

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา ไปพร้อมๆกับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำการอ่านและทบทวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ได้จากการบันทึกภาคสนาม การถอดเทป และการสังเกต หลายๆครั้ง เพื่อทำความเข้าใจเนื้อหาในภาพรวม การจัดกลุ่มคำ การแปลความหมายของกลุ่มคำ การจัดหมวดหมู่ข้อมูล และการสร้างข้อสรุป เพื่อตอบคำถามการวิจัย

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ระยะที่ 1

ผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด 10 ราย เป็นเพศชาย 4 ราย และเพศหญิง 6 ราย มีอายุระหว่าง 17-55 ปี พบว่า ความทุกข์ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นมะเร็งเม็ดโลหิตขาวที่ได้รับการเคมีบำบัด มีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ได้แก่

1. อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง หอม

อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง หอมเป็นอาการที่พบในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 ราย และเกิดขึ้นต่อเนื่องมาจากก่อนที่ได้รับเคมีบำบัด แต่อาการเหล่านี้จะรุนแรงเพิ่มขึ้น ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างได้รับความทุกข์มากขึ้น ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวว่า

“ตอนนี้ (ขณะรับเคมีบำบัด) มันเพลียมากกว่าเก่า... บางครั้งมีสภาพหมดแรง เคี้ยวหอมเคี้ยวโ” (ลุงคำ วัย 55ปี)

“มันบอกไม่ถูกใจมันหวิวๆคล้ายจะขาด... เพลียบอกไม่ถูก..... คิดว่าให้ยาแล้วจะดีขึ้น.... แต่มันเหนื่อยง่าย แค่อุ้มนั่งก็เหนื่อย” (สาว วัย 28 ปี)

“.....เดี๋ยวนี้แรงมันลดลง ..หอมลงจากเดิม..เหนื่อยมากกว่าเก่า” (ทิพย์ หญิงวัย 36 ปี)

2. คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ปากเป็นแผล เจ็บในช่องปาก รับประทานอาหารไม่ได้

อาการ คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ปากเป็นแผล เจ็บในช่องปาก รับประทานอาหารไม่ได้ พบในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 10 ราย โดยพบว่า 2 รายที่รับประทานอาหารไม่ได้ อีก 8 รายรับประทานอาหารได้ลดลง อาการอื่นๆพบในทุกราย อาการเหล่านี้เกิดหลังจากได้รับยาเคมีบำบัด เป็นสิ่งก่อให้เกิดความไม่สุขสบายแก่กลุ่มตัวอย่างเป็นอย่างมาก ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ดังนี้

“...ที่รู้แล้วว่า มันต้องมี คลื่นไส้ อาเจียน เบื่อข้าวกินไม่ได้ ทำใจไว้แล้วแต่มันก็เกิดจนได้ มันเป็นทุกชั้นนะ” (พีปลา หญิงวัย 37 ปี)

“...มันเจ็บมากเลยในปาก..ทั้งๆที่บ้วนปากบ่อยๆ ทำให้รู้สึกเบื่อกินข้าวมาก อ้าปากแทบไม่ได้ กินอะไรมันแสบไปหมด” (ปู คุณแม่วัย 32)

“...แพ้ยามาก พอให้ยาก็อาเจียน ..ที่ผมอยากจะทำกินนะเพื่อจะได้มีแรง... แต่มันไม่ไหวจริงๆ

เหม็นข้าวมาก แต่ได้กลิ่นก็จะออก(อาเจียน)มาแล้วแต่น้ำยังกลิ่นลำบาก...แผลในปากมันเจ็บมากขึ้น” (คิน ชายวัย 17 ปี)

3. ก้าวร้าว ปฏิเสธ ซึมเศร้า ถอดอช เบื่อหน่าย เครียด สับสน หมดหวัง

อาการ ก้าวร้าว ปฏิเสธ ซึมเศร้า ถอดอช เบื่อหน่าย เครียด สับสน หมดหวัง เป็นอาการที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างขณะที่ได้รับเคมีบำบัดในภาพรวมของทั้ง 10 ราย โดยอาการเหล่านี้ก่อให้เกิดความไม่สุขสบายเพิ่มมากขึ้น ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ว่า

“..รู้สึกห่อเป็นระยะ.. ไม่อยากรักษาแล้ว มันเครียดจริงๆ ...ในใจไม่อยากสู้แล้ว” (บอย วัย 29 ปี)

“ ..แม่พูดตำหามาฝ้าดู.. แต่พูดไม่ติดกับแม่เลย..มันเบื่อไปหมด” (บี หญิงวัย 26 ปี)

“...รู้สึกห่อเหี่ยวใจ แฟนเขาพาถูกสาวมาเยี่ยมให้กำลังใจยังอึดไม่ออกเลย...ใจมันไม่โปร่ง” (สาว วัย 28 ปี)

“..คิดมาก หงุดหงิดบ่อย อยากเลิกรักษาไปเลย รักษา..ไม่รักษามันก็แค่ตาย ไม่หวังแล้วว่ามันจะหายหรอก” (มี ชายวัย 42 ปี)

“รู้สึกไม่สบายตัวเกิดความเครียดมาก” (ปลา หญิงวัย 37 ปี)

“ตอนให้ยา คิดว่ามันทรมาณจิตใจ ทำให้เกิดความสับสนใจจริงๆ” (ทิพย์ หญิงวัย 36 ปี)

4. ผมร่วง ศีรษะโล้น

อาการผมร่วงเกิดกับกลุ่มตัวอย่างทุกรายที่ได้รับยาครั้งแรกส่วนในครั้งนี้เป็นผู้ป่วยใหม่ 3 ใน 10 ราย ผู้ชายส่วนใหญ่แก้ไขด้วยการโกนศีรษะ ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ว่า

“...ยานี้แรงมากได้ยาครั้งแรกผมก็ร่วงเยอะมาก เลขโกนผมออกให้หมดหัวเป็นไอ้โล้นไปเลย” (คิน ชายวัย 17 ปี)

“..ได้ยาเข็มที่ 3 ผมร่วงมาก ตกใจมากตื่นขึ้นมาเห็นผมเต็มหมอน ขกมือลูบหัวผมหลุดติดมือเป็นกำ..ใจมันวูบไปเลย” (ทิพย์ หญิงวัย 36 ปี)

“..ผมร่วงตั้งแต่ครั้งแรก รู้สึกว่าน่าอายมาก ..มันทำร้ายจิตใจมาก ตัดสินใจโกนผมออกหมด” (สววย วัย 26 ปี)

5. มีไข้

อาการไข้พบได้ในกลุ่มตัวอย่างทุกราย บางรายไข้สูงถึง 39 องศาเซลเซียส ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ว่า

“..มันไม่สุขสบายเลย ผมนี้มีไข้สูงโดยตลอด บางวันตัวร้อนมากที่พยาบาลมาวัดให้ ไข้สูง 39” (บอยวัย 29 ปี)

“..ไข้มันเป็นๆหายๆ เคี้ยวไข้ เคี้ยวไข้ ไข้ขึ้นมาก” (ลุงคำวัย 55 ปี)

6. ปวดศีรษะ ปวดเข่า

อาการปวดศีรษะ และ ปวดเข่า พบได้ 1 ใน 10 ราย แต่ 9 ใน 10 รายมีอาการปวดศีรษะเพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ความทุกข์เพิ่มมากขึ้น ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ว่า

“..มันปวดมากเลขที่...ปวดทั้งหัว ปวดทั้งเข่า มันไม่สุขสบายเลข” (คิน ชายวัย 17 ปี)

“...ปวดหัวเป็นๆหายๆ เคี้ยวปวด เคี้ยวปวด ” (ลุงคำวัย 55 ปี)

7. นอนไม่หลับ

เป็นอาการที่พบทั้ง 10 ราย แต่ละระดับความรุนแรงแตกต่างกันไป อาจจะเป็นเพราะการนอนไม่หลับ เกิดจากหลายสาเหตุ และมักมีความสัมพันธ์กับอาการข้างเคียงอื่นๆด้วย ผู้ที่มีปัญหานี้มาก่อนระหว่างให้ยามีบาบัคยังทำให้อาการเป็นมากขึ้น ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ว่า

“.. เมื่อรู้สึกไม่ค่อยสบายจะนอนไม่หลับ... ชาติเป็นสุขของของความไม่สุขสบาย ..ทำให้เครียดนอนไม่หลับ” (มี ชายวัย 42 ปี)

“นอนไม่ได้เลย กำลังจับมันอยากอาเจียนขึ้นมาอีก ” (ปลา หญิงวัย 37 ปี)

8. ใกล้เคียง หายใจหอบ หายใจทางปาก(air hunger)

ปัญหานี้กลุ่มตัวอย่างได้บอกเล่าถึงความรู้สึกจากประสบการณ์ที่ได้เห็นผู้ป่วยอื่นเสียชีวิต และเป็นความคาดหวังต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ว่า

“..ที่เป็นคนแพ้ยาแรงมาก ได้ยาไป 2 เข็มผมร่วงมากก็กลัวหวาดเสียว เกิดหายใจหอบ มีความรู้สึกเหมือนตัวเองกำลังจะตาย” (ปู หญิงวัย 32 ปี)

“...แค่เป็นมะเร็งมันทำลายตัวเราก็กใกล้ตายอยู่แล้ว ยิ่งมาได้ยาฆ่าเซลล์มะเร็งในตัวเราก็กใกล้ตายมากเท่าอีก..” (บี หญิงวัย 26 ปี)

“..คิดมากนะเห็นคนที่ เป็น โรคเดียวกัน มาให้ยาพร้อมๆกันแต่เขาแพ้ยา มีไข้..เขาว่าคิดเชื่อ หอบหายใจเฮือกๆ (air hunger)” (ปลา หญิงวัย 37 ปี)

9. ตาย

การตายเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้พ้น แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บอกว่ายอมรับความตายได้ แต่ขณะนี้ยังไม่น่าจะถึงเวลาตาย การรักษาด้วยเคมีบำบัดน่าจะช่วยยืดการมีชีวิตของตนเองได้ ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ว่า

“..เนี่ยพรรณนี่(แสดงท่าประกอบชี้ที่ผิวหนัง).. เนี่ยหอมเหมือนคนกำลังจะตาย ..” (ลุงคำวัย 55 ปี)

“ชีวิตจะอยู่รอดหรือว่าจะไม่รอด..คิดมากเลขในระหว่างนี้(ให้ยา)สันมือจะชามาท่างานไม่ได้ ขัดอกขัดใจมาก หิบบลวยอะไรไม่คิดมือ...มันเหมือนตายไปเรื่อยๆ.. ถ้าจะตายก็อยากให้เป็นแบบสงบไม่อยากจะทรมานนะ..” (ทิพย์ หญิงวัย 36 ปี)

การที่กลุ่มตัวอย่างสามารถบอกเล่าอาการต่างๆตั้งแต่รุนแรงน้อยจนถึงรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต น่าจะเป็นผลจากกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่รับรู้ว่าตนเองเป็นมะเร็งและได้รับประสบการณ์ตรงกับอาการที่เกิดจากพยาธิสภาพของโรคและจากอาการที่เปลี่ยนแปลงขณะรับการรักษาด้วยเคมีบำบัด จึงสามารถบอกเล่าอาการของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องกับที่เบญจวรรณ(2546) กล่าวว่า ผู้ป่วยที่รับรู้ว่าตนเองเป็นมะเร็งแล้วมักประเมินอาการเจ็บป่วยนั้นว่ามีความรุนแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิต ถือว่าเป็นพฤติกรรมการเจ็บป่วยและแสวงหาการรักษาตนเองของผู้ป่วยมะเร็ง

เมื่อกลุ่มตัวอย่างเกิดอาการแทรกซ้อนต่างๆซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ ทำให้ทุกคนแสวงหาวิธีแก้ไขเพื่อบรรเทาความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากการได้รับยาตามแผนการรักษาของแพทย์ เช่น ยาแก้ไอแก้ปวด ยาแก้คลื่นไส้อาเจียน ขานอนหลับ หรือสารน้ำทางหลอดเลือดดำ แล้วกลุ่มตัวอย่างได้นำหลักกรรมหลายข้อมาใช้ร่วมด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ จานงค์ (2527) ที่กล่าวว่า ชีวิตคนไทยเราส่วนใหญ่มีความผูกพันกับพระพุทธศาสนามาตั้งแต่เกิดจนถึงเสียชีวิต ด้วยพระพุทธศาสนามีหลักการและแนวปฏิบัติที่สนองความต้องการของชีวิตและสังคมหลายประการ โดยเฉพาะช่วงเกิดวิกฤตการณ์ในชีวิต เช่น การเจ็บป่วยร้ายแรงหรือเผชิญกับความตาย จนแทบจะทำให้บุคคลนั้นไร้บูรณาการแห่งชีวิต ศาสนาเป็นแหล่งสุดท้ายที่บุคคลหันไปพึ่งเพื่อให้ใจสงบและปลอบประโลมจิตใจ โดยกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ให้เหตุผลว่าการพึ่งพาอย่างเดิwmันหายช้า การได้ปฏิบัติธรรมด้วยทำให้รู้สึกอบอุ่นใจและช่วยให้นอนหลับได้ อาการแพ้ชาติขึ้น หลักกรรมที่กลุ่มตัวอย่างนำมาปฏิบัติได้แก่

1. การทำสมาธิพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้หลักง่ายๆและเป็นสิ่งที่เกิดจากการตระหนักรู้ด้วยตนเอง โดยไม่ได้รับการฝึกฝนมาก่อน ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ว่า

“เวลาเครียดมากๆก็จะทำสมาธินะ ใช้วิธีท่องพุทโธ พุทโธ ... ไปเรื่อยๆ จะช่วยให้จิตใจสงบลง พอใจสงบอาการอื่นๆเราก็ไม่มี เพราะใจเราไปทางธรรมแล้ว เสร็จแล้วมันจะลืมไปหมดเลย ใจมันจดจ่อกับ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ทำอย่างนี้เป็นประจำ ทุกครั้งที่เครียด” (ปลา หญิงวัย 37 ปี)

“นั่งสมาธิขณะให้น้ำเกลือ เพราะว่ามืออยู่ครั้งหนึ่ง..จะแสบมากไม่รู้จะทำอย่างไร ก็เลยถุกนั่งอยู่อย่างนั้น นั่งแบบธรรมดา แล้วทำใจแล้วกำหนดหายใจเข้า ก็ พุท-โธ อะไรอย่างนี้ หายใจออก ก็ พุท-โธ อะไรอย่างนี้ (ขณะพูดได้สารคดีให้ดูการกำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออกด้วยพุทโธ) มันรู้สึกสบายขึ้น จึงทำเป็นประจำ อาการไม่สบายหายไป มันทุเลาลง” (สวข หญิงวัย 26 ปี)

2. การสวดมนต์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกรายใช้การสวดมนต์ในใจ โดยให้เหตุผลว่าเป็นวิธีที่ได้เรียนรู้จากครอบครัว ได้ปฏิบัติขณะอยู่โรงเรียน หรือไปทำบุญที่วัด การสวดมนต์ช่วยให้สบายใจนอนหลับได้ ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ว่า

“ลุงไม่ได้บวชเรียน ไม่ค่อยรู้หลักอะไร ได้แต่สวดมนต์ นอนให้ยากก็ สวดมนต์ในใจ สวดมันไปเรื่อยๆ สวดแล้ว..มันสบายใจ(สบายใจ)” (ลุงคำ วัย 55ปี)

“ผมพยายามนอนให้หลับ ปิดตา และสวดมนต์ ในใจไปเรื่อยๆ มันจะหลับเอง เพราะถ้าไม่นอนหลับก็จะคลื่นไส้มาก...ตื่นนอนมาจะเพลียมาก ผมก็ใช้วิธีสวดมนต์อย่างเดิwmเพราะทำมาตั้งแต่เด็กๆ โรงเรียนก็ทำ อย่างอื่นทำไมเป็น” (ดิน ชายวัย 17 ปี)

3. การแผ่เมตตา เป็นวิธีการที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติหลังสวดมนต์ ทำสมาธิ ดับบาตร เพราะมีความเชื่อว่าหลังทำบุญดับบาตร หรือทำสมาธิแล้วจะแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรของเรา เพื่อที่เราจะได้หายเร็วขึ้น ไม่แพ้ยา หรือให้อาการแพ้น้อยลง ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ว่า

“...จะแ่แม่มตดาให้เข้ากรรมนาขเวร ทุกครั้ง ที่สวคมนตรีเสร็จ ..มันรู้สึกสขาใจอาการคลันได้ เกิดน้อยลงกว่าเคิมนะ ” (ทิพย์ หญิงวัย 36 ปี)

“นั่งสมาธิเสร็จ ก็แ่แม่มตดาให้เข้ากรรมนาขเวร ญาคิมิตรที่ล่งลับไปแล้ว ช่วยให้เราไม่แพ้มามาก มันอ้อมใจบอกไม่ถูก” (สวข วัย 26 ปี)

4. การปลงอนิจจัง(อะไรเกิดมันก็ต้องเกิด เกิด แก่ เจ็บตายเป็นธรรมชาติ)เป็นลัทธิธรรมที่กลุ่มตัวอย่างนำมาปฏิบัติขณะได้รับเคมีบำบัดโดยหวังว่าอาจจะช่วยลดความทุกข์ ภายแ่ละใจลงได้บ้าง แม้ไม่มากนัก ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ว่า

“แรกๆท้อแท้ในหัวใจมากเลย เป็นห่วงครอบครัว ห่วงลูก เครียดมาก แต่ขังคิดอาการกลับเป็นมากขึ้น...แพ้มาก.... มันทุกข์จริงๆ จึงคิดปลงสังขารว่าคนเราถึงเวลาทีตขทุกคน นอนปลงอนิจจัง วัดสัง -ขารา อยู่อย่างนั้น อาการกลับดีขึ้น เค็ขวนี้จึงใช้วิธีปลง ปลง อนิจจัง วัดสัง -ขาราทุกที” (สวข วัย 28 ปี)

5. การบริการกรม(ระลึกถึงผู้มีพระคุณ) พบ 3 ใน 10 รายที่ปฏิบัติ การบริการกรมเป็นสิ่งที่กลุ่มตัวอย่างเลือกนำมาปฏิบัติตามความนึกคิดขของแต่ละคนโดยไม่มีใครเป็นผู้ชี้แนะให้ทำ เพื่อลดความทุกข์ทีเกิดขึ้นกับตนเองในขณะทีได้รับขเคมีบำบัด ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ว่า

“ไม่สขาใจกายใจก็ท่งไปเรื่อยๆ กลางวัน..นอนกลางคืน...หัวค้ำ..ก็ภาวนาถึงพ่อ แม่ ถึงพระพุทข พระธรรม พระสงฆ์ ..ภาวนาไปเรื่อยๆ (ขณะพุทร้องให้เสียงเครือ) เวลาใช้มากๆก็ท่งไปเรื่อยๆคะ..พระพุทข พระธรรม พระสงฆ์ คุณบิดา มารดาช่วยคุ้มครอง..จนหลับไปได้..มันช่วยให้รู้สึกลิมอาการแพ้ม...” (ทิพย์ หญิงวัย 36 ปี)

6. การทำบุญดักบาตร เป็นการนำลัทธิธรรมทีเรียกว่าบุญกิริยาเรื่องทาน มาใช้ (ปิฎก(ป. อ. ปยุตโต), 2538) โดยกลุ่มตัวอย่างบอกว่าแม้จะไม่สามารถกระทำได้ด้วยตนเองและไม่ได้ปฏิบัติทุกวัน เพราะอยู่โรงพยาบาลไม่สะดวกในทางปฏิบัติ แต่จะบอกสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ปฏิบัติแทนหรือฝากเงินให้ผู้ที่รู้จัก/ผู้ดูแลไปซื้ออาหารใส่บาตรพระในคอนเช้า ซึ่งจะมีพระเดินมาบิณฑบาตผ่านมาหน้าโรงพยาบาล เป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความรู้สึกสขาใจ มีที่พึ่งพิงทางใจ ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ว่า

“บางวันถ้ารู้สึกไม่สขาใจมากๆ จะบอกให้แม่ใส่บาตรให้ ด้วย ...แม่บอกว่าใส่ให้แล้วเราจะรู้สึกสขาใจ” (ญ หญิงวัย 32 ปี)

“ก่อนมาให้เคมีทุกครั้ง (ครั้งนี้เป็นการให้ครั้งที่ 4)..จะไปวัดทำบุญใส่บาตร มาอยู่โรงพยาบาล (โรงพยาบาล)..จะให้แฟนใส่บาตรแทน..ไม่รู้มันช่วยได้หรือไม่แต่ก็รู้สึกสขาใจ(สขาใจ) ให้เคมีก็ไมแพ้มาก ทนได้” (มี ชายวัย 42ปี)

7. การปล่อยสัตว์ เป็นการนำลัทธิธรรมเรื่องทาน ถือเป็นการให้ความอนุเคราะห์แก่สัตว์ทีตกทุกข์ ให้มีได้มีโอกาสดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระอีกครั้งหนึ่ง (ปิฎก(ป. อ. ปยุตโต), 2538) เป็นหลัก

ธรรมอีกข้อหนึ่งที่กลุ่มตัวอย่างบางรายเลือกปฏิบัติ เพื่อช่วยชีวิตเห็นใจตัวเองให้เกิดความมั่นใจต่อผลการรักษาที่คาดว่าจะได้รับ ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ว่า

“ตั้งใจเอาไว้แล้วว่า เมื่อออกจากโรงพยาบาลคราวนี้ จะไปปล่อยนกลปล่อยปลาเท่าอายุ มันช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้นนะ อาการแพ้ก็มีไม่มากเหมือนที่คิดไว้” (บอย วัย 29 ปี)

8. การตั้งจิตอธิษฐานอาราธนา ขออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยมีชีวิตที่ดีทั้งชาตินี้และชีวิตหลังความตาย เป็นวิธีการที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้โดยหวังจะช่วยให้อาการแพ้ยาทุเลาและ/หรือคาดหวังว่าจะช่วยให้ตนเองหายจากโรคหรือหวังผลบุญส่งไปให้ตนเองมีชีวิตที่ดีในโลกหน้าแทน ดังตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวไว้ว่า

“นั่ง ๆ นอน ๆ ทุกวันจะตั้งจิตอธิษฐานไป ขอให้คุณของพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายและความดีที่ตนเองได้ทำ (บอกวันเกิดมายังไม่เคยทำร้ายสัตว์หรือคำว่าใคร) ช่วยให้...หายจากโรค หรือให้โรคทุเลาลง หรือให้หมอได้รักษามะเร็งให้หาย ถูกเพ็งอายุ ขวบ 3 เดือน (ขณะพูดเสียงเครือ) ถ้าตายไปใครจะมาช่วยเมียเลี้ยงลูก” (ดิน ชายวัย 17 ปี)

ผลจากการศึกษาระยะที่ 1 ทำให้ทราบว่าการปฏิบัติทั้ง 10 ได้นำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาใช้ผสมผสานในการดูแลตนเอง ร่วมกับการให้เคมีบำบัด แต่วิธีการต่างๆยังเป็นการปฏิบัติตามความเชื่อ หรือตามประสบการณ์ที่แต่ละคนตระหนักด้วยตนเอง ของผู้ที่นับถือศาสนาพุทธ โดยคาดหวังว่าจะช่วยให้ตนเองพ้นจากความทุกข์ หรือให้ความทุกข์ทุเลาลง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ คีตฤทธ์(2522) ที่กล่าวว่า หลักของพระพุทธศาสนาที่กล่าวว่าชีวิตอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา) นั้น มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของคนในสังคมไทยเป็นอย่างยิ่ง ทำให้เกิดการยอมรับความทุกข์ได้อย่างสงบ รวมทั้งความเชื่อเรื่องกรรม ถ้าบุคคลประสบเคราะห์ร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งจะอาศัยความเชื่อเหล่านี้มาดับทุกข์ได้ และการที่กลุ่มตัวอย่างได้อธิษฐานขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ร่วมกับการใช้หลักศาสนาเพื่อให้ตนพ้นจากความทุกข์หรือหายจากโรค อาจเกิดจากภาวะศาสนาของคนไทยมีลักษณะความเชื่อแบบผสมผสานกับความเชื่อดั้งเดิมที่มีมาตั้งแต่บรรพกาล คือการเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผีสางเทวดาและไสยศาสตร์ด้วย(วไลพร, 2536) และปรากฏการณ์นี้ปัจจุบันยังคงความจริง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยภาวะความเชื่อทางศาสนาของคนไทย ในสมัยปัจจุบัน ที่พบว่า ความเชื่อเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มีผลไปยังความเชื่อเรื่อง “เดชะ” “บารมี” “อำนาจ” “คุณ” “กรรม” “บาป บุญ คุณ โทษ” “สิ่งที่เป็นมงคล” สิ่งอัปมงคล” ซึ่งเป็นสิ่งที่คนไทยส่วนใหญ่ตระหนักและเกรงกลัวอยู่ลึกๆในจิตใจในขณะที่เคี้ยวกันก็มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในอำนาจแห่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายนั้น อีกทั้งยังเป็นรากแก้วแห่ง “ขวัญ”(life essence) ของคนไทยพุทธทีเดียว(Mulder, 1985 อ้างตาม วไลพร, 2536)

อย่างไรก็ตามวิธีการปฏิบัติดังกล่าว ถ้าพยาบาลผู้ให้การดูแลผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวที่ได้รับเคมีบำบัด มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในการปฏิบัติในหลักธรรมที่สอดคล้องกับผู้ป่วยจะสามารถให้คำแนะนำ เสริมแรง และ/หรืออำนวยความสะดวกในการปฏิบัติธรรมจะช่วยให้ผู้ป่วย

ลดความทุกข์ทรมานลงได้ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงจัดโครงการฝึกเทคนิคตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาให้กับคณะผู้วิจัย ผู้ช่วยนักวิจัย และพยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วยชั้นใน ระยะที่ 2

ระยะที่ 2

เป็นการศึกษาเทคนิคตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในข้อที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อลดความทุกข์ให้กับผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวที่ได้รับเคมีบำบัด

คณะผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัยและพยาบาลจำนวน 15 คน ได้เข้าฝึกเทคนิคตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา เป็นเวลา 3 วัน (โครงการอยู่ในภาคผนวก) แนวทางการฝึกประกอบด้วย

1. การกำหนดสติและการทำสมาธิ โดยการเดินจงกรม และการกำหนดครุอิริยาบถของกายและจิต ถือเป็น การฝึกการระลึกถึงสิ่งที่กำลังปรากฏขึ้นทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเป็นปัจจุบัน การรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นที่จิต ตามความเป็นจริง และการระลึกอิริยาบถ การเคลื่อนไหวกายและจิตเป็นปัจจุบันต่อเนื่องกัน (จำเนียร, 2538; ปิฎก(ป. อ. ปยุตโต), 2538)

การกำหนดครุปัจจุบันเกี่ยวกับงานของชีวิต โดยใช้สติกำกับการทำงานและกิจวัตรประจำวันกิจกรรมที่ฝึกแบ่งเป็น 8 กลุ่ม (จำเนียร, 2538) เพื่อให้พยาบาลเกิดความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานการทำสมาธิอย่างลึกซึ้ง ได้แก่

กลุ่ม 1 1) การแปรงฟัน-ล้างหน้า 2) อาบน้ำ-สระผม-เช็ดตัว 3) ปัสสาวะ-อุจจาระ 4) การขัดถูห้องน้ำ

กลุ่ม 2 1) แต่งหน้า-หวีผม 2) สวมใส่-ถอดเสื้อ(ชั้นนอก-ชั้นใน) 3) สวมใส่-ถอดกางเกง-กระโปรง-กางเกงใน

กลุ่ม 3 1) ล้างถ้วย-ล้างจาน 2) หุงข้าว-ทำกับข้าว 3) ซักผ้า-ตากผ้า-รีดผ้า 4) ปัดกวาด-ถูบ้าน 5) ถอด-ใส่เสื้อผ้าที่นอน 6) รดน้ำต้นไม้-ปลูกต้นไม้

กลุ่ม 4 1) คั้น-กิน-อม-ขับ-เคี้ยว 2) จัดอาหาร-เครื่องคั้น-ของว่าง

กลุ่ม 5 1) เดิน-วิ่ง-เดิน-กายบริหาร 2) เล่นกีฬา-รำมวยจีน -โยคะ

กลุ่ม 6 1) จัด-เก็บ ข้าวของเครื่องใช้ 2) จัด-เก็บ หนังสือ

กลุ่ม 7 1) ฟังวิทยุ-ดูทีวี 2) ฟังคำบรรยาย-ฟังธรรม 3) บรรยายให้ความรู้ 4) พูดคุย-สนทนา 5) เขียนหนังสือ-บันทึก-จดข้อความ 6) ขับรถยนต์

กลุ่ม 8 นอนสมาธิและคลายเครียด

แนวทางการฝึกปฏิบัติ ผู้ฝึกปฏิบัติต้องระลึกอยู่เสมอว่า ตัวเราจะต้องมีสติสัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบันขณะ หรือการเอาใจจดจ่อเฉพาะสิ่งที่เรากำลังทำงานหรือทำกิจวัตรประจำวันในทุกกิจกรรม ตลอดเวลา ตั้งแต่เริ่มกิจกรรมจนกิจกรรมสิ้นสุดลง โดยกำหนดในใจ หรือเปล่งเสียงออกมาตามขั้นตอนการปฏิบัติ เช่น การอาบน้ำ-เช็ดตัว ต้องระลึกอยู่เสมอว่าเราจะต้องมีสติสัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบันขณะ ตลอดเวลาที่เรากำลังอาบน้ำ-เช็ดตัว หรือการเอาใจจดจ่อต่อการอาบน้ำ-เช็ดตัว นั่นเอง โดยกำหนดในใจ หรือเปล่งเสียงออกมาตามขั้นตอนดังนี้

เปิดก๊อกฝักบัว ชำระเหงื่อโคล ภูให้ทั่วตัว ปิดก๊อก
 เปิดฝักล่องสนุ่ หยิบสนุ่ ฟอกตัวให้ทั่วร่างกาย
 เปิดก๊อกฝักบัว ล้างคราบสนุ่ออกให้หมด ปิดก๊อก
 ปิดฝักล่องสนุ่ เก็บเข้าที่ หยิบผ้าเช็ดตัว เช็ดตัวให้ทั่ว

2. เทคนิคการผ่อนคลาย โดยใช้กฏวิธีของการฝึกสติ-สมาธิ ได้แก่ ฝึกหายใจอย่างมีคุณค่า ประกอบด้วย

2.1 การฝึกหายใจเข้า-ออก-และขา-ถัก และหนักหน่วง

2.2 การฝึกหายใจเข้า-ออก-และขา-ถัก ไม่หนักหน่วง

3. การแผ่เมตตา โดยฝึกวิธีตั้งจิตอธิษฐานขอให้คุณความดีที่ได้ช่วยเหลือผู้ให้บริการและขอให้พลังต่างๆ ทั้งที่พยาบาลและผู้ให้บริการเคารพนับถือ ช่วยให้ผู้ให้บริการบรรเทาเบาคลายหายจากโรค ให้สุขภาพ สุขใจ ขอส่งผลบุญกุศลนี้ไปยังเจ้ากรรมนายเวรของผู้ให้บริการและขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข เป็นสุข ด้วยเทอญ

4. การปฏิบัติเมื่อผู้ป่วยอยู่ในระยะใกล้ตายและถึงแก่กรรม เป็นฝึกให้พยาบาลสามารถให้การช่วยเหลือผู้ป่วยที่อยู่ในระยะใกล้ตายและถึงแก่กรรมอย่างสงบโดยใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนา หลักธรรมที่ใช้ได้แก่ กาวานาและมรณสติ

4.1 กาวานา เป็นการฝึกปรือจิตและปัญญา ให้เจริญด้วยคุณธรรมต่างๆ วิธีการกาวานาโดยบริกรรมกาวานานับเป็นการเจริญสมาธิขั้นต้น ได้แก่ กำหนดถือเอานิมิตในสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออกที่กระทบปลายงมูก หรือนึกถึงพุทธคุณเป็นอารมณ์ ว่าอยู่ในใจ (ปิฎก(ป. อ. ปยุตฺโต), 2538) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคำสอนของ มั่น(ม.ป.ป.) กล่าวว่า การกาวานาคือวิธีการสังเกตตัวเอง สังเกตจิตที่มีนิสัยหลุกหลิก ไม่อยู่เป็นปกติสุข มีสติตามการรับรู้ความเคลื่อนไหวของจิต หรือการปฏิบัติตามหลัก อานาปานสติ คือการกำหนดจิตตามลมหายใจเข้า-ออก ด้วยคำกาวานา พุทโธ พยายามบังคับใจให้อยู่กับอารมณ์แห่งธรรมบทที่นำมาบริกรรมขณะกาวานา

4.2 มรณสติเป็นการหัดระลึกถึงความตาย โดยหัดตายก่อนตายจริง ดังที่ ญาณสังวร(สุวฑฒโน) (2531) กล่าวว่า ในทางศาสนาพุทธให้ความหมายมรณสติว่า เป็นการนึกถึงความตาย หัดตายก่อนตายจริง มีจุดมุ่งหมายเพื่อปล่อยใจจากกิเลส คัมภีระ อุปทานทั้งหลาย ช่วยให้อำนาจใจถึงความเปลี่ยนแปลงที่ไม่แน่นอนของชีวิตและโลก ก่อนความตายมาถึง เช่น การหัดตายด้วยความกลัวตายแบบทารูณ เช่น หัดคิดโดยการนึกถึงสภาพตนเองเมื่อตนเองกำลังถูกประหารชีวิตจนถึงตาย แม้จะกลัวความตายมากเพียงใดก็ต้องตายด้วยความทรนทานทั้งร่างกายและจิตใจ วิธีนี้ถ้าทำสม่ำเสมอ จะช่วยให้เข้าใจถึงความรู้สึกกลัวความตายของผู้อื่นและจะช่วยเปลี่ยนนิสัยที่โหดเหี้ยมปราศจากความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นได้ หรือใช้หลักธรรมที่เรียกว่า อภินิหารปัจเจกชนม์ สิ่งๆ ที่ทุกคน ไม่ว่าหญิง ไม่ว่าชาย ไม่ว่าชาวบ้าน ไม่ว่าชาววัด ควรหัดพิจารณาอยู่เนืองๆ ซึ่งมีอยู่ 5 ประการ (วรมุนี(ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2529) คือ

1. ชราธัมมคา ควรพิจารณาเนื่องจากเรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
2. พยาธิธัมมคา ควรพิจารณาเนื่องจากเรามีความเจ็บป่วยไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้
3. มรณธัมมคา ควรพิจารณาเนื่องจากเรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
4. ปิยวินาภาวคา ควรพิจารณาเนื่องจาก เราจักต้องประสบความพลัดพรากจากของรักของชอบใจไปทั้งสิ้น
5. กัมมัสสกคา ควรพิจารณาเนื่องจาก เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด คือกี้ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

หลักธรรมทั้ง 2 ข้อนี้ ถือเป็นหลักบุญกุศริยาที่จำเป็นต้องมีในศัพทพยาบาลผู้ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วย เพื่อนำความรู้และทักษะไปชี้แนะให้ผู้ป่วยปฏิบัติเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับความทุกข์จากโรคผลข้างเคียงจากการรักษา และยอมรับความตายของคนได้อย่างสงบ

ผลการฝึกปฏิบัติของคณะนักวิจัย ผู้ช่วยนักวิจัยและพยาบาล จนสามารถกำหนดจิต ควบคุมร่างกายตนเองให้ผ่อนคลาย แสดงออกด้วยท่าทางอ่อนโยน น้ำเสียงนุ่มนวล มีความเมตตากรุณาพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้ป่วย หลังจากนั้นคณะผู้วิจัย ผู้ช่วยนักวิจัย และกลุ่มตัวอย่าง ได้ร่วมกันกำหนดแนวปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 3 โดยเรียกแนวปฏิบัตินี้ว่า การใช้สมาธิบำบัดทางการพยาบาล ประกอบด้วย 12 ขั้นตอน ได้แก่

1. สร้างสัมพันธภาพแบบคุลยภาพ
2. ดำรวม กาย วาจา ใจ
3. ปรับจิตให้ตั้งมั่นเป็นธรรมชาติ
4. ตั้งจิตอธิษฐาน อารธนาขอพลัง
5. ขอขมาเจ้ากรรมนายเวร
6. สัมผัสเหยี่ยวยา
7. ผ่อนคลาย
8. กำหนดสติ ทำสมาธิ
9. ประเมินพลัง
10. กวาดล้าง-ค้ำพลัง-เติมพลัง
11. ปรับสมดุล
12. แผ่เมตตา

รายละเอียดของแต่ละขั้นตอนจะกล่าวในระยะที่ 3

ระยะที่ 3

การศึกษาระยะที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด 10 ราย เป็นเพศชาย 5 ราย และเพศหญิง 5 ราย มีอายุระหว่าง 15- 70 ปี พบเพียง 1 รายที่มีการฝึกเรื่องการทำสมาธิมาก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ด้วยคณะผู้วิจัยมีความเชื่อว่าความทุกข์ที่เกิดจากการได้รับเคมีบำบัดของกลุ่มตัวอย่างระยะนี้มีลักษณะใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1 เพราะเลือกกลุ่มตัวอย่างโรคเดิมและยาเคมีบำบัดที่กลุ่มเหล่านี้ได้รับเหมือนกัน วิธีการฝึกใช้ตามขั้นตอนการใช้สมาธิบำบัดทั้ง 12 ขั้นตอน เริ่มฝึกตั้งแต่วันที่กลุ่มตัวอย่างเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลและยินยอมเข้าร่วมวิจัยด้วยวาจาหรือก่อนการรับเคมีบำบัดต้องได้รับการฝึกอย่างน้อย 2 ครั้ง หรือจนกว่าจะมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้ขณะที่รับยาเคมีบำบัด เพื่อให้ได้รูปแบบการปฏิบัติที่สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง โดยเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติร่วมกับผู้วิจัยคนละ 2 ครั้ง พร้อมกันนี้ผู้วิจัยได้แจกหนังสือเรื่อง “เมื่อข้าพเจ้าใช้ห้องพักในโรงพยาบาลเป็นห้องกรรมฐาน” ของจำเนียร ช่วงโชติ. (2531). กรุงเทพมหานคร: อุพุทธสิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. ให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนเอาไว้ศึกษาประกอบการปฏิบัติด้วย

ผลการนำแนวปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างพร้อมปรับเปลี่ยน จนได้ขั้นตอนการใช้สมาธิบำบัดทางการพยาบาลดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพแบบดุลยภาพ เป็นการสร้างสัมพันธภาพเชิงวิชาชีพกับกลุ่มตัวอย่าง(ผู้ใช้บริการ) ซึ่งมีเป้าหมายให้พยาบาลและผู้ใช้บริการเข้าใจซึ่งกันและกันอย่างแท้จริง (รู้เขา รู้เรา) อาศัยความเมตตา เอื้ออาทรด้วยใจ และความรู้ความสามารถทางการพยาบาล แสดงให้ผู้ใช้บริการเห็นว่าพยาบาลเป็นที่พึ่งของเขาได้ เข้าใจวัตถุประสงค์และเหตุผลของการพยาบาล เกิดศรัทธา เชื่อมมั่นในการพยาบาล และมีพลังใจต่อสู้กับโรคและปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้พยาบาลสามารถประเมินปัญหาและความต้องการของผู้ใช้บริการได้ครอบคลุมทั้ง กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ อันจะส่งผลให้เกิดการพยาบาลแบบองค์รวมที่เน้นสัมพันธภาพแบบธรรมชาติตามวิถีชีวิตของคนไทยได้ครบถ้วน ตัวอย่างวิธีการการสร้างสัมพันธภาพแบบดุลยภาพตาม ภาพ 1



ภาพ 1 แสดงการสร้างสัมพันธภาพแบบดุลยภาพ

2. สำรวม กาย วาจา ใจ เป็นการกำหนดจิต ควบคุมร่างกายให้อยู่ในภาวะที่สมดุร่างกาย ผ่อนคลายไม่เกร็ง แสดงออกด้วยท่าทางอ่อนโยนและมีน้ำเสียงที่นุ่มนวล จิตใจเต็มเปี่ยมด้วยความเมตตา พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้ให้บริการ อาจใช้วิธีกำหนดจิต ทำความรู้สึกรู้ตัวตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมมีสติอยู่กับตัวพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้ให้บริการไม่ให้อารมณ์อื่นมาแทรก ทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

3. ปรับจิตให้ตั้งมั่นเป็นธรรมชาติ เป็นการเตรียมพร้อมของจิต ให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ การควบคุมจิตให้สงบนิ่งได้จะเกิดพลังมหาศาล ซึ่งสามารถนำพลังนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเชี่ยวชาญตนเองและผู้อื่นได้ อาจใช้วิธีการปรับจิตโดยบริกรรมในใจว่า “พลิกจิต เข้าที่ มีเย็น เป็นธรรมชาติ” สำหรับผู้ที่ปรับจิตไม่เป็น อาจจะใช้วิธีการกำหนดลมหายใจหรือให้จิตจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของมือ โดยใช้มือทั้งสองข้างประกบกันแล้วค่อย ๆ แยกห่างออกจากกันประมาณ 1-1.5 ฟุต แล้วค่อย ๆ ดึงมือเข้ามาประกบกัน เพื่อให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิหรือใช้วิธีการผ่อนคลายอารมณ์ตามหลักของการทำสมาธิ ทำประกอบดังแสดงในภาพ 2



ภาพ 2 แสดงทำปรับจิตให้ตั้งมั่นเป็นธรรมชาติ

4. ตั้งจิตอธิษฐานอาราธนาขอพลัง เป็นการกำหนดจิต ใช้จิตจินตนาการถึงพลังต่าง ๆ ที่พยาบาลและผู้ให้บริการเชื่อ นับถือ หรือศรัทธา เช่น พลังของคุณความดีที่ได้ทำมา บุญคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิคา มารดา หลวงพ่อทวด พลังจักรวาล ฯลฯ เพื่อขอให้พลังนั้น ๆ มาช่วยเยียวยาผู้ให้บริการ เป็นจินตนาการของพยาบาลผู้บำบัด ในขณะที่เดียวกันก็ให้ผู้ให้บริการจินตนาการขอพลังสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือมาช่วยเยียวยาด้วย

5. ขอบมาเจ้ากรรมนายเวร ตามหลักศาสนาพุทธเชื่อในกฎแห่งกรรม คนไทยส่วนใหญ่ก็เชื่อในกฎแห่งกรรม ในกรณีที่ผู้ให้บริการเชื่อในกฎแห่งกรรม การนำผู้ให้บริการขอบมาเจ้ากรรมนายเวรจะทำให้สบายใจ ไม่รู้สึกผิด โดยกล่าวให้ผู้ให้บริการพูดตาม หรือ ให้ผู้ให้บริการพูดเอง เช่น “กรรมใดที่ข้าพเจ้าได้กระทำด้วย กายก็ตาม วาจาที่ตาม ใจก็ตาม ทั้งในอดีตชาติและปัจจุบันชาติ จะโดยตั้งใจก็ตาม ไม่ตั้งใจก็ตาม ข้าพเจ้าขอโหสิกรรม ขออย่าได้มีกรรมต่อกันและกันเลย” และพยาบาลควรจะขอบมาเจ้ากรรมนายเวรของผู้ให้บริการด้วย โดยกล่าวว่า “กรรมใดก็ตามที่(ระบุชื่อ) ได้กระทำมาโดยตั้งใจก็ตาม ไม่ตั้งใจก็ตาม ข้าพเจ้าขอให้ป็นอโหสิกรรมอย่าได้มี

เรามีกรรมซึ่งกันและกันเลย ขอให้มาช่วยกันสร้างมหากุศลเพื่อให้ (ระบุชื่อ) ได้มีชีวิตอยู่
ได้ทำคุณความดี เพื่อจะได้อุทิศส่วนกุศลไปให้” และอาจจะแนะนำให้ผู้ให้บริการได้ทำบุญอุทิศ
ส่วนกุศลไปให้เจ้ากรรมนายเวร เช่น ทำบุญ ตักบาตร ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น ในขณะที่
เดียวกันพยาบาลก็ควรจะได้ทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปยังเจ้ากรรมนายเวรของคนไข้ที่เราได้ขอร้องไว้
ด้วย ตามโอกาสอันควร ตัวอย่างทำประกอบดังแสดงในภาพ 3



ภาพ 3 แสดงทำบริกรรมขอขมาเจ้ากรรมนายเวร

6. สัมผัสเยียวยา เป็นการใช้มือสัมผัสผู้ป่วย เพื่อส่งผ่านพลังแห่งความรัก ความเมตตา
พลังคุณความดี พลังสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อาราธนามาช่วยเหลือ อาจจะเป็นการสัมผัสมือบีบเบา ๆ เป็น
การส่งผ่านความรู้สึก หรือสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น ใช้มือหนึ่งสัมผัสบริเวณหน้า
ผาก และอีกมือหนึ่งสัมผัสบริเวณหน้าท้อง (เหนือสะดือ) ซึ่งจะเห็นการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง
เวลาหายใจเข้า-ออก เมื่อสัมผัสได้นุ่มนวล และมั่นคงแล้วจินตนาการถึงการทำงานของร่างกายให้
เกิดความสมดุลของ ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศธาตุ อาจะบริกรรมคำว่า “นะ มะ พะ ทะ”
และ “ทะ พะ มะ นะ” สลับกันไปมาในใจ (นะ = ดิน, มะ = น้ำ, พะ = ไฟ, ทะ = ลม) ซึ่งเป็นการจด
จ่อ จิต อยู่กับคำบริกรรม ทำให้กระแสจิตมีพลังพุ่งไปในทิศทางที่กำหนดคือ ปรับธาตุภายในร่าง
กายของผู้รับบริการ (ใช้เวลาประมาณ 1-2 นาที ตามความชำนาญของผู้บำบัด) ตัวอย่างทำประกอบ
ดังแสดงตามภาพ 4



ภาพ 4 แสดงทำสัมผัสเยียวยา

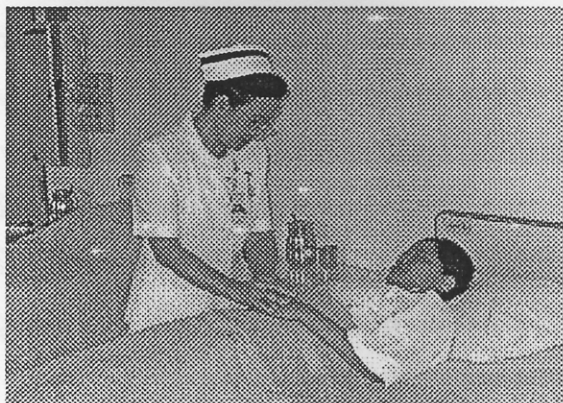
7. ผ่อนคลาย เมื่อสัมผัสเชี่ยวชาญแล้ว ผู้ใช้บริการจะรู้สึกอบอุ่น สบายใจ ขั้นตอนต่อไป คือ การผ่อนคลายผู้ให้บริการตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าให้ผู้ให้บริการหลับตาเบา ๆ เพื่อให้เกิดสมาธิ กำหนดให้ผู้ให้บริการจินตนาการตาม พยายามใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างสัมผัส ถูบ หรือให้มืออยู่สูงกว่า ร่างกายผู้รับบริการประมาณ 6 นิ้ว โดยกำหนดบริกรรม “ศีรษะผ่อนคลาย.... หน้าผากผ่อนคลาย คิ้วทั้งสองข้างผ่อนคลาย..... คางผ่อนคลาย..... ผ่อนคลายทั้งบริเวณใบหน้า ตามมาด้วย ผ่อนคลายบริเวณท้ายทอย..... กล้ามเนื้อ ไหล่ผ่อนคลาย..... ผ่อนคลายแขนทั้งสองข้างจนสุดปลายมือ..... กล้ามเนื้อหน้าอกผ่อนคลาย..... รู้สึกเบาสบาย ผ่อนคลายทั่วตัว..... ผ่อนคลายบริเวณหน้าท้อง..... กระดูกสันหลังผ่อนคลาย.... สะโพกผ่อนคลาย..... ผ่อนคลายกล้ามเนื้อขาต่อนบน ผ่อนคลายบริเวณเข่าทั้งสองข้าง ผ่อนคลายบริเวณน่อง และผ่อนคลายทั้งบริเวณฝ่าเท้าและนิ้วเท้าทั้งสองข้าง รู้สึกผ่อนคลาย เบาสบายทั่วตัวตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า” ขั้นตอนนี้จะทำให้ผู้บริการรู้สึกสบายและผ่อนคลาย จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน (ทำประมาณ 2-3 ครั้งจนผู้บริการรู้สึกผ่อนคลาย) ตัวอย่างการแสดงท่าผ่อนคลายเป็นภาพ 5



ภาพ 5 แสดงท่าผ่อนคลายเป็นภาพ 5

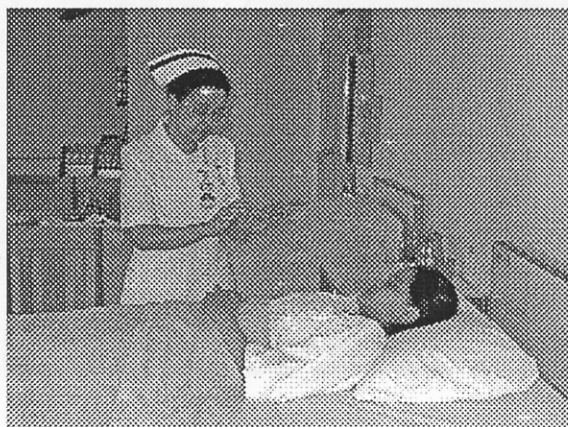
7. กำหนดสติและทำสมาธิ เป็นการฝึกสมาธิให้กับผู้บริการโดยใช้สติกำหนดดูการขึ้นลงของหน้าท้องในขณะที่หายใจเข้า-ออก ให้ผู้บริการอยู่ในท่านอนหงาย มือทั้งสองข้างวางบนหน้าท้องให้หายใจเข้าลึก ๆ ท้องจะปองขึ้น ให้กำหนดคำว่า “ขึ้น” หรือ “พอง” หลังจากนั้นกลั้นหายใจชั่วคราวแล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ทางปาก (ห่อปาก) หน้าท้องจะยุบลง กำหนดคำว่า “ลง” หรือ “ยุบ” หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ หรือให้ผู้บริการหายใจเข้าช้า ๆ นับ 1-2-3-4-5 (ท้องค่อย ๆ พองขึ้น) แล้วกลั้นหายใจชั่วคราว หลังจากนั้นหายใจออกช้า ๆ นับ 6-7-8-9-10 (ท้องค่อย ๆ ยุบลง) ทำใหม่ ๆ อาจจะนับได้ 1-5 และ 6-10 เมื่อปรับลมหายใจ จะหายใจได้ลึก และยาวขึ้นให้เพิ่มการนับเป็น 1-10 ทั้งหายใจเข้าและออก เมื่อทำครบ 3 ครั้ง แล้วให้หายใจตามปกติโดยจิตจดจ่ออยู่กับการขึ้น-ลงของหน้าท้อง และกำหนดคำว่า “ขึ้น-ลง” หรือ “พอง-ยุบ” ตามความเป็นจริงของการขึ้นลงของหน้าท้อง แนะนำผู้บริการว่า “ในขณะที่หน้าท้องของเราขึ้นลงคือกำหนดรู้การขึ้นลงของหน้าท้อง ไม่ว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้นไม่ต้องสนใจ เช่น ใดยืนเสียงดัง ใค้กลิ้ง ฯลฯ ให้กำหนดรู้ว่าใค้กลิ้งนอน หรือใค้ยืนนอน แล้วจึงจิตกลับมาดูการขึ้นลงของ

ห้อง กำหนด ขึ้น.....ลง.....ขึ้น.....ลง หรือ พอง.....ยุบ.....พอง.....ยุบ.....ไปเรื่อย ๆ” ให้ทำงานผู้
ใช้บริการกำหนดได้ เมื่อจิตกำหนดได้ดีสัมพันธ์กับการขึ้นลงของห้องตามความเป็นจริง กำหนด
ได้ทันเป็นปัจจุบันจิตกับกายจะผสานเป็นหนึ่งเดียว ทำให้ผู้ใช้บริการรู้สึกผ่อนคลาย ลมหายใจจะ
ละเอียดลงเรื่อย ๆ จนบางรายอาจจะหลับไปเลย (ใช้เวลาประมาณ 3-5 นาทีจนกว่าผู้ใช้บริการ
สามารถทำได้) ตัวอย่างการแสดงท่าประกอบตามภาพ 6



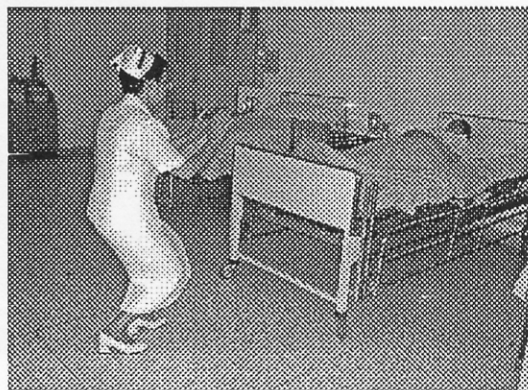
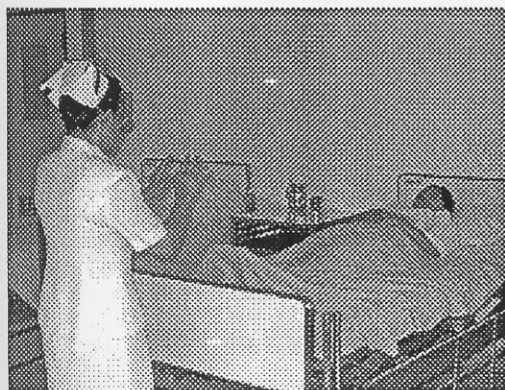
ภาพ 6 แสดงกำหนดสติและทำสมาธิ

9. ประเมินพลัง เป็นการตรวจสอบดูสนามพลังรอบร่างกายของผู้ใช้บริการ (Energy field, aura) โดยใช้ฝ่ามือถูบสำรวจตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า โดยใช้ฝ่ามืออยู่เหนือตัวผู้ใช้บริการประมาณ 6 นิ้วฟุต ถ้าบริเวณไหนมีความผิดปกติของพลัง ผู้บำบัดจะรู้สึกบริเวณฝ่ามือ เช่น อุณหภูมิสูงขึ้นกว่า บริเวณอื่น หรือมีแรงกระตุ้นฝ่ามือมากกว่าที่อื่น โดยปกติคนเราจะมีพลังอวกมารอบๆ ตัวเราซึ่ง สัมผัสได้ด้วยฝ่ามือ และจะเป็นพลังที่เรียบสม่ำเสมอไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป เมื่อเรารู้บริเวณที่มีความผิดปกติ (ดูตามพยาธิสภาพทางร่างกายของผู้ใช้บริการ) เราก็ช่วยปรับพลังบริเวณนั้น ๆ ดังแสดงท่าประเมินพลังตามภาพ 7



ภาพ 7 แสดงท่าการประเมินพลัง

9. กวาดล้าง - ดึงพลัง - เติมพลัง เป็นขั้นตอนที่พยาบาลใช้สมาธิบำบัดผู้ใช้บริการโดยใช้จินตนาการ การกวาดล้างเป็นการทำความสะอาดกวาดล้างที่ทำให้เกิดความไม่สุขสบาย เช่น ความร้อน สิ่งสกปรก ความเจ็บปวด ฯลฯ ออกจากตัวผู้ใช้บริการ เช่นเดียวกับสมัยโบราณใช้การปิดป่าเพื่อรักษาเหยี่ยวา โดยใช้มือกวาดออกจากร่างกาย หลังจากนั้นกำหนดจิตให้เป็นสมาธิจินตนาการดึงพลังจากแหล่งต่าง ๆ มาเติมให้กับผู้ใช้บริการอาจจะใช้วิธีการกระตุ้นกาย กระตุ้นใจ ดึงกระแสลมปราณ การใช้เส้นแสงหรือการดึงธาตุบริสุทธิ์(ไอโซน) โดยให้ผู้ใช้บริการจินตนาการตามคำบอกของพยาบาลผู้บำบัด เช่น ให้ผู้ใช้บริการจินตนาการถึงพลังศักดิ์สิทธิ์เข้าไปเหยี่ยวาบริเวณที่มีปัญหา ในขณะที่เดียวกันพยาบาลก็ใช้จินตนาการดึงพลังลงมาสู่ตัวพยาบาลและส่งผ่านไปยังตัวผู้ใช้บริการ ในบางรายก็ใช้วิธีการเดินพลังปราณผ่านจุดลมปราณบริเวณจมูก หัวใจ ปอด สะดือ บั้นเอวด้านหลัง สะบักไหล่ ท้ายทอย กระหม่อมให้ผู้ใช้บริการโดยใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างกระตุ้นแล้วจินตนาการดึงพลังผ่านจุดลมปราณ เป็นการเติมพลังปราณให้เกิดการไหลเวียนดีขึ้น และปรับสมดุลของพลังปราณในร่างกาย หรือใช้วิธีการเติมพลังตามวิธีของพลังปราณและพลังจักรวาล คือจินตนาการให้มีพลังเข้าไปเหยี่ยวาบริเวณที่เจ็บป่วย ตัวอย่างแสดงท่ากวาดล้าง - ดึงพลัง - เติมพลังตามภาพ 8



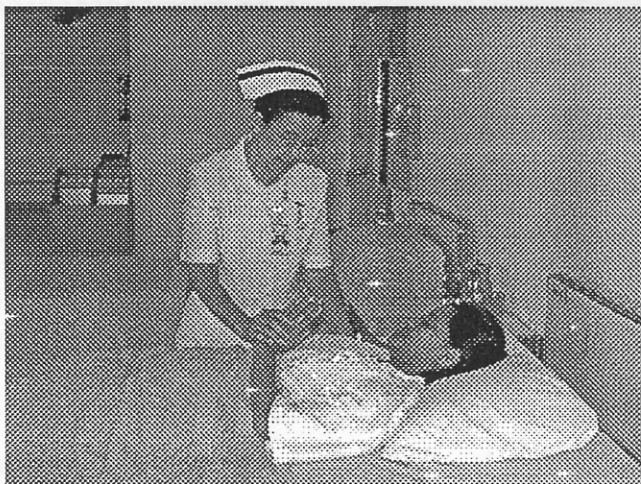
ภาพ 8 แสดงท่ากวาดล้าง - ดึงพลัง - เติมพลัง

11. ปรับสมดุล เมื่อเดิมพลังและปรับพลังแล้ว การปรับสมดุลเป็นการฝึกเพื่อให้พลังคงอยู่โดยการใช้ฝ่ามือลูบสนามพลังที่กระจายออกมารอบตัวผู้ให้บริการ จินตนาการใช้แสงสีขาวคลุมทั่วตัวแล้วตามด้วยแสงสีทองคลุมทับให้พลังอยู่ในภาวะสมดุล ซึ่งต้องอาศัยสมาธิในการจินตนาการ ดังตัวอย่างแสดงทำการปรับสมดุลตามภาพ 9



ภาพ 9 แสดงทำการปรับสมดุล

13. แม่เมตตา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการทำสมาธิบำบัดทางการแพทย์โดยพยาบาลตั้งจิตอธิษฐานขอให้คุณความดีที่ได้ช่วยเหลือผู้ให้บริการและพลังต่างๆ จงช่วยให้ผู้ให้บริการบรรเทาเบียดเบียนหายจากโรคภัยไข้เจ็บ ให้สุขภาพ สุขใจ ขอส่งผลบุญกุศลนี้ไปยังเจ้ากรรมนายเวรของผู้ให้บริการ และขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข เป็นสุข ด้วยเทอญ ดังตัวอย่างแสดงทำการแม่เมตตาตาม ภาพ 10



ภาพ 10 แสดงทำการแม่เมตตา

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดสามารถเผชิญกับ การให้เคมีบำบัดด้วยความสงบไม่ทุกข์ทรมาน ได้เรียนรู้เทคนิคการบรรเทาความทุกข์ด้วยหลักธรรมที่ทำให้เกิดผลที่พึงประสงค์ ได้แก่ การทำสมาธิ การกำหนดสติ การแผ่เมตตา และการภาวนา(อธิษฐาน) ช่วยทำให้ผู้ให้ข้อมูลพึงพอใจในการดำเนินชีวิตของตน(มีชีวิตที่พอเพียง) มีความสงบในจิตใจ สามารถดูแลตนเองได้ ได้สร้างกุศล ทำสมาธิ สวดมนต์ การขอขมาเจ้ากรรมนายเวร เพื่อให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตอยู่กับโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวได้อย่างสงบสุข ดังตัวอย่างข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าไว้ดังนี้

1. การทำสมาธิ การกำหนดสติ

“พี่เคยฝึกนั่งสมาธิมาก่อนนะ พี่ชายเค้าเคยบวช...เค้ามาสอนพี่อีกทีหนึ่ง คือหายใจเข้าพุท ไซ่ หายใจออกพุทไซ่ ทำสัก 5 นาที พอรู้สึกว่าการคลื่นไส้หายไปก็หยุดทำ...ส่วนตัวคิดว่าสมาธิช่วยทำให้ไม่คิดมาก ครั้งนี้ พี่อยากลองทำแบบต่อเนื่อง..ที่ใช้หลายแบบนะ บางที หายใจเข้านับ 1 2 3 4 5 แล้วคลื่นไว้ หายใจออกนับ 1 2 3 4 5 แล้วคลื่นไว้ ทำไปเรื่อยๆ บางทีมองดูขวดชาที่กำหนด เห็นหนอ..หายหนอ..ไปเรื่อยๆ..ไม่รู้มันหลับไปเมื่อไร ทุกทีระหว่างให้ยาไม่เคยหลับได้ ..มันแฮ่รู้สึกดี ..ไม่รู้สึกอยากอ้วก...แต่ยังกินไม่ค่อยได้ ยังเบื่อข้าวอยู่...จะต้องทำสมาธิต่อไป” (กัญหญิง วัย 36 ปี)

“ครั้งก่อนที่ได้ยามันทรมานมาก.. มันปวดเมื่อยตามตัว ใช้สูง อ่อนเพลีย ไม่มีแรง มีแผลในปาก เจ็บปากเจ็บคอ คลื่นไส้ อาเจียน ไอเรื่อรัง นอนไม่หลับ หมอเขามาถาม(พยาบาล)เขาก็เอายาฉีดให้นะยังมันก็ยังไม่ดีขึ้น...สลับสลับ.. ครั้งนี้พอเริ่มให้ยาก็กำหนดจิตไว้ก่อน ปวดหนอ.. หายปวดหนอ ... มีใช้หนอ ..หายหนอ... ว่าไปเรื่อยๆ เวลามันผ่านไปเร็ว ไม่รู้สึกทรมานว่าเมื่อไรยาจะหมด ” (เล็ก ชายวัย 37 ปี)

อธิบายได้ว่าผลจากการทำสมาธิ-กำหนดจิตของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวช่วยบรรเทาความทุกข์ทรมานต่างของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวที่ได้รับเคมีบำบัดได้ เพราะการทำสมาธิเพิ่มการสร้างศรัทธาที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา มีผลทำให้ความวิตกกังวลของผู้ป่วยลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของ สมทรง(2528) เรื่องผลการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษาจำนวน 73 ราย พบว่าการทำสมาธิมีผลให้ความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของผู้ป่วยลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นอกจากนี้การทำสมาธิยังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วยอีกหลายด้านดังที่ พุทธทาสภิกขุ(2539) กล่าวว่า สมาธิเป็นประโยชน์สำหรับทุกคน แม้ว่าจะอยู่ในโลกนี้ ถ้าอยู่ด้วยจิตที่เป็นสมาธินั้น ข้อหนึ่งมันสบายมาก ข้อสองมันป้องกันกิเลส และป้องกันความฟุ้งซ่านทางจิต ป้องกันที่จะเป็น โรคประสาทป้องกันโรคที่จะนอนไม่หลับเป็นต้น ทำให้มีความสุข และผลการศึกษาที่ยังสอดคล้องกับ การศึกษาของนฤมล(2531) เรื่อง สมาธิเพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วย ในผู้ป่วย 20 ราย ที่มีอาการ ปวด ปวดเอว ปวดเข่า เจ็บหน้าอก ปวดศีรษะ ปวดท้องน้อย พบว่าหลังทำสมาธิ 5 นาที อาการดีขึ้น โดยผู้ป่วยบอกว่า หายเจ็บปวด เบาสบายทุกราย และผู้ป่วยแต่ละรายมีสีหน้าและแววตาสดใสขึ้น ผู้ป่วยมีอาการ รวมทั้งสอดคล้องความคิดเห็น

ของเพลินทิส(2531) ซึ่งเป็นผู้ป่วยมะเร็งเต้านมและได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ได้เขียนบทความเรื่อง “กลัวตายไปไฮโซใครตาย” ได้อธิบายว่า หลังการฝึกฝนตนเองจนเห็นธรรม หมคความสงสัยในความเป็นคนที่มีสมมติ ระบุว่าตัวเราล้วนแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเป็นเพียงสิ่งสมมติที่คนตั้งขึ้น ตามโลกสมมติ ถึงเวลาแล้วก็จากกันไป ทำให้เกิดผลดีในการรักษาตนเอง มีผลข้างเคียงของยาน้อยลง จากที่เคยคลื่นไส้ อาเจียนมากก็ลดน้อยลง จนเกือบไม่มี จิตใจสดชื่นเบิกบานขึ้น รับประทานอาหารได้มากขึ้น และเป็นผลจากการที่ผู้ป่วยสามารถกำหนดสติและมีสมาธิขณะรับเคมีบำบัดได้ ถือเป็นภาวะที่ผู้ป่วยมีจิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดขึ้น ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจผ่อนคลาย ดังที่ปิฎก(ป. อ. ปยุตโต)(2538) กล่าวว่า การทำสมาธิช่วยเสริมสุขภาพและใช้แก้ไขโรคได้ คือผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยกายไม่สบายอยู่ที่แค่งายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตที่เข้มแข็งนั้นหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้ด้วย หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายได้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของรุ่งโรจน์(2526)เรื่องการทำสมาธิและกรรม ในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล 125 คน พบว่า การทำสมาธิจะมีผลทำให้ความสุขสบายของจิตใจเกิดขึ้น และสามารถทำลายความเศร้าหมอง(นิเวศ 5) ของจิตใจได้ แต่ไม่สามารถลดความทุกข์ที่เกิดจากผลวิบากกรรม(ชั่ว)ลงไปได้นอกจากจะมีการทำกรรมให้เป็นอโหสิกรรมร่วมด้วย

2. การแผ่เมตตา

“ข้าพเจ้าแต่ละครั้งผมจะแผ่เมตตา ให้ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวร มันเหมือนอัดโน้มนะ...มันรู้สึกมีพลังมากขึ้น ไข้ลดลง ไม่มีอ้วก คือมันกิน ได้ นอนได้ ปวดบ้างพอทน ก่อนนอนทุกวันจะสวดมนต์ ค่อยด้วยแผ่เมตตาให้ช่วยนอนหลับง่าย” (ลุงมาว๊อ 62 ปี)

“ผมเป็นคนโกลวัก ไม่เคยนึกว่าการแผ่เมตตา การกำหนดจิตมันจะช่วยได้ อยู่โรงพยาบาลไม่มีอะไรทำ ได้แต่นอน เมื่อได้ลองฝึกแล้วรู้สึกว่าใจมันโปร่ง เบา ไม่โกรธตัวเองที่ดองป่วย คิดได้ว่าคงเป็นเพราะกรรมเก่า พอใครมาทำอะไรให้จะแผ่เมตตาให้หมด หมอมาฉีดยา ก็จะแผ่เมตตาให้ เพื่อนฝูงมาเยี่ยมก็จะแผ่เมตตาให้ และทุกวันจะแผ่เมตตาขอส่งบุญกุศลนี้ไปยังให้เจ้ากรรมนายเวรที่ช่วยให้ รู้สึกสบายกาย สบายใจ กินได้ ไม่มีอ้วก กินได้แม้จะมีแผลในช่องปาก ที่สำคัญนอนได้ ไม่รู้สึกปวดเมื่อย เพราะครั้งก่อน แห้มาก นอนไม่ได้ ปวดเมื่อยไปทั้งตัว(ขณะพูด มีสีหน้าอึดอัด)” (ใจ หนุ่มว๊อ 20 ปี)

การที่ผู้ป่วยรับรู้ว่าการแผ่เมตตา สามารถช่วยบรรเทาอาการทุกข์ทรมานขณะรับเคมีบำบัดได้ อาจจะเป็นเพราะ การได้สวดมนต์ ทำสมาธิ หรือเจตนาตอบแทนความดีต่อผู้อื่นที่ได้ช่วยเหลือตนเอง ช่วยทำให้ผู้ป่วยมีจิตแน่วแน่เข้าสู่สิ่งที่ดีไม่คิดถึงตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของปิฎก(ป. อ. ปยุตโต)(2538) ที่กล่าวว่า ถ้าเรามีจิตใจที่สบายยินดีในความมีชีวิตที่ดำรงอยู่ด้วยความดีของเขา

อยากให้เขาเป็นอยู่ดี แข็งแรง ปราศจากโรค มีความสุข จิตใจที่แผ่กว้างออกไปในผู้อื่น โดยไม่วนเวียนพัวพันอยู่กับคนอย่างนี้คือ ธรรมที่เรียกว่าเมตตา

3. การภาวนา(อธิษฐาน)

เป็นวิธีการที่ผู้ป่วยจิตใจที่มึนหม่นกำหนด หรือภาพที่เห็นในใจเป็นตัวแทนของอารมณ์ ธรรมชาติ คึงตัวอย่างที่กลุ่มตัวอย่างได้กล่าวไว้ดังนี้

“..พอพยาบาล หมอมาบอกว่าจะเริ่มยา ...จะรีบสวดมนต์ ตั้งจิตอธิษฐาน ขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จากคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณ พ่อ แม่ช่วยทำให้ไม่มีอาการแพ้ยา หรือถ้าแพ้ก็ให้เป็นแต่น้อยอย่าเป็นมาก ทำให้ไม่รู้สึกกลัวเคมีบำบัด ใจมันพร้อมแล้ว ..” (ก๊กหญิงวัย 28 ปี)

“คืนก่อนให้เคมี (เคมีบำบัด) ได้อธิษฐาน ไว้ว่าขอให้นอนหลับ(ปกติอยู่ที่นั่นนอนไม่ค่อยหลับมันไม่เหมือนบ้าน) และเป็นคนเหนื่อยง่ายด้านอนไม่พอ..ร่างกายจะได้พร้อมสู้กับพิษของยา ปรากฏว่าหลับได้ ดี .. ตื่นขึ้นมารู้สึกคืนเต็มที่ ใจสบาย..” (แก้ว ชายวัย 37 ปี)

“ทุกวันนี้ ได้ตั้งจิตอธิษฐานขอให้มีการรักษาจะเร่งให้หายขาด แม้จะไม่หวังมาก แต่คิดว่าทำไว้ไม่เสียหาย เพราะการอธิษฐานทำได้ง่าย ขอไม่มีอาการแพ้มาก ระหว่างฉีดยา มันก็ได้ตามนั้นนะ...กินข้าวได้แม้จะเบื่อ..เจ็บในปากบ้างแต่ทนได้ ..ไม่ใช่.. ไม่เหมือนข้าว รู้สึกว่าร่างกายมีพลัง ใจโปร่ง สบาย ไม่รู้สึกท้อ” (ก้อย หญิงวัย 26 ปี)

“มันก็แปลกคินะ เมื่อก่อนไม่เคยเชื่อเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่ไปวัด ไม่เคยได้ทำบุญปล่อยนกปล่อย ดอนป่วยนี่คิดไปหมด ทั้งสิ่งที่มองเห็น มองไม่เห็น ทำทุกวิธีที่คาดว่าจะช่วยแก้ไขปัญหาให้ได้ มันเหมือนกับการแสวงหาสิ่งยึดเหนี่ยวใจ ให้ตัวเรารอดพ้นจากปัญหาที่เกิดขึ้น แต่ก็ได้ผลอยู่หรอก ..ยังตอนที่ทำ(อธิษฐาน)พร้อมกับที่พยาบาลรู้สึกได้ว่ามีพลังจำนวนมากเข้าสู่ทั่วร่างกาย เกิดความรู้สึกสดชื่นอย่างประหลาด ตอนนี้อย่างไรจะทำอะไร จะตั้งจิตอธิษฐานก่อน เช่น ก่อนนอน ก่อนกินข้าว ก่อนฉีดยา จะระลึกถึงหลวงปู่ทวด ช่วยเยียวยาให้หายจากโรค” (ยายหญิงวัย 19 ปี)

การที่ผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวทั้ง 10 คน ใช้วิธีการตั้งจิตอธิษฐาน ขอหลังจากสิ่งที่ตนเองนับถือ หรือศรัทธา เช่น พลังของคุณความดีที่ได้ทำมา บุญคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หลวงพ่อทวด บิดา มารดา นั้น อาจจะเป็นเพราะการอธิษฐานจิตเป็นวิธีการปฏิบัติได้ง่ายและเกิดผลดีโดยผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการอธิษฐานจิตเป็นส่วนหนึ่งของหลักภาวนาซึ่งจะช่วยฝึกให้จิตใจของผู้ปฏิบัติให้ความเข้มแข็งมั่นคง ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าการทำความดีด้วยการภาวนา ซึ่งวรมณี(ประยุทธ์ ปยุตโต) (2529) ได้กล่าวว่าการอธิษฐาน คือการตั้งจิตขบขังอยู่ในฌานได้นานเท่าที่ต้องการ วิธีการนี้ช่วยให้ผู้ป่วยฝึกรวมจิตใจคนให้เจริญด้วยสมาธิและปัญญาได้