

กายหายไข้ ใจหายทุกข์

PRACTICE FOR HAVING AN EMPTY MIND

ผู้เขียน : สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)
Author: Somdej Phra Buddhakosachan (P.A. Payutto)

¹พระครูอภิรักษ์ชัยมงคล (วงศ์มณี) และ ²พระมหามิตร ฐิตปัญโญ
¹Phrakhruaphirakchiamongkol (Wongmani) and ²Phramaha Mit Thitapanyo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹tuu_2506@hotmail.com

Received : May 1, 2022; Revised : June 21, 2022; Accepted : July 11, 2022

บทคัดย่อ

“กายหายไข้ใจหายทุกข์”เป็นธรรมกถาของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่อธิบายถึงหลักการพัฒนาจิตใจให้แก่ผู้ป่วย ผู้เฝ้าไข้ ตลอดจนทั้งผู้รักษาไข้และพยาบาล โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ตลอดทั้งอธิบายถึงหลักการและวิธีการได้อย่างชัดเจนในการรักษาโรคทางใจ เช่น หลักพรหมวิหาร 4 หลักอิทธิบาท 4 โพชฌงค์ 7 เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นหนังสือที่ช่วยสร้างกำลังใจให้แก่ผู้ป่วยได้เป็นอย่างดีตลอดทั้งสามารถนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในการใช้ชีวิตได้อย่างชัดเจนอีกด้วย

จุดเด่นหนังสือ “กายหายไข้ ใจหายทุกข์” มีเนื้อหาที่อธิบายถึงการรักษาคนไข้ตามหลักพระพุทธศาสนาโดยจะมุ่งไปในเรื่องการรักษาใจ ไม่ว่าจะเป็นการรักษาใจคนไข้ ผู้เฝ้าไข้ ตลอดจนทั้งผู้รักษาไข้ ซึ่งทำนได้อธิบายถึงวิธีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม เช่น หลักอิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 โพชฌงค์ 7 เป็นต้น มาใช้กับผู้ป่วย ผู้เฝ้าไข้ ตลอดจนทั้งผู้รักษาไข้ ตามความเหมาะสม ซึ่งเนื้อหาส่วนใหญ่เป็นเรื่องการรักษาใจเป็น

¹ นิสิต หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

² รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

หลักเพื่อให้เกิดการรักษาภายในใจก่อนที่จะรักษาภายนอกให้หายจากโรค ซึ่งถือว่าเป็นหนังสือที่เหมาะสมอย่างยิ่งกับสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการแพร่ระบาดของโรค สิ่งที่คุณศึกษาอยากเสนอเพิ่มเติม ควรมีเนื้อหาการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อ่าน ตลอดจนยกตัวอย่างในสมัยพุทธกาลเปรียบเทียบกับใช้ได้ผลจริงเพิ่มเติม

คำสำคัญ : กายหายไข้, การรักษาทางใจ

Abstract

“Healthy Body, Happy Mind” is an ethical discussion of Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) that explains the principles of mental development for patients, caregivers, as well as healers and nurses by applying the principles of Buddhism and evidently explaining principles and methods in the treatment of mental illness such as Brahmavihara (the four sublime states of mind), Iddhipada (the four paths of accomplishment), Bojjhanga (the seven factors of enlightenment), etc. It is regarded as a book that favorably helps enhancing the spirit of patients and the Buddhist teachings in the book can be evidently applied in living life.

The prominent point of the book “Healthy Body Happy Mind” is that it includes the content describing the treatment of patients according to the Buddhist principles with a focus on mental treatment of all patients, caregivers as well as healers. He also explains how to appropriately apply the Buddhist principles such as Brahmavihara (the four sublime states of mind), Iddhipada (the four paths of accomplishment), Bojjhanga (the seven factors of enlightenment), etc. with the patients, caregivers as well as healers. Most content of the book “Healthy Body Happy Mind” is about healing patients mainly on mental treatment to be recovered from within before the treatment of body from diseases. It is regarded as a book which is suitable for the current situation of the pandemic. Regarding additional comments from the author of this article, the content of the book should include the Dhamma principles in Buddhism that could inspire the readers by exemplifying the effective results of the use of the Dhamma during the Buddha’s lifetime.

Keywords : Healthy Body, Happy Mind

บทนำ

“กายหายไข้ ใจหายทุกข์” นั้นแต่งโดยของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต): ประยุทธ์ อารยางกูร ท่านได้อุทิศตนให้กับการเผยแผ่พระศาสนา ทั้งด้านการบรรยาย ทางวิชาการการแสดงพระธรรมเทศนา ตลอดจนงานด้านนิพนธ์ เอกสารวิชาการ และตำราต่าง ๆ จำนวนมากทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ หนังสือ “พุทธธรรม” ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็น “มรดกธรรมอันล้ำค่าแห่งยุค” ที่ควรค่าแก่การศึกษาอย่างยิ่ง

หนังสือ “กายหายไข้ ใจหายทุกข์” เป็นหนังสือที่เรียบเรียงจากการปาฐกถาธรรมของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) เพื่อเสริมสร้างขวัญกำลังใจให้แก่คนไข้ ญาติคนไข้ ตลอดจนผู้ที่รักษาผู้ป่วย ด้วยการอธิบายขยายความหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนากับการบูรณาการนำมาใช้กับผู้ป่วย ทั้งทางด้านจิตใจให้มีจิตใจที่เข้มแข็งเพื่อที่จะสามารถรักษาอาการป่วยของตนเองได้ ซึ่งถือว่าหนังสือเล่มนี้มีประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้อ่านในปัจจุบันที่ต้องเผชิญกับโรคระบาดเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยเตือนสติคนไข้ ผู้ดูแลคนไข้ ตลอดจนผู้ที่รักษาคนไข้ ให้มีกำลังใจมากยิ่งขึ้น

โครงสร้างของหนังสือ

“กายหายไข้ ใจหายทุกข์” หนังสือฉบับนี้เป็นฉบับรวมเล่มของหนังสือเล่มย่อยรวบรวมจากการธรรมกถาของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่ท่านได้แสดงธรรมแก่ผู้ป่วย และญาติของผู้ป่วย เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ มีจำนวนทั้งสิ้น 110 หน้า โดยมีโครงสร้างเนื้อหา ได้แก่

1. รักษาใจ ยามป่วยไข้ มีประเด็นย่อย ได้แก่ ข้างนอก ก็มองออกไปให้ถูกต้อง และข้างใน ก็มีหลักอยู่ในตัวให้มันใจ

2. โพชนงค์ : พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

3. เพิ่มพลังชีวิต

จากประเด็นดังที่กล่าวมานั้นมีความน่าสนใจที่ผู้อ่านจะได้ทำการศึกษาให้เข้าใจและนำมาวิเคราะห์และสรุป รวมเนื้อหาไปตามลำดับขั้นตอนโดยย่อได้ ดังนี้

เนื้อหาการวิจารณ์

1. รักษาใจ ยามป่วยไข้

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า เป็นธรรมดาของคนเราที่ร่างกายและจิตใจย่อมอาศัยซึ่งกันและกัน เวลาใดร่างกายแปรปรวนไป ก็จะทำให้จิตใจ

แปรปรวนไปด้วย จึงเห็นได้ว่าคนที่เจ็บไข้ได้ป่วยทางกายนั้น ใจก็มักจะไม่ค่อยดี คือจะเป็นคน หงุดหงิดง่าย หรือยิ่งกว่าหงุดหงิดก็คือว่า ความเจ็บป่วยอาจจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกเป็น ทุกข์ต่าง ๆ เช่น ความเศร้าใจและความหวาดกลัว เช่นนึกถึงว่าโรคของตนจะเป็นอันตรายถึง ชีวิตหรือไม่ อย่างนี้เป็นต้น คนทั้งหลายก็อยู่ในสังคมเหมือนกัน ไม่ใช่ใครมาพิเศษ เราอยู่ใน สังคม เราก็ต้องการอย่างนี้ แต่เมื่อมาอยู่ในโรงพยาบาล เรากลับพบสิ่งที่ไม่น่าชื่นชม อารมณ์ ที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งที่ไม่น่าดูไม่น่าฟัง ได้ยินแต่เรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย เห็นแต่ภาพคน เจ็บปวดโอดโอย หน้าตาไม่ดี ไม่สบายทั้งนั้น พยาบาลนี้ คล้ายเป็นคนกลาง อยู่ระหว่างฝ่ายที่ ให้การรักษาด้วยกันเช่นคุณหมอ กับฝ่ายคนไข้ อยู่กลางระหว่างลางกับบน ต้องถูกระทบ รอบด้าน มองในแง่หนึ่งเหมือนถูกทั้งกดทั้งดัน ก็ยิ่งทำให้เกิดความอัดแรงแขึ้นในใจ งานก็เร่ง ร้อน คนโน้นก็จะเอาอย่างโน้น คนนี้ก็จะเอาอย่างนี้ คนไข้ที่มา ก็มีปัญหา คนไข้นั้นมา ก็เรื่อง รีบด่วน แต่ละรายก็เรียกร้องมาก อยากจะได้ตามใจของเขา บางทีก็รู้สึกว่าเป็นอารมณ์ที่แทบ สุดแสนจะทนทาน ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นธรรมดาถ้าเราจะเห็นท่านที่เป็นบุคลากร เช่น พยาบาล จะต้องมีความอดทน ไม่สบายบ้าง เพราะกระทบอารมณ์ที่มาจากทุกทิศรอบตัว นับว่าน่าเห็นใจ ก่อนที่จะทำใจ ถ้ามี "ทุนในใจ" ดืออยู่แล้ว ก็ช่วยได้มาก ทุนเดิม ก็คือ ความรักวิชาชีพ รัก วิชาชีพก็ยิ่งกว้างเกินไป ต้องรักงานของตน คือ รักงานแพทย์ รักงานพยาบาล รักงานรักษา คนไข้ ที่ว่ารักงานรักษาคนไข้ก็ คือ รักงานช่วยคน อยากจะช่วยคนไข้ให้หายโรค ถ้ามี ความรู้สึกนี้เป็นทุนเดิม ความรู้สึกที่อยากช่วยคนอย่างเต็มที่นั้นจะเป็นเกราะป้องกันตัว และเป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยไว้ ถึงจะกระทบอารมณ์ต่างๆ ก็หวั่นไหวยากขึ้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2560 : 25-29) สอดคล้องกับพระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวไว้ว่า ความ เจ็บป่วยเมื่อเกิดขึ้นแล้ว มิได้เกิดผลกระทบต่อร่างกายเท่านั้น หากยังมีอิทธิพลต่อจิตใจด้วย คนที่เจ็บป่วยส่วนใหญ่แล้วจึงไม่ได้มีความเจ็บป่วยทางกายเท่านั้น หากยังมีความเจ็บป่วยทาง จิตใจอีกด้วย ยิ่งผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยแล้ว ความเจ็บป่วยทางจิตใจเป็นสาเหตุแห่งความ ทุกข์ทรมานไม่น้อยไปกว่าความเจ็บป่วยทางกาย หรืออาจจะมากกว่าด้วยซ้ำ เพราะสิ่งที่ เผชิญเบื้องหน้าเขา คือ ความตายและความพลัดพรากสูญเสียอย่างสิ้นเชิง ซึ่งกระตุ้นเร้า ความกลัว ความวิตกกังวลและความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวให้ผุดขึ้นมาอย่างเข้มข้นรุนแรง อย่างที่ไม่เคยประสบมาก่อน ด้วยเหตุนี้ผู้ป่วยจึงต้องการการดูแลรักษาทางจิตใจไม่น้อยไป กว่าดูแลทางร่างกาย และสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้ายซึ่งแพทย์หมดหวังที่จะรักษาร่างกาย ให้หายหรือดีขึ้นกว่าเดิมแล้ว การดูแลช่วยเหลือทางจิตใจกลับจะมีความสำคัญยิ่งกว่า เพราะ แม้ร่างกายจะเสื่อมถอยลงไปเรื่อย ๆ แต่จิตใจยังมีโอกาสที่จะกลับมาดีขึ้น หายทรมานทรมาน จน เกิดความสงบขึ้นได้แม้กระทั่งในวาระสุดท้ายของชีวิต ทั้งนี้เพราะกายกับใจแม้จะสัมพันธ์กัน อย่างใกล้ชิด แต่เมื่อกายทุกข์ ไม่จำเป็นว่าใจจะต้องเป็นทุกข์ไปกับกายด้วย เสมอไป เรา สามารถรักษาใจไม่ให้ทุกข์ไปกับกายได้ ดังพระพุทธองค์ได้เคยตรัสแก่ณกุลปิตา อุบาสก

ผู้ป่วยหนักว่า “ขอให้ท่านพิจารณาอย่างนี้ว่า เมื่อกายเรากระสับกระส่าย จิตเราจะไม่กระสับกระส่าย” (พระไพศาล วิสาโล, 2553: 24-25)

ทัศนะผู้ศึกษาเห็นว่า สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายถึงเรื่องการรักษาคนไข้เน้นการรักษาใจก็เป็นสิ่งสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นคนไข้ ผู้เฝ้าไข้ ตลอดจนผู้ที่รักษา เมื่อคนไข้ได้ทำการรักษาได้รักษาทางด้านจิตใจด้วยย่อมทำให้เกิดความสบายใจแก่ผู้ป่วย ส่วนพระไพศาล วิสาโล นั้นก็ได้อธิบายไปในทิศทางเดียวกันว่าการรักษาคนไข้เน้นจะต้องรักษาใจจนครบคู่ไปด้วยเพื่อไม่ให้เกิดความหวาดระแวงวิตกกังวล ทั้งนี้ทั้งสองท่านได้อธิบายถึงการรักษากายควบคู่ไปกับการรักษาใจไปด้วยกัน

1.1 ข้างนอก ก็มองออกไปให้ถูกต้อง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า งานก็ได้ผล ตัวคนก็เป็นสุข อย่างน้อยก็ให้มีทุกข์น้อย จะทำอย่างไรดี ก็คือต้องทำใจ ซึ่งมีวิธีการหลายอย่าง วิธีที่ 1 รักษาคนไข้พร้อมกับรักษาใจของตน จะขอพูดถึงประสบการณ์ของบางคน ที่มองโลกแบบทำใจให้สนุก คือ มองเห็นหรือนึกถึงอะไร ใจก็สนุกไปหมด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวงานการอะไร ๆ ที่มาในรูปแบบต่าง ๆ หรือเห็นคนผ่านเข้ามาหน้าบึ้งหน้าอ ได้ตามใจบ้างไม่ได้ตามใจบ้างอะไรต่างๆ ได้เห็นคนแปลก ๆ ได้พบสิ่งแตกต่างหลากหลาย เห็นแล้วนึกสนุกไปหมด วิธีที่ 2 รักษาคนไข้ คนรักษาก็ได้ตลอดเวลาด้วย คือวิธีการของพวกที่ชอบเรียนรู้ ได้แก่พวกที่มองอะไร ๆ เป็นการเรียนรู้ไปหมด คนเรามีชีวิตอยู่ เรามหา มีตา มีจมูก มีอะไรต่างๆ สำหรับรับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาย เมื่อเราได้เห็นได้ยินอะไรต่างๆ เราจึงได้เรียนรู้ เราจึงมีประสบการณ์ที่จะเอามาใช้ประโยชน์ วิธีที่ 3 คือ ถือเป็นบททดสอบ เมื่ออยู่ในโลกนี้ เราอาจจะมีอุดมการณ์หรืออุดมคติของเราที่ยึดมั่นในความดีบางอย่าง อย่างน้อยเมื่อทำอาชีพนี้เราก็ต้องมีอุดมการณ์หรืออุดมคติของอาชีพของเราที่เรายึดถือไว้ เมื่อมีสิ่งที่เข้ามากระทบ ถ้าเราเกิดเป็นปัญหาขึ้นกับตัวแล้วเราทำผิดพลาด นั่นก็หมายความว่าเราไม่สามารถดำรงอยู่ในอุดมการณ์หรืออุดมคติของเรา วิธีที่ 4 กำไรยิ่งใหญ่ในการรักษาคนไข้ คือ การได้พัฒนาตัวเราเอง ต่อไปเป็นอีกวิธีหนึ่งที่คล้ายๆ กับบททดสอบ แต่ก้าวไปอีกขั้นหนึ่ง คือเอาประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่เจอเจอนั้นๆ เป็นเวทีฝึกฝนพัฒนาตน วิธีที่ 5 ถ้าจะทำงานให้ดีที่สุด ก็ต้องมุ่งมั่นในจุดหมายสูงสุด เป็นวิธีของพระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์มีลักษณะสำคัญคือ ท่านมีความมุ่งหมายต่อโพธิญาณ แต่เราไม่ต้องพูดถึงไปถึงโพธิญาณ เอาเพียงว่ามีเป้าหมายที่ดีสูงสุดที่จะไปให้ถึง ซึ่งทำให้ตั้งปณิธานว่าจะต้องทำให้สำเร็จ โดยยอมสละได้แม้กระทั่งชีวิต เพื่อให้บรรลุจุดหมายสูงสุดนั้น วิธีสุดท้าย ตัวเองเต็มแล้ว ก็เลยทำเพื่อคนไข้ได้เต็มที่ มีอีกแบบหนึ่ง คือ แบบพระอรหันต์ พระอรหันต์คือผู้บริสุทธิ์ หมายความว่าไม่มีความจำเป็นต้องทำเพื่อตนเองอีก (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2563 : 30-40)

ในส่วนของ Satdham, A. ได้กล่าวไว้ว่างานการดูแลรักษาพยาบาลเพื่อความสุขสบายกายใจ และให้การพยาบาลตามแผนการรักษา ตลอดจนการให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแล

ตัวเองขณะเจ็บป่วย และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย ในบางครั้งต้องเสียสละทรัพย์สินและเวลา เพื่อเกิดประโยชน์แก่ผู้รับบริการ เช่น พยาบาลบางครั้งก็ซื้ออาหารให้กับผู้ป่วยที่ไม่มียาตี ให้เงินค่ารถกลับบ้าน สำหรับการเสียสละเวลานั้นโดยหน้าที่แล้วพยาบาลจะทุ่มเทเวลาเพื่อให้งานในมือสำเร็จส่งต่อพยาบาลคนต่อไปจึงจะถือว่างานสำเร็จเรียบร้อย Satdham, A. (2016).

ทัศนะผู้ศึกษาเห็นว่า สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายถึงหน้าที่ของผู้รักษาไข้ขึ้นถือว่าเป็นสิ่งที่ทดสอบทั้งทางด้านความสามารถและทางด้านจิตใจของผู้ที่ทำการรักษาเพื่อให้ถึงจุดมุ่งหมายแห่งการรักษาคนไข้ ซึ่งถือว่าเป็นวิธีการฝึกตน ส่วน Satdham, A. ได้อธิบายของหน้าที่ของพยาบาลนั้นจะต้องมีความเสียสละทั้งทรัพย์สินและเวลา เพื่อเกิดประโยชน์แก่ผู้รับบริการ ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าทั้งสองท่านมีความเห็นที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน ทั้งนี้เป็นเพราะสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายไปในทิศทางของเรื่อง การฝึกตนตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนา ส่วน Satdham, A ได้กล่าวไปถึงหลักวิชาการเป็นหลัก

1.2 ข้างใน ก็มีหลักอยู่ในตัวให้มันใจ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า คนที่มีจิตสำนึกอันนี้ เราจะสังเกตเห็นได้ว่า ลักษณะของเขาก็คือ เขาไม่กลัวงานยาก และถ้ามีงานสองอย่าง ง่าย กับยาก คนพวกนี้กลับชอบหันเข้าหางานยาก เพราะการมีจิตสำนึกในการฝึกตน ทำให้คอยจะหาอะไรมาฝึกตัวเอง ถือว่ายิ่งยากยิ่งได้มาก เพราะถ้าเราเจองานยาก และเราทำได้ เราก็ยิ่งได้มาก ยิ่งเจองานยาก กลับยิ่งดีใจ เพราะฉะนั้น คนพวกนี้จะได้สองอย่างหนึ่ง เจองานยาก ดีใจ ใจก็สบายด้วย ไม่ทุกข์ ตรงข้ามกับคนขาดจิตสำนึกนี้ ที่ฝืนใจ เป็นทุกข์ แต่คนที่ไม่ฝืนใจ กลับสุขและดีใจสอง ทำให้มีกำลังใจ เพราะพร้อมที่จะทำ ตั้งใจทำ ก็เลยทำได้ผลดีอารมณ์ร้าย อารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ ก็เป็นเครื่องฝึกตัวเราเช่นเดียวกัน เราอาจจะถือคติว่า ยิ่งยากยิ่งได้ ยิ่งร้ายยิ่งดี คนมีจิตสำนึกในการฝึก จะมีความรู้สึกนี้ ถ้าเราสำรวจตัวเองแล้วเจอสภาพจิตนี้ ก็แสดงว่าเรามีจิตสำนึกในการฝึก คนเราถ้า ถ้าทำจิตให้ถูกแล้ว จะแก้ไขสถานการณ์ได้หมด นี่ก็เป็นคุณสมบัติในใจอย่างหนึ่ง พอมองอะไรๆ ได้ถูก ทุกอย่างก็ลุล่วง จิตใจก็โปร่งโล่ง พุทธศาสนา เริ่มต้นด้วย สัมมาทิฐิ ถ้าเรามีสัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ ยึดถือในหลักการที่ถูกต้อง และวางท่าทีของจิตใจถูกต้องตามหลักการนั้นแล้ว อะไรต่ออะไรตามมา ก็ดีไปหมด สัมมาทิฐิที่เป็นจุดเริ่มต้นในพุทธศาสนา คือความเห็นชอบ ได้แก่ "เห็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย" เพราะฉะนั้น เราก็ตั้งท่าทีไว้ว่าจะมองตามเหตุปัจจัย เวลาเจอสถานการณ์อะไร ก็มองตามเหตุปัจจัยคิดที่ว่ามองตามเหตุปัจจัยนี้ก็ส่งหน้าที่ต่อไปให้ปัญญาทันที เพราะการมองตามเหตุปัจจัยนั้น ต้องใช้ปัญญา พอบอกว่ามองตามเหตุปัจจัยก็ต้องค้นหาสืบสาวว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร เกิดจากอะไร พอใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่มองนั้นก็ไม่ใช่เข้ามากระทบตัวเรา เพราะฉะนั้นมันจึงสะดวก เพราะปัญญามา ปัญหาก็ไม่เกิด จะรักษาโรคได้ต้องรักษา

ความสัมพันธ์กับคนในโลกด้วย ในแง่ความสัมพันธ์กับคนไข้มีคุณธรรมที่เป็นตัวยืนเด่นที่คนไทยเราพูดอยู่เสมอ คือ เมตตากรุณาในการปฏิบัติต่อคนไข้ ซึ่งเป็นคนที่มีความทุกข์ มีความเดือดร้อน จะใช้คุณธรรมข้อหลัง คือ กรุณาเป็นหลัก เพราะฉะนั้น อาชีพของแพทย์และพยาบาล จึงใช้กรุณามาก เมตตาก็มีความเป็นมิตรยืนพื้นตลอดเวลาอยู่แล้ว หมายความว่าเมื่อคนไข้มาหา แม้จะยังไม่รู้ว่าเจ็บป่วยอะไร เราก็มีความเป็นมิตร คือ มีเมตตา ญาติมิตรคนไข้มา เราก็มีเมตตา มีเมตตาเป็นประจำ เมตตานี้ใช้มากที่สุด กรุณาใช้เมื่อเขาเป็นทุกข์เดือดร้อน แม้ในการรักษาพยาบาล ก็ต้องใช้ เพราะยามคนไข้สบาย หายโรค เราก็ควรมีมุทิตา พลอยยินดีด้วย และพยายามส่งเสริมให้เขามีสุขภาพดียิ่งขึ้นไป ให้เขาแข็งแรงยิ่งขึ้น เมื่อคนกับคนและคนกับธรรมสัมพันธ์กันพอดี โลกนี้ก็เกษมศานต์ร่มเย็นสังคมที่มีคุณภาพที่จะปรับตัวให้พอดีได้ หายาก อย่างสังคมไทยนี้น่าจะเอียงไปข้างที่มีการช่วยเหลือในระหว่างบุคคลมาก จนกระทั่งบางที่ไม่รักษากฎเกณฑ์ กติกา นี่แสดงว่าขาดอุเบกขา ส่วนบางสังคมอย่างสังคมฝรั่ง ก็จะไม่เอาแต่อุเบกขา ตัวใครตัวมัน คือ ทุกคนรับผิดชอบตัวเอง เอากฎหมายหรือกฎเกณฑ์กติกาเป็นหลักตายตัว เธออย่าพลาด ถ้าพลาดก็โดน แต่ขาดน้ำใจต่อกันระหว่างบุคคล แล้งน้ำใจ ก็มีแต่ความแห้งแล้งและเครียดเป็นอันว่า หลักพรหมวิหาร 4 นี่ต้องให้ครบถ้วน ถูกต้อง พอติตรงตามสถานการณ์ โดยเฉพาะข้อ 4 คือ อุเบกขานี้เพื่อรักษารธรรมเพื่อรักษากฎเกณฑ์กติกาให้คงอยู่ เรียกว่าง่าย ๆ ว่า รักษาธรรมนั่นเองท่านที่อยู่ในโรงพยาบาลก็ต้องใช้พรหมวิหาร 4 ให้ครบเหมือนกัน ต้องดูว่ากรณีไหนจะใช้เมตตา กรณีไหนใช้กรุณา กรณีไหนใช้มุทิตา กรณีไหนใช้อุเบกขา โดยมีอุเบกขาเป็นตัวคุมกระบวนให้ความสัมพันธ์ของคนทุกอย่างอยู่ในขอบเขตของธรรม คือความจริง ความถูกต้องดีงาม ระหว่างนั้น คือเมื่ออยู่ในขอบเขตของธรรม ก็มีเมตตา กรุณา มุทิตากันให้มาก (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2560 : 43-57) ส่วนของแพทย์หญิงอมรา มลิลิต ได้กล่าวไว้ว่า ใจเปรียบเหมือนตัวเราที่นั่งอยู่ในบ้าน ร่างกายก็เปรียบเหมือนบ้าน เวลาปลวกมอดชอนไชจนโครงสร้างภายในบ้านผุพังหมด เหลือแค่เปลือกคงรูปอยู่เท่านั้น เพียงโดนลมพัดหรือแรงกระเทือนเบาๆ ก็พังลงมาแล้ว แต่ใจที่อยู่ในบ้านที่ทรุดโทรมนี้ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วยเลย ถ้าเรามีสติดีพอไม่ไปยึดติดว่า นี่บ้านของฉัน ฉันต้องพึ่งไปกับบ้าน ใจมีความตั้งมั่นว่าบ้านที่เราเคยอยู่ตอนนี้ไม่เหลือสภาพให้อยู่อาศัยได้แล้ว ถึงเวลาออกไปหาบ้านใหม่ เราก็เปิดประตูบ้านออกไปเลยการนำวิถีแบบพุทธมาใช้ เช่น การตั้งใจผู้ป่วยให้อยู่กับคำบริกรรม หรืออยู่กับปิติ ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยสงบร่มเย็นได้ รวมถึงการทำสมาธิอาจสามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดลง หรือทำให้อาการของโรคมะเร็งหรือโรคหนักในคนไข้บางรายชะลอตัวและมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกได้นานกว่าที่คาดไว้ เป็นต้น เครื่องมือเหล่านี้ ไม่เพียงทำให้คุณภาพชีวิตยามเจ็บป่วยดีขึ้น แต่จะเป็นเหมือนการสร้างอริยทรัพย์ติดอยู่ในใจเขาต่อไป และให้พยายามรักษาศีลคู่กับการปฏิบัติจะช่วยรักษาใจของเขาไม่ให้มีความสะอึกสั่น ทำให้เขาเห็นความสำคัญของศีล และใส่ใจรักษาศีลให้เต็มเม็ดเต็มหน่วย ใจที่เป็นศีลย่อมเปี่ยมด้วยโภกสมบัติและความสงบผาสุกรมเย็น

ขณะเดียวกัน เมื่อเราไปช่วยดูแลจิตใจคนไข้แบบนี้ ย่อมเท่ากับเราได้ช่วยตัวเองด้วยกล่าวคือการทำเช่นนี้ได้เราก็ต้องพยายามฝึกตัวเองให้มีสมาธิคล่องแคล่วเพียงพอที่จะไปชี้แนะแก้ปัญหาและเป็นกำลังใจให้คนไข้ได้ ในที่สุดปีติจากการดูแลคนไข้เช่นนี้ ย่อมกลับมาตอบแทนให้ใจเรามีความสุขสงบร่มเย็นไปด้วยหวังว่าแนวทางการดูแลผู้ป่วยด้วยวิถีพุทธจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยและผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง ผู้ดูแล หรือบุคลากรทางการแพทย์ให้สามารถปฏิบัติต่อกายและใจของผู้ป่วยและตัวเองได้ถูกต้อง และขอให้การปฏิบัติของทุกท่านได้ยังประโยชน์ให้ช่วงเวลาที่เหลืออยู่ของทุกท่านมีแต่ความสุข สงบ มีปีติเอิบอาบจิตใจไปถึงลมหายใจสุดท้าย (แพทย์หญิงอมรา มลิลลา, 2563 : 107-118)

ทีศนะผู้ศึกษาเห็นว่า สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายถึงการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างตลอดทั้งกับคนไข้ด้วยหลักพรหมวิหาร 4 ด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นการสร้างกำลังใจให้กับคนไข้และคนรอบข้างส่วนแพทย์หญิงอมรา มลิลลา ได้อธิบายถึงเรื่องการแนะนำคนไข้ให้เกิดความสบายใจไม่ให้ทุกข์ใจกับโรคที่เกิด ซึ่งทั้งสองท่านนี้ได้อธิบายแตกต่างกันอย่างชัดเจนในเรื่องของวิธีการแต่มุ่งไปที่จุดหมายเดียวกัน คือ เพื่อรักษาใจคนไข้เป็นหลัก

2. โพชฌงค์ : พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า เป็นธรรมดาว่า กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบาย ก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่รับประทานอาหารไม่ได้ร่างกายเศร้าหมอง ผิวพรรณชubbซีดเป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกันในทางตรงข้าม คือ ในทางที่ดีจิตใจดีสบาย บางทีก็กลับมาช่วยกาย เช่น ในยามเจ็บป่วย ถ้าจิตใจสบาย เช่น มีกำลังใจหรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน โรคที่เป็นมากก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะหายยากก็หายง่ายขึ้น ยิ่งถ้าหากว่ากำลังใจที่ด้นนั้นมีมากถึงระดับหนึ่ง ก็ไม่เพียงแต่ทำให้โรคบรรเทาเท่านั้น แต่อาจจะช่วยบำบัดโรคไปด้วยเลย ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำใจของเราหรือรักษาใจของเราได้มากแค่ไหนหลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้นวิธีการที่องค์ธรรมทั้ง 7 ประการนี้มาทำงานร่วมกันไว้วาเริ่มต้นด้วยข้อ 1 คือ สติสติอาจจะตั้งสิ่งที่เราเกี่ยวข้องของเฉพาะหนาไว้ให้อยู่กับจิตหรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณาหรือที่กระทำนั้นอย่างหนึ่ง หรืออาจจะตั้งสิ่งที่ห่างไกลเข้ามาคือเรื่องที่ผ่านไปแล้ว เช่น ธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว ก็มานึกทบทวนระลึกขึ้นในใจอย่างหนึ่ง สตินี้เป็นตัวแรกที่จะเขาไปสัมผัสกับสิ่งที่เราเขาไปเกี่ยวข้องของ พอสติถึงเอาไว้มองขึ้นมา หรือระลึกขึ้นมาแล้วต่อไปขั้นที่ 2 ก็ใช้ธรรมวิจย เลือกเฟ้นไตรตรองธรรมเหมือนกับที่อาตมภาพกล่าวสักครูนีว่า เมื่อจิตของเราพบบปะกับอารมณ์นั้น หรือสิ่งนั้นแล้ว ก็มองให้เป็นธรรม มองให้เห็นธรรมว่าเป็นสิ่งที่ล่วงแล้ว ก็ตั้งจิตกับอารมณ์เขามาหากัน แล้วก็มองเห็นธรรมในอา

รณณนั้นหรือระลึกถึงคำสอน นำเอาธรรมที่ได้เรียนมานั้น ขึ้นมาไตรตรองดูเนให้เห็นความหมายเข้าใจชัดเจนดีหรือเลือกเฟ้นให้ได้ว่า ในโอกาสเช่นนี้ขณะนี้เราควรจะใช้ธรรมข้อไหนแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพราะบางที่เราไม่สามารถทำได้ไหวกับสิ่งที่เราเห็นเฉพาะหน้าต่อไปก็ผ่านเข้าสู่ข้อที่ 3 คือวิริยะ ที่แปลว่า ความแกล้วกล้าความมีกำลังใจ จิตใจของเรานั้นมักจะทอดถอนหดหู่ บางทีก็ว่าเหวเหงา เช้งหรือไม่ก็ตื่นรณกระสับกระส่าย วุ่นวายใจลัดกลุมที่เป็นอย่างนี้เพราะจิตไม่มีที่ไป จิตของเราเคว้งคว้างถ้ามีธัมมวิริยะ คือ มองและเพียรธรรมให้ปัญญาเกิด มีความสว่างขึ้นมาในอารมณนั้น ก็เป็นทางเดินแก่จิตได้จิตก็จะมีทางและวิ่งแล่นไปในทางนั้น คือมองเห็นเรื่องที่จะทำ มองเห็นทางที่จะก้าวหนาไป รู้จุดรู้แนวรู้วิธีที่จะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้นๆ หรือที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ แลว ก็จะเกิดกำลังใจ มีเรียวแรง เป็นวิริยะขึ้นมาพอเกิดวิริยะ จิตมีกำลังแลว ปติความอึดใจก็เกิดขึ้นด้วยคนที่มีกำลังใจ ใจเข้มแข็งมองเห็นเป้าหมายที่จะไปถึงได้ขึ้นมาแลว ก็เกิดปติมีความอึดใจขึ้น อย่างคนที่มองเห็นความหวังพอเกิดความอึดใจแลว ก็จะมี ความผ่อนคลายสบายใจสงบลงได้หายเครียด เพราะคนที่เครียดกระสับกระส่ายนั้น ก็เนื่องด้วยจิตเป็นอย่างที่ไม่ดีเมื่อที่นี้ว่า หวาดหวั่นกังวล อ้างว้าง หรือวนอยู่ติดค้างอยู่ ไม่มีที่ไป ก็เคว้งคว้าง ๆ จิตก็ยิ่งเครียดยิ่งกระสับกระส่าย พอจิตมีทางไปแลว ก็มีกำลังใจเดินหนาไปมีความอึดใจ ก็มีความผ่อนคลายสบายสงบไปด้วย หายเครียดหายกระวนกระวายใจจิตก็ผ่อนคลายสงบระงับ กายก็ผ่อนคลายสงบระงับ อันนี้เรียกว่าเกิดปัสสัทธิ พอเกิดปัสสัทธิแลว จิตซึ่งเดือดร้อนวุ่นวายเพราะความเคว้งคว้างกระสับกระส่าย เมื่อมีทางไปแลว ก็เดินเข้าสู่ทางนั้น ความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ความหวาดหวั่นกังวลและเครียดก็หายไป จิตก็นิ่งสงบ แน่วแน่ไปกับการเดินทางและกิจที่จะทำในเวลานั้น ก็เกิดเป็นสมาธิขึ้น แล่นแนวไปในทางนั้น วิ่งไปทางเดียวอย่างแน่วแน่มั่นใจมาก เมื่อจิตมีสมาธิก็เป็นอันว่าทุกอย่างเดินไปด้วยดีแลว เมื่อจิตมีทางไป ไปในทางที่ถูกตอสุดจุดหมาย เดินไปด้วยดีไม่มีหวงกังวลใจก็สบาย ปล่อยวาง เฝ้าดูเฉยวางที่เป็นกลางอยู่เป็นอันว่า จุดเริ่มต้นที่สำคัญ คือ ตอมีสติ สตินั้นก็นำมาไขประโยชน์ดังที่กล่าวแลว ใหม้นส่งต่อกันไปตามลำดับ เป็นธรรมที่หนุนเนื่องกัน 7 ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ก็เป็นประโยชน์ช่วยไพบรรลุถึงจุดหมาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นหรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2560 : 63-81) สอดคล้องกับแพทย์หญิงรุจิรา ที่กล่าวไว้ว่า โภชณงค์ทั้ง 7 มีผลต่อร่างกายเช่นเดียวกับจิตใจ เพราะกายกับจิตเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด เมื่อจิตมีความบริสุทธิ์โดยมีโภชณงค์ประดับประดาอยู่ ระบบการหมุนเวียนโลหิตจะทำงานได้ดีขึ้น เม็ดเลือดที่สร้างขึ้นใหม่จะมีความบริสุทธิ์และจะแทรกซึมไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้อวัยวะสอาดร่างกายมีความคล่องแคล่ว ความสามารถในการรับรู้สูงขึ้น ผิวพรรณผ่องใส ผู้ปฏิบัติบางคนอาจรู้สึกว่ามีแสงออกจากร่างกายของตนเองจนทำให้สว่างไสวเวลากลางคืน จิตก็เช่นกันจะแจ่มใสมีศรัทธาเข้มแข็งเช่นเดียวกับสัทธิสัมปทาที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรงของผู้ปฏิบัติ จิตจะเบาและคล่องแคล่วเช่นเดียวกับร่างกายที่

บางครั้งรู้สึกเหมือนล่องลอยอยู่ในอากาศ บ่อยครั้งที่ร่างกายหายไปและปฏิบัติสามารถนั่งได้นานๆ โดยไม่รู้สึกรู้สึกลับปวด พลังของโพชฌงค์จะส่งผลต่อความเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น วัณโรค โรคความดันโลหิตสูง โรคลำไส้ขาด โรคทางเดินปัสสาวะ โรคหัวใจ มะเร็ง และอื่น ๆ โดยเฉพาะในการปฏิบัติในระดับลึกซึ้ง แต่ผลเหล่านี้ไม่อาจเป็นที่รับประกันได้ หากผู้ปฏิบัติเข้มแข็ง อดทน กล้าหาญ ในการกำหนดสติที่อาการเจ็บปวดที่เกิดจากความเจ็บป่วย หรืออาการบาดเจ็บในอดีต ผู้ปฏิบัติอาจพบการเปลี่ยนแปลงที่น่าอัศจรรย์จากอาการเหล่านี้ ความพยายามอย่างไม่ลดละทำอะไรๆ เกิดขึ้นได้ การเจริญสติปัฏฐาน หรือการเจริญโพชฌงค์ อาจให้ผลดีค่อนข้างมาก โดยเฉพาะกับผู้ป่วยเป็นมะเร็ง มะเร็งเป็นโรคร้ายที่สร้างความเจ็บปวดให้แก่ร่างกายและจิตใจอย่างแสนสาหัส ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานกรรมฐานได้ก้าวหน้าสามารถทำอาการให้ทุเลาลงโดยการกำหนดสติที่ความเจ็บปวด ไม่ว่าจะรุนแรงเพียงใด ผู้ปฏิบัติจะสามารถตายได้อย่างสงบ มีสติอย่างสมบูรณ์ กำหนดรู้ความเจ็บปวดอย่างเต็มที่ สมบูรณ์ และแม่นยำ ความตายเช่นนี้เป็นสิ่งที่ดีและประเสริฐ พ.ญ.รุจิราเป็นอีกท่านหนึ่งที่รับรองเรื่องการรักษาโรคมะเร็ง โดยได้เขียนไว้ในหนังสือเรื่อง“โพชฌงค์ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ พุทธวิธีเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม ธรรมะประยุกต์สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง” โดยได้เสนอสิ่งที่เรียกว่ายาชุดโพชฌงค์ (Treatment Protocol) ว่าประกอบไปด้วยยาชุดแรก คือ สติ ธรรมวิจย สมาธิ ต้องให้ก่อน และให้ทันทีในช่วงแรกของการเจ็บป่วย ยาชุดที่ 2 คือ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ ต้องให้ตามมา เป็นตัวเสริม และบางส่วนจะเป็นผลจากการออกฤทธิ์ของยาชุดแรกยาชุดที่ 3 คือ อุเบกขา เป็นตัวสุดท้ายที่ผู้ป่วยจะได้รับ หากผลหากผลจากยา 6 ตัวแรกทำงานได้ด้วยดี (แพทย์หญิงรุจิรา ม.ป.ม.)

ทศนะผู้ศึกษาเห็นว่า สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต) ได้อธิบายถึงการเจริญโพชฌงค์จะช่วยให้จิตใจดีสบาย บางทีก็กลับมาช่วยกาย เช่น ในยามเจ็บป่วย ถ้าจิตใจสบาย เช่น มีกำลังใจหรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน โรคที่เป็นมากก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะหายยากก็หายง่ายขึ้น ขณะเดียวกันแพทย์หญิงรุจิรา ได้อธิบายถึง โพชฌงค์ทั้ง 7 มีผลต่อร่างกายเช่นเดียวกับจิตใจ เพราะกายกับจิตเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิดซึ่งได้ผลดีกับการนำมาใช้ในการรักษาโรคได้เป็นอย่างดี จะเห็นว่าทั้งสองท่านนี้ได้อธิบายไปในทิศทางเดียวกันว่าการเจริญโพชฌงค์นั้นช่วยรักษาในเรื่องของจิตใจของผู้ป่วยได้

3. เพิ่มพลังแห่งชีวิต

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต) ได้อธิบายไว้ว่า ถ้ารู้เข้าใจ จะอยากให้อายุมาก “อายุ” นี้ ถ้าแปลเป็นภาษาไทยง่ายๆ ก็แปลว่า พลังหล่อเลี้ยงชีวิต หรือปัจจัยส่งเสริมที่จะหล่อเลี้ยงให้ชีวิตมีความเข้มแข็ง และดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง เพราะฉะนั้น อายุยิ่งมากก็ยิ่งดี ไม่ได้หมายความว่าในช่วงเวลาของการเป็นอยู่ว่าอยู่มานาน แต่หมายถึงขณะนี้แหละ ถ้าเรามีอายุมาก ก็คือ มีพลังชีวิตมาก แสดงว่าเราต้องแข็งแรง เราจึงมีอายุมากการที่

จะมีพลังอายุเข้มแข็ง ทำได้อย่างไร ก็ต้องมีวิธีปฏิบัติ และวิธีทำก็มีหลายอย่าง หลักอย่างหนึ่งทางพระบอกไว้ว่าจะทำให้มีอายุยืน การที่จะมีอายุยืนก็เพราะมีพลังชีวิตเข้มแข็ง เริ่มด้วย 1. มีความใฝ่ปรารถนา หมายถึงความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรที่ดั่งาม คนเรานั้น ชีวิตจะมีพลังที่เข้มแข็งได้ ต้องมีความใฝ่ปรารถนาที่จะทำอะไรบางอย่าง 2. มีความเพียรมุ่งหน้าก้าวไป พอมีใจใฝ่ปรารถนาจะทำสิ่งที่ดั่งามนั้นแล้ว ก็มุ่งหน้าไป คือมุ่งที่จุดเดียวนั้น เดินหน้าต่อไปในการเพียรพยายามทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ ทำให้ยังมีพลังแรงมากขึ้น ความเพียรพยายามมุ่งหน้าก้าวไปนี้ เป็นพลังที่สำคัญ ซึ่งจะไปประสานสอดคล้องกับข้อที่ 3 3. มีใจแน่วอยู่กับสิ่งที่อยากทำนั้น เมื่อแน่วแล้วก็จดจ่อ จนอาจจะถึงขั้นที่เรียกว่าอุทิศตัวอุทิศใจให้สิ่งข้อนี้แหละ พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้ว บางทีเราก็ไม่ได้คิดว่าธรรม 4 ข้อนี้จะทำให้อายุยืน เพราะไม่รู้จักว่ามันเป็นเครื่องปรุงแต่งชีวิต หรือปรุงแต่งอายุ ที่เรียกว่า อายุสังขารกุศล คือ ความดั่งามต่างๆ เริ่มต้นขึ้นในใจ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วมันก็เข้าสู่ความคิด และออกมาสู่การพูดการทำ แล้วก็เจริญงอกงามต่อไป การที่มันเจริญงอกงาม ก็คือเกิดบ่อยๆ เช่นให้ศรัทธาเกิดบ่อยๆ หรือเมตตาเกิดบ่อยๆ ต่อมาศรัทธา หรือเมตตานั่น เมื่อทำให้เกิดบ่อยๆ ก็เจริญงอกงามแผ่ขยายเพิ่มพูนยิ่งขึ้นๆ ไป พอเจริญงอกงามแล้ว ความเกิดของกุศลตัวนั้นก็จะมีการส่งต่อไปให้ตัวอื่นรับช่วงอีก เช่นเมื่อเราเกิดศรัทธาขึ้นมา เราก็อาจจะนึกอยากจะทำบุญทำกุศลอย่างนั้นอย่างนี้ต่อไปอีก เรียกว่ามันเป็นปัจจัยแก่กัน ก็หนุนเนื่องกัน ฉะนั้น กุศลก็ตาม อกุศลก็ตาม จึงมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เป็นปัจจัยต่อกัน พอตัวหนึ่งมาแล้ว เราก็ทำให้มันเป็นปัจจัยต่อไปยังอีกตัวหนึ่ง อีกตัวหนึ่งก็ตามมา แล้วก็หนุนกันไป ๆ คนที่ฉลาดในกระบวนเหตุปัจจัย จึงสามารถทำสิ่งที่ดั่งามให้ขยายเพิ่มพูนได้มากมาย ทั้งหมดนี้รวมแล้วก็อยู่ในคำว่าเจริญงอกงามพร้อมกันนั้นควรจะมีอีก 5 ตัว ให้เป็นเครื่องหมายของธรรม 5 อย่าง ที่จะเข้าคู่กับอายุ 5 รอบ เป็นตัวอย่างของการทำให้เกิดกุศลขึ้นในใจตลอดไปทุกขณะ ถ้าใครทำได้ก็เอามารวมกับอิทธิบาท 4 เมื่อก็ คราวนี้จะดีใหญ่เลย อันว่าธรรม 5 ตัวนี้ เข้ากับอายุ 5 รอบ ก็เอารอบละตัวแล้วก็มาบรรจบตอนนี้ให้ครบ 5 ขอบทวนอีกครั้งหนึ่งว่า 1) ปราโมทย์ ความร่าเริงแจ่มใส เบิกบานใจ 2) ปีติ ความเอิบอิ่มใจปลื้มใจ 3) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย สงบเย็นกายใจ 4) สุข ความฉ่ำชื่นรื่นใจเมื่อจิตใจของเราเจริญงอกงามแล้ว ชีวิตของเราก็เจริญงอกงามไปด้วย และเมื่อกุศลเจริญงอกงามในชีวิตของเราแล้ว เพราะมันเป็นสิ่งที่ดี เมื่อขยายไปสู่ผู้อื่น ก็เกิดเป็นความดีในการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อต่อกัน ทำให้อยู่ร่วมกันได้ดี ทำให้เกิดความสามัคคีเป็นต้น สังคมก็จะร่มเย็นเป็นสุข 5) สมานทิ ความอยู่ตัวของจิตใจ ที่ตั้งมั่นสงบแน่วแน่ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2560 : 91-194)สอดคล้องกับ พระครูปลัดเฉลิมพร อภิโร ได้กล่าวไว้ว่าเราประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงานได้ตามความมุ่งหวัง ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ในการทำงานโดยใช้อิทธิบาท 4 ขอบธบายดังต่อไปนี้ 1. การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยใช้หลัก ฉันทะ คือ การมีใจรักในสิ่งที่ทำถ้าเราศรัทธาในการทำงานแล้วนั้น เราจะรู้สึกมีความสุขและอยากจะทำให้มันดีขึ้น ใจที่รักอันเกิดจาก

ความศรัทธาและเชื่อมั่นต่อสิ่งที่ทำ จึงจะเกิดผลจริงตามควรการมีใจรัก ถือว่าสำคัญมาก ไม่ใช่ทำให้รักเพื่ออะไรสักอย่าง หรือ ห้ามใจไม่ให้รัก มันก็ยากยิ่งพอ ๆ กัน เพราะรักดังกล่าวไม่ได้เกิดจากความรักความศรัทธาของเราจริง ๆ ขึ้นทำไปก็มีแต่จะทุกข์ทรมานแม้จะได้บางสิ่งที่มุ่งหวังแล้วก็ตาม ประการสำคัญเป็นการแอบแฝงมาจากความคิดอื่น ๆ ศรัทธาอื่น ๆ การดำเนินไปได้หรือเพื่อให้ตัวเองสบายใจที่สุด แต่ถ้าเรามีใจศรัทธาอันแรงกล้าแล้ว พลังสร้างสรรค์ก็จะบังเกิดขึ้นกับเราอย่างมหัศจรรย์ทีเดียว 2. การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยใช้หลัก วิริยะ คือ ความมุ่งมั่นทุ่มเท เป็นความมุ่งมั่นทุ่มเททั้งกายและใจ ที่จะเรียนรู้และทำให้เข้าถึงแก่นแท้ของสิ่งนั้น วิริยานี้มาคู่กับความอดทนอดกลั้น เป็นความรู้สึกไม่ย่อท้อต่อปัญหาและมีความหวังที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง โดยมีศรัทธาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ นำใจ และเตือนใจความอดทนเป็นเครื่องมือสำหรับคนใจเย็นและใจงามด้วย ไม่ใช่ทุบทุกดุ้ยคนรับเร้าและรุ่มร้อนเพราะมันจะทำให้มีโอกาสผิดพลาดได้ง่าย หรือสูญเสียความอดทนในที่สุด ดังนั้น ความวิริยะอุสาหะ จึงเป็นการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ให้เกิดความสำเร็จในการทำงานที่หาญกล้าและท้าทายอุปสรรคใด ๆ ทั้งมวล 3. การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยใช้หลัก จิตตะ คือการดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงาน คือ ใจที่จดจ่อและรับผิดชอบ เมื่อมีใจที่จดจ่อแล้วก็จะเกิดความรอบคอบตาม คำนี้ยิ่งใหญ่มาปัจจุบัน สังคมซับซ้อน มีสิ่งใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมาย แต่ละคนมีภาระหน้าที่ ที่ต้องทำมากมาย ไม่รู้จะทำอะไรก่อน แต่ถ้าเรามีใจที่จดจ่อต่อสิ่งที่เราคิดเราทำ และรับผิดชอบแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือการทำงานก็ตามทุกอย่างก็จะดีขึ้นไปเอง เราก็จะมีความรอบรู้มากขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยใจที่จดจ่อตั้งมั่นและใฝ่เรียนรู้ของเรา เมื่อมีความรอบรู้มากขึ้นก็จะเกิดความรอบคอบตามมาเมื่อมีความรอบคอบแล้วการตัดสินใจทำอะไรก็จะเกิดความผิดพลาดน้อยตามไปด้วยและจะนำมาสู่ความสำเร็จต่อไป 4. การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยใช้หลัก วิมังสา คือการทบทวนในสิ่งที่ได้คิดได้ทำมา อันเกิดจากการมีใจรัก (ฉันทะ) แล้วทำด้วยความมุ่งมั่น (วิริยะ) อย่างใจจดใจจ่อและรับผิดชอบ (จิตตะ) โดยใช้วิจารณ์ญาณอย่างรอบรู้และรอบคอบจึงนำไปสู่การทบทวนตัวเอง และทบทวนในการดำเนินชีวิตในการทำงานหรือทบทวนขบวนการทบทวนในสิ่งที่ได้คิดสิ่งได้ทำผ่านมาว่าเกิดผลดีผลเสียอย่างไรก็ตามก็จะนำความสำเร็จต่อการทำงานต่อไป ดังนั้นประโยชน์ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในหลักอิทธิบาท 4 เป็นการบริหารจัดการตนในการดำเนินชีวิตในยุคสมัยใหม่จึงมีส่วนสำคัญที่จะเป็นกระบวนการทำให้การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการนำหลักอิทธิบาท 4 มาพัฒนาตนเอง (พระครูปลัดเฉลิมพร อภิวิโร, 2564: 23-24)

ทศนะผู้ศึกษาเห็นว่า สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายถึงการเพิ่มพลังชีวิต ด้วยการเจริญอิทธิบาท 4 ว่าจะทำให้ชีวิตของเราก็เจริญงอกงามไปด้วย และเมื่อกุศลเจริญงอกงามในชีวิตของเราแล้ว เพราะมันเป็นสิ่งที่ดี เมื่อขยายไปสู่ผู้อื่น ก็เกิดเป็น

ความดีในการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อต่อกัน ทำให้อยู่ร่วมกันได้ดี ทำให้เกิดความสามัคคี ส่วนพระครูปลัดเฉลิมพร อภิโร ได้อธิบายถึงเรื่องการนำหลักอริยาบ 4 ไปใช้ในการพัฒนาชีวิตให้เกิดความสำเร็จลุล่วงทำให้การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยเฉพาะอย่างยิ่งจะเห็นได้ว่าทั้งสองท่านนั้นได้อธิบายเรื่องการพัฒนาชีวิตหรือการเพิ่มพลังชีวิตโดยใช้หลักอริยาบ 4 ไปในทิศทางเดียวกัน

บทสรุป

หนังสือ “กายหายไข้ ใจหายทุกข์” หนังสือฉบับนี้เป็นฉบับรวบรวมเล่มของหนังสือเล่มย่อยรวบรวมจากการธรรมกถาของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ที่ท่านได้แสดงธรรมแก่ผู้ป่วย และญาติของผู้ป่วย เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ มีเนื้อหาหลัก ได้แก่ รักษาใจ ยามป่วยไข้ โพชฌงค์ : พุทธวิธีเสริมสุขภาพ เพิ่มพลังชีวิต เป็นหนังสือที่ยกเอาหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

1.จุดเด่นหนังสือ “กายหายไข้ ใจหายทุกข์” มีเนื้อหาที่อธิบายถึงการรักษาคนไข้ตามหลักพระพุทธศาสนาโดยจะมุ่งไปในเรื่องการรักษาใจ ไม่ว่าจะเป็นการรักษาใจคนไข้ ผู้เฝ้าไข้ ตลอดจนทั้งผู้รักษาไข้ ซึ่งท่านได้อธิบายถึงวิธีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม เช่น หลักอริยาบ 4 พรหมวิหาร 4 โพชฌงค์ 7 เป็นต้น มาใช้กับผู้ป่วย ผู้เฝ้าไข้ ตลอดจนทั้งผู้รักษาไข้ ตามความเหมาะสม ซึ่งเนื้อหาส่วนใหญ่เป็นเรื่องการรักษาใจเป็นหลักเพื่อให้เกิดการรักษาภายในใจก่อนที่จะรักษาภายนอกให้หายจากโรค ซึ่งถือว่าเป็นหนังสือที่เหมาะสมอย่างยิ่งกับสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการแพร่ระบาดของโรค

2.สิ่งที่ผู้ศึกษาอยากเสนอเพิ่มเติม ควรมีเนื้อหาการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อ่าน ตลอดจนยกตัวอย่างในสมัยพุทธกาลเปรียบเทียบกับใช้ได้ผลจริงเพิ่มเติม

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

หนังสือ “กายหายไข้ ใจหายทุกข์” เป็นฉบับรวบรวมจากการธรรมกถาของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ที่อธิบายถึงหลักการพัฒนาจิตใจให้แก่ผู้ป่วย ผู้เฝ้าไข้ ตลอดจนทั้งผู้รักษาไข้และพยาบาล โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ตลอดทั้งอธิบายถึงหลักการและวิธีการได้อย่างชัดเจนในการรักษาโรคทางใจ เช่น หลักพรหมวิหาร 4 หลักอริยาบ 4 โพชฌงค์ 7 เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นหนังสือที่ช่วยสร้างกำลังใจให้แก่ผู้ป่วยได้เป็นอย่างดีตลอดทั้งสามารถนำหลักคำสอนที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายไว้ไปใช้ได้อย่างชัดเจนอีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2560), *กายหายไข้ ใจหายทุกข์*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ธรรมะ,
- พระไพศาล วิสาโล. (2553), *ปาฐกถาเกียรติยศ สุมาลี นิมนานนิตย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัท ปริ้นท์โอโซน จำกัด,
- แพทย์หญิงอมรา มลิล. (2563), *หลักใจสำหรับผู้ป่วย*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิหมามุรธาภิบาลวิทยาลัย,
- พ.ญ. รุจิรา. (ม.ป.ป), *โพชนงค์ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ พุทธวิธีเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม ธรรมะประยุกต์สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง*. ม.ป.ป.
- พระครูปลัดเฉลิมพร อภิวิโร. (2564), *การดำเนินชีวิตสมัยใหม่สู่ความสำเร็จในการทำงานโดยใช้หลักอริยสัจ 4*. วารสารมหาจุฬานาครธรรม ปีที่ 8 ฉบับที่ 5 เดือนพฤษภาคม
- Satdham, A. (2016). *Senior registered nurse, Interview. February 5*.
- Sooksagahun, O. Senior registered nurse, Interview. January 31.