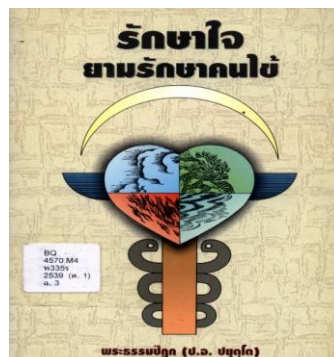


วิจารณ์หนังสือ : Book Review

รักษาใจยามรักษาคนไข้

TAKE CARE OF YOUR HEART WHILE TREATING THE PATIENT.

ผู้เขียน : พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)
ปีที่พิมพ์ : 2566
จำนวนหน้า : 39 หน้า
สำนักพิมพ์ : ธรรมสภาและสถาบันบันลือ
ธรรม
ISBN : 974-89358-6-8



¹พระณัฐฐนชัย กลยานธมโม/จันดาพล และ ²พระครูใบฎีกาเวียง กิตติวัฒนโณ

Phra Nattanachai Kanyanadhammo/Chandaphol
and Phrakhru Baitikawieng Kittiwanno

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: nuttanachai1985@gmail.com

Received: December 16, 2024; **Revised:** January 10, 2025; **Accepted:** January 31, 2025

บทคัดย่อ

แนวทางการทำงานรักษาพยาบาลให้ได้ผลดีที่สุด คือ รักษาพยาบาลคนไข้ให้ครบทั้งคน คือ ทั้งทางกาย และทางใจ ไม่ใช่รักษาแต่ร่างกายอย่างเดียว วิธีการเตรียมใจทำใจในงาน รักษาพยาบาลให้ได้ผล มีหลักการดังนี้ หลักการที่ 1 ได้แก่ (1) มองโลกแบบทำใจให้สนุก (2) มอง

¹ นิสิต, หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พธ.ด.) สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ดร., สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

อะไร ๆ เป็นการเรียนรู้ไปหมด (3) มองเป็นบททดสอบ เมื่อมีสิ่งไม่ดีไม่สบายใจเข้ามากระทบถือเป็นบททดสอบที่ต้องสอบให้ผ่าน (4) มองเอาประสบการณ์หรือสถานการณ์ในงานเป็นการฝึกฝนทั้งหมด (5) มองแบบวิธีพระโพธิสัตว์ คือ ทำงานให้ดีที่สุดแม้ต้องแลกด้วยชีวิตมุ่งมั่นในจุดหมายสูงสุด และ (6) มองแบบพระอรหันต์ หมายความว่าไม่ต้องทำอะไรเพื่อตนเองอีก แต่ทำเพื่อคนใช้ได้เต็มที่ หลักการที่ 2 ได้แก่ (1) มีความรักงาน (2) มีจิตสำนึกในการศึกษา (3) มีสมาธิ (4) มีกัลยาณมิตร (5) มีคุณธรรมประจำใจ ด้วยหลักธรรมข้อ 4 คือ 1. มีเมตตา 2. มีกรุณา 3. มีมุทิตา และ 4. มีอุเบกขา ซึ่งเป็นการรักษาความถูกต้องชอบธรรม โดยอุเบกขาเป็นตัวคุมกระบวนการให้ความสัมพันธ์ของคนทุกอย่างอยู่ในขอบเขตของธรรม คือ ความจริง ความถูกต้องดีงาม เป็นต้น

คำสำคัญ : รักษาใจ, รักษาคนไข้

Abstract

The best way to work in nursing is to treat the patient as a whole person, both physically and mentally, not just physically. The principles for preparing oneself mentally for effective nursing work are as follows: Principle 1: (1) Look at the world with a cheerful attitude. (2) Look at everything as a learning experience. (3) Look at it as a test. When something unpleasant or unpleasant happens, consider it a test that must be passed. 4) See the experience or situation at work as a form of training for oneself. (5) See it in the Bodhisattva way, which means doing the best work possible even at the cost of one's life, striving for the highest goal. And (6) See it in the Arahant way, which means being someone who does not need to do anything for themselves anymore, but can do everything for the patients. The second principle is (1) to love one's work, (2) to have a sense of education, (3) to have right view, (4) to have good friends, (5) to have morals in one's heart, with the four principles of Dhamma: 1. to have loving-kindness, 2. to have compassion, 3. to have mudita, and 4. to have equanimity. This is the maintenance of righteousness and justice, with equanimity controlling the process of keeping all human relationships within the boundaries of Dharma, namely truth, correctness, and goodness.

Keywords: Heal the heart, Heal the patient

ความนำ

หนังสือเรื่อง “รักษาใจยามรักษาคนไข้” เป็นเนื้อหาจริงของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ปัจจุบันดำรงตำแหน่งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ปีพุทธศักราช 2552 เป็นหนังสือที่นำศึกษาเป็นอย่างยิ่ง ในเนื้อหากล่าวถึงความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจ เมื่อกายป่วย จิตใจก็พลอยป่วยไปด้วย และวิธีรักษาใจ แม้ร่างกายจะป่วย แต่จิตใจจะไม่ป่วยตามสำหรับผู้ป่วยและญาติ รวมถึงการรักษาใจยามรักษาคนไข้ของแพทย์ พยาบาล และบุคลากรในโรงพยาบาล

หนังสือเล่มนี้ เป็นรจนาของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) มีชื่อหนังสือว่า “รักษาใจยามรักษาคนป่วยไข้” อักษรตัวخمใหญ่ และมีข้อความว่า “พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)” อีกบรรทัดอยู่ตอนล่างของปกหนังสือ เป็นหนังสือที่มีขนาดจำนวน ๓๙ หน้า กระดาษ A4 พับครึ่ง จำนวนหน้ามีค่อนข้างน้อยแต่เนื้อหาสาระดีทั้งสำหรับแพทย์ พยาบาล บุคลากรในโรงพยาบาล รวมถึงคนป่วยและญาติผู้ป่วย เป็นหนังสือที่สามารถพกพาสำหรับอ่านได้สะดวกสบาย มีเนื้อหาไม่ยาวจนเกินไป สามารถอ่านจบในเวลาอันรวดเร็ว ภายในเล่มประกอบด้วย การรักษาใจยามรักษาคนไข้ กล่าวถึงบุคลากรโรงพยาบาล นอกจากจะรักษาพยาบาลผู้ป่วยไข้ทั้งทางร่างกายและจิตใจแล้ว ยังต้องรักษาใจตนเองควบคู่ไปด้วย

โครงสร้างของเนื้อหา

หนังสือ “รักษาใจยามรักษาคนไข้” เล่มนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ปัจจุบันดำรงตำแหน่งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เป็นผู้ประพันธ์ขึ้นเมื่อปีพุทธศักราช 2552 เป็นหนังสือที่มีขนาดจำนวน ๓๙ หน้า กระดาษ A4 หนังสือเล่มนี้ได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้ **ประเด็นที่ 1** กล่าวถึงเรื่อง คนไข้ก็น่าเห็นใจ **ประเด็นที่ 2** กล่าวถึง คนรักษาคนไข้ก็น่าเห็นใจ และ**ประเด็นที่ 3** กล่าวถึง ทุนทางใจที่ทำให้รักษาคนไข้ครบทั้งคน

ทัศนะของผู้ศึกษาเห็นว่า การวางโครงสร้างของหนังสือมีการเรียงลำดับความสำคัญของหัวข้อได้อย่างต่อเนื่อง แสดงให้เห็นว่าผู้เขียนมีความชำนาญในการนำเสนอข้อมูลให้กับผู้อ่านเป็นอย่างดี การนำเสนอเนื้อหาที่เป็นขั้นเป็นตอนแบบนี้ ช่วยให้ผู้อ่านสามารถสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับหัวข้อที่กล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้ได้อย่างเป็นระบบและสมบูรณ์

สารัตถะของเนื้อหา

รักษาใจยามรักษาคนไข้ ในส่วนนี้ผู้รจนาได้กล่าวถึงบุคลากรในโรงพยาบาลที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับคนเจ็บไข้และการรักษาพยาบาลซึ่งมีลักษณะพิเศษกล่าวคือเป็นงานบริการสังคมสำหรับคนที่มีความทุกข์ คือคนเจ็บไข้ได้ป่วยดังนี้

ประเด็นที่ 1 คนไข้ก็น่าเห็นใจ คนป่วยไข้ที่น่าเห็นใจเพราะมีความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือเมื่อกายป่วย ใจก็ป่วยด้วย คือจะเป็นคนหงุดหงิดง่าย เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ต่างๆ เศร้า หวาดกลัว อันตรายถึงชีวิต เป็นห่วงใยญาติพี่น้อง ทรัพย์สินเงินทองสมบัติ ท้อแท้ หวาดกลัวไปหมด แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยต้องการความช่วยเหลือไม่เฉพาะทางกาย แต่ต้องการความช่วยเหลือทางใจด้วย แต่เวลาบอกการเจ็บป่วยบอกเฉพาะทางกาย ทางใจไม่บอกทั้งที่มีสภาพจิตใจไม่สบายด้วยและต้องการความช่วยเหลือ เวลารักษาพยาบาลส่วนมากจึงเน้นแต่เรื่องทางกาย เพราะฉะนั้นบุคลากรในโรงพยาบาลจำเป็นต้องเตรียมใจให้การรักษาคนป่วยไข้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่รักษากายอย่างเดียว

ประเด็นที่ 2 คนรักษาคนไข้ก็น่าเห็นใจ ขณะเดียวกันคนรักษาคนไข้ก็น่าเห็นใจ เพราะต้องมาพบกับนิมิตฐาน (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา) เป็นอารมณ์ซึ่งนำมา ซึ่งทุกข์เวทนา จะเกิดความรู้สึกตอบสนองที่ไม่ดี คือไม่ชอบใจ เกลียดชังรังเกียจ ไม่อยากพบเจอ หากไม่ได้ตั้งใจเตรียมใจปล่อยไปตามความรู้สึก ก็พลอยไม่สบายใจ หงุดหงิดได้ อีกทั้งงานก็หนัก กดดันเร่งรีบ รับผิดชอบ เรียกร้อง กระทบอารมณ์จากทุกทิศทางรอบตัว อย่างไรก็ตามเป็นหน้าที่ที่ต้องทำให้ดีที่สุด โดยมีเป้าหมายให้การรักษาพยาบาลคนไข้ให้ได้ผลดีที่สุดทั้งการเจ็บป่วยทางร่างกายและทางจิตใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554: 25–28)

ประเด็นที่ 3 ทุณทางใจที่ทำให้รักษาคนไข้ครบทั้งคน การทำงานทำหน้าที่รักษาพยาบาลให้ได้ผลดีที่สุด คือรักษาพยาบาลคนไข้ให้ครบทั้งคนคือทั้งทางกายและทางใจ กล่าวคือต้องเตรียมใจให้พร้อมรับหน้าที่รักษาพยาบาลทั้งทางกายและทางใจ เมื่อใจเราพร้อมดีการทำงานก็ดีขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่การเตรียมใจยังไม่พอต้องทำใจด้วย ทำใจอย่างไรจึงจะได้ผล ก่อนทำใจถ้ามีทุณทางใจที่ดีจะช่วยได้มากทุณเดิมคือ ความรักในวิชาชีพ รักงานของตน รักงานแพทย์ รักงานพยาบาล รักงานรักษาคนไข้คือรักงานช่วยคน อยากช่วยคนไข้ให้หายโรค สรุปคือทุณทางใจที่ทำให้รักษาคนไข้ครบทั้งคน รวมเรียกว่ามี ฉันทะ วิธีการทำใจให้ได้ผล ที่เรียกว่า “งานได้ผลตัวคนก็เป็นสุข” มีหลักการดังนี้

หลักการข้อที่ 1) ข้างนอก ก็มองออกไปให้ถูกต้อง เป็นวิธีการมองสิ่งต่างๆ หลายแบบดังนี้

วิธีที่ 1 มองโลกแบบทำใจให้สนุก คือมองเห็นหรือนึกถึงอะไรใจก็สนุกไปหมด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวอะไรๆ มาในรูปแบบไหน ได้ตามใจบ้างไม่ได้ตามใจบ้างผ่านเข้ามาในชีวิต จะดีหรือจะร้าย ก็มองให้เป็นสนุกไปหมด ไม่รับไม่เก็บอารมณ์ปล่อยให้ผ่านไปถ้าไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องของงาน ดังนั้นไม่ว่าคนไข้จะมีอาการอย่างไร ญาติคนไข้ตลอดจนคนร่วมงานจะมีอาการอย่างไร มองเป็นสนุกไป ยิ่งกว่านั้นในใจให้รู้เท่าทันว่าคนเราต้องมียังนี้เป็นธรรมดา มนุษย์มีหลากหลายย่อมมีอะไรที่ต่างกัน ภูมิหลังที่ไม่เหมือนกัน นานาจิตตัง ถ้าเรามองอย่างนี้ก็ไม่มีปัญหา เพราะใจเราไม่รับไม่เก็บเข้ามาได้แต่มองให้เป็นสนุกไปถือเป็นการ **“รักษาคนไข้พร้อมกับรักษาใจของตน”**

วิธีที่ 2 มองอะไรๆ เป็นการเรียนรู้ไปหมด มองว่าการที่ได้พบผู้คนมากมายที่มีลักษณะแตกต่างกัน เป็นการได้เรียนรู้ ต่างจากวิธีแรกที่มองผ่านเฉยๆ ไม่รับไม่เก็บอะไรเลยยังไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควรคือเก็บเป็นความรู้อย่างเดียว ไม่เก็บเป็นอารมณ์ วิธีที่ 2 นี้ได้ประโยชน์ที่ศึกษาชีวิตมนุษย์โดยการสังเกตมีการพัฒนา สติปัญญาฐาน คือการรับรู้โดยสติ ที่มาพร้อมกับสัมปชัญญะคือความรู้ คือสติจะจับข้อมูลไว้แล้วส่งต่อไปปัญญา ปัญญาที่ทำหน้าที่รู้การเฉพาะหน้าเรียกสัมปชัญญะ เป็นการรับรู้เพียงเพื่อเป็นความรู้ และเก็บข้อมูลไว้เพื่อการระลึกใช้ไม่มีการปรุงแต่งว่าชอบใจหรือไม่ชอบใจ เรียนรู้ไปโดยไม่มีตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง อย่างนี้เป็นการ **“รักษาคนไข้ คนรักษาก็ได้ตลอดเวลาด้วย”**

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

วิธีที่ 4 มองเอาประสบการณ์หรือสถานการณ์ในงานถือเป็นบททดสอบหรือการฝึกตนทั้งหมด พระพุทธศาสนาถือว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และเป็นสัตว์ที่ต้องฝึก แล้วก็เป็นสัตว์ประเสริฐด้วยการฝึก ถ้าไม่ฝึกไม่ถือว่าประเสริฐ การฝึกเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ประเสริฐเลิศขึ้นมาต่างจากสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาแล้วอยู่ด้วยสันชาตญาณ และในแง่สันชาตญาณเก่งกว่ามนุษย์อีก มนุษย์มีสติที่ตรงที่ฝึกนี้เองจึง มนุษย์จึงเป็นสัตว์ประเสริฐได้ด้วยการฝึกจึงประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลาย โดยมนุษย์ฝึกตัวเองได้ ไม่ต้องให้ใครมาฝึกและฝึกได้อย่างไร้ขีดจำกัด เรียกได้ว่าฝึกอย่างไรได้อย่างนั้นฝึกเป็นมหาบุรุษหรือพระพุทธเจ้าก็ได้ ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “วรมสสูตรา ทนตา” สัตว์ทั้งหลาย เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย อะไรต่างๆ เหล่านี้ฝึกแล้วเป็นสัตว์ที่ประเสริฐแต่ถึงกระนั้นก็ยังไม่มีเทียมเท่ามนุษย์

มนุษย์ฝึกแล้วไม่มีใครเทียมเท่า ฝึกไปฝึกมาพัฒนาตนจนกระทั่งเทวดาและพรหมก็น้อมน้อมมีการกลับมาบูชามนุษย์” จึงทรงสอนเรื่องนี้ไว้มากเพื่อให้มนุษย์เห็นตระหนักในศักยภาพของตนในการฝึกฝนพัฒนา ฉะนั้นมองงานของเราเป็นการฝึกตนทั้งหมดไม่ว่าจะมีอะไรผ่านเข้ามาถือเป็นเรื่องฝึกฝนพัฒนาตนทั้งสิ้นคือ การฝึกกาย ฝึกใจ ฝึกความชำนาญชำนาญ ฝึกความสามารถในการปฏิบัติต่ออารมณ์ต่างๆ ฝึกการปฏิบัติต่อคนไข้ ต่อความสัมพันธ์กับญาติคนไข้และผู้ร่วมงาน ฝึกหาความรู้และคิดแก้ปัญหาในงาน ตลอดจนฝึกความสามารถในการแก้ปัญหาทางจิตใจให้ดีขึ้นเป็นการมองในแง่การแก้ไขปรับปรุง ที่จะพัฒนาตลอดเวลา ถือเอางานเป็นเครื่องมืออันประเสริฐ ชนิดที่ดีที่สุดในการพัฒนาชีวิตของเราให้ ถือเป็น **“กำไรยิ่งใหญ่ในการรักษารักษาคณไขคือการได้พัฒนาตัวเราเอง”**

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

วิธีที่ 6 แบบพระอรหันต์ พระอรหันต์คือผู้บริสุทธิ์ หมายความว่าไม่ต้องทำอะไรเพื่อตนเองอีก พระอรหันต์มีลักษณะพิเศษเหนือกว่าพระโพธิสัตว์ คือ พระโพธิสัตว์ยังใช้ปณิธาน ยังมีการตั้งเป้าหมายว่าเราจะไปให้ถึงจุดหมายอันสูงสุดนั้น คือยังมีอะไรเพื่อตัวเอง ส่วนพระอรหันต์คือผู้บรรลุจุดหมายแล้วไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตนเองอีกจึงเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ มีความสุขอยู่ในตัวพร้อมตลอดเวลาเป็นบุคคลเย้ยหยันไม่ต้องอยู่ด้วยความหวัง ไม่มีตัวตนที่จะรับกระทบอะไรทั้งสิ้น สิ่งใดที่จะทำ ก็ทำตามที่ได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงามเป็นประโยชน์และทำด้วยความกรุณาที่เห็นว่าผู้อื่นยังมีความทุกข์ ยังมีปัญหาที่เราจะต้องช่วยแก้ไข เราเพื่อเขาไม่ได้ทำเพื่อเรา เพราะฉะนั้นจึงไม่มีอารมณ์อะไรมากระทบคือหมดเองตัวตนแล้ว มองแต่เพียงว่าเราทำเพื่อเขา เวลาเขามีอารมณ์ไม่ดี พูดไม่ดี แท้จริงเป็นปัญหาของเขา มองเห็นแต่เรื่องราวที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และเห็นแต่เหตุปัจจัยเกิดขึ้น แก่ปัญหาได้สบายใจ เมื่อวางใจได้อย่างนี้ตัวเราไม่มีปัญหาและยิ่งช่วยคนไข้ได้มากขึ้น ดังคำสรุปว่า **“ตัวเองเต็มแล้ว ก็เลยทำเพื่อคนไข้ได้เต็มที่”** (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554: 30-43)

หลักการข้อที่ 2) ข้างใน ก็มีหลักอยู่ในตัวให้มันใจ งานได้ผลก้าวไป คนยิ่งก้าวไกลในชีวิตที่ดี เป็นเรื่องคุณสมบัติของใจที่จะเป็นเครื่องช่วยในกระบวนการขึ้นปฏิบัติให้ ดังนี้

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

2) มีจิตสำนึกในการศึกษาหรือการฝึกฝนพัฒนาตนเอง มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐในการฝึก ธรรมคนเรามากชอบสิ่งง่ายๆที่สบายๆเมื่อเจอสิ่งยากจะไม่สบายใจ ท้อแท้ ไม่มีกำลังใจจะทำ เป็นทุกข์และงานไม่ได้ผล ในทางตรงข้ามคนที่มีจิตสำนึกนี้ข้อดีคือ อยากฝึกฝนตลอดเวลา ชอบสิ่งที่ยากท้าทาย ทำให้ได้ฝึกฝนมาก ยิ่งยากยิ่งได้ ยิ่งร้ายยิ่งดี ไม่กลัวงานยาก กลับมีความสุขและดีใจ ทำให้มีกำลังใจที่จะทำ พร้อมทำ ตั้งใจทำ ทำได้ผลดี แก้ไขสถานการณ์ได้หมด” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554: 44-46)

3) มีสัมมาทิฐิ คือมีท่าทีในการมองสิ่งทั้งหลายอย่างถูกทิศทาง พุทธศาสนาเริ่มต้นด้วย สัมมาทิฐิ ถ้าเรามี สัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ ยึดถือในหลักการที่ถูกต้องและวางท่าทีของจิตถูกต้องตามหลักการนั้นอะไรตามมาก็ดีไปหมด ได้แก่เห็นว่าทุกเห็นว่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย เพราะฉะนั้นจะมองตามเหตุปัจจัย เวลาเจอสถานการณ์ก็มองตามเหตุปัจจัย คนที่ไม่มองตามเหตุปัจจัยจะมองตามชอบใจ ไม่ชอบใจ ถูกใจเอาไม่ถูกใจไม่เอา โกรธหรือเกลียดไปเลยคนทั่วไปจะมีลักษณะแบบนี้ ทำให้เกิดปัญหา เกิดความทุกข์ทั้งในใจตนเองและแสดงออกไปภายนอกอย่างไม่ฉลาดขาดสติ การมองตามเหตุปัจจัยเป็นการใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่มากระทบ เมื่อปัญญามาปัญหาไม่เกิด เมื่อมีสัมมาทิฐิเท่ากับพึงธรรม คือเอาธรรมมาเป็นหลักชีวิตของเรา สรรพก็คือเมื่อใช้ปัญญามองตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนเกิดขึ้นมารับการกระทบ สิ่งทั้งหลายก็ไหลไปตามกระแสปัญญาที่จะพิจารณาแก้ไขเหตุการณ์ไม่มีการกระทบก็ไม่มีปัญหา

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

5) มีคุณธรรม การจะรักษาโรคได้ต้องรักษาความสัมพันธ์ของคนในโลกด้วย โดยเฉพาะ อาชีพแพทย์ พยาบาลและบุคลากรทั้งหมดในโรงพยาบาลเป็นอาชีพที่ต้องใช้ความเมตตากรุณา จึงต้องเพิ่มพูนปลูกฝังพัฒนาคุณธรรมนี้ขึ้นในใจรวมทั้ง มุทิตา อุเบกขา ทั้ง 4 ข้อเรียกว่าพรหมวิหาร 4

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 ดูสถานการณ์ที่เขาประสบและคิดว่าควรใช้หลักธรรมข้อไหนกับเขา พิจารณาดังนี้

1. ถ้าคนนั้นเขาอยู่ในภาวะปกติไม่มีเรื่องเดือดร้อนอะไร ในสถานการณ์อย่างนี้ คุณธรรมที่ใช้คือ เมตตา อันได้แก่ ความรัก ความเป็นมิตร หมายถึง มีความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขาเป็นสุข

2. ถ้าคนนั้นตกต่ำ เกิดความเดือดร้อนเป็นทุกข์เกิดปัญหา ต้องใช้คุณธรรมข้อ 2 คือ ความกรุณา หมายถึงพลอยมีใจหวั่นไหวเมื่อเห็นคนเดือดร้อนมีทุกข์ ต้องการจะปลดปล่อยเขาให้พ้นจากความทุกข์ อยากให้เขาพ้นจากทุกข์ เพราะฉะนั้นวิชาชีพแพทย์และพยาบาล จึงใช้ความกรุณามาก เมตตามีความเป็นมิตรเย็น พ้นตลอดเวลาอยู่แล้ว หมายความว่าเมื่อผู้ป่วยมาหาแม้จะยังไม่รู้ว่าเจ็บป่วยอะไรเราก็มีความเป็นมิตรคือมีเมตตา ญาติมิตรคนไข้มาก็มีความเมตตาเป็นประจำ เมตตาใช้มากที่สุด กรุณาใช้เมื่อเขามีความทุกข์เดือดร้อน

3. เมื่อคนไข้ดีขึ้น ประสบความสำเร็จ มีธรรมข้อที่ 3 มุทิตา คือพลอยยินดีด้วย คอยสนับสนุนส่งเสริมคนดี ช่วยกันทำความดี ซึ่งความสุข ทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เจริญก้าวหน้าหรือหายจากโรคมีสุขภาพแข็งแรงดี ต้องใช้เป็นสิ่งสำคัญในการทำกิจหน้าที่และพัฒนางานให้ถูกต้อง แม้ในการรักษาพยาบาล ยามคนไข้สบายหายจากโรคเราก็ควรมีมุทิตาพลอยยินดีด้วย และพยายามส่งเสริมให้เขามีสุขภาพดีแข็งแรงยิ่งขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2554: 51-55)

4. กรณีที่จะรักษาความถูกต้อง ชอบธรรม หลักการ หลักเกณฑ์ เรียกสั้นๆว่า “ธรรม” เป็นตัวความจริง ความถูกต้องชอบธรรมตามกฎหมาย ความเป็นความดีที่มีอยู่ตามธรรมดาของความเป็นจริงอย่างหนึ่งและความถูกต้องชอบธรรมที่ยกขึ้นมาจัดตั้งวางบัญญัติเป็นกฎเกณฑ์ของสังคม เป็นระเบียบเป็นกฎหมาย หลักธรรมข้อ 4 นี้ถือว่าใหญ่และสำคัญเหนือกว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะรักษาไว้ให้ได้ จึงทำให้ยังข้อ 1-3 มาเข้าข้อที่ 4 โดยต้อง อุเบกขา คือวางใจเป็นกลางไม่เข้าไปแทรกแซงให้เสียธรรมเพื่อให้คนนั้นรับผิดชอบต่อธรรมโดยเราคอยดูแลให้เกิดความเที่ยงธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2554: 55-57)

จะเลี้ยงลูกให้ได้ผล ต้องให้ลูกหัดอยู่กับธรรมให้ได้ ถ้ามีอุเบกขาถูกต้องคือรู้ว่าตอนนี้จะต้องทำอะไร วางตัวอย่างไรจึงจะถูก เพื่อให้ได้ความถูกต้องชอบธรรม ดังกรณีตัวอย่างการมองอุเบกขาในระดับครอบครัว เช่นพ่อแม่เลี้ยงลูก ถ้าเลี้ยงไม่เป็นลูกจะไม่รู้จักโต ได้แก่พ่อแม่บางคนมีแต่เมตตากรุณามุทิตา 3 ข้อ ขาดอุเบกขาโอ้อู้ก เอาใจลูก กลัวลูกลำบาก ก็เลยทำแทนทั้งหมด หรือ

ทำทุกอย่างแทนลูกเลยทำอะไรไม่เป็นเลยนี้คือต้องวางอุเบกขาเป็นการให้โอกาสเขาพัฒนาตนเอง โดยให้ลูกหัดรับผิดชอบตัวเอง การวางอุเบกขาต่อลูก แยกได้เป็น 3 กรณี

1. เมื่อจะต้องให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง เพื่อว่าเขาจะได้ทำเป็น คือเราใช้ปัญญาพิจารณาว่าตอนนี้เรื่องนี้จะต้องให้เขาหัดทำอะไรบ้าง ยอมให้เขาเหนื่อยบ้าง เขาต้องฝึกตนเอง จ้องลำบากบ้างเป็นธรรมดา แต่เขาจะทำได้และจะเก่งขึ้น หากกลัวลูกจะลำบากมีเมตตากรุณามาก ลูกจะทำอะไรไม่เป็น ส่วนพ่อแม่ที่เก่งเขารู้จักเมตตากรุณามุทิตาให้ได้สัดส่วนดุลยภาพกับอุเบกขา เป็นการรักลูกเป็นและรักระยะยาว (อุเบกขา แปลว่า คอยดูมาจาก อุป+อิกข อิกข แปลว่า ดู อุป แปลว่า ไกลๆ รวมแปลว่าคอยดูและอยู่ไกลๆ แปลอีกอย่างว่ามองดูตามเรื่องที่เกิดขึ้น หมายความว่าพร้อมจะแก้ไขสถานการณ์ แต่ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง) เพราะฉะนั้นเมื่อลูกจะต้องฝึกรับผิดชอบตัวเอง ทำอะไรให้เป็นเอง พ่อแม่ต้องวางอุเบกขา ปลอ่ยให้เขาทำเองโดยคอยดูแลและเป็นที่ปรึกษา เมื่อพ่อแม่ใช้ปัญญารู้จักวางเฉยในกรณีที่ 1 นี้ลูกจะเติบโตพัฒนาอย่างดี

2. เมื่อลูกสมควรรับผิดชอบการกระทำของตนเองต่อกฎเกณฑ์กติกาข้อนี้ข้อควรเป็น การฝึกฝนเหมือนกัน ครอบครัวย่อยต่อไปลูกเราควรต้องไปอยู่ในสังคมใหญ่เขาต้องเรียนรู้ชีวิตจริง ต้องรู้จักความความชอบธรรม ความเป็นธรรม เพราะฉะนั้นครอบครัวก็ต้องมีกติกา มีกฎเกณฑ์ เขาทำอะไรถูกหรือผิด เราก็ต้องให้เขารับผิดชอบการกระทำของเขานั้นทั้งดีและชั่วตามถูกต้องตามผิด ตามกฎเกณฑ์ กฎเป็นกฎ ถูกเป็นถูก ผิดเป็นผิดอันนี้เรียกว่าอุเบกขา ทำให้เขาได้รับความเป็นธรรมและรักษาทำไว้เมื่อเขาสมควรต้องรับผิดชอบการกระทำของตนเอง

3. เมื่อเขารับผิดชอบตัวเองได้แล้ว ก็ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง ยกตัวอย่างเช่นว่าลูกโตแล้วจบการศึกษาแล้วมีงานทำแล้วเขามีครอบครัวของเขาเองรับผิดชอบ ตัวเองพ่อแม่อย่าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตครอบครัวของเขาบางคนรักลูกมากอยากให้ลูกมีความสุขเข้าไปยุ่งในครอบครัวของเขาไปเจ้าก็เจ้าการว่าลูกอยู่อย่างนั้นอย่างนี้จะดีจิตของแบบนั้นจะดีเข้าไปยุ่งครอบครัวจนไปหมดจนครอบครัวเขาอยู่ไม่เป็นสุขอย่างนี้เรียกว่าไม่มีอุเบกขา

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

เมื่อคนกับคนและคนกับธรรมสัมพันธ์กันพอดีโลกนี้ก็เกษมสันต์ร่มเย็น เรื่องนี้ยังสามารถมองสู่ระดับระหว่างสังคม สังคมที่เอาแต่เมตตากรุณาแต่ไม่เอาหลักการ ไม่เอาหลักเกณฑ์ ไม่รักษากติกาสังคม แม้จะช่วยเหลือกันดี มีน้ำใจ แต่ก็เสียธรรม หลักการถูกทำลาย คนอ่อนแอ ไม่ดีนรชนขวย คอยหวังพึ่งผู้อื่นไม่พึ่งตนเอง ส่วนบางสังคมไม่มีความเอื้อเฟื้อ ไม่เมตตากรุณาต่อกัน เอาแต่หลักการ กฎเกณฑ์และกติกาสังคมให้ทุกคนทำตรงตามนั้น สังคมแบบนี้รักษาหลักการและ

รักษารธรรมไว้ได้แต่ขาดความชุ่มชื้น ขาดน้ำใจขาดความรู้สึกที่ดั่งามทางจิตใจ มีปัญหาทางจิตใจมาก เครียด เป็นโรคจิตกันมาก

ฉะนั้น ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามสถานการณ์อย่างได้สัดส่วนมีดุลยภาพ ธรรมในทาง พระพุทธศาสนาท่านตรัสเป็นระบบ holistic คือระบบองค์รวม ต้องทำให้ครบชุดทั้ง 4 ด้าน โดย 3 ข้อแรกเพื่อรักษาคน และข้อ 4 อุเบกขาเพื่อรักษารธรรม และบุคลากรที่อยู่ในโรงพยาบาลก็ต้องใช้ พรหมวิหาร 4 ให้ครบ ต้องดูว่ากรณีไหนจะใช้เมตตา กรณีไหนจะใช้กรุณา กรณีไหนจะใช้มุทิตา กรณีไหนจะใช้อุเบกขา โดยอุเบกขาเป็นตัวคุมกระบวนการให้ความสัมพันธ์ของคนทุกอย่างอยู่ใน ขอบเขตของธรรม คือ ความจริง ความถูกต้องดั่งาม ระหว่างนั้นเมื่ออยู่ในขอบเขตของธรรมก็มี เมตตา กรุณา มุทิตา ให้มาก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2554: 60–62)

ในทัศนะของผู้ศึกษาเห็นว่า เนื้อหาที่มีความสมบูรณ์ชัดเจนที่สุด มีความละเอียดลุ่มลึก ในการร้อยเรียงให้เห็นถึงศาสตร์และศิลป์ขั้นสูงสุดได้อย่างเข้าใจง่าย น่าสนใจติดตามค้นหาคำตอบ ต่อเนื่อง โดยสรุปประโยคเนื้อหาที่เป็นใจความสำคัญที่ผู้รจนาต้องการสื่อในแต่ละประเด็นขึ้นมาทำ ให้น่าสนใจง่ายต่อความเข้าใจ เนื้อหาทั้งหมดในส่วนนี้ ถือเป็นนวัตกรรมอันทรงคุณค่า เป็นเรื่อง สำคัญจำเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาและพัฒนาจิตใจของผู้ที่ทำหน้าที่รักษาคคนไข้ในโรงพยาบาล ให้ ทำงานได้ผลคนทำงานก็เป็นสุข รักษาคนไข้ทั้งกายและใจ พร้อมกับการรักษาใจตนเอง พัฒนา ตนเองจนบรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต

จุดเด่นและคุณค่าของหนังสือ

(1) ภาษาและรูปแบบการเขียน ผู้แต่งท่านบรรยายด้วยภาษาที่เรียบง่าย ทำให้ผู้ ศึกษาสามารถจินตนาการเรื่องราวเห็นเป็นภาพในใจและทำความเข้าใจได้ง่ายอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน

(2) รูปแบบเนื้อหาของหนังสือ ผู้แต่งนั้นท่านได้แสดงถึงความเป็นอัจฉริยภาพในด้าน ความคิดที่รอบครอบ ละเอียด เฉียบคม สุ่มลุ่มลึก มีความสามารถในการจัดกระบวนการความคิด อย่างเป็นระบบ เทคนิคที่ชวนให้ผู้ศึกษาเกิดความสนใจติดตามไปจนจบ

(3) เป้าหมาย/ประโยชน์ของหนังสือ ผู้แต่งท่านมีเป้าหมายให้บุคลากรในโรงพยาบาล รวมถึงผู้ศึกษามีหลักวิธีรักษาใจยามรักษาคคนไข้ เพื่องานก็ได้ผลตัวคนก็เป็นสุข

จุดควรพัฒนาของหนังสือ

ในทัศนะผู้ศึกษาแถบไม่มีความเห็นที่จะให้มีการปรับปรุงเพิ่มเติมของหนังสือเล่มนี้อีก เลย เพราะหนังสือมีชื่อเรียกดีมาก เนื้อหาสาระก็ดี มีประโยชน์ มีความสมบูรณ์ดีอยู่แล้ว จึงเป็น หนังสือที่มีคุณค่าและต้องศึกษาเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะชาวพุทธบริษัททั้งที่เป็นผู้ป่วยและญาติ ผู้ป่วย หรืออ่านก่อนจะป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยรักษาโรคทางกายและโรคทางใจให้หายเร็วขึ้น รวมทั้งญาติ

ผู้ป่วยก็มีความสุขใจด้วยการได้ทำหน้าที่ของตนดีที่สุด ตลอดจนแพทย์ พยาบาล บุคลากรในโรงพยาบาล ที่ต้องรักษาคนไข้พร้อมกับการรักษาใจของตนเพื่อทำงานให้ได้ผลตัวคนก็เป็นสุขเป็นจุดหมายสูงสุด

บทสรุป

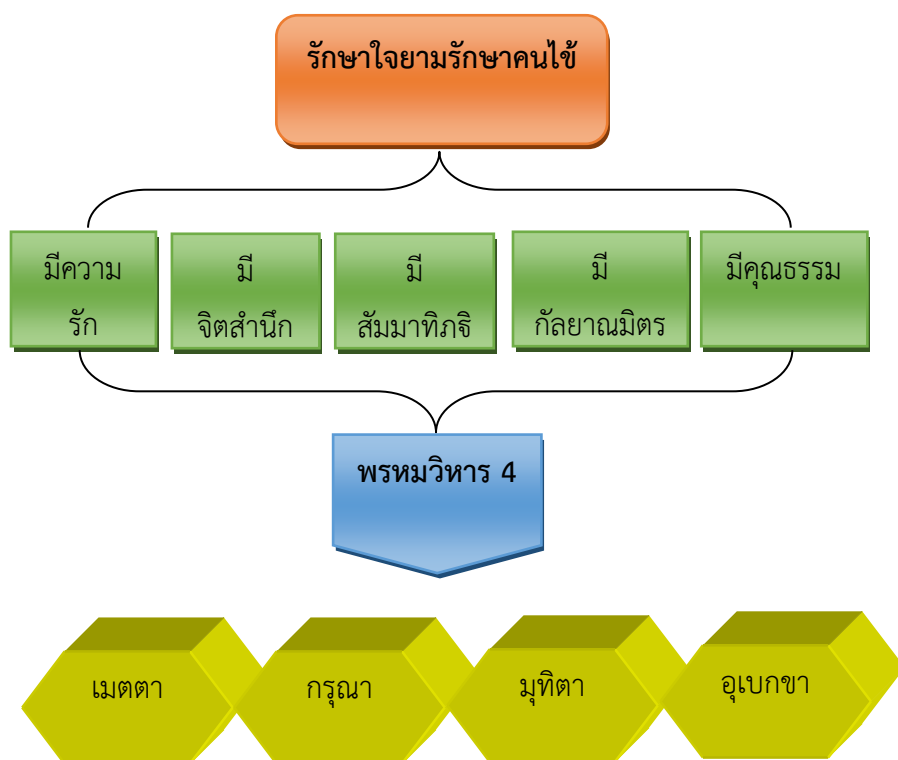
“รักษาใจยามรักษาคนไข้” แนวทางการทำงานรักษาพยาบาลให้ได้ผลดีที่สุด คือ รักษาพยาบาลคนไข้ให้ครบทั้งคนคือทั้งทางกายและทางใจ ไม่ใช่รักษาแต่ร่างกายอย่างเดียว วิธีการเตรียมใจทำใจในงานรักษาพยาบาลให้ได้ผล “งานได้ผลตัวคนก็เป็นสุข” มีหลักการดังนี้

หลักการที่ 1) ข้างนอก ก็มองออกไปให้ถูกต้องมีหลายวิธีได้แก่ (1) มองโลกแบบทำให้สนุก คือมองเห็นหรือนึกถึงอะไรใจก็สนุกไปหมด (2) มองอะไร ๆ เป็นการเรียนรู้ไปหมด (3) มองเป็นบททดสอบ เมื่อมีสิ่งไม่ดีไม่สบายรบกวนเข้ามากระทบถือเป็นบททดสอบที่ต้องสอบให้ผ่าน (4) มองเอาประสบการณ์หรือสถานการณ์ในงานเป็นการฝึกตนทั้งหมด (5) มองแบบวิธีพระโพธิสัตว์ ตั้งใจทำความดีเหมือนพระโพธิสัตว์ คือทำงานให้ดีที่สุดแต่ต้องแลกด้วยชีวิตมุ่งมั่นในจุดหมายสูงสุด (6) มองแบบพระอรหันต์ พระอรหันต์ คือ ผู้บริสุทธิ์ หมายความว่าไม่ต้องทำอะไรเพื่อตนเองอีก “ตัวเองเต็มแล้ว ก็เลยทำเพื่อคนไข้ได้เต็มที่”

หลักการที่ 2) ข้างในก็มีหลักอยู่ในตัวให้มั่นใจ เป็นเรื่องคุณสมบัติของใจที่จะเป็นเครื่องช่วยในกระบวนการขึ้นปฏิบัติให้งานได้ผลก้าวหน้า คนยิ่งก้าวหน้าไปในชีวิตที่ดี ดังนี้ (1) มีความรักงาน (2) มีจิตสำนึกในการศึกษาหรือการฝึกฝนพัฒนาตนเอง (3) มีสัมมาทิฐิ คือ มีท่าทีในการมองสิ่งทั้งหลายอย่างถูกทิศทาง (4) มีกัลยาณมิตร เป็นมิตรคู่ใจ เป็นเครื่องปลอบใจ (5) มีคุณธรรมประจำใจ จะรักษาโรคได้ต้องรักษาความสัมพันธ์ของคนในโลกด้วยคุณธรรม 4 ประการนี้ 1.เมตตา 2. กรุณา 3. มุทิตา 4. อุเบกขา ที่เรียกว่า พรหมวิหาร 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

คุณสมบัติของใจที่จะเป็นเครื่องช่วยในกระบวนการขึ้นปฏิบัติให้ ดังนี้ 1) มีความรักงาน ได้แก่ ฉันทะ มีความพอใจในงาน เห็นคุณค่า เห็นประโยชน์ 2) มีจิตสำนึกในการศึกษาหรือการฝึกฝนพัฒนาตนเอง 3) มีสัมมาทิฐิ คือ มีท่าทีในการมองสิ่งทั้งหลายอย่างถูกทิศทาง 4) มี

กัลยาณมิตร และ 5) มีคุณธรรม การจะรักษาโรคได้ต้องรักษาความสัมพันธ์ของคนในโลกด้วย โดยเฉพาะอาชีพแพทย์ พยาบาลและบุคลากรทั้งหมดในโรงพยาบาลเป็นอาชีพที่ต้องใช้ความเมตตา กรุณา จึงต้องเพิ่มพูนปลูกฝังพัฒนาคุณธรรมนี้ขึ้นในใจรวมทั้ง มุทิตา อุเบกขา ทั้ง 4 ข้อเรียกว่า พรหมวิหาร 4 พรหมวิหาร 4 แปลว่า ธรรมประจำใจหรือเป็นที่อยู่ของผู้ที่เป็นเหมือนพรหม พรหม ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าผู้ประเสริฐ คือ มีใจประเสริฐ ใจยิ่งใหญ่ วิหารแปลว่าที่อยู่หรือที่พัก ธรรมเหล่านี้เป็นที่อยู่ของใจที่ประเสริฐ ใจที่ประเสริฐอยู่ในหลักธรรม 4 ประการนี้ 1. เมตตา 2. กรุณา 3. มุทิตา และ 4. อุเบกขา ผู้ศึกษาสรุปเป็นแผนภาพได้ ดังนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงองค์ความรู้เกี่ยวกับรักษาใจยามป่วยไข้

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2554). รักษาใจยามป่วยไข้และธรรมกถา รักษาใจ ยามรักษาคนไข้. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2566). รักษาใจยามรักษาคนไข้. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.