

สุนทรบำบัดตำรับวังสวนสุนันทา

Suan Sunandha Palace Style Aromatherapy

วรรณิ พรหมด้าว¹, ดร.ศุภะลักษณ์ ฝึกคำ², รองศาสตราจารย์ เสาวภา ไพทยวัฒน์³

¹หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

²อาจารย์สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

³รองศาสตราจารย์คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพด้วยสุนทรบำบัดในวังสวนสุนันทา และเพื่อนำสุนทรบำบัดตำรับวังสวนสุนันทา มาประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ผู้สืบทอดสายสกุลจากวังสวนสุนันทาและผู้เชี่ยวชาญด้านเครื่องหอม น้ำมันน้ำปรุง จำนวน 5 ราย โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth interview)

ผลการวิจัยพบว่า การดูแลรักษาสุขภาพด้วยสุนทรบำบัด เริ่มในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่มีแนวคิดสอดคล้องกับพระราชดำริให้พระยาสุมนัยวินิจขยายพระราชวังดุสิต และได้ทรงจัดการออกแบบสร้างสวนสุนันทาให้เป็นที่พักพิกร้อน ซึ่งมีบรรยากาศเป็นอุทยานสวนป่าที่ปกคลุมด้วยกลิ่นอายธรรมชาติของพรรณไม้นานาชนิด และการประยุกต์ใช้สุนทรบำบัดได้ปรากฏเด่นชัดมากขึ้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวจนถึงก่อนการเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ. 2475 ด้วยการที่เจ้านายฝ่ายในแต่ละตำหนักในวังสวนสุนันทา ได้ถ่ายทอดวิธีการทำและประสบการณ์ด้านสุนทรบำบัดให้กับสตรีชาววัง ซึ่งความรู้หลักประกอบด้วยศิลปะเครื่องหอมของเจ้าจอมมารดาเหม ที่มีชื่อเสียงในการทำ “น้ำอบสารภี” และเจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ ที่มีชื่อเสียงในการทำ “น้ำอบปรุงจรุงรส” และ “ยาดมส้มโอมี้อ” เมื่อนำศาสตร์สุนทรบำบัดทั้ง 3 อย่าง มาศึกษาประยุกต์ใช้กับศาสตร์การแพทย์แผนไทย พบว่า สมุนไพรที่ใช้ในตำรับ ได้แก่ มะลิ ชะลูด พิกุล จำปี จำปา กระจ่าง และสารภี ซึ่งมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาต้านน้ำมันหอมระเหย ที่สามารถส่งเสริมสุขภาพและรักษา อาการอ่อนเพลีย วิงเวียน และปวดศีรษะได้ซึ่งสอดคล้องกับหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทยที่บ่งบอกว่าธาตุลมพิการ ธาตุทั้ง 4 เสียสมดุลไป

คำสำคัญ : สุนทรบำบัด / สวนสุนันทา / แพทย์แผนไทย

Abstract

This qualitative research aimed to examine the body of knowledge relating to the Suan Sunandha Palace style aromatherapy and to apply this science to health care following Applied Thai traditional medicine principles. The sample was comprised of two descendants of those residing at Suan Sunandha Palace in the past and three experts in fragrances, Nam Op cologne (Thai cologne made by scenting water with aromatic candles and mixing it with a perfume base and powder), and Nam Prung perfume (Thai perfume made by extracting the scents of flowers with alcohol and mixing the extracts with Thai herbs and fragrances). The data were collected through in-depth interviews. The research results revealed that the body of knowledge relating to the application of aromatherapy to health care began as a result of the royal intention of King Chulalongkorn, who ordered the construction of Suan Sunandha Palace to serve as a forest garden and a recreational park rich in biodiversity and infused with the air of nature. However, not until the reign of King Vajiravudh and the era prior to the Siamese Revolution in 1932 did become widespread. During that time, female royal family members at each residence inside Suan Sunandha Palace would disseminated to female courtiers their knowledge made up of the fragrances arts of Chao Chom Marnda Hem, who was well known for her skills in making ‘Nam Op Saraphi’ (Thai cologne made from a base extracted from a flower called ‘saraphi’), and Chao Chom M.R. Sadab, who was reputed for her prowess in making ‘Nam Op Prung Charung Rot’ (Thai cologne mixed with Thai perfume) and ‘Ya Dom Som-o Mue’ (Thai inhalant made from pomelos and other herbs). The findings also indicated that the incorporation of the three aromatherapeutic sciences into Thai traditional medicine involved the use of jasmine, virgate, bullet wood, white champak, champak, ylang ylang, and saraphi to alleviate dizziness, numbness, faint, and headache, all symptomatic of an imbalance in the four elements according to Thai traditional medicine theories.

Keywords: Aromatherapy / Suan Sunandha Palace / Thai traditional medicine

บทนำ

พระมหากษัตริย์ในราชวงศ์จักรีแต่เดิมนั้น ประทับในวังหลวงหรือพระบรมมหาราชวังตลอดมา ครั้นรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเห็นว่าข้าราชการสำนักฝ่ายในและเจ้านายฝ่ายใน แต่ละองค์ หรือเจ้าจอมแต่ละคนก็มีบริวารกันมีใช้น้อย ด้วยเหตุนี้การประทับอยู่ในพระบรมมหาราชวังแต่ เดิมก็ดูออกจะคับแคบไป ประกอบกับทรงเห็นว่า พระบรมมหาราชวังเป็นที่ร้อน ไม่เป็นที่สำราญพระราช ฤทัย เมื่อถึงฤดูร้อนจึงทรงมีพระราชดำริที่จะให้มีที่ประทับพักผ่อน ซึ่งมีบรรยากาศเป็นธรรมชาติมากที่สุด (คณะผู้จัดทำหนังสือสวนสุนันทาในอดีต, 2529, หน้า 29) เพื่อสนองในพระบรมราโชบายการขยายพระราชวัง แห่งใหม่ จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ซื้อที่ดินสำหรับสร้างพระราชวังฤดูร้อนด้วยพระราชทรัพย์ส่วน พระองค์ (มณี พงศ์เฉลิมวัฒน์, และกิตติพงษ์ วิโรจน์ธรรมมากูร, 2549, หน้า 39) เมื่อพระบาทสมเด็จพระ จุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ได้เสด็จประพาสยุโรปครั้งที่ 2 ใน พ.ศ. 2450 ได้ทอดพระเนตรสวนป่าสวน

พักผ่อนหย่อนใจของพระประมุขประเทศต่างๆ ด้วยความสนพระราชหฤทัยอย่างยิ่ง เช่น ที่ตำบลรงบูลเย ประเทศฝรั่งเศส และวิลลาโนเบล เมืองซันเรโม ประเทศอิตาลี รวมถึงอุทยานสวนป่า วังเบรินสตอพของ พระเจ้ากรุงเดนมาร์ก เมื่อเสด็จพระราชดำเนินกลับจากประพาสยุโรป ครั้งที่ 2 จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีการประชุมเสนาบดีเกี่ยวกับพระราชดำริที่จะขยาย พระราชวังดุสิตออกไปจนถึงถนนสามเสน และได้ ทรงจัดการออกแบบสร้างสวนสุนันทาอย่างจริงจัง ให้มีลักษณะเป็นเขตสวนป่าธรรมชาติดังเช่นที่ได้ทอด พระเนตรมา สวนสุนันทายังไม่ทันได้ลงมือก่อสร้าง พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ก็ทรงมาคว้นเสด็จสวรรคตเสียก่อน ในวันที่ 23 ตุลาคม พุทธศักราช 2453 ต่อมาพุทธศักราช 2454 ในรัช สมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างองค์ที่ประทับ และพระตำหนักต่างๆ รวม 32 ตำหนัก บนเนื้อที่ 122 ไร่ จนแล้วเสร็จใน พุทธศักราช 2462 รวมระยะเวลา ก่อสร้าง 9 ปี เมื่อองค์พระที่นั่งและพระตำหนักต่างๆ ได้สร้างเสร็จแล้วเริ่มมีเจ้านายฝ่ายใน และเจ้าจอมใน รัชกาลที่ 5 ทวยเสด็จมาประทับในสวนสุนันทา (กิตติพงษ์ วิโรจน์ธรรมมากร, 2553, หน้า 57)

สวนสุนันทาในระหว่างปี 2462 จนถึงก่อนเปลี่ยนแปลงการปกครอง 2475 อันเป็นยุคสมัยที่ พระ ราชวงศ์ฝ่ายในรัชกาลที่ 5 ประทับอยู่นั้น เป็นสถานที่สวยงามน่ารื่นรมย์แห่งหนึ่งตอนกลางของอาณาบริเวณ อันกว้างใหญ่ไพศาลนั้น เป็นสระใหญ่ประกอบด้วยคูคลองซึ่งมีลักษณะคดเคี้ยวเหมือนสระและคูคลองอัน เกิดขึ้นตามธรรมชาติ มีเกาะแก่งและโขดหินเนินหินน้อยใหญ่ ซึ่งล้วนแต่ร่มรื่นด้วยเงาของพฤกษชาตินานา ชนิด (สวนสุนันทานุสรณ์, 2505, หน้า 1) นับเป็นศูนย์รวมของราชสำนักฝ่ายในที่ใหญ่ที่สุดและมีบทบาท โดดเด่นมากที่สุด โดยมีพระวิมาดาเธอฯ ทรงเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวสวนสุนันทา อีกทั้งเป็นแหล่งรวม ของศิลปวัฒนธรรมไทยที่สำคัญถึงสองแผ่นดิน ทรงเคร่งครัด ในเรื่องระเบียบวินัย และจริยามารยาทของ ข้าหลวงเพื่ออบรมบ่มนิสัยในความเป็นกุลสตรีไทย เช่น การเย็บปักถักร้อย การร้อยมาลัย การทำเครื่องหอม น้ำอบ น้ำปรุงฯ และในยามว่างพระวิมาดาเธอฯ ยังโปรดต้นไม้ไม้มาก ทรงปลูกที่หน้าตำหนักจนกลายเป็นสวน อุทยานขนาดย่อม ร่มรื่นด้วยแมกไม้ธรรมชาติอันสวยงามและกลิ่นอายของสวนป่า ส่งกลิ่นหอมคลอบอวล ด้วย ดอกกุหลาบ ลั่นทม สารภี ลำดวน นมแมว มะลิ พุทธรักษา เล็บนางฟ้า และแก้วเจ้าจอม (มณี พงศ์เฉลียว รัตน์, และกิตติพงษ์ วิโรจน์ธรรมมากร, 2549, หน้า 144)

นอกจากนี้ ยังมีเจ้าจอมมารดาหม่อมมาตยกุล และเจ้าจอมหม่อมราชวงศ์ สดับ ลดาวัลย์ ที่ชื่นชอบ การทำเครื่องหอม แลเห็นว่าดอกไม้ในวังมีมากและส่งกลิ่นหอมไปทั่วจึงได้นำมาอบร่ำ ปรุงน้ำอบ ปรุงน้ำ มันอย่างดี จึงเป็นที่เลื่องลือของวังสวนสุนันทาในสมัยนั้น สวนสุนันทาจึงเป็นแหล่งกลางของราชสำนัก ฝ่ายในสมัยสุดท้ายขณะที่การปกครองระบอบราชาธิปไตยยังคงรุ่งเรือง อันนับเป็นศูนย์กลางของวงสังคม สตรีชั้นสูงและวัฒนธรรมประเพณีไทย รวมทั้งยังเป็นสถานศึกษาอบรมกุลสตรีให้ถึงพร้อมซึ่งคุณลักษณะ และความสามารถในทุกด้าน (วิณาเยี่ยมประไพ, 2551, หน้า 23) แต่นับวันองค์ความรู้ในอดีตได้มีการถ่ายทอด ผ่านผู้รู้ที่เคยอยู่ใน วังสวนสุนันทา และพระญาติวงศ์ ด้วยความรู้ในศาสตร์เหล่านี้ เรียก สุคนธ์บำบัด มิได้มีการ เผยแพร่มาอีกคนทั่วไป จึงส่งผลให้องค์ความรู้ดังกล่าวจำกัดอยู่ในแวดวงผู้รู้ หรือสูตรเครื่องหอมบาง อย่าง สูญหาย เพราะขาดการบันทึกไว้ หรือบอกเล่าแบบปากต่อปากเท่านั้น รวมทั้งการดูแลรักษาโรคด้วย สุคนธ์บำบัดในด้านทฤษฎีการแพทย์แผนไทยยังไม่ชัดเจน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความรู้ด้านสุคนธ์บำบัดเพื่อการดูแลรักษาสุขภาพและความงามตำรับ วังสวนสุนันทา และเป็นการพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์ที่เป็นภูมิปัญญาดั้งเดิม ซึ่งจะเป็นอัตลักษณ์ของ วัง

สวนสุนันทา และจะได้้นำคำรับมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคตามหลักทฤษฎีแพทย์แผนไทย ที่จะนำไปสู่การพัฒนาวิชาชีพการแพทย์แผนไทยให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และฟื้นฟูส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยให้คงอยู่กับลูกหลานสืบต่อไป เพื่อไม่ให้สูญหายไปกับกาลเวลา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพรบำบัดของวังสวนสุนันทา
2. เพื่อนำภูมิปัญญาไทยด้านสมุนไพรบำบัดคำรับวังสวนสุนันทา มาประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ความรู้ด้านสมุนไพรบำบัดในการดูแลรักษาสุขภาพที่เป็นอัตลักษณ์ของวังสวนสุนันทา
2. เพื่อเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ด้านสมุนไพรบำบัดในการดูแลรักษาสุขภาพที่จะนำไปสู่การพัฒนาในวิชาชีพการแพทย์แผนไทยและพัฒนาระบบการเรียนการสอนแพทย์แผนไทย/แพทย์แผนไทยประยุกต์ในสถาบันการศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

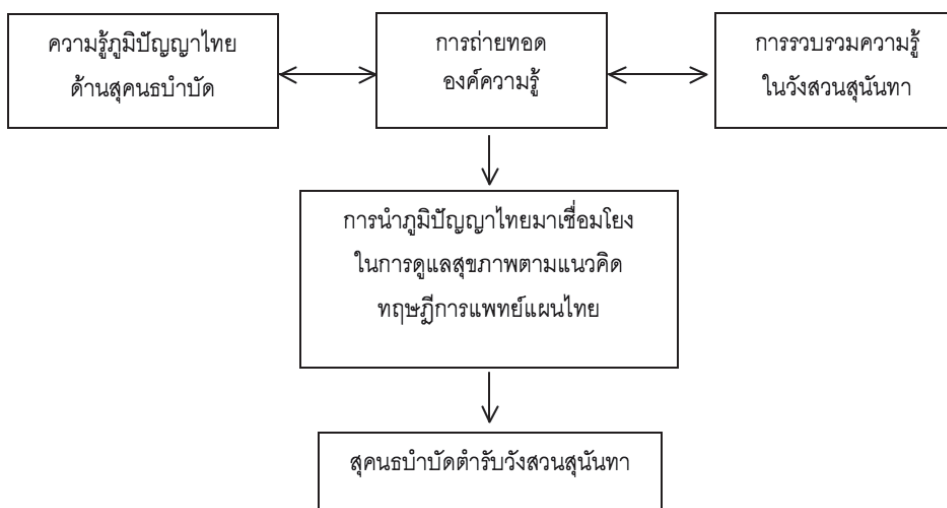
ขอบเขตการวิจัย

1. ข้อมูลจากเอกสาร (Documentary research) ทั้งเอกสารชั้นต้นและเอกสารชั้นรอง ที่เกี่ยวกับประวัติสวนสุนันทา และเครื่องหอม น้ำอบ น้ำปรุง เพื่อให้ได้ข้อมูลเบื้องต้นที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และกรอบแนวคิดการวิจัย

2. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นผู้สืบทอดสายสกุลจากวังสวนสุนันทาจำนวน 2 ราย และผู้ให้ข้อมูลสนับสนุนที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านเครื่องหอม น้ำอบ น้ำปรุงจำนวน 3 ราย รวมทั้งสิ้น 5 ราย ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ และอธิบายได้เป็นอย่างดี

กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้ข้อมูลจากเอกสาร (Documentary research) ทั้งเอกสารขั้นต้นและเอกสารขั้นรอง และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากผู้สืบทอดสายสกุลจากวังสวนสุนันทาจำนวน 2 ราย และผู้ให้ข้อมูลสนับสนุนที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านเครื่องหอม น้ำอบ น้ำปรุง จำนวน 3 ราย รวมทั้งสิ้น 5 ราย จะสัมภาษณ์โดยมีความยืดหยุ่น เพื่อจะได้มีโอกาสอธิบายให้ผู้ให้สัมภาษณ์เข้าใจวัตถุประสงค์ของคำถาม สามารถซักถามเพิ่มเติม และให้ข้อมูลในรายละเอียดของประเด็นต่าง ๆ ที่ต้องการ ในขณะที่สัมภาษณ์จะทำการบันทึกเสียงหลังจากที่ได้รับอนุญาตจากผู้ให้สัมภาษณ์แล้ว เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูลและเพื่อใช้ในการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นำมาถอดคำต่อคำ พร้อมกับรายละเอียดที่บันทึกไว้ขณะสัมภาษณ์ แล้วนำข้อมูลจากการวิเคราะห์ทั้งหมดมาวิพากษ์ความเชื่อมโยงกับทฤษฎีการแพทย์แผนไทย และสรุปองค์ความรู้สู่คนรับบำบัดรับวังสวนสุนันทา รวมถึงการวิพากษ์วิจารณ์อย่างมีเหตุผล (Critical Analysis Approaches)

ผลการวิจัย

ความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพร เริ่มมีแนวคิดที่สอดคล้องกับพระราชประสงค์ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงสร้างสวนสุนันทาให้เป็นอุทยานสวนป่า สวนพักผ่อนที่ปกคลุมด้วยกลิ่นอายธรรมชาติของพรรณไม้นานาชนิด จากการรวบรวมข้อมูลทั้ง 32 คำหนักในวังสวนสุนันทา พบว่า มีทั้งที่ประทับ ที่พำนัก คำหนักและเป็นตีกว้าง (ปัจจุบันเหลือเพียง 6 คำหนัก) มีเจ้านายฝ่ายในเสด็จเข้าประทับ วังสวนสุนันทาทั้งหมด 21 พระองค์ ประกอบด้วย พระภรรยาเจ้าในรัชกาลที่ 5 จำนวน 3 พระองค์ พระราชธิดาในรัชกาลที่ 5 จำนวน 17 พระองค์ เช่น พระวิมาดาเธอ กรมพระสุทธาสินีนาฏ ปิยมหาราชปดิวรัดา สมเด็จพระเจ้าฟ้ามาลินีนพดารา สิริวิภาวดี กรมขุนศรีสัชนาลัยสุรกัญญา สมเด็จพระเจ้าฟ้านิมิตร์ดิศลวิมลประภาวดี กรมขุนอู่ทองเขตขัตติยนารี และการเข้าพำนักวังสวนสุนันทาของเจ้าจอมมารดาและเจ้าจอมในรัชกาลที่ 5 มีจำนวนทั้งสิ้น 13 ท่าน เช่น เจ้าจอมมารดาหม พระเจ้าลูกเธอ พระองค์เจ้าเหมวดี เจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ และแต่ละคำหนักในวังสวนสุนันทามีการใช้เครื่องหอมสดและเครื่องหอมแห้ง เช่น เครื่องแขวน บูหงา น้ำอบ ฯ ที่มีหลักฐานที่บันทึกไว้ จากการบอกเล่า และผู้สืบทอด มีจำนวนเพียง 2 สายราชสกุล คือ เจ้าจอมมารดาหม อมาตยกุล ที่มีความเชี่ยวชาญด้านน้ำอบ น้ำอบที่มีชื่อเสียงของราชสกุล คือ “น้ำอบสารภี” และเจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ ลดาวัลย์ ที่มีความเชี่ยวชาญด้านน้ำปรุง น้ำปรุงที่มีชื่อเสียงของราชสกุล “น้ำอบปรุงจรุงรส” และ “ยาคุมส้มโอมือ”

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นผู้สืบทอดสายสกุลจากวังสวนสุนันทา พบว่า คนที่ 1 ศาสตราจารย์(เกียรติคุณ) นพ. พูนพิศ อมาตยกุล ซึ่งเป็นผู้สืบทอดในราชสกุลเจ้าจอมมารดาหม อมาตยกุล ได้ข้อมูลว่า เจ้าจอมมารดาหม อมาตยกุล ได้สูตรตำรับ น้ำอบสารภี (น้ำอบนางใน) จากเท้าทรงกันดาล (วัน อมาตยกุล) ท่านเป็นน้องพระยาธรรมสาณิต (พลับ) ซึ่งเป็นบิดาของเจ้าจอมมารดาหม เจ้าจอมมารดาหมทรงมีฝีมือในการปรุงน้ำอบ ท่านได้รับราชการฉลองพระเดชพระคุณพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ในหน้าที่ ถวายอยู่งานปรุงพระสุคนธ์ น้ำอบที่เจ้าจอมมารดาหม ทำแบ่งเป็น 3 อย่าง 1. น้ำอบเปล้า 2. น้ำอบปรุง และ 3. น้ำอบฝรั่ง สมุนไพรที่ใช้ในน้ำอบ ได้แก่ ชะลูด มะลิ กระดังงา กุหลาบ ขมขนาด พิกุล จำปี จำปา ชะมดเช็ด กำยาน และสารภี

คนที่ 2 หม่อมหลวงพูนแสง (ลดาวัลย์) สูตะบุตร ซึ่งเป็นผู้สืบทอดในราชสกุลเจ้าจอมหม่อมราชวงศ์ สดับ ลดาวัลย์ ได้ข้อมูลว่า เจ้าจอมหม่อมราชวงศ์ สดับ ลดาวัลย์ ได้ดำรับน้ำอบปรุงจรุงรส มาจากการถ่ายทอด ของผู้หลักผู้ใหญ่ที่สั่งสอน แนะนำกันต่อๆ มา น้ำอบที่เจ้าจอมสดับทำเป็นที่ยอมรับกันมากมีกลิ่นหอม พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 พระราชทานนามว่า “ น้ำอบปรุงจรุงรส ” สมุนไพรที่ใช้ ในการทำน้ำอบ ได้แก่ ชะลูด ใบเตย มะลิ ชมนาด พุทราชาติ กุหลาบมอญ กระจ่างงา กำยาน พิมเสน และ ชะมดเช็ด นอกจากน้ำอบปรุงจรุงรสแล้ว เจ้าจอม ม.ร.ว. สดับ ยังสามารถทำยาคุมไว้ใช้เอง ซึ่งชาววังรู้จัก กัน คือ “ ยาคุมส้มโอมือ ” สมุนไพรที่ใช้ ได้แก่ ส้มโอมือ กานพลู พิมเสน

จากการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสนับสนุนที่เป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านเครื่องหอม น้ำอบ น้ำปรุง พบว่า

คนที่ 1 อาจารย์คมสัน ทินกร ณ อยุธยา ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านเครื่องหอมและเป็นผู้สืบทอดแพทย์แผนไทยในราชสกุล “ ทินกร ” เป็นราชสกุลแพทย์ในสังกัดกรมแพทย์หลวงในพระบรมมหาราชวัง ในรัชกาล ที่ 2 ได้ข้อมูลว่า นอกจากทำการรักษาผู้ใช้แล้วยังต้องเป็นที่ปรึกษาในเรื่องความสวยความงามอีกด้วย เมื่อเป็นดังนั้นจึงมีสูตรตำรับแลกรรมวิธีมากมายในการดูแลนับแต่เส้นผม, ผิวหน้า, ผิวกายเป็นสมบัติอีก ประการหนึ่งของราชสกุลนี้สืบเนื่องต่อกันมาจนปัจจุบัน แต่เนื่องจากเป็นแพทย์ความสวยความงามจึงมิใช่ กระทำเฉพาะเวชชะภายนอกเท่านั้นแต่จักรกระทำเวชชะภายใน ประกอบไปพร้อมกันด้วยเพื่อให้งามผุดผ่อง ออกมาจากข้างใน ยกตัวอย่างตำรับ การปรุงน้ำลอยดอกไม้มี่ ซึ่งประกอบด้วยสมุนไพรหลายอย่าง ได้แก่ มะลิ กระจ่างงาไทย กระจ่างงาป่า และจำปา

คนที่ 2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศันสนีย์ จะสุวรรณ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านเครื่องหอมและประวัติ สนวนสุนันทาได้ข้อมูลว่า เครื่องหอมที่ทำแบ่งเป็น เครื่องหอมที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การอบผ้า สมุนไพร ที่ใช้ เช่น ลูกชด ชะลูด มะลิ ชมนาด เป็นต้น และเครื่องหอมที่ดูแลรักษาสุขภาพ ได้แก่ ส้มโอมือ สมุนไพร ที่ใช้ เช่น ส้มโอมือ กานพลู พิมเสน การบูร เมนทอล

คนที่ 3 อาจารย์สาวิตรี ศิริวุฒิ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านดูแลรักษาสุขภาพด้วยน้ำมันหอมระเหย ได้ข้อมูลว่า น้ำมันหอมระเหยในเครื่องหอมที่นำมาใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพ จะพิจารณาจากสรรพคุณสมุนไพร จะทำให้สงบ คลายความรุ่มร้อน ตัวอย่างเช่น 1. สูตรนอนไม่หลับ ประกอบด้วย ลาเวนเดอร์ เปปเปอร์มินต์ ส้ม 2. สูตรสดชื่น แจ่มใส ประกอบด้วย ส้ม ลาเวนเดอร์ ตะไคร้ และ 3. สูตรผ่อนคลาย ประกอบด้วย ลาเวนเดอร์ ส้มโอฝรั่ง มะนาว

สรุปผลการวิจัยพบว่า

1. ความรู้สுகุณรบบำบัด ของชาววังสวนสุนันทาในอดีต มีลักษณะเป็นศิลปะเฉพาะบุคคลผ่านการ อบรมขัดเกลาถ่ายทอดจากคนในสกุลและเครือญาติ ตลอดจนกุลสตรีที่ประสงค์จะเข้ามารับความรู้ ความรู้ ที่ได้จะเป็นจะเป็นเฉพาะด้านมีสูตรหรือตำรับที่ชัดเจน และคงความรู้ดั้งเดิมไว้เพื่อรักษาชื่อเสียงของเจ้าของ ตำรับ จะไม่นำไปประยุกต์ใช้เพื่อปรุงแต่งให้เป็นประโยชน์เชิงพาณิชย์ ด้วยเหตุนี้องค์ความรู้ทั้งหมดจึงเป็น ศิลปะเฉพาะเรื่อง

2. ในยุคที่มีการศึกษาแพทย์แผนไทยอย่างกว้างขวาง ความรู้แบบไทยซึ่งมีมาตั้งแต่โบราณที่

มีการศึกษาค้นคว้า ด้วยเหตุนี้เมื่อนำองค์ความรู้เดิมจากภูมิปัญญาของเจ้านายในวังมาศึกษาสัมพันธ์กับ ศาสตร์การแพทย์แผนไทย ก็พบว่า สมุนไพรที่ใช้ในตำรับ ได้แก่ มะลิ ชะลูด พิกุล จำปี จำปา กระดังงา สารภี ซึ่งมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาต้านน้ำมันหอมระเหย ที่สามารถส่งเสริมสุขภาพและรักษา อาการอ่อนเพลีย วิงเวียน และ ปวดศีรษะได้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทยที่บ่งบอกว่าธาตุลมพิการ ธาตุทั้ง 4 เสียสมดุลไป

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาศุคนธบำบัดตำรับวังสวนสุนันทา มีประเด็นดังนี้

1. ความรู้ด้านสุคนธบำบัดในวังสวนสุนันทา

จากการศึกษาความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยสุคนธบำบัดในสวนสุนันทาพบว่า มีการนำศาสตร์สุคนธบำบัดมาใช้ ตั้งแต่รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่ทรงสร้างสวนสุนันทาให้เป็นอุทยานสวนป่า สวนพักผ่อนหย่อนใจ ปกคลุมด้วยกลิ่นอายธรรมชาติของพรรณไม้นานาชนิด ที่อุดมสมบูรณ์ สวยสดงดงาม เพื่อรักษาพระวรกายที่ทรงพระประชวรบ่อยครั้ง (คณะผู้จัดทำหนังสือสวนสุนันทาในอดีต, 2529) สวนสุนันทาในระหว่างปี 2462 จนถึงก่อนเปลี่ยนแปลงการปกครอง 2475 อันเป็นยุคสมัยที่พระราชวงศ์ฝ่ายในรัชกาลที่ 5 ประทับอยู่นั้น เป็นสถานที่สวยงามน่ารื่นรมย์แห่งหนึ่งตอนกลางของอาณาบริเวณอันกว้างใหญ่ไพศาลนั้น ซึ่งล้วนแต่ร่มรื่นด้วยเงาของพฤกษาชาตินานาชนิด (สวนสุนันทานุสรณ์, 2505, หน้า 1) นับเป็นศูนย์รวมของราชสำนักฝ่ายในที่ใหญ่ที่สุดและมีบทบาทโดดเด่นมากที่สุดโดยมีพระวิมาดาเธอ กรมพระสุทธาสินีนาฏ ปิยมหาราชปดิวรัดา ทรงเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวสวนสุนันทาทรงเครื่องครัด ในเรื่องระเบียบวินัย และจริยามารยาทของข้าหลวง เพื่ออบรมบ่มนิสัยในความเป็นกุลสตรีไทย เช่น การเย็บปักถักร้อย การร้อยมาลัย การทำเครื่องหอม น้ำอบ น้ำปรุงฯ และในยามว่างพระวิมาดาเธอฯ ยังโปรดต้นไม้มาก ทรงปลูกที่หน้าตำหนักจนกลายเป็นสวนอุทยานขนาดย่อม ร่มรื่นด้วยแมกไม้ธรรมชาติอันสวยงาม และกลิ่นอายของสวนป่า ส่งกลิ่นหอมตลบอบอวลด้วย ดอกกุหลาบ ลั่นทม สารภี ลำดวน นมแมว มะลิ พุทธรักษา เล็บนางฟ้า และแก้วเจ้าจอม (มณี พงศ์เฉลียวรัตน์, และกิตติพงษ์ วิโรจน์ธรรมมาภรณ์, 2549, หน้า 144)

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ จารุวรรณ ทรัพย์ปรุง (2551) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องจดหมายเหตุวังสวนสุนันทาก่อนจะมาเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่กล่าวว่า พระราชประสงค์ในการสร้างสวนสุนันทา คือ เป็นสวนป่าสำหรับเสด็จประพาสพักผ่อนเมื่อเสด็จจากพระบรมมหาราชวังมาประทับที่ วังสวนดุสิต สอดคล้องกับ วิมา เอี่ยมประไพ (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ภาพลักษณ์สวนสุนันทา: วาทกรรมเกี่ยวกับสถาบันพระมหากษัตริย์ ที่กล่าวว่า พระวิมาดาเธอ กรมพระสุทธาสินีนาฏฯ ทรงสนพระทัยด้านการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง พระองค์จึงทรงโปรดฯ ให้สร้างโรงเรียนนิภาคารขึ้น เพื่อให้การศึกษาด้านวิชาการงานฝีมือ และอบรมด้านจริยามารยาท โดยมีสมเด็จพระเจ้าฟ้านิมิตร์นพคุณฯ ทรงเป็นผู้ดำเนินกิจการ สวนสุนันทา จึงเป็นสถาบันการศึกษาอันดีเลิศของกุลสตรีในยุคนั้น นอกจากนี้ วิมา เอี่ยมประไพ (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง วัฒนธรรมจารีตของชาววังสวนสุนันทาในบริบทการเปลี่ยนแปลงแบบตะวันตก ที่กล่าวว่า สวนสุนันทาเป็นแหล่งสืบทอดจารีตของเจ้านายฝ่ายในหรือความเป็นวังทั้งเรื่องอาหาร ศิลปะประดิษฐ์ งานดอกไม้สด อันนับเป็นศูนย์กลางของวงสังคมสตรีชั้นสูงและวัฒนธรรมประเพณีไทย รวมทั้งยังเป็นสถานศึกษาอบรมกุลสตรีให้ถึงพร้อมซึ่งคุณลักษณะและความสามารถในทุกด้าน

2. ภูมิปัญญาไทยด้านสุขคนธำบัตำรับวังสวนสุนันทากับการดูแลสุขภาพสภาพตามแนวคิดทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทยเชื่อว่าสาเหตุแห่งการเจ็บป่วยเกิดจากอิทธิพล จาก ธาตุทั้ง 4 ผิดปกติ (ธาตุสมุฏฐาน) อิทธิพลของฤดูกาล (อตุสมุฏฐาน)อายุที่เปลี่ยนไปตามวัย (อายุสมุฏฐาน) อิทธิพลของกาลเวลาและสุริยจักรวาล (กาลสมุฏฐาน)ถิ่นที่อยู่อาศัย (ประเทศสมุฏฐาน) และพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุก่อโรค ดังนั้นจึงนำความรู้เรื่องสรรพคุณของสุคนธำบัตำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับอาการที่มาจากสมุฏฐานต่าง ๆ จากการศึกษาศุคนธำบัตำรับวังสวนสุนันทา พบว่า สมุนไพรที่ใช้ในตำรับ ได้แก่ มะลิ พิกุล จำปี จำปา กระดังงา ชะลูด มีสรรพคุณ บำรุงประสาท สร้างอารมณ์ให้สดชื่น คลายความตึงเครียดและรู้สึกผ่อนคลาย บำรุงหัวใจ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต บรรเทาอาการปวดศีรษะ เมื่อพิจารณาสรรพคุณจากพืชวัตถุ จะช่วยดูแลสุขภาพทางธาตุลมเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งหลักทฤษฎีแพทย์แผนไทยบ่งบอกว่าธาตุลมพิการ เหตุที่ทำให้ ธาตุลมพิการมักมาจาก ธาตุทั้ง 4 เสียสมดุล คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุใดธาตุหนึ่ง หรือหลายธาตุกำเริบหย่อนพิการ แล้วส่งผลต่อธาตุลม ระบบเลือดลมในร่างกายเดินไม่สะดวก โดยเฉพาะลมกองละเอียด ลมอุทซังคมาวาตาและลมโอโรคมาวาตาพิการ ซึ่งการนำไปใช้ของสุคนธำบัตำรับวังสวนสุนันทาเหมาะสมกับบุคคลที่มีอาการอ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ มึนงง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ มีความเครียด เป็นต้น

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับคัมภีร์แพทย์แผนไทยที่กล่าวถึงอาการปวดศีรษะและตำรับยาที่ใช้รักษา ดังนี้ คัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย กล่าวความตอนหนึ่งว่า วาโยธาตุ มี หทัยวาตะ สัตถวาตะ และ สุมนาวัตตะ เป็น พิกัดสมุฏฐาน หทัยวาตะ เป็นลมในหัวใจอันบังเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ใด มักกระทำให้มีนตึง สอดคล้องกับ คัมภีร์โรคนิทาน และคัมภีร์ชวदार จะพบว่าส่วนผสมในตำรับยามี ดอกพิกุล บุนนาค สารภี ที่ใช้แก้ อาการ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุภาพร เขียมพานิชกุล (2547) ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับสุคนธำบัตำต่อระดับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่กล่าวว่า การสูดดมกลิ่นกุหลาบมีผลต่อระดับความเครียด และสอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ กรองกานต์ จุสะปาโล (2552) ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับด้วยสุคนธำบัตำร่วมกับเทคนิคหายใจผ่อนคลายต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ที่กล่าวว่า คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับด้วยสุคนธำบัตำ (จุดน้ำมันหอมระเหยกลิ่นกระดังงา กลิ่นโมก และกลิ่นมะลิ) สูงกว่ากลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ พิศ แสนศักดิ์ และ จงกล พูลสวัสดิ์ (2549) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ร่วมกับการนวดในการบรรเทาอาการปวดเมื่อยจากการทอผ้า ผลการวิจัยพบว่า การใช้น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ร่วมกับการนวดด้วยตนเองสามารถลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการ ทอผ้า และสามารถลดระดับความเครียดจากการทำงานได้

แสดงให้เห็นว่า ความหอม ไม่ว่าจะเป็นกลิ่นหอมจากธรรมชาติ กลิ่นหอมจากดอกไม้ นานาชนิด กลิ่นหอมจากพวงมาลัย กลิ่นหอมจากเครื่องแขวน หรือกลิ่นหอมจากเครื่องหอมต่าง ๆ เช่น น้ำมันปรง ยาคุมส้มมือ ล้วนเป็นเครื่องจรรโลงใจ สร้างบรรยากาศที่ดีให้แก่ชีวิต ถือได้ว่า ความรู้ในศาสตร์เหล่านี้เรียกว่า สุคนธำบัตำ นอกจากสรรพคุณสมุนไพรของสุคนธำบัตำรับวังสวนสุนันทา จะมีความโดดเด่นด้านการดูแลสุขภาพสภาพของธาตุลมแล้ว การสังสมความรู้พบว่า ได้ใช้วัสดุเหลือใช้ เช่น เปลือกส้มโอ และการนำวัสดุที่ปลูกเองมาใช้ ชาววังจึงเป็นผู้มีความรู้ด้านภูมิปัญญาการปลูกพืชสมุนไพร

การรู้จักการรอบผ่านการตากแห้ง การบรรจุภัณฑ์เพื่อรักษาคุณภาพ และคุณค่าของสิ่งที่ผลิต นับเป็น การสนับสนุนการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐศาสตร์ และวัฒนธรรมด้านการสังเกต ตลอดจนฝึกอุปนิสัยใน การขยันหมั่นเพียร การเรียนรู้ตลอดเวลา อีกทั้งการประยุกต์ความรู้ภูมิปัญญาไทยกับความรู้ตะวันตก ในเครื่องหอม น้ำอบ น้ำปรุง และยาผสมสมุนไพร

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาเพิ่มเติมในการประยุกต์ใช้น้ำมันหอมระเหยกับธาตุเจ้าเรือนให้สอดคล้องกับทฤษฎี การแพทย์แผนไทย
2. การศึกษานี้เพื่อประโยชน์ด้านภูมิปัญญาไทยควรมีการจดทะเบียนเป็นศาสตร์เฉพาะเรื่อง เครื่องหอม น้ำอบ น้ำปรุง
3. ควรขยายผลด้านบรรจุภัณฑ์เพื่อนำไปสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจและวัฒนธรรมให้ทันสมัย เพื่อรองรับประชาคมอาเซียน

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก ดร.ศุภะลักษณ์ พักคำ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ เสาวภา ไพทยวัฒน์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ชนสุวิทย์ ทับทิมฤกษ์ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ รองศาสตราจารย์ประทีป ชุมพล ประธานกรรมการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ นายแพทย์ปราโมทย์ เสถียรรัตน์ กรรมการสอบป้องกัน วิทยานิพนธ์ และศาสตราจารย์นายแพทย์อัครชัย วิริยะเวชกุล ราชบัณฑิต ประธานสาขาที่กรุณาให้คำแนะนำ ปรีกษาตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง ผู้วิจัยตระหนักถึงความตั้งใจ จริงและความทุ่มเทของคณาจารย์ทุกท่าน และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณศาสตราจารย์ (เกียรติคุณ) นายแพทย์พูนพิศ อมาตยกุล หม่อมหลวงพูนแสง (ลดาวลัย) สุตะบุตร ผู้ช่วยศาสตราจารย์คันสนีย์ จะสุวรรณ อาจารย์คมสัน ณ อยุธา อาจารย์สาวิตรี ศิริวุฒิ อาจารย์แจ่มจันทร์ ทองเสริม และผู้ช่วยศาสตราจารย์พันธ์ศักดิ์ วรรณดี ที่ให้ความร่วมมือ ให้ข้อมูลและ อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณพี่ ๆ น้อง ๆ สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ที่เสียสละเวลาและให้ความร่วมมือ ในการทำวิจัยครั้งนี้ขอขอบคุณพี่ ๆ สำนักงานวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ และกัลยาณมิตรทุกท่านที่ไม่สามารถ กล่าวนามในที่นี้ได้หมด ที่คอยสนับสนุนและช่วยเหลือผู้วิจัยเสมอมา

ท้ายสุดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ผู้ที่คอยอบรมเลี้ยงดู ให้ความรัก ความเมตตา และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยจนสำเร็จการศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- กรองกานต์ จุสะปาโล. (2553). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับด้วยสุนทรบำบัดร่วมกับเทคนิค หายใจผ่อนคลายต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุเรื้อรัง (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

- จารุวรรณ ทรัพย์ปรง. (2552). **จดหมายเหตุวังสวนสุนันทาก่อนจะเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา** (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- พิศ แสนศักดิ์, และจกมล พูลสวัสดิ์. (2549). **การใช้น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ร่วมกับการนวดในการบรรเทาอาการปวดเมื่อยจากการทอผ้า** (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- แพทยศาสตร์สงเคราะห์ เล่ม 2 (2505). **“พระคัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย”**. กรุงเทพฯ: เลียงเชียงจงเจริญ.
- มณี พงศ์เฉลียวรัตน์, และกิตติพงษ์ วิโรจน์ธรรมมากูร. (2549). **70 ปี สวนสุนันทา**. เนื่องในโอกาสครบรอบแห่งการสถาปนา 70 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และในวโรกาสมหามงคลที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- วีณา เอี่ยมประไพ. (2551). **ภาพลักษณ์สวนสุนันทา: วาทกรรมเกี่ยวกับสถาบันพระมหากษัตริย์** (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- วีณา เอี่ยมประไพ. (2553). **วัฒนธรรมจารีตของชาววังสวนสุนันทาในบริบทการเปลี่ยนแปลงแบบตะวันตก** (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- วิทยาลัยครูสวนสุนันทา. (2529). **50 ปี สวนสุนันทาในอดีต**. เนื่องในโอกาสครบรอบแห่งการสถาปนา 50 ปี วิทยาลัย. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- สุภาพร เจียมพานิชกุล. (2547). **ผลของการให้คำปรึกษาแบบร่วมกลุ่มกับสุวคนธบำบัดต่อระดับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต)**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.