

**ภาคผนวก**

## โครงการ “การเจริญสติกำหนดรู้ปัจจุบันในชีวิตและการใช้ธรรมโอสถสงเคราะห์ผู้ป่วย”

ณ บ้านธรรมารมณ์

วันที่ 25-28 สิงหาคม 2538

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาว่ามีหลักธรรมข้อใดของพระพุทธศาสนาที่มีผลต่อความทุกข์ตามการรับรู้ของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวที่ได้รับเคมีบำบัด
2. เพื่อฝึกเทคนิคตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาในข้อที่สามารถนำมาประยุกต์เพื่อลดความทุกข์ให้กับผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวที่ได้รับเคมีบำบัด
3. เพื่อหารูปแบบในการประยุกต์ใช้หลักธรรมที่สอดคล้องกับหลักการพยาบาล และการปฏิบัติของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวที่ได้รับเคมีบำบัด

### แนวทางการฝึกอบรม

1. ฝึกการเจริญสติเพื่อระลึกถึงกฎธรรมทางทวารทั้ง 6 และรู้เท่าทันกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่จิตตามความเป็นจริง
2. ฝึกอิริยาบถการเคลื่อนไหวของกายและจิตให้เป็นปัจจุบันและต่อเนื่อง
3. ทบทวนการเดินจงกรม นั่งสมาธิ(เข้า-เย็น)
4. ฝึกการใช้สติกับการทำงานในชีวิตและอยู่กับปัจจุบัน
5. ฝึกการใช้ธรรมโอสถสงเคราะห์ผู้ป่วย
6. ธรรมบรรยายที่สำคัญๆ สอดคล้องกับการฝึกปฏิบัติ

### คุณสมบัติของผู้สมัคร

1. ผ่านการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หรือการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข(7วัน 8 คืน) ตามหลักสูตรคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย อย่างน้อย 1 ครั้ง
2. ไม่จำกัดเพศและการศึกษา
3. มีสุขภาพแข็งแรง
4. ต้องอยู่ครบตามเวลาที่กำหนด
5. ต้องเคารพกฎระเบียบและปฏิบัติตามผู้สอนอย่างเคร่งครัด โดยไม่พุดระหว่างการฝึกปฏิบัติ และกำหนดอิริยาบถอย่างละเอียดและต่อเนื่อง

วิทยากร รองศาสตราจารย์ จำเนียร โชติช่วง

ระยะเวลา 3 วัน 3 คืน

จำนวนผู้เข้าอบรม 15 คน

เครื่องแต่งกาย สวมกางเกง สบายๆ เพื่อสะดวกในการปฏิบัติ

## กำหนดการฝึกปฏิบัติ

โครงการ “การเจริญสติกำหนดครูปัจจุบันในชีวิตและการใช้ธรรมโอสถสงเคราะห์ผู้ป่วย”

ณ บ้านธรรมาภรณ์ เกาะชอ สงขลา

วันที่ 25-28 สิงหาคม 2538

วันศุกร์ที่ 25 สิงหาคม 2538

- 18.00 น. ลงทะเบียน เข้าห้องพัก
- 18.30 น. พิธีเปิด แนะนำวิทยากร  
วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม
- 19.45 น. รับประทานอาหารว่าง หรืออาหารเย็น
- 20.15 น. สวดมนต์ไหว้พระ  
ธรรมบรรยาย “ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร ให้อานิสงส์แก่ชีวิตอย่างไร” และ  
“ปัจจุบันขณะสำคัญยิ่ง ตอนที่ 1”
- 21.30 น. ฝึกอิริยาบถ
- 22.00 น. พักผ่อน-นอน

วันเสาร์ที่ 26 สิงหาคม 2538

- 04.00 น. ตื่นนอน
- 04.30 น. ฝึกอิริยาบถ (บริหารด้วยสติ)
- 05.00 น. ฝึกปฏิบัติ (เดินจงกลม นั่งสมาธิ)
- 06.00 น. สวดมนต์ไหว้พระ สมาทานศีล  
ธรรมบรรยาย “ปัจจุบันขณะสำคัญยิ่ง ตอนที่ 2”
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 น. ฝึกอิริยาบถ ฟังเทศธรรมะ
- 11.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 น. ฝึกอิริยาบถ
- 14.30 น. คั้นน้ำปานะ
- 15.00 น. ฝึกอิริยาบถ ฟังเทศธรรมะ
- 17.00 น. อาบน้ำ-พักผ่อน
- 18.00 น. รับประทานอาหารว่าง หรืออาหารเย็น
- 18.45 น. สวดมนต์ไหว้พระ  
ฟังเทศธรรมะ
- 20.00 น. ฝึกปฏิบัติ (เดินจงกลม นั่งสมาธิ) ฝึกอิริยาบถ
- 22.00 น. พักผ่อน - นอน

วันอาทิตย์ที่ 27 สิงหาคม 2538

- 04.00 น. ตื่นนอน
- 04.30 น. ฝึกอิริยาบถ (เน้นการกำหนดรู้ในสภาวะการณัจจริง)
- 05.00 น. ฝึกปฏิบัติ (เดินวงกลม นั่งสมาธิ)
- 06.00 น. สวดมนต์ไหว้พระ สมาทานศีล  
 ธรรมบรรยาย "ปัจจุบันขณะสำคัญยิ่ง ตอนที่ 3"
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 น. ฝึกอิริยาบถ (เน้นการกำหนดรู้ในสภาวะการณัจจริง)  
 ฟังเทปธรรมะ
- 11.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 น. ฝึกอิริยาบถ (เน้นการกำหนดรู้ในสภาวะการณัจจริง)
- 14.30 น. ดื่มน้ำปานะ
- 15.00 น. ฝึกอิริยาบถ (เน้นการกำหนดรู้ในสภาวะการณัจจริง)  
 ฟังเทปธรรมะ
- 17.00 น. อาบน้ำ-พักผ่อน
- 18.00 น. รับประทานอาหารว่าง หรืออาหารเย็น
- 18.45 น. สวดมนต์ไหว้พระ  
 ธรรมบรรยาย "การเจริญสติในชีวิต และการใช้ธรรมโอสถสงเคราะห์ผู้ป่วย"
- 20.00 น. ประเมินผล  
 แนะนำสมาชิกผู้เข้าปฏิบัติ  
 ผู้ปฏิบัติแสดงความรู้สึกรู้จัก  
 ชักถาม-ตอบข้อข้องใจ  
 ฟังเทปธรรมะ  
 แผ่นเมตตา ขออโหสิกรรม  
 ปิดการอบรม
- 22.30 น. พักผ่อน - นอน

วันจันทร์ที่ 28 สิงหาคม 2538

- 04.00 น. ตื่นนอน
- 04.30 น. ฝึกอิริยาบถ (เดินจงกลม นั่งสมาธิ)
- 06.00 น. เดินทางกลับบ้าน-ทำงาน

## ความทุกข์ของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวที่ได้รับเคมีบำบัด

คณะผู้วิจัยได้สรุปปัญหาและแนวปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 รายได้ดังนี้

1. สาเหตุของความทุกข์ที่ผู้ป่วยเผชิญขณะรับยาเคมีบำบัด
  - 1.1 อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง ผอม
  - 1.2 คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ปากเป็นแผล เจ็บในช่องปาก รับประทานอาหารไม่ได้
  - 1.3 ก้าวร้าว ปฏิเสธ ซึมเศร้า ถดถอย เบื่อหน่าย เครียด สับสน หมดหวัง
  - 1.4 ผมร่วง ศีรษะล้าน
  - 1.5 มีไข้สูง
  - 1.6 ปวดศีรษะ ปวดเข่า
  - 1.7 นอนไม่หลับ
  - 1.8 ใจสั่น หายใจหอบ หายใจทางปาก
  - 1.9 ตาย
2. หลักธรรมที่ผู้ป่วยปฏิบัติ
  - 2.1 การทำสมาธิ
  - 2.2 การสวดมนต์
  - 2.3 ปลงอนิจจัง อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด เกิดแก่ เจ็บตายเป็นธรรมดา
  - 2.4 การบริกรรม (ระลึกถึงผู้มีพระคุณ) กาวนาถึงพ่อ แม่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
นอนท่องทุกคืน และทุกครั้งที่มีอาการ ทำให้หายทุเลา
  - 2.5 เอาธรรมะข่มใจ
  - 2.6 ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร

## ประเด็นการประชุมเชิงปฏิบัติการ

1. แนวทางการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ขณะที่ผู้ป่วยเผชิญกับความทุกข์ (ในข้อ 1)
2. ผู้การดูแลควรใช้คำพูดอย่างไร ในการประคับประคองผู้ป่วยในภาวะทุกข์ (ในข้อ 1)