

ประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมแบบออนไลน์  
ที่บ้านของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลาม  
ที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด\*

The Experiences of Participating in an Online Buddhist Doctrine-  
Based Wisdom Enhancement Program at Home for Patients with  
Advanced Colorectal Cancer Undergoing Chemotherapy\*

อารยา เจริญกุล\*\* นงลักษณ์ อนันตอาจ\*\*\*แสงเดือน พรหมแก้วงาม\*\*\*\*

Araya Jeranukul\*\* Nongluck Ananta-ard\*\*\* Saengduean Phromkaewngam\*\*\*\*

ปานจันทร์ ฐานกุลศักดิ์\*\*\*\*\*กิติมา เย็นสบาย\*\*\*\*\*

Panchan Thapanakulsuk\*\*\*\*\*Kitima Yensabay\*\*\*\*\*

บทคัดย่อ

ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลามที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด มีภาวะทุกข์จากการเจ็บป่วยและการรักษา การนำโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมปัญญารู้เท่าทันความทุกข์และส่งเสริมสุขภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมแบบออนไลน์ที่บ้านของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลามที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 11 ราย คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เก็บข้อมูล

Received: April 6, 2024

Revised: August 20, 2024

Accepted: August 21, 2024

\* ทุนสนับสนุนจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.)

\* Funding: National Science, Research and Innovation Fund (NSRF), Thailand Science Research and Innovation (TSRI)

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10330. E-mail: araya.j@stin.ac.th.

\*\* Assistant Professor, Srisavarindhira Thai Red Cross Institute of Nursing, Bangkok, Thailand 10330. E-mail: araya.j@stin.ac.th.

\*\*\* Corresponding Author, พยาบาลวิชาชีพ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10330.

E-mail: nongluck.a@chulahospital.org

\*\*\* Corresponding Author, Registered Nurse, Department of Nursing, King Chulalongkorn Memorial Hospital, Bangkok, Thailand 10330. E-mail: nongluck.a@chulahospital.org

\*\*\*\* อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา พะเยา ประเทศไทย 56000. E-mail: aomaom9@gmail.com

\*\*\*\* Instructure, School of Nurse, University of Phayao, Phayao, Thailand 56000. E-mail: aomaom9@gmail.com

\*\*\*\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10330. E-mail: panchan.t@stin.ac.th

\*\*\*\*\* Assistant Professor, Srisavarindhira Thai Red Cross Institute of Nursing, Bangkok, Thailand 10330.

E-mail: panchan.t@stin.ac.th

\*\*\*\*\* พยาบาลวิชาชีพ, ศูนย์ให้ยาเคมีบำบัดแบบผู้ป่วยนอก (Day Care) โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10330.

E-mail: yensabaykiti@gmail.com

\*\*\*\*\* Registered Nurse, Outpatient Chemotherapy Center (Day Care), King Chulalongkorn Memorial Hospital, Bangkok, Thailand 10330. E-mail: yensabaykiti@gmail.com

ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล การสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลแบบวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ความน่าเชื่อถือของข้อมูลดำเนินการตามเกณฑ์ของลินคอนและกوبا

ผลการวิจัย พบสาระหลัก 3 ประเด็นหลัก คือ 1) ประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ มีเป้าหมายในการปฏิบัติ เรียนรู้ในการฝึกสติ ค้นพบกระบวนการเกิดสมาธิ ปฏิบัติด้วยทางสายกลาง และภาวะสุขภาพคืออุปสรรคในการปฏิบัติ 2) โปรแกรมแบบออนไลน์: สะดวก และมีผู้ชี้แนะ และ 3) ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ เข้าใจธรรมชาติของชีวิต มีแนวทางในการดำเนินชีวิต และเกิดสุขภาวะอย่างเป็นองค์รวม

การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบออนไลน์ที่บ้านสามารถส่งเสริมสุขภาวะของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลามที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ผลการศึกษาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการนำวิปัสสนากรรมฐานแบบออนไลน์ไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะในผู้ป่วยมะเร็งกลุ่มอื่น

**คำสำคัญ:** ประสบการณ์ โปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรม ออนไลน์ ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลาม เคมีบำบัด

## Abstract

Patients undergoing chemotherapy for advanced colorectal cancer usually suffer from illness during treatment. Utilizing an online Buddhist doctrine-based wisdom enhancement program is one method of enhancing awareness of suffering and improving well-being.

This interpretative phenomenological qualitative study aims to describe the experiences of advanced colorectal cancer patients undergoing chemotherapy who participated in an online Buddhist doctrine-based wisdom enhancement program at home. Eleven key informants were selected via purposive sampling for the study. Data were collected using individual in-depth interviews and observations, and were analyzed using content analysis. The trustworthiness of the data was ensured using Lincoln and Guba's criteria.

The research identified three main themes. The first theme was experience in Vipassana meditation practice, in which the participants had specific goals, learned mindfulness, discovered the process of meditation, practicing with a middle path approach, and faced health conditions as obstacles. The second theme was the online program, as participants found the program convenient and valued the mentorship. The third theme was the effects of Vipassana meditation practice, which involved patients gaining an understanding of the way of life, having living guidance, and experienced holistic health.

The online home-based Vipassana meditation practice could enhance the well-being of advanced colorectal cancer patients undergoing chemotherapy. The study findings could serve as fundamental information for using an online Vipassana meditation program to improve the well-being of other cancer patients.

**Keywords:** experiences, buddhist doctrine-based wisdom enhancement program, online, patients with advanced colorectal cancer, chemotherapy

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงเป็นมะเร็งที่พบบ่อยเป็นอันดับ 3 และ 2 ในผู้ชายและผู้หญิงไทย คิดเป็นร้อยละ 18.7 และ 13.3 โดยมีผู้ป่วยรายใหม่วันละ 44 คน หรือ 15,939 คน ต่อปี<sup>1</sup> เมื่อการเจ็บป่วยเข้าสู่ระยะลุกลามแล้วจะไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่จะได้รับการรักษาแบบประคับประคองเพื่อบรรเทาความทุกข์ทรมานและเพิ่มคุณภาพชีวิต<sup>2</sup> ซึ่งอาจจะเป็นการผ่าตัด เคมีบำบัด หรือรังสีรักษาร่วมกับการรักษาอื่น ๆ การรักษาด้วยเคมีบำบัดในผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลามนั้น ส่งผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น อ่อนเพลีย มีความเหนื่อยล้า นอนหลับไม่มีประสิทธิภาพ การทำงานของลำไส้ลดลง ความอยากอาหารลดลง การขาดพลังงานและน้ำหนัก และสูญเสียภาพลักษณ์<sup>3,4</sup>

อาการและอาการแสดงของโรคที่รุนแรงมากขึ้นจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้ผู้ป่วยตระหนักถึงความตายที่จะมาในไม่ช้า<sup>5</sup> ทำให้รู้สึกทุกข์ทรมานเมื่อระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นและเกิดความรู้สึกกลัวตาย จึงต้องการความช่วยเหลือเพื่อให้สามารถเผชิญกับการเจ็บป่วยและเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่การใช้ชีวิตในระยะท้ายอย่างเข้มแข็งและเผชิญความตายได้อย่างสงบ ซึ่งศาสนาเป็นระบบความเชื่อที่สอนให้บุคคลรู้จักความหมายของชีวิต เป้าหมายชีวิต ความตาย และการพ้นทุกข์<sup>6</sup> สำหรับคนไทยพุทธนั้นพุทธศาสนามีอิทธิพลต่อวัฒนธรรม ความเชื่อ ความศรัทธาของบุคคล รวมทั้งเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ความคิด และการปฏิบัติเพื่อพัฒนาชีวิต ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิต<sup>7</sup> การนำหลักคำสอนของพุทธศาสนามาส่งเสริมให้เกิดปัญญาเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของชีวิต จะนำมาซึ่งสุขภาวะของผู้ป่วยได้<sup>8,9</sup> ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยมีความเข้มแข็ง เกิดการเติบโตทางจิตวิญญาณ เปลี่ยนความกลัวตายเป็นการยอมรับความตาย จากการศึกษาของอารยา เจริญกุล และคณะ<sup>9</sup> ที่ได้พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมความหวังและการเผชิญปัญหาในผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งระยะสุดท้ายและพบว่าสามารถส่งเสริมการมีความหวังและการจัดการกับอารมณ์ได้ ทีมผู้วิจัยมีความสนใจโปรแกรมดังกล่าวในการนำมาใช้ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรงระยะลุกลามที่อยู่ระหว่างการรักษาด้วยเคมีบำบัดเพื่อบรรเทาความทุกข์จากการเจ็บป่วยและการรักษา

ประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรม<sup>9</sup> ประกอบด้วยการเข้าร่วมอบรมที่วัด 5 วัน ๆ ละ 3 ชั่วโมง ซึ่งมีนักวิจัยและวิปัสสนาจารย์เป็นผู้สอน หลังจากนั้นผู้ป่วยฝึกประสบการณ์ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้าน 28 วัน ด้วยอิริยาบถนั่ง นอนและอิริยาบถย่อยซึ่งเป็นโปรแกรมที่ออกแบบสำหรับผู้ป่วยมะเร็งระยะท้าย โดยมีนักวิจัยติดตามเยี่ยมการปฏิบัติจำนวน 4 ครั้ง ๆ ละสัปดาห์ ด้วยการนัดพบที่วัดสลับกับการโทรศัพท์เยี่ยม การอบรมใช้หลักของปัญญา 3 ซึ่งประกอบด้วย 1) การบรรยายธรรมเรื่องกฎแห่งกรรม บุญกิริยาวัตถุ 3 และอริยสัจสี่ เพื่อส่งเสริมปัญญาที่เกิดจากการฟัง (สุตมยปัญญา) 2) การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบสติปัฏฐาน 4 เพื่อส่งเสริมภาวนามยปัญญา และ 3) การฝึกสะท้อนคิดหลักพุทธธรรมและการปฏิบัติสมาธิเพื่อส่งเสริมจินตมยปัญญา แต่โปรแกรมมีข้อจำกัดในการร่วมกิจกรรมสำหรับผู้ป่วยมะเร็งในปัจจุบันที่สังคมเข้าสู่ยุคชีวิตวิถีใหม่ (new normal) เนื่องจากมีการเฝ้าระวังและป้องกันการติดเชื้อด้วยเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย และผู้ป่วยไม่สะดวกเดินทางมาร่วมโปรแกรม เนื่องจากสภาพร่างกายที่มีความอ่อนแอจากอาการข้างเคียงของยาเคมีบำบัด ผู้วิจัยจึงปรับโปรแกรมเป็นแบบออนไลน์ในการอบรม

และการเยี่ยมโดยมีวิปัสสนาจารย์ให้คำปรึกษาขณะเยี่ยม และลดเวลาการอบรมลงเหลือ 4 วัน และอบรมวันละ 2 ชั่วโมง เพื่อให้เหมาะสมกับการจัดอบรมแบบออนไลน์

การทำความเข้าใจประสบการณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ป่วยมะเร็งขณะได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัดจำเป็นต้องทำความเข้าใจในเชิงลึกเพื่ออธิบายการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ออกแบบสำหรับผู้ป่วยถูกนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร และผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติเป็นอย่างไร จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบการศึกษาที่อธิบายประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง แต่พบการศึกษาในกลุ่มผู้ที่มีสุขภาพดี<sup>10,11</sup> จึงมีคำถามวิจัยว่า ประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลามที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัดและเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมแบบออนไลน์ที่บ้านเป็นอย่างไร การศึกษาครั้งนี้จึงเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา ผลการศึกษานี้จะเป็นข้อมูลในการทำมาเข้าใจในปรากฏการณ์ของการปฏิบัติตามโปรแกรมเพื่อส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมขณะที่ร่างกายมีข้อจำกัดจากการเจ็บป่วย

### แนวคิดการศึกษาปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ

เป็นการวิจัยที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาความเป็นอยู่ของมนุษย์ว่ามีประสบการณ์อย่างไรในปรากฏการณ์ที่มีความเฉพาะจากผู้มีประสบการณ์ตรงภายใต้ความเข้าใจหรือการตีความ<sup>12,13</sup> โดยเชื่อว่าสิ่งที่เรารู้เป็นอยู่มีความหมายในตนเองที่สามารถตีความได้และบุคคลเป็นผู้ให้ความหมายตามความคิดและประสบการณ์ของตนเองที่รับรู้เฉพาะของบุคคลนั้น ซึ่งผู้ศึกษาต้องมีความเข้าใจในบริบทของบุคคลเหล่านั้นได้ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัยและได้ข้อมูลที่สมบูรณ์มากเพียงพอเก็บข้อมูลมากกว่า 1 วิธี เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต การสนทนากลุ่ม การบันทึกภาคสนาม การเขียนบันทึกความจำ และเอกสารบันทึกข้อมูล และการสะท้อนตัวตนของนักวิจัย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยหลักของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (content analysis) เพื่ออธิบายประสบการณ์ที่สนใจ หาข้อสรุป ตีความและตรวจสอบความถูกต้อง ตรงประเด็น ความน่าเชื่อถือของกระบวนการวิจัย (trustworthiness) สามารถแสดงให้เห็นปรากฏได้ในทุกขั้นตอนของกระบวนการ

ในการศึกษาประสบการณ์การเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมแบบออนไลน์ที่บ้านของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลามที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ทีมผู้วิจัยได้สะท้อนคิดเกี่ยวกับความคิด ความรู้และความเชื่อด้านพุทธธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อทำความเข้าใจอย่างกระจ่างชัดล่วงหน้าและนำมาใช้ทำความเข้าใจความหมายที่มีอยู่ในปรากฏการณ์ที่ศึกษา

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่ออธิบายประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมแบบออนไลน์ที่บ้านของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลามที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (interpretative phenomenological qualitative study)

**ผู้ให้ข้อมูล** คือผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลามที่อยู่ระหว่างได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด คัดเลือกกรณีศึกษาแบบเจาะจง จำนวน 11 คน โดยมีเกณฑ์คัดเข้า ดังนี้ 1) อายุ 20 - 70 ปี 2) นับถือศาสนา พุทธ 3) เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมแบบออนไลน์ที่บ้านครบถ้วนทุกขั้นตอน ระหว่าง เดือนตุลาคม 66 ถึง เดือนเมษายน 67 และ 4) มีความยินดีในการให้ข้อมูล โดยมีเกณฑ์คัดออกคือ มีภาวะแทรกซ้อนหรือความเจ็บป่วยรุนแรงที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรม

### **สถานที่ศึกษา**

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย เป็นสถานที่สำหรับคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมแบบออนไลน์ ซึ่งเป็นผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลามที่มารับการรักษาด้วยเคมีบำบัดที่หอผู้ป่วยนอก (Day care) และหอผู้ป่วยในที่ได้รับการรักษา 3 วัน สำหรับการเข้าร่วมโปรแกรมและการเยี่ยมการฝึกปฏิบัติจะดำเนินการแบบออนไลน์เมื่อผู้ให้ข้อมูลพักรักษาที่บ้าน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูล เข้าถึงข้อมูลให้มากที่สุด และวิเคราะห์ข้อมูลให้เหมาะสม ผู้วิจัยหลักและผู้วิจัยร่วม คนที่ 2 และ 3 เป็นผู้สัมภาษณ์เชิงลึก มีประสบการณ์จากการเรียนในรายวิชาวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรม เป็นคำถามปลายเปิด เช่น “ขอให้ท่านเล่าประสบการณ์การฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมแบบออนไลน์ว่าท่านทำอย่างไร” “ท่านนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ อย่างไร” และ “การฝึกปฏิบัติมีผลต่อท่าน อย่างไร” 2) เครื่องบันทึกเสียงจำนวน 2 เครื่อง เพื่อบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์เชิงลึก 3) แบบบันทึกข้อมูลขณะสัมภาษณ์ (field note) ประกอบด้วย วัน เวลาที่ให้ข้อมูล ช่องทางการให้ข้อมูล ความคิด ความรู้สึก เหตุการณ์บรรยากาศระหว่างสัมภาษณ์และสาระสำคัญ และ 4) แบบบันทึกการเยี่ยมผู้ให้ข้อมูล

การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ทีมผู้วิจัยร่วมกันพัฒนาแนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก แล้วนำไปขอความเห็นกับผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และในระหว่างการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล ผู้วิจัยจะปรับแนวคำถามให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

**การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ถูกวิจัย** โครงการวิจัยผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Certificate of Approval, COA) หมายเลขรับรอง 0646/2023 (16 พ.ค. 66 - 15 พ.ค. 67) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยยึดหลักเคารพความเป็นบุคคล และภายหลังโครงการวิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในคนและได้รับอนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทยแล้ว ผู้วิจัยเป็นผู้ชี้แจงข้อมูลการเข้าร่วมวิจัย ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย กิจกรรมของผู้ให้ข้อมูล ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นและประโยชน์ที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูลโดยมีระบบการป้องกันการเข้าถึงข้อมูล การนำเสนอข้อมูลในภาพรวมการทำลายข้อมูลเมื่อเสร็จสิ้นการศึกษา ค่าชดเชยการเสียเวลาในการให้ข้อมูล และตอบข้อสงสัยจนผู้ให้ข้อมูลเข้าใจ และขออนุญาตบันทึกเสียงสนทนา

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม 2566 ถึงเมษายน 2567 ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล ภายหลังผู้ให้ข้อมูลเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมปัญญาด้วยหลักพุทธธรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคลในวัน เวลาที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก และเลือกช่องทางในการให้ข้อมูลเป็นแบบเผชิญหน้า ซึ่งผู้ให้ข้อมูลทุกรายเลือกช่องทาง line application ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียง

โดยผู้วิจัยหลักและผู้วิจัยร่วมคนที่ 2 และ 3 เป็นผู้สัมภาษณ์ และผู้วิจัยร่วมคนที่ 4 และ 5 เป็นผู้บันทึกข้อมูล  
ขณะสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรม

การสัมภาษณ์ผ่าน line application จะเปิดให้เห็นหน้าขณะสัมภาษณ์ ผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึกรายละ 1  
ครั้ง ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 45 - 60 นาที ในช่วงเวลาการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ร่วมกันใน  
ทีมผู้วิจัยภายหลังสัมภาษณ์ เพื่อหาประเด็นในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไปและเป็นการทบทวนความเพียงพอของ  
ข้อมูล ซึ่งมีการขอสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเพิ่มครั้งที่ 2 จำนวน 2 ราย และสัมภาษณ์จนข้อมูลอิ่มตัว (saturated  
data) ไม่มีข้อมูลใหม่ที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 เป็นการสิ้นสุดการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมบทสัมภาษณ์ 9 บท  
สัมภาษณ์

**การวิเคราะห์ข้อมูล** การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพนี้ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis)  
ตามวิธีการของไคเคิลแมน และอัลเลน<sup>12,14</sup> นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และบันทึกเทป และนำมาถอด  
ข้อความแบบคำต่อคำ (transcribed verbatim) ร่วมกับข้อความที่ได้จากบันทึกการเยี่ยมชมการปฏิบัติระหว่าง  
ร่วมโปรแกรม จัดระเบียบข้อมูลโดยนำข้อมูลมาเรียบเรียง กำหนดรหัสและเขียนสรุปการตีความข้อมูลที่ได้จาก  
การสัมภาษณ์แต่ละราย แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกันระหว่างทีมผู้วิจัยทุกคนจนมีความเห็น  
สอดคล้องกัน หลังจากนั้นทำการสร้างประเด็นหลักและประเด็นย่อย และสร้างความเชื่อมโยงในข้อมูลหลัก  
และข้อมูลย่อยที่เป็นส่วนประกอบ ทวนซ้ำ เขียนสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยเขียนบรรยายเนื้อหาตาม  
ประเด็นหลักที่ได้และมีประเด็นย่อยสนับสนุน และนำบทสนทนา (quotations) มาประกอบการบรรยาย

### ตารางที่ 1 แสดงการวิเคราะห์จัดกลุ่มประสบการณ์การร่วมโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรม

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
ประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	มีเป้าหมายในการปฏิบัติ เรียนรู้ในการฝึกสติ ค้นพบกระบวนการเกิดสมาธิ ปฏิบัติด้วยทางสายกลาง ภาวะสุขภาพคืออุปสรรคในการปฏิบัติ
โปรแกรมแบบออนไลน์: สะดวก และมีผู้ชี้แนะ	มีความสะดวกในการฝึกปฏิบัติ มีผู้ชี้แนะ
ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	เข้าใจธรรมชาติของชีวิต มีแนวทางในการดำเนินชีวิต เกิดสุขภาวะอย่างเป็นองค์รวม

### การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพและความน่าเชื่อถือของการศึกษาโดยใช้หลักเกณฑ์ของ Lincoln and Guba<sup>15</sup>  
โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความน่าเชื่อถือของข้อมูล (credibility) ใช้วิธีตรวจสอบสามเส้า (triangulation) ด้วยวิธีเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย (method triangulation) เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต บันทึกภาคสนาม และข้อมูลบันทึกติดตามการเยี่ยม ส่งสรุปผลการสัมภาษณ์ภายหลังการถอดเทปให้แก่ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบทุกราย (member checks) ภายหลังจากที่มิวิจัยร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลเรียบร้อยแล้วส่งผลการวิเคราะห์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ (peer debriefing) ซึ่งเป็นอาจารย์พยาบาลที่มีประสบการณ์การทำงานวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 2 ท่าน ด้านวิปัสสนาจารย์ซึ่งมีความรู้ทางพุทธศาสนาและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 2 ท่าน และนำสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมที่เป็นความเรียงคืนแก่ผู้ให้ข้อมูล 1 ราย สำหรับอ่านเพื่อยืนยันเนื้อหาและความสอดคล้องซึ่งสามารถแก้ไขหรือเพิ่มเติมได้

2. ความสามารถในการยืนยัน (confirmability) ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ร่วมโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมโดยตรงเพื่อให้มั่นใจว่าคำอธิบายบรรยายประสบการณ์ได้สะท้อนมาจากความเป็นจริงของประสบการณ์ เก็บรวบรวมข้อมูลและนำข้อมูลที่ได้มาบันทึกให้เป็นระบบทุกครั้งภายหลังการสัมภาษณ์เชิงลึก มีการตรวจสอบข้อมูลด้วยการถอดเทป นำข้อมูลมาทบทวนกับบันทึกภาคสนาม อ่านทวนซ้ำหลาย ๆ รอบ นำเสนอข้อมูลด้วยการอ้างอิงคำพูดของผู้ให้ข้อมูล (quotation)

3. ความน่าเชื่อถือของกระบวนการวิจัย (dependability) โดยมีการรายงานการดำเนินการวิจัยทุกขั้นตอนอย่างละเอียด เพื่อสามารถตรวจสอบเส้นทางการวิจัยได้ (audit trail)

4. ความสามารถในการนำผลการศึกษาไปอธิบายในกลุ่มอื่น (transferability) ในการวิจัยครั้งนี้ ไม่ได้มีวัตถุประสงค์ในการอธิบายอ้างอิงถึงประชากรทั่วไป แต่เป็นการอธิบายเฉพาะกลุ่มที่ศึกษา

### ผลการศึกษา

1. คุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 11 ราย มีอายุเฉลี่ย 55.91 ปี (22-69 ปี) เพศหญิง 3 ราย เพศชาย 8 ราย ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นลำไส้ใหญ่และไส้ตรง 2 ราย ลำไส้ตรง 3 ราย ลำไส้ใหญ่ 5 ราย ลำไส้ตรงและทวาร 1 ราย ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้ พบว่ามีมะเร็งลุกลามไปที่ตับ 3 ราย ช่องท้อง 1 ราย ช่องท้องและปอด 2 ราย กระดูก 1 ราย กระเพาะปัสสาวะ 1 ราย ปอดและตับ 1 ราย รังไข่และปอด 1 ราย และปอด 1 ราย ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** คุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูล ที่ร่วมโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมแบบออนไลน์

ผู้ให้ข้อมูล	เพศ	อายุ	ชนิดของมะเร็ง	ตำแหน่งของการลุกลาม
V1	ชาย	69	มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง	ตับ
V2	ชาย	69	มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง	ช่องท้อง
V3	ชาย	69	มะเร็งลำไส้ตรง	ช่องท้องและปอด
V4	หญิง	56	มะเร็งลำไส้ใหญ่	ช่องท้องและปอด
V5	ชาย	60	มะเร็งลำไส้ตรง	กระดูก
V6	ชาย	60	มะเร็งลำไส้ใหญ่	กระเพาะปัสสาวะ
V7	ชาย	53	มะเร็งลำไส้ตรงและทวารหนัก	ปอด และตับ
V8	หญิง	22	มะเร็งลำไส้ใหญ่	รังไข่และปอด
V9	ชาย	42	มะเร็งลำไส้ใหญ่	ตับ
V10	หญิง	59	มะเร็งลำไส้ใหญ่	ปอด
V11	ชาย	56	มะเร็งลำไส้ตรง	ตับ

2. ประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมแบบออนไลน์ที่บ้านของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลามที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด พบสาระหลัก 3 ประเด็น ได้แก่

### ประเด็นที่ 1 ประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้ให้ข้อมูลบางรายไม่เคยฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หรือมีบางรายเคยปฏิบัติแต่หยุดไปนานแล้ว จากประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติตามโปรแกรม มี 5 ประเด็นย่อย คือ มีเป้าหมายในการปฏิบัติ เรียนรู้ในการฝึกสติ ค้นพบกระบวนการเกิดสมาธิ ปฏิบัติด้วยทางสายกลาง และภาวะสุขภาพคืออุปสรรค

#### มีเป้าหมายในการปฏิบัติ

ในการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในโครงการส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรม ผู้ให้ข้อมูลมีเป้าหมายของตนเอง ได้แก่ ทำจิตใจของตนเองให้สงบเพื่อส่งผลต่อกายที่เจ็บป่วย ลดความทุกข์ที่เกิดจากการยอมรับการเจ็บป่วยไม่ได้ มีความสุขกับชีวิตที่เหลืออยู่ และมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจให้เข้มแข็ง ซึ่งพุทธศาสนาคือสิ่งยึดเหนี่ยวจึงเลือกที่จะนำมาใช้เมื่อเจ็บป่วย ดังนี้

“เป้าหมายของผมนะ ทำให้สุขภาพดี ...การปฏิบัติ นั่งสมาธิอะไรต่าง ๆ ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ดีทำให้ใจเราสงบ ใจเราดีส่งผลให้ร่างกายดี เราก็จะพยายามให้ร่างกายเราที่เจ็บป่วย หายจากการเจ็บป่วย นอกจากจะกินดี กินตามที่หมอบอก” (V3)

“กำลังทุกข์จากยอมรับไม่ได้ ทำไม่เราถึงป่วย เราก็ดูแลตัวเองดี ...คิดวิตกกังวลเรื่องโรค หวาดกลัวความตาย นอนไม่หลับ ใจมันก็หวั่นไหว ค้นหาตนเองว่าทำยังไงจิตใจถึงจะสงบ...สิ่งที่เรายึดเหนี่ยวก็คือศาสนา พอมีโครงการนี้ขึ้นมา เลยสนใจเข้าร่วม เพื่อให้ทุกข์ลดลงจากการยอมรับไม่ได้ ” (V4)

“...มีความสุขบั้นปลายชีวิตก่อนที่จะเราจะตาย ...เราจะตายเมื่อไรไม่มีใครรู้...คนเราถึงจุดนั้นทุกคน... แม้จะยอมรับการเจ็บป่วย แต่มันยังมีความกังวลกับชีวิตในอนาคต... การร่วมโครงการจะช่วยให้ผมมีแนวทางตามจุดมุ่งหมาย เพราะการรักษาใจเป็นหน้าที่เรา ส่วนกายเป็นหน้าที่หมอ” (V7)

“หนูป่วยมาหลายปีแล้วนะคะ รักษามาหลายรอบแล้วแต่ยังไม่ดีขึ้น คิดวนอยู่กับเรื่องนี้ มีความทุกข์ทั้งกายและใจ จึงอยากมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจให้เข้มแข็งขึ้นค่ะ” (V8)

#### เรียนรู้ในการฝึกสติ

การฝึกสติต้องมีความรู้เป็นพื้นฐาน มีหลักในการปฏิบัติ เมื่อนำไปปฏิบัติแล้วมีสติ ส่งผลให้มีสมาธิซึ่งผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติด้วยตนเองถึงจะเข้าใจ จึงเป็นประสบการณ์ตรงที่รู้ได้เฉพาะตน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่ง

“...มาจากการรู้หลักและรู้ก่อนว่าตัวจะทำอะไร ให้มันรู้สติ พอมันรู้สติเสร็จ มันนิ่งขึ้น นิ่งขึ้น มันเป็นสิ่งใหม่ที่สัมผัสได้กับคำว่า กำหนดรู้ เมื่อทำแล้วทำให้ผมเข้าใจถึงความหมาย ...นี่ถึงคำพระที่ว่า ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ...ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง รู้ได้ด้วยตนเองมันเป็นแบบนี้” (V6)

ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกวิปัสสนากรรมฐานแบบสติปัฏฐาน 4 เมื่อเริ่มต้นปฏิบัติรับรู้ว่าจะยังไม่สามารถกำหนดสติให้อยู่กับปัจจุบันได้ จิตใจฟุ้งซ่าน มีความคิดต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย ต่อมาเมื่อนำจิตมา กำหนดรู้ที่อิริยาบถย่อยที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น อาบน้ำ เดินดูต้นไม้หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ พบว่าความคิดฟุ้งซ่านลดลง จิตใจไม่เลื่อนลอย และสติเกิดขึ้นได้เองจากการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวให้เป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งการกำหนดสติเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน รวมทั้งการกำหนดสติแบบละเอียดช่วยให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ที่กายและใจ ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“การกำหนดลมหายใจโดยใช้คำกำหนดรู้อาการพอง อาการยุบของท้อง วันแรกนั้นในการกำหนดนั้นมี ความคิดมากมายเข้ามาในสมองหลายอย่าง คิดเรื่องอดีต กังวลใจ” (V1)

“เหมือน...เรา...ทำกิจกรรมของเรา คุณต้นไม้ ไปทำโน่น ทำนี่ เข้าห้องน้ำ หรืออาบน้ำ รู้สึกว่ามันดี จิตใจ เราก็มัววุ่น ไม่คิดมาก ไม่คิดอะไรเลยทั้งนั้น” (V3)

“กลายเป็นกิจวัตรของเรา..พอเรารู้สึกดีขึ้นมากก็ต้องตั้งสติมาดูอิริยาบถย่อยของเราว่าเราทำอะไร อยู่ที่ ไหน อะไรยังไง...ขับรถก็ไม่เหม่อลอย” (V4)

“ผมมีความรู้สึกว่ามีสติขึ้น สังเกตว่ามัน (สติ) จะเอาจุดโฟกัสการกระทำว่า ลูก เหน เดิน นั่ง อะไร อย่างนี้... ทำอะไรไว้บ้าง แล้วคอยสังเกต คอยกำหนดรู้ว่า เดินไป หยิบของอะไรอย่างนี้ กำหนดแบบนี้ ตลอดเวลา...ได้ (สติ)...มาโดยไม่รู้ตัว... สิ่งที่ได้ติดตัวคือการกำหนดรู้ แม้ว่าจะยุ่งแค่ไหน ก็ยังรู้สึกตัว เช่น รู้ว่า จะไปเปลี่ยนแบตเตอรี่ ไปส่งน้ำก็แว็บนึกได้ว่าเดี๋ยวจะไปส่งน้ำ คิดต่อได้เวลาไหนที่ต้องไปส่ง ไม่ต้องดูโพล่เลย มันจะเป็นอัตโนมัติ แม้จะเป็นช่วงสั้น ๆ” (V6)

นอกจากนี้ อิริยาบถที่ใช้ในการปฏิบัติแล้วได้ผลดีของแต่ละคนนั้นก็แตกต่างกันไป บางคนปฏิบัติ อิริยาบถย่อยแล้วตั้งสติมาอยู่กับปัจจุบันได้ผลดี หรือบางคนไม่สามารถปฏิบัติในอิริยาบถนั่งได้ แต่ปฏิบัติ อิริยาบถนอนได้ผลดี เป็นต้น ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“ผมฝึกอิริยาบถย่อยเป็นหลักครับ อาศัยกำหนดไปที่ละนิด แต่ทำได้เรื่อย ๆ ทำได้ตลอด นั่งสมาธิต้อง หาเวลาทำ ผมได้ทำแค่ก่อนนอน” (V9)

“ผมอยู่สวน ผมชอบดูแลต้นไม้ พุดคุยกับต้นไม้ ฟังเสียงนก... เพลินดี ...ผมก็กำหนดตอนนั้น” (V3)

“ส่วนมากนอนเป็นหลักครับคนเป็นโรคเนี่ยะ ... ผมก็เลยผ่านการนอนก่อนนั่ง นั่งเท่าไรก็ได้ ... เริ่มทำจุดพวกนี้ จุดที่เราทำได้ครับ ...พอทำไปแล้ว...มันได้ไปเรื่อย ๆ แล้ว มัน (สติ) ...มาเอง” (V7)

### ค้นพบกระบวนการเกิดสมาธิ

ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้สมาธิเกิดขึ้น การตั้งสติกำหนดรู้เข้าสู่การเกิด สมาธิ สมาธิจะเกิดขึ้นตลอดเวลาเริ่มจากเกิดสมาธิระดับเล็กน้อยและค่อย ๆ เพิ่มเป็นปานกลางและเพิ่มขึ้น เรื่อย ๆ สามารถแยกสิ่งรบกวนภายนอกออกจากความคิดและความรู้สึกของตนเอง ทำให้ไม่กระทบต่อจิต กล่าวคือ การกำหนดสติทำให้มีสมาธิ เมื่อกำหนดสติอย่างต่อเนื่องระดับสมาธิจะเพิ่มสูงขึ้น เมื่อมีสมาธิสูง จะสามารถแยกสิ่งรบกวนภายนอกออกจากความคิดและความรู้สึกไม่กระทบต่อจิตใจได้ และยังเรียนรู้ว่า การกำหนดอิริยาบถย่อยจะช่วยให้ตั้งสติกลับมาได้ไว เช่น

“ตั้งสติกำหนดรู้ จนกระทั่งเกิดสมาธิ...การกำหนดวิปัสสนากรรมฐานทำให้มีสมาธิขึ้นตลอดเวลา จาก สมาธิเล็กน้อย เพิ่มขึ้นเป็นสมาธิระดับปานกลางและจะพยายามทำให้สมาธิเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ” (V1)

“สามารถแยกหูฟังหมาเห่าหน้าบ้าน ตามองที่คอมพิวเตอร์ อีกข้างฟัง ฟังเสียงนกร้องซึ่งจะต้องใช้ สมาธิแต่มันได้โดยบังเอิญ...โดยไม่กระเทือนใจ” (V7)

“การเดินในอิริยาบถย่อย... ถึงแม้ว่ามันจะเป็นสมาธิสั้น ๆ แต่มันก็ดึงกลับมาได้บ่อย ๆ แล้วก็ต้องทำ เรื่อย ๆ” (V6)

### ปฏิบัติด้วยทางสายกลาง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต้องปฏิบัติด้วยความผ่อนคลาย ไม่เร่ง ไม่ฝืน หรือไม่ต้องตั้งใจมาก ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ และต้องมีความพยายามในการปฏิบัติ ดังนี้

“ค่อยเป็นค่อยไป หากฝืนใจกำหนดลมหายใจจะทำให้เหนื่อยง่าย จึงกำหนดด้วยความผ่อนคลาย”  
(V1)

“ตรง ๆ ไปเลย..มันคือธรรมชาติที่สุดเลย คือไม่ฝืน ไม่อะไร” (V6)

“พร้อมอันไหนเราก้ทำตรงนั้นไปเรื่อย ๆ อย่าตั้งใจ ถ้าตั้งใจแล้วพอก็ไม่ได้ปั๊มมันท้อ”(V7)

“หลังจากนั้นก็พยายามนั่งสมาธิอย่างไม่ย่อท้อ การทำสมาธิก็กำหนดได้” (V1)

### ภาวะสุขภาพคืออุปสรรค

ภาวะสุขภาพ คืออุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลคือผู้ที่เจ็บป่วยด้วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลามระหว่างได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ดังนั้น จึงเผชิญกับภาวะแทรกซ้อนทั้งจากโรคและผลกระทบจากการรักษา โดยมีอาการอ่อนเพลียไม่สามารถรวบรวมพลังงานในการฝึกสติ หรือมีอาการท้องเสีย บางคนปฏิบัติในท่ายืนได้ยากเนื่องจากเจ็บที่ทวาร ทำให้การฝึกขาดความต่อเนื่อง

“หลังให้ยา (เคมีบำบัด) หนูนอนอย่างเดียวเลยคะ และลุกไปห้องน้ำเพราะท้องเสีย นั่งแล้วปวดหลัง ช่วงนั้นปฏิบัติได้น้อย มีบ้างที่กำหนดอิริยาบถย่อย ขวา ซ้าย นอน เวลาเดินไปห้องน้ำ” (V8)

“ไปให้ยาปั๊บ เสร็จกลับมาเพลียถ่ายท้อง 3 วัน 4 วัน กว่าจะเริ่มทำได้... 5 วันให้ยาแล้วร่างกายมันก็จะขึ้นมาเรื่อย ๆ พอลงก็ขึ้นแข็งแรงบีบ อ้าว...ให้ยาอีกแล้ว...สังขารนะครับ พุดง่าย ๆ ..แล้ว...ผมนั่งได้ไม่นาน เพราะทวารผมถูกเย็บปิดถาวร หมอบอกว่ามะเร็งลามไปถึงไส้ตรงใกล้ทวารหนัก” (V7)

ความสำเร็จในการกำหนดสติให้ก้าวหน้าจะต้องมีความยินดีที่จะปฏิบัติ เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการฝึกกำหนดสติ หรือบางรายมีศรัทธาเป็นตัวนำ ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“คือเราต้องขยันทำ กำหนดรู้บ่อย ๆ ลั้น ๆ ....การเอาใจใส่และอยากทำ เรื่องนี้ถือว่าเป็นหัวใจเลยนะ คำว่าอยากทำ มัน (สติ) เข้าไม่ได้... มันสัมผัสไม่ได้ ...ต้องมีจิตใจอยากจะทำ” (V6)

“...พยายามนั่งสมาธิอย่างไม่ย่อท้อ.. การทำสมาธิก็กำหนดได้...” (V1)

“ปฏิบัติยังไง อยู่ที่ตัวเราแน่นอนที่สุด ...มีศรัทธาไหม” (V3)

### ประเด็นที่ 2 โปรแกรมแบบออนไลน์: สะดวก และมีผู้ชี้แนะ

มุมมองของผู้ให้ข้อมูลต่อ โปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมแบบออนไลน์ คือเป็นโปรแกรมที่มีความสะดวก และยังมีผู้ชี้แนะในการปฏิบัติ ดังนี้

#### มีความสะดวกในการฝึกปฏิบัติ

ผู้ให้ข้อมูลมองว่าการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยโปรแกรมแบบออนไลน์ มีความสะดวกและเหมาะสมกับสภาพของผู้ที่อยู่ในช่วงเจ็บป่วย อีกทั้งมีความยืดหยุ่น ไม่เสียเวลาในการเดินทาง ดังนี้

“พอเราป่วยสภาพร่างกายเราไม่สามารถที่จะเคลื่อนย้ายร่างกายเราไป ไปวัด ไปปฏิบัติ ที่ไหน ที่นี้ ที่นั่น อย่างนี้... พอโครงการนี้มา...เราสามารถปฏิบัติได้ที่บ้านตัวเองอย่างนี้” (V4)

“เวลาไหนก็ได้ถ้าออนไลน์...เราเลื่อนเวลาได้ ซักก็ได้ เร็วก็ได้...ผมยังอยู่พระนครครีอยุธยา 2 ชั่วโมง ครึ่งกว่าจะถึง...ผมว่าออนไลน์...ดีกว่า” (V7)

#### มีผู้ชี้แนะ

มีวิปัสสนาจารย์ชี้แนะการปฏิบัติทำให้ไม่หลงทาง ปฏิบัติได้ถูกต้อง มีกำลังใจและการปฏิบัติมีความก้าวหน้า

“เราฝึกปฏิบัติด้วยตนเองก็ได้ ...แต่บางที่เราอาจจะไปผิดทางก็ได้ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์แนะนำ...แล้วทำให้มีศรัทธา... ก็คิดว่าโอเคมาก ๆ โครงการนี้...มีการชี้แนะว่า เราจะต้องเอาจิตใจไปอยู่กับตรงไหน ...ปฏิบัติดีขึ้นแล้วก็ได้กำลังใจ” (V4)

“การได้รับคำชี้แนะจากวิปัสณาจารย์ ทำให้เราได้คิดว่า ความกังวลมันไม่ก่อประโยชน์ใด ๆ กับตนเองเลย เวลาคำสอนไปใช้แล้วมันใช้ได้ ทำให้เราไม่ทุกข์ แล้วเรายังแนะนำคนอื่นได้ด้วย” (V10)

### ประเด็นที่ 3 ผลของการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน

ผลจากการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจธรรมชาติของชีวิต มีแนวทางในการดำเนินชีวิตและเกิดสุขภาวะอย่างเป็นองค์รวม ดังนี้

#### เข้าใจธรรมชาติของชีวิต

การฝึกปฏิบัติด้วยโปรแกรมแบบออนไลน์ช่วยให้มีสติมองความเป็นไปในชีวิตอย่างเข้าใจ เผชิญหน้าและยอมรับอย่างมีสติ และการค้นพบตัวตนและข้อบกพร่องของตนเองทำให้อยากเปลี่ยนตัวเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ทุกสิ่งบนโลกใบนี้มันก็ต้องมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ตับไป...เราทะเลาะทะเลาะกันไขว่คว้าบ้าง ทีนี้พอเราป่วยได้เรียนธรรมะ...ปฏิบัติ... ก็มีความรู้สึกว่ามันไม่ใช่ของเรา ยอมรับได้ว่าเราไม่ต้องไปบีบคั้นตัวเอง...ใช้ชีวิตให้มันง่ายขึ้น แล้วก็ทำให้มันมีความสุขมากขึ้น...ความสงบเกิดขึ้นทำให้เรามองเห็นว่าที่เราป่วยเกิดจากตัวเราเองที่ไม่ใส่ใจ การยอมรับตัวเองทำให้เราไม่ไปคิดถึงอดีตที่เราทำอะไรผิดพลาด ทำไมเราต้องมาป่วยอย่างนี้” (V4)

“การฝึกสติเป็นการมองดูภายในตนเอง ทำให้เห็นข้อบกพร่องของตนเอง เห็นตัวเองมากขึ้น อยากเปลี่ยนตัวเอง ทำให้เราเข้าใจคนอื่น เข้าใจตัวเรา...เลิกโทษตัวเองที่เป็นโรคนี้อันแล้วหันมาดูแลตัวเอง หันมาดูแลครอบครัว” (V11)

#### มีแนวทางในการดำเนินชีวิต

การเจ็บป่วยเปรียบดัง “หลุมดำของชีวิต” การฝึกสติสามารถนำมาเป็นแนวทางในการก้าวข้ามหลุมดำได้ และมีวิธีปล่อยวางทุกข์ลงและปลดปล่อยจากอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน

“(การปฏิบัติ) ไปเสริม...ไปอุดช่องโหว่ของชีวิต... ให้เราไม่ต้องกระโดด...ให้เราเดินข้ามธรรมดาได้...หลุมตรงนี่คือโรคภัยไข้เจ็บ...ถ้าเกิดเราอดตรงเนี่ยะได้ เราไม่ต้องกระโดดข้ามมัน เราเดินเฉย ๆ ใช้ชีวิตปกติ” (V7)

“เป็นโรคนี้อันมันเครียด มันทุกข์ แล้วผมก็พบว่าการมีสติ ดึงสติให้มาอยู่กับตัวบ่อย ๆ มันสามารถวางเรื่องทุกข์ เรื่องเครียดได้ และถ้าไม่ทำก็ทุกข์อีกเพราะความคิดมันวนเวียน เห็นว่าเป็นประโยชน์ ก็ทำเป็นกิจกรรมของเราไปเลย” (V11)

“ชีวิตเปลี่ยนตั้งแต่รู้ว่ามันเป็นมะเร็ง มันดาวน์มาก พอได้เข้าโครงการนี้ ชีวิตผมดีขึ้นเป็นปกติ เปรียบได้กับคนที่กำลังจะจมน้ำแล้วได้รับห่วงยางจากเรือมาพยุงเราไม่ให้จมน้ำ” (V9)

“ผมตื่นกลางดึกมาเข้าห้องน้ำทุกคืน ... ผมนำมาใช้ในการลุกเข้าห้องน้ำ กำหนดอริยาบถย่อยตั้งแต่ลุกนั่ง เดินเข้าห้องฉี่เลย ซ้าย ขวา ซ้าย...ทำให้ผมไม่ลื่น ไม่หกล้ม” (V2)

#### เกิดสุขภาวะอย่างเป็นองค์รวม

สติและสมาธิที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานช่วยเยียวยาร่างกายและจิตใจ และมีความเข้มแข็งภายในจิตใจ

**สุขภาวะทางจิตใจ** การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ความวิตกกังวลและอาการหงุดหงิด  
ฉุนเฉียวลดลง ใจเย็น จิตใจอ่อนโยน มีความสงบสุข มีสมาธิและอิมเมจใจ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้  
ครอบครัวมีความสุข และบรรยากาศในการทำงานดีขึ้น ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“การเข้าร่วมกิจกรรม มีผลทางด้านจิตใจอย่างมาก ... ก่อนจะเข้ากิจกรรม มีอารมณ์หงุดหงิดง่าย  
ฉุนเฉียวง่าย แต่เมื่อมาเข้าโปรแกรมวิปัสสนา นั่งสมาธิแล้ว พระอาจารย์สอนให้วิปัสสนา...ทำให้จิตใจเย็น ไม่  
หงุดหงิดเหมือนก่อน จิตใจมีเหตุผล ทำให้ครอบครัวมีความสุขขึ้น” (V1)

“ความสงบไปเปลี่ยนแปลงเรา...พอได้ปฏิบัติแล้ว ใจมันนิ่ง ใจมันสงบ ใจมันเย็น มันก็ทำให้เรารู้ตัว  
เกิดความสุข อิมเมจใจ ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน กังวล...เป็นยาที่วิเศษที่ช่วยเยียวยา... รักษาอาการเจ็บป่วยและอาการ  
บาดเจ็บทางจิตใจของเราให้มันดี ” (V4)

“ฝึกสติสมาธิแล้วผมไม่คิดกังวลเรื่องโรคเลย ...ความเครียดความกังวลเรื่องโรคก็ดีขึ้น จากอารมณ์  
หงุดหงิดก็ดีขึ้น ภรรยาผมและลูกน้องผม feedback มาว่าผมเปลี่ยนไปเยอะ ใจเย็น ไม่ซี้นโมโหเหมือนก่อน”  
(V9)

**สุขภาวะทางกาย** จากการบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่งผลให้อดทน  
ต่อความเจ็บปวด นอนหลับได้ง่าย ลดอาการหลงลืม ดังนี้

“ช่วงปฏิบัติร่วมโปรแกรม ทำแล้วตัวเบา ปลอดภัยโปร่งสบายสดชื่น หายปวดเมื่อย ...อดทนต่อ  
ความเจ็บปวด” (V1)

“ทำให้นอนหลับดี... ปกติผมเป็นคนนอนหลับยากมาก...ทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม” (V5)

“ปากกาที่เราเคยวางไว้ แวนตาที่เคยวางไว้ ที่นี้ดีกว่าเดิมเยอะเลย เพราะผมกำหนดว่าวางนอนครบ  
... ผมว่า อะไรต่าง ๆ มันได้ผล...เพื่อน ๆ ที่สังเกตการปฏิบัติของผมก็เห็นได้ชัดเจนเขาเองก็คิดที่จะทำ (ปฏิบัติ)  
ด้วย” (V6)

### **ความเข้มแข็งในจิตใจ**

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้“มีความเข้มแข็งภายในจิตใจ” โดยใจมีพลังเข้มแข็งต่อสู้กับการ  
รักษาและยอมรับการเจ็บป่วยได้ ไม่คิดถึงความหวาดกลัวต่อความตาย ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“จากการเข้าร่วมโปรแกรม ได้ประโยชน์มาก ทำให้จิตใจของเราแข็งแรงขึ้นมีความสุข ด้วยสมาธิ ทำ  
ให้เกิดพลังใจ ไม่ย่อท้อต่อการรักษาโรค ...” (V1)

“ฝึกแล้วจิตใจเราเข้มแข็ง...ไม่คิดถึงความหวาดกลัวต่อความตาย ก็คือ...เหมือนเราได้อยู่กับตัวเอง  
แล้วเราก็ได้แบบอยู่กับความจริง...อยู่กับปัจจุบัน มันก็ทำให้เรายอมรับความจริงได้ในเรื่องเจ็บป่วย”(V4)

“สติทำให้เรามีความเข้มแข็งขึ้น เรื่องที่กระทบจิตใจเรามา 5 ปี ก็แก้ไขสำเร็จ... ไม่มีผลต่อใจเร่อีก  
แล้วเพราะเราไม่หวั่นไหว เห็นอะไร เราก็กว้าง ไม่เก็บเอามาคิดแล้ว” (V10)

**สรุป** จากการศึกษา ประสบการณ์การฝึกปฏิบัติเพื่อส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมแบบออนไลน์ที่  
บ้านพบสาระหลัก 3 ประเด็นดังนี้ 1) ประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ให้ข้อมูลต่างมีเป้าหมาย  
ในการปฏิบัติ เมื่อฝึกปฏิบัติแล้วได้เรียนรู้วิธีการฝึกสติของตนเอง ได้ค้นพบกระบวนการเกิดสมาธิที่เกิดขึ้น ซึ่ง  
ผู้ให้ข้อมูลได้ค้นหารูปแบบปฏิบัติที่เป็นทางสายกลางของแต่ละคน สำหรับอุปสรรคของการปฏิบัติคือ สุขภาพที่เกิด  
จากพยาธิสภาพของโรคและอาการข้างเคียงของยาเคมีบำบัด 2) โปรแกรมแบบออนไลน์มีความสะดวก

สามารถปฏิบัติที่บ้านได้ และมีผู้ชี้แนะที่ทำให้ปฏิบัติได้ก้าวหน้า และ 3) ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ มีความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต มีแนวทางในการดำเนินชีวิต และมีสุขภาวะอย่างเป็นองค์รวม ดังตารางที่ 1

### การอภิปรายผล

ผลการศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์เพื่ออธิบายประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมแบบออนไลน์ที่บ้านของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลามที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ผลของการวิจัยได้ข้อค้นพบ คือ ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลามที่อยู่ระหว่างได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ได้สะท้อนถึงประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การจัดโปรแกรมแบบออนไลน์มีความสะดวกและมีผู้ชี้แนะ ทำให้เป็นประโยชน์กับผู้ให้ข้อมูล และส่งผลให้มีสุขภาวะเกิดขึ้นอย่างเป็นองค์รวม สามารถอภิปรายผลการศึกษาตามประเด็นของประสบการณ์ ดังนี้

ประเด็นแรก ประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ให้ข้อมูลเข้าร่วมโปรแกรมแบบออนไลน์มีเป้าหมายในการปฏิบัติ ได้แก่ การลดทุกข์ สร้างสุขให้กับตนเองกับชีวิตที่เหลืออยู่ และต้องการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจให้มีความเข้มแข็ง ทั้งนี้เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ป่วยมะเร็งอยู่ในระยะลุกลามซึ่งเป็นการเจ็บป่วยที่รักษาไม่หายทำให้เกิดถึงความตายที่ใกล้มาถึง และอยู่ระหว่างการรักษาด้วยเคมีบำบัดส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยมีความทุกข์ทั้งกายและใจ ต้องการสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและหาวิธีการทุกข์ สร้างความสุขสงบด้วยวิถีพุทธตามความเชื่อศรัทธาของตนเองซึ่งเป็นการต้องการทางด้านจิตวิญญาณ สอดคล้องกับการศึกษาของเบญญาภา มุกสิริทิพานัน และคณะ<sup>16</sup> ที่ศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณและความต้องการจำเป็นในผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายซึ่งเป็นการเจ็บป่วยที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยรู้สึกจิตใจว่าอุ่น ใจไม่มีความสงบสุขตั้งแต่รู้ว่าเจ็บป่วยและเชื่อว่าการทำสมาธิทำให้มีจิตใจเข้มแข็ง มีพลัง สงบและปลอดภัย

ผลการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ในการฝึกสติและกระบวนการเกิดสมาธิพบว่า การฝึกสติเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่รู้ได้เฉพาะตน ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบสติปัญญา 4 เป็นการปฏิบัติมุ่งให้เกิดความสงบเพื่อให้รู้แจ้งต่อตนเองและความเป็นจริงรอบ ๆ ตัว<sup>17</sup> จึงเป็นประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติที่ต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง และรู้ได้เฉพาะตน ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า “ปัจจัยตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิตี” ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถอธิบายกระบวนการฝึกสติและกระบวนการเกิดสมาธิของตนได้ว่า เมื่อเริ่มฝึกกำหนดสติในตอนแรกยังไม่สามารถกำหนดได้ดี และไม่ต่อเนื่องเพราะสังเกตได้จากมีความคิดฟุ้งซ่านในเรื่องต่าง ๆ สะท้อนถึงการกำหนดสติยังไม่เป็นปัจจุบัน เมื่อมีการกำหนดสติที่ต่อเนื่องจนกระทั่งมีความชำนาญ เช่น เรียนรู้วิธีตั้งสติกลับมาอยู่ในปัจจุบัน จะทำให้มีสมาธิ (concentration) ซึ่งมีตั้งแต่ระดับเล็กน้อยถึงระดับสูงที่สามารถแยกสิ่งรบกวนภายนอกออกจากความคิด ซึ่งเป็นไปตามหลักของการปฏิบัติภาวนาที่ว่า การมีสติมากจะทำให้มีสมาธิเพิ่มขึ้นตามมา<sup>17</sup> สมาธิเป็นสภาวะที่จิตมีความตั้งมั่น แน่วแน่ มั่นคง ไม่ซัดส่าย ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลไม่ใส่ใจกับความคิดอื่นและไม่ปรุงแต่งความคิดต่าง ๆ<sup>17,18</sup> เช่น ความวิตกกังวลซึ่งเป็นตัวขัดขวางการปฏิบัติ<sup>19</sup> สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า การฝึกสติช่วยลดความวิตกกังวลลง<sup>20</sup>

จากการเรียนรู้การฝึกสติ ผู้ให้ข้อมูลให้ความเห็นว่าผู้ปฏิบัติควรมีความรู้พื้นฐานก่อนเพื่อมีหลักในการปฏิบัติ และขณะฝึกนั้นต้องเรียนรู้วิธีปฏิบัติให้สามารถกำหนดสติได้อย่างต่อเนื่องจนค้นพบวิธีที่เป็นทางสายกลางของตนเอง สะท้อนให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องใช้ปัญญาระดับสุดมยปัญญาเป็นความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติซึ่งได้จากการบรรยายธรรมและการสนทนาธรรม การใช้จินตตามยปัญญาในการ

เรียนรู้วิธีการฝึกสติให้ก้าวหน้า คิดค้นวิธีการกำหนดสติให้ต่อเนื่องและสมดุลสำหรับตนเอง ซึ่งเป็นปัญญาที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” อันหมายถึงการคิดพิจารณาไตร่ตรองด้วยตนเองว่าควรเรียนรู้และแก้ไขการฝึกสติอย่างไร ซึ่งเป็นปัญญาระดับจินตามยปัญญา<sup>17</sup> ที่ช่วยพัฒนาปัญญาในระดับภาวนามยปัญญา นอกจากนี้ ผลการศึกษายังพบว่าอิริยาบถที่ใช้ในการปฏิบัติแล้วได้ผลดีของแต่ละคนนั้นแตกต่างกันไป แต่การกำหนดสติแบบอิริยาบถย่อยจะใช้ได้ดีกับผู้ใช้ข้อมูลเป็นส่วนใหญ่ ส่วนการนั่งสมาธิกำหนดสติได้ยากเพราะต้องจัดสรรเวลาและไม่เหมาะกับสภาพร่างกายในบางรายขณะที่อิริยาบถย่อยสามารถกำหนดได้เรื่อย ๆ จึงชี้ให้เห็นว่าการกำหนดอิริยาบถย่อยนั้นเหมาะสมกับการนำมาใช้ในการฝึกสติกับผู้ป่วยกลุ่มนี้

ในส่วนของภาวะสุขภาพเป็นอุปสรรคในการปฏิบัตินั้น เป็นสภาวะร่างกายขณะเจ็บป่วยและได้รับผลข้างเคียงจากยาเคมีบำบัดทำให้มีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีพลังงานเพียงพอในการฝึกสติของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งได้รับการแนะนำให้พักและเลื่อนเวลาการฝึกปฏิบัติออกไปและผู้ปฏิบัติต้องใช้สติปัญญาเรียนรู้การฝึกสติขณะที่มีอุปสรรคเกิดขึ้น รวมถึงต้องมีความเพียรพยายาม มีความยินดีที่จะปฏิบัติ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของธรรมที่ทำให้สำเร็จ เรียกว่า อิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ (ความพอใจ ความต้องการที่จะทำสมาธิ) วิริยะ (ความเพียร อดทน ไม่ท้อถอย) จิตตะ (เอาใจใส่ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ) และวิมังสา (ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ)<sup>19</sup>

ประเด็นที่สอง โปรแกรมแบบออนไลน์มีความสะดวกและมีผู้ชี้แนะ ผลการศึกษานี้อธิบายได้ว่าโปรแกรมจัดแบบออนไลน์จึงเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถฝึกปฏิบัติที่บ้านและไม่ต้องเดินทาง เพราะผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับเคมีบำบัดมีสภาพร่างกายอ่อนเพลีย พลังงานมีไม่มากพอที่จะเดินทางไปทำกิจกรรมที่วัด จึงเป็นความสะดวกสำหรับผู้ให้ข้อมูล นอกจากนี้ โปรแกรมได้จัดให้มีวิปัสสนาจารย์สอนร่วมกับนักวิจัยในช่วงการอบรมแบบออนไลน์และนักวิจัยติดตามเยี่ยมการปฏิบัติเพื่อให้คำชี้แนะโดยเชิญวิปัสสนาจารย์ให้คำแนะนำผู้ให้ข้อมูลแบบออนไลน์ได้หากมีข้อสงสัยที่ต้องการคำชี้แนะจากวิปัสสนาจารย์ ซึ่งการปฏิบัติให้ก้าวหน้าขึ้นจะต้องมีครูบาอาจารย์สอนและชี้แนะการปฏิบัติ จึงเป็นกัลยาณมิตรของผู้ให้ข้อมูลและเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาปัญญาได้ก้าวหน้า<sup>17</sup> ซึ่งผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญต่อการสอนและแนะนำและมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติ การมีผู้ชี้แนะนี้ทำให้ผลการศึกษาแตกต่างจากการศึกษาของ Osin และ Turilina<sup>21</sup> ที่จัดอบรมการปฏิบัติแบบออนไลน์โดยไม่มีการติดตามสอนหรือให้คำแนะนำระหว่างที่อาสาสมัครปฏิบัติเอง ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การฝึกสติผ่านการอบรมแบบออนไลน์นั้นมีประสิทธิภาพต่ำและผู้ปฏิบัติไม่เกาะติดการปฏิบัติแม้จะมีการกำหนดให้ส่งผลการฝึกปฏิบัติแก่นักวิจัยผ่านอีเมล

ประเด็นที่สาม ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและมีแนวทางในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้อธิบายได้ว่าเมื่อกำหนดสติได้อย่างต่อเนื่องจนกระทั่งสมาธิมีความตั้งมั่นแล้ว สมาธินั้นจะเป็นภาวะที่จิตใจมีพลังและนิ่งสงบ ทำให้มองเห็นสิ่งที่สังเกตหรือสัมผัสได้ชัดเจนตามความเป็นจริง รู้ว่าชีวิต ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป<sup>17</sup> จึงเป็นปัญญาที่ช่วยทำให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิต เมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้การเจ็บป่วยตามความเป็นจริง มองเห็นข้อบกพร่องของตนเองในการดูแลสุขภาพจึงตอบคำถามของตนเองได้ว่าการเจ็บป่วยมีสาเหตุจากอะไรจึงยอมรับการเจ็บป่วยและผลของการฝึกสติให้เกิดปัญญาทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีแนวในการสร้างสุข แก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต

ผลการวิจัยที่พบว่า เกิดสุขภาวะอย่างเป็นองค์รวม โดยมีสุขภาวะทางจิตใจ ความเข้มแข็งภายในตน และสุขภาวะทางกาย ซึ่งอธิบายได้ว่า สุขภาวะทางจิตที่เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลเป็นผลของการฝึกปฏิบัติจนมีสมาธิ ผลของการมีสมาธิ คือ ความสงบสุข และปิติ เช่น ความอึดใจ ตัวเบา<sup>17</sup> และความตั้งมั่นของจิตใจ ไม่ซัดส่าย

ช่วยลดความฟุ้งซ่านและความวิตกกังวล สอดคล้องกับการศึกษาของ งานวิจัยที่ศึกษาที่ผ่านมา<sup>20</sup> ที่พบว่าการฝึกสติช่วยลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยมะเร็ง นอกจากนี้การมีสติสมาธิสามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น ผลการศึกษาสอดคล้องกับการฝึกวิปัสสนากรรมฐานในกลุ่มผู้ที่มีสุขภาพดี<sup>11,22</sup> และผู้ป่วยมะเร็งระยะท้าย<sup>9</sup> ซึ่งส่งผลให้ครอบครัวเป็นสุข สอดคล้องกับผลการศึกษาการฝึกวิปัสสนากรรมฐานในกลุ่มผู้ที่มีสุขภาพดี<sup>22,23</sup>

ในส่วนของความเข้มแข็งในจิตใจ ซึ่งสภาวะที่เกิดขึ้นภายในตัวตนของผู้ปฏิบัติ อธิบายได้ว่าเป็นเพราะกระบวนการพัฒนาปัญญาโดยการฝึกสติ ส่งผลให้จิตเป็นกุศลจนเกิดเป็นความสงบนิ่ง หรือ มีสมาธิ ซึ่งเป็นจิตที่มีกำลังหรือพลังมากจึงทำให้จิตใจเข้มแข็งและรู้แจ้งเห็นจริงและรู้เท่าทันความจริงในตนเอง และสิ่งต่าง ๆ ของสิ่งแวดล้อม<sup>17</sup> ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตและการเจ็บป่วย ไม่คิดถึงความหวาดกลัวต่อความตาย ซึ่งความเข้มแข็งในจิตใจเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของภาวะจิตวิญญาณ (spirituality)<sup>24</sup> ที่เกิดการเติบโตทางจิตวิญญาณ (spiritual growth) ผ่านกระบวนการพัฒนาปัญญา

ในส่วนของผู้ป่วยทางกายอธิบายได้ว่า ผลของการมีสุขภาพทางจิตและความเข้มแข็งส่งผลต่อสุขภาพทางกายโดยระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ จะค่อย ๆ ปรับสมดุล ทำงานประสานกันได้ดีขึ้น ซึ่งเป็น การผสมกายและจิต<sup>25,26</sup> จึงช่วยบรรเทาอาการทางกายได้ เช่น มีความอดทนต่อความปวด ความจำดี และการนอนหลับที่มีคุณภาพ สอดคล้องกับผลการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในกลุ่มผู้ที่มีสุขภาพดี<sup>22,23,27</sup> ข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูล สะท้อนให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมปัญญาตามหลักพุทธธรรมแบบออนไลน์อธิบายประสบการณ์การฝึกวิปัสสนากรรมฐานในขณะที่เจ็บป่วย โดยเรียนรู้ถึงวิธีการฝึกสติ กระบวนการเกิดสมาธิในขณะที่ร่างกายไม่แข็งแรงจนกระทั่งพัฒนาปัญญาระดับภavana ได้ ส่งผลให้มีสุขภาพแบบองค์รวม

### ข้อจำกัดในการวิจัย

จำนวนผู้ให้ข้อมูลมีจำนวนน้อยกว่ากำหนด ซึ่งกำหนดไว้ 15 ราย แต่มีผู้ให้ข้อมูลที่เข้าร่วมได้ตลอดกิจกรรม จำนวน 11 ราย เนื่องจากผลการรักษาไม่ตอบสนองทำให้หยุดการรักษาด้วยเคมีบำบัด

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. บุคลากรทางการแพทย์สามารถนำวิปัสสนากรรมฐานในรูปแบบออนไลน์ไปใช้กับผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลามซึ่งได้รับเคมีบำบัดได้เพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งสามารถปฏิบัติที่บ้านได้โดยไม่ต้องเดินทาง
2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระยะลุกลาม มีอุปสรรคในทำนองเช่น ปวดหลัง หรือเจ็บบริเวณทวารหนัก จึงควรให้ฝึกในอิริยาบถย่อเป็นหลัก จนกว่าจะมีทักษะในการกำหนดท่านั่งได้

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบออนไลน์ในผู้ป่วยมะเร็งกลุ่มอื่น และวางแผนการฝึกกำหนดสติในอิริยาบถที่เหมาะสมกับข้อจำกัดด้านสุขภาพตามบริบทหรือสภาพร่างกายของกลุ่มที่ศึกษา

## เอกสารอ้างอิง

1. National Cancer Institute. Hospital-based Cancer Registry 2022 [Internet]. Bangkok: Medical Record and Databased Cancer Unit, Medical Digital Division National Cancer Institute; 2021 [cited 2024 Mar 3]. Available from: [https://www.nci.go.th/th/cancer\\_record/download/HOSPITAL-BASED\\_2021.pdf](https://www.nci.go.th/th/cancer_record/download/HOSPITAL-BASED_2021.pdf) (in Thai)
2. World Health Organization. Palliative Care. Cancer control: knowledge into action: WHO guide for effective programs; module 5 [Internet]. 2007 [cited 2024 Mar 3]. Available from: <http://www.who.int/cancer/media/FINAL-Palliative>
3. Lerdpanit P, Pakdevong N, Namvongprom A. Symptom experiences and quality of life of patients with advanced cancer receiving chemotherapy. APHEIT Journal Science & Technology. 2017;6(8):45-55. (in Thai).
4. Drury A, Payne S, Brady AM. Prevalence vs impact: A mixed methods study of survivorship issues in colorectal cancer. Qual Life Res 2022;31(4):1117-34.
5. Tipseankhum N, Tongprateep T, Forrester DA, Silpasuwun P. Experiences of people with advanced cancer in home-based palliative Care. Pacific Rim Int J Nurs Res 2016;20(3):238-51.
6. Chandrangarm S. Religious study. Bangkok: Thaiwattanapanich; 1991. (in Thai)
7. Pothiban L, Jeranukul A. A pilot study: situational analysis of end of life care for older Person in community. Journal of Gerontology and Geriatric Medicine 2013;14(2):61-71. (in Thai).
8. Bourchum U. Effect of supporting Buddhist doctrine practices on spiritual well-being among the elders with gynecological cancer [thesis]. Chiang Mai: Chiang Mai University; 2014. (in Thai)
9. Jeranukul A, Pothiban P, Chintanawat R, Seangthong S. Enhancing wisdom: a randomized controlled trial of a Buddhist program for people terminally ill with cancer. Pacific Rim Int J Nurs Res 2015;19(3):202-17.
10. Kici Ç, Garip G, Gordon WV. The lived experiences of experienced Vipassana Mahasi Meditators: An interpretative phenomenological analysis. Mindfulness 2020;11(1):140-52.
11. Singhal K, Sriram S. The experiences of attending vipassana meditation retreat: a qualitative study. IAPS J Pract Ment Health 2023;1(1):13-26.  
doi: 10.4103/IJPMH.IJPMH\_7\_23
12. Arpanantikul M. Phenomenology: an application in nursing research. Bangkok: Ramathibodi Academic Textbook, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University; 2020.

13. Holloway I, Galvin K. Qualitative research in nursing and healthcare. 4<sup>th</sup> ed. Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons; 2017.
14. Diekelmann N, Allen D. A hermeneutic analysis of the NLN's criteria for the appraisal of the Baccalaureate Programs. In: Diekelmann N, Allen D, Tanner C, editor. The NLN criteria for appraisal of baccalaureate programs: a critical hermeneutic analysis. New York: National League for Nursing; 1989. p. 11-34.
15. Lincoln YS, Guba EG. Naturalistic inquiry. Newbury Park (CA): SAGE; 1985.
16. Muksiritipanun B, Pongsathonviboon K, Soowit B, Jenuwan A, Wongrostrai Y. Spiritual well-being and needs among patients with end-stage renal disease, Faculty of Medicine Vajira Hospital, Navamindradhiraj University. Songklanagarind Journal of Nursing 2018; 38(1):63-76. (in Thai)
17. Payutto PA. Buddhhadhamma. 55<sup>th</sup> ed. Bangkok: Dhamma Council; 2023. (in Thai)
18. Garland E, Gaylord S, Park J. The role of mindfulness in positive reappraisal. Explore (NY) 2009;5(1):37-44. doi: 10.1016/j.explore.2008.10.001.
19. Payutto PA. Dictionary of Buddhism 43rd ed. [Internet]. 2021 [cited 2024 Mar 15]. Available from: [https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/dictionary\\_of\\_buddhism\\_pra-muan-dhaama.pdf](https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/dictionary_of_buddhism_pra-muan-dhaama.pdf). (in Thai)
20. Xunlin N, Lau Y, Klainin-Yobas P, Xunlin NG. The effectiveness of mindfulness-based interventions among cancer patients and survivors a systematic review and meta-analysis. Support Care Cancer 2020;28(4):1563-78. doi: 10.1007/s00520-019-05219-9
21. Osin NE, Turilina II. Mindfulness meditation experiences of novice practitioners in an online intervention: Trajectories, predictors, and challenges. Appl Psychol Health Well Being 2022;14(1):101-121. doi: 10.1111/aphw.12293. Epub 2021 Jul 15.
22. Puangmali N, Suwan S, Nontapa R. The four focuses insight meditation practice for human resource developmen. Veridian E-Journal, Silpakorn University 2018;11(1):1558-1604. (in Thai)
23. Thanayotsophon S. The effectiveness of vipassana meditation on changing life of practitioners in mind development for father: Preobject at wat Pacharoenrat, Pathum Thani Province [thesis]. Dhonburi Rajabhat University; 2015. (in Thai)
24. Suwan N, Kantawang S, Lirtmunlikaporn S. Concept analysis of spirituality. Rama Nurs J 2018;24(1):1-12. (in Thai)
25. Tainchaiyapurk P, Phrammaha Boonrod Mahaweero (Suebduang), Montri T. Vipassana practice according to Satipatthana 4 path to escape suffering. Journal of MCU Buddhapanya Review 2021;6(3):226-35 (in Thai)

26. Tosawas P. The disease treatment with a meditation method. *Journal of Philosophical Vision* 2019;24(2):1-17. (in Thai)
27. Rusch HL, Rosario M, Levison LM, Olivera A, Livingston WS, Wu T, Gill JM. The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Ann N Y Acad Sci* 2019;1445(1):5-16. doi: 10.1111/nyas.13996.