

กระบวนการฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยมะเร็งด้วยสมาธิของทิพยสถานธรรม
ตำบลเกาะยอ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

Meditation for mental rehabilitation in cancer patients of
Thiphayasathandham, Tambon Ko Yo, Mueang District,
Songkhla Province

อมรรัตน์ จันทรรัตน์¹

Amonrat Jantarat

จूरีรัตน์ บัวแก้ว²

Jureerat Buakaew

Abstract

The study aimed at studying the process of cancer patient psychological rehabilitation of Thiphayasathandham which is situated in Tambon Ko Yo, Mueang District, Songkhla Province. An in-depth interview technique was employed in the data collection process of this qualitative research. Four cancer patients and three female monks suffering from cancer participated as the primary research subjects. Also participating in this study as secondary informants were three relatives of the primary subjects. In addition to the in-depth interviews, participatory observation was employed; the researcher participated in various

¹ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หาดใหญ่ M.A.Student, Human and Social Development, Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat Yai, Songkhla

² รองศาสตราจารย์ ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา Associate Professor, Department of Education Foundation, Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat Yai, Songkhla.

activities with the subjects, including meditation and other activities that were prepared by Thiphayasathandham. The data collected were coded and decoded before being analyzed and interpreted. Results were presented descriptively.

It was found that the process of cancer patient psychological rehabilitation of Thiphayasathandham in Tambon Ko Yo, Mueang District, Songkhla Province consisted of three types of meditation—the meditation based on determination of the cancer patient, the praying and the Ar-na-pana-sati meditation, the meditation with movement developed by Luang Po Khien. The process, which also included praying, helped raise the patients' morale, hope, and understanding in the truths of lives. In addition, support and encouragement given by their relatives were found to play a significant role in the subjects' psychological rehabilitation resulting in healthier physical condition, and decreasing in side effects such as nausea, vomiting, insomnia, and pain from the conventional medicine. The rehabilitation process, however, was not found to help the cancer patients in their self-physical care. Rather, it helped the subjects to realize the truths about being born, getting sick and old, and death, leading to their facing the death with courage, peaceful mind, and without agony.

Keywords: Meditation for mental rehabilitation, cancer patients of Thiphayasathandham, meditation

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษากระบวนการฟื้นฟูจิตใจด้วยสมาธิของทิพยสถานธรรม ตำบลเกาะยอ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วย ผู้ป่วยมะเร็งจำนวน 4 คน ภิกษุณีจำนวน 3 รูป และผู้ให้ข้อมูลรองประกอบด้วย ญาติผู้ป่วยจำนวน 3 คน และใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมโดยเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับผู้ป่วย เช่น การฝึกสมาธิและกิจกรรมอื่นๆ ที่ทิพยสถานธรรมจัดขึ้น จากนั้นจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์ ถอดรหัส ตีความ แล้วนำเสนอผลการวิจัยเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยมะเร็งด้วยสมาธิของทิพยสถานธรรม ตำบลเกาะยอ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา มี 3 ขั้นตอน ได้แก่ การประเมินผู้ป่วยมะเร็ง การสวดมนต์ และการทำสมาธิบนความตั้งมั่น สมาธิแบบอานาปานสติ สมาธิแบบเคลื่อนไหวของหลวงปู่เทียมน กระบวนการดังกล่าวช่วยให้ผู้ป่วยมีจิตใจดีขึ้น มีความหวัง และเข้าใจความเป็นไปของชีวิต นอกจากนั้นการได้รับกำลังใจจากญาติ พี่น้องมีส่วนสำคัญในการฟื้นฟูจิตใจ จิตใจที่ดีส่งผลให้กำลังกายแข็งแรง ช่วยลดอาการข้างเคียงจากผลการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น อาการคลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ และอาการปวด แต่กระบวนการดังกล่าวไม่สามารถทำให้ผู้ป่วยมะเร็งช่วยเหลือตนเองได้ตามปกติ เป็นเพียงการช่วยให้ผู้ป่วยมองเห็นสัจธรรมเรื่องของความเจ็บป่วย เกิด แก่ เจ็บและตาย จึงส่งผลให้ผู้ป่วยเผชิญความตายอย่างกล้าหาญ สงบสุขและไม่ทนทุกข์ทรมาน

คำสำคัญ: กระบวนการฟื้นฟูจิตใจ ผู้ป่วยมะเร็ง สมาธิ

บทนำ

สังคมปัจจุบันทั่วโลกให้ความสำคัญกับโรคมะเร็งซึ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเสียชีวิต สำหรับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคมะเร็งนั้น มะเร็งบางชนิดมีพันธุกรรมเป็นสาเหตุสำคัญในการเกิดโรค แต่สาเหตุการเกิดโรคมะเร็งร้อยละ 80 เกิดจากวิถีการดำรงชีวิตและสภาพแวดล้อม (วันเพ็ญ บุญสวัสดิ์, 2544) ดังจะเห็นได้จากสถิติการตรวจสุขภาพของประชากรไทยในปี พ.ศ. 2554 พบว่า จำนวนผู้ป่วยตรง 36,067 คน เป็นมะเร็ง 370 คน ผู้ป่วยตรวจตามอาการ 24,564 คน เป็นมะเร็ง 2,971 คน (สถาบันมะเร็งแห่งชาติ, 2556)

ในการรักษามะเร็งตามหลักสากลที่ปฏิบัติในประเทศไทย คือการรักษาแบบวิธีผสมผสานการศัลยกรรม รังสีรักษา เคมีบำบัด การรักษามะเร็งของแพทย์แผนปัจจุบันดังกล่าว มีผลให้เกิดอาการข้างเคียงซึ่งส่งผลให้มีอาการอ่อนเพลีย คลื่นไส้ เบื่ออาหาร ท้องเสีย นอนไม่หลับ มีการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังบริเวณที่ได้รับรังสี (กนกนุช ชื่นเลิศสกุล, 2541) เบื้องต้น ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน เพราะการแพทย์เป็นที่ยอมรับและได้รับการเชื่อถือว่ามีประสิทธิภาพสูงในการรักษาโรคหลายชนิด หากมองในอีกมุมหนึ่งการแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของผู้ป่วยได้ เพราะมุ่งเน้นเพียงการใช้ยาเพื่อรักษาตัวโรคที่เป็นเท่านั้น โดยไม่คำนึงถึงการเยียวยารักษาด้านจิตใจ จึงทำให้ผู้ป่วยต้องสูญเสียความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง (กนกนุช ชื่นเลิศสกุล, 2541) เมื่อผู้ป่วยมะเร็งรับรู้ว่าตนเองเป็นโรคมะเร็ง ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมาน ส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ จากการทำไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ มีข้อจำกัดด้านร่างกายทำให้ผู้ป่วยต้องเผชิญกับปัญหาหลายด้าน เกิดพฤติกรรมซึมเศร้า วิตกกังวล เกิดความกลัวในความรุนแรงของโรค เกิดความไม่มั่นคงของชีวิต และอาจจะต้องเผชิญกับความตาย ทำให้ผู้ป่วยสิ้นหวัง หมดหวัง ล้วนแล้วแต่เป็นผลกระทบต่อจิตใจ ผู้ป่วยจึงจำเป็นต้องมองหาทางเลือกอื่นเพื่อนำมาดูแลรักษาตนเอง

การบำบัดรักษาโรคด้วยสมาธิตามแนวทางพุทธศาสนา เป็นการดูแลแบบผสมผสานที่มีความสำคัญในการบำบัดเยียวยาโรคมะเร็งที่ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติได้เอง เนื่องจากการบำบัดเยียวยาโรคมะเร็งด้วยการทำสมาธินั้น เป็นการดูแลจิตใจให้สงบนิ่ง

ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ปรุงแต่ง มีผลให้ลดความเครียด และมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต จิตใจเข้มแข็ง และเต็มไปด้วยพลัง ประกอบด้วยสมาธิตามหลักศาสนาพุทธมีความเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพในสังคมไทยมานาน ซึ่งการเจ็บป่วยของโรคถือเป็นความทุกข์ของชีวิต (ประเวศ วะสี, 2543) ถึงแม้ว่าการรักษาแบบนี้ไม่เป็นที่แพร่หลายกันทั่วไป แต่เป็นที่นิยมของประชาชนบางกลุ่ม ทั้งผู้ที่เลื่อมใสในการปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง และเชื่อในคุณประโยชน์อันลึกซึ้งของสมาธิที่มีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ สมาธิเป็นวิธีบำบัดโรคที่ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต จิตที่สงบแจ่มใสจะมีผลต่อการฟื้นฟูร่างกายให้ดีขึ้น ความกระวนกระวายใจก็จะลดลง ทำให้ร่างกายผ่อนคลายได้เต็มที่ และสามารถฟื้นฟูร่างกายทั้งระบบให้กลับสู่ภาวะสมดุลดั้งเดิม ตรงข้ามกับจิตที่ปรวนแปร ถูกบีบคั้นและขาดความสมดุลจะทำให้ร่างกายเจ็บป่วย และทรุดหนักลง (พระมหาสุกล มหาวีโร, 2546)

กระบวนการฟื้นฟูจิตใจหมายถึง ขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อดูแลผู้ป่วยมะเร็ง โดยใช้สมาธิบำบัดโรคมะเร็งซึ่งยังไม่มีงานวิจัยเรื่องใดที่ศึกษาอย่างจริงจัง ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยเลือกที่พทยสถานธรรมเป็นแหล่งศึกษา เนื่องจากที่พทยสถานธรรมเป็นอีกสถานที่หนึ่งที่เป็นทางเลือกสำหรับผู้ป่วยได้เข้าไปเพื่อฟื้นฟูจิตใจ ซึ่งใช้หลักการในทางพระพุทธศาสนาโดยใช้สมาธิบำบัด ตามการสืบทอดเจตนารมณ์ของพระอาจารย์ธัมมทีปา เพื่อฟื้นฟูพัฒนาจิตใจผู้ป่วย เพราะเชื่อว่าโรคมะเร็งนั้นเป็นโรคทางจิตวิญญาณ ต้องใช้หัวใจในการดูแลรักษาเยียวยา ควบคู่ไปกับสมาธิและกำลังใจบำบัดเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน ช่วยให้ผู้ป่วยลดความวิตกกังวล มีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจภายใต้ร่มเงาของพระพุทธศาสนา และช่วยลดความเครียดซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของอาการเจ็บป่วย จากประสบการณ์ของพระอาจารย์ธัมมทีปาที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านม จึงมีความเข้าใจในอาการและต้องการช่วยเหลือผู้ป่วยเพื่อเป็นการบรรเทาทุกข์ ผลของสมาธิสามารถช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นฟูจากการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและด้านจิตใจไปพร้อมๆ กัน แพทย์แผนปัจจุบันสรุปว่าการทำสมาธิทำให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาผ่อนคลาย ทำให้หัวใจเต้นช้าลง หายใจยาวขึ้น ความกระวนกระวายใจจะลดลง ทำให้ร่างกายผ่อนคลายได้เต็มที่ สามารถฟื้นฟูร่างกายทั้งระบบให้กลับสู่ภาวะสมดุลดั้งเดิม (พระมหาสุกล มหาวีโร, 2546) เป็นการบรรเทาอาการเจ็บป่วยจากโรคโดยปราศจากการใช้ยา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษากระบวนการฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยมะเร็งด้วยสมาธิของทิพยสถานธรรม
ตำบลเกาะยอ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

วิธีดำเนินการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) ผู้วิจัยพัฒนาแบบสัมภาษณ์เชิงลึกและอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องของแนวคำถาม ตลอดจนเตรียมความพร้อมในการเก็บข้อมูลให้ผู้วิจัยซึ่งเป็นเครื่องมือหนึ่งในการเก็บข้อมูลภาคสนาม

2. ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษครั้งนี้แบ่งเป็น ผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informants) และผู้ให้ข้อมูล (informants) ดังนี้

2.1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้ป่วยมะเร็งเป็นผู้ที่ใช้สมาธิในการรักษาโรคมะเร็งให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการในการรักษา และผลที่ได้รับจากการรักษา ผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ผู้ป่วยมะเร็งหญิง จำนวน 4 คน อายุเฉลี่ย 52-60 ปี ภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดสงขลา จังหวัดปัตตานีและจังหวัดยะลา ความรุนแรงของโรคมะเร็งอยู่ในระยะ 3-4 ภูมิลำเนาจำนวน 1 รูป ได้แก่ เจ้าอาวาสทิพยสถานธรรม สามเณรี 2 รูป ขณะเดียวกันได้พิทักษ์สิทธิ์อาสาสมัครโดยใช้ชื่อสมมติ

2.2 ผู้ให้ข้อมูลรอง คือ ผู้ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการในการรักษาโรคมะเร็งด้วยสมาธิ และผลจากการรักษา ประกอบด้วย ญาติผู้ป่วยจำนวน 3 คน

3. การเก็บข้อมูล แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาได้มาจาก 2 แหล่งคือ

3.1 เก็บข้อมูลเอกสาร (documentary study) ซึ่งเป็นการศึกษาผ่านเอกสาร บทความ งานวิจัย รายงานทางวิชาการ รวมทั้งแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูล

อนึ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูลเอกสารประเภทต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดเก็บข้อมูลจากสถาบันการศึกษา หน่วยงานราชการและสถานที่ต่างๆ ได้แก่ หอสมุดคุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร หอสมุดคณะแพทยศาสตร์และคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษา

3.2 เก็บข้อมูลภาคสนาม (field study) เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลหลักและการสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้วิจัยเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น ปฏิบัติธรรม ประเพณีพิธีกรรมต่างๆ ตามสถานการณ์และเวลา นอกจากนี้ยังศึกษาผ่านการพูดคุยกับผู้ให้ข้อมูลรวมทั้งสิ้น 15 ครั้ง ระยะเวลา 3 เดือน ในขณะที่เก็บข้อมูลจะบันทึกเสียง จดบันทึกรายละเอียดเพิ่มเติม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทบทวนบทความ ตลอดจนงานวิจัยต่างๆ รวมถึงแนวคิดเกี่ยวกับโรคมะเร็ง แนวคิดเกี่ยวกับการบำบัดเยียวยาโรคมะเร็งด้วยสมาธิ มาใช้เป็นกรอบในการศึกษา ควบคู่ไปกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการที่ผู้วิจัยสามารถเข้าใจถึงกระบวนการฟื้นฟูจิตใจด้วยสมาธิของทีพยสถานธรรม และประสิทธิผลจากการฝึกสมาธิของผู้ป่วย ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดนี้มาจัดหมวดหมู่ จำแนกตามวัตถุประสงค์แล้วตรวจสอบข้อมูลภาคสนามที่ได้ว่ามีความถูกต้องสอดคล้อง ตรงกันกับข้อมูลจากเอกสารหรือมีความแตกต่างกันอย่างไร จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์ เนื้อหาทั้งหมดแล้วเขียนเป็นรายงานและบทความ

ผลการวิจัย

ทีพยสถานธรรมเป็นสถานที่ที่ฝึกสมาธิ ปฏิบัติธรรม และบำบัดรักษาจิตใจทางด้านโรคมะเร็งโดยเฉพาะ เนื่องจากเจ้าอาวาสวัดป่วยเป็นโรคมะเร็ง นอกจากเป็นศูนย์ฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจผู้ป่วยมะเร็ง โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ แล้วยังมีการสอนเทคนิคการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยการทำสมาธิแบบองค์รวม ให้แก่เยาวชน ประชาชนทั่วไป โดยจะมีบุคลากรจากหน่วยงานรัฐบ้าง เอกชนบ้าง เดินทางมาเข้าอบรมกัน มีการจัดกิจกรรมอื่นๆ อาทิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแนวพุทธ รวมถึงดนตรีบำบัด การบรรยายเกี่ยวกับธรรมะและจริยธรรม พร้อมกับเปิดเป็นศูนย์พักฟื้นให้แก่ผู้ป่วยมะเร็ง ได้เข้ามาดูแลฟื้นฟูจิตใจให้เกิดความสงบ และลดความทุกข์ทรมานจากการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน

กระบวนการฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยมะเร็งด้วยสมาธิของทีพยสถานธรรมมีดังนี้

1. เมื่อผู้ป่วยเข้ามาในทีพยสถานธรรม สามเณริ์ต่างแบ่งหน้าที่ช่วยกันดูแล รวมถึงคอยประเมินอาการของผู้ป่วยและที่สำคัญคอยให้กำลังใจ ให้แง่คิดจากวิชาธรรมะ

ที่ได้จากการศึกษาเล่าเรียน สามารถช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจชีวิตมากขึ้น (ลัขณา ธรรมรักษ์, สัมภาษณ์ 23 ธันวาคม 2555)

2. การสวดมนต์ทำวัตรตามกิจของสงฆ์วันละสองครั้ง (มาลินี (นามสมมติ), สัมภาษณ์ 23 ธันวาคม 2555) ทำวัตรเช้าเวลา 4.30 น. จนถึงเวลา 6.30 น. และสวดมนต์ทำวัตรเย็นในเวลา 6.00 น. จนถึงเวลา 20.00 น. โดยทุกครั้งก่อนถึงเวลาสวดจะมีระฆังดังก่อนครึ่งชั่วโมง เพื่อให้ทุกคนเตรียมพร้อมและทำภารกิจส่วนตัวให้เรียบร้อย จากนั้นจึงไปรวมตัวกันในโรงธรรมไม่ว่าจะเป็นภิกษุณี สามเณรี ผู้ป่วย ผู้ปฏิบัติธรรม (กัญญา (นามสมมติ), สัมภาษณ์ 23 ธันวาคม 2555) และทุกครั้งก่อนการสวดมนต์ทุกคนเริ่มต้นด้วยการนั่งสมาธิก่อนเป็นเวลาครึ่งชั่วโมง หลังจากนั้นสามเณรีจะนำสวดในกรณีที่ผู้ป่วยอาการหนักไม่สามารถมาร่วมสวดมนต์ได้ ทางทิพยสถานธรรมจะมีการเปิดลำโพงสวดมนต์ทำวัตรเช้าและทำวัตรเย็นให้ผู้ป่วยฟังอยู่ที่ห้อง เพราะการสวดมนต์ภาวนานี้ถือเป็นการระลึกนึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ผู้มีปัญญา ก็จะมีกำลังใจเห็นจริง เห็นสัจธรรมในการดำรงชีวิต การทำสมาธิสวดมนต์ทำให้สุขภาพดียิ่งขึ้นสำหรับสังคมชาวพุทธ จุดประสงค์ของการสวดมนต์เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายใจทำให้เกิดความสุขในชีวิต มีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งเป็นการช่วยรักษาและบำบัดโรคได้ทางหนึ่งถึงจะไม่มียาต่อการรักษาโรคโดยตรง แต่มีผลต่อจิตใจของผู้ป่วย (ลินดา (นามสมมติ), สัมภาษณ์ 23 ธันวาคม 2555)

3. การทำสมาธิ อากาศเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งของผู้ป่วย ส่งผลให้ผู้ป่วยแสวงหาหนทางในการรักษาเพื่อเยียวยาฟื้นฟูจิตใจ สมาธิเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจในการดูแลฟื้นฟูจิตใจและร่างกายให้เกิดความสมดุล ทิพยสถานธรรมมีการสอนสมาธิให้ผู้ป่วยมะเร็งดังนี้

3.1 การเจริญสติภาวนาทำสมาธิบนความตั้งใจมั่น

การสอนสมาธิบนความตั้งใจมั่น เพื่อให้ผู้ป่วย มีสมาธิ มีสติ คิดในเรื่องที่ผู้ป่วยต้องการจะทำมากที่สุด เรื่องไหนเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดทุ่มเททำเรื่องนั้น และคิดทีละเรื่อง เช่น คิดเรื่องสุขภาพ การดูแลสุขภาพ การฟื้นฟูสุขภาพของตนเอง เป็นต้น เพื่อให้จิตใจจดจ่อในเรื่องๆ เดียว การกระทำเช่นนี้เป็นการทำให้ผู้ป่วยไม่คิดฟุ้งซ่าน มีสมาธิ มีสติ มีความหวังในการดำเนินชีวิตเพื่อทำในสิ่งที่ดีๆ การคิดดีเท่ากับ

เป็นการเอาชนะความเจ็บปวด เอาชนะโรค อยู่กับโรคได้อย่างไม่ทุกข์ทรมาน และยาวนานขึ้น ดึงคำให้สัมภาษณ์ของนางมาลินี ว่า

“หลวงพี่บอกให้พี่พยายามตั้งใจคิดให้มั่นว่าเราไม่ได้ป่วย ให้คิดเสียว่าเราเหมือนคนปกติทั่วไปที่สามารถทำอะไรๆ เองได้ พี่ก็คิดแบบนี้ทุกวันนี้ะ มีอะไรที่ช่วยทางวัดทำพี่ก็ช่วยเหลือ เป็นการออกกำลังกายไปในตัวด้วย ”

(มาลินี (นามสมมติ), สัมภาษณ์ 22 ธันวาคม 2555)

จากคำให้สัมภาษณ์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่านางมาลินี พยายามทำจิตใจตั้งมั่นคิดว่าตนเองไม่ป่วย เพื่อมีแรงสู้ มีกำลังอยู่เหนือความเจ็บป่วย การทำสมาธิบนความตั้งใจมั่นส่งผลให้ผู้ป่วยมะเร็งไม่คิดถึงอาการเจ็บป่วย และหันมาใส่ใจในการดูแลสุขภาพ ทำให้ผู้ป่วยมะเร็งมีสุขภาพจิต สุขภาพกายที่แข็งแรง

3.2 การเจริญสติภาวนาทำสมาธิแบบอานาปานสติ

สมาธิแบบอานาปานสติ คือ การยึดเอาลมหายใจมากำหนดเป็นอารมณ์ ในการฝึกเป็นการรวบรวมจิตใจไว้ที่การรับรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ไม่ให้จิตส่ายคิดไปในเรื่องต่างๆ แล้วบริกรรมแบบพุท-โธ โดยหายใจเข้าพุทและหายใจออกโธ คำบริกรรมดังกล่าวสามารถควบคุมความคิดไม่ให้จิตคิดฟุ้งซ่าน โดยมีวัตถุประสงค์ของการฝึก เพื่อช่วยสร้างความสงบให้แกจิตใจ ดึงคำให้สัมภาษณ์ของพี่ลินดา (นามสมมติ) ที่ว่า

“พี่ก็นั่งฝึกสมาธิในช่วงเช้าและช่วงเย็นนะ โดยการนั่งสมาธิเนี่ย จะต้องทำจิตใจให้สงบ แล้วก็นั่งสมาธิโดยการพยายามแยกจิตออกจากกาย แล้วก็ตามดูมันไปเรื่อยๆ ว่ามันจะเจ็บปวดไปถึงขนาดไหน มันทำให้ใจเราสงบและสบายขึ้น”

(ลินดา (นามสมมติ), สัมภาษณ์ 22 ธันวาคม 2555)

จากคำให้สัมภาษณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยต้องพยายามทำจิตใจให้สงบปลงให้ได้ ยอมรับความเจ็บปวด ซึ่งจะทำให้ใจสบายและมีความสุข

3.3 การเจริญสติสมาธิแบบเคลื่อนไหว

ทิพยสถานธรรมนำสมาธิแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน มาปรับใช้เป็นแนวปฏิบัติเพื่อฝึกสมาธิให้แก่ผู้ป่วยมะเร็ง และใช้เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งซึ่งไม่ใช่กำลังกายในการปฏิบัติมากจนเกินความเหมาะสมแก่สภาพร่างกายของผู้ป่วยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อยมากจนเกินไป โดยมีหลักการสอนง่ายๆ คือ ไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใดการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ให้รู้สึกตัวของการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ ไม่ว่า นั่ง ยืน เดิน นอน การเจริญสติในรูปแบบของกายเคลื่อนไหวให้มีความรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะ ถือเป็นหัวใจหลักในการสอน ดังคำให้สัมภาษณ์ของกัญญา (นามสมมติ) ที่ว่า

“ป่าไม่ค่อยมีแรงออกกำลังกายสักเท่าไร หลวงพี่บอกให้ยกไม้ยกมืออยู่ที่ห้องก็เหมือนเราได้ออกกำลังกายแล้ว คือออกตามสภาพที่เราเป็นนะ จะให้ไปวิ่งเหมือนเด็กกรุ่นๆก็ไม่ไหว”

(กัญญา (นามสมมติ), สัมภาษณ์ 22 ธันวาคม 2555)

จากคำให้สัมภาษณ์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการทำสมาธิแบบเคลื่อนไหว บางครั้งผู้ป่วยที่มีอาการอ่อนเพลียไม่สามารถปฏิบัติได้ หลวงพี่ก็แนะนำให้ปฏิบัติเท่าที่จะสามารถทำได้ เช่น การยกมือซึ่งถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง

3.4 การเจริญสติสมาธิสวดมนต์

สวดมนต์ คือ สมาธิรูปแบบหนึ่งเป็นวิธีการชักนำให้เกิดความสงบภายในจิตใจ การทำสมาธิสวดมนต์ ภาวนา ทำให้สุขภาพดียิ่งขึ้นสำหรับสังคมชาวพุทธ มีจุดประสงค์ของการสวดมนต์เพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายใจ ทำให้เกิดความสุขในชีวิต มีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งเป็นการช่วยรักษาและบำบัดโรคได้ทางหนึ่งถึงแม้ไม่มีผลต่อการรักษาโรคโดยตรง แต่มีผลต่อจิตใจของผู้ป่วย ดังคำให้สัมภาษณ์ของนางมาลินี (นามสมมติ) ที่ว่า

“ตอนที่พี่เข้ามาใหม่ๆ นะ หลวงพี่ก็จะฝึกให้สวดมนต์และนั่งสมาธิ พี่ก็ฝึกตามไปเรื่อย ตอนแรกๆ พี่ก็นั่งสวดมนต์ นั่งสมาธินานไม่ค่อยได้หรอก แต่เมื่อเราฝึกไปเรื่อยๆ ก็ชิน (สวดมนต์) จนทำให้จิตใจสงบขึ้นและทำให้เราเข้าใจชีวิตมากขึ้น ทำใจได้มากขึ้น”

(มาลินี (นามสมมติ), สัมภาษณ์ 22 ธันวาคม 2555)

จากคำให้สัมภาษณ์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการทำสมาธิโดยการสวดมนต์ ส่งผลให้ผู้ป่วยมะเร็งมีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เมื่อจิตใจเกิดความสงบสุข ส่งผลให้มีกำลังใจที่จะใช้ชีวิตต่อไป

ทฤษฎีสถานธรรม: ใจรักษาใจ

ทฤษฎีสถานธรรมมีแนวคิดในการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็งโดยการใช้ใจรักษาใจ เนื่องจากสมาธิมีผลต่อการฟื้นฟูพัฒนาจิตใจผู้ป่วยมะเร็ง เพราะเชื่อว่าโรคมะเร็งนั้นเป็นโรคทางจิตวิญญาณ ต้องใช้หัวใจในการดูแลรักษาเยียวยา ควบคู่ไปกับสมมติและกำลังใจบำบัด เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน ทฤษฎีสถานธรรมเข้าใจดีว่าผู้ป่วยที่เข้าไปที่นั่น เพื่อต้องการรักษาใจเช่นเดียวกัน โดยทฤษฎีสถานธรรมได้รักษาผู้ป่วยมะเร็งผ่านกระบวนการต่างๆ ประกอบด้วย 4 กระบวนการ ดังคำสัมภาษณ์ของสามเณรีประภา แก้วเกตู, และสามเณรีวิจิตยา ลักษณะซูซึน ที่ว่า

“หลวงพี่ให้ผู้ป่วยมะเร็งตั้งมั่นในเรื่องของการดูแลสุขภาพของตนเอง (รับประทานยาตามกำหนด สวดมนต์) รวมถึงการกำหนดลมหายใจเข้า ออก อยากรู้เค้าบรรเทาจากอาการเจ็บป่วยอะนะ ก็ให้เค้าทำอย่างนี้นะเรื่อยๆ ทุกวัน ก็แล้วแต่เค้าว่าจะทำช่วงไหน”

(ประภา แก้วเกตู, สัมภาษณ์ 23 ธันวาคม 2555)

“ก็จะให้ผู้ป่วยยกมือ แขนมือ วางมือ ตามแนวของหลวงพ่อกุญแจนนะ เพื่อให้ผู้ป่วยจดจ่ออยู่กับการกระทำนั้น รวมถึงการได้ออกกำลังกายไปในตัวด้วย ส่วนการสวดมนต์เนี่ยมีสวด 2 รอบ ก็จะสวดตอนเช้าตี 5 และ 6 โมงเย็นนะ ในกรณีผู้ป่วยอาการหนักมาร่วมสวดมนต์ไม่ได้เราก็จะเปิดลำโพงให้เค้าฟัง”

(วิจิตยา ลักษณะซูซึน, สัมภาษณ์ 23 ธันวาคม 2555)

จากคำให้สัมภาษณ์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่ากระบวนการฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยมะเร็งด้วยสมาธิต้องใช้วิธีการหลายประเภทเนื่องจากผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาบำบัดมีสภาพร่างกายแตกต่างกันไป ผู้ป่วยแต่ละรายจะได้เลือกปฏิบัติตามศักยภาพของตน อาจกล่าวได้ว่าทิวศสถานธรรมใช้วิธีการใจรักใจในการดูแลผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยมีกำลังใจในการต่อสู้กับโรคมะเร็งดังจะได้กล่าวรายละเอียดต่อไป

ทิวศสถานธรรม: ความหวังเล็กๆ

บางครั้งผู้ป่วยมะเร็งไม่ได้เป็นผู้ที่ต้องต่อสู้กับความเจ็บปวดเพียงลำพัง ยังมีครอบครัวที่ต้องร่วมรับความเจ็บปวดนี้ด้วย แน่แน่นอนว่าผู้ป่วยหรือคนที่เป็นพ่อ แม่ ญาติพี่น้อง ย่อมรู้สึกเสียใจเท่าๆ กับผู้ป่วย มีความรู้สึกหมดหวัง สิ้นหวัง เมื่อเห็นความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นกับคนใกล้ชิด แต่ครอบครัวต้องกลับมาเข้มแข็ง เพื่อเป็นที่พึ่งทางใจให้แก่ผู้ป่วย หาหนทางในการรักษา ซึ่งการรักษาที่หวังให้โรคมะเร็งหายขาดหรือช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดเพื่อให้ผู้ป่วยมะเร็งไม่ต้องทนทุกข์ทรมานกับโรค เมื่อผู้ป่วยอาการดีขึ้น คนใกล้ชิดย่อมรู้สึกดี มีความหวังขึ้นเช่นกัน อย่างไรก็ตามกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเติมเต็มให้ผู้ป่วยตลอดเวลา กำลังใจจะรักษาให้อาการดีขึ้นและให้ผู้ป่วยมีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เกิดความสงบ จนส่งผลให้ร่างกายของผู้ป่วยแข็งแรงขึ้น ดังคำให้สัมภาษณ์ของนายปรีชา ลักษณะชูชื่น, และนางกรรณ กุ์เจริญ ที่ว่า

“ตอนนี้อ่าถามว่า พ่อพอใจมั๊ยกับอาการของลูก พ่อก็ต้องบอกว่าพอใจมาก ถึงแม้เขาจะยังไม่ได้หายขาดจากโรค แค่นี้ก็มีความสุขกับชีวิตมากขึ้น พ่อก็พอใจแล้ว คำว่าฝึกสมาธิที่นี้ดูเขาสดชื่นขึ้น มีการยิ้มแย้มแจ่มใสมากขึ้น เห็นได้ชัดเลยว่าเขามีความสุขและมีกำลังใจเพิ่มมากขึ้น และอาการที่เขาเจ็บปวดอยู่ก็น้อยลงนะ ลูกก็ดูมีความหวัง แค่นี้พ่อก็ดีใจมากแล้ว”

(ปรีชา ลักษณะชูชื่น, สัมภาษณ์ 23 ธันวาคม 2555)

“เพื่ออยากให้แม่ทำใจได้นะ ก็เห็นว่าสมาธินี้แหละเป็นหนทางที่ดีที่สุดแล้ว พี่ก็ไม่ได้หวังว่าเค้าจะหายขาดนะ พี่รู้จักโรคนี้ดี หลังจากฝึกสมาธิตอนนี้อาการก็จะดีขึ้น แม่ก็เริ่มทำใจได้บ้างแล้ว พี่ก็รู้สึกสบายใจขึ้นเยอะ อยากให้แม่สบายใจเพราะอยากให้แม่อยู่กับเรานานๆ”

(กรรณก ภูเจริญ, สัมภาษณ์ 23 ธันวาคม 2555)

จากคำให้สัมภาษณ์ข้างต้น จะเห็นได้ว่านายปรีชา ลักษณะชูชื่น และนางกรรณก ภูเจริญ มีความคิดเห็นว่าการรักษาด้วยการฝึกสมาธิช่วยให้อาการดีขึ้น ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าเห็นคนที่ตนรักมีความสุขขึ้น สบายใจขึ้น การที่เห็นคนที่ตนรักยิ้มได้ ช่วยให้ความรู้สึกของคนรอบข้างดีไปด้วย อย่างไรก็ตามการทำสมาธินี้ถ้าผู้ป่วยสามารถลุกเดินได้ก็จะมาร่วมทำสมาธิที่โรงธรรมกับสามเณรี แต่ถ้าร่างกายอ่อนเพลียก็ให้ปฏิบัติที่ห้องพัก

4. การออกกำลังกายของผู้ป่วย ทิพยสถานธรรมไม่มีรูปแบบการออกกำลังกายที่แน่นอนเนื่องจากผู้ป่วยมะเร็งอยู่ในระยะที่ 2-3 จิตใจหดหู่ ไม่มีเรี่ยวแรงและหมดหวังกับชีวิต เมื่อเข้ามาอยู่ในทิพยสถานธรรมได้รับการสอนให้ตั้งจิตมั่นคิดให้มั่นใจว่าไม่ป่วยเหมือนคนปกติจึงมีกำลังใจที่จะลุกขึ้นมาต่อสู้กับโรคมะเร็ง จากการสังเกตพบว่า ผู้ป่วยมะเร็งพยายามทำสภาพร่างกายของตนเองให้ดูเจ็บป่วยน้อยที่สุด ไม่ว่าทางทิพยสถานธรรมมีกิจกรรมใดๆ ผู้ป่วยมะเร็งจะพยายามช่วยในสิ่งที่พอจะช่วยได้ เช่น กวาดขยะ ยกของเล็กๆ น้อยๆ ผู้ป่วยมะเร็งจะไม่นอนชมอยู่กับที่เพราะผู้ป่วยมะเร็งคิดว่าการนอนชมอยู่กับที่จะทำให้อาการเจ็บป่วยยิ่งเพิ่มมากขึ้น

อาจกล่าวได้ว่า กระบวนการฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยมะเร็งด้วยสมาธิของทิพยสถานธรรมมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ป่วยมองเห็นความเป็นไปของชีวิต สามารถยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและใช้ชีวิตที่เหลืออย่างมีคุณค่าไม่ทุกข์ทรมานจากโรค จากการเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งผู้ป่วยจึงต้องใช้สมาธิในการดูแลฟื้นฟูจิตใจและร่างกาย โดยใช้หลักของกระบวนการสมาธิ 4 กระบวนการ ได้แก่ สมาธิบนความตั้งใจมั่น สมาธิแบบอานาปานสติ สมาธิแบบเคลื่อนไหว ของหลวงพ่อเทียน และการสวดมนต์ ล้วนเป็นที่น่าพอใจว่ากระบวนการดังกล่าวได้พิสูจน์ให้เห็นว่าสามารถฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยมะเร็งให้ต่อสู้ ยอมรับกับโรคที่เป็นอย่างสงบ ส่งผลให้ผู้ป่วยมีร่างกายแข็งแรง ลดอาการจากผลข้างเคียงของการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น อาการคลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ และเจ็บปวดเท่านั้น

แต่กระบวนการดังกล่าวไม่สามารถทำให้ผู้ป่วยมะเร็งช่วยเหลือตนเองได้ตามปกติ เป็นเพียงการช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงชีวิต และสามารถปรับวิถีการดำรงชีวิตให้มีความสุข ในทุกๆ วันได้ รวมทั้งการทำสมาธิของทางทิพยสถานธรรมมีกระบวนการต่างๆ ที่ใช้ เหยี่ยวารักษาผู้ป่วย ทั้งในด้านจิตใจ และด้านร่างกาย เช่น การทำสมาธิบนความตั้งใจมั่น สมาธิแบบอานาปานสติ สมาธิแบบเคลื่อนไหว ของหลวงพ่อเทียน และการสวดมนต์ เพราะสมาธิเป็นตัวช่วยสำคัญพร้อมๆ กับการให้กำลังใจ เมื่อผู้ป่วยมีภาวะจิตใจที่ดีขึ้น อาการของโรคมะเร็งก็ดีขึ้นตามลำดับและมีกำลังใจทำในสิ่งที่ดีต่อไป (วิจยา ลักษณะชูชื่น, สัมภาษณ์ 23 ธันวาคม 2555)

“หลวงพี่ให้ผู้ป่วยมะเร็งตั้งมั่นในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง รวมถึง การกำหนดลมหายใจเข้า ออก อยากให้เค้านับเวลาจากอาการเจ็บป่วย อยู่นะ ก็ให้เค้าทำอย่างนั้นเรื่อยๆ ทุกวัน ก็แล้วแต่เค้าว่าจะทำช่วงไหน”
(ประภา แก้วเกตุ, สัมภาษณ์ 23 ธันวาคม 2555)

“ก็จะให้ผู้ป่วยยกมือ แบนมือ วางมือ ตามแนวของหลวงพ่อเทียนนะ เพื่อให้ผู้ป่วยจดจ่ออยู่กับการกระทำนั้นรวมถึงการได้ออกกำลังกายไปในตัวด้วย ส่วนการสวดมนต์เนี่ยมีสวด 2 รอบ ก็จะสวดตอนเช้าตี 5 และ 6 โมงเย็นนะ ในกรณีผู้ป่วยอาการหนักมาร่วมสวดมนต์ไม่ได้เราก็จะเปิดลำโพงให้เค้าฟัง”
(ลัทธนา ธรรมรักษ์, สัมภาษณ์ 23 ธันวาคม 2555)

จากคำให้สัมภาษณ์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่ากระบวนการฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยมะเร็งด้วยสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นการทำสมาธิบนความตั้งใจมั่น สมาธิแบบอานาปานสติ สมาธิแบบ เคลื่อนไหว ของหลวงพ่อเทียน และการสวดมนต์ กระบวนการดังกล่าวเน้นการรักษา ฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยมะเร็งให้สามารถยอมรับโรคมะเร็งที่เกิดขึ้นกับตนเอง อาการข้างเคียง จากโรคมะเร็ง จนสุดท้ายให้ผู้ป่วยสามารถยอมรับความตาย เผชิญกับความตายอย่าง กล้าหาญและไม่เป็นทุกข์ ส่งผลให้ผู้ป่วยมะเร็งเสียชีวิตอย่างสงบสุขและไม่ทรมาน

สรุปผลการวิจัย

กระบวนการฟื้นฟูจิตใจด้วยสมาธิของทิพยสถานธรรม ตำบลเกาะยอ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา มี 3 วิธีการ ได้แก่ การดูแลผู้ป่วยในระยะแรกที่ได้รับบาดเจ็บ การสวดมนต์ทำวัตรตามกิจของสงฆ์วันละสองครั้ง สวดมนต์ทำวัตรเช้าเวลา 4.30 น. จนถึงเวลา 6.30 น. และสวดมนต์ทำวัตรเย็นในเวลา 6.00 น. จนถึงเวลา 20.00 น. และการทำสมาธิ 3 รูปแบบ ได้แก่ สมาธิบนความตั้งใจมั่น สมาธิแบบอานาปานสติ สมาธิแบบเคลื่อนไหว เป็นแนวทางในการปฏิบัติฝึกเจริญสติให้แก่ผู้ป่วย

จากกระบวนการฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยมะเร็งด้วยสมาธินำมาสู่ผลลัพธ์ คือ ส่งผลให้ผู้ป่วยมีใจสงบ ไม่คิดฟุ้งซ่านและสามารถยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ส่วนด้านร่างกายส่งผลให้ผู้ป่วยแข็งแรงขึ้น และบรรเทาอาการเจ็บป่วยอันเกิดจากผลข้างเคียงของการรักษา

อภิปรายผล

กระบวนการฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยมะเร็งด้วยสมาธินั้น ถือเป็นหลักการทางพระพุทธศาสนา เพื่อใช้ดูแลฟื้นฟูผู้ป่วยจากอาการเจ็บป่วยเนื่องด้วยผลข้างเคียงของการรักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบัน ดังผลการศึกษาของวันเพ็ญ บุญสวัสดิ์ (2544) เกี่ยวกับผลข้างเคียงของการรักษาที่ผู้ป่วยไม่พึงปรารถนาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน ส่งผลให้มีอาการอ่อนเพลีย คลื่นไส้ เบื่ออาหาร ท้องเสีย และนอนไม่หลับ ทำให้สภาพร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยอ่อนแอโดยเฉพาะเมื่อร่างกายอ่อนล้า มีความกลัว ซึมเศร้า หรือวิตกกังวลเกิดขึ้น จะมีส่วนทำให้โรคมะเร็งที่เป็นอยู่มีความรุนแรงมากขึ้น จึงส่งผลให้ผู้ป่วยแสวงหาทางเลือกในการรักษาเพื่อบรรเทาจากอาการเจ็บป่วยและช่วยในการบำบัดเยียวยารักษาจิตใจให้กลับมาสู่ภาวะปกติ

ทิพยสถานธรรมเป็นอีกสถานที่หนึ่งที่มีการบำบัดฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยมะเร็ง โดยการใช้สมาธิบำบัดผ่านกระบวนการทำสมาธิบนความตั้งใจมั่น สมาธิแบบอานาปานสติ สมาธิแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียนและสวดมนต์ จากการบำบัดฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยมะเร็ง พบว่าการทำสมาธิส่งผลต่อผู้ป่วยมะเร็งดังนี้

ด้านจิตใจ ช่วยให้ผู้ป่วยมีจิตใจสงบมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จากเดิมที่กังวลเกี่ยวกับเรื่องอาการป่วยของตนเองและเรื่องครอบครัว สมาชิกมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งมีความหวังมากขึ้นพร้อมๆ กับการได้รับกำลังใจจากครอบครัวและญาติพี่น้อง ยิ่งส่งผลให้ผู้ป่วยมะเร็งมีจิตใจที่เข้มแข็งช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี ซึ่งการฝึกสมาธินั้นเป็นการทำให้เกิดสติ และจะช่วยให้สามารถยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เหมือนกับการศึกษาของพระมหาสกล มหาวีโร (2546) ที่พบว่าการทำสมาธิทำให้ร่างกายเกิด “ปฏิกิริยาผ่อนคลาย” ปฏิกิริยาผ่อนคลายที่เกิดจากการทำสมาธิจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง หายใจยาวขึ้น ความกระวนกระวายใจจะลดลง สามารถยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นได้

ด้านร่างกาย พบว่าสมาธิช่วยลดอาการข้างเคียงจากผลของการรักษา กระบวนการดังกล่าวช่วยฟื้นฟูจิตใจ ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงช่วยบรรเทาอาการข้างเคียงจากผลของการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น อาการคลื่นไส้อาเจียน นอนไม่หลับ และอาการปวดเท่านั้น แต่กระบวนการดังกล่าวไม่สามารถช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งช่วยเหลือตนเองได้ตามปกติ เป็นเพียงการช่วยให้ผู้ป่วยมองเห็นสัจธรรมและความเป็นไปของชีวิตเท่านั้น สอดคล้องกับการศึกษาของจันทรา จิตรวิบูลย์ (2543) ที่ศึกษาการรับรู้สภาพและการดูแลตนเองตามทางเลือกในการรักษาของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาว พบว่าผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาวขณะรับเคมีบำบัดมีอาการปวดตามร่างกายและนอนไม่หลับ การทำสมาธิมีผลให้อาการปวดลดลงและนอนหลับได้ ทำให้อาการผ่อนคลายได้เต็มที่

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1. จากผลการศึกษาจะเห็นได้ชัดว่าผู้ป่วยใช้สมาธิเพื่อบำบัดเยียวยาให้อาการเจ็บปวดทุเลาลง ดังนั้นโรงพยาบาลควรมีการฝึกสมาธิเพื่อช่วยแนะนำผู้ป่วยมะเร็งที่เข้ารับการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันให้ปฏิบัติสมาธิควบคู่ไปกับการรักษา เพื่อลดอาการข้างเคียงของการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน

2. ควรจัดให้มีการศึกษาเกี่ยวกับสมาธิบำบัดในหลักสูตรการเรียนการสอน คณะแพทยศาสตร์ เพื่อให้นักศึกษาได้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิบำบัด เพื่อที่จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม

3. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้สมาธิบำบัดในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง อื่นๆ ที่ไม่ใช่โรคมะเร็ง ว่ามีผลเหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร

เอกสารอ้างอิง

- กนกนุช ชื่นเลิศสกุล. (2541). *ประสบการณ์ชีวิตของสตรีไทยที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านม*.
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล,
กรุงเทพฯ.
- จันทิรา จิตรวิบูลย์. (2543). *การรับรู้สุขภาพและการดูแลตนเองตามทางเลือกในการ
รักษาของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาว*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา
- ประเวศ วะสี. (2543). *การฝึกให้รู้ตัวเอง (การเจริญสติ) หมอชาวบ้าน*. กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- วันเพ็ญ บุญสวัสดิ์. (2544). *โรคมะเร็งกับทางเลือกในการรักษา*. *วิทยาสารพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย* 26(3), 255 – 257.
- พระมหาสกุล มหาวีโร. (2546). *ประสิทธิผลทางด้านสุขภาพจิตของการฝึกสมาธิตาม
แนวทางพระอาจารย์รัตน์ รตนญาโณ ในผู้ติดเชื้อเอชไอวี (HIV)*. วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏ
เชียงใหม่, เชียงใหม่.