

## บทวิจารณ์หนังสือ : Book Review

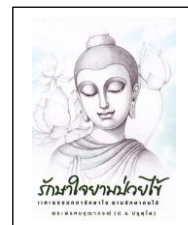
### รักษาใจยามป่วยไข้ และธรรมกถา รักษาใจ ยามรักษาคนไข้\*

ผู้เขียน : พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ปีที่พิมพ์ : 2554

จำนวนหน้า : 62

สำนักพิมพ์ : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม



กลัฏฐิพร ชัยประทานพงษ์, พระมหามิตร ฐิตปญโญ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Karnthibhorn Chaipratonpong, Phramaha Mit Thitapanyo

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khonkaen Campus, Thailand

E-mail: mindpowersecret@gmail.com

\*\*\*\*\*

#### บทนำ

หนังสือ “รักษาใจยามป่วยไข้ และธรรมกถา รักษาใจ ยามรักษาคนไข้” เนื้อหาของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ปีพุทธศักราช 2552 เป็นหนังสือที่น่าศึกษาเป็นอย่างยิ่ง ในเนื้อหากล่าวถึงความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจ เมื่อกายป่วย จิตใจก็พลอยป่วยไปด้วย และวิธีรักษาใจ แม้ร่างกายจะป่วยแต่จิตใจจะไม่ป่วยตามสำหรับผู้ป่วยและญาติ รวมถึงการรักษาใจยามรักษาคนไข้ของแพทย์ พยาบาล และบุคลากรในโรงพยาบาล

หนังสือเล่มนี้ เป็นรจนาของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) หน้าปกหนังสือออกแบบเป็นรูปภาพพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายกพระหัตถ์แบบประทานพรเป็นเครื่ององค์ ในส่วนท่อนบน มีดอกบัวเริ่มจะบานอยู่ด้านหลังพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และมีชื่อหนังสือว่า “รักษาใจยามป่วยไข้” อักษรตัวخمี้ใหญ่ มีข้อความว่า “และธรรมกถารักษาใจยามรักษาคนไข้” ในบรรทัดท่อนกลางเป็นตัวخمี้แต่เล็กกว่า และมีข้อความว่า “พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)” อีกบรรทัดอยู่ตอนล่างของปกหนังสือ เป็นหนังสือที่มีขนาดจำนวน 62 หน้า กระดาษ A4 พับครึ่ง (เฉพาะที่ท่่านรจนาขึ้นมาแต่ไม่กล่าวถึงบทอื่นที่บุคคลอื่นแต่งขึ้นมาประกอบ) จำนวนหน้ามีค่อนข้างน้อยแต่เนื้อหาสาระดีทั้งสำหรับคนป่วยและญาติผู้ป่วย รวมถึงแพทย์ พยาบาล บุคลากรในโรงพยาบาล เป็นหนังสือที่สามารถพกพาสำหรับอ่านได้สะดวกสบาย มีเนื้อหาไม่ยาวจนเกินไปสามารถอ่านจบในเวลาอันรวดเร็ว ภายในเล่มประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย รักษาใจยามป่วยไข้ ซึ่งเป็นการอธิบายถึงการรักษาใจของผู้ป่วย แม้ร่างกายป่วยแต่ใจไม่ป่วย ทำให้ผู้ป่วยที่ไม่มีความทุกข์ มีแต่ใจ และส่วนที่ 2 ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย ผู้ช่วยให้กำลังใจผู้ป่วยที่สำคัญที่สุดคือญาติที่ต้อง

\* ได้รับบทความ: 25 พฤศจิกายน 2564; แก้ไขบทความ: 12 มีนาคม 2565; ตอบรับตีพิมพ์: 30 เมษายน 2565

ต้องรักษาจิตใจตนเองและจิตใจผู้ป่วยให้เข้มแข็ง ส่วนที่ 3 รักษาใจยามรักษาคนไข้ กล่าวถึงบุคลากรโรงพยาบาล นอกจากจะรักษาพยาบาลผู้ป่วยไข้ทั้งทางร่างกายและจิตใจแล้ว ยังต้องรักษาใจตนเองควบคู่ไปด้วย

### โครงสร้างของหนังสือ

โครงสร้างเนื้อหาของหนังสือ “รักษาใจยามป่วยไข้และธรรมการักษาใจยามรักษาคนไข้” แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ว่าด้วย “ธรรมการสำหรับผู้ป่วย รักษาใจยามป่วยไข้” กล่าวถึงชีวิตของคนซึ่งประกอบด้วยกายกับใจ การป่วยมีทั้งป่วยกายและป่วยใจ แต่ร่างกายผู้ป่วยเป็นหน้าที่ของแพทย์ที่จะรักษา แต่ใจผู้ป่วยเป็นหน้าที่ของผู้ป่วยต้องรักษาเอง อย่างนี้ถึงแม้กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย ส่วนที่ 2 ว่าด้วย “ธรรมการสำหรับญาติของผู้ป่วย” ผู้ที่จะให้กำลังใจผู้ป่วยได้มากที่สุดคือญาติ การรักษาจิตใจผู้ป่วยเป็นหน้าที่ของญาติ ด้วยทั้งยังต้องรักษาจิตใจตนเองให้เข้มแข็ง ทำบุญแทนอาศัยานภาพของบุญกุศลและพระรัตนตรัยเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจผู้ป่วย คอยช่วยเหลือเลี้ยงทางกายและทางใจจึงทำให้ร่างกายและใจมีความเข้มแข็งขึ้น ส่วนที่ 3 รักษาใจยามรักษาคนไข้ สำหรับบุคลากรในโรงพยาบาล ที่ต้องรักษาคนไข้ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงรักษาคนไข้ไปพร้อมกับรักษาใจของตน

ในทัศนะของผู้ศึกษา เห็นว่าโครงสร้างของหนังสือ “รักษาใจยามป่วยไข้และธรรมการักษาใจยามรักษาคนไข้” ได้จัดวางเนื้อหาไว้เป็นส่วน อธิบายในแต่ละส่วน ด้วยเนื้อหาที่สอดคล้องเรียงตามลำดับกัน สามารถช่วยให้ผู้อ่านมองเห็นภาพรวมได้ชัดเจนมากขึ้น อีกทั้งผู้รจนาได้วางโครงสร้างของเนื้อหาซึ่งเรียบเรียงไปตามลำดับ เริ่มต้นตั้งแต่จากผู้ป่วยที่มีแพทย์คอยรักษาโรคกาย แต่ผู้ป่วยต้องรักษาใจของตนเอง ส่วนญาติพี่น้องของผู้ป่วยก็คอยดูแลรักษาใจผู้ป่วยด้วย และบุคลากรในโรงพยาบาลต้องรักษาผู้ป่วยทั้งกายและใจ พร้อมกับรักษาใจตนเองไปด้วย นับว่าเป็นความปรีชาสามารถ ฉลาดหลักแหลมในการรจนาเรียงตามลำดับและครบถ้วนทั้งสามฝ่ายได้อย่างน่าสนใจ ง่ายต่อความเข้าใจและนำไปสู่การปฏิบัติ ผู้ศึกษาได้อ่าน วิเคราะห์และสรุป รวมเนื้อหาไปตามลำดับขั้นตอนโดยย่อได้ ดังนี้

### สาระสำคัญของเนื้อหา

โครงสร้างเนื้อหา “รักษาใจยามป่วยไข้และธรรมการักษาใจยามรักษาคนไข้” แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้ คือ

ส่วนที่ 1 ว่าด้วย ธรรมการสำหรับผู้ป่วย รักษาใจยามป่วยไข้ ผู้เขียนได้อธิบายถึงชีวิตของคนซึ่งประกอบด้วยกายกับใจ ร่างกายมีโรคภัย มีป่วยไข้ ทุรุตโรคม ร่างกายนี้เกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ร่างกายก็มีจิตใจร่วมกันจึงมีชีวิต กายกับใจมีความสัมพันธ์กัน คือเมื่อกายเจ็บป่วย ใจก็มักเจ็บป่วยไปด้วยกัน เมื่อใจไม่สบาย ร่างกายก็อ่อนแรงลง เรียกว่า กายป่วยใจป่วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า “ถึงแม้ร่างกาย

ของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” ร่างกายป่วยเป็นหน้าที่ของแพทย์ที่จะรักษา แต่ใจเป็นหน้าที่ของผู้ป่วยต้องรักษา โดยมีสติภาวนาในใจว่า “กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย” ต้องไม่ห่วงกังวลลูกหลาน โบราณกล่าวไว้ว่า “ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว” รักษาจิตโดยให้มีสติยึดกับหลักความดี หลักธรรม บุญกุศล ในใจคิดว่าป่วยแต่กายแต่ใจไม่ป่วย ภาวนาว่า “พุทโธ” รู้ชีวิตตามความเป็นจริง กำหนดลมหายใจ ภาวนาว่าพุทโธ มีจิตใจสงบ ตั้งมั่น ผ่องใส มีความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554: 1 – 16) ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ที่ท่านได้แสดงพระธรรมเทศนาเรื่อง พระธรรมเทศนาภันท์ที่ 1 ตามหนังสือ “รักษาใจยามเจ็บไข้” ของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช เป็นไปในทิศทางเดียวกัน มีข้อความว่า เวลาร่างกายเจ็บป่วย จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย พระพุทธเจ้าสอนว่า “เวลาร่างกายมันเจ็บป่วยเหมือนถูกยิงด้วยธนูดอกหนึ่ง ยิ่งเข้ามาที่ร่างกาย แล้วมันจะเข้าดอกที่สองเข้ามาที่ใจ” คือทุกข์ใจขึ้นมาด้วย ถ้าเป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้าจริง ความทุกข์มันจะอยู่ที่กายเท่านั้น มันจะเข้ามาไม่ถึงใจ หลวงพ่อเคยเป็นโรคมะเร็ง อยู่โรงพยาบาลนานได้โดยไม่เบื่อ เพราะทำใจได้ ไม่หงุดหงิด ไม่กังวลในการเจาะเลือด กินยา ผ่าตัด เจ็บปวด เหตุที่เจ็บปวดน้อยลงเพราะหมอเก่ง ทั้งทำใจให้สบาย ไม่ตกใจ คอยรักษาใจของตนให้ดี รู้ความรู้สึกให้ชัดเจนแล้วแยกความกังวลความกลัวออกไป ใจจึงเป็นอิสระจากอารมณ์ทั้งหลาย มีสติรู้ทันใจตนเอง ไม่ขยายความเจ็บปวด ความทุกข์ทนได้ ไม่อยากกลับบ้าน สำหรับคนที่เจ็บป่วย ทำใจไว้อย่างหนึ่งว่าความเจ็บป่วยก็เป็นของชั่วคราว ไม่มีใครหรือเจ็บตลอดชาติ มันมาแล้วเดี๋ยวมันก็ไป ยิ่งใจเราก็ก่อนไม่พ่ายแพ้ เมตตา ใจไม่เกลียดมัน ใจจะสบาย พอใจสบายสมาธิเกิดขึ้นมา ใจมันร่มเย็นเป็นสุข มีความสุข มีกำลังใจ สำหรับคนไข้ ส่วนร่างกายเราเป็นหน้าที่ของหมอที่จะดูแล ส่วนเรามีหน้าที่ดูแลใจของเรา มีศรัทธาเป็นมะเร็ง หมอบอกจะต้องตายในเวลาอันสั้น ตอนนี้นำกรรมฐานอะไรก็ได้แล้ว จิตใจว่าอุ่นหมดแล้ว หลวงพ่อบอกว่า อย่าไปคิดนั่งสมาธิเดินจงกรมอะไร มันไม่ไหวแล้ว ให้ทำใจว่าเราขอถวายร่างกายนี้เป็นพุทธานุชา เอร่างกายเราเป็นดอกไม้บูชาพระพุทธเจ้า ทำใจอย่างนี้เลย ไม่ใช่ของเราอีกต่อไปแล้ว มันเป็นเรื่องที่เราถวายพระไปแล้ว ทีนี้พอใจเราไม่กังวล ปรากฏว่าผู้ป่วยทนทานอยู่ปานนี้ยังไม่ตายเลย ตั้งหลายปีแล้ว สำหรับคนไข้คอยรู้ทันใจตัวเอง ถ้าใจเกิดหงุดหงิดขึ้นมา ใจอยากอย่างโน้น ใจไม่อยากอย่างนี้ จึงคอยรู้ทันบ่อยๆ แล้วใจจะสบาย ความทุกข์จะเหลือแต่ทางร่างกาย ความทุกข์ทางใจจะไม่มี (หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช, 2560: 5-16)

ในทัศนะของผู้ศึกษาเห็นว่า สำหรับผู้ป่วย รักษาใจยามป่วยไข้ ของทั้งสองท่านนี้ มีความสอดคล้องกันมาก ให้ผลแก่ผู้ป่วยใช้ได้เช่นเดียวกัน การที่หนังสือของทั้งสองท่านมีความสอดคล้องเหมือนกัน แต่มีเกร็ดความรู้รายละเอียดต่างกัน หนังสือของพระพรหมคุณาภรณ์ ได้รจนาขึ้นโดยเน้นที่ผู้ป่วย เป็นทั้งโรคกายและโรคใจ โรคกายเป็นหน้าที่ของหมอในการรักษา ส่วนโรคใจต้องรักษาเอง โดยให้มีสติว่า ป่วยแต่กายแต่ใจไม่ป่วย มีหลักธรรม มีการทำบุญ ภาวนาพุทโธให้มีความสุข ส่วนหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช เป็นหนังสือที่รจนาขึ้น โดยเริ่มจากโรคกายและโรคใจ ส่วนโรคกายเป็นหน้าที่ของแพทย์ที่จะรักษา แต่โรคใจต้องรักษาเองโดยไม่กังวล มีสติ แผ่เมตตา รู้ทันมัน ทำใจปล่อยวาง จึงมีความสุข และหายป่วย ในมุมมองของท่านทั้งสองนี้ที่

สื่อผ่านทางหนังสือทั้งสองเล่ม เมื่อศึกษาแล้วจึงเข้าใจครอบคลุมการรักษาทั้งโรคกายและโรคใจในยามป่วยไข้ ทั้งที่เป็นผู้ป่วยและญาติของผู้ป่วย สามารถเป็นคุณูปการได้เป็นอย่างดี

**ตอนที่ 2 ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย** ผู้รจนาก็กล่าวถึงเครื่องบำรุงจิตใจที่สำคัญคือการทำบุญ อาศัยอานุภาพบุญกุศลและอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณเป็นเครื่องอภิบาลรักษา ทั้งจิตใจผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย ทั้งโรคกายและโรคใจ ผู้ที่จะให้กำลังใจผู้ป่วยได้มากที่สุดคือญาติพี่น้อง คนใกล้ชิด การรักษาโรคกายเป็นภาระของแพทย์ แต่การรักษาจิตใจผู้ป่วยเป็นภาระของญาติ ทางญาติได้ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยอย่างดีแล้ว ญาติมีความรัก ห่วงใยต่อผู้ป่วยจึงเป็นทุกข์ ดังพระท่านบอกว่า ความรักทำให้เกิดทุกข์ ถึงมีความรักแต่ไม่มีความทุกข์ ได้โดยทำหน้าที่ดูแลคนป่วยด้วยความรักห่วงใยอย่างดีแล้ว มีขวัญกำลังใจ ไม่กระวนกระวายทางกายและใจ ทำให้มีจิตสงบ เข้มแข็ง ปลอดภัย เบิกบานผ่องใสจึงจะทำให้มีผลดี ยังส่งผลทำให้จิตใจผู้ป่วยมีความสบายใจ ถ้าคุณพ่อป่วย มีลูกหลานห้อมล้อมผู้ป่วย ทำให้มีจิตใจสบาย มีกำลังใจ ยังมีอานุภาพของบุญกุศลและพระรัตนตรัยหล่อเลี้ยง มีอาจารย์ พี่น้อง ญาติ เมื่อได้ทำบุญ บูชาเคารพพระรัตนตรัย มาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งทางจิตใจ เข้าถึงพระรัตนตรัย มีจิตสงบ เข้มแข็ง ร่มเย็น บุญหล่อเลี้ยงทางกายและทางใจทำให้มีความเข้มแข็งขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554: 16 – 21) ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ที่ท่านได้แสดงพระธรรมเทศนาเรื่อง พระธรรมเทศนาภรณ์ที่ 1 ตามหนังสือรักษาใจยามเจ็บไข้ของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช เป็นไปในทิศทางเดียวกัน มีข้อความว่า สำหรับญาติคนไข้ก็จำเป็น คนป่วยต้องคอยปลอบญาติ ญาติเศร้าโศกเสียใจ คนป่วยต้องใช้พลังงานมากมายในการมาปลอบ กว่าญาติจะตั้งสติได้ ญาติของคนป่วยก็ต้องดูแลจิตใจตัวเอง มันกังวล มันกลัว มันห่วงใย การรู้ทันใจของตัวเอง จะทำให้เราไม่ไปขยายความทุกข์ทรมานให้เกิดขึ้นกับใจ ญาติก็ลำบาก คนไข้ก็ลำบาก หน้าที่ของเราจะช่วยตัวเองอย่างไรจะทุกข์ให้น้อยๆ ก็คือ รักษาใจของเรา เครื่องมือในการรักษาใจ เรียกว่า สติ สติเป็นตัวรู้ทัน ว่ามีอะไรเกิดขึ้นในใจของตัวเอง เพราะฉะนั้นเราคอยสังเกตจิตใจของเรา สิ่งที่เกิดขึ้นในใจเรามี 2 กลุ่มใหญ่ๆ กลุ่มหนึ่งคือความรู้สึก สุข ความรู้สึกทุกข์ อีกกลุ่มหนึ่งเป็นความรู้สึกดี ความรู้สึกชั่ว ตามองเห็น หูได้ยินเสียง จมูกได้ กลิ่น ลิ้นได้รส กายกระทบสัมผัส ใจคิดนึก เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้างตามมา ทั้งคนไข้ ทั้งญาติของคนไข้ ทั้งเพื่อนฝูง พี่น้องอะไร คอยรู้ทันใจตัวเอง (หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช, 2560 : 16 – 20)

ในทัศนะของผู้ศึกษาเห็นว่า สำหรับญาติของผู้ป่วย ตามทั้งสองท่านนี้ มีการนำเสนอที่สอดคล้องกันเหมือนกัน หนังสือของพระพรหมคุณาภรณ์เป็นหนังสือที่รจนาขึ้นโดยให้ความสำคัญกับญาติที่จะรักษาใจผู้ป่วยได้ดีที่สุด ญาติได้ทำหน้าที่ดีสุดแล้ว ให้ความรัก เช่นอย่างคุณพ่อป่วยแล้วมีลูกหลานให้กำลังใจ บวกกับมีบุญกุศล พระรัตนตรัยมาคุ้มครองรักษาจึงแข็งแรงขึ้น ส่วนหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ก็ได้กล่าวถึงผู้ป่วยและญาติของผู้ป่วยก็ต้องรักษาใจตนเอง ให้มีสติคอยรู้ทันใจตัวเอง ทั้งความทุกข์และความสุข ในส่วนการนำเสนอเนื้อหาหลักเหมือนกัน แต่อาจจะมีรายละเอียดแตกต่างกันอยู่บ้าง การที่นำเสนอแตกต่างกันนั้นคงเป็นเพราะองค์ความรู้ที่ได้ศึกษาในขณะนั้นแตกต่างกันหรือไม่ก็คงเป็นเพราะบริบทที่แตกต่างกันนั่นเอง

**ส่วนที่ 3 รักษาใจยามรักษาคนไข้** ในส่วนนี้ผู้รจนานี้ได้กล่าวถึงบุคลากรในโรงพยาบาลที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับคนเจ็บไข้และการรักษาพยาบาลซึ่งมีลักษณะพิเศษกล่าวคือเป็นงานบริการสังคมสำหรับคนที่มีความทุกข์ คือคนเจ็บไข้ได้ป่วย

**คนไข้ก็น่าเห็นใจ** คนป่วยไข้ที่น่าเห็นใจเพราะมีความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือเมื่อกายป่วย ใจก็ป่วยด้วย คือจะเป็นคนหงุดหงิดง่าย เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ต่างๆ เศร้า หวาดกลัว อันตรายถึงชีวิต เป็นห่วงใยญาติพี่น้อง ทรัพย์สินเงินทองสมบัติ ท้อแท้ หวาดกลัวไปหมด แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยต้องการความช่วยเหลือไม่เฉพาะทางกาย แต่ต้องการความช่วยเหลือทางใจด้วย แต่เวลาบอกการเจ็บป่วยบอกเฉพาะทางกาย ทางใจไม่บอกทั้งที่มีสภาพจิตใจไม่สบายด้วยและต้องการความช่วยเหลือ เวลารักษาพยาบาลส่วนมากจึงเน้นแต่เรื่องทางกาย เพราะฉะนั้นบุคลากรในโรงพยาบาลจำเป็นต้องเตรียมใจให้การรักษาคนป่วยไข้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่รักษากายอย่างเดียว

**คนรักษาคนไข้ก็น่าเห็นใจ** ขณะเดียวกันคนรักษาคนไข้ก็น่าเห็นใจ เพราะต้องมาพบกับอนิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา) เป็นอารมณ์ซึ่งนำมาซึ่งทุกข์ทรมาน จะเกิดความรู้สึกตอบสนองที่ไม่ดี คือไม่พอใจเกลียดชังรังเกียจ ไม่อยากพบเจอ หากไม่ได้ตั้งใจเตรียมใจปล่อยไปตามความรู้สึก ก็พลอยไม่สบายใจ หงุดหงิดได้ อีกทั้งงานก็หนัก กดดัน เร่งเร็ว รับผิดชอบ เรียกร้อง กระทบอารมณ์จากทุกทิศทางรอบตัว อย่างไรก็ตามเป็นหน้าที่ที่ต้องทำให้ดีที่สุด โดยมีเป้าหมายให้การรักษาพยาบาลคนไข้ให้ได้ผลดีที่สุดทั้งการเจ็บป่วยทางร่างกายและทางจิตใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554: 25–28)

**ทุนทางใจที่ทำให้รักษาคนไข้ครบทั้งคน** การทำงานทำหน้าที่รักษาพยาบาลให้ได้ผลดีที่สุด คือรักษาพยาบาลคนไข้ให้ครบทั้งคนคือทั้งทางกายและทางใจ กล่าวคือต้องเตรียมใจให้พร้อมรับหน้าที่รักษาพยาบาลทั้งทางกายและทางใจ เมื่อใจเราพร้อมดีการทำงานก็ดีขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่การเตรียมใจยังไม่พอต้องทำใจด้วย ทำใจอย่างไรจึงจะได้ผล ก่อนทำใจถ้ามีทุนทางใจที่ดีจะช่วยได้มากทุนเดิมคือ ความรักในวิชาชีพ รักงานของตน รักงานแพทย์ รักงานพยาบาล รักษาคนไข้คือรักงานช่วยคน อยากช่วยคนไข้ให้หายโรคสรุปคือทุนทางใจที่ทำให้รักษาคนไข้ครบทั้งคน รวมเรียกว่ามี ฉันทะ วิธีการทำใจให้ได้ผล ที่เรียกว่า “งานได้ผลตัวคนก็เป็นสุข” มีหลักการดังนี้ 1) ข้างนอก ก็มองออกไปให้ถูกต้อง 2) ข้างในก็มีหลักอยู่ในตัวให้มั่นใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554: 29)

**ข้างนอก ก็มองออกไปให้ถูกต้อง** หลักการข้อที่ 1) ข้างนอก ก็มองออกไปให้ถูกต้อง เป็นวิธีการมองสิ่งต่างหลายแบบดังนี้

วิธีที่ 1 มองโลกแบบทำใจให้สนุก คือมองเห็นหรือนึกถึงอะไรก็สนุกไปหมด เห็นอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ไม่ว่าดีหรือร้าย มองให้เป็นสนุกไปหมด ไม่รับไม่เก็บอารมณ์ปล่อยให้ผ่านไปถ้าไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องของเรา เพราะฉะนั้นไม่ว่าคนไข้จะมีอาการอย่างไร ญาติคนไข้ตลอดจนคนร่วมงานจะมีอาการอย่างไร มองเป็น

สนุกไปยิ่งกว่านั้นในใจให้รู้เท่าทันว่าคนเราต้องมียोगนี้เป็นธรรมดา มนุษย์มีหลากหลาย ภูมิหลังแตกต่างกัน นานาจิตตัง ถือเป็นการ “รักษาคนไข้พร้อมกับรักษาใจของตน”

วิธีที่ 2 มองอะไรๆเป็นการเรียนรู้ไปหมด มองว่าการที่ได้พบผู้คนมากมายที่มีลักษณะแตกต่างกัน เป็นการได้เรียนรู้ ต่างจากวิธีแรกที่มองผ่านเฉยๆ ไม่รับไม่เก็บอะไรเลยยังไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร วิธีที่ 2 นี้ได้ประโยชน์ที่ศึกษาชีวิตมนุษย์โดยการสังเกตมีการพัฒนา สติปัญญา คือการรับรู้โดยสติ ที่มาพร้อมกับสัมปชัญญะคือความรู้ คือสติจะจับข้อมูลไว้แล้วส่งต่อให้ปัญญา ปัญญาที่ทำหน้าที่รู้การเฉพาะหน้าเรียกสัมปชัญญะ เป็นการรับรู้เพียงเพื่อเป็นความรู้ และเก็บข้อมูลไว้เพื่อการระลึกใช้ไม่มีการปรุงแต่งว่าชอบใจหรือไม่ชอบใจ เรียนรู้ไปโดยไม่มีความตั้งใจเข้ามาเกี่ยวข้อง อย่างนี้เป็นการ “รักษาคนไข้ คนรักษาก็ได้ตลอดเวลาด้วย”

วิธีที่ 3 ถือเป็นบททดสอบ เมื่ออยู่ในโลกอุดมการณ์หรืออุดมคติของคนเรายึดมั่นในความดี ในวิชาชีพก็มีอุดมการณ์หรืออุดมคติให้ยึดถือ เมื่อมีสิ่งไม่ดีไม่สบอารมณ์เข้ามาอาจเป็นต้นเหตุยั่วเย้าให้เราพลาดจากหลักการได้ จะทำอะไรให้ยืนหยัดอยู่ได้ ถ้าตั้งใจแบบนี้เรียกว่า มองเป็นบททดสอบ เมื่อเป็นบททดสอบต้องพยายามทำบททดสอบให้ผ่าน การตั้งใจเตรียมใจไว้และมองแบบนี้ จะทำให้เรามีความเข้มแข็งและสู้ได้ เมื่อมีอารมณ์ไม่ดีมากระทบตั้งสติ เรายังตัวได้ เราจะมีท่าทีที่ถูกต้อง เราจะไม่พลาดการมองอย่างนี้ก็เป็นส่วนของการ “รักษาคนไข้ คนรักษาก็ได้ตลอดเวลาด้วย”

วิธีที่ 4 มองเอาประสบการณ์หรือสถานการณ์ในงานเป็นการฝึกฝนทั้งหมด พระพุทธศาสนาถือว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และเป็นสัตว์ที่ต้องฝึก แล้วก็ฝึกจนกระทั่งเป็นสัตว์ประเสริฐด้วยการฝึก ถ้าไม่ฝึกไม่ถือว่าประเสริฐ การฝึกเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ประเสริฐเลิศขึ้นมาต่างจากสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาแล้วอยู่ด้วยสันชาตญาณ และในแง่สันชาตญาณเก่งกว่ามนุษย์อีก มนุษย์มีสติที่ตรงที่ฝึกนี้เองจึง มนุษย์จึงเป็นสัตว์ประเสริฐได้ด้วยการฝึก จึงประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลาย โดยมนุษย์ฝึกตัวเองได้ ไม่ต้องให้ใครมาฝึกและฝึกได้อย่างไร้ขีดจำกัด เรียกได้ว่าฝึกอย่างไรได้อย่างนั้นฝึกเป็นมหาบุรุษหรือพระพุทธเจ้าก็ได้ ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “วรมสตรา ทนตา” สัตว์ทั้งหลาย เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย อะไรต่างๆเหล่านี้ฝึกแล้วเป็นสัตว์ที่ประเสริฐแต่ถึงกระนั้นก็ยังไม่มีเทียมเท่ามนุษย์ มนุษย์ฝึกแล้วไม่มีใครเทียมเท่า ฝึกไปฝึกมาพัฒนาตนจนกระทั่งเทวดาและพรหมก็น้อมนมัสการกลับมาบูชามนุษย์” จึงทรงสอนเรื่องนี้ไว้มากเพื่อให้มนุษย์เห็นตระหนักในศักยภาพของตนในการฝึกฝนพัฒนา ฉะนั้นมองงานของเราเป็นการฝึกฝนทั้งหมดไม่ว่าจะมีอะไรผ่านเข้ามาถือเป็นเรื่องฝึกฝนพัฒนาตนทั้งสิ้นคือการฝึกกาย ฝึกใจ ฝึกความชำนาญชำนาญ ฝึกความสามารถในการปฏิบัติต่ออารมณ์ต่างๆ ฝึกการปฏิบัติต่อคนไข้ ต่อความสัมพันธ์กับญาติคนไข้และผู้ร่วมงาน ฝึกหาความรู้และคิดแก้ปัญหาในงาน ตลอดจนฝึกความสามารถในการแก้ปัญหาทางจิตใจให้ดีขึ้นเป็นการมองในแง่การแก้ไขปรับปรุง ที่จะพัฒนาตลอดเวลา ถือเอางานเป็นเครื่องมืออันประเสริฐ ชนิดที่ดีที่สุดในการพัฒนาชีวิตของเราให้ ถือเป็น “กำไรยิ่งใหญ่ในการรักษารักษาคนไข้คือการได้พัฒนาตัวเราเอง”

วิธีที่ 5 วิธีของพระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์มีลักษณะสำคัญคือท่านมีความมุ่งหมายต่อโพธิญาณ มีเป้าหมายที่ดีสูงสุดทำให้ตั้งปณิธานว่าจะต้องทำให้สำเร็จ โดยยอมสละได้แม้กระทั่งชีวิตเพื่อให้บรรลุจุดหมายสูงสุดนั้น พระโพธิสัตว์เมื่อได้เริ่มตั้งปณิธานแล้วจะทำความดีอย่างเต็มที่ แม้ต้องสละชีวิตเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นก็ได้ แม้ถูกกกลั่นแกล้งอย่างไรก็ไม่ละทิ้งความดีนั้น ฉะนั้นบุคลากรในโรงพยาบาลจึงควรตั้งใจทำความดีเหมือนพระโพธิสัตว์ 1) นึกถึงพระโพธิสัตว์ว่าท่านลำบากกว่าเรา ถูกแกล้งมากกว่าเรา ท่านยังทำดีต่อไป ทำไมเราจะยอมแพ้แค่นี้ 2) ตั้งปณิธานแบบพระโพธิสัตว์ โดยตั้งเป้าหมายสูงสุดแน่วแน่ว่าจะทำความดีอันนี้ให้สำเร็จ อาจตั้งเป้าหมายให้ใหญ่ขึ้น หรือตั้งเป้าหมายเฉพาะการในแต่ละปี หรือเป็นความดีแต่ละอย่างก็ได้ สรุปคือ “ถ้าจะทำงานให้ดีที่สุดก็ต้องมุ่งมั่นในจุดหมายสูงสุด”

วิธีที่ 6 แบบพระอรหันต์ พระอรหันต์คือผู้บริสุทธิ์ หมายความว่า เป็นผู้ที่ไม่ต้องทำอะไรเพื่อตนเองอีก พระอรหันต์มีลักษณะพิเศษเหนือกว่าพระโพธิสัตว์ คือ พระโพธิสัตว์ยังใช้ปณิธาน ยังมีการตั้งเป้าหมายว่าเราจะไปให้ถึงจุดหมายอันสูงสุดนั้น คือยังมีอะไรเพื่อตัวเอง ส่วนพระอรหันต์คือผู้บรรลุจุดหมายแล้วไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตนเองอีกจึงเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ มีความสุขอยู่ในตัวพร้อมตลอดเวลาเป็นบุคคลเยี่ยมยอดไม่ต้องอยู่ด้วยความหวัง ไม่มีตัวตนที่จะรับกระทบอะไรทั้งสิ้น สิ่งใดที่จะทำ ก็ทำตามที่ได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงามเป็นประโยชน์และทำด้วยความกรุณาที่เห็นว่าผู้อื่นยังมีความทุกข์ ยังมีปัญหาที่เราจะต้องช่วยแก้ไข เราเพื่อเขาไม่ได้ทำเพื่อเรา เพราะฉะนั้นจึงไม่มีอารมณ์อะไรมากระทบคือหมดเองตัวตนแล้ว มองแต่เพียงว่าเราทำเพื่อเขา เวลาเขามีอารมณ์ไม่ดี พุดไม่ดี แท้จริงเป็นปัญหาของเขา มองเห็นแต่เรื่องราวที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และเห็นแต่เหตุปัจจัยเกิดขึ้น แก้ปัญหาได้สบายใจ เมื่อวางใจได้อย่างนี้ตัวเราไม่มีปัญหาและยังช่วยคนไข้ได้มากขึ้น ดังคำสรุปว่า “ตัวเองเต็มแล้ว ก็เลยทำเพื่อคนไข้ได้เต็มที่” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554: 30-43)

**ข้างใน ก็มีหลักอยู่ในตัวให้มันใจ งานได้ผลก้าวไป คนยิ่งก้าวไกลในชีวิตที่ดี** หลักการข้อที่ 2) ข้างใน ก็มีหลักอยู่ในตัวให้มันใจ เป็นเรื่องคุณสมบัติของใจที่จะเป็นเครื่องช่วยในกระบวนการขั้นปฏิบัติให้ ดังนี้

1) มีความรักงาน ได้แก่ ฉันทะ มีความพอใจในงาน เห็นคุณค่า เห็นประโยชน์ เป็นฉันทะที่มากับเมตตาทำให้รักเพื่อนมนุษย์อยากให้เพื่อนมนุษย์มีชีวิตที่ดีงาม มีสุขภาพดี มีอายุยืน อยากช่วย แก้ปัญหา เรียกว่าเป็นทุนดีแต่ต้น

2) มีจิตสำนึกในการศึกษาหรือการฝึกฝนพัฒนาตนเอง มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐในการฝึก ธรรมชาติเรามักชอบสิ่งง่าย ๆ ที่สบาย ๆ เมื่อเจอสิ่งยากจะไม่สบายใจ ท้อแท้ ไม่มีกำลังใจจะทำ เป็นทุกข์และงานไม่ได้ผล ในทางตรงข้ามคนที่มีความสำนึกนี้ข้อดีคือ อยากฝึกฝนตลอดเวลา ชอบสิ่งที่ยากท้าทาย ทำให้ได้ฝึกฝนมาก ยิ่งยากยิ่งได้ ยิ่งร้ายยิ่งดี ไม่กลัวงานยาก กลับมีความสุขและดีใจ ทำให้มีกำลังใจที่จะทำ พร้อมทำ ตั้งใจทำ ทำได้ดี แก้ไขสถานการณ์ได้หมด” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554: 44-46)

### พอมองอะไรๆ ได้ถูก ทุกอย่างก็ลุล่วง จิตใจก็โปร่งใส

3) มีสัมมาทิฐิ คือมีท่าทีในการมองสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง พุทธศาสนาเริ่มต้นด้วย สัมมาทิฐิ ถ้าเรามี สัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ ยึดถือในหลักการที่ถูกต้องและวางท่าทีของจิตถูกต้องตามหลักการนั้น อะไรตามมาก็ดีไปหมด ได้แก่เห็นว่าทุกเห็นว่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย เพราะฉะนั้นจะมองตามเหตุปัจจัย เวลาเจอสถานการณ์ก็มองตามเหตุปัจจัย คนที่ไม่มองตามเหตุปัจจัยจะมองตามชอบใจ ไม่ชอบใจ ถูกใจ เอาไม่ถูกใจไม่เอา โกรธหรือเกลียดไปเลยคนทั่วไปจะมีลักษณะแบบนี้ ทำให้เกิดปัญหา เกิดความทุกข์ทั้งในใจตนเองและแสดงออกไปภายนอกอย่างไม่ฉลาดขาดสติ การมองตามเหตุปัจจัยเป็นการใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่มากระทบ เมื่อปัญญามาปัญหาไม่เกิด เมื่อมีสัมมาทิฐิเท่ากับพึงธรรม คือเอาธรรมมาเป็นหลักชีวิตของเรา สรุปก็คือเมื่อใช้ปัญญามองตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนเกิดขึ้นมารับการกระทบ สิ่งทั้งหลายก็ไหลไปตามกระแสปัญญาที่จะพิจารณาแก้ไขเหตุการณ์ ไม่มีการกระทบก็ไม่มีปัญหา

4) มีกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงตรัสให้มิตัวช่วยเบื้องต้นแรกสุดไว้ ได้แก่มีกัลยาณมิตร คือบุคคลอื่นหรือปัจจัยทางสังคมที่ไม่ใช่บุคคลก็ได้เช่นหนังสือ คู่มือเป็นเครื่องปลอบใจ เป็นเพื่อนชีวิตเป็นมิตรคู่ใจ เวลามีปัญหาพูดคุย ปลอบใจ ผ่อนเบา ให้กำลังใจกันและกัน อันเป็นหลักเบื้องต้น เรียกว่ามีกัลยาณมิตรไว้ช่วย ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554 :46-50)

### จะรักษาโรคได้ต้องรักษาความสัมพันธ์ในโลกด้วย ความสัมพันธ์กับคนไข้ต้องมีคุณธรรมในใจ

5) มีคุณธรรม การจะรักษาโรคได้ต้องรักษาความสัมพันธ์ของคนในโลกด้วย โดยเฉพาะอาชีพแพทย์ พยาบาลและบุคลากรทั้งหมดในโรงพยาบาลเป็นอาชีพที่ต้องใช้ความเมตตากรุณา จึงต้องเพิ่มพูนปลูกฝังพัฒนาคุณธรรมนี้ขึ้นในใจรวมทั้ง มุทิตา อุเบกขา ทั้ง 4 ข้อเรียกว่า พรหมวิหาร4

พรหมวิหาร 4 แปลว่า ธรรมประจำใจหรือเป็นที่อยู่ของผู้ที่เป็นเหมือนพรหม พรหมในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าผู้ประเสริฐ คือมีใจประเสริฐ ใจยิ่งใหญ่ วิหารแปลว่าที่อยู่หรือที่พัก ธรรมเหล่านี้เป็นที่อยู่ของใจที่ประเสริฐ ใจที่ประเสริฐอยู่ในหลักธรรม 4 ประการนี้ 1.เมตตา 2.กรุณา 3.มุทิตา 4.อุเบกขา

การที่จะปลูกฝังหลักธรรมดังกล่าวให้ถูกต้อง ต้องแยกให้ได้ก่อนว่าธรรมข้อไหนเป็นอย่างไร เช่นเมตตากับกรุณาแตกต่างกันอย่างไร วิธีดูความต่างง่ายๆ ดูที่คนที่เราจะไปแสดงออกกับเขา ดูสถานการณ์ที่เขาประสบ และดูว่าควรใช้หลักธรรมข้อไหนกับเขา พิจารณาดังนี้

1. ถ้าคนนั้นเขาอยู่ในภาวะปกติไม่มีเรื่องเดือดร้อนอะไร ในสถานการณ์อย่างนี้คุณธรรมที่ใช้คือ เมตตา อันได้แก่ ความรัก ความเป็นมิตร หมายถึง มีความรัก ความปรารถนาดีอยากให้เขาเป็นสุข

2. ถ้าคนนั้นตกต่ำ เกิดความเดือดร้อนเป็นทุกข์เกิดปัญหา ต้องใช้คุณธรรมข้อ 2 คือ ความกรุณา หมายถึงพลอยมีใจหวั่นไหวเมื่อเห็นคนเดือดร้อนมีทุกข์ ต้องการจะปลดปล่อยเขาให้พ้นจากความทุกข์ อยากให้เขาพ้นจากทุกข์ เพราะฉะนั้นวิชาชีพแพทย์และพยาบาล จึงใช้ความกรุณามาก เมตตามีความเป็นมิตรยื่น

พื้นตลอดเวลาอยู่แล้ว หมายความว่าเมื่อผู้ป่วยมาหาแม้จะยังไม่รู้ว่าเจ็บป่วยอะไรเราก็มีความเป็นมิตรคือมีเมตตา ญาติมิตรคนไข้มาก็มีความเมตตาเป็นประจำ เมตตาใช้มากที่สุด กรุณาใช้เมื่อเขามีความทุกข์เดือดร้อน

3. เมื่อคนไข้ดีขึ้น ประสบความสำเร็จ มีธรรมข้อที่ 3 มุทิตา คือพลอยยินดีด้วย คอยสนับสนุนส่งเสริมคนดี ช่วยกันทำความดี ซึ่งความสุข ทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เจริญก้าวหน้าหรือหายจากโรคมะเร็งสุขภาพแข็งแรงดี ต้องใช้เป็นสิ่งสำคัญในการทำกิจหน้าที่และพัฒนางานให้ถูกต้อง แม้ในการรักษาพยาบาล ยามคนไข้สบายหายจากโรคเราก็ควรมุทิตาพลอยยินดีด้วย และพยายามส่งเสริมให้เขามีสุขภาพดีแข็งแรงยิ่งขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554: 51–55)

**จะรักษาโลกไว้ได้ คนต้องรักษาธรรมให้ดี** หลักธรรมข้อ 1-3 เป็นการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างเรา กับเขา เรากับเพื่อนมนุษย์ หรือคนในโลก ส่วนหลักธรรมข้อ 4 เป็นการรักษาความถูกต้องชอบธรรม

4. กรณีที่จะรักษาความถูกต้อง ชอบธรรม หลักการ หลักเกณฑ์ เรียกสั้นๆว่า “ธรรม” เป็นตัวความจริง ความถูกต้องชอบธรรมตามกฎธรรมชาติ เป็นความดีที่มีอยู่ตามธรรมชาติของความเป็นจริงอย่างหนึ่งและความถูกต้องชอบธรรมที่ยกขึ้นมาจัดตั้งวางบัญญัติเป็นกฎเกณฑ์ของสังคม เป็นระเบียบเป็นกฎหมาย หลักธรรมข้อ 4 นี้ถือว่าใหญ่และสำคัญเหนือกว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะรักษาไว้ให้ได้ จึงทำให้ยั้งข้อ 1-3 มาเข้าข้อที่ 4 โดยต้อง อุเบกขา คือวางใจเป็นกลางไม่เข้าไปแทรกแซงให้เสียธรรมเพื่อให้คนนั้นรับผิดชอบต่อธรรมโดยเราคอยดูแลให้เกิดความเที่ยงธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554: 55–57)

**จะเลี้ยงลูกให้ได้ผล ต้องให้ลูกหัดอยู่กับธรรมให้ได้** ถ้ามีอุเบกขาถูกต้องคือรู้ว่าตอนนี้จะต้องทำอย่างไร วางตัวอย่างไรจึงจะถูก เพื่อให้ได้ความถูกต้องชอบธรรม ดังกรณีตัวอย่างการมองอุเบกขาในระดับครอบครัว เช่นพ่อแม่เลี้ยงลูก ถ้าเลี้ยงไม่เป็นลูกจะรู้จักโต ได้แก่พ่อแม่บางคนมีแต่เมตตากรุณามุทิตา 3 ข้อขาดอุเบกขาโอ้อ้อ เอาใจลูก กลัวลูกลำบาก ก็เลยทำแทนทั้งหมด หรือทำทุกอย่างแทนลูกเลยทำอะไรไม่เป็นเลยนี้ก็ต้องวางอุเบกขาเป็นการให้โอกาสเขาพัฒนาตนเอง โดยให้ลูกหัดรับผิดชอบตัวเอง การวางอุเบกขาต่อลูก แยกได้เป็น 3 กรณี

1. เมื่อจะต้องให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง เพื่อว่าเขาจะได้ทำเป็น คือเราใช้ปัญญาพิจารณาว่าตอนนี้เรื่องนี้จะต้องให้เขาหัดทำอะไรบ้าง ยอมให้เขาเหนื่อยบ้าง เขาต้องฝึกตนเอง จ้องลำบากบ้างเป็นธรรมดา แต่เขาจะทำได้และจะเก่งขึ้น หากกลัวลูกจะลำบากมีเมตตากรุณามากลูกจะทำอะไรไม่เป็น ส่วนพ่อแม่ที่เก่งเขารู้จักเมตตากรุณามุทิตาให้ได้สัดส่วนคลุลูกกับอุเบกขา เป็นการรักลูกเป็นและรักระยะยาว (อุเบกขา แปลว่า คอยดู มาจาก อุป+อิช อิช แปลว่า ดู อุป แปลว่า ใกล้ๆ รวมแปลว่าคอยดูแลอยู่ใกล้ๆ แปลอีกอย่างว่ามองดูตามเรื่องที่เกิด หมายความว่าพร้อมจะแก้ไขสถานการณ์ แต่ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง) เพราะฉะนั้นเมื่อลูกจะต้องฝึกรับผิดชอบตัวเอง ทำอะไรให้เป็นเอง พ่อแม่ต้องวางอุเบกขา ปลอ่ยให้เขาทำเองโดยคอยดูแลและเป็นที่ปรึกษาเมื่อพ่อแม่ใช้ปัญญารู้จักวางเฉยในกรณีที่ 1 นี้ลูกจะเติบโตพัฒนาอย่างดี

2. เมื่อลูกสมควรรับผิดชอบการกระทำของตนเองต่อกฎเกณฑ์กติกาข้อนี้ข้อควรเป็นการฝึกฝนเหมือนกัน ครอบครัวเป็นสังคมย่อยต่อไปลูกเราควรต้องไปอยู่ในสังคมใหญ่เขาต้องเรียนรู้ชีวิตจริง ต้องรู้จักความความชอบธรรม ความเป็นธรรม เพราะฉะนั้นครอบครัวก็ต้องมีกติกา มีกฎเกณฑ์ เขาทำอะไรถูกหรือผิดเราก็ต้องให้เขารับผิดชอบต่อการกระทำของเขานั้นทั้งดีและชั่วตามถูกตามผิด ตามกฎเกณฑ์ กฎเป็นกฎ ถูกเป็นถูก ผิดเป็นผิดอันนี้เรียกว่าอุเบกขา ทำให้เขาได้รับความเป็นธรรมและรักษาทำไว้เมื่อเขาสมควรต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

3. เมื่อเขารับผิดชอบต่อตัวเองได้แล้ว ก็ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง ยกตัวอย่างเช่นว่าลูกโตแล้วจบการศึกษาแล้วมีงานทำแล้วเขามีครอบครัวของเขาเองรับผิดชอบ ตัวเองพ่อแม่อย่าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตครอบครัวของเขาบางคนรักลูกมากอยากให้ลูกมีความสุขเข้าไปยุ่งในครอบครัวของเขาไปเจ้าก็เจ้าการว่าลูกอยู่อย่างนั้นอย่างนี้จะดีจิตของแบบนั้นจะดีเข้าไปยุ่งครอบครัววุ่นไปหมดจนครอบครัวเขาอยู่ไม่เป็นสุขอย่างนี้เรียกว่าไม่มีอุเบกขา

ดังนั้น อุเบกขาคำสำคัญที่สุด รักษาความชอบธรรมไว้ได้ ดำรงสังคมไว้ได้ ช่วยให้ชีวิตของคนพัฒนา ถ้าพ่อแม่ไม่มีอุเบกขาลูกจะไม่โตทั้งทางจิตใจและปัญญา ฉะนั้นจะเลี้ยงลูกให้ได้ผลดีต้องหัดให้ลูกอยู่ในธรรมให้ได้”(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554: 57–60)

เมื่อคนกับคนและคนกับธรรมสัมพันธ์กันพอดีโลกนี้ก็เกษมสันต์ร่มเย็น เรื่องนี้ยังสามารถมองสู่ระดับระหว่างสังคม สังคมที่เอาแต่เมตตากรุณาแต่ไม่เอาหลักการ ไม่เอาหลักเกณฑ์ ไม่รักษากติกาสังคม แม้จะช่วยเหลือกันดี มีน้ำใจ แต่ก็เสียธรรม หลักการถูกทำลาย คนอ่อนแอ ไม่ดีนรชนช่วย คอยหวังพึ่งผู้อื่นไม่พึ่งตนเอง ส่วนบางสังคมไม่มีความเอื้อเฟื้อ ไม่เมตตากรุณาต่อกัน เอาแต่หลักการ กฎเกณฑ์และกติกาสังคมให้ทุกคนทำตามตรงตามนั้น สังคมแบบนี้รักษากฎและรักษาธรรมไว้ได้แต่ขาดความชุ่มชื้น ขาดน้ำใจ ขาดความรู้สึกที่ดีงามทางจิตใจ มีปัญหาทางจิตใจมาก เครียด เป็นโรคจิตกันมาก

ฉะนั้น ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามสถานการณ์อย่างได้สัดส่วนมีดุลยภาพ ธรรมในทางพระพุทธศาสนา ท่านตรัสเป็นระบบ holistic คือระบบองค์รวม ต้องทำให้ครบชุดทั้ง 4 ด้าน โดย 3 ข้อแรกเพื่อรักษาคน และข้อ 4 อุเบกขาเพื่อรักษาธรรม และบุคลากรที่อยู่ในโรงพยาบาลก็ต้องใช้พรหมวิหาร 4 ให้ครบ ต้องดูว่ากรณีไหนจะใช้เมตตา กรณีไหนจะใช้กรุณา กรณีไหนจะใช้มุทิตา กรณีไหนจะใช้อุเบกขา โดยอุเบกขาเป็นตัวคุมกระบวนการให้ความสัมพันธ์ของคนทุกอย่างอยู่ในขอบเขตของธรรม คือ ความจริง ความถูกต้องดีงาม ระหว่างนั้นเมื่ออยู่ในขอบเขตของธรรมก็มีเมตตา กรุณา มุทิตา ให้มาก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554: 60–62)

ในทัศนะของผู้ศึกษาเห็นว่าเนื้อหาในส่วนที่ 3 นี้ มีความสมบูรณ์ชัดเจนที่สุด มีความละเอียดลุ่มลึก ในการร้อยเรียงให้เห็นถึงศาสตร์และศิลป์ขั้นสูงสุดได้อย่างเข้าใจง่าย น่าสนใจติดตามค้นหาคำตอบต่อเนื่อง โดยสรุปประโยคเนื้อหาที่เป็นใจความสำคัญที่ผู้รจนาต้องการสื่อในแต่ละประเด็นขึ้นมาทำให้น่าสนใจต่อความ

เข้าใจ เนื้อหาทั้งหมดในส่วนนี้ ถือเป็นนวัตกรรมอันทรงคุณค่า เป็นเรื่องสำคัญจำเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาและพัฒนาจิตใจของผู้ที่ทำหน้าที่รักษาคณไขในโรงพยาบาล ให้ทำงานได้ผลคนทำงานก็เป็นสุข รักษาคนไขทั้งกายและใจ พร้อมกับการรักษาใจตนเอง พัฒนาตนเองจนบรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต

## สรุปจุดเด่นและสิ่งที่ผู้ศึกษาอยากจะนำเสนอ

จุดเด่นของหนังสือเรื่อง “ทาน ทำอย่างไรจึงจะได้บุญมาก” เล่มนี้ มีดังต่อไปนี้

จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้: ผู้แต่งได้ตั้งชื่อเรื่องไว้น่าสนใจ ในส่วนเนื้อหาที่ผู้แต่งนั้น ท่านได้บรรยายด้วยภาษาที่เรียบง่าย เรียบเรียงไปตามลำดับ เริ่มจากผู้ป่วยจะอย่างไรแม้ร่างกายป่วยแต่ใจของเราจะไม่ป่วยตามไปด้วย โดยการรักษาใจด้วยสติคือเอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วยแต่ใจของเราไม่ป่วย หรือภาวนาในใจตลอดเวลาว่า กายป่วยใจไม่ป่วย ทำให้ใจหยุดยังมีหลักยึดไม่ตกอยู่ได้ อำนวยความสะดวกบรรเทาทางร่างกายใจก็สบาย แล้วมาถึงธรรมกถาสำหรับญาติผู้ป่วยผู้ช่วยให้กำลังใจผู้ป่วยต้องรักษาจิตใจตนเองและผู้ป่วยให้เข้มแข็งด้วยการทำใจและทำบุญแทนอาศัยานุภาพแห่งบุญและพระรัตนตรัยเป็นเครื่องส่งเสริมกำลังใจ ครอบคลุมถึงบุคลากรในโรงพยาบาลมีหลักวิธีรักษาใจยามรักษาคณไข เพื่องานก็ได้ผลตัวคนก็เป็นสุข รวมเป็นนวัตกรรมที่ทรงคุณค่ายิ่ง ทำให้ผู้ศึกษาสามารถจินตนาการเรื่องราวเห็นเป็นภาพในใจและทำความเข้าใจได้ง่ายอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน แสดงถึงความเป็นอัจฉริยภาพในด้านความคิดที่รอบครอบละเอียด เนียบคม สุขุมลุ่มลึก ผู้แต่งมีความสามารถในการจัดกระบวนการความคิดอย่างเป็นระบบ มีเทคนิคที่ชวนให้ผู้ศึกษาเกิดความสนใจติดตามไปจนจบ นี่เป็นจุดเด่นของหนังสือเล่มนี้

สิ่งที่ผู้ศึกษาอยากจะนำเสนอของหนังสือเล่มนี้: ไม่มีที่ตำหนิเลย ในภาพบนหน้าปกก็สื่อความหมายได้ดี และสื่อความเข้าใจที่แจ่มแจ้งชัดเจนเป็นไปในแนวทางทิศเดียวกันกับชื่อเรื่อง ส่วนทัศนะผู้ศึกษาแทบไม่มีความเห็นที่จะให้มีการปรับปรุงเพิ่มเติมของหนังสือเล่มนี้อีกเลย เพราะหนังสือมีชื่อเรียกดีมาก เนื้อหาสาระก็ดี มีประโยชน์ มีความสมบูรณ์ดีอยู่แล้ว จึงเป็นหนังสือที่มีคุณค่าและต้องศึกษาเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะชาวพุทธบริษัททั้งที่เป็นผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย หรืออ่านก่อนจะป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยรักษาโรคทางกายและโรคทางใจให้หายเร็วขึ้น รวมทั้งญาติผู้ป่วยก็มีความสุขใจด้วยการได้ทำหน้าที่ของตนดีที่สุด ตลอดจนแพทย์ พยาบาล บุคลากรในโรงพยาบาล ที่ต้องรักษาคณไขพร้อมกับการรักษาใจของตนเพื่อทำงานให้ได้ผลตัวคนก็เป็นสุขเป็นจุดหมายสูงสุด

## องค์ความรู้ที่ได้รับ

1. ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย “รักษาใจยามป่วยไข้” ชีวิตของมนุษย์ประกอบด้วยกายกับใจต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดีจึงจะมีความสุข ดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่น อย่างไรก็ตามร่างกายมีความเสื่อมทรุดโทรมตามกาลเวลา ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นไปตามธรรมดา กายกับใจมีความสัมพันธ์กัน คือเมื่อกาย

เจ็บป่วย ใจก็มักเจ็บป่วยไปด้วยกัน เมื่อใจไม่สบาย ร่างกายก็อ่อนแรงลง เรียกว่า กายป่วยใจป่วย ร่างกายป่วย เป็นหน้าที่ของแพทย์ที่จะรักษาผู้ป่วยได้แต่ร่วมมือ แต่ใจเป็นหน้าที่ของผู้ป่วยต้องรักษาใจของตนเองตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสสอนว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” โดยให้ตั้งใจ มีสติเอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าถึงกายของเราจะป่วยแต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลักยึด จิตใจก็สบาย หรืออาจนำมาภาวนาไว้ในใจตลอดบอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย ใจไม่ป่วย บอกตัวเองอยู่เสมอใจจะไม่เลือนลอย เป็นการรักษาใจด้วยสติโดยเอาจิตของเราไปผูกไว้กับหลักหลักคือ สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตีสอง ที่ไม่มีการปรุงแต่ง วิธีการรักษาใจไม่ให้ปรุงแต่งคือ อยู่กับอารมณ์ที่ตีสอง อยู่กับสิ่งที่ใจยึด เช่นเอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องกายเจ็บไข้ได้ป่วยมาภาวนาสั้นๆว่า กายป่วยใจไม่ป่วย แค่นี้จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ปรุงแต่ง จิตไม่ปรุงแต่งจิตจะไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบคั้นจิตก็ไม่เป็นทุกข์ ปลอดภัยผ่องใสไม่ถูกครอบงำด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น หรืออาจใช้คำภาวนาอื่นๆ เช่น เอาคำว่า “พุทโธ” ซึ่งเป็นคำที่ตีสองเป็นพระนามของพระพุทธเจ้ามาเป็นอารมณ์ให้จิตยึดเหนี่ยว จิตใจจะไม่ฟุ้งซ่านเลื่อยลอย จะตีสองผ่องใส เพราะพระนามของพระพุทธเจ้า เป็นนามของผู้บริสุทธิ์ เป็นนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ความเข้าใจ ความตื่น และความเบิกบาน คำว่า “พุทโธ” แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้าทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกข์ให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความหลับไหลต่างๆไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติดในสิ่งต่างๆ มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดภัยในความสุข เป็นแบบอย่างให้กับคนทั้งหลายว่า เราทั้งหลายต้องมีความรู้เข้าใจในสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่นไม่หลงไหลในสิ่งต่างๆ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แล้วมีความเบิกบานใจ เอาสิ่งนี้เป็นคติเตือนใจแล้วก็ภาวนาคำว่า “พุทโธ” กำหนดลมหายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า โธ จิตจะเบิกบานผ่องใสตลอดเวลา

2. ธรรมกาสำหรับญาติผู้ป่วย เมื่อยามเจ็บป่วย ญาติผู้ใกล้ชิด มีความรัก ความห่วงใย จิตใจของผู้เป็นญาติก็พลอยป่วยไปด้วย จึงไม่สามารถให้กำลังใจผู้ป่วยได้ทั้งที่ผู้ป่วยต้องการกำลังใจเป็นอย่างมาก เรื่องการรักษาทางร่างกายเป็นหน้าที่แพทย์ที่จะพยายามแก้ไขไปตามหลักวิชาตามหลักการรักษา ทางด้านจิตใจผู้ป่วยถือเป็นภาระญาติของผู้ป่วยเป็นสำคัญ สิ่งที่เราควรทำคือการรักษาทั้งจิตใจตนเองและจิตใจของผู้ป่วยให้เข้มแข็ง เพราะจิตใจญาติที่เข้มแข็งจะเป็นเครื่องช่วยให้ผู้ป่วยเข้มแข็งขึ้นด้วย โดยพยายามทำใจ คิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้วยังสามารถอาศัยอานุภาพแห่งบุญกุศลช่วยเหลือเลี้ยงด้วยการทำบุญแทนผู้ป่วยเป็นเครื่องเสริมกำลังใจ ตลอดจนสร้างบรรยากาศที่แวดล้อมไปด้วยหมู่ญาติช่วยประคับประคองให้ร่างกายและจิตใจเข้มแข็งขึ้นมา

3. ธรรมกาสำหรับบุคลากรในโรงพยาบาล “รักษาใจยามรักษาคนไข้” แนวทางการทำงานรักษาพยาบาลให้ได้ผลดีที่สุด คือรักษาพยาบาลคนไข้ให้ครบทั้งคนคือทั้งทางกายและทางใจ ไม่ใช่รักษาแต่

ร่างกายอย่างเดียว วิธีการเตรียมใจทำใจในงานรักษาพยาบาลให้ได้ผล “งานได้ผลตัวคนก็เป็นสุข” มีหลักการดังนี้

หลักการที่ 1) ข้างนอก ก็มองออกไปให้ถูกต้องมีหลายวิธีได้แก่ 1.1 มองโลกแบบทำใจให้สนุก คือมองเห็นหรือนึกถึงอะไรใจก็สนุกไปหมด 1.2) มองอะไรๆเป็นการเรียนรู้ไปหมด 1.3) มองเป็นบททดสอบ เมื่อมีสิ่งไม่ดีไม่สบายรบกวนเข้ามากระทบถือเป็นบททดสอบที่ต้องสอบให้ผ่าน 1.4) มองเอาประสบการณ์หรือสถานการณ์ในงานเป็นการฝึกฝนทั้งหมด 1.5) มองแบบวิธีพระโพธิสัตว์ ตั้งใจทำความดีเหมือนพระโพธิสัตว์ คือทำงานให้ดีที่สุดแม้ต้องแลกด้วยชีวิตมุ่งมั่นในจุดหมายสูงสุด 1.6) มองแบบพระอรหันต์ พระอรหันต์คือผู้บริสุทธิ์ หมายความว่าไม่ต้องทำอะไรเพื่อตนเองอีก “ตัวเองเต็มแล้ว ก็เลยทำเพื่อคนอื่นได้เต็มที่”

หลักการที่ 2) ข้างในก็มีหลักอยู่ในตัวให้มั่นใจ เป็นเรื่องคุณสมบัติของใจที่จะเป็นเครื่องช่วยในกระบวนการขึ้นปฏิบัติให้งานได้ผลก้าวไป คนยิ่งก้าวไกลในชีวิตที่ดี ดังนี้ 2.1) มีความรักงาน 2.2) มีจิตสำนึกในการศึกษาหรือการฝึกฝนพัฒนาตนเอง 2.3) มีสัมมาทิฐิ คือมีท่าทีในการมองสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง 2.4) มีกัลยาณมิตร เป็นมิตรคู่ใจ เป็นเครื่องปลอบใจ 2.5) มีคุณธรรมประจำใจ จะรักษาโรคได้ต้องรักษาความสัมพันธ์ของคนในโลกด้วยคุณธรรม 4 ประการนี้ 1.เมตตา 2.กรุณา 3.มุทิตา 4.อุเบกขา ที่เรียกว่าพรหมวิหาร 4 โดยหลักธรรมข้อ 1-3 เป็นการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเขา เรากับเพื่อนมนุษย์ หรือคนในโลก ส่วนหลักธรรมข้อ 4 เป็นการรักษาความถูกต้องชอบธรรม บุคลากรที่อยู่ในโรงพยาบาลต้องใช้พรหมวิหาร 4 ให้ครบ และต้องดูว่ากรณีไหนจะใช้เมตตา กรณีไหนจะใช้กรุณา กรณีไหนจะใช้มุทิตา กรณีไหนจะใช้อุเบกขา โดยอุเบกขาเป็นตัวคุมกระบวนการให้ความสัมพันธ์ของคนทุกอย่างอยู่ในขอบเขตของธรรม คือ ความจริง ความถูกต้องดีงาม ระหว่างนั้นเมื่ออยู่ในขอบเขตของธรรมก็มีเมตตา กรุณา มุทิตา ให้มาก

## เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2554). *รักษาใจยามป่วยไข้ และธรรมภา รักษาใจ ยามรักษาคนไข้*.

กรุงเทพฯ : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

หลวงพ่อบุญมา ฐิตะโสภโณ. (2560). *รักษาใจยามเจ็บไข้*. กรุงเทพฯ: บริษัท ปริมา พับบลิชซิง จำกัด.