

ประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในการใช้สมาธิในการเยียวยาตนเอง

กาญจนา สังข์สิงห์¹
อุไร หัตถกิจ²
อังศุมา อภิชาโต³

Cancer patient's experiences in using meditation for self-healing

Sungsing K, Hatthakit U, Aphichato A.

Bannasan Hospital, Bannasan, Suratthani, 84120, Thailand

Department of Applied Science in Nursing, Faculty of Nursing,

Prince of Songkla University, Hat Yai, Songkhla, 90112, Thailand

Songkla Med J 2007;25(1):39-48

Abstract:

This hermeneutic phenomenological study aimed to describe and explain the experiences of using meditation as a healing method by persons with cancer. Ten informants were purposively selected from among patients who had been diagnosed with cancer and had experience of using meditation as a healing method. Data were collected using in-depth interviews with an interview guide that had been developed by the researcher between December 2003 and October 2004. The van Manen's hermeneutic phenomenological method was used to analyse the data. The findings indicated that the meaning of 'using meditation as a healing method' as perceived by the informants, could be classified into 4 themes. The four themes identified in the study were: 1) meditation as medicine, 2) meditation as energy that helps improve immunity and repair injuries, 3)

¹พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่) พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลบ้านนาสาร อ.บ้านนาสาร จ.สุราษฎร์ธานี 84120

²Ph.D. (Nursing) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ³วท.ม. (พยาบาล) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาศาสตร์ประยุกต์ทางการแพทย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90112

รับต้นฉบับวันที่ 17 พฤษภาคม 2549 รับลงตีพิมพ์วันที่ 4 กันยายน 2549

meditation as a balancing agent of the body and mind, and 4) meditation as a method to develop the wisdom to understand things as they really are. There were two types of meditation used by the informants; concentration meditation and energy transferring meditation. The informants saw the perceived effects of using meditation as consisting of a physical and mental-psychospiritual effects. The physical effects consisted of 1) recovery from cancer, and 2) decrease/relief of physical suffering, including strengthening of bones and muscles, and sleep promotion. The mental-psychospiritual effects consisted of 1) the ability to live with cancer, and 2) a better lifestyle. This study provides a deeper understanding of the experience of using meditation as a healing method by cancer patients. The knowledge gained from this study could be beneficial in guiding nurses for giving advice to other people who are interested in practising meditation for their own benefit.

Key words: cancer, meditation, healing, experience

บทคัดย่อ:

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบเฮอร์เมนิวติกส์ มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายและอธิบายประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในการเยียวยาตนเองด้วยสมาธิ คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นมะเร็ง และรับรู้ว่าเป็นมะเร็ง มีประสบการณ์การใช้สมาธิในการเยียวยาตนเองจำนวน 10 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกโดยใช้แนวคำถามที่นักวิจัยสร้างขึ้นเอง ระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2546 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2547 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการประยุกต์ใช้ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบเฮอร์เมนิวติกส์ของ van Manen ผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายของการเยียวยาตนเองด้วยสมาธิเป็น 4 ลักษณะ คือ 1) สมาธิเป็นธรรมโอสธ 2) สมาธิเป็นพลังที่ช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ 3) สมาธิเป็นตัวช่วยปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ และ 4) สมาธิเป็นวิธีการที่ช่วยให้เกิดปัญญารับรู้ตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง ชนิดของสมาธิที่ผู้ให้ข้อมูลใช้มี 2 แบบคือ การเจริญสติ และสมาธิตั้งพลัง โดยผู้ให้ข้อมูลรับรู้ผลของการใช้สมาธิต่อต้านร่างกายคือ 1) หายจากโรคร้าย 2) ลด/บรรเทาความทรมาณทางกาย นอกจากนั้นยังมีผลให้กระตือรือร้น กล้ามเนื้อแข็งแรง และช่วยให้นอนหลับได้ง่าย ส่วนผลของการใช้สมาธิต่อต้านจิตใจและจิตวิญญาณ คือ อยู่กับโรคมะเร็งได้ และมีการดำเนินชีวิตดีขึ้น การศึกษาครั้งนี้ต้องการความรู้เกี่ยวกับการเยียวยาตนเองด้วยสมาธิของผู้ป่วยมะเร็งจากประสบการณ์ตรงของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างยิ่งในการประยุกต์ใช้สมาธิในการเยียวยาตนเองของผู้ป่วยมะเร็งรายอื่น ๆ รวมถึงผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่น ๆ ที่มีความสนใจเกี่ยวกับสมาธิต่อไป

คำสำคัญ: มะเร็ง, สมาธิ, การเยียวยาตนเอง, ประสบการณ์

บทนำ

โรคมะเร็งเป็นโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขโลก ซึ่งมีอุบัติการณ์เพิ่มสูงขึ้นในทุกประเทศ สำหรับประเทศไทยมีอัตราการป่วยและตายจากโรคมะเร็งสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว พบว่าใน 6 ปีที่ผ่านมา คือ ปี พ.ศ. 2542-2547 โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งติดต่อกัน¹ นอกจากนั้นโรคมะเร็งยังเป็นโรคที่ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยและครอบครัวอย่างรุนแรงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ผลจากความทรมาณจากอาการข้างเคียงต่างๆ ที่ไม่พึงปรารถนาของการรักษาตามแนวทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ได้แก่ การผ่าตัด รังสีรักษา และเคมีบำบัด² และจากการรับรู้ของผู้ป่วยและญาติว่าโรคมะเร็ง

เป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เมื่อเป็นแล้วความตายอยู่ใกล้ตัว³ อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยมะเร็งมักแสวงหาการดูแลรักษาอื่น ๆ รวมทั้งการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานเพื่อบรรเทา และขจัดอาการที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งความหวังที่จะหายจากโรคมะเร็ง

สมาธิเป็นวิธีการหนึ่งของการดูแลแบบองค์รวมที่มีความสำคัญในการบำบัดเยียวยาผู้ป่วยมะเร็ง เนื่องจากการทำสมาธินั้น เป็นการดูแลจิตใจให้สงบเป็นปกติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ขณะที่ใจสงบเป็นสมาธิ ร่างกายที่มีพยาธิสภาพก็จะปรับเข้าสู่สมดุล⁴ ด้วยเหตุผลนี้ทำให้ผู้ป่วยมะเร็งสนใจหันมาใช้สมาธิในการเยียวยาตนเองกันมากขึ้น สมาธิมีประโยชน์ต่อผู้ป่วย

มะเร็งทุกคนไม่ว่าระยะไหน โดยสมารถจะทำให้ภูมิต้านทานเพิ่มมากขึ้น สำหรับผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายที่ไม่อาจเยียวยาได้โดยวิธีใด ๆ การฝึกให้ใจสงบด้วยสมารถจะทำให้อาการเจ็บปวดน้อยลงสามารถยอมรับและเผชิญกับความตายอย่างกล้าหาญ และจากไปอย่างสบายและสงบ⁵

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการใช้สมารถในการเยียวยาผู้ป่วยมะเร็งทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ พบว่าข้อมูลส่วนใหญ่ที่ได้เป็นการศึกษาผลของการใช้สมารถในการบำบัดเยียวยาผู้ป่วยมะเร็งว่าเป็นอย่างไร⁶⁻⁸ และสาเหตุที่ผู้ป่วยมะเร็งใช้สมารถในการเยียวยาตนเอง^{7, 9} แต่ยังมีขาดข้อมูลที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับการรับรู้และการให้ความหมายการใช้สมารถบำบัดเยียวยา มะเร็ง วิธีการและขั้นตอนในการใช้สมารถบำบัดเยียวยาโรคมะเร็ง รวมทั้งการรับรู้ผลของการใช้สมารถในการเยียวยา มะเร็ง ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และเพื่อให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับแนวคิด วิธีการและขั้นตอนการใช้สมารถในการบำบัดเยียวยาโรคมะเร็ง สำหรับใช้เป็นแนวทางในการให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยมะเร็งรายอื่นที่สนใจการบำบัดเยียวยาด้วยสมารถต่อไป ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในการบำบัดเยียวยาด้วยสมารถ

วัตถุประสงค์

เพื่อบรรยายและอธิบายประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในการเยียวยาตนเองด้วยสมารถ

วัสดุและวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบเฮอริเมนิวติกซ์ (hermeneutic phenomenology) คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นมะเร็ง และรับรู้ว่าเป็นมะเร็ง มีประสบการณ์การใช้สมารถในการเยียวยาตนเองจำนวน 10 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป และแนวคำถามสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ซึ่งครอบคลุมประสบการณ์การใช้สมารถในการเยียวยาของผู้ป่วยมะเร็ง ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด ได้แก่ เป็นผู้ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นมะเร็ง รับรู้ว่าเป็นมะเร็งและได้ใช้สมารถรูปแบบต่างๆ ในการบำบัดเยียวยา มะเร็งอย่างต่อเนื่อง และรับรู้ว่ามีสมารถช่วยในการบำบัดเยียวยาโรคมะเร็ง และหรืออาการข้างเคียงของการรักษาแผนปัจจุบันได้ เป็นผู้ที่มีมารับบริการที่ศูนย์ดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและภูมิปัญญาตะวันออก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย

สงขลานครินทร์ และจากการบอกต่อของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูล ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมขอความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการวิจัย แจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีอิสระในการตัดสินใจที่จะเข้าร่วม หรือปฏิเสธในการเข้าร่วมการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความไว้วางใจในตัวผู้วิจัยซึ่งจะมีผลต่อความถูกต้องและเป็นจริงของข้อมูล ผู้วิจัยเก็บข้อมูลหลังจากผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สัมภาษณ์เจาะลึกโดยใช้แนวคำถามที่ได้เตรียมไว้ ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ครั้งละประมาณ 45-60 นาที ระหว่างการสนทนาผู้วิจัยจับประเด็นของข้อมูล และจดบันทึกสรุปสั้นๆ พร้อมกับการบันทึกเทปการสนทนา ภายหลังจากสิ้นสุดการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง ผู้วิจัยถอดเทปและพิมพ์เป็นลายลักษณ์อักษรแบบคำต่อคำ แล้วอ่านทำความเข้าใจความหมายต่างๆ หากประโยคใดมีความหมายไม่ชัดเจน จะนำกลับไปถามผู้ให้ข้อมูลอีกครั้งในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายได้สัมภาษณ์จนกว่าไม่พบข้อสงสัยหรือไม่มีข้อมูลใหม่เกิดขึ้น ซึ่งเรียกว่าข้อมูลอิ่มตัว จึงยุติการสัมภาษณ์ซึ่งจำนวนครั้งของการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายประมาณ 2-4 ครั้ง การวิเคราะห์ข้อมูลตั้งแต่การวิเคราะห์ข้อมูลตั้งแต่การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบเฮอริเมนิวติกซ์ ของ van Manen¹⁰

ผลการศึกษาและวิจารณ์

ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้มี 10 ราย เป็นผู้หญิง 8 ราย และผู้ชาย 2 ราย นับถือศาสนาพุทธ 9 ราย ศาสนาอิสลาม 1 ราย การศึกษาจบปริญญาตรี 4 ราย และจบระดับอนุปริญญาและประถมศึกษาอย่างละ 3 ราย ประกอบอาชีพรับราชการ (5 ราย) ได้รับการวินิจฉัยเป็นมะเร็งเต้านม 3 ราย มะเร็งโพรงจมูก 2 ราย และมะเร็งตับและรังไข่ ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ปากมดลูก โพรงมดลูก และมะเร็งต่อมน้ำเหลืองอย่างละ 1 ราย ระยะของมะเร็งเมื่อเริ่มใช้สมารถบำบัดส่วนใหญ่เป็นระยะที่ 3 (6 ราย) ส่วนที่เหลือ (4 ราย) เป็นมะเร็งระยะที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลใช้สมารถเยียวยาตนเองผสมผสานกับการรักษาแผนปัจจุบัน ได้แก่ การผ่าตัด รังสีรักษา และเคมีบำบัด และใช้ร่วมกับการรักษาทางเลือกอื่นๆ ได้แก่ โภชนบำบัด การออกกำลังกาย การรับประทานยาสมุนไพรไทย เป็นต้น ประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในการเยียวยาด้วยสมารถที่จะอภิปรายต่อไปนี้เป็นกรอบความหมายของการใช้สมารถเยียวยาผู้ป่วยมะเร็ง วิธีการปฏิบัติสมารถเพื่อการเยียวยา และการรับรู้ผลของการใช้สมารถเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยมะเร็ง

ความหมายของการใช้สมาธิเยียวยาผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ และให้ความหมายการใช้สมาธิในการเยียวยาตนเอง 4 ลักษณะ ดังนี้

1. สมาธิเป็นธรรมโอสธ

ผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูล 4 ราย รับรู้และให้ความหมายการใช้สมาธิเยียวยาการเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งว่าสมาธิเป็นธรรมโอสธ โดยผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่าการทำสมาธิเป็นการปฏิบัติธรรมะที่มีผลเหมือนยาในการทำลายเซลล์มะเร็งและรักษาอาการปวดจากมะเร็ง มีผลทำให้โรคมะเร็งไม่ลุกลามและสามารถมีชีวิตอยู่ได้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลหญิงรายที่ 1 ว่า "ใช้ธรรมรักษาโรคแทนยา เพราะโรคทุกอย่างโดยเฉพาะมะเร็ง ยารักษาโรคได้แค่ 20% ที่เหลือก็ใจเรานะ แล้วใจเราจะดีได้ใจเราต้องมีธรรมะ การทำบุญ ถือศีล สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ การให้อภัยทาน ถือเป็นธรรมโอสธ เพราะการโกรธคน อมาตคน นั้นแหละจะทำให้เกิดมะเร็ง" (ผู้ให้ข้อมูลหญิงรายที่ 1)

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าจิตใจที่บริสุทธิ์ แน่วแน่ มีสมาธิสามารถรักษาโรคได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Massion และ Teas¹¹ พบว่าผู้ที่ปฏิบัติสมาธิสม่ำเสมอทำให้ปริมาณของเมลาโทอินเพิ่มขึ้น ซึ่งเมลาโทอินนี้เองมีหน้าที่ทั้งการรักษาสุขภาพและการป้องกันโรค

2. สมาธิเป็นพลังที่ช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

มีผู้ให้ข้อมูล 3 ราย รับรู้และให้ความหมายการใช้สมาธิเยียวยาตนเองว่า สมาธิเป็นพลังที่ช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลชายรายที่ 1 ว่า "สมาธิคือพลังชนิดหนึ่งที่ทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้ เพราะเมื่อจิตสงบ ร่างกายก็สงบด้วย เมื่อร่างกายสงบ การซ่อมแซมก็ทำได้ หากช่างจะซ่อมหลังคา ฝนก็ตกพายุก็พัดโครมๆ ช่างก็ซ่อมหลังคาไม่ได้จริงมัย ก็เปรียบเทียบอย่างนี้แหละ มันเป็นพลังชนิดหนึ่งที่ทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้ สามารถซ่อมแซมส่วนที่มันเสียหาย หรืออาจจะเป็นการกำจัดทิ้ง เปลี่ยนใหม่หรืออะไรก็ตาม เซลล์มันงอกใหม่ได้ ทำให้ร่างกายปรับเปลี่ยนตัวเองให้มีภาวะปกติ" (ผู้ให้ข้อมูลชายรายที่ 1)

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้และให้ความหมายการใช้สมาธิเยียวยาผู้ป่วยมะเร็งว่าเป็นการทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น และเป็นการเอื้อให้ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เนื่องจากการทำสมาธิทำให้จิตใจสงบ มีผลให้ร่างกายสงบ และเมื่อร่างกายสงบ จะส่งเสริมให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้เต็มที่ มีผลให้เซลล์ของร่างกายส่วนที่ผิดปกติปรับเปลี่ยนเข้าสู่ภาวะปกติ ซึ่งสามารถอธิบายได้โดยใช้แนวคิดจิตประสาทภูมิคุ้มกัน (psycho-

neuroimmunology) ซึ่งเป็นการอธิบายกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกาย จิต ประสาท และระบบภูมิคุ้มกัน จะทำงานประสานกัน จึงมีผลต่อการบำบัด¹²⁻¹⁴

3. สมาธิเป็นตัวช่วยปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ

ผู้ให้ข้อมูล 4 ราย รับรู้และให้ความหมายของการใช้สมาธิเยียวยาตนเองว่า เป็นตัวช่วยปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลหญิงรายที่ 2 ว่า "ที่ผ่านมาเรามีความเครียด มันสะสมนานๆ มันก็ทำให้เราเป็นโรคขึ้นมาได้ ไอ้โรคมะเร็งนี้แหละ พอเราทำสมาธิมันช่วยให้จิตใจเราหายเครียดนะ โล่งสบาย พอใจเราสบาย ร่างกายเราก็จะดีตามมา มันทำให้ร่างกายและจิตใจของเราที่มีปัญหากลับดีขึ้นมา คือมันช่วยให้ดีขึ้นมาทั้งกายและใจ" (ผู้ให้ข้อมูลหญิงรายที่ 2)

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้และให้ความหมายการใช้สมาธิเยียวยาตนเองว่า เป็นการปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ โดยขณะทำสมาธิ จิตใจจะสงบ ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ

4. สมาธิเป็นวิธีการที่ช่วยให้เกิดปัญญารับรู้ตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง

ผู้ให้ข้อมูล 4 ราย รับรู้และให้ความหมายการใช้สมาธิเยียวยาตนเองว่า เป็นวิธีการที่ช่วยให้เกิดปัญญารับรู้ตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง ดังคำกล่าวที่ว่า "การพยายามให้จิตใจอยู่กับกายนี้แหละคะ พี่ฝึกปฏิบัติพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ จิตไม่ฟุ้งซ่าน เพราะเวลาที่เรารู้สึกสติเนี่ย เราจะจดจ่อกับสิ่งนั้น ไม่หมกมุ่น คิดแต่ว่าเราเป็นมะเร็ง หรือคิดว่าเราตายแล้วลูกเราจะอยู่กับใคร มันเป็นผลดีกับโรค...พอจิตมันนิ่งแล้วปัญญามันจะเกิด จิตไม่ปรุงแต่ง" (ผู้ให้ข้อมูลหญิงรายที่ 2)

จะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลรับรู้และให้ความหมายการใช้สมาธิเยียวยาตนเองว่าช่วยให้เกิดปัญญารับรู้ตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง เนื่องจากเมื่อใจมีสมาธิจะเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาไม่เป็นที่มาของความไม่รู้ ตัณหา ความอยาก และอุปทาน ความยึดมั่น ถือมั่น ทำให้มองเห็นความเป็นจริงตามธรรมชาติ ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลจึงรู้ว่าตนจะต้องทำอะไรเมื่อเป็นมะเร็งและไม่ปรุงแต่ง ไม่คิดกังวลเกี่ยวกับโรคมะเร็ง ทำให้สามารถอยู่กับมะเร็งได้ความสมดุล และความสงบที่เกิดขึ้นมีผลเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย¹⁵⁻¹⁶

โดยสรุปความหมายของประสบการณ์การใช้สมาธิเยียวยาผู้ป่วยมะเร็งมี 4 ลักษณะ โดยให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต ซึ่งมีผลต่อขบวนการทางชีวเคมีที่เชื่อมโยงผลของอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดต่อการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันที่มีผลต่อการเยียวยา

สาเหตุที่ผู้ป่วยมะเร็งใช้สมาธิในการเยียวยาตนเอง จากผลการศึกษาค้นคว้า พบว่าสาเหตุที่ผู้ให้ข้อมูลใช้สมาธิเยียวยาตนเองมีแตกต่างกัน 4 ลักษณะคือ

1. เพื่อให้จิตช่วยรักษาภายใน

ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 5 ราย ใช้สมาธิเยียวยาตนเอง เพื่อให้จิตช่วยรักษาภายใน ดังคำกล่าวที่ว่า "ผมเชื่อว่าจิตที่มีสมาธิจิตที่มันสงบ มันทำให้กายสงบ สมัยที่เราเด็กๆ เราได้เรียนว่าการนอนหลับพักผ่อนจะทำให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย การที่ทาสมาธิจิตนี้มันยิ่งกว่านอนหลับอีก เพราะมันสงบ และความสงบของจิต มันทำให้ร่างกายสงบ เมื่อร่างกายสงบ สิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายจะถูกแก้ไขเปลี่ยนแปลง อันนั้นคือกลไกของร่างกายโดยธรรมชาติ ผมเชื่ออย่างนี้" (ผู้ให้ข้อมูลชาย รายที่ 1)

จะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลใช้สมาธิเพื่อให้จิตช่วยรักษาภายใน เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการทำสมาธิเป็นการทำให้จิตสงบ ซึ่งภาวะที่จิตสงบช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดี สามารถซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอได้ และช่วยป้องกันไม่ให้โรคมะเร็งกลับมาเป็นซ้ำ ซึ่งสอดคล้องกับคำอธิบายของจรรยา สุทธิญาโน¹⁵ ที่อธิบายว่าการทำสมาธิทำให้มีจิตที่มั่นคง จิตที่ไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าหมอง และไม่เป็นที่ก่อให้เกิดแห่งความเครียด เมื่อจิตสงบดีแล้วทำให้ร่างกายพลอยสงบไปด้วย เมื่อกายจิตเป็นปกติมีความสมดุลโรคภัยก็เกิดขึ้นได้ยาก นอกจากช่วยส่งเสริมสุขภาพกายแล้ว การทำสมาธิยังช่วยรักษาโรคได้ เนื่องจากร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน การทำสมาธิช่วยให้จิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ ดังนั้นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์เมื่อเจ็บป่วยก็อยู่เฉยๆ ภาวนาแทนนั้น ส่งผลให้อาการป่วยบรรเทา หายจากโรคได้ง่ายขึ้น หรือใช้พลังสมาธิระงับทุกข์เวทนาทางกายได้ ทำให้สุขภาพดี ช่วยสร้างภูมิต้านทานโรค¹⁷

2. เป็นความหวังใหม่ในการรักษา

ผู้ให้ข้อมูล 1 ราย ใช้สมาธิเนื่องจากเป็นความหวังใหม่ในการรักษา เพราะแพทย์บอกว่าผู้ให้ข้อมูลสามารถมีชีวิตอยู่ได้ไม่เกินสามเดือน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกหมดหวังในการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน ดังคำกล่าวที่ว่า "พอเพื่อนแนะนำให้ใช้สมาธิในการรักษามะเร็ง ก็ทำให้ผมมีความหวังนะ แต่หวังแบบคนปลงอนิจจัง คือ ตอนนั้นใครแนะนำอะไรก็รับหมด เพราะตัวเองถือว่าต้องตายแน่ๆ แล้ว ก็หมอบอกว่าตัวขนาดนี้นั้นสามเดือนไม่เกินหรอกเต็มที่แล้ว" (ผู้ให้ข้อมูลหญิง รายที่ 4)

ผู้ให้ข้อมูลหญิงรายนี้ ใช้สมาธิถึงพลังในการเยียวยาความเจ็บป่วยของตนเอง เพราะมีความหวังว่าจะทำให้ตนมีอาการดีขึ้นหรือหายจากโรคมะเร็ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Dufault และ Martocchio¹⁸ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความหวังในผู้ป่วย

มะเร็งที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีความหวังที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และความคาดหวังว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจะดีขึ้นในอนาคต เช่นหวังว่าอาการของโรคจะดีขึ้นจนช่วยเหลือตัวเองได้ หรือไม่มีอาการปวด

3. เพื่อรักษาจิตใจ

ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 ราย ใช้สมาธิเพื่อรักษาจิตใจ โดยผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่าเมื่อเป็นโรคมะเร็ง ทำให้รู้สึกเครียดและกังวลเกี่ยวกับอาการของโรคมะเร็ง และทุกข์จากผลกระทบของโรคมะเร็ง จึงได้ทำสมาธิเพื่อรักษาจิตใจไม่ให้ทุกข์ และให้ลืมเกี่ยวกับโรค ดังคำกล่าวที่ว่า "ช่วยให้เราทำได้ อ้อไปคิดมากกับโรค คือ พอรู้ว่า เป็นโรค ที่เครียดเพราะที่คิดมากเกี่ยวกับโรคที่เราเป็น ที่เครียดเพราะว่าที่คอมันโป่งออกมา พอนั่งสมาธิแล้วมันจะลืมเกี่ยวกับโรคที่เราเป็น" (ผู้ให้ข้อมูลหญิง รายที่ 5)

4. เพื่อจัดการกับอาการ

มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 5 ราย ใช้สมาธิเพื่อจัดการกับอาการปวด อาการนอนไม่หลับ และอาการข้างเคียงของการรักษาแผนปัจจุบัน ดังคำกล่าวที่ว่า "พี่ใช้สมาธิจัดการกับอาการ โดยขณะนั่งสมาธิพี่จะเพ่งไปยังตัวของพี่ พี่เห็นตัวของพี่ การเจ็บป่วยอะไรจะหายด้วยจิตของพี่เอง คือเจ็บตรงไหน นั่งสมาธิแล้วเพ่งไปตรงนั้นเลยจะหาย จะไม่รู้สึเจ็บ จะลืมไปเลยว่าเราเจ็บตรงนั้น" (ผู้ให้ข้อมูลหญิง รายที่ 4)

ผู้ให้ข้อมูลครึ่งหนึ่งใช้สมาธิเพื่อบำบัดอาการปวดจากโรคมะเร็ง และจากการผ่าตัดมะเร็ง และเพื่อจัดการกับอาการข้างเคียงของเคมีบำบัด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Shapiro (อ้างตามสมพร เตรีมชัยศรี⁶) ทำการวิจัยในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับเคมีบำบัดจำนวน 10 ราย พบว่าผู้ป่วยมะเร็งที่ปฏิบัติสมาธิวันละหนึ่งชั่วโมงครึ่ง มีผลช่วยลดอาการคลื่นไส้ อาเจียนทั้งก่อนและหลังการได้รับเคมีบำบัด และช่วยลดอาการปวดได้ด้วย ซึ่งตามหลักคำสอนในพุทธศาสนานั้นอธิบายได้ว่าการปฏิบัติสมาธิจะทำให้จิตสงบและเกิดปัญญา รับรู้อาการการเจ็บป่วยตามความเป็นจริง ไม่ปรุงแต่ง อาการข้างเคียงที่เกิดจากการรักษา และอาการปวดจากโรคก็จะบรรเทา หรือหายไปตามธรรมชาติของมัน

วิธีการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยา

ผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยา 2 ลักษณะ คือ

1. การเจริญสติ จากผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลจำนวน 9 ราย ที่ใช้สมาธิแบบเจริญสติในการเยียวยาตนเอง โดยผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายว่าเป็นการทำให้ตัวเรามีสติใน 5 ลักษณะ คือ

1.1 มีสติกำหนดอิริยาบถ มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 ราย ได้ปฏิบัติสมาธิเพื่อเยียวยาตนเอง โดยการมีสติกำหนดอิริยาบถ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายว่าเป็นการฝึกสติ พยายามให้มีสติอยู่กับกาย ทำให้มีสติอยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน และการทำอิริยาบถย่อยในการทำงานทุกอย่างในชีวิตประจำวัน ให้มีสติรู้ทุกอิริยาบถ เพื่อให้เกิดความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ดังคำกล่าวที่ว่า "ที่บ้านพยายามทำอย่างนี้ คือ พยายามมีสติ เขาบอกอย่างนี้ว่าถ้าเดินจงกรมไม่ได้ นั่งสมาธิไม่ได้ ก็พยายามให้มีสติอยู่กับตัว เช่น เรานั่งอยู่อย่างเนี่ยเรารู้ว่าเรานั่งนะคะ เรายับประทานอาหาร เราดื่อกเราก็รู้ว่าดื่อก เรากำลังเคี้ยว เราเห็น เราได้ยิน ขับรถก็ให้รู้ว่าเรากำลังขับรถอยู่นะ วิธีการที่ทำให้ไม่ฟุ้งซ่านไม่ร้อนก็คือ การพยายามทำให้จิตมาอยู่กับกายเนี่ยคะ ที่ฝึกปฏิบัติพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ จิตไม่ฟุ้งซ่านไม่ปรุงแต่ง..." (ผู้ให้ข้อมูลหญิงรายที่ 6)

1.2 มีสติดู/กำหนดลมหายใจเข้าออก ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 4 ราย ทำสมาธิโดยการมีสติดู/กำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายว่า เป็นการทำให้สติมาอยู่ที่ลมหายใจ ซึ่งบางรายได้กำหนดลมหายใจเข้าออก บางรายรับรู้ลมหายใจเข้าออกพร้อมกับการบริการรพพทุธ และการนับตัวเลขเมื่อหายใจเข้า หายใจออก โดยผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 ราย จะปฏิบัติทุกวัน เป็นกิจวัตร และมีผู้ให้ข้อมูลบางรายนอกจากปฏิบัติทุกวัน เป็นกิจวัตรแล้ว ยังใช้การมีสติดู/กำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อมีอาการข้างเคียงของการรักษาแผนปัจจุบันอีกด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า "ผมใช้อานาปานสติ เพราะการทำอานาปานสติเป็นการทำที่ง่าย เป็นการรับรู้ลมหายใจของเราเอง รู้ว่าหายใจเข้ามีสติ ให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว หรือหายใจเข้าสั้น ยาวบ้างสั้นบ้างช่วงมันไม่ต้องเป็นห่วง อย่าไปยึดถือว่ามันจะต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้เพราะเรายึดถือแล้วมันจะเป็นทุกข์... ทุกวันนี้ ผมจะทำแบบนับลมหายใจ คือ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับไป 1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5 แล้วมาเริ่ม 1 ใหม่จนถึง 6 เริ่ม 1 ใหม่ถึง 7 เริ่มใหม่ไปจนถึง 10 นับเป็น 1 ชุด ผมจะทำไป 5 ชุด แล้วต่อด้วยภาวนาพทุธ ผมทำทุกวันเป็นกิจวัตรวันละ 30 นาที เสร็จแล้วต่อด้วยการเคลื่อนไหวกาย" (ผู้ให้ข้อมูลชายรายที่ 1)

1.3 การมีสติกับการเคลื่อนไหว มีผู้ให้ข้อมูล 5 ราย ใช้สมาธิโดยการทำให้มีสติกับการเคลื่อนไหวในการเยียวยาตนเอง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลบอกว่ามี 3 วิธีคือ การทำโยคะ การเคลื่อนไหวกาย และการรำตะบอง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลหญิงรายที่ 6 ซึ่งฝึกสติกับการเคลื่อนไหวโดยการทำโยคะ "นอกจากบ๊ายปฏิบัติธรรมทุกวันแล้ว บ๊ายฝึกโยคะด้วยนะ...เราจะใช้หลักลมหายใจเราก็ใช้ลมหายใจเข้าหายใจออก บ๊ายทำตอนเช้าทุกวัน ประมาณครึ่งชั่วโมง มันเป็นการฝึกสติแล้วก็ออกกำลังกายไปในตัว เราต้อง

การฝึกสติแต่กายนี้เป็นผลพลอยได้ คือ เราเรียกว่าบริหารจัดการบริหารกาย เพราะว่าจิตเราไม่ไปอื่นมันอยู่แต่กับกาย แต่ที่บ๊ายทำทุกครั้งบ๊ายจะกำหนดรู้ด้วย การที่เราจะบริหารร่างกาย หรือการฝึกโยคะ เราต้องรู้สึกตัวทั่วพร้อม เหมือนคนทั่วไปที่เขาทำโยคะไม่เป็น เขาจะยกเฉยๆ เขาไม่กำหนด แต่บ๊าย ตรึงนี่ตั้ง กระดูกล้วนไหนเป็นอย่างไร เรารู้หมด" (ผู้ให้ข้อมูลหญิงรายที่ 6)

1.4 การมีสติกับบทสวดมนต์ มีผู้ให้ข้อมูล 1 ราย ได้ใช้สมาธิโดยการมีสติกับบทสวดมนต์เพื่อเป็นการฝึกสติ ทำให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ดังคำกล่าวที่ว่า "นั่งขัดสมาธิ แล้วท่อง สัมมา อรหัง พุทฺธลลิต สัมมา อรหัง สัมมา อรหัง ท่องสัมมา อรหัง ในใจไปเรื่อยๆ เราก็นึกว่าดวงแก้วมันอยู่ในท้อง ดวงแก้วก็ได้ องค์พระ (พระพุทธรูป) ก็ได้ เวลานั้นสมาธิเนี่ย มันเป็นตรงไหน เราก็กำหนดตรงนั้นให้มันหายใจมันยุบ ให้ร่างกายเราปกติ ให้หายใจตั้งแต่วันที่วันนี้นะ วันนี้เป็นต้นไป ก็นั่งสมาธิประมาณสามสิบนาที นั่งสัมมา อรหัง ตลอด" (ผู้ให้ข้อมูลหญิงรายที่ 5)

1.5 การมีสติระลึกถึงพระเจ้า จากผลการศึกษาพบว่ามีผู้ให้ข้อมูล 1 ราย ทำสมาธิโดยการมีสติระลึกถึงพระเจ้า หรือการทำละหมาด ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายการทำสมาธิในการละหมาด ดังคำกล่าวที่ว่า "เป็นอิสลาม เราก็ละหมาดอยู่แล้ว วันละ 5 ครั้ง แต่ที่จะใช้เวลาครั้งละไม่ต่ำกว่า 15 นาที การทำละหมาดของอิสลามก็เป็นการทำสมาธิ...เมื่อก่อนเราก็ละหมาด แต่เราฟุ้งซ่านไม่ค่อยมีสมาธิใจก่อนหน้านี้นะ แต่ตอนหลังเรามีสมาธิมากขึ้น ละหมาดนี้ทำให้เราใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่น่าจะคิดมาก คือ ตอนเนี่ยเราขอพรให้พระเจ้าอยู่กับเรา ให้เราหายจากโรคอะไรนี้ ให้เราสบายใจ ให้เราเข้มแข็ง ตอนที่ละหมาดใจเราจะระลึกถึงพระเจ้าแล้ว เราจะสวดบทดุอา เวลาละหมาดนี้เป็นเวลาสำหรับให้จิตว่าง มันจะว่างหมด เหมือนกับเราเข้าหาพระเจ้าตอนนั้นไม่คิดอะไรเลย จะไม่ฟุ้งซ่านเราจะมีความสมาธิ" (ผู้ให้ข้อมูลหญิงรายที่ 8)

จะเห็นได้ว่าการทำละหมาดเป็นการทำให้จิตใจอยู่กับพระเจ้า และการสวดบทดุอาามีผลให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน สงบ ซึ่งเสาวณีย์ จิตหมวด¹⁹ ได้อธิบายว่าการละหมาดนั้น นอกจากจะได้รับผลตอบแทนจากอัลลอฮ์ ทั้งในโลกนี้และโลกหน้าอย่างมหาศาลแล้ว การละหมาดยังเป็นการฝึกคุณธรรมต่างๆ และเป็น การแสดงออกที่ทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับผลต่างๆ อาทิ เป็นการแสดงความเคารพ ความขอบคุณอัลลอฮ์ซึ่งด้วยร่างกายและจิตใจ เป็นการเข้าเฝ้าอัลลอฮ์อย่างใกล้ชิดที่สุด เป็นการสำรวมจิตหรือสมาธิเมื่อเข้าสัมผัสกับความ เป็นเอกภาพ ความรัก ความเมตตาจากพระองค์ เป็นการขัดเกลาจิตใจตนเองให้ใสสะอาดอยู่ตลอดเวลา เป็นการฝึกชนะใจตน ไม่ตามอารมณ์ไม่ต่ำ ฝึกความหนักแน่นอดทน เพื่อเสริมสร้างพลังใจให้เข้มแข็งอดทน

จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลใช้สมาธิแบบ เจริญสติในการเยียวยาตนเอง โดยประเวศ วะสี²⁰ ได้อธิบาย เกี่ยวกับการเจริญสติว่าคือ การฝึกให้รู้กายและให้รู้จิต ซึ่งในการ เจริญสตินั้น ต้องให้รู้ในสี่เรื่อง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม แปลว่า มิมหาสติ ทั้งสี่ หรือมหาสติปฏิฐานสี่ คือ มีสติอยู่ในฐานทั้งสี่ หรือ ในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัว เนื่องจากตัวประกอบด้วยกายกับจิต ซึ่ง การเจริญสติในฐานทั้งสี่ประกอบด้วย 1) การเจริญสติให้รู้กาย (กายนุปัสสนาสติ) หมายถึง การรู้ในกายทั้งปวง ซึ่งจากการศึกษา ครั้งนี้ ได้แก่ การมีสติกำหนดอิริยาบถ การมีสติกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก และการมีสติกับการเคลื่อนไหว 2) การเจริญสติให้รู้ เวทนา (เวทนานุปัสสนาสติ) หมายถึง การรู้เท่าทันความรู้สึกไม่ว่า สุข ทุกข์ หรือวาเฉยๆ ซึ่งการมีสติรู้เท่าทันเวทนาเป็นรอยต่อ ที่สำคัญของมนุษย์ที่จะป้องกันไปสู่ความไม่ดีหรืออภุศลได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ 3) การเจริญสติให้รู้จิต (จิตตานุปัสสนาสติ) หมายถึง การตามรู้สภาพจิตขณะที่กำหนดรู้ว่า มีสมาธิ หรือ ฟุ้งซ่าน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ การมีสติกับบทสวดมนต์ และการมี สติระลึกถึงพระเจ้า และ 4) การเจริญสติให้รู้ธรรม (ธัมมานุ- ปัสสนาสติ) หมายถึง การตามรู้หัวข้อธรรมต่างๆ โดยเรื่องของ สติกับสมาธิเป็นเรื่องที่เชื่อมกัน สติ คือ การตามรู้ สมาธิ คือ การแน่วแน่ ณ จุดเดียวดังนั้นเมื่อมีสติสมาธิจะตามมา

2. สมาธิตั้งพลัง

ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 ราย ได้ใช้สมาธิตั้งพลังจักรวาล/ พลังกายทิพย์ในการเยียวยาตนเอง โดยผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนถึง วิธีการทำสมาธิตั้งพลังใน 2 ลักษณะคือ

2.1 กำหนดจิตตั้งพลังแสงสีขาวรักษากาย

มีผู้ให้ข้อมูลเพียง 1 ราย ใช้สมาธิตั้งพลังมาเยียวยา ตนเอง คือ ตั้งพลังจักรวาล/พลังกายทิพย์ โดยกำหนดจิตตั้ง พลังแสงสีขาวรักษากาย ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายว่า "เริ่มโดยการ นั่งขัดสมาธิ แล้วสุดท้ายใจสองสามครั้งให้จิตมันโปร่ง พี่จะนั่งเพ่ง ขอแสงจากพระพุทธรูปที่พื้นบ๊อง แสงจากพลังจักรวาล เขาก็ ประทานแสงส่งลงมาให้พี่รักษา พี่จะเพ่งในจิตของพี่ พอมันนิ่งแล้ว พี่จะรักษาเลย แสงจากข้างบนนั้นนะเป็นสีขาว พี่ชอบใช้แสง สีขาวเจิดจ้า ขณะมีสมาธิพี่จะเพ่งไปยังดับของพี่ ให้แสงนั้น กระจายทั่วดับ การเจ็บป่วยที่พี่เป็นมันจะหายด้วยจิตของพี่เอง ปวดตรงไหนไม่สบายตรงไหน ก็เพ่งไปตรงนั้น แล้วแต่เราจะนึก เราจะใช้แสงฆ่าเชื้อโรค ปีก่อนให้มันยุบลงยุบลง รั้งไว้ที่มันเป็น สีสดำให้เหลือ พี่จะเพ่งจนพี่พอใจ ตอนนั้นคือถ้าเจ็บตรงไหน นิ่งสมาธิแล้วเพ่งไปตรงนั้น" (ผู้ให้ข้อมูลหญิงรายที่ 8)

ผู้ให้ข้อมูลใช้จิตที่เป็นสมาธิตั้งพลังจักรวาล/พลัง กายทิพย์มาใช้เยียวยาตนเองโดยการกำหนดจิตตั้งพลังแสงสีขาว

จากพลังจักรวาลและจากพระพุทธรูปที่ตนนับถือ และกำหนดจิต นำแสงดังกล่าวไปบำบัดเยียวยาร่างกายส่วนที่เป็นโรค

2.2 กำหนดจิตตั้งพลังส่งผ่านมือรักษากาย

มีผู้ให้ข้อมูลอีก 1 ราย ใช้สมาธิตั้งพลังจักรวาล/พลัง กายทิพย์ ในการเยียวยาตนเองโดยการกำหนดจิตตั้งพลังส่งผ่าน มือรักษากาย ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายว่า "ก่อนอื่นล้มตาเดิน ลมปราณสักพักก่อน แล้วนั่งสมาธิหลับตา แล้วก็พยายามให้จักร กระที่เจ็ดหมุนอยู่ จักกระที่เจ็ดอยู่บนสุด บนศีรษะ เวลาเรารักษา ตัวเราก็ส่งพลังจากจักกระที่เจ็ดไปยังมือของเรา มันจะได้ผล (ผู้ให้ข้อมูลแสดงท่าทางให้ดูโดยเอามือซ้ายยกไว้บริเวณหน้าผาก และมือขวายกไว้เหนือศีรษะกลางกระหม่อม) พี่จะทำก่อนนอน คนเป็นโรคนี้อาจทำวันละ 2 ครั้ง ทำครั้งละ 5 นาที แต่ไม่เกิน 7 นาที เพราะถ้ากระตุ้นมาก จะนอนไม่หลับ" (ผู้ให้ข้อมูลหญิงราย ที่ 7)

การรักษาด้วยพลังจักรวาล/พลังกายทิพย์ทั้ง 2 ลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลใช้การนั่งสมาธิให้จิตสงบ แล้วกำหนดจิตตั้งพลังจักรวาล/ พลังกายทิพย์มารักษาร่างกาย โดยพลังจักรวาล และพลังกายทิพย์ มีแหล่งที่มาเดียวกันซึ่งภาษาอังกฤษใช้คำว่า universal life energy ส่วนในภาษาไทยนั้นมูลนิธิเพื่อฝึกพลังจักรวาลและพลตรีนายแพทย์ ประกิจ ปัญจมาลา²¹ ใช้คำว่า พลังจักรวาล (universal energy) ส่วนคุณยายเยาวเรศ บุนนาค²² ใช้คำว่า พลังกายทิพย์ พลังกายทิพย์ เพื่อสุขภาพ (etheric body, etheric body for health) ซึ่งในการที่จะ ทำให้ร่างกายสามารถตั้งพลังจักรวาล/พลังกายทิพย์มาบำบัด เยียวยาได้นั้น ต้องทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล โดยการกำหนด จิตให้มีความสงบนิ่งเป็นหนึ่งในเดียวกับธรรมชาติ ทำให้จิตมีพลัง คือ พลังสมาธิ และสามารถตั้งพลังจักรวาลให้ไหลเข้าสู่จักร กระ เกิด การไหลเวียนของพลังสะดวก ไม่มีการอุดตัน พลังจักรวาลจะเข้าไป บำบัดต่อวิยะต่างๆ ภายในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีพลังชีวิต และมีสุขภาพที่แข็งแรง²¹⁻²² ส่วนในการสร้างพลังสมาธินั้น จะเห็นได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลใช้หลักการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตใจเกิดการสงบนิ่ง ทำให้จิตอยู่ในภาวะผ่อนคลาย การทำงานของจิตจะส่งผลถึง ระบบประสาท การหลั่งฮอร์โมนรวมถึงการสร้างภูมิคุ้มกันของ ร่างกาย

การรับรู้ผลของการใช้สมาธิเพื่อการเยียวยาตนเอง ของผู้ป่วยมะเร็ง

การรับรู้ผลของการใช้สมาธิในการเยียวยาผู้ป่วยมะเร็ง ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย และ ด้านจิตใจและจิตวิญญาณ ดังนี้

1. ผลทางด้านร่างกาย

1.1 หายจากโรคร้าย

มีผู้ให้ข้อมูล 1 รายที่รับรู้ผลจากการใช้สมาธิว่าสมาธิสามารถช่วยให้หายจากโรคมะเร็ง ดังคำกล่าวที่ว่า "พอว่าเราได้ปฏิบัติ (สมาธิ) เราเข้าใจธรรมชาติมากขึ้น เรารู้จักปล่อยวางได้ในจิตใจเรามันไม่ยึดติด ร่างกายเราไม่เจ็บ ไม่ปวด ตอนนั้นปฏิบัติมา 2 ปี ก็ไปตรวจที่โรงพยาบาล หมอตกใจว่าหายได้อย่างไร ในประวัติบันทึกว่าเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายแล้ว ก็บอกเขาว่าไปบวช แล้วก็ไปหัดนั่งสมาธิ เดินจงกรม และเมื่อวานนี้ไปพบหมอมา หมอบอกว่าป้าหายเป็นปกติร้อยเปอร์เซ็นต์แล้ว" (ผู้ให้ข้อมูลหญิงรายที่ 7)

จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ผลของการใช้สมาธิในการเยียวยาตนเองว่าการปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอ มีผลให้หายจากโรคมะเร็งโดยตรวจไม่พบเซลล์มะเร็งในร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Shama และ Alexander²³ ซึ่งทำการทดลองปฏิบัติสมาธิแบบที่เอ็ม ในแนวมหาาริชซี (Maharishi Ayurveda) พบว่าทำให้เซลล์มะเร็งลดลง ซึ่งสามารถอธิบายเกี่ยวกับการหายของโรคมะเร็งโดยการปฏิบัติสมาธิ จากความรู้ในวิทยาศาสตร์สาขาจิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา (psycho-neuroimmunology) ได้ว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิจะผ่อนคลายความวิตกกังวล และความเครียด ทำให้ระดับฮอร์โมนในร่างกายเปลี่ยนแปลง มีผลให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ตามปกติ ร่างกายจึงสามารถทำลายเซลล์มะเร็งได้³

1.2 ลด/บรรเทาความทรมานทางกาย

มีผู้ให้ข้อมูล 1 รายรับรู้ผลของการใช้สมาธิว่าช่วยลด/บรรเทาความทรมานทางกาย ดังคำกล่าวที่ว่า "มันดีขึ้น ต้องดีขึ้น ถึงแม้ว่ามันไม่หายสนิท มันดีขึ้น ไม่ปวด ไม่ทรมาน ปกติโรคตับนะ พี่ตั้งแต่นั้นเริ่มเป็นจนขึ้นไปรักษาที่กรุงเทพฯ เจ็บทรมานตลอดเลย พี่เดินต้องมีคนพยุง ยกขึ้นนั่งต้องมีคนคอยดูแลตลอด แต่ตอนนี้พี่อยู่คนเดียวได้ แฟนที่ไปทำงานที่พี่อยู่ได้ แม่มาดูแลบ้างถ้าแม่ว่างไม่ว่างก็ไม่ไ้มา พี่อยู่ได้คือใช้ชีวิตอยู่กับโรคได้" (ผู้ให้ข้อมูลหญิงรายที่ 4)

ผู้ให้ข้อมูลรายนี้รับรู้ผลของการใช้สมาธิในเยียวยาตนเองว่า แม้ไม่หายจากโรค แต่ร่างกายหายทรมาน โดยไม่มีอาการเจ็บปวดทรมานเหมือนก่อนใช้สมาธิดังพลัง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Keefe และ Blanchard²⁴ ศึกษาในผู้ป่วยกลุ่มที่มีอาการระคายเคืองในลำไส้ เมื่อฝึกสมาธิทำให้อาการท้องอืดลดลง และเมื่อได้มีการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดอาการปวดและอาการแน่นท้อง รวมทั้งทำให้เกิดการผ่อนคลาย เนื่องจากเมื่อจิตใจสงบ ผ่อนคลายจากการทำสมาธิ มีผลให้ลิ้มความเจ็บปวดทำให้รู้สึกเจ็บปวดน้อยลง¹² นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังรับรู้ว่ามีสมาธิ

มีผลต่อร่างกาย คือ ช่วยให้นอนหลับได้ง่าย และช่วยให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง โดยเฉพาะการทำสมาธิแบบมีสติกับการเคลื่อนไหว

2. ผลทางด้านจิตใจ และจิตวิญญาณ

2.1 อยู่กับโรคมะเร็งได้

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ผลของสมาธิในผู้ป่วยมะเร็งว่าทำให้ผู้ป่วยอยู่กับโรคมะเร็งได้ โดยผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า สมาธิช่วยให้จิตใจเข้มแข็งสู้กับมะเร็ง ช่วยให้เกิดปัญญา ไม่ปรุงแต่งกับอาการที่เป็น ช่วยให้ปล่อยวาง ไม่ยึดติด ไม่วิตกกังวลกับโรคมะเร็ง ดังคำกล่าวที่ว่า "สมาธินี้เมื่อเราเข้าถึงจุดหนึ่งจริงๆ แล้ว จะมีแต่ความสงบกับความว่าง เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จะมีปัญญาที่มองเห็นความจริงตามธรรมชาติ เห็นว่าร่างกายเป็นสิ่งสมมติเป็นรูปเป็นนาม เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นจริงตามสมมติ สิ่งที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย จะเป็นรูปก็ตาม นามก็ตาม เราเรียกว่าธรรม... เมื่อผมศึกษาธรรมะ และปฏิบัติสมาธิ ทำให้ผมไม่วิตกกังวลกับมัน จะเป็นเจ้ามะเร็ง หรือโรคระไรที่ผมเป็นอยู่นี้ ผมก็รู้อย่างนี้แหละคือเหตุและปัจจัยที่มันจะเป็น สังขารเรามันเปลี่ยนแปลง มันอยู่มาเจ็ดสิบกว่าปี มันจะมีอะไรที่มันยังยืนอยู่ได้ อวัยวะต่างๆ ต้องเสื่อมเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อถือเป็นเรื่องธรรมดาผมก็ไม่วิตกกังวล เมื่อความวิตกกังวลไม่เกิดขึ้น ชีวิตผมก็เป็นปกติ ผมอยู่กับโรคต่างๆ ได้ตามปกติ เพราะผมไม่ถือว่าเป็นอย่างนี้แล้วจะตาย" (ผู้ให้ข้อมูลชายรายที่ 1)

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ผลของการใช้สมาธิว่าทำให้ผู้ป่วยอยู่กับโรคมะเร็งได้โดยไม่ปรุงแต่งกับอาการที่เป็น ไม่คิด ไม่กังวลว่าตนเป็นโรคมะเร็ง ซึ่งการที่ผู้ให้ข้อมูลวางเฉย รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่คิด ไม่กังวลกับโรค เรียกว่าอุเบกขา ซึ่งต้องอาศัยปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ ทำให้สามารถเข้าใจและรับรู้โรคและอาการเจ็บป่วยตามความเป็นจริง และไม่ตอบโต้อาการเจ็บป่วยอย่างไร้สติ แต่มีสติอุเบกขาต่ออาการเจ็บป่วย มีผลทำให้ความรู้สึกเจ็บปวดหายไป²⁵ ดังคำอธิบายของประเวศ วะสี²⁰ ว่าเมื่อจิตเป็นสมาธิทำให้เกิดความสงบและความสุข ทำให้ใจเป็นกลาง จึงสามารถรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ ซึ่งหมายถึงเกิดปัญญา เช่นเดียวกับผู้ป่วยมะเร็งที่ใช้สมาธิในการเยียวยาตนเอง การทำสมาธิมีผลทำให้เกิดปัญญา รับรู้ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ทำให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ปล่อยวาง และสามารถอยู่กับโรคได้

2.2 มีวิถีชีวิตที่สงบในการใช้สมาธิเยียวยาตนเอง

จากผลการศึกษาพบว่าเมื่อผู้ให้ข้อมูลใช้สมาธิจนสามารถรับรู้ผลการเยียวยาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณแล้ว หลังจากนั้นผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 ราย ยังคงใช้สมาธิในการเยียวยา

ตนเองต่อไปอย่างต่อเนื่อง โดยผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีความเชื่อเรื่องบาปบุญ เเวรกรรม และปฏิบัติตนตามหลักศาสนา ผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า บาปบุญ เเวรกรรมมีจริง และตอบสนองแน่นอน โดยผู้ให้ข้อมูลบางรายเชื่อเรื่องเจ้ากรรมนายเวร เชื่อว่าโรคที่ตนเป็นนั้นอาจจะเกิดจากเวรกรรม หรืออาจจะเกิดจากเจ้ากรรมนายเวรมาทางหนี้สิน จึงต้องทำความดี ละเว้นความชั่ว เพื่อไม่ให้มีหนี้กรรม โดยการปฏิบัติตามหลักของศาสนา ได้แก่ รักษาศีลห้า ทำบุญเป็นนิจ สวดมนต์ไหว้พระเป็นกิจวัตร พยายามหาโอกาสเข้าโครงการปฏิบัติธรรม ให้ความรักและช่วยเหลือผู้อื่น

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าการใช้สมาธิสามารถเยียวยาผู้ป่วยมะเร็งได้ โดยช่วยลดอาการข้างเคียงของการรักษาแผนปัจจุบัน อาการปวด ช่วยพัฒนาปัญญา และสามารถปรับตัวยอมรับและอยู่กับมะเร็งได้อย่างลงตัว นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ให้ข้อมูล 1 รายที่รับรู้ว่าคุณเองหายขาดจากโรคมะเร็งจากการปฏิบัติสมาธิ และเนื่องจากการฝึกสมาธิ ถือเป็นวิถีของชาวพุทธอยู่แล้ว จึงเห็นควรส่งเสริมให้พยาบาลที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยที่มีผู้ป่วยมะเร็ง หรือในหน่วยรังสีรักษาที่มีผู้ป่วยมะเร็งมากได้ประยุกต์ความรู้เกี่ยวกับสมาธิบำบัดเพื่อให้นำมาแนะนำผู้ป่วยมะเร็งที่มารับการรักษาแผนปัจจุบันให้ปฏิบัติสมาธิควบคู่ไปการรักษาแผนปัจจุบัน เพื่อลดอาการข้างเคียงของการรักษาแผนปัจจุบัน และเสริมผลการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน

2. จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลมีวิธีในการทำสมาธิหลายรูปแบบ แตกต่างกันตามความถนัดของตน ซึ่งบางรูปแบบไม่ได้เป็นวิธีการทำสมาธิแต่ดั้งเดิม แต่ได้ประยุกต์ขึ้นมา ดังนั้นในหอผู้ป่วยมะเร็งพยาบาลควรแนะนำวิธีการ และขั้นตอนการทำสมาธิรูปแบบต่างๆ ให้ผู้ป่วยที่สนใจการใช้สมาธิให้เหมาะสมกับความสนใจของผู้ป่วยเพื่อผู้ป่วยจะได้นำไปใช้ในการบำบัดเยียวยาตนเองต่อไป

3. ควรสนับสนุนให้พยาบาลได้เข้ารับการอบรมและฝึกทักษะการใช้สมาธิบำบัด เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ แนวคิดสมาธิบำบัด และสามารถนำสมาธิรูปแบบต่างๆ ไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม

4. ควรจัดให้มีการศึกษาเกี่ยวกับปรัชญาพุทธ และสมาธิบำบัดในหลักสูตรการเรียนการสอนพยาบาล เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดสมาธิบำบัด และทักษะการใช้สมาธิเพื่อที่จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการให้การพยาบาลผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม

สรุป

จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าเมื่อรับรู้ว่าเป็นมะเร็ง ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกชีวิตเป็นทุกข์ และได้ใช้สมาธิในการเยียวยาตนเอง ถือเป็นส่วนหนึ่งของมรรคมงคลแปด ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้แนวทางในการดับทุกข์ ดังนั้นการที่ผู้ป่วยมะเร็งใช้สมาธิในเยียวยาตนเอง จึงมีผลช่วยดับทุกข์ คือ หายจากโรคมะเร็ง หรือแม้ไม่หายจากโรคมะเร็ง ผู้ป่วยก็สามารถอยู่กับโรคมะเร็งได้โดยไม่ทุกข์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี จากผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 ราย มีชีวิตที่ลงตัวกับการใช้สมาธิเยียวยา โดยมี 1 ราย แพทย์ได้บอกว่าหายจากโรคมะเร็งแน่นอน อีก 9 ราย ยังมาพบแพทย์เพื่อติดตามผลเป็นระยะ โดย 7 ราย ไม่พบอาการของมะเร็งลุกลาม และผู้ให้ข้อมูลไม่ได้ทุกข์ทรมานกับอาการของโรคมะเร็ง ส่วนอีก 2 รายยังคงมีอาการของมะเร็งอยู่ แต่พบว่าทั้ง 2 รายสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และทำกิจวัตรประจำวันได้โดยไม่รู้สึกทุกข์ทรมานกับอาการของมะเร็ง ซึ่งบางครั้งเมื่อมีอาการปวดบ้างผู้ให้ข้อมูลก็สามารถใช้สมาธิจัดการกับอาการนั้นได้ ดังที่กล่าวไว้ในผลของการใช้สมาธิบำบัดเยียวยา

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. จำนวนและอัตราการตายต่อประชากร 100,000 คน จำแนกตามสาเหตุที่สำคัญ พ.ศ. 2542-2547. 2548 (เข้าถึง 10 มกราคม 2548) สืบค้นจาก: <http://www.203.157.19.191/index%20stst%2045.htm>.
2. วันเพ็ญ บุญสวัสดิ์. โรคมะเร็งกับทางเลือกในการรักษา. วิทยาสารพยาบาล วิทยาลัยสหประชาชาติไทย 2544;26: 255-7.
3. จุฬารรณ สุรกุล. ประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในการได้รับการบอกความจริงเกี่ยวกับความเจ็บป่วยจากทีมสุขภาพ [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่]. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2544.
4. เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ. โลกนี้ยังมีหวังรวมพลังหยุดยั้งเอ็ดส์ในการแพทย์แผนไทยสายใยแห่งชีวิตและวัฒนธรรม. (เล่ม 1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2540.

5. ลลิตา ธีระสิริ. มะเร็งรักษาด้วยตนเองตามแนวคิดธรรมชาติบำบัด. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รวมทรัพย์; 2543.
6. สมพร เตริยมชัยศรี. ผลของการปฏิบัติสมาธิในผู้ป่วยมะเร็ง. วารสารพยาบาล 2542;48:137.
7. จันทิรา จิตวิบูลย์. การรับรู้สภาพและการดูแลตนเองตามทางเลือกในการรักษาของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาว [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่]. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2543.
8. อพัชรา ผ่องญาติ. การส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิแนวพุทธศาสนาเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลสาธารณสุข]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2542.
9. อังศุมา อภิชาติ. ธรรมะกับการส่งเสริมสุขภาพจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็ง. การประชุมวิชาการประจำปี 2546 เรื่องการพยาบาลวิถีไทยในมิติการสร้างเสริมสุขภาพ; วันที่ 14-15 สิงหาคม 2546. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2546.
10. van Manen M. Research lived experience. Canada: The Althouse Press; 1990.
11. Massion AO, Teas J. Meditation, melatonin, and breast/prostate cancer: hypothesis and preliminary data. Medical Hypothesis 1995;44:39-46.
12. เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สมาธิ 2000. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที.พี. พรินท์; 2542.
13. Kiecolt-Glaser JK, Robles TF, Heffner KL, Loving TJ, Glaser R. Psycho-oncology and cancer: psychoneuro-immunology and cancer. ESMO 2002;165-9.
14. Dossey BM. The psychophysiology of body mind healing. In: Dossey BM, editor. Holistic nursing: a handbook for practice. Maryland: Aspen Publishers, Inc; 1995:87-111.
15. จรรยา สุทธิญาโน, พระมหา. พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. สงขลา: พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2543.
16. สิงห์ทัน คำขาว. พระพุทธศาสนากับปรัชญาชีวิตของข้าพเจ้า. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด; 2544.
17. ธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พระ. พุทธธรรม (ฉบับเต็ม พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา; 2544.
18. Dufault K, Martocchio BC. Hope: its spheres and dimensions. Nurs Clin North Am 1985;20:389-91.
19. เสาวนีย์ จิตหมวด. วัฒนธรรมอิสลาม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ทางนำ; 2535.
20. ประเวศ วะสี. การฝึกให้รู้ตัวเอง (การเจริญสติ). หมอชาวบ้าน 2543;22:41-4.
21. ประกิจ ปัญจมาลา. คู่มือพลังจักรวาล. ม.ป.ท.; 2544.
22. เขียวเรศ บุญนาค. ค้นหาวิธีบำบัดโรคด้วยตนเอง (อ่าพัน บुरาสัย, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: ศูนย์พลังกายทิพย์เพื่อสุขภาพ; 2544.
23. Shama HM, Alexander CN. Maharshi Ayurveda: research review. Part two: Maharishi Ayurveda herbal food supplements and additional strategies. Complement Med Int 1996;3:17-28.
24. Keefer L, Blanchard EB. The effects of relaxation response meditation on the symptoms of irritable bowel syndrome: results of a controlled treatment study. Behav Res Ther 2001;39:801-11.
25. ธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พระ. สมมติฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้ (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม; 2546.