

## บทความวิจัย

# ประสบการณ์การสวดมนต์ของผู้ป่วยมะเร็ง: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา

เยาวรัตน์ มัชฌิม\* วราภรณ์ คงสุวรรณ\*\* กิตติกร นิลมานันต์\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่ออธิบายและบรรยายประสบการณ์สวดมนต์ของผู้ป่วยมะเร็ง โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพของปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์บุคคลที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งและสวดมนต์เป็นประจำ จำนวน 9 ราย เก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนตุลาคม 2555 ถึง เดือนธันวาคม 2556 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ และสร้างความน่าเชื่อถือของงานวิจัย โดยยึดตามแนวทางของ Lincoln, Guba

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า สาระสำคัญของการสวดมนต์ตามประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งมี 4 กลุ่ม คือ 1. การสวดมนต์เป็นการปฏิบัติภายใต้ความเชื่อและความศรัทธา 2. การสวดมนต์เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยได้อธิบายไว้ครอบคลุมใน 4 ประเด็น คือ ส่งเสริมการนอนหลับ ทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิ ทำให้คิดดีคิดทางบวก และทำให้ชีวิตมีพลังไม่ท้อแท้ 3. การสวดมนต์ช่วยเสริมผลการรักษาและลดอาการข้างเคียง และ 4. การสวดมนต์เป็นวิธีปฏิบัติที่สะดวกและยืดหยุ่น

ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้เข้าใจประสบการณ์สวดมนต์ของผู้ป่วยมะเร็งเพิ่มขึ้น และการสวดมนต์อาจเป็นอีกหนทางเลือกที่บุคลากรทางสุขภาพ อาจแนะนำให้ผู้ป่วยมะเร็งที่กำลังเสาะแสวงหาที่พึ่งทางใจปฏิบัติ เพราะการสวดมนต์อย่างสม่ำเสมอมีแนวโน้มว่าจะช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

**คำสำคัญ:** การสวดมนต์; ผู้ป่วยมะเร็ง; การวิจัยเชิงคุณภาพ

\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ผู้เขียนหลัก: yaowarat.m@gmail.com

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

\*\*\* รองศาสตราจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## ความสำคัญของปัญหา

มะเร็ง เป็นโรคร้ายที่เป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของประชากรโลก ถึงแม้ว่าปัจจุบัน วิทยาการทางการแพทย์จะเจริญก้าวหน้าไปมาก แต่ก็ยังมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องอีกหลายประการที่ทำให้การทำนายโรค และการควบคุมโรคทำได้ไม่ดีนัก สำหรับในประเทศไทย มะเร็งก็เป็นสาเหตุอันดับหนึ่งที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตในช่วงตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 เป็นต้นมา โดยอัตราการเกิดโรคมะเร็งยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ดังสถิติจำนวนผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่ที่ได้รับการรักษาที่สถาบันมะเร็งแห่งชาติในปี พ.ศ. 2553 ถึง พ.ศ. 2555 พบว่า มีจำนวนผู้ป่วย 3,136 ราย 3,341 ราย และ 3,917 ราย ตามลำดับ<sup>1</sup> ปัจจุบัน ถึงแม้วิทยาการทางการแพทย์จะเจริญก้าวหน้า มะเร็งหลายชนิดที่ตรวจพบตั้งแต่ระยะแรก สามารถรักษาให้หายหรือควบคุมได้ แต่ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งก็มีชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกไม่แน่นอน กลัว และวิตกกังวล ด้วยเกรงว่าจะเกิดการกลับเป็นซ้ำ และการแพร่กระจายของโรคมะเร็ง การได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งจึงเป็นเสมือนการถูกคุมคามชีวิต ทำให้บุคคลมีความทุกข์ ความวิตกกังวลตั้งแต่เริ่มแรกที่ได้รับการวินิจฉัย และอาจวิตกกังวลไปตลอดการดำเนินของโรค หรือจนลมหายใจสุดท้ายของชีวิต<sup>2</sup> ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งส่วนใหญ่จึงแสวงหาแนวทางการรักษาเพื่อบำบัดโรค รวมถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยง และการปฏิบัติเพื่อเยียวยาทางจิตใจให้บรรเทาความทุกข์ ความวิตกกังวล มีการศึกษาพบว่า สิ่งที่มีผู้ป่วยมะเร็งปรารถนา คือ ให้ชีวิตที่เหลืออยู่มีคุณค่า ไม่เป็นภาระแก่ญาติหรือผู้ดูแล และไม่ว่าผลของการรักษาที่ออกมาจะเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ สิ่งสำคัญที่ผู้ป่วยมะเร็งเกือบทุกรายต้องการ คือ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ โดยวิธีปฏิบัติที่ผู้ป่วยใช้เพื่อช่วยให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนา การเชื่อในกฎแห่งกรรม กฎไตรลักษณ์ การสวดมนต์ การทำบุญไหว้พระ การศึกษาธรรมะ และการฝึกสมาธิ<sup>3</sup> และจากการทบทวนงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่า การสวดมนต์เป็นวิธีการดูแลด้านจิตวิญญาณที่ผู้ป่วยมะเร็งใช้บ่อยที่สุด<sup>4-5</sup>

การสวดมนต์ ถูกให้ความหมายไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่มนุษย์กระทำเพื่อแสดงออกถึงความสัมพันธ์ ความเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า หรือ มนุษย์กับพลังที่เหนือธรรมชาติ<sup>6</sup> ความหมาย วิธีการ และรูปแบบของการสวดมนต์ของแต่ละชาติ ศาสนา อาจมีความแตกต่างกันตามความเชื่อทางด้านจิตวิญญาณ เช่น ในศาสนาคริสต์ การสวดมนต์ หมายถึง การภาวนา การอธิษฐาน การขอร้อง การวิงวอน เพื่อให้เกิดการยึดเหนี่ยวกับพระเจ้า หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่เหนือมนุษย์<sup>7</sup> ส่วนศาสนาพุทธ การสวดมนต์ หมายถึง การสาธยายคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ โดยขณะสวดมนต์ควรสำรวมจิตใจให้มีสติสงบนิ่งอยู่กับบทสวดมนต์นั้น เพราะเชื่อว่า วิธีการสวดนี้จะส่งผลให้เกิดสมาธิ ปัญญา ความสงบเยือกเย็น ทำให้จิตใจผ่อนคลาย ช่วยให้เกิดความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ<sup>8</sup> นอกจากนี้ ในทางพุทธศาสนายังมีความเชื่อว่า การสวดมนต์เป็นมงคลชีวิต ผู้ที่สวดมนต์เป็นประจำจะมีปัญญาดี มีความสุขความเจริญในชีวิต และจะสมปรารถนาในสิ่งที่ตั้งถาม<sup>9</sup> มีรายงานว่า การสวดมนต์มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อบุคคลโดยเฉพาะในช่วงเวลาที่บุคคลกำลังเจ็บป่วยหรืออ่อนแอ โดยการศึกษาพฤติกรรมการสวดมนต์ในผู้ป่วยมะเร็ง พบว่า ผู้ป่วยมะเร็งที่มีการทำนายพยาธิสภาพของโรคไม่ดี มีแนวโน้มที่จะปฏิบัติกิจกรรมสวดมนต์สูงกว่ากลุ่มที่ทำนายพยาธิสภาพของโรคดี<sup>10</sup> จากการทบทวนวรรณกรรมในประเทศไทยยังไม่พบการศึกษาประสบการณ์การสวดมนต์ของผู้ป่วยมะเร็ง ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องนี้ เพื่อให้เข้าใจประสบการณ์สวดมนต์ของผู้ป่วยมะเร็ง ซึ่งอาจใช้เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

## วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่ออธิบายและบรรยายประสบการณ์การสวดมนต์ของผู้ป่วยมะเร็ง

## คำถามการวิจัย

ประสบการณ์การสวดมนต์ของผู้ป่วยมะเร็งเป็นอย่างไร

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การอธิบายและบรรยายประสบการณ์การสวดมนต์ของผู้ป่วยมะเร็งในครั้งนี้ ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพของปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย (descriptive phenomenology) โดยเก็บข้อมูลในผู้ป่วยมะเร็งในภาคใต้ ใช้วิธีการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์

### สถานที่ศึกษา

การศึกษาประสบการณ์สวดมนต์ของผู้ป่วยมะเร็งครั้งนี้ เก็บข้อมูลในชุมชนในจังหวัดสงขลา

### จริยธรรมในการวิจัย

การศึกษานี้ผ่านการพิจารณาและรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เลขที่ มอ 606.1/112 และได้รับการอนุญาตให้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นบุคคลที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง และอาศัยอยู่ในชุมชนในภาคใต้ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยได้อธิบายให้ผู้ให้ข้อมูลทราบเกี่ยวกับหัวข้อการทำวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และความเสี่ยงในการให้ข้อมูล ซึ่งความเสี่ยงนี้มีผลกระทบกับการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ให้ข้อมูลน้อยมาก นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ชี้แจงเกี่ยวกับสิทธิของผู้ให้ข้อมูลว่า สามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา หรือเปลี่ยนใจไม่ยินยอมให้นำข้อมูลของตนไปใช้และเผยแพร่ และในรายงานผลการวิจัย ผู้วิจัยจะใช้รหัสหมายเลขแทนชื่อของผู้ให้ข้อมูล ดังนั้น ชื่อของผู้ให้ข้อมูลจะไม่ปรากฏในรายงานการวิจัยหรือเอกสารตีพิมพ์เผยแพร่ใดๆ และข้อมูลทั้งหมดที่เก็บรวบรวมได้ มีการจัดเก็บไว้ในตู้เอกสารที่มิดชิด โดยมีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยและยินยอมให้ข้อมูล ผู้วิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลลงชื่อในแบบยินยอมเข้าร่วมวิจัย และขออนุญาตสัมภาษณ์และบันทึกเสียง พร้อมจดบันทึกพฤติกรรม ทำทางการแสดงออกของผู้ให้ข้อมูลและบรรยายภาคในระหว่างการสัมภาษณ์ กรณีที่ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุและไม่สามารถเซ็นชื่อได้ ผู้วิจัยขออนุญาตด้วยวาจา และในระหว่างการสัมภาษณ์ หากพบว่า ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกสะเทือนใจกับเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่กำลังเล่า ผู้วิจัยจะเสนอให้หยุดพักการสัมภาษณ์ และให้การดูแลด้านจิตใจแก่ผู้ให้ข้อมูล

### ผู้ให้ข้อมูล

เป็นบุคคลที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งและได้รับการรักษา เช่น การผ่าตัด การให้ยาเคมีบำบัด และการฉายแสงครบแล้วอย่างน้อย 3 เดือน สามารถกลับไปพักฟื้นที่บ้านได้ คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจงโดยเกณฑ์ในการคัดเลือก มีดังนี้

- 1) อายุ 18 ปีขึ้นไป
- 2) ได้การวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นมะเร็ง ในระยะเวลาไม่เกิน 5 ปี ที่ผ่านมา
- 3) สวดมนต์ตามวิธีพุทธ คือ สวดโดยใช้บทสวดมนต์ทางพุทธศาสนาบทใดก็ได้ สวดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 15 นาที และมีการสวดมนต์อย่างสม่ำเสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 1 เดือน นับถึงวันที่ให้ข้อมูล และ
- 4) ยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยและยินยอมให้ข้อมูล

การกำหนดการสวดมนต์ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 15 นาที เป็นเวลาอย่างน้อย 1 เดือน เนื่องจากมีการวิจัยหรือเอกสารสนับสนุนว่า ระยะเวลาที่ใช้ในการสวดมนต์โดยเฉลี่ยครั้งละ 15 นาที เป็นเวลาที่ สามารถทำให้ผู้สวดจิตใจสงบ และได้รับประโยชน์จากการสวดมนต์<sup>10</sup> สำหรับจำนวนของผู้ให้ข้อมูลขึ้นกับความอึดตัวของข้อมูล นั่นคือ เมื่อไม่มีข้อมูลใหม่เกิดขึ้นจากการสัมภาษณ์และการวิเคราะห์ข้อมูล<sup>11</sup>

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้เข้าถึงผู้ให้ข้อมูลโดยใช้วิธีการบอกต่อจากปากต่อปาก (snowball purposive sampling) และติดต่อผ่านพยาบาลประจำหน่วยเคมีบำบัดเพื่อเชิญชวนผู้ป่วยมะเร็งที่มาตรวจตามนัด และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ของการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลเข้าร่วมโครงการวิจัย เมื่อมีผู้สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยจะโทรศัพท์ติดต่อเพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย จริยธรรมในการทำวิจัย รวมถึง วิธีการเก็บข้อมูลและสิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล และหากผู้ป่วยยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะนัดเพื่อการสัมภาษณ์ต่อไป สำหรับผู้ป่วยที่พักที่อาคารเย็นศิระ ผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์ที่ห้องให้คำปรึกษาซึ่งเป็นห้องที่เป็นสัดส่วน ไม่มีบุคคลอื่นและไม่มีเสียงรบกวน ส่วนผู้ป่วยที่ไม่ได้พักที่อาคารเย็นศิระ และไม่สะดวกในการเดินทางมาให้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเดินทางไปสัมภาษณ์ที่บ้านผู้ป่วย หากผู้ป่วยยินดีการเก็บข้อมูลใช้วิธีการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล บันทึกการสัมภาษณ์โดยใช้เทปบันทึกเสียง สถานที่ที่ใช้ในการสัมภาษณ์เลือกสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัวและสะดวกแก่ผู้ให้ข้อมูล ซึ่งขึ้นอยู่กับความสะดวกร่วมกันระหว่างผู้ให้ข้อมูลและผู้วิจัย ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง ประมาณ 60 - 90 นาที และมีการสัมภาษณ์ซ้ำในบางรายเมื่อถอดเทปแล้วพบว่าประเด็นที่ไม่ชัดเจน หรือพบว่าไม่ชัดเจนเมื่อมีการวิเคราะห์ข้อมูล ในระหว่างการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง ผู้วิจัยจดบันทึกข้อมูล (field note) เกี่ยวกับบรรยากาศ สภาพแวดล้อม ตลอดจน สีหน้า ท่าทางและปฏิกิริยาการแสดงออกของผู้ให้ข้อมูลด้วย ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2555 ถึง เดือนธันวาคม 2556 เนื่องจากมีผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ที่กำหนดค่อนข้างน้อย กลุ่มตัวอย่างหลายรายถูกคัดออกเนื่องจากใช้เวลาในการสวดมนต์แต่ละครั้งน้อยกว่า 15 นาที

ตัวอย่างแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ได้แก่ “ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยว่า เพราะอะไร ท่านจึงสนใจการสวดมนต์” “วิธีการสวดมนต์ของท่านเป็นอย่างไร” “เพราะอะไร ท่านจึงสวดมนต์อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ” “การสวดมนต์มีผลกับตัวท่านอย่างไรบ้าง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ”

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเริ่มวิเคราะห์ข้อมูลทันทีเมื่อการถอดเทปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายแรกเสร็จสิ้น โดยใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)<sup>12</sup> ข้อมูลที่ได้จากการถอดเทปสัมภาษณ์ในแต่ละครั้ง จะนำมาอ่านพร้อมกับฟังเทปสัมภาษณ์ซ้ำๆ 2 - 3 ครั้ง และอ่านบันทึก (field note) ที่บันทึกไว้ในระหว่างการสัมภาษณ์ในครั้งนั้นๆ ด้วย ทำความเข้าใจเนื้อหาในภาพรวม แล้วแยกข้อความ ประโยค หรือวลีที่สะท้อนประเด็นสำคัญของประสบการณ์ที่ศึกษา จากนั้นนำข้อความ ประโยค หรือวลีที่แยกไว้มาจัดกลุ่มข้อมูล โดยข้อมูลที่มีความหมายเดียวกัน จะถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน ทั้งนี้ ผู้วิจัยทั้งสามท่านได้ตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูล และนำผลการวิเคราะห์มาอภิปรายร่วมกัน

### ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

ความน่าเชื่อถือของงานวิจัยเชิงคุณภาพยึดตามแนวทางของ Lincoln, Guba<sup>13</sup> ได้แก่ การเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ภายใต้ปรากฏการณ์ที่ศึกษา เพื่อให้มั่นใจว่า คำอธิบาย บรรยาย ของประสบการณ์ได้สะท้อนมาจากความเป็นจริงของประสบการณ์ที่ศึกษา (credibility) การบรรยายประสบการณ์ที่ศึกษาให้มากและลึกพอเพื่อสามารถนำผลที่ได้ไปอ้างอิงในบริบทที่คล้ายคลึงกัน (transferability) การตรวจสอบกระบวนการของการศึกษาวิจัย โดยที่ผู้วิจัยอีกสองท่านสามารถติดตามการตัดสินใจต่างๆ และเห็นด้วยกับผลที่ได้ในการศึกษาโดยไม่มีข้อขัดแย้ง (dependability) และใช้การเขียนบันทึกกิจกรรมและความคิดเห็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่ศึกษาเพื่อให้ผู้วิจัยอีกสองท่านสามารถตรวจสอบได้ (confirmability)

**ผลการวิจัย**

*ข้อมูลทั่วไป*

ในการศึกษานี้มีผู้ให้ข้อมูล จำนวน 9 ราย เป็นเพศหญิง 7 ราย เพศชาย 2 ราย โดยอายุเฉลี่ย 56.875 ปี (ช่วงอายุตั้งแต่ 35 - 65 ปี) ศาสนาพุทธ อาชีพ แม่บ้าน 3 ราย ข้าราชการเกษียณ 2 ราย รับราชการ 1 ราย ลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ 1 ราย ธุรกิจส่วนตัว 2 ราย ชนิดของมะเร็ง จำแนกเป็นมะเร็งลำไส้ 2 ราย ได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัด 1 ราย และได้รับการผ่าตัดและเคมีบำบัด 1 ราย มะเร็งโพรงจมูก 1 ราย ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัดและการฉายแสง มะเร็งถุงน้ำดี 1 ราย ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด มะเร็งปอดและมะเร็งลำไส้ 1 ราย ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด มะเร็งเต้านม 2 ราย ได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดและการฉายแสง มะเร็งเม็ดเลือดขาว 1 ราย ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด มะเร็งเม็ดเลือดชนิด Multiple myeloma 1 ราย ได้รับการรักษาด้วยการทำสเต็มเซลล์และเคมีบำบัด ประสบการณ์ในการสวดมนต์อย่างจริงจังและสม่ำเสมอเฉลี่ย 1.3 ปี (ตั้งแต่ 5 เดือน - 5 ปี) โดยสวดเฉลี่ย 5.25 วันต่อสัปดาห์ (ตั้งแต่ 4 - 6 วันต่อสัปดาห์) ระยะเวลาที่ใช้ในการสวดแต่ละครั้งเฉลี่ย 28 นาที (ตั้งแต่ 15 - 60 นาที/ครั้ง) ในบางสถานการณ์ เช่น ขณะเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล หรือระหว่างรอฟังผลการตรวจวินิจฉัยจะมีการสวดมนต์วันละหลายครั้ง จนถึงสวดตลอดเวลาที่ว่างหรือไม่ได้ทำกิจกรรมอื่น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการสวดมนต์ของผู้ป่วยมะเร็ง พบว่า 1) การสวดมนต์อย่างจริงจังเริ่มหลังได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง โดยเหตุผลของการหันมาสนใจและตัดสินใจเริ่มสวดมนต์ ได้แก่ ได้รับคำแนะนำจากพยาบาลที่ดูแล ได้รับคำแนะนำจากบุคคลใกล้ชิด จากการอ่านหนังสือธรรมะ และจากความเชื่อและประสบการณ์ส่วนบุคคล 2) บทสวดมนต์ที่ใช้มีหลากหลาย ที่ใช้บ่อยในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ชัยมงคลคาถา (พาหุยมหากา) และอิติปิโส ทำอายุบวชหนึ่ง ชินบัญชร ป้องกันภัยสิบทิศ หรือ คาถาไพโรบาท 3) กิจกรรมอื่นที่ผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติควบคู่ไปกับการสวดมนต์ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร การรับประทานอาหารเจในช่วงเทศกาลกินเจและวันพระ การถือศีล ทำความดี ละเว้นความชั่ว

*ประสบการณ์การสวดมนต์*

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประสบการณ์การสวดมนต์ของผู้ป่วยมะเร็ง มีสาระสำคัญซึ่งสามารถจัดเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

**1. การสวดมนต์เป็นการปฏิบัติภายใต้ความเชื่อความศรัทธา**

ผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของการสวดมนต์ว่า เป็นการปฏิบัติภายใต้ความเชื่อและความศรัทธา ซึ่งอาจเกิดจากการได้รับการปลุกฝังจากครอบครัว บรรพบุรุษ ความเชื่อทางศาสนา หรือจากการแนะนำของผู้รู้และการแสวงหาข้อมูลโดยการอ่านหนังสือ ผู้ให้ข้อมูลหลายรายเล่าว่า เคยถูกปลุกฝังให้สวดมนต์ตั้งแต่วัยเด็กเพราะครอบครัวเป็นชาวพุทธ และมีความเชื่อว่า การสวดมนต์ทำให้ได้ระลึกถึงพระและสิ่งที่ดีงาม การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะทำให้จิตใจสงบ และเกิดอานิสงค์ในสิ่งที่ปรารถนา เช่น หายจากการเจ็บป่วย สุขภาพแข็งแรง และแคล้วคลาดจากภัยอันตราย อย่างไรก็ตาม ในช่วงวัยที่แข็งแรงและไม่มีปัญหาสุขภาพ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ไม่ได้ให้ความสนใจกับการปฏิบัติดังกล่าว เพราะมีภาระหน้าที่ หรือมีสิ่งอื่นๆ ที่ให้ความสำคัญมากกว่า ดังตัวอย่างคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“จริง ๆ แล้ว เรียนรู้เรื่องการสวดมนต์มาตั้งแต่เล็ก ๆ แล้วแต่ไม่ได้มาปฏิบัติอย่างจริงจัง เริ่มทำจริงจังเมื่อเริ่มป่วย โดยได้ศึกษาจากหนังสือพระอาจารย์เกษม เอกสารและปฏิบัติอย่างจริงจัง คือ ทำทุกวันในตอนเช้า เพราะมีความเชื่อความศรัทธาในสิ่งที่ทำและผลของการสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม คิดดี ทำดี มีเมตตา” (ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 2)

ขณะที่ผู้ให้ข้อมูลอีกรายซึ่งสวดมนต์สม่ำเสมอหลังจากได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง บอกว่า

“แม่เคยสอนผมว่า คนเราต้องสร้างบุญด้วยการนั่งสมาธิ สวดมนต์ ภาวนานะ ผมเชื่อว่าทำแล้วจิตใจจะเข้มแข็ง พอรู้ว่าเป็นมะเร็งผมก็ตั้งหน้าตั้งตาสร้างบุญให้ตัวเอง ผมสวดมนต์ทุกวันและนั่งสมาธิทุกวันด้วย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

## 2. การสวดมนต์เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษานี้อธิบายว่า การสวดมนต์เป็นประจำเป็นการดูแลสุขภาพ โดยช่วยส่งเสริมการนอนหลับ ทำให้จิตสงบเป็นสมาธิ ทำให้คิดดี คิดทางบวก และทำให้ชีวิตมีพลัง ไม่ท้อแท้ ซึ่งแต่ละกลุ่มย่อยถูกให้ความหมายและคำอธิบายไว้ ดังต่อไปนี้

### 2.1 ส่งเสริมการนอนหลับ

การสวดมนต์ช่วยส่งเสริมการนอนหลับ ผู้ให้ข้อมูลหลายรายเคยมีปัญหาเรื่องการนอนหลับ โดยเฉพาะหลังจากได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง บางรายต้องฟังกายานอนหลับแต่พอหันมาสวดมนต์เป็นประจำ ก็สามารถนอนหลับได้ดีขึ้น ดังตัวอย่างคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“ตัวเองเคยนอนไม่หลับนะ แต่พอทำตรงนี้ พอสวดมนต์ไปแค่ครึ่งชั่วโมง ก็นอนหลับสบายได้แล้ว และก็ตื่นตอนเช้าเลยที่เดียว โดยปกติตั้งแต่รู้ว่า เป็นมะเร็งก็นอนไม่หลับ จะตื่นบ่อยแล้วก็หลับยากด้วย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“ตอนที่หมอบอกว่าเป็นมะเร็ง ช่วงแรกๆ ก็นอนไม่หลับ แต่พอสวดมนต์เป็นประจำก็ดีขึ้น ตอนนั้นก็มีความเครียดความวิตกกังวล และเกิดความรู้สึกไม่แน่นอนด้วยเกรงว่า สภาวะของโรคร้ายจะรุนแรงขึ้น การสวดมนต์เป็นประจำทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิ ดังตัวอย่างคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

### 2.2 ทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิ

ผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า การได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง ทำให้เกิดความเครียดความวิตกกังวล และเกิดความรู้สึกไม่แน่นอนด้วยเกรงว่า สภาวะของโรคร้ายจะรุนแรงขึ้น การสวดมนต์เป็นประจำทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิ ดังตัวอย่างคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“สวดมนต์เป็นประจำแล้วรู้สึกเลยว่า ใจเราสงบขึ้น เหมือนกับที่เราสบายใจขึ้น ใจก็เย็นลงด้วย ตอนที่รู้ว่าเป็นมะเร็งใหม่ๆ ใจเสียนะ คือ ไม่รู้ว่าจะรักษาได้ไหม หรือรักษาแล้วจะกลับเป็นซ้ำอีกหรือเปล่า แล้วถ้าเราเป็นอะไรไปครอบครัวเราจะอยู่อย่างไร ตอนนั้นมีความคิดวนเวียนอยู่ในหัวเยอะมาก” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“สวดมนต์ซึกสิบห้านาทีแล้วเรารู้สึกว่าเรามีความสุข สวดครั้งแรกรู้สึกว่าจะติดขัด แต่พอสวดเป็นประจำก็จะชิน สวดมนต์แล้วใจเราสงบลง มันจะกลายเป็นความสุขอีกความสุขหนึ่งที่เข้ามาหาเรา แล้วเรารู้ได้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

### 2.3 ทำให้คิดดี คิดทางบวก

ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า การสวดมนต์เป็นประจำทำให้คิดในสิ่งดีงาม และคิดในทางบวกมากขึ้น มีความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เมื่อคนอื่นทำผิดพลาดก็ไม่คิดตำหนิหรือซ้ำเติม คิดทำแต่สิ่งดีงามเพื่อเป็นการสร้างบุญให้ตัวเอง ดังตัวอย่างคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“รู้สึกว่าการสวดมนต์เป็นประจำแล้วใจเย็นลง แล้วก็คิดในแง่บวกมากขึ้น อยากทำแต่สิ่งดีๆ อยากทำบุญใส่บาตร อุทิศส่วนกุศล เจอใครทำผิดก็ไม่คิดตำหนิเขา เหมือนเราให้อภัยคนอื่นง่ายขึ้นด้วย ทั้งที่เมื่อก่อนเราไม่ได้เป็นแบบนี้ นี่คือการเกิดกับตัวเอง” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

“พอสวดมนต์เป็นประจำก็รู้สึกว่าการคิดในทางบวกมากขึ้น เช่น เราไม่ค่อยเห็นกรรมไม่ดีของคนอื่น ให้อภัยคนอื่นเขาง่ายขึ้นอย่างนั้นละคะ ไม่ค่อยโกรธใคร เมื่อก่อนหากใครทำผิดเราก็จะตำหนิเขา คือ เราเป็นคนตั้งใจจะ

อยากให้งานทุกอย่างออกมาดี ถูกต้องสมบูรณ์แบบ แต่เดี๋ยวนี้นี้ หลังจากสวดมนต์เป็นประจำ เราจะ focus ที่ตัวเองมากกว่า มีเวลาว่างก็จะสวดมนต์ แผ่เมตตา อ่านหนังสือธรรมะ และอยากสร้างบุญให้ตัวเองกับช่วงเวลาของชีวิตที่เหลืออยู่” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

#### 2.4 ทำให้ชีวิตมีพลัง ไม่ท้อแท้

ผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า การสวดมนต์เป็นประจำ เป็นเสมือนการเติมพลังให้ชีวิต ทำให้ใจมีพลัง มีความหวัง ความหดหู่ท้อแท้ในใจค่อยๆ จางหายไป บางรายเคยรู้สึกสิ้นหวังและท้อแท้ เมื่อทราบว่าตนเองเป็นมะเร็ง แต่เมื่อสวดมนต์เป็นประจำก็พบว่า ความรู้สึกท้อแท้ในใจหายไป มีกำลังใจในการสู้ชีวิตและมีความรู้สึกว่ายังอยากมีชีวิตอยู่ อยากดูแลตัวเองให้ดี และอยากอยู่กับครอบครัวและบุคคลที่รักนานๆ ดังตัวอย่างคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“เมื่อมองดูตัวเอง ตั้งแต่เริ่มป่วยนะ เหมือนว่าสิ่งต่างๆ ที่เราต้องเจอทำให้เราเหนื่อย ทั้งความเจ็บปวด กระบวนการรักษา ปัญหาต่างๆ และความทุกข์ทำให้เราท้อแท้ คือ สู้ไม่ไหวแล้ว เต็มที่แล้ว แต่พอเราสวดมนต์ เราเอาธรรมะเข้าช่วยแล้ว รู้สึกว่าเรายังอยากมีชีวิตอยู่ เพราะว่า ยังมีลูกที่เรารัก แล้วก็คนที่ เป็นห่วงเรา แล้วเราก็ต้องสู้เพื่อเขาด้วย ก็ต้องอยู่ต่ออะไรอย่างนี้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“การสวดมนต์ทำให้จิตใจผมเข้มแข็ง แล้วก็ทำให้ผมอยากมีชีวิตอยู่ต่อ ความท้อแท้หม่นหมองในใจหายไป คือ ทำให้มีกำลังใจสู้ เพื่ออยู่เป็นหลักให้ครอบครัว คือ ที่บ้านผม มีผมเป็นผู้ชายคนเดียว แล้วถ้าผมเป็นอะไรไปแฟนก็จะลำบาก” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

### 3. การสวดมนต์ช่วยเสริมผลการรักษาและลดอาการข้างเคียง

ผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า การสวดมนต์เป็นประจำช่วยให้การรักษามะเร็งได้ผลดีขึ้น ช่วยลดอาการข้างเคียง และภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตลอดจน ช่วยให้อาการตอบสนองต่อการรักษาดีขึ้น ช่วยลดความปวด ความเหนื่อยล้า รวมถึงทำให้ร่างกายแข็งแรง และมีความพร้อมสำหรับรับการรักษา เช่น ผลการตรวจเลือดดีขึ้นพร้อมรับยาเคมีบำบัด ดังตัวอย่างคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“สวดมนต์เป็นประจำแล้วสภาพร่างกายดีขึ้น หมอที่รักษาผมแก๊งยอ (ชม) เลยกว่า ผมนั้นแจ่มใสกว่าเพื่อน คนไข้ก็คนๆ ผมสดใสกว่าเพื่อน แล้วผมก็ไม่มีอาการแทรกซ้อนอะไรเลย ผลเลือดอะไรก็ไม่มีปัญหา ทุกครั้งที่หมอเช็ค ไม่มีปัญหาอะไร หมอรับยาเคมีบำบัดได้ตลอด คนอื่นมีปัญหาเรื่องผลเลือดกัน ผมไม่มี ได้ยา (เคมีบำบัด) แล้วผมก็ไม่แพ้ หมอแก๊งยอ (ชม) เลยกับผม” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“รู้สึกว่าคุณสวดมนต์เป็นประจำแล้ว ร่างกายเราแข็งแรงขึ้น ความเครียดความกังวลลดลง ใจสงบลง เรานอนหลับได้ดีขึ้น พอเริ่มทานได้น้ำหนักก็เริ่มขึ้น ที่เคยอ่อนเพลียก็ดีขึ้น พอหมอเช็คเลือดผลเลือดเราก็ดีขึ้น นัดให้ยา (เคมีบำบัด) ได้ เหมือนกับว่าทุกอย่างมันเชื่อมโยงกันนะ พอจิตใจเราดีขึ้น ร่างกายเราก็ดีขึ้น ผลการรักษาของเราก็ดีขึ้น คือ มันเสริมกัน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

### 4. การสวดมนต์เป็นวิถีปฏิบัติที่สะดวกและยืดหยุ่น

ผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า การสวดมนต์เป็นวิถีปฏิบัติที่สะดวกและยืดหยุ่น ไม่ขึ้นกับเวลาและสถานที่ อีกทั้งยังสามารถเข้าร่วมกับแนวทางการดูแลรักษาอื่นๆ เพื่อเสริมให้การรักษาได้ผลดีขึ้น ผู้ให้ข้อมูลมีการจัดสรรเวลาที่เหมาะสมกับตนเอง สำหรับการสวดมนต์ที่กระทำเป็นประจำ บางรายเลือกสวดมนต์ก่อนนอน เพราะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมและสงบ ไม่มีบุคคลอื่นรบกวน ผู้ให้ข้อมูลบางรายเลือกช่วงเวลาเข้ามิดสำหรับการสวดมนต์ที่กระทำเป็นประจำ อย่างไรก็ตาม นอกจากช่วงเวลาที่เราสวดมนต์เป็นประจำแล้ว กลุ่มตัวอย่างยังมีการสวดมนต์เสริมเพิ่มในบางสถานการณ์หรือช่วงเวลาที่ต้องการกำลังใจมากขึ้น เช่น ขณะรอพบแพทย์ หรือระหว่างการรอฟังผลการตรวจ และขณะเข้ารับการรักษา บางรายมีการสวดมนต์ขณะเดินทางด้วย ดังตัวอย่างคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล

“สำหรับผมจะสวดประจำตอนเช้ามีดทุกวัน บริกรรมแล้วก็สวด เดินสวดรอบอ่างน้ำ บทที่สวดเป็นประจำก็มีบทอิติปิโส พาหุง แล้วก็บทย่อยๆ อีกสี่ห้าบท ส่วนเวลาอื่นก็แล้วแต่โอกาส เช่น เวลาเดินทางผมก็นั่งหลับตา สวดมนต์ไปในรถ คือ จะทำตลอดเมื่อว่างและระลึกได้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“ป่าสวดตอนเย็นลูก ตอนเย็นทานข้าว อาบน้ำเสร็จ ก็เข้าห้องสวดมนต์ เริ่มจากบูชาพระรัตนไตร พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ อิติปิโส ภควา ชินบัญชร สวดเป็นชั่วโมง สวดเสร็จก็อธิษฐานว่า ถ้าเราเจ็บป่วยนะ ขอให้ครอบครัวต้องลำบาก และถ้าหมดอายุขัยแล้วก็ขอให้ป่าไปสงบ นอกจากนี้ อย่างตอนที่ไปรับการผ่าตัดนะ ปากี่นอนสวดมนต์ตลอด” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

“การสวดมนต์ถ้าเราว่างก็ทำได้ตลอด คือ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานที่หรือเวลา นั่งไปในรถเราก็สวดได้ ภาวนาไปในใจ แต่ถ้าอยู่ที่บ้านก็จะสวดเสียงดัง เพราะรู้สึกว่าการสวดเสียงดังทำให้เรามีสมาธิเร็วขึ้น ไม่ออกแวก แต่ถ้าออกนอกบ้านก็จะสวดในใจ เพราะเกรงจะไปรบกวนคนอื่นเขา เวลานั้นรอดตรวจที่โรงพยาบาลเราก็สวดนะ สวดในใจ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า การสวดมนต์เป็นการปฏิบัติภายใต้ความเชื่อและความศรัทธา โดยเชื่อว่า การสวดมนต์ทำให้ได้ระลึกถึงพระและสิ่งที่ดีงาม การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะทำให้จิตใจสงบ และเกิดอานิสงส์ในสิ่งที่ปรารถนา เช่น หายจากการเจ็บป่วย สุขภาพแข็งแรง และแคล้วคลาดจากภัยอันตราย ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้รับการปลูกฝังเกี่ยวกับการสวดมนต์มาตั้งแต่วัยเด็ก แต่ไม่ได้ปฏิบัติและไม่ได้ให้ความสำคัญมาเริ่มสวดมนต์อย่างจริงจังภายหลังจากได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง เป็นไปได้ว่า การได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง เป็นเสมือนสัญญาณอันตรายที่เตือนว่าชีวิตกำลังมีความเสี่ยงหรืออันตรายกำลังจะมาถึง บุคคลจึงแสวงหาแนวทางในการบำบัดร่วมและแนวทางในการดูแลตนเอง ปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อปลดล๊อคสัญญาณอันตรายที่กำลังจะมาเยือน ผลการศึกษาประเด็นนี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับการศึกษาของ Mao, Farrar, Xie, et al.<sup>14</sup> ที่ศึกษาเชิงสำรวจเกี่ยวกับการใช้การแพทย์แบบผสมผสานและการสวดมนต์ในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งและผู้ป่วยอื่นที่ไม่ใช่มะเร็ง และพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยมะเร็งมีการสวดมนต์สูงกว่ากลุ่มผู้ป่วยอื่นที่ไม่ใช่มะเร็ง การเป็นมะเร็งเป็นเสมือนสัญญาณเตือนว่าสุขภาพอยู่ในภาวะเสี่ยง ผู้ป่วยจึงแสวงหาที่พึ่งทางใจที่นอกเหนือจากการรักษาแผนปัจจุบัน นอกจากนี้ ผลการศึกษายังมีลักษณะคล้ายคลึงกับการศึกษาของ Krause<sup>15</sup> ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังจากการสวดมนต์ เชื่อชาติ และความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองในผู้สูงอายุ และพบว่า การสวดมนต์เป็นการกระทำภายใต้ความหวังและความเชื่อในผลของการสวดมนต์ว่าจะได้รับการตอบแทนในสิ่งที่ปรารถนา

ผลการศึกษาพบว่า การสวดมนต์ช่วยส่งเสริมการนอนหลับ โดยผู้ให้ข้อมูลหลายรายเคยมีปัญหาเรื่องการนอนหลับ โดยเฉพาะหลังจากได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง บางรายต้องพึ่งยานอนหลับ การสวดมนต์เป็นประจำช่วยให้กลุ่มตัวอย่างนอนหลับได้ดีขึ้น อาจเนื่องมาจากการสวดมนต์ทำให้จิตใจนิ่ง สงบ ลดการคิดปรุงแต่งต่างๆ อันนำมาซึ่งความวิตกกังวล ฟุ้งซ่าน เมื่อความวิตกกังวลลดลงบุคคลก็สามารถนอนหลับได้ดีขึ้น ผลการศึกษานี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับผลการศึกษาของ Mayacheal<sup>16</sup> ที่พบว่า คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มผู้สูงอายุในโรงพยาบาลในช่วงที่ฟังเพลงธรรมะสูงกว่าคุณภาพการนอนหลับในช่วงเวลาที่ไม่มีการฟังเพลงธรรมะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคน (ร้อยละ 100) รู้สึกจิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ร้อยละ 98.2 รู้สึกผ่อนคลาย และสบายใจ ร้อยละ 94.6 รู้สึกมีสมาธิ และร้อยละ 85.7 รู้สึกว่าตนเองลืมนความไม่สบายใจจากสาเหตุต่างๆ เช่น จากความเจ็บป่วย จากความคับข้องใจ



การสวดมนต์ทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิ โดยผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า การได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง ทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และเกิดความรู้สึกไม่แน่นอนด้วยเกรงว่า สภาวะของโรคอาจรุนแรงขึ้น การสวดมนต์เป็นประจำทำให้จิตใจสงบและเป็นสมาธิ ผลการศึกษานี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับการศึกษาผลของการสวดมนต์ต่ออารมณ์และภาวะสุขภาพของสตรีที่เป็นมะเร็งเต้านม ซึ่งเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 175 คน ทั้งข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ (mixed method) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า การสวดมนต์ทำให้เกิดความรู้สึกสงบสุข และทำให้มีกำลังใจ<sup>17</sup> ผลการศึกษานี้ยังมีลักษณะคล้ายคลึงกับการศึกษาของ Kantamool<sup>3</sup> ที่ศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอด ซึ่งพบว่า การสวดมนต์เป็นวิธีการหนึ่งที่ผู้ป่วยมะเร็งปอดปฏิบัติเพื่อช่วยให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ และผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ Meraviglia<sup>6</sup> ที่พบว่า การสวดมนต์ช่วยบรรเทาความทรมานทางจิตใจด้วยการทำให้เกิดความสงบ และผ่อนคลาย นอกจากนี้ ผลการศึกษายังมีลักษณะคล้ายคลึงกับผลการศึกษาของ Thipmusik<sup>18</sup> ที่พบว่า การสวดมนต์ทำให้ระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งรังไข่ก่อนการผ่าตัดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

การสวดมนต์ทำให้คิดดี คิดทางบวก โดยผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า การสวดมนต์เป็นประจำทำให้คิดในสิ่งดีงาม และคิดในทางบวกมากขึ้น มีความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น อาจเนื่องมาจากบทสวดมนต์ประกอบด้วยคำหรือข้อความที่เป็นสิริมงคล มีความหมายในทางสอนให้ระลึกถึงคุณพระพุทธรูป ระลึกถึงพระธรรมคำสอนซึ่งเน้นให้บุคคลคิดดี ทำดี ละเว้นชั่ว และมีจิตเมตตา เมื่อบุคคลสวดภาวนาก็เป็นเสมือนการย้ำเตือนตนเองให้ระลึกถึงและยึดถือปฏิบัติ บุคคลจึงคิดในสิ่งดีงาม และคิดในทางบวกมากขึ้น รวมถึง มีความปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า การสวดมนต์จะส่งผลให้เกิดสมาธิ ปัญญา ความสงบเยือกเย็น ทำให้จิตใจผ่อนคลาย ช่วยให้เกิดความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ<sup>9</sup> เมื่อจิตสงบและเป็นกุศลบุคคลก็คิดทำแต่สิ่งดีงาม

การสวดมนต์ทำให้ชีวิตมีพลังไม่ท้อแท้ โดยผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า การสวดมนต์เป็นประจำเป็นเสมือนการเติมพลังให้ชีวิต ทำให้ใจมีพลัง มีความหวัง ความหลุดพ้นท้อแท้หายไป ทำให้มีกำลังใจในการสู้ชีวิตและมีความรู้สึกละอายใจอยากมีชีวิตอยู่ อยากดูแลตัวเองให้ดี และอยากอยู่กับครอบครัวและบุคคลที่รักนานๆ ผลการศึกษานี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับการศึกษาผลของการสวดมนต์ในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด ซึ่งพบว่า การสวดมนต์ช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัดสามารถปรับตัวกับความทุกข์ ความเครียดจากพยาธิสภาพของโรคและการรักษา<sup>19</sup> นอกจากนี้ ผลการศึกษายังสอดคล้องกับการศึกษาประโยชน์ของการสวดมนต์ ต่อภาวะทางอารมณ์และภาวะสุขภาพของสตรีที่เป็นมะเร็งเต้านม ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการสวดมนต์เป็นประจำมีความผาสุกทางจิตวิญญาณ และมีพลังมีความสามารถในการค้นหาการสนับสนุนทางบวกจากการเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีการสวดมนต์<sup>17</sup> ผลการศึกษานี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Master, Spielman<sup>20</sup> ที่พบว่า การสวดมนต์ถูกใช้เป็นการปฏิบัติหรือแนวทางในการปรับตัวต่อความเครียดหรือเหตุการณ์ที่ลำบากยุ่งยากในชีวิต

การสวดมนต์ช่วยเสริมผลการรักษาและลดอาการข้างเคียง โดยช่วยให้การรักษามะเร็งได้ผลดีขึ้น ช่วยลดอาการข้างเคียงและภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ช่วยให้ตอบสนองต่อการรักษาดีขึ้น ช่วยลดความปวด ความเหนื่อยล้า รวมถึง ทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีความพร้อมสำหรับรับการรักษา เช่น ผลการตรวจเลือดดีขึ้นพร้อมรับยาเคมีบำบัด ผลการศึกษานี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับการศึกษาของ Hubjaroen, Panbo<sup>21</sup> ที่ศึกษาเรื่อง ความเหนื่อยล้าในผู้ป่วยมะเร็งปอดที่ได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด และพบว่า ผู้ป่วยมะเร็งปอดที่ได้รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด ร้อยละ 54.5 ใช้การสวดมนต์หรือการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักศาสนาเพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้าจากพยาธิสภาพของโรคและการรักษา ผลการศึกษานี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Koenig<sup>22</sup> ที่ศึกษาผลของการสวดมนต์และภาวะสุขภาพซึ่งเก็บข้อมูลในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาด้วยโรคเรื้อรังในโรงพยาบาล จำนวน 811 ราย และติดตาม

กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้เป็นเวลา 9 เดือน ผลการศึกษา พบว่า ร้อยละ 80 ของกลุ่มตัวอย่างมีการสวดมนต์ และกลุ่มที่มีการสวดมนต์บ่อยกว่า มีจำนวนวันที่นอนในโรงพยาบาลน้อยกว่า ผลการศึกษานี้ยังมีลักษณะคล้ายคลึงกับการศึกษาความหมายของการบำบัดผสมผสานตามการรับรู้ของหญิงไทยที่เป็นมะเร็งเต้านม ซึ่งพบว่า การเป็นมะเร็งเต้านมทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกกังวลและกลัว การปฏิบัติธรรมการฝึกสมาธิและการสวดมนต์จะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างปรับตัวกับการเจ็บป่วยและการรักษาได้ดีขึ้น ช่วยดูแลจิตใจให้ดีและสมดุล ทำให้การบำบัดทางกายได้ผลดีขึ้น รวมถึงทำให้มีความหวังในผลของการรักษาและมีความมั่นใจมากขึ้น<sup>23</sup> ผลการศึกษานี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาผลของการสวดมนต์ในผู้ป่วยที่มีความปวดเรื้อรัง<sup>24</sup> ซึ่งเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 118 คน และพบว่า การสวดมนต์ส่งผลให้ระดับความปวดลดลง โดยความถี่ของการสวดมนต์แปรผกผันกับระดับความรุนแรงของความปวด ( $r = 0.22$ ) และแปรผกผันกับระดับความเครียด ( $r = 0.19$ )

การสวดมนต์เป็นวิธีปฏิบัติที่สะดวกและยืดหยุ่น ไม่ขึ้นกับเวลาและสถานที่ อีกทั้งยังสามารถใช้ร่วมกับแนวทางการดูแลรักษาอื่นๆ เพื่อเสริมให้การรักษาได้ผลดีขึ้น ผู้ให้ข้อมูลมีการจัดสรรเวลาที่เหมาะสมกับตนเองสำหรับการสวดมนต์ที่กระทำเป็นประจำ และนอกเหนือจากช่วงเวลาสวดมนต์เป็นประจำแล้ว ผู้ให้ข้อมูลยังมีการสวดมนต์เสริมเพิ่มในบางสถานการณ์หรือช่วงเวลาที่ต้องการกำลังใจ เช่น ขณะรอพบแพทย์ หรือระหว่างการรอฟังผลการตรวจ และขณะรับการรักษา บางรายมีการสวดมนต์ขณะเดินทาง ผลการศึกษานี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับการศึกษาเกี่ยวกับจิตวิญญาณและภาวะสุขภาพของสตรีที่เป็นมะเร็งลำไส้ ซึ่งพบว่า การสวดมนต์เป็นการบำบัดทางจิตวิญญาณที่เข้าถึงง่าย เป็นเสมือนวิธีที่ทำให้ได้ใกล้ชิดกับพระเจ้า ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ สามารถปฏิบัติได้ทั้งแบบสวดมนต์คนเดียวและสวดมนต์เป็นกลุ่ม ความถี่ของการสวดมนต์สามารถสวดได้ไม่จำกัด ทั้งสวดให้กับตนเองและสวดให้ผู้อื่น โดยจะสวดในสถานที่ที่เป็นส่วนตัวหรือสวดในที่สาธารณะก็ได้<sup>25</sup> มีรายงานว่า ผู้ป่วยมะเร็งที่มีการพยากรณ์โรคไม่ดี มีแนวโน้มที่จะสวดมนต์บ่อยกว่ากลุ่มที่มีการพยากรณ์โรคดี<sup>6</sup> แสดงให้เห็นว่า บุคคลมีการสวดมนต์บ่อยขึ้นเมื่อต้องการกำลังใจหรือต้องสร้างความมั่นคงทางจิตใจให้กับตนเอง

ผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า การสวดมนต์มีแนวโน้มที่จะให้ผลดีต่อสุขภาพแบบองค์รวม และช่วยเสริมผลการรักษาและลดอาการข้างเคียง อาจเป็นเพราะผู้ให้ข้อมูลมีการสวดมนต์อย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาที่นาน และเป็น การสวดมนต์ภายใต้ความเชื่อและความศรัทธาของตนเอง ไม่ได้เป็นการปฏิบัติโดยการบังคับ น่าจะมีผลให้จิตใจในขณะนั้นมีพลังที่เป็นบวกและสงบ ช่วยให้การสวดมนต์เกิดผลดีต่อสุขภาพมากขึ้น เนื่องจากร่างกายกับจิตใจมีความสัมพันธ์กัน เมื่อจิตใจสงบพักผ่อนนอนหลับได้มากขึ้น ระบบต่างๆ ในร่างกายก็ทำงานได้ดีขึ้น เป็นการส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

### สรุปและข้อเสนอแนะ

การสวดมนต์สำหรับผู้ป่วยมะเร็งเป็นเสมือนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยช่วยส่งเสริมการนอนหลับ ทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิ ทำให้คิดดี คิดทางบวก และทำให้ชีวิตมีพลัง ไม่ท้อแท้ การสวดมนต์ช่วยเสริมผลการรักษาและลดอาการข้างเคียง ประกอบกับการสวดมนต์เป็นวิธีปฏิบัติที่สะดวกและยืดหยุ่น สามารถกระทำได้ทุกที่ทุกเวลา ดังนั้น พยาบาลควรแนะนำและสนับสนุนให้ผู้ป่วยมะเร็งและผู้ป่วยเรื้อรังอื่นๆ สวดมนต์เป็นประจำเพื่อความสงบของจิตใจและช่วยส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม นอกจากนี้ ผลการศึกษานี้ยังสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของการสวดมนต์ต่อสุขภาพต่อไป

**เอกสารอ้างอิง**

1. National Cancer Institute. Hospital-based cancer registry annual report 2012. Bangkok: Eastern Printing Public Company Limited PCL. 157; 2014.
2. Carlson LE, Angen M, Cullum J, et al. High levels of untreated distress and fatigue in cancer patients. *Br J Cancer*. 2004; 90(12): 2297-304.
3. Kantamool N. Spiritual well-being of the elderly with lung cancer [Thesis]. [Chiang Mai]: Chiang Mai University; 2003. 91 p.
4. Dy GK, Bekele L, Hanson LJ, et al. Complementary and alternative medicine use by patients enrolled onto phase I clinical trials. *J Clin Oncol*. 2004; 22(23): 4810-815.
5. Lundberg PC, Rattanasuwan O. Experiences of fatigue and self-management of Thai Buddhist cancer patients undergoing radiation therapy. *Cancer Nurs*. 2007; 30(2): 146-55.
6. Meraviglia MG. Prayer in people with cancer. *Cancer Nurs*. 2002; 25(4): 326-31.
7. Ladd KL, McIntosh DN. Meaning, God, and prayer: Physical and metaphysical aspects of social support. *Mental Health, Religion & Culture*. 2008; 11(1): 23-38. doi: org/10.1080/13674670701475053.
8. Payakkasem M. Home-based prayer. Bangkok: Leangchaing; 2005. Thai.
9. Prathamasinghaburachan. Chanting: Arphimahomgkolkata. Bangkok: Rungraengwiriypattana; 2007. Thai.
10. Vasconcelos AF. The effects of prayer on organizational life: A phenomenological study. *JMO*. 2010; 16(3): 369-81.
11. Streubert-Speziale HJ, Carpenter DR. Qualitative research in nursing: Advancing the humanistic imperative. 3 rd ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2003.
12. Hsieh HF, Shannon SE. Three approaches to qualitative content analysis. *Qual Health Res*. 2005; 15(9): 1277-288.
13. Lincoln YS, Guba EG. Naturalistic inquiry. Newbury Park, CA: Sage Publications; 1985.
14. Mao JJ, Farrar JT, Xie SX, et al. Use of complementary and alternative medicine and prayer among a national sample of cancer survivors compared to other populations without cancer. *Complement Ther Med*. 2007; 15(1): 21-9.
15. Krause N. Assessing the relationships among prayer expectancies, race, and self-esteem in late life. *J Sci Study Relig*. 2004; 43(3): 395-408. Thai.
16. Mayacheal N. The effect of listening to Dharma music on sleep quality among hospitalized elderly patients [Thesis]. [Songkhla]: Prince of Songkla University; 2009. 99 p.
17. Levine EG, Aviv C, Yoo G, et al. The benefits of prayer on mood and well-being of breast cancer survivors. *Support Care Cancer*. 2009; 17(3): 295-306.
18. Thipmusik S. The effects of brief counseling and pray meditation on preoperation anxiety of patients [Thesis]. [Chonburi]: Burapha University; 2003. 82 p.

19. Rezaei M, Adib-Hajbaghery M, Seyedfatemi N, et al. Prayer in Iranian cancer patients undergoing chemotherapy. *Complement Ther Clin Pract.* 2008; 14(2): 90-7.
20. Masters KS, Spielmans GI. Prayer and health: Review, meta-analysis, and research agenda. *J Behav Med.* 2007; 30(4): 329-38.
21. Hubjaroen S, Panbo C. Fatigue in lung-cancer patients undergoing chemotherapy. *Thai Cancer Journal.* 2011; 31(1): 13-24. Thai.
22. Koenig HG. Religion, spirituality, and medicine: Research findings and implications for clinical practice. *Southern Med J.* 2004; 97(12): 1194-200.
23. Sirisupluxana P, Sripichyakan K, Wonghongkul T, et al. The meaning of complementary therapy from the perspective of Thai women with breast cancer. *Nurs Health Sci.* 2009; 11(1): 64-70.
24. Andersson G. Chronic pain and praying to a higher power: Useful or useless? *J Relig Health.* 2008; 47(2): 176-87.
25. Musgrave CF, Allen CE, Allen GJ. Spirituality and health for women of color. *Am J Public Health.* 2002; 92(4): 557-60.

## Prayer experience in cancer patients: A phenomenology study

Yaowarat Matchim\* Warapoorn Kongsuwan\*\* Kittikorn Nilmanat\*\*\*

### Abstract

*The aim of this study was to explain and describe prayer experience of cancer patients. Descriptive phenomenology was used to guide the study. Data were collected by using in-depth interview with 9 cancer patients who have prayed regularly. Data were collected from October 2012 through December, 2013. Content analysis was used to analyze the data. Trustworthiness was established using the criteria set out by Lincoln and Guba.*

*The findings of the study revealed that prayer experience of cancer patients can be categorized into 4 groups, including 1) prayer is practiced based on belief and faith, 2) prayer is a way for promoting holistic health care in 4 aspects; improving quality of sleep; promoting peace of mind and concentration; reinforcing good thoughts and positive thoughts; and enhancing inner strength, 3) prayer promotes effects of medical treatments and reduces side effects, and 4) prayer is a flexible and convenient practice.*

*The findings of this study help to understand prayer experience of cancer patients. Prayer may be an alternative way for introducing to cancer patients to help them cope with cancer and promote their health.*

**Keywords:** prayer; cancer patient; qualitative study

---

\* Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Nursing, Thammasat University, Pathum Thani, Thailand. Corresponding author: yaowarat.m@gmail.com

\*\* Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

\*\*\* Associate Professor, Ph.D., Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.