาพ และผลการประเมินพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจจากการปฏิบัติสมาธิบำบัดแบบสวดมนต์บำบัดมากที่สุด คือ ด้านเจ้าหน้าที่บริการด้วยความสุภาพและไมตรีจิต (ร้อยละ 4.70) รองลงมา ได้แก่ ด้านสถานที่ ที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม (ร้อยละ 4.67) ด้านรูปแบบการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม (ร้อยละ 4.69) ส่วนความพึงพอใจในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก (ร้อยละ 4.59) ในขณะที่ความพึงพอใจด้านการประชาสัมพันธ์กิจกรรมอย่างทั่วถึงและด้านเวลาที่ใช้ในการจัดมีความเหมาะสมอยู่ในระดับพึงพอใจมาก (ร้อยละ 4.52-4.53) และกลุ่มตัวอย่างคิดว่า ความพึงพอใจในด้านประโยชน์ของการนำสวดมนต์บำบัดไปใช้ (ร้อยละ 4.55) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ต้องการนำสวดมนต์ไปใช้ในการดูแลสุขภาพอย่างแน่นอน

ข้อเสนอแนะ นำการสวดมนต์ไปประยุกต์ใช้ในบริการรักษา ส่งเสริม และฟื้นฟูสุขภาพในระบบบริการสุขภาพในสถานบริการสุขภาพต่อไป

คำสำคัญ : ประเมินผล / การสวดมนต์บำบัด / สุขภาพที่ยั่งยืน

* Corresponding author: สีไพร พลอยทรัพย์, นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

Evaluation of Vibrational Therapy for Sustainable Healthiness under the Campaign of Thai Traditional Medicine Wisdom

Seeprai Ploysap¹ Yingsak Jittakoat²

¹ Public Health Technical Officer, Bureau of Alternative Medicine, Department of Thai
Traditional and Complimentary Medicine Ministry of Health

² Public Health Technical Officer, Professional Level

ABSTRACT

This study was a quasi-experimental research with the aim of evaluating the vibrational therapy for sustainable healthiness under the campaign of Thai traditional medicine wisdom based on the application of CIPP Model. There were totally 1,375 persons participating in this campaign at the field for practicing the Dhamma, Sanghathan Temple, Nonthaburi province during the Buddhist Lent period for purpose of obtaining services regarding medical treatment, as well as health promotion and rehabilitation from healthcare facilities. The results of the evaluation revealed that the subjects were most satisfied with the vibrational therapy, i.e., polite and friendly services from officers (4.70%), followed by the appropriateness of the venue for arranging activities (4.67%), and the appropriateness of pattern of activities (4.69%). In addition, they were highly satisfied with proper facilities (4.59%), while their satisfaction with comprehensive public relations and proper time for arranging activities was similarly high (4.52-4.53%). From the viewpoint of the subjects, they were satisfied with benefits of undergoing the vibrational therapy (4.55%), and the majority of them wished to apply the vibrational therapy to taking care of health definitely.

Regarding the recommendations of the study, the vibrational therapy should be further applied to providing healthcare services in relation to medical treatment, as well as health promotion and rehabilitation in healthcare facilities.

KEYWORDS: Evaluation / Vibrational Therapy / Sustainable Healthiness

* Corresponding author: Seeprai Ploysap, Public Health Technical Officer, Bureau of Alternative Medicine,
Department of Thai Traditional and Complimentary Medicine Ministry of Health

บทนำ

สืบเนื่องจากนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545-6 ได้กำหนดยุทธศาสตร์ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ(ประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป) ให้มีการเตรียมความพร้อมของประชากร เมื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพทางด้านส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และด้านระบบการคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ^{1 2 3} ได้มอบกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักของการแพทย์แผนไทย ซึ่งที่ผ่านมากรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้ดำเนินการในเรื่องของการนำภูมิปัญญาทางด้านการแพทย์แผนไทย^{4 5} มาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน เช่น การทำสมาธิหรือการสวดมนต์^{3 6-12} เป็นต้น การสวดมนต์ เป็นวิถีชีวิต ความเชื่อ ศรัทธาของประชาชนคนไทยที่นิยมปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณกาล ถือเป็นภูมิปัญญาสำคัญที่ใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างกว้างขวางเป็นที่ยอมรับ ปฏิบัติกันเป็นประจำของพุทธศาสนิกชน คนไทย พิจารณาได้จาก ไปวัด ไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา ทำวัตร เข้า-เย็น สวดบทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย อิติปิโสภควา เป็นต้น ซึ่งศาสนาอื่นๆ ทั้งเอเซียและทั่วโลกก็มีบทสวดของแต่ละศาสนาเช่นกัน

จากงานวิจัยที่ประยุกต์ใช้รูปแบบ CIPP MODEL นำมาใช้ในการประเมิน

โครงการ ซึ่งผู้วิจัยได้คัดเลือกมาเพียงบางส่วน ดังนี้ ได้แก่ สุพัฒน์ สุกมลสันต์ วิจัยในระดับมหภาคเรื่องการประเมินผลต่อเนื้อหาและความเหมาะสมของหลักสูตรภาษาอังกฤษที่ใช้ในคณะต่างๆ ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยตามแนวคิดของ CIPP MODEL โดยใช้เครื่องมือการวิจัยเพียงอย่างเดียวคือแบบสอบถามความคิดเห็นของนิสิตที่ใช้หลักสูตรรายวิชาต่างๆ สำเนียง รัตนวิไลวรรณ¹³ วิจัยประเมินผลโครงการจัดบริการแพทย์แผนไทยในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐตามระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า โดยประยุกต์ใช้รูปแบบจำลอง CIPP MODEL เพื่อต้องการทราบบริบทหรือสภาพแวดล้อมก่อนเริ่มโครงการ ปัจจัยสนับสนุนการดำเนินงาน กระบวนการดำเนินงานผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงาน รวมทั้งปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงาน กองสุขศึกษา¹⁴ วิจัยประเมินผลสัมฤทธิ์การดำเนินงานของกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพปีงบประมาณ โดยประยุกต์ใช้รูปแบบจำลอง CIPP MODEL ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเอกสารเพื่อศึกษาถึงผลสัมฤทธิ์การดำเนินงานของกองสุขศึกษา พุทธชาติ ถัมละมัย และณตยา ขุนทอง¹⁵ การวิจัยประเมินโครงการศึกษาผลการดำเนินงานตามโครงการพัฒนาคุณภาพบริการพยาบาล Routine to Research กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาล เจ้าพระยายมราชจังหวัดสุพรรณบุรีโดยใช้

รูปแบบ CIPP MODEL เป็นหลักในการประเมิน ขวัญวัลย์ รุณเลิศ¹⁶ การประเมินผลหลักสูตรวิชาการศึกษาทั่วไปของวิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขกาญจนาภิเษก ประยุกต์ใช้แบบจำลองการประเมินผลแบบ CIPP MODEL การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม และข้อมูลการสัมภาษณ์

ดังนั้น กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยผู้วิจัยและสำนักการแพทย์ทางเลือก ได้ทำการศึกษา โดยประเมินผลการสวดมนต์บำบัดสู่สุขภาพที่ดีที่ยั่งยืนภายใต้โครงการรณรงค์ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย เพื่อจะได้นำผลที่ได้มาใช้เป็นข้อมูลประกอบในการวางแผนและกำหนดยุทธศาสตร์ส่งเสริมการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกให้เป็นที่ยอมรับอย่างยั่งยืน

ระเบียบวิธีศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์ความพึงพอใจในทางปฏิบัติสมมติแบบการสวดมนต์บำบัดเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพ โดยกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการสวดมนต์ มีความพึงพอใจที่นำวิธีการสวดมนต์บำบัด ไปใช้ในการดูแลสุขภาพมากกว่า ร้อยละ 80 เป็นรูปแบบงานวิจัยกึ่งทดลอง

ประชากรและตัวอย่าง

โดยกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,375 คน งานวิจัยครั้งนี้ ได้ปฏิบัติสมมติด้วยการสวดมนต์บำบัดจัดโรครัก ณ ลานปฏิบัติธรรม วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ เป็นกลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วม การสวดมนต์ในช่วงเข้าพรรษา ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง วิธีการดังกล่าวเริ่มต้นจาก การตั้งใจให้เข้าบรรยากาศสวดมนต์บำบัด ตามด้วยบทสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย บทสวดมนต์จัดโรครัก ใช้เจ็ดโพชฌงค์ปริตร บทสวดพระปริตร บทกวาดน้ำอัมมิณา บทแผ่เมตตา ใช้เวลารวมทั้งสิ้น 30 นาที แล้วให้กลุ่มตัวอย่างนำวิธีการดังกล่าว นำไปปฏิบัติต่อบ้านในช่วงเข้าพรรษา วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที

เครื่องมือ

ในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยใช้ แบบสำรวจความพึงพอใจ ชื่อ แบบสำรวจความคิดเห็นความพึงพอใจและความไม่พึงพอใจของผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อการปฏิบัติงานของส่วนราชการ เพื่อทำการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งแบบที่ใช้ ในการจัดครั้งนี้ เป็นแบบที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ใช้ในการเก็บข้อมูลตามตัวชี้วัด (KPI) โดยแบบดังกล่าว ประยุกต์มาจากของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบ

ราชการ(กพร.) เพื่อประเมินโครงการอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด

แบบประเมินผลความพึงพอใจ คือแบบสำรวจความคิดเห็น ความพึงพอใจและความไม่พึงพอใจของผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อการปฏิบัติงานของส่วนราชการ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโครงการที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมมติของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในหลายโครงการ ได้แก่ โครงการอบรมวิทยากรสวดมนต์บำบัด/สมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยาทั้ง 12 เขต ทั่วประเทศในการสวดมนต์บำบัด โครงการฝึกอบรมกวดจุดสะท้อนเท้า และโครงการฝึกอบรมปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย เป็นต้น

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสำรวจความคิดเห็น ความพึงพอใจและความไม่พึงพอใจของผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อการปฏิบัติงานของส่วนราชการ ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ การศึกษา สถานที่ทำงาน ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามระดับความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะประเมินใน 7 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 การประชาสัมพันธ์กิจกรรมอย่างทั่วถึง ด้านที่ 2 ความเหมาะสมของรูปแบบในการจัดกิจกรรม ด้านที่ 3 ความเหมาะสม

ของสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านที่ 4 ความเหมาะสมของเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ด้านที่ 5 ความเหมาะสมของสถานที่ ด้านที่ 6 การบริการของเจ้าหน้าที่ที่มีคุณภาพ และด้วยไมตรีจิต ด้านที่ 7 ประโยชน์ของการนำการสวดมนต์บำบัดไปใช้ในการดูแลสุขภาพ ซึ่งวิธีการในการให้คะแนน มีทั้งหมด 5 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 5 หมายถึง พอใจมากที่สุด ระดับ 4 หมายถึง พึงพอใจมาก ระดับ 3 หมายถึง พึงพอใจปานกลาง ระดับ 2 หมายถึง พึงพอใจน้อย และระดับ 1 หมายถึง ไม่พอใจ ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์บำบัดจัดโรครัก

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ค่าสถิติที่นำมาวิเคราะห์ ดังนี้ 1. ข้อมูลภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย เพื่ออธิบายลักษณะประชากร 2. ข้อมูลระดับความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย เพื่ออธิบายความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม 3. ข้อมูลแบบสอบถามความคิดเห็นเข้าร่วมกิจกรรม นำมาวิเคราะห์ด้วยการสรุปภาพรวมเนื้อหาข้อคิดเห็น เพื่ออธิบายความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

ผลการวิจัย

จากข้อมูลผลการวิจัย กลุ่มตัวอย่างพบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.61 เพศชาย ร้อยละ 24.39 ส่วนใหญ่จบการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 57.33 ต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 37.88 จำนวนกลุ่มตัวอย่างปีน

ประเภทกลุ่มวัยทำงานและกลุ่มสูงอายุเท่ากัน (ร้อยละ 56.22) ในกลุ่มตัวอย่างวัยทำงาน มาจากหน่วยงานภาครัฐ และหน่วยงานภาคเอกชน ร้อยละ 23.81 และกลุ่มตัวอย่างบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข ร้อยละ 19.97 (ตามรายละเอียด ตารางที่1)

ตารางที่ 1 แสดงร้อยละข้อมูลของผู้เข้าร่วม “ กิจกรรมสวดมนต์บำบัด ขจัดโรคร้าย ”

คุณลักษณะ		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	331	24.39
	หญิง	1,026	75.61
การศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	514	37.88
	ปริญญาตรี	778	57.33
	ปริญญาโท	60	4.42
	ปริญญาเอก	5	0.37
ตำแหน่ง	ประชาชนทั่วไป	763	56.22
	หน่วยงานภาครัฐและเอกชน	323	23.81
	บุคลากรกระทรวงสาธารณสุข	271	19.97

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจจากการปฏิบัติสมาธิบำบัดแบบสวดมนต์บำบัดมากที่สุด คือ ด้านเจ้าหน้าที่บริการด้วยความสุภาพและไมตรีจิต(ร้อยละ 4.70) รองลงมา ได้แก่ ด้านสถานที่ ที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม(ร้อยละ 4.67) ด้านรูปแบบการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม(ร้อยละ 4.69) ส่วนความพึงพอใจในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก(ร้อยละ 4.59) ในขณะที่ความพึง

พอใจด้านการประชาสัมพันธ์กิจกรรมอย่างทั่วถึงและด้านเวลาที่ใช้ในการจัดฯมีความเหมาะสมอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่เคียงกัน (ร้อยละ 4.53)และกลุ่มตัวอย่างคิดว่า ความพึงพอใจในด้านประโยชน์ของการนำสวดมนต์บำบัดไปใช้(ร้อยละ 4.55) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ต้องการนำบทสวดมนต์ไปใช้ในการดูแลสุขภาพอย่างแน่นอน(ตามรายละเอียด ตารางที่2)

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

หัวข้อที่ประเมิน	ค่าเฉลี่ยความพึง	ค่าร้อยละของ
	พอใจ	คะแนน
1. ด้านการประชาสัมพันธ์กิจกรรมอย่างทั่วถึง	4.52	90.42
2. ด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม มีความเหมาะสม	4.69	93.82
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม	4.59	91.72
4. ด้านเวลาที่ใช้ในการจัด มีความเหมาะสม	4.53	90.63
5. ด้านสถานที่ที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.67	93.34
6. ด้านเจ้าหน้าที่บริการด้วยความสุภาพและไมตรีจิต	4.70	94.06
7. ด้านประโยชน์ของการนำสวดมนต์บำบัดไปใช้	4.55	91.07

ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ $\bar{X} = 4.60$, ค่าร้อยละเฉลี่ย $\bar{X} = 92.15$

อภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการวิจัยมีลักษณะของประชากรในกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกัน คือ เป็นกลุ่มตัวอย่างวัยทำงาน และกลุ่มผู้สูงอายุทำให้เข้าใจได้ว่า การสวดมนต์บำบัด สามารถปฏิบัติได้ในทุกกลุ่มวัย อันเป็นการปรับมุมมองของการปฏิบัติสมาธิด้านการสวดมนต์ที่มีมุมมองว่า มักจะทำในผู้สูงอายุเท่านั้น ซึ่งผลจากการทำวิจัยครั้งนี้จะพบประเด็น ในด้านเพศ ซึ่งในการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการสวดมนต์บำบัด จะเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายจึงเป็นประเด็นที่น่าจะศึกษาวิจัยต่อถึงสาเหตุของการที่เพศชายปฏิบัติสมาธิน้อยกว่าเพศหญิง

เอกสารอ้างอิง

1. การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง. [อินเทอร์เน็ต]. [8 กุมภาพันธ์ 2558]. เข้าถึงได้จาก: <http://pioneer.netserv.chula.ac.th/~jamorn/re6.htm>
2. นงนุช ภัทรนคร. สถิติการศึกษา. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น; 2538.
3. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ประวัติการจัดตั้งสำนักการแพทย์ทางเลือก.[อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2556.]. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaicam.go.th>
4. บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7.

- กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์และปกเจริญผล; 2540.
5. ศิริชัย กาญจนวาสี. การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัยทางสังคม-ศาสตร์. กรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2535.
 6. Cohen L, and Manion L. Research method in education. 3rd ed. London: Routledge; 1989.
 7. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ศูนย์สมาธิบำบัดสู่สุขภาพองค์รวมแนวพุทธในสถานบริการสาธารณสุข; 2549.
 8. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. คำแนะนำขององค์การอนามัยโลกเกี่ยวกับการจัดทำข้อมูลข่าวสารสำหรับผู้บริโภค; กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ; 2550.
 9. สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี. การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด; 2557.
 10. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการอบรมทางเลือก 8 อ.; 2552.
 11. Aurelius M. Meditation 2006. [Internet]. Available from: **Error! Hyperlink reference not valid.**edu/marcus.
 12. Khan MW. Meditation in Islamism [Internet]. 2006. Available from: <http://www.alrisala.org/Articles/mysticism/meditation.htm>.
 13. Yogi MM. Transcendental Meditation [Internet]. 2005. Available from: <http://www.maharichi.org>.
 14. Kramer S. Meditation and Secular Spirituality [Internet]. 2006. Available from: <http://www.bellaonline.com/articles/art41804.asp>.
 15. Venkatesh S RT, Shivani Y, Tompkins G, Meti BL. A study of structure of phenomenology of consciousness in meditative and non-meditative states. Indian J Physiol; 1997.
 16. ขวาวลัย รุณเลิศ. การประเมินผลหลักสูตรวิชาการศึกษาทั่วไปของวิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขกาญจนบุรี; 2552.