

เหนือ ความตาย

พระไพศาล วิสาโล



เครือข่ายพุทธิก

เหนือความตาย

ผู้แต่ง : พระไพศาล วิสาโล

เลขมาตราฐานสากลประจำหนังสือ : ๙๗๔-๙๓๙๖๕๖-๑

พิมพ์ครั้งที่ ๖ : มิถุนายน ๒๕๕๖

จำนวนพิมพ์ : ๑,๐๐๐ เล่ม

ราคา ๑๒๐ บาท

ภาพประกอบ/รูปเล่ม : วาญญู พรอัมรา

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา

เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๒-๘๘๒-๔๔๕๒, ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓,

๐๘๖-๓๐๐-๕๔๕๘

โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

อีเมล b_netmail@yahoo.com เว็บไซต์ <http://www.budnet.org>

สนใจสนับสนุนการจัดพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน :

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์

ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

หรือธนาคารใด สักจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์ ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒

และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

สลายด่วนให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย

โทร.๐๘๖-๐๐๒๒-๓๐๒

สารบัญ

ภาคที่ ๑ บทความ

บททดสอบที่สำคัญที่สุดของชีวิต	๙
เหนือความตาย	๑๕
ตายดีมีสุข	๒๑
การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ	๒๕
ความตายในมิติทางสังคมและจิตวิญญาณ	๔๗
ความตาย : กระบวนทัศน์ที่แปรเปลี่ยน	๖๓

ภาคที่ ๒ บทสนทนา

รักษาใจในยามเจ็บป่วย	๘๑
เผชิญความตายด้วยใจกุศล	๙๗
ช่วยผู้ป่วยให้ตายดี	๑๐๕

ภาคที่ ๓ บทสัมภาษณ์

เตรียมตัวตายอย่างมีสติ	๑๑๓
ตายอย่างไรจึงจะดีที่สุด	๑๔๑

ภาคที่ ๔ ภาคผนวก

บทพิจารณา “ตายก่อนตาย”	๑๕๙
------------------------	-----

คำปรารภ

ความตายเป็นหน้าที่ของทุกชีวิต ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงหน้าที่นี้หน้าที่ดังกล่าวไปได้ ผู้ที่พยายามทำเช่นนั้นนอกจากไม่ประสบผลแล้ว ยังถูกธรรมชาติลงโทษให้เป็นทุกข์หรือทรมานทรมายด้วย จะไม่ดีกว่าหรือหากเราพยายามทำหน้าที่ดังกล่าวให้ดีที่สุด ด้วยการเรียนรู้เกี่ยวกับความตายเสียแต่ต้นมือ และฝึกฝนตนให้พร้อมเผชิญกับความตายในขณะที่ยังปกติสุขอยู่

หน้าที่นั้นตามมาด้วยสิทธิเสมอ ผู้ที่เตรียมตัวตายด้วยใจที่พร้อม โดยตระหนักว่าความตายเป็นหน้าที่ตามธรรมชาติ ย่อมได้รับสิทธิคือการตายอย่างสงบและเข้าถึงสัจดี หรืออาจเข้าถึงภาวะหลุดพ้นจากวัฏสงสารเลยก็ได้ สิทธิดังกล่าวเป็นของทุกคนไม่เลือกว่า ผู้ใหญ่หรือเด็ก หญิงหรือชาย ยากหรือเศรษฐี และไม่เลือกด้วยซ้ำว่าจะตายที่ไหน ด้วยสาเหตุใด

ทั้งๆ ที่สิทธิดังกล่าวมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกคน แต่น้อยคนจะรู้ว่าตนมีสิทธิดังกล่าว ดังนั้นจึงเห็นความตายเป็นเรื่องน่าสะพรึงกลัว และพยายามทุกวิถีทางที่จะผลักไสความตายออกไปให้ไกลที่สุด แม้จะทุกข์ทรมานเพียงใดก็ตาม ในทางตรงข้ามหากเราประจักษ์ชัดว่าเรามีสิทธิที่จะตายอย่างสงบ และสิทธินี้ขึ้นอยู่กับกระทำของเราเอง เราก็จะเห็น

ความสำคัญของการเตรียมตัวตายให้ดีที่สุด ไม่มอมืองอไม้หรือปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์

ความตายนั่นไม่ใช่เป็นแค่วิกฤตเท่านั้น หากยังเป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณ ดังท่านอาจารย์พุทธทาสเรียกวาระสุดท้ายก่อนหมดลมว่าเป็น “นาทีทอง” ที่ไม่ควรปล่อยให้พลาด เพราะสามารถนำไปสู่ภาวะ “ดับเรดับตน ดลนิพพาน” ได้ ทุกวันนี้เรามีความรู้เกี่ยวกับความตายในแง่กายภาพมาก แต่ในแง่จิตใจนั้นเรากลับรู้น้อยมาก จึงควรที่จะทำความเข้าใจและใช้ประโยชน์จากความรู้ในแง่ดังกล่าวให้ได้มากที่สุด

เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย เราต้องอาศัยเทคโนโลยีเพื่อช่วยเหลือในทางกายภาพ แต่ในทางจิตใจนั้นสิ่งที่จะช่วยได้อย่างมากคือธรรมะ เทคโนโลยีนั้นทำได้อย่างมากแค่ผัดผ่อนความตายให้ไกลออกไปเท่านั้น แต่ในที่สุดก็หนีไม่พ้น ส่วนธรรมะนั้นสามารถทำให้เราเอาชนะความตายได้ คือนอกจากไม่ทุกข์หรือทรมานทรมายเพราะความตายแล้ว อาจจะช่วยให้เข้าถึงภาวะที่ไม่มีเราเป็น “ผู้ตาย” นี่ใช้ไหมที่เรียกว่า “เหนือความตาย” ความข้อนี้นี้พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสว่า “ถ้าได้อาศัยเราเป็นกัลยาณมิตรแล้วสัตว์ที่มีความตายเป็นธรรมดา จะพ้นจากความตาย”

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ว่าด้วยความตายในแง่มุมต่างๆ ประกอบด้วย บทความ บทสนทนา และบทสัมภาษณ์ โดยมุ่งให้เห็นถึงความสำคัญของการเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมเผชิญกับความตาย รวมทั้งการใช้ธรรมะเพื่อช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย เนื้อหาเหล่านี้เคยตีพิมพ์ในที่อื่นมาแล้ว แต่ค่อนข้างกระจัดกระจาย ยากที่ผู้สนใจจะตามหาอ่านได้อย่างทั่วถึง ในครั้งนี้จึงนำมารวมพิมพ์ในที่เดียวกัน อย่างไรก็ตามการนำบทความที่เขียนหรือพูดในวาระต่างๆ มารวมไว้ในหนังสือเล่มเดียวกันนั้น ย่อมยากที่จะหลีกเลี่ยง

ข้อความหรือตัวอย่างที่ซ้ำซ้อนได้ หากผู้อ่านรู้สึกว่เนื้อหาบางตอนซ้ำซาก
ก็ขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

หนังสือเล่มนี้ตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๔๘ และมีการพิมพ์ซ้ำอีกหลาย
ครั้ง ในการตีพิมพ์ครั้งนี้ได้ปรับปรุงและขัดเกลาเนื้อหาในหลายบท
โดยมีคุณนงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์ เป็นบรรณาธิการ หวังว่าหนังสือเล่มนี้
จะมีส่วนช่วยให้ผู้อ่านเกิดความไม่ประมาทในชีวิต และตระหนักถึงความ
สำคัญของการฝึกฝนตนให้พร้อมเผชิญกับความตาย จนสามารถเปลี่ยน
วิกฤตให้เป็นโอกาสแห่งความสงบเย็นทางจิตใจได้ในที่สุด

พระไพศาล วิสาโล

๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

เครือข่ายพุทธศึกษา

ภาคที่ ๑

บทความ

เครือข่ายเพื่อสุขภาพ

บททดสอบที่สำคัญที่สุดของชีวิต

ความตายเป็นสิ่งแน่นอนสำหรับทุกชีวิต แต่ขณะเดียวกันก็เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน เพราะเราไม่อาจกำหนดหรือคาดทำนายได้ว่าจะตายเมื่อใด ที่ไหน และด้วยสาเหตุอะไร แม้แต่นักโทษประหารหรือผู้ป่วยระยะสุดท้ายก็อาจจบชีวิตด้วยสาเหตุที่ไม่คาดฝัน ทั้งความแน่นอนและไม่แน่นอนนี้เองมีส่วนทำให้ความตายเป็นเรื่องน่าสะพรึงกลัวมากขึ้น โดยเฉพาะสำหรับผู้คนที่ปรารถนาจะควบคุมทุกอย่างไว้ในอำนาจ

เป็นเพราะเห็นความตายเป็นเรื่องน่าสะพรึงกลัว เราจึงไม่ยอมนึกถึงความตายของตนเอง (แต่อาจสนใจอยากรู้ความตายของคนอื่น ทั้งโดยผ่านสื่อมวลชนและด้วยพฤติกรรม “ไทยมุง”) สุดท้ายก็เลยลืม (หรือแกล้งลืม) ว่าตนเองจะต้องตาย แต่ไม่ว่าจะบิดไปให้พ้นตัวเพียงใด ในที่สุดความตายก็ต้องมาถึงจนได้

ความตายนั่นเป็นบททดสอบที่สำคัญที่สุดของชีวิต บททดสอบอื่นๆ นั้นเราสามารถสอบได้หลายครั้ง แม้สอบตกก็ยังสามารถสอบใหม่ได้อีก แต่บททดสอบที่เชื่อว่าความตายนั่น เรามีโอกาสสอบได้ครั้งเดียว และไม่

สามารถสอบแก้ตัวได้เลย ยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นบททดสอบที่ยากมาก และ
สามารถเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ทันได้ตั้งตัว เป็นบททดสอบที่เราแทบ
จะควบคุมอะไรไม่ได้เลย ไม่ว่าเวลา สถานที่ หรือแม้กระทั่งร่างกายและ
จิตใจของตนเอง

อย่างไรก็ตามทุกๆ ที่ความตายเป็นบททดสอบที่สำคัญอย่างยิ่งของ
ชีวิต แต่น้อยคนนักที่ได้เตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับบททดสอบดังกล่าว
ชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่หมดไปกับเรื่องอื่นๆ โดยเฉพาะการทำมาหากิน
และการหาความสุขจากสิ่งเสพ เราพร้อมจะใช้เวลาเป็นปีๆ สำหรับการ
การฝึกอาชีพ เข้าคอร์สฝึกร้องเพลงเต้นรำนานเป็นเดือนๆ ไม่นับเวลา
นับพันนับหมื่นชั่วโมงกับการช้อปปิ้งและท่องอินเทอร์เน็ต แต่เรากลับ
ไม่เคยสนใจที่จะตระเตรียมตนเองให้พร้อมเผชิญกับความตายหรือภาวะ
ใกล้ตาย ส่วนใหญ่นึกรวบกับว่าตนเองจะไม่มีวันตาย หากไม่ก็คิดง่ายๆ
ว่าขอ “ไปตายเอาดาบหน้า” ไม่มีความประมาทอะไรที่ร้ายแรงไปกว่า
การทิ้งโอกาสที่จะฝึกฝนตนเองให้เผชิญความตายอย่างสงบในขณะที่ยัง
มีเวลาและพลังกำลังอย่างพร้อมมูล

เป็นเพราะไม่สนใจเตรียมตัวล่วงหน้ามาก่อน เมื่อล้มป่วยและเข้าสู่
ระยะสุดท้ายของชีวิต ผู้คนเป็นอันมากจึงประสบกับความทุกข์ทรมาน
อย่างแรงกล้าทั้งกายและใจ ทรัพยากรที่มีอยู่ก็ไม่เพียงพอที่จะเอามาใช้
ช่วยตัวเองในยามวิกฤต โดยเฉพาะ “ทุน” ที่สะสมไว้ในจิตใจ ซึ่งสำคัญ
กว่าทุนที่เป็นทรัพย์สินสมบัติ ผู้คนจำนวนไม่น้อยลงเอยด้วยการพยายาม
ต่อสู้กับความตายอย่างถึงที่สุด ผากความหวังไว้กับเทคโนโลยีทุกชนิด
แต่การพยายามยืดชีวิตนั้นบ่อยครั้งกลับกลายเป็นการยืดการตายหรือ
ภาวะใกล้ตายให้ยาวออกไปพร้อมกับความทุกข์ทรมาน โดยคุณภาพชีวิต
และจิตใจหาได้ดีขึ้นหรือเท่าเดิมไม่

มีแนวโน้มว่าผู้คนจะใช้ชีวิตในช่วงสุดท้ายที่โรงพยาบาลกันมากขึ้น โดยเฉพาะคนในเมือง ปัญหาก็คือระบบการแพทย์ในปัจจุบันเน้นแต่การดูแลรักษาทางกาย โดยไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องจิตใจ เทคโนโลยียืดชีวิตกลายเป็นสิ่งสำคัญเหนืออื่นใด แต่สิ่งที่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายต้องการมากที่สุดนั้น มิใช่ความรู้หรือเทคโนโลยี หากได้แก่กำลังใจและความรัก ไม่เฉพาะจากญาติมิตรและครอบครัวเท่านั้น ขวัญและกำลังใจจากแพทย์ และพยาบาลก็เป็นสิ่งสำคัญ ยิ่งในยามที่ความรู้และเทคโนโลยีมาถึงขีดจำกัดในการรักษา สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้นหรืออย่างน้อยก็ไม่เลวร้ายลงไปก็คือ ความเมตตาและความใส่ใจโดยบุคลากรทางการแพทย์

อย่างไรก็ตาม ผู้คนแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอกไม่สำคัญเท่ากับจิตใจของผู้ป่วยเอง ผู้ป่วยที่ยอมรับการตายและได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้า ย่อมมีโอกาสที่จะเผชิญกับความตายอย่างสงบ หรืออย่างน้อยก็สามารถประคองใจไม่ให้เป็นทุกข์ในภาวะใกล้ตาย หลายคนพบว่า ศาสนาเป็นที่พึ่งที่ดีที่สุดของจิตใจในวาระสุดท้าย โดยที่ญาติมิตรหรือคนรักก็ได้รับการเยียวยาทางจิตใจไปด้วยพร้อมๆ กัน

การแพทย์แผนใหม่นั้นเห็นความตายเป็นวัฏจักรต่อวัชชีฟแพทย์ ความตายของผู้ป่วยหมายถึงความล้มเหลวของแพทย์ ดังนั้นจึงพยายามทุกวิถีทางที่จะเอาชนะความตายให้ได้ หรือหากทำไม่ได้ก็พยายามยืดชีวิตผู้ป่วยให้นานที่สุด ดังนั้นจึงไม่ลังเลที่จะทำอย่างไรก็ได้กับร่างกายของผู้ป่วย แม้มันจะหมายถึงการสร้างทุกข์ทรมานแก่ผู้ป่วยและญาติมิตร จะเป็นการดีกว่าหากแพทย์และพยาบาลมองความสำเร็จและความล้มเหลวของตนในแง่มุมใหม่ คือไม่ได้ถือว่าการสำเร็จอยู่ที่การช่วยหรือยืดชีวิตของผู้ป่วยให้ได้เท่านั้น แต่ยังอยู่ที่การช่วยให้เขาเผชิญ

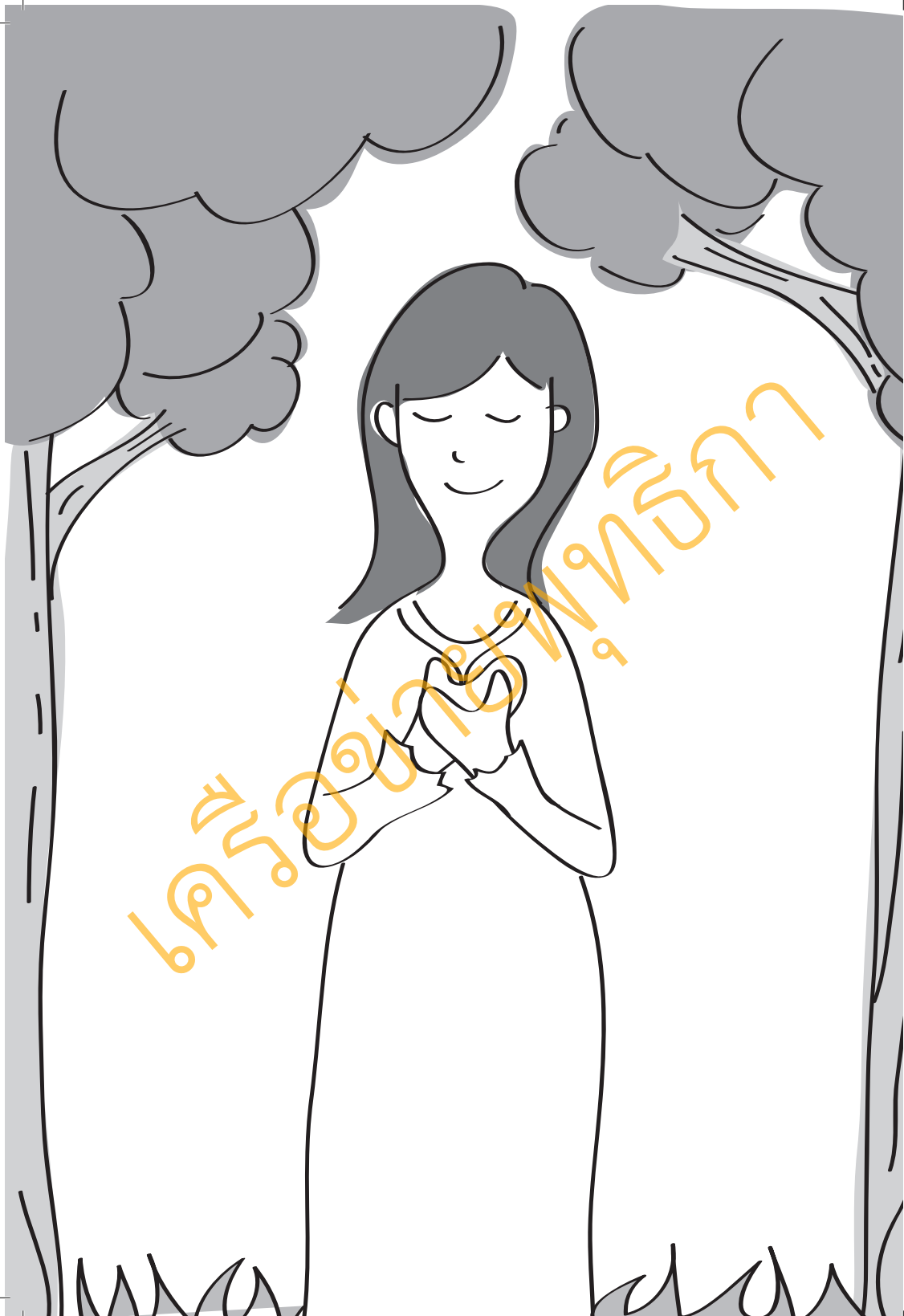
ความตายอย่างสงบ มีคุณภาพชีวิตดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ก่อนตาย มองในแง่นี้ความตายของผู้ป่วยจะไม่ได้หมายถึงความล้มเหลวของแพทย์และพยาบาลเสมอไป

ไม่ว่าเขายังมีชีวิตอยู่ หรือตายไปก็ยังถือว่าเป็นความสำเร็จของแพทย์และพยาบาลได้หากว่าจิตใจของเขา ได้รับความใส่ใจไม่น้อยไปกว่าร่างกาย ในการรักษาพยาบาลนั้นเป็นไปได้ที่จะไม่มีผู้ป่วยคนใดตายเลย แต่เป็นไปได้ที่เขาจะจากไปอย่างสงบ เพราะฉะนั้นความสำเร็จในนิยามใหม่นี้จึงสามารถเกิดขึ้นได้ในการรักษาผู้ป่วยทุกกรณี

นิมิตดีก็คือมีแพทย์และพยาบาลจำนวนมากขึ้นที่ให้ความสำคัญกับจิตใจและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยระยะสุดท้าย หลายคนแม้จะไม่สามารถช่วยให้ผู้ป่วยมีชีวิตต่อไปได้ แต่ครอบครัวและญาติมิตรของผู้ตายก็ซาบซึ้งที่แพทย์และพยาบาลช่วยให้คนรักของเขาจากไปอย่างสงบ ความสำเร็จของแพทย์และพยาบาลเหล่านั้นอยู่ตรงที่ไม่ว่าพยายามยืดชีวิตของผู้ป่วยให้นานที่สุด แต่พยายามประคับประคองให้เขาบรรลุมะเร็งระยะสุดท้ายของชีวิตอย่างเจ็บปวดน้อยที่สุดและมีจิตเป็นกุศลหรือสงบมากที่สุด การแพทย์แบบประคับประคอง (palliative care) เป็นสิ่งที่ควรจะได้รับคำแนะนำมากขึ้นจากสถาบันการแพทย์สมัยใหม่ ขณะเดียวกันก็ควรผนวกเอาวิธีการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบบูรณาการเข้าไปด้วย ดังที่ได้มีการริเริ่มบ้างแล้วจากหลายฝ่ายจนเกิดเป็น “เครือข่ายการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย” ซึ่งประกอบด้วย แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ นักบวช และนักปฏิบัติธรรมจำนวนหนึ่ง (ผู้สนใจสามารถติดตามความเคลื่อนไหวได้ที่เว็บไซต์เครือข่ายพุทธิกา www.budnet.org โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ)

ถ้าเราหันมาใคร่ครวญเกี่ยวกับความตาย และพยายามฝึกใจให้พร้อม
รับมือกับบททดสอบที่สำคัญที่สุดของชีวิต ความตายจะมีใช้วิกฤต หาก
เป็นโอกาสแห่งความสงบในทางจิตใจที่เงินและเทคโนโลยีไม่สามารถหา
ให้ได้

เครือข่ายพุทธิกา



เราขอโทษค่ะ

เหนือความตาย

ความตายนั่นก็เช่นเดียวกับความเจ็บป่วย มันมิใช่เป็นแค่ “วิกฤต” เท่านั้น หากยังเป็น “โอกาส” แห่งการค้นพบสิ่งดีงามของชีวิตและเข้าถึงอิสรภาพทางจิตใจ วิกฤตที่เกิดขึ้นกับกายซึ่งใกล้เคียงกับชีวิตนั้น สามารถผลักดันเฉียวยให้จิตใจค้นหาทางหลุดพ้นจากความทุกข์จนความเจ็บปวดไม่อาจทำอะไรได้เลย หรือให้ผลยิ่งไปกว่านั้นก็คือ ทำให้จิตหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในสังขาร ละวางความหมายมั่นในตัวตน จนบรรลุธรรมขั้นสูงได้ ดังพระเถระและพระเถรีจำนวนไม่น้อยที่บรรลุธรรมขณะอาพาธหนักหรือเจ็บปวดเพราะพิษบาดแผลก่อนจะมรณภาพไปในเวลาใกล้ๆ กัน

บุคคลนั้นแม้จะไปไม่ถึงขั้นนั้นแต่ในภาวะใกล้ตายก็มีจำนวนมากที่ได้เข้าถึงภาวะที่ลุ่มลึกทางจิตใจ ปลดเปลื้องความทุกข์ที่แบกมาช้านาน และยกจิตขึ้นอีกระดับหนึ่ง มิพักต้องพูดถึงการได้มีโอกาสคืนดีกับคนใกล้ชิดและจากไปอย่างไร้สิ่งค้างคาใจ

ทั้งหมดนี้เป็นไปได้ก็ด้วยการรู้จักรักษาจิตและวางใจไว้อย่างถูกต้อง โดยมีกัลยาณมิตรและสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนเสริม ในยามเจ็บป่วยและใน

ภาวะใกล้ตาย จิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ และคนที่ดูแลเอาใจใส่ได้ดีที่สุดมิใช่ใครที่โน้มน้าวคือตัวเราเอง ปัญหาก็คือผู้คนไม่ค่อยตระหนักถึงเรื่องนี้จนกว่าตนจะเจ็บป่วยหรือใกล้ตาย แต่ถึงตอนนั้นตนเองก็ไม่พร้อมเสียแล้วเพราะกำลังทุกข์ทรมานกับความเจ็บป่วย ขณะที่จิตใจก็กระสับกระส่ายและปั่นป่วนโกลาหลอย่างยากที่จะควบคุมได้ เรามักเห็นคุณค่าของการฝึกจิตรักษาใจเมื่อเกิดเหตุวิกฤต แต่ในยามปกติกลับละเลยเสีย ทั้งๆ ที่เป็นโอกาสดีสำหรับการสร้างความพร้อมให้เกิดขึ้นกับตนเอง

ไม่มีอะไรที่ช่วยให้เราเผชิญกับความตายอย่างสงบได้เท่ากับใจที่มีสติและปัญญา ความตายนั่นเป็นเครื่องกระตุ้นเราให้เห็นถึงความจำเป็นต้องระดมสติและปัญญาให้เกิดขึ้น แต่หากมาเร่งระดมสร้างสติและปัญญาเอาเมื่อตนเองเจ็บป่วยและใกล้ตายแล้วก็ถือว่ายังประมาทอยู่ ผู้ไม่ประมาทคือผู้ที่สร้างสติและปัญญาแต่เนิ่นๆ ในขณะที่ตนเองยังเป็นหนุ่มเป็นสาว มีสุขภาพดี ไม่เจ็บไม่ป่วย แทนที่จะปล่อยให้เพลิดเพลินในความสนุกสนาน หรือมัวเมาในอายุ วรรณะ สุขะ พละ อย่างคนทั่วไป ก็พิจารณาเสมอถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ระลึกถึงความตายที่จะต้องมาถึงไม่วันใดก็วันหนึ่ง และดังนั้นจึงพยายามสร้างบุญกุศล ตั้งตนอยู่ในคุณงามความดี ไม่เบียดเบียนใคร (ศีล) ฝึกจิตให้รู้จักปล่อยวาง รักษาใจให้สงบ มีสติรู้ตัวอย่างต่อเนื่อง ไม่พลัดหลงเข้าไปในความโกรธ ความโลภ ความอิจฉาริษยา ความท้อแท้หดหู่ เป็นต้น นั่นคือทำให้จิตมีคุณภาพและความสุข (สมาธิ) พร้อมกันนั้นก็รู้จักคิดพิจารณาเพื่อให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เพื่อไม่ให้หลงยึดหลงแบกสิ่งต่างๆ ให้เกิดความทุกข์ แก่จิตใจ รู้จักมองแง่ดี หาโชคจากเคราะห์ เปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุขได้ (ปัญญา)

คุณงามความดีที่ทำในทุกขณะของชีวิตไม่ว่า โดยกาย วาจา และใจ แท้ที่จริงก็คือการเตรียมตัวสำหรับการเผชิญความตายในท้ายที่สุด ดังที่หลวงปู่ดูลย์ได้เคยพูดกับพระที่ใกล้มรณภาพว่า “การปฏิบัติทั้งหลายที่เราพยายามปฏิบัติมา ก็เพื่อจะใช้ในเวลานี้เท่านั้น” ด้วยเหตุนี้หากต้องการตายอย่างสงบก็ต้องเตรียมตัวเสียแต่เดี๋ยวนี้ ด้วยการทำความดีหมั่นทำสมาธิภาวนา และเปิดใจให้มีรับรู้ความจริงของชีวิตจนเกิดปัญญา

ความดีหรือศีลนั้นพระพุทธองค์ตรัสว่า นอกจากช่วยให้มีความสุขในยามปกติแล้ว ยังมีอานิสงส์ในเวลาใกล้ตายคือ ช่วยให้ “ไม่หลงลืมสติตาย หลังจากตายแล้วจะไปเกิดสุคติโลกสวรรค์” ตรงกันข้ามหากทำความชั่วไว้ไม่ว่าทางกาย วาจา ใจ จะทำให้หลงลืมสติเมื่อจะตาย กรรมนิमितที่ไม่น่าดูจะมาปรากฏและรบกวนจิตใจทำให้เป็นทุกข์ เกิดอกุศลจิต และนำไปสู่ทุกข์ในที่สุด

สมาธิภาวนานั้นช่วยให้ใจสามารถสงบได้แม้กายจะกระสับกระส่าย เพราะความเจ็บปวด จิตสามารถยึดเหนี่ยวอยู่กับสิ่งดีงาม ไม่พลัดเข้าไปในอารมณ์ที่เป็นอกุศล ขณะเดียวกันก็ทำให้ใจมีสติรู้ตัว ไม่เผลอยึดเอาความเจ็บปวดมาเป็นของตน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือเห็นความเจ็บปวด แต่ไม่พลัดเข้าไปในความเจ็บปวด จิตที่มีสติรู้ตัวอย่างเต็มที่ทำให้ไม่มีแม้กระทั่ง “ฉัน” หรือ “ผู้เจ็บปวด” คงมีแต่ความเจ็บปวดทางกายเท่านั้นที่ปรากฏ

การเปิดใจให้รับรู้ความจริงของชีวิตอย่างลึกซึ้ง เริ่มด้วยการอ่าน การฟัง การพิจารณา จนถึงการฝึกจิตจนเห็นประจักษ์แก่ใจว่า สิ่งทั้งปวงนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่น่ายึดถือ ช่วยให้เกิดปัญญาสามารถปล่อยวางสิ่งต่างๆ ออกไปจากใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอีกต่อไป ดังนั้นแม้ความตายจะ

มาทำให้พลัดพรากจากสรรพสิ่ง ก็ไม่เป็นทุกข์ หรือถึงแม้ความทุกข์จะเกิดขึ้น ก็เป็นเครื่องตอกย้ำให้เห็นโทษของการติดยึด จำต้องปล่อยวางให้มากที่สุด สำหรับผู้มีปัญญา ความเจ็บป่วยและความตายคือสิ่งที่มาเตือนให้ฉลาด หาได้มีแต่โทษไม่

พึงระลึกว่าเรามีชีวิตอย่างไร ก็ตายอย่างนั้น หากดำรงชีวิตด้วยดี ก็ตายดี หากอยู่อย่างมีสติ ก็จะไม่หลงลืมสติเมื่อตาย แต่หากดำรงชีวิตในทางตรงข้าม ก็ตายอย่างยากลำบาก อย่างไรก็ตามไม่มีคำว่าสายหากเราจะเริ่มเตรียมตัวเสียแต่บัดนี้ ด้วยการทำความดี ฝึกจิตรักษาใจให้มีสมาธิ สติ และปัญญา แม้จะนอนป่วยอยู่ ก็ยังสามารถทำความดีได้ด้วยการให้ทาน สละทรัพย์ (หรือแม้แต่ร่างกาย) เพื่อประโยชน์ส่วนรวม พุดและนึกคิดในทางที่ดี ไม่มีเวร เบียดด้วยเมตตา และรู้จักให้อภัย ขณะเดียวกันก็ทำสมาธิภาวนาสมาสมาธิ ฟังและใคร่ครวญธรรมอยู่เป็นนิจ แม้กายจะเคลื่อนไหวไม่ได้ แต่การทำความดีด้วยใจตามนัยดังกล่าวยังทำได้ตราบดีที่ยังมีความรู้สึกตัวอยู่ (และแม้จะเข้าชั้นโคม่า ก็ยังสามารถทำได้หากมีปัจจัยแวดล้อมช่วยส่งเสริมด้วย)

ความตายคือบทสรุปของทุกชีวิต ไม่มีใครหนีความตายพ้นก็จริง แต่ใช้ว่าความตายจะหมายถึงความพ่ายแพ้ของทุกชีวิต ก็หาไม่ เราจะพ่ายแพ้ต่อความตายก็ต่อเมื่อจิตใจหวาดกลัว ตื่นตระหนก กระสับกระส่าย และเป็นทุกข์เมื่ออยู่ต่อหน้าความตาย แต่หากจิตใจตั้งอยู่ในความสงบมั่นคง ความตายจะทำอะไรได้ ยังมีปัญญาจนสามารถหลุดพ้นจากความหลง หมดสิ้นจากความยึดมั่นใน “ตัวกู ของกู” ไม่มีความสำคัญมั่นหมายใน “ตัวฉัน” (หรือที่ท่านพุทธทาสภิกขุเรียกว่า “ตายก่อนตาย”) เมื่อนั้นผู้ตายก็ไม่มี มีแต่ความตาย แต่ไม่มีผู้ตาย นี่แหละคือการเอาชนะความตายในทัศนะของพุทธศาสนา

ชีวิตนี้มิได้มีเพื่อพ่ายแพ้ต่อความตายสถานเดียว หนทางแห่ง
การเอาชนะความตายนั้นมีอยู่ มาเรียนรู้วิธีเอาชนะความตายกันเสียแต่
บัดนี้เถิด



เครือข่ายพุทธิกา



บทความ 3

ตายดีมีสุข

คนเรามักไม่ค่อยนึกถึงความตายของตนเองเท่าใดนัก แต่เมื่อใดที่นึกถึงก็อยากให้ตัวเอง “ตายดี” ซึ่งส่วนใหญ่หมายถึง ตายโดยไม่เจ็บปวด ไม่ทรมาน ไม่น่าเกลียด ไม่มีใครมาทำให้ตาย หรือตายเพราะอุบัติเหตุ ความตายที่พึงปรารถนายังรวมถึง ความตายท่ามกลางคนรัก ญาติมิตร อยู่พร้อมหน้า ไม่จากไปอย่างโดดเดี่ยวอ้างว้างในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย และไม่สร้างความเดือดร้อนแก่คนที่ยังอยู่ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือตายในสภาวะทางกายและทางสังคมที่เกื้อกูล

อย่างไรก็ตามยังมีองค์ประกอบอีกประการหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง นั่นคือองค์ประกอบหรือสภาวะทางจิตวิญญาณ ได้แก่ สภาวะจิตที่สงบ โปร่งเบาเพราะได้ปล่อยวางทุกสิ่ง ไม่มีอะไรเป็นภาระให้ต้องห่วงกังวล น้อมรับทุกอย่างในวาระสุดท้ายโดยไม่ปฏิเสธผลลัทธิ ไม่หวาดกลัวต่อความตาย นอกจากเห็นความตายเป็นเรื่องธรรมดาแล้ว ยังรู้จักใช้ความตายให้เกิดประโยชน์ในทางจิตวิญญาณด้วย

องค์ประกอบหรือเงื่อนไขประการหลังนี้ถือว่าสำคัญที่สุด การตายแบบไม่รู้ตัว เช่น ตายในขณะหลับ หรือหมดสติและตายไปอย่างกะทันหัน แม้จะเป็นการตายที่ไม่เจ็บปวดหรือทรมาน แต่จะเรียกว่าตายดีไม่ได้หากวาระสุดท้ายของผู้ตายอยู่ในอารมณ์ที่หม่นหมอง เนื่องจากกำลังฝันร้ายหรือครุ่นคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล เช่น โทสะ พยาบาท หรือเศร้าโศก ในทำนองเดียวกัน แม้จะอยู่ท่ามกลางญาติมิตร แต่หากตายไปในขณะที่ยังห่วงกังวลลูกหลาน วิถกกับภาระที่ยังไม่แล้วเสร็จ หรือมีเรื่องค้างคาใจกับใครบางคนอยู่ ก็ยังไม่เรียกว่าผู้นั้นตายดี เพราะเป็นการตายที่ยังมีความทุกข์อยู่ และหากเชื่อในเรื่องภพภูมิหลังตาย การตายในสภาวะจิตเช่นนั้นย่อมมีทุกข์เป็นเบื้องหน้า จะนานเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับความดีหรือความชั่วที่ได้กระทำไว้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

ในทางตรงข้าม แม้จะเผชิญกับความเจ็บปวดที่แผดเผาไหม้ร่างกายห่างไกลจากคนรัก โดดเดี่ยวไร้ญาติมิตร แต่หากสามารถประคองจิตให้เป็นปกติ มีสติรู้ตัว หรืออยู่ในภาวะที่เป็นกุศล จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ไม่มีอะไรเป็นการระแคะใจเพราะปล่อยวางไปหมดทุกสิ่ง การตายเช่นนั้นย่อมจัดว่าเป็นการตายดี เพราะนอกจากจะจากไปโดยไม่ทุกข์ใจแล้ว ยังจะนำไปสู่สุคติอีกด้วย

มีคนจำนวนไม่น้อยที่แม้จะถูกโรคร้ายกัดกินร่างกาย เช่น มะเร็งหรือเอดส์ แต่ก็สามารถรักษาใจให้เป็นปกติได้ ความเจ็บปวดทำร้ายได้แค่ร่างกายแต่ไม่สามารถถ้ายึดใจได้ บางคนใช้สมาธิภาวนาระงับความเจ็บปวดโดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดแต่อย่างใด และในที่สุดก็จากไปอย่างสงบ

ในสมัยพุทธกาล มีกรณีที่น่าเศร้าเรงยิ่งกว่านั้น แต่ก็เป็นตัวอย่งที่ชี้ว่าตายดีนั้นไม่จำเป็นต้องหมายถึงการตายที่ไร้ความเจ็บปวด พระนาง

สามารถเป็นพระมเหสีของพระเจ้าอุเทน พระนางเป็นผู้ที่ศรัทธาใน คำสอนของพระพุทธเจ้า และประพฤตินอยู่ในกุศลธรรมมาโดยตลอด แต่เป็นที่อิจฉาของพระนางมาคันทิยา ซึ่งเป็นอัครมเหสีของพระเจ้าอุเทน ฝ่ายหลังนั้นได้หาทางกลั่นแกล้งพระนางสามารถมาหลายครั้ง แต่ไม่ สำเร็จ ครั้งสุดท้ายได้ลงให้พระนางสามารถและหญิงบริวารเข้าไปใน เรือนคลังแล้วชิงไว้ จากนั้นได้จุดไฟเผาทั้งปราสาท พระนางสามารถเมื่อ รู้ว่าวาระสุดท้ายมาถึงแล้ว แทนที่จะตื่นตกใจ กลับแนะนำให้บริวารกำหนด จิตทำสมาธิภาวนา โดยถือเวทนาเป็นอารมณ์ บริวารทั้งหมดได้ทำตาม คำแนะนำจนตายคากองไฟ ต่อมาเมื่อมีภิกษุนำเรื่องนี้ไปกราบทูล พระพุทธเจ้า พระองค์ได้ตรัสว่า อุบาสิกาเหล่านั้นได้บรรลุธรรม เป็น โสดาบันก็มี เป็นสกทาคามีก็มี เป็นอนาคามีก็มี จากนั้นพระองค์ได้ สรุปรว่า “อุบาสิกาเหล่านั้น ทำกาละ (ตาย) อย่างไม่ไร้ผล”

น่าแปลกที่ว่าในยุคปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยเทคโนโลยีชีวิตอายุนั้น การตายอย่างสงบกลับกลายเป็นเรื่องยาก แม้แต่อาจารย์กรรมฐานหรือ เกจิอาจารย์ชื่อดังก็เลี่ยงปัญหานี้ได้ยาก ส่วนใหญ่ต้องสิ้นลมในห้อง ไอซียูโดยมีสายระโยงระยางทั่วร่างกาย ทั้งนี้เพราะลูกศิษย์ลูกหาพยายาม หาทางหน่วงเหนี่ยวชีวิตของท่านให้อยู่ยาวนานที่สุด โดยหารู้ไม่ว่านั่นเป็นการ หน่วงเหนี่ยวการตายให้เป็นไปอย่างยืดเยื้อ ซึ่งไม่เป็นคุณแก่ใครเลย ผลก็คือความตายของครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ในปัจจุบันไม่สามารถสอน ผู้คนให้รู้จักพร้อมรับความตายด้วยใจสงบ ดังเดียวกับใบไม้ที่พร้อมจะ หลุดจากขั้วเมื่อถึงเวลา

การตายอย่างสงบนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนควรมีโอกาสเข้าถึง ไม่เว้นแม้ กระทั่งฆราวาสหรือคนธรรมดาสามัญ สภาพแวดล้อมมีส่วนสำคัญที่

ช่วยให้เราตายอย่างสงบได้ แต่ที่สำคัญกว่านั้นก็คือการฝึกฝนพัฒนาตน ไม่ใช่แต่เฉพาะเวลาใกล้ตายเท่านั้น หากต้องทำไปทั้งชีวิต การดำเนินชีวิตอย่างถูกทำนองคลองธรรมและหมั่นสร้างคุณงามความดีอยู่เสมอเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เราเผชิญความตายได้อย่างสงบ อานิสงส์ประการหนึ่งของกาย วาจา และใจที่สุจริตก็คือ ช่วยให้เราไม่หลงตาย หรือลืมนสติ เวลาตาย ปัจจัยสำคัญประการต่อมาก็คือการฝึกฝนอบรมจิตด้วยสมาธิภาวนา เพื่อประคองจิตให้มีสติอย่างต่อเนื่อง พร้อมเผชิญกับทุกขเวทนา และอาการต่างๆ ที่มากระทบอย่างรู้เท่าทัน แม้ทุกขเวทนาทางกาย ตลอดจนความพลัดพรากจากของรัก เป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยง แต่เราสามารถรักษากจิตมิให้ทุกขเวทนาและความเศร้าโศกมาครอบงำได้

จะว่าไปแล้วชีวิตทั้งชีวิตมีขึ้นก็เพื่อเปิดโอกาสให้เราฝึกฝนตนเองจนพร้อมที่จะเผชิญกับความตายในวาระสุดท้ายนั่นเอง หลวงปู่ดุลย์ อตุโล เป็นศิษย์รุ่นแรกๆ ของหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต มีคราวหนึ่งท่านไปเยี่ยมพระรูปหนึ่งซึ่งอาพาธหนักใกล้จะมรณภาพ เมื่อท่านมาถึง พระรูปนั้นก็ลุกกราบท่านแล้วก็ล้มตัวนอนตามเดิม ไม่ได้พูดอะไร ส่วนหลวงปู่ดุลย์ ยิ้มรับ จากนั้นท่านก็พูดว่า “การปฏิบัติทั้งหลายที่เราพยายามปฏิบัติมาก็เพื่อจะใช้ในเวลานี้เท่านั้น เมื่อถึงเวลาที่จะตาย ให้ทำจิตเป็นหนึ่ง แล้วหยุดเฟื่อง ปล่อยวางทั้งหมด” นี่มีคำแนะนำสำหรับภิกษุท่านนั้น หากยังเหมาะสำหรับคนทั่วไปด้วย

การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย ด้วยวิธีแบบพุทธ

ความเจ็บป่วยเมื่อเกิดขึ้นแล้ว มิได้เกิดผลกระทบต่อร่างกายเท่านั้น หากยังมีอิทธิพลต่อจิตใจด้วย คนที่เจ็บป่วยส่วนใหญ่แล้วจึงไม่ได้มีความเจ็บป่วยทางกายเท่านั้น หากยังมีความเจ็บป่วยทางจิตใจอีกด้วย ยิ่งผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยแล้ว ความเจ็บป่วยทางจิตใจเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทรมานไม่น้อยไปกว่าความเจ็บป่วยทางกาย หรืออาจจะมากกว่าด้วยซ้ำ เพราะสิ่งที่เผชิญเบื้องหน้าเขาคือความตายและความพลัดพรากสูญเสียอย่างสิ้นเชิง ซึ่งกระตุ้นเร้าความกลัว ความวิตกกังวล และความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวให้ผุดขึ้นมาอย่างเข้มข้นรุนแรงอย่างไม่เคยประสบมาก่อน

ด้วยเหตุนี้ผู้ป่วยจึงต้องการการดูแลรักษาทางจิตใจไม่น้อยไปกว่าการดูแลทางร่างกาย และสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้ายซึ่งแพทย์หมดหวังที่จะรักษาร่างกายให้หายหรือดีขึ้นกว่าเดิมแล้ว การดูแลช่วยเหลือทาง

จิตใจกลับจะมีความสำคัญยิ่งกว่า เพราะแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยลงไปเรื่อยๆ แต่จิตใจยังมีโอกาสที่จะกลับมาดีขึ้น หายทรมันทรมาน จนเกิดความสุขขึ้นได้แม้กระทั่งในวาระสุดท้ายของชีวิต ทั้งนี้เพราะกายกับใจ แม้จะสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่เมื่อกายทุกข์ ไม่จำเป็นว่าใจจะต้องเป็นทุกข์ไปกับกายด้วยเสมอไป เราสามารถรักษาใจไม่ให้ทุกข์ไปกับกายได้ ดังพระพุทธองค์ได้เคยตรัสแก่นกุลพิตา อุบาสกผู้ป่วยหนักว่า “ขอให้ท่านพิจารณาอย่างนี้ว่า เมื่อกายเรากระสับกระส่าย จิตเราจะไม่กระสับกระส่าย”

ในสมัยพุทธกาล มีหลายเหตุการณ์ที่พระพุทธองค์และพระสาวก ได้ทรงมีส่วนช่วยเหลือผู้ที่กำลังป่วยและใกล้ตาย เป็นการช่วยเหลือที่มุ่งบำบัดทุกข์หรือโรคทางใจโดยตรง ดังมีบันทึกในพระไตรปิฎกว่า คราวหนึ่งที่ขมาอุบาสกป่วยหนัก ได้ขอให้บิดาช่วยพาเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ และกราบทูลว่า ตนเองป่วยหนัก เห็นจะอยู่ได้ไม่นาน พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ขมาอุบาสกตั้งจิตพิจารณาว่า

- จักมีความเลื่อมใสไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า
- จักมีความเลื่อมใสไม่หวั่นไหวในพระธรรม
- จักมีความเลื่อมใสไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์
- จักตั้งตนอยู่ในศีลที่พระอริยะสรรเสริญ

เมื่อที่ขมาทูลว่าได้ประกอบตนอยู่ในธรรมทั้ง ๔ ประการแล้ว พระพุทธองค์ก็ทรงแนะนำให้ขมาพิจารณาว่าสังขารทั้งปวงนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ที่ขมาได้พิจารณาเห็นตามนั้น หลังจากนั้น พระพุทธเจ้าได้เสด็จออกไป ไม่นานที่ขมาก็ถึงแก่กรรม พระพุทธองค์

ได้ตรัสในเวลาต่อมาว่าอานิสงส์จากการที่ทิวาพิจารณาตามที่พระองค์
ได้ตรัสสอน ทิวาได้บรรลุเป็นพระอนาคามี

ในอีกทีหนึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนว่า เมื่อมีอุบาสกป่วยหนัก
อุบาสกด้วยกันพึงให้คำแนะนำ ๔ ประการว่า จงมีความเลื่อมใสอันไม่
หวั่นไหวในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และมีศีลที่พระอริยะสรรเสริญ
จากนั้นให้ถามว่าเขายังมีความห่วงใยในมารดาบิดา ในบุตรและภริยา
และในกามคุณ ๕ อยู่หรือไม่ พึงแนะนำให้เขาละความห่วงใยในมารดาบิดา
ในบุตรและภริยา และในกามคุณ ๕ (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่า
พอใจ) จากนั้นก็แนะนำให้เขาน้อมจิตสู่ภพภูมิที่สูงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงชั้น
ละจากพรหมโลก น้อมจิตสู่ความดับแห่งกายตน (สัปปายะนิโรธ) อัน
เป็นความหลุดพ้นเช่นเดียวกับการหลุดพ้นจากอัสวะกิเลส

กรณีของพระติสสะเป็นอีกกรณีหนึ่งที่น่าสนใจ พระติสสะได้ล้มป่วย
ด้วยโรคร้าย มีตุ่มขนาดใหญ่ขึ้นเต็มตัว ตุ่มที่แตกก็ส่งกลิ่นเหม็น จนผ้า
สบงจีวรเปื้อนด้วยเลือดและหนอง เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบ จึงเสด็จ
ไปดูแลรักษาพยาบาล ผลัดเปลี่ยนสบงจีวร ตลอดจนอุสริระและอาบน้ำ
ให้ พระติสสะเมื่อสบายตัวและรู้สึกดีขึ้น พระองค์ก็ตรัสว่า “อีกไม่นาน
กายนี้จะนอนทับแผ่นดิน ปราศจากวิญญาน เหมือนท่อนไม้ที่ถูกทิ้งแล้ว
หาประโยชน์ไม่ได้” พระติสสะพิจารณาตาม เมื่อพระพุทธองค์ตรัสเสร็จ
พระติสสะก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ พร้อมกับดับขันธไปในเวลาไม่นาน

จากตัวอย่าง ๓ กรณีที่เล่ามา มีข้อพิจารณา ๒ ประการ คือ

- ความเจ็บป่วยและภาวะใกล้ตายนั้น แม้จะเป็นภาวะวิกฤต
หรือความแตกสลายในทางกาย แต่สามารถเป็น “โอกาส”
แห่งความหลุดพ้นในทางจิตใจ หรือการยกระดับในทางจิต

วิญญาณได้ ความเจ็บป่วยและภาวะใกล้ตายจึงมิได้เป็นสิ่ง
เลวร้ายในตัวเอง หากใช้ให้เป็นก็สามารถเป็นคุณแก่ผู้
เจ็บป่วยได้

- คำแนะนำของพระพุทธเจ้า สามารถจำแนกเป็น ๒ ส่วน
คือ
 - ๑) การน้อมจิตให้มีศรัทธาในพระรัตนตรัยและความ
มั่นใจในศีลหรือความดีที่ได้บำเพ็ญมา กล่าวอีกนัย
หนึ่งคือการน้อมจิตให้ระลึกถึงสิ่งที่ดีงาม
 - ๒) การละความห่วงใยและปล่อยวางในสิ่งทั้งปวง เพราะ
แลเห็นด้วยปัญญาว่าไม่มีอะไรที่จะยึดถือไว้ได้เลย

คำแนะนำของพระพุทธเจ้างดกล่าว เป็นแนวทางอย่างดีสำหรับการ
ให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ใกล้ตายในปัจจุบัน ในบทความนี้จะนำ
หลักการดังกล่าวมาประยุกต์สำหรับแพทย์ พยาบาล และญาติมิตรที่
ต้องการช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย โดยนำเอาประสบการณ์จากกรณีตัวอย่าง
อื่นๆ มาประกอบเป็นแนวทางดังต่อไปนี้

๑. ให้ความรักและความเห็นอกเห็นใจ

ผู้ป่วยระยะสุดท้ายไม่เพียงถูกความเจ็บปวดทางกายรุมเร้าเท่านั้น
หากยังถูกรบกวนด้วยความกลัว เช่น ความกลัวตาย กลัวที่จะถูก
ทอดทิ้ง กลัวที่จะตายอย่างโดดเดี่ยวอ้างว้าง กลัวสิ่งที่รออยู่ข้างหน้าหลัง
จากสิ้นลม ตลอดจนกลัวความเจ็บปวดที่จะเกิดขึ้น ความกลัวดังกล่าว
อาจสร้างความทุกข์ให้แก่เขายิ่งกว่าความเจ็บปวดทางกายด้วยซ้ำ ความ
รักและกำลังใจจากลูกหลานญาติมิตรเป็นสิ่งสำคัญในยามนี้เพราะ

สามารถลดทอนความกลัวและช่วยให้เขาเกิดความมั่นคงในจิตใจได้ ฟัง
ระลึกว่าผู้ป่วยระยะสุดท้ายนั้นมีสภาพจิตที่เปราะบางอ่อนแออย่างมาก
เขาต้องการใครสักคนที่เขาสามารถพึ่งพาได้ และพร้อมจะอยู่กับเขาใน
ยามวิกฤต หากมีใครสักคนที่พร้อมจะให้ความรักแก่เขาได้อย่างเต็มเปี่ยม
หรืออย่างไม่มีเงื่อนไข เขาก็จะมีกำลังใจเผชิญกับความทุกข์นานาประการ
ที่โหมกระหน่ำเข้ามา

ความอดทนอดกลั้น เห็นอกเห็นใจ อ่อนโยนและให้อภัย เป็นอาการ
แสดงออกของความรัก ความทุกข์ทางกายและสภาพจิตที่เปราะบางมัก
ทำให้ผู้ป่วยแสดงความหงุดหงิด กราดเกรี้ยว ออกมาได้ง่าย เราสามารถ
ช่วยเขาได้ด้วยการอดทนอดกลั้น ไม่แสดงความขุ่นเคืองฉุนเฉียวตอบโต้
กลับไป พยายามให้อภัยและเห็นอกเห็นใจเขา ความสงบและความ
อ่อนโยนของเราจะช่วยให้ผู้ป่วยสงบนิ่งลงได้เร็วขึ้น การเตือนสติเขาอาจ
เป็นสิ่งจำเป็นในบางครั้ง แต่ฟังด้วยความนุ่มนวลอย่างมีเมตตาจิต
จะทำเช่นนั้นได้สิ่งหนึ่งที่ญาติมิตรขาดไม่ได้คือมีสติอยู่เสมอ สติช่วยให้
ไม่ลืมหุน และประคองใจให้มีเมตตา ความรัก และความอดกลั้นอย่าง
เต็มเปี่ยม

แม้ไม่รู้ว่าจะพูดให้กำลังใจแก่เขาอย่างไรดี เพียงแค่การใช้มือสัมผัส
ผู้ป่วยด้วยความอ่อนโยน ก็ช่วยให้เขารับรู้ถึงความรักจากเราได้ เราอาจ
จับมือจับแขนเขา บีบเบาๆ กอดเขาไว้ หรือใช้มือทั้งสองสัมผัสบริเวณ
หน้าผากและหน้าท้องพร้อมกับแผ่ความปรารถนาดีให้แก่เขา สำหรับ
ผู้ที่เคยทำสมาธิภาวนา ขณะที่สัมผัสตัวเขา ให้น้อมจิตอยู่ในความสงบ
เมตตาจากจิตที่สงบและเป็นสมาธิจะมีพลังจนผู้ป่วยสามารถสัมผัสได้

การแผ่เมตตาอย่างหนึ่งที่ชาวพุทธนิยมใช้ ก็คือ การน้อมใจนึกหรืออัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วย (หรือเรา) เคารพนับถือ เช่น พระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ หรือเจ้าแม่กวนอิม ให้มีความรู้สึกว่าคุณเหล่านั้นปรากฏเป็นภาพนิมิตอยู่เหนือศีรษะของผู้ป่วย จากนั้นจินตนาการว่าคุณเหล่านั้นได้เปล่งรังสีแห่งความกรุณาและการเยียวยา เป็นลำแสงอันนุ่มนวลอาบรดทั่วร่างของผู้ป่วย จนร่างของผู้ป่วยผ산เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลำแสงนั้น ขณะที่น้อมใจนึกภาพดังกล่าว เราอาจสัมผัสมือของผู้ป่วยไปด้วย หรือนั่งสงบอยู่ข้างๆ เพียงผู้ป่วยก็ได้

๒. ช่วยให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่จะมาถึง

การรู้วาระสุดท้ายของตนใกล้จะมาถึงย่อมช่วยให้ผู้ป่วยมีเวลาเตรียมตัวเตรียมใจในขณะที่สังขารยังเอื้ออำนวยอยู่ แต่มีผู้ป่วยจำนวนมากที่ไม่คาดคิดมาก่อนว่าตนเป็นโรคร้ายที่รักษาไม่หายและอาการได้ลุกลามมาถึงระยะสุดท้ายแล้ว การปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยปกปิดความจริงไม่ให้ผู้ป่วยรับรู้ยอมทำให้เขามีเวลาเตรียมตัวได้น้อยลง อย่างไรก็ตามการเปิดเผยความจริงซึ่งเป็นข่าวร้าย โดยไม่ได้เตรียมใจเขาไว้ก่อนก็อาจทำให้เขามีอาการทรุดหนักลงกว่าเดิม โดยทั่วไปแล้วแพทย์จะมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ โดยเฉพาะหลังจากที่ได้สร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดหรือได้รับความไว้วางใจจากผู้ป่วยแล้ว แต่แม้กระนั้นการทำให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่กำลังจะเกิดขึ้น มักเป็นกระบวนการที่ใช้เวลานาน นอกเหนือจากความรักและความไว้วางใจแล้ว แพทย์ พยาบาล ตลอดจนญาติมิตรจำต้องมีความอดทน และพร้อมที่จะฟังความในใจจากผู้ป่วย

แต่บางครั้งหน้าที่ดังกล่าวก็ตกอยู่กับญาติผู้ป่วยเนื่องจากรู้จักจิตใจผู้ป่วยดีกว่าแพทย์ ญาตินั้นมักคิดว่าการปกปิดความจริงเป็นสิ่งที่ดีกว่า (จะดีสำหรับผู้ป่วยหรือตนเองก็แล้วแต่) แต่เท่าที่เคยมีการสอบถามความเห็นของผู้ป่วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ต้องการให้เปิดเผยความจริงมากกว่าที่จะปกปิด และถึงจะปกปิด ในที่สุดผู้ป่วยก็ย่อมรู้จนได้จากการสังเกต อากัปกิริยาของลูกหลานญาติมิตรที่เปลี่ยนไป เช่นจากใบหน้าที่ได้รับรอยยิ้ม หรือจากเสียงที่พูดค่อยลง หรือจากการเอาอกเอาใจที่มีมากขึ้น

อย่างไรก็ตามเมื่อบอกข่าวร้ายแล้ว ใ้ว่าผู้ป่วยจะยอมรับความจริงได้ทุกคน แต่สาเหตุอาจจะมากกว่าความกลัวตาย เป็นไปได้ว่าเขามีภารกิจบางอย่างที่ยังค้างค้างอยู่ หรือมีความกังวลกับบางเรื่อง ญาติมิตรควรช่วยให้เขาเปิดเผยหรือระบายออกมา เพื่อจะได้บรรเทาและเยียวยา หากเขามั่นใจว่ามีคนที่พร้อมจะเข้าใจเขา เขาจะรู้สึกปลอดภัยที่จะเผยความในใจออกมา ขณะเดียวกันการซักถามที่เหมาะสมอาจช่วยให้เขาระลึกได้ว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้เขามีอาการยอมรับความตายได้ หรือทำให้เขาได้คิดขึ้นมาว่าความตายเป็นสิ่งที่มีความหลีกเลี่ยงได้และไม่จำเป็นต้องลงเอยเลวร้ายอย่างที่เขากลัว สิ่งที่ญาติมิตรพึงตระหนักในขั้นตอนนี้ก็คือรับฟังเขาด้วยใจที่เปิดกว้างและเห็นอกเห็นใจ พร้อมที่จะยอมรับเขาตามที่เป็นจริง และให้ความสำคัญกับการซักถามมากกว่าการเทศนาสั่งสอน

การช่วยให้เขาคลายความกังวลเกี่ยวกับลูกหลานหรือคนที่เขารัก อาจช่วยให้เขาทำใจรับความตายได้มากขึ้น บางกรณีผู้ป่วยอาจจะบายโทสะใส่แพทย์ พยาบาล และญาติมิตร ทั้งนี้เพราะโกรธที่บอกข่าวร้ายแก่เขาหรือโกรธที่ปิดบังความจริงเกี่ยวกับอาการของเขาเป็นเวลานาน

ปฏิกิริยาดังกล่าวสมควรได้รับความเข้าใจจากผู้เกี่ยวข้อง หากผู้ป่วยสามารถข้ามพ้นความโศก และการปฏิเสธความตายไปได้ เขาจะยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดกับตัวเขาได้ง่ายขึ้น

ในการบอกข่าวร้าย สิ่งที่ต้องทำควบคู่ไปด้วยก็คือ การให้กำลังใจ และความมั่นใจแก่เขาว่าเรา (ญาติมิตร) และแพทย์ พยาบาลจะไม่ทอดทิ้งเขา จะอยู่เคียงข้างเขาและช่วยเหลือเขาอย่างเต็มที่และจนถึงที่สุด การให้กำลังใจในยามวิกฤตก็มีประโยชน์เช่นกัน ดังกรณีเด็กอายุ ๑๐ ขวบคนหนึ่ง อาการทรุดหนักและอาเจียนเป็นเลือด ร้องอย่างตื่นตระหนก ว่า “ผมกำลังจะตายแล้วหรือ?” พยาบาลได้ตอบไปว่า “ใช่ แต่ไม่มีอะไรน่ากลัว ลูกก้าวไปข้างหน้าเลย อาจารย์พุทธทาสรออยู่แล้ว หนูเป็นคนกล้าหาญ ช่างๆ หนูก็มีคุณพ่อคุณแม่คอยช่วยอยู่” ปรากฏว่าเด็กหายทุรนทุราย และทำตามคำแนะนำของแม่ที่ให้บริกรรม “พุทโธ” ขณะที่หายใจเข้าและออก ไม่นานเด็กก็จากไปอย่างสงบ

ประโยชน์อย่างหนึ่งจากการบอกความจริงแก่ผู้ป่วยก็คือ ช่วยให้ผู้ป่วยตัดสินใจล่วงหน้าว่าเมื่อตนมีอาการเพียบหนัก ไม่มีความรู้สึกตัวแล้วจะให้แพทย์เย็บเย็บรักษาไปถึงขั้นไหน จะให้แพทย์ยืดชีวิตไปให้ถึงที่สุดโดยใช้เทคโนโลยีทุกอย่างเท่าที่มี เช่น บั๊มหัวใจ ต่อท่อช่วยหายใจ และท่อใส่อาหาร ฯ หรือให้งดวิธีการดังกล่าว ช่วยเพียงแค่ประทุงอาการ และปล่อยให้ค่อยๆ สิ้นลมไปอย่างสงบ บ่อยครั้งผู้ป่วยไม่ได้ตัดสินใจในเรื่องนี้ล่วงหน้าเพราะไม่รู้สภาพที่แท้จริงของตัว ผลก็คือเมื่อเข้าสู่ภาวะโคม่า ญาติมิตรจึงไม่มีทางเลือกอื่นใดนอกจากการขอให้แพทย์แทรกแซงอาการอย่างถึงที่สุด ซึ่งมักก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานแก่ผู้ป่วยโดยมีผลเพียงแต่ยืดกระบวนการตายให้ยาวออกไป และไม่ช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นเลย ซ้ำยังสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก

๓. ช่วยให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม

การนึกถึงสิ่งดีงามช่วยให้จิตใจเป็นกุศลและบังเกิดความสุข ทำให้ความกลัวคุกคามจิตใจได้น้อยลง และสามารถเผชิญกับความเจ็บปวดได้ดีขึ้น วิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกมักแนะนำให้ปฏิบัติก็คือ การระลึกถึงและมีศรัทธามั่นในพระรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ จากนั้นก็ให้ตั้งตนอยู่ในศีลและระลึกถึงศีลที่ได้บำเพ็ญมา พระรัตนตรัยนั้นกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ สิ่งดีงามหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ปวญนับถือ ส่วนศีลนั้นก็คือความดีงามที่ตนได้กระทำความ

เราสามารถน้อมนำให้ผู้ปวญนึกถึงสิ่งดีงามได้หลายวิธี เช่น นำเอาพระพุทธรูปหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตลอดจนภาพครูบาอาจารย์ที่ผู้ปวญเคารพนับถือมาติดตั้งไว้ในห้องเพื่อเป็นเครื่องระลึคนึกถึง หรือชักชวนให้ผู้ปวญทำวัตรสวดมนต์ร่วมกัน นอกจากการอ่านหนังสือธรรมะให้ฟังแล้ว การเปิดเทปธรรมบรรยายหรือบทสวดมนต์เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยน้อมจิตใจของผู้ปวญให้บังเกิดความสุขและความสว่าง การนิมนต์พระมาเยี่ยมและแนะนำการเตรียมใจ ยิ่งเป็นพระที่ผู้ปวญเคารพนับถือ จะช่วยให้กำลังใจแก่เขาได้มาก อย่างไรก็ตามพึงคำนึงถึงวัฒนธรรมและความคุ้นเคยของผู้ปวญด้วย สำหรับผู้ปวญที่เป็นคนจีน ภาพพระโพธิสัตว์หรือเจ้าแม่กวนอิมอาจน้อมนำจิตใจให้สงบและมีกำลังใจได้ดีกว่าอย่างอื่น หากผู้ปวญนับถือศาสนาอิสลามหรือศาสนาคริสต์ สัญลักษณ์ของพระเจ้าหรือศาสดาในศาสนาของตนย่อมมีผลต่อจิตใจได้ดีที่สุด

นอกจากนั้นเรายังสามารถน้อมใจผู้ปวญให้เกิดกุศลด้วยการชักชวนให้ทำบุญถวายสังฆทาน บริจาคทรัพย์เพื่อการกุศล และที่ขาดไม่ได้ก็คือชวนให้ผู้ปวญระลึกถึงความดีที่ตนเองได้บำเพ็ญในอดีต ซึ่งไม่จำเป็นต้อง

หมายถึงการทำบุญกับพระหรือศาสนาเท่านั้น แม้แต่การเลี้ยงดูลูกๆ ให้เป็นคนดี เสียสละ ดูแลพ่อแม่ด้วยความรัก ซื่อตรงต่อคู่ครอง เอื้อเฟื้อต่อมิตรสหาย หรือสอนศิษย์อย่างไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก เหล่านี้ล้วนเป็นบุญกุศลหรือความดีที่ช่วยให้เกิดความปีติปลาบปลื้มแก่ผู้ป่วยและบังเกิดความมั่นใจว่าตนจะได้ไปสุคติ

ความภูมิใจในความดีที่ตนกระทำและมั่นใจในอานิสงส์แห่งความดีดังกล่าวเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วย ในยามที่ตระหนักชัดว่าทรัพย์สินเงินทองต่างๆ ที่สะสมมานั้น ตนไม่สามารถจะเอาไปได้ มีแต่บุญกุศลเท่านั้นที่จะพึ่งพาได้ในภพหน้า คนทุกคนไม่ว่าจะยากดีมีจน หรือทำตัวผิดพลาดมาอย่างไร ย่อมเคยทำความดีที่น่าระลึกถึงไม่มากก็น้อย ไม่ว่าเขาจะเคยทำสิ่งเลวร้ายมากมายเพียงใด ในยามที่ใกล้สิ้นลมสิ่งที่เราควรทำคือ ช่วยให้เขาระลึกถึงคุณงามความดีที่เขาเคยทำ ซึ่งเขาอาจมองไม่เห็นเนื่องจากความรู้สึกผิดท่วมท้นหัวใจ ความดีแม้เพียงเล็กน้อยก็มีความสำคัญสำหรับเขาในช่วงวิกฤต ขณะเดียวกันสำหรับผู้ป่วยที่ทำความดีมาตลอด ก็อย่าให้ความไม่ดี (ซึ่งมีเพียงน้อยนิด) มาบดบังความดีที่เคยทำ จนเกิดความรู้สึกไม่ดีกับตนเอง บางกรณีญาติมิตรจำต้องลำดับความดีที่เขาเคยทำเพื่อเป็นการยืนยันและตอกย้ำให้เขามั่นใจในชีวิตที่ผ่านมา

๔. ช่วยปลดเปลื้องสิ่งค้างคาใจ

เมื่อผู้ป่วยรู้ว่าวาระสุดท้ายของชีวิตใกล้มาแล้ว สิ่งหนึ่งซึ่งจะทำความทุกข์แก่จิตใจ และทำให้ไม่อาจตายอย่างสงบ (หรือ “ตายตาหลับ”) ได้ก็คือ ความรู้สึกค้างคาใจในบางสิ่งบางอย่าง สิ่งนั้นอาจได้แก่ภารกิจงานที่ยังค้างค้าง ทรัพย์สินที่ยังแบ่งสรรไม่แล้วเสร็จ ความน้อยเนื้อต่ำใจ

ในคนใกล้ชิด ความโกรธแค้นใครบางคน หรือความรู้สึกผิดบางอย่างที่เกาะกุมจิตใจมานาน ความปรารถนาที่จะพบคนบางคนเป็นครั้งสุดท้าย โดยเฉพาะคนที่ตนรัก หรือคนที่ตนปรารถนาจะขอโทษกรรม ความห่วงกังวลหรือความรู้สึกไม่ดีที่ค้างคาใจเป็นสิ่งที่สมควรได้รับการปลดปล่อยอย่างเร่งด่วน หากไม่แล้วจะทำให้ผู้ป่วยทรมานทรมาย หนักอกหนักใจ พยายามปฏิเสธผลึกไสความตาย และตายอย่างไม่สงบ ซึ่งนอกจากจะหมายถึงความทุกข์อย่างมากแล้ว ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าจะส่งผลให้ผู้ตายไปสู่ทุกข์ด้วยแทนที่จะเป็นสุคติ

ลูกหลานญาติมิตร ควรใส่ใจและนับไวกับเรื่องดังกล่าว บางครั้งผู้ป่วยไม่พูดตรงๆ ผู้อยู่รอบข้างควรมีความละเอียดอ่อน และสอบถามด้วยความใส่ใจและมีเมตตา ไม่รู้สึกรำคาญ ในกรณีที่เป็นการกิจที่ยังค้างค้าง ควรหาทางช่วยเหลือให้ภารกิจนั้นเสร็จสิ้น หากเขาปรารถนาพบใคร ควรรีบตามหาเขามาพบ หากฝังใจโกรธแค้นใครบางคน ควรแนะนำให้เขาให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคืองอีกต่อไป ในกรณีที่เป็นการรู้สึกผิดที่ค้างคาใจเนื่องจากทำสิ่งที่ไม่สมควร ในยามนี้ไม่ใช่เวลาที่จะประณามหรือตัดสินเขา หากควรช่วยให้เขาปลดปล่อยความรู้สึกผิดออกไป อาทิช่วยให้เขาเปิดใจและรู้สึกปลอดภัยที่จะขอโทษหรือขอโทษกรรมกับใครบางคน ขณะเดียวกันการแนะนำให้ฝ่ายหลังยอมรับคำขอโทษและให้อภัยผู้ป่วย ก็เป็นสิ่งสำคัญที่คนรอบข้างสามารถช่วยได้

อย่างไรก็ตาม การขอโทษหรือขออภัยนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะกับผู้น้อยหรือผู้ที่อยู่ในสถานะที่ต่ำกว่า เช่น ลูกน้อง ลูก หรือภรรยา วิธีหนึ่งที่ช่วยได้คือการแนะนำให้ผู้ป่วยเขียนคำขอโทษหรือความในใจลงในกระดาษ เขียนทุกอย่างที่อยากจะบอกแก่บุคคลผู้นั้น ก่อนเขียนอาจให้ผู้ป่วยลองทำใจให้สงบ และจินตนาการว่าบุคคลผู้นั้นมานั่งอยู่ข้างหน้า

จากนั้นให้นึกถึงสิ่งที่ยากจะบอกเขา พุดในใจเหมือนกับว่าเขากำลังนั่งฟังอยู่ ที่นี้ก็นำเอาสิ่งที่ยากบอกเขาถ่ายทอดลงไปในกระดาษ เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ผู้ป่วยจะขอให้ญาติมิตรนำไปให้แก่บุคคลผู้นั้น หรือเก็บไว้กับตัว ก็สุดแท้แต่ สิ่งสำคัญก็คือการเปิดใจได้เริ่มขึ้นแล้ว แม้จะยังไม่มี การสื่อสารให้บุคคลผู้นั้นได้รับรู้ แต่ก็ได้มีการปลดปล่อยความรู้สึกในระดับหนึ่ง หากผู้ป่วยมีความพร้อมมากขึ้นก็อาจตัดสินใจพุดกับบุคคลผู้นั้นโดยตรงในโอกาสต่อไป

บ่อยครั้งคนที่ผู้ป่วยอยากขอโทษก็คือคนใกล้ชิดที่อยู่ข้างเตียงนั่นเอง อาทิ ภรรยา สามี หรือลูก ในกรณีเช่นนี้จะง่ายกว่าหากผู้ใกล้ชิดเป็นฝ่ายเริ่มก่อนด้วยการกล่าวคำให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคืองในความผิดพลาดที่ผ่านมา การที่ผู้ใกล้ชิดเป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อนคือการเปิดทางให้ผู้ป่วยกล่าวคำขอโทษได้อย่างไม่ตะขิดตะขวงใจ แต่จะเช่นนั้นนั้นได้ผู้ใกล้ชิดต้องละทิฐิฐานะหรือปลดปล่อยความโกรธเคืองออกไปจากจิตใจก่อน

มีผู้ป่วยคนหนึ่ง เมื่อครั้งยังมีสุขภาพดี มีภรรยาน้อยหลายคน ไม่รับผิดชอบครอบครัว สุดท้ายทั้งภรรยาหลวงให้อยู่กับลูกสาว ต่อมาเขาเป็นโรคมะเร็ง อาการทรุดหนักเป็นลำดับ ไม่มีใครดูแลรักษา จึงขอมาอยู่บ้านภรรยาหลวง ภรรยาหลวงก็ไม่ปฏิเสธ แต่การดูแลรักษานั้นทำไปตามหน้าที่ พยาบาลสังเกตได้ว่าทั้งสองมีทิท่าห่างเหิน และเมื่อได้พุดคุยกับผู้ป่วย ก็แน่ใจว่าผู้ป่วยมีความรู้สึกผิดกับการกระทำของตนในอดีต พยาบาลแนะนำให้ภรรยาเป็นฝ่ายกล่าวคำให้อภัยแก่สามีเพื่อเขาจะได้จากไปอย่างสงบ แต่ภรรยาไม่ยอมบิปรปาก สามีมีอาการทรุดหนักเรื่อยๆ จนพุดไม่ค่อยได้ นอนกระสับกระส่ายรอความตายอย่างเดียว แต่ปรากฏว่าวันสุดท้ายสามีรวบรวมกำลังทั้งหมดลุกขึ้นมา

เพื่อเอ่ยคำขอโทษภรรยา พุดจบกก็ล้มตัวลงนอนและหมดสติในเวลาไม่นาน สามชั่วโมงต่อมาก็สิ้นลมอย่างสงบ กรณีนี้เป็นตัวอย่างว่าความรู้สึกผิดนั้นตราบไต่ที่ยังค้างคาอยู่ก็จะรบกวนจิตใจเป็นอย่างมาก ผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณไม่สามารถตายตาหลับได้หากยังไม่ได้ปลดปล่อยความรู้สึกผิด แต่เมื่อได้กล่าวคำขอโทษแล้วก็สามารถจากไปโดยไม่ทรมานทรมาย

ในบางกรณีผู้ที่สมควรกล่าวคำขอโทษคือลูกหลานหรือญาติมิตรนั่นเอง ไม่มีโอกาสใดที่คำขอโทษจะมีความสำคัญเท่านี้อีกแล้ว แต่บ่อยครั้งแม้แต่ลูกๆ เองก็ไม่กล้าที่จะเปิดเผยความในใจต่อพ่อแม่ที่กำลังจะล่วงลับ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความไม่คุ้นเคยที่จะพูดออกมา สาเหตุอีกส่วนหนึ่งก็คือคิดว่าพ่อแม่ไม่ถือสาหรือไม่รู้ว่าตนได้ทำอะไรที่ไม่เหมาะสมลงไป ความคิดเช่นนี้อาจเป็นการประเมินที่ผิดพลาดจนแก้ไขไม่ได้

มีหญิงผู้หนึ่งป่วยหนักใกล้ตาย พยาบาลแนะนำให้ลูกจับมือแม่และขอขมาแม่ แต่หลังจากที่ลูกพูดเสร็จแล้ว แม่ก็ยังมึนๆ ทำเหมือนมีอะไรค้างคาใจ พยาบาลสังเกตเห็นจึงถามลูกว่า มีอะไรที่ยังปกปิดแม่ไว้อยู่หรือเปล่า ลูกได้ฟังก็ตกใจ สรรภาพว่ามีเรื่องหนึ่งที่ยังไม่ได้บอกแม่เพราะคิดว่าแม่ไม่รู้ นั่นก็คือเรื่องที่ตนได้อยู่กินกับหญิงคนหนึ่งจนมีลูกด้วยกัน สุดท้ายลูกได้ไปบอกความจริงแก่แม่ และขอโทษที่ได้ปกปิดเอาไว้ แม่ได้ฟังก็สบายใจ ที่สุดก็จากไปโดยไม่มีสิ่งใดค้างคาใจอีก

การขอโทษหรือขอขมานั้น อันที่จริงไม่จำเป็นจะต้องเจาะจงต่อบุคคลหนึ่งบุคคลใดก็ได้ เพราะคนเราอาจกระทำการล่วงเกินหรือเบียดเบียนใครต่อใครได้โดยไม่เจตนาหรือโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นเพื่อให้รู้สึกสบายใจและไม่ให้มีเวรกรรมต่อกันอีก ญาติมิตรควรแนะนำให้ผู้ป่วยให้กล่าวคำขอขมาต่อผู้ที่เคยมีเวรกรรมต่อกัน หรือขออโหสิกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวร

ทั้งหลายที่เคยล่วงเกินกันมา ทางด้านญาติมิตรก็เช่นกัน ในขณะที่ผู้ป่วยยังรับรู้ได้ ควรกล่าวคำขอขมาต่อผู้ป่วย นี่เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยกล่าวคำให้อภัยหรือให้อโหสิกรรมต่อญาติมิตรได้ ในกรณีที่ผู้ป่วยเป็นพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่ ลูกหลานหรือญาติๆ อาจร่วมกันทำพิธีขอขมาโดยประชุมพร้อมกันที่ข้างเตียง และให้มีตัวแทนเป็นผู้กล่าว เริ่มจากการกล่าวถึงคุณงามความดีของผู้ป่วย บุญคุณที่มีต่อลูกหลาน จากนั้นก็กล่าวคำขอขมา ขออโหสิสำหรับกรรมใดๆ ที่ล่วงเกิน เป็นต้น

๕. ช่วยให้ผู้ป่วยปล่อยวางสิ่งต่างๆ

การปฏิเสธความตาย ชัดขึ้นไม่ยอมรับความจริงที่อยู่เบื้องหน้า เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ของผู้ป่วยในระยะสุดท้าย และเหตุที่เขาชัดเจนขึ้นขึ้นนั้นก็เพราะยังติดยึดกับบางสิ่งบางอย่าง ไม่สามารถพรากจากสิ่งนั้นได้ อาจจะได้แก่ ลูกหลาน คนรัก พ่อแม่ ทรัพย์สินสมบัติ งานการ หรือโลกทั้งโลกที่ตนคุ้นเคย ความรู้สึกติดยึดอย่างแน่นหนานี้สามารถเกิดขึ้นได้แม้กับคนที่มีได้มีความรู้สึกผิดค้างคาใจ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้เกิดความกังวล ควบคู่กับความกลัวที่จะต้องพลัดพรากสิ่งอันเป็นที่รักเหล่านั้น ญาติมิตร ตลอดจนแพทย์และพยาบาลควรช่วยให้เขาปล่อยวางให้มากที่สุด เช่น ให้ความมั่นใจแก่เขาว่า ลูกหลานสามารถดูแลตนเองได้ หรือพ่อแม่ของเขาจะได้รับการดูแลด้วยดี หรือเตือนสติแก่เขาว่า ทรัพย์สินมัตตินั้นเป็นของเราเพียงชั่วคราว เมื่อถึงเวลาก็ต้องให้คนอื่นดูแลต่อไป

ในการช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ใกล้ตาย พระพุทธรูปทรงแนะนำว่า นอกจากการน้อมจิตผู้ใกล้ตายให้ระลึกและศรัทธาในพระรัตนตรัย

ตลอดจนการบำเพ็ญตนอยู่ในคุณงามความดีแล้ว ขึ้นต่อไปก็คือการ
แนะนำให้ผู้ใกล้ตายละความห่วงใยในสิ่งต่างๆ อาทิ พ่อแม่ บุตรภรรยา
รวมทั้งทรัพย์สินสมบัติและรูปธรรมนามธรรมที่น่าพอใจทั้งหลาย ปล่อยวาง
แม้กระทั่งความหมายมั่นในสวรรค์ทั้งปวง สิ่งเหล่านี้หากยังยึดติดอยู่
จะเหนี่ยวรั้งจิตใจ ทำให้ขัดขึ้นฝืนความตาย ทุณทุรายจนวาระสุดท้าย
ดังนั้นเมื่อความตายมาถึง ไม่มีอะไรดีไปกว่าการปล่อยวางทุกสิ่ง แม้กระทั่ง
ตัวตน

ในบรรดาความติดยึดทั้งหลาย ไม่มีอะไรที่ลึกซึ้งแน่นหนากว่าความ
ติดยึดในตัวตน ความตายในสายตาของคนบางคนหมายถึงความดับสูญ
ของตัวตน ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาหนีไม่ได้และทำใจยาก เพราะลึกๆ คนเรา
ต้องการความสืบเนื่องของตัวตน ความเชื่อว่ามีสวรรค์นั้นช่วยตอบสนอง
ความต้องการส่วนลึกดังกล่าวเพราะทำให้ผู้คนมั่นใจว่าตัวตนจะดำรงคง
อยู่ต่อไป แต่สำหรับคนที่ไม่เชื่อเรื่องสวรรค์หรือภพหน้า ความตายกลายเป็น
เป็นเรื่องที่น่ากลัวอย่างที่สุด

ในทางพุทธศาสนา ตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง หากเป็นสิ่งที่เรatikหักขึ้น
มาเองเพราะความไม่รู้ สำหรับผู้ป่วยที่มีพื้นฐานทางพุทธศาสนามาก่อน
อาจมีความเข้าใจในเรื่องนี้ไม่มากนักน้อย แต่คนที่สัมผัสพุทธศาสนาแต่
เพียงด้านประเพณีหรือเฉพาะเรื่องทำบุญสร้างกุศล การที่จะเข้าใจว่า
ตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง (อนัตตา) คงไม่ใช่เรื่องง่าย อย่างไรก็ตามในกรณี
ที่ญาติมิตร แพทย์ และพยาบาลมีความเข้าใจในเรื่องนี้ดีพอ ควรแนะนำให้
ผู้ป่วยค่อยๆ ปล่อยวางในความยึดถือตัวตน เริ่มจากความปล่อยวาง
ในร่างกายว่า เราไม่สามารถบังคับร่างกายให้เป็นไปตามปรารถนาได้
ต้องยอมรับสภาพที่เป็นจริง ว่าสักวันหนึ่งอวัยวะต่างๆ ก็ต้องเสื่อม

หลุดไป ขั้นตอนต่อไปก็คือการช่วยแนะนำให้ผู้ป่วยปล่อยวางความรู้สึก ไม่ยึดเอาความรู้สึกใดๆ เป็นของตน วิธีนี้จะช่วยลดทอนความทุกข์ ความเจ็บปวดได้มาก เพราะความทุกข์มักเกิดขึ้นเพราะไปยึดเอาความเจ็บปวดนั้นเป็นของตน หรือไปสำคัญมันหมายความว่า “ฉันเจ็บ” แทนที่จะเห็นแต่อาการเจ็บเกิดขึ้นเฉยๆ

การละความสำคัญมันหมายดังกล่าวนั้นจะทำให้ต้องอาศัยการฝึกฝนจิตใจพอสมควร แต่ก็ไม่เกินวิสัยที่ผู้ป่วยธรรมดาจะทำได้ โดยเฉพาะหากเริ่มฝึกฝนขณะที่เริ่มป่วย มีหลายกรณีที่ผู้ป่วยด้วยโรคร้าย สามารถเผชิญกับความเจ็บปวดอย่างรุนแรงได้โดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดเลย หรือใช้แต่เพียงเล็กน้อย ทั้งนี้เพราะสามารถละวางความสำคัญมันหมายในความเจ็บปวดได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือใช้ธรรมโอสถิเยวยาจิตใจ

๖. สร้างบรรยากาศแห่งความสงบ

ความสงบใจและการปล่อยวางสิ่งค้างคาติดขัดในใจผู้ป่วยนั้น จะเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องจำเป็นต้องมีบรรยากาศรอบตัวเอื้ออำนวยด้วย ในห้องที่พลุกพล่านด้วยผู้คนเข้าออก มีเสียงพูดคุยนตลอดเวลา หรือมีเสียงเปิดปิดประตูทั้งวัน ผู้ป่วยย่อมยากที่จะระบองจิตให้เป็นกุศลและเกิดความสงบได้ กล่าวในแง่จิตใจของผู้ป่วยแล้ว สิ่งที่สำคัญคือ ธรรมชาติมิตร รวมทั้งแพทย์และพยาบาลสามารถช่วยได้เป็นอย่างดีน้อยก็คือ ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ งดเว้นการพูดคุยกั้รบกวนผู้ป่วย งดการถกเถียงในหมู่ญาติ พี่น้อง หรือร้องไห้ร่ำไห้ ซึ่งมิแต่จะเพิ่มความวิตกกังวลและความขุ่นเคืองใจแก่ผู้ป่วย เพียงแค่ญาติมิตรพยายามรักษาจิตใจของตนให้ดี ไม่เศร้าหมอง สลดหดหู่ ก็สามารถช่วยผู้ป่วยได้มาก เพราะสภาวะจิตของคนรอบตัวนั้นสามารถส่งผลต่อบรรยากาศและต่อจิตใจของผู้ป่วยได้

จิตของคนเรานั้นละเอียดอ่อน สามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ แม้จะไม่พูดออกมาก็ตาม ความละเอียดอ่อนดังกล่าวนี้ได้เกิดขึ้นเฉพาะในยามปกติ หรือยามรู้ตัวเท่านั้น แม้กระทั่งผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะโคม่าก็อาจสัมผัสกับกระแสจิตของผู้คนรอบข้างได้ ดังจะได้กล่าวต่อไป

นอกจากนั้นลูกหลานญาติมิตร ยังสามารถสร้างบรรยากาศแห่งความสงบได้ ด้วยการชักชวนผู้ป่วยร่วมกันทำสมาธิภาวนา อาที อาณาปานสติ หรือการเจริญสติด้วยการกำหนดลมหายใจ หายใจเข้า นึกในใจว่า “พุท” หายใจออก นึกในใจว่า “โธ” หรือนับทุกครั้งที่ยายใจออกจาก ๑ ไปถึง ๑๐ แล้วเริ่มต้นใหม่

หากกำหนดลมหายใจไม่สะดวก ก็ให้จิตจดจ่อกับการขึ้นลงของหน้าท้องขณะที่หายใจเข้าออก โดยเอามือทั้งสองข้างวางบนหน้าท้อง เมื่อหายใจเข้า ท้องป่องขึ้น ก็นึกในใจว่า “พอง” หายใจออก ท้องยุบ ก็นึกในใจว่า “ยุบ” มีผู้ป่วยมะเร็งบางคนเผชิญกับความเจ็บปวดด้วยการทำสมาธิ ให้จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกหรือการพองยุบของท้อง ปรากฏว่าแทบไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดเลย อีกทั้งจิตยังแจ่มใส ตื่นตัวกว่าผู้ป่วยที่ใช้ยาดังกล่าวอีกด้วย การชักชวนผู้ป่วยทำวัตรสวดมนต์ร่วมกัน โดยมีการจัดห้องให้สงบและดูศักดิ์สิทธิ์ (เช่น มีพระพุทธรูปหรือสิ่งที่น่าเคารพสักการะติดอยู่ในห้อง) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ และน้อมจิตของผู้ป่วยในทางที่เป็นกุศลได้ แม้แต่การเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ก็มีประโยชน์ในทางจิตใจต่อผู้ป่วยด้วยเช่นกัน

แม้ความสงบในจิตใจจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่ในทางพุทธศาสนาถือว่า สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย (และกับมนุษย์ทุกคนไม่ว่าปกติหรือเจ็บไข้) ก็คือ การมีปัญญาหรือความรู้ความเข้าใจแจ่มชัดในความเป็นจริงของชีวิต อันได้แก่ความไม่คงที่ (อนิจจัง) ไม่คงตัว (ทุกขัง) และ

ไม่ใช่ตัว (อนัตตา) ความเป็นจริง ๓ ประการนี้หมายความว่าไม่มีอะไร
สักอย่างที่เรายึดมั่นถือมั่นได้เลย ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวเพราะเรา
ยังยึดติดบางสิ่งบางอย่างอยู่ แต่เมื่อใดเราเข้าใจกระจ่างชัดว่าไม่มีอะไร
ที่จะติดยึดไว้ได้ ความตายก็ไม่น่ากลัว และเมื่อใดที่เราตระหนักว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมแปรเปลี่ยนไป ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ ความตายก็เป็น
เรื่องธรรมดา และเมื่อใดที่เราตระหนักว่าไม่มีตัวตนที่เป็นของเราจริงๆ
ก็ไม่มี “เรา” ที่เป็นผู้ตาย และไม่มีใครตาย แม้แต่ความตายก็เป็นแค่
การเปลี่ยนสภาพจากสิ่งหนึ่งไปเป็นอีกสิ่งหนึ่งตามเหตุปัจจัยเท่านั้น
ปัญญาหรือความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริงดังกล่าวนี้แหละที่ทำให้
ความตายมิใช่เรื่องน่ากลัวหรือน่ารังเกียจผลักไส และช่วยให้สามารถ
เผชิญความตายได้ด้วยใจสงบ

การช่วยเหลือที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ หลายวิธีสามารถนำมาใช้ได้แม้
กระทั่งกับผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะโคม่าหรือหมดสติ ผู้ป่วยดังกล่าวแม้จะไม่มี
อาการตอบสนองให้เราเห็นได้ แต่เชื่อว่าเขาจะหมดการรับรู้อย่างสิ้นเชิง
มีผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่สามารถได้ยินหรือแม้แต่เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว
รวมทั้งสัมผัสรับรู้ถึงพลังหรือกระแสจิตจากผู้ที่อยู่รอบตัว ผู้ป่วยบางคน
เล่าว่าขณะที่อยู่ในภาวะโคม่าเนื่องจากครรถ์เป็นพิษ ตนสามารถได้ยิน
เสียงหมอและพยาบาลพูดคุยกัน บ้างก็ได้ยินเสียงสวดมนต์จากเทพที่
ญาตินำมาเปิดข้างหู มีกรณีหนึ่งที่หมดสติเพราะหัวใจหยุดเต้น ถูกนำ
ส่งโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์ช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนด้วยการใช้ไฟฟ้า
กระตุ้นหัวใจ ก่อนที่จะใส่ท่อช่วยหายใจพยาบาลผู้หนึ่งได้ถอดฟันปลอม
ของเขา ไม่นานเขาก็มีอาการดีขึ้น สักดาห์ต่อมา เมื่อชายผู้นี้เห็นหน้า
พยาบาลคนดังกล่าว เขาจำเธอได้ทันที ทั้งๆ ที่ตอนที่พยาบาลถอดฟัน
ปลอมนั้นเขาหมดสติและจวนเจียนจะสิ้นชีวิต

พ.ญ.อมรา มลิล่า เล่าถึงผู้ป่วยคนหนึ่งซึ่งประสบอุบัติเหตุอย่างหนักและหมดสตินานเป็นอาทิตย์ ระหว่างที่นอนหมดสติอยู่ในห้องไอซียูนานเป็นอาทิตย์ เขารู้สึกเหมือนลอยแคว้งคว้าง แต่บางช่วงจะรู้สึกว่ามีมือมาแตะที่ตัวเขา พร้อมกับมีพลังส่งเข้ามา ทำให้ใจที่แคว้งคว้างเหมือนจะขาดหลุดไปนั้น กลับมารวมตัวกัน เกิดความรู้ตัวขึ้นมา สักพักความรู้ตัวนั้นก็เลื่อนรางไปอีก เป็นอย่างนี้ทุกวัน เขามารู้ภายหลังว่ามีพยาบาลผู้หนึ่งทุกเช้าที่ขึ้นเวร จะมาจับมือเขาแล้วแผ่เมตตาให้กำลังใจ ขอให้กำลังใจและรู้สึกตัว ในที่สุดเขาก็ฟื้นตัวกลับเป็นปกติ ทั้งๆ ที่หมอประเมินแต่แรกว่ามีโอกาสรอดน้อยมาก กรณีนี้เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่ชี้ว่าแม้จะหมดสติแต่จิตก็สามารถสัมผัสรับรู้กระแสแห่งเมตตาจิตของผู้ที่อยู่ใกล้เคียงได้

ด้วยเหตุนี้ลูกหลานญาติมิตรจึงไม่ควรท้อแท้หมดหวังเมื่อพบว่าผู้ป่วยได้เข้าสู่ภาวะโคม่าแล้ว ยังมีหลายอย่างที่เราสามารถทำได้ เช่น อ่านหนังสือธรรมะให้เขาฟัง พูดเชิญชวนให้เขาระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพนับถือ หรือนึกถึงสิ่งที่เป็นบุญกุศล รวมทั้งระลึกถึงความดีที่เคยบำเพ็ญ การพูดให้เขาหายกังวลกับลูกหลานหรือสิ่งที่ตนผูกพัน หรือแนะนำให้ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ก็มีประโยชน์เช่นกัน ที่สำคัญก็คือการสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ลูกหลานญาติมิตรควรระมัดระวังคำพูดและการกระทำขณะที่อยู่ข้างเตียงผู้ป่วย ไม่ควรร้องไห้ฟูมฟาย ทะเลาะเบาะแว้ง หรือพูดเรื่องที่อาจกระทบกระเทือนใจผู้ป่วย ฟังระลึกว่า อะไรที่ควรทำกับผู้ป่วยในยามเขายังรับรู้สิ่งต่างๆ ได้ ก็ควรทำอย่างเดียวกันนั้นเมื่อเขาหมดสติ หากเคยชักชวนเขาทำวัตรสวดมนต์ หรือเปิดเทปบรรยายธรรมให้เขาฟัง ก็ขอให้ทำต่อไป

๗. กล่าวคำอำลา

สำหรับผู้ที่ยากเปิดเผยความในใจให้ผู้ป่วยรับรู้ เช่น ขอโทษ หรือ กล่าวคำอำลาเขา ยังไม่สายเกินไปที่จะบอกกล่าวกับเขา มีหญิงชรา ผู้หนึ่งนั่งอยู่ข้างเตียงสามีด้วยความรู้สึกโศกเศร้าเสียใจมากเพราะไม่เคย บอกสามีว่าเธอรักเขาเพียงใด มาบัดนี้สามีของเธอเข้าชั้นโคม่าและใกล้ ตาย เธอรู้สึกว่าสายเกินไปแล้วที่เธอจะทำอะไรได้ แต่พยายามให้กำลังใจ เธอว่าเขายังอาจได้ยินเธอพูดแม้จะไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองใดๆ เลย ก็ตาม ดังนั้นเธอจึงขอยู่กับเขาอย่างเงียบๆ แล้วบอกสามีว่าเธอรักเขา อย่างสุดซึ้ง และมีความสุขที่ได้อยู่กับเขา หลังจากนั้นเธอก็กล่าวคำอำลา ว่า “ยากมากที่ฉันจะอยู่โดยไม่มีเธอ แต่ฉันไม่อยากเห็นเธอทุกข์ทรมาน อีกต่อไป ฉะนั้นหากเธอจะจากไป ก็จากไปเถิด” ทันทีที่เธอกล่าวจบ สามีของเธอก็ถอนหายใจยาวแล้วสิ้นชีวิตไปอย่างสงบ

ขณะที่ผู้ป่วยกำลังจากไป และสัญญาณชีพอ่อนลงเป็นลำดับ หาก ลูกหลานญาติมิตรปรารภว่าจะกล่าวคำอำลา ขอให้ตั้งใจ ระวังความ โศกเศร้า จากนั้นให้กระซิบที่ข้างหู พูดถึงความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อเขา ชื่นชม และขอบคุณในคุณงามความดีของเขาที่ได้กระทำ พร้อมทั้งขอขมาใน กรรมใดๆ ที่เคยล่วงเกิน จากนั้นก็น้อมนำจิตผู้ป่วยให้เป็นกุศลยิ่งขึ้น โดยแนะนำให้เขาปล่อยวางสิ่งต่างๆ ทั้งหลายลงเสีย อย่าได้มีความเป็น ห่วงกังวลใดๆ อีกเลย แล้วให้ระลึกถึงพระรัตนตรัยหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ เขานับถือ หากผู้ป่วยมีพื้นฐานทางด้านธรรมะ ก็ขอให้เขาปล่อยวางความ สำคัญมั่นหมายในตัวตนและสังขารทั้งปวง น้อมจิตไปสู่ “ความดับ ไม่เหลือ” ตั้งจิตจดจ่อในพระนิพพาน จากนั้นก็กล่าวคำอำลา

แม้ว่าจะได้กล่าวคำอำลาผู้ป่วยไปแล้วในขณะที่ยังมีสติรู้ตัวอยู่ แต่การกล่าวคำอำลาอีกครั้งก่อนที่เขาจะสิ้นลมก็ยังมิมีประโยชน์อยู่ ข้อที่

ฟังก์ชันก็คือการกล่าวคำอำลาและน้อมจิตผู้ป่วยให้มุ่งต่อสิ่งดีงาม
นั้นจะเป็นไปได้ดีก็ต่อเมื่อบรรยากาศรอบตัวของผู้ป่วยอยู่ในความสงบ
ไม่มีการพยายามเข้าไปแทรกแซงใดๆ กับร่างกายของผู้ป่วย ใน
โรงพยาบาลส่วนใหญ่ หากผู้ป่วยอยู่ในห้องไอซียูและมีสัญญาณชีพอ่อน
ลงเจียนตาย หมอและพยาบาลมักจะพยายามช่วยชีวิตทุกวิถีทาง เช่น
กระตุ้นหัวใจ หรือใช้เทคโนโลยีต่างๆ เท่าที่มี บรรยากาศจะเต็มไปด้วย
ความวุ่นวาย และยากที่ลูกหลานญาติมิตรจะกล่าวถ้อยคำใดๆ กับผู้ป่วย
เว้นแต่ว่าผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยแจ้งความจำนงค์ล่วงหน้าขอให้ผู้ป่วยจาก
ไปอย่างสงบโดยปราศจากการแทรกแซงใดๆ โดยทั่วไปแพทย์และญาติ
ผู้ป่วยมักจะคิดแต่การช่วยเหลือทางกาย โดยลืมคิดถึงการช่วยเหลือทาง
จิตใจ จึงมักสนับสนุนให้มีการใช้เทคโนโลยีการแพทย์ทุกอย่างเท่าที่มี
เพื่อช่วยต่อลมหายใจผู้ป่วย ทั้งๆ ที่ในภาวะใกล้ตาย สิ่ง que ผู้ป่วยต้องการ
มากที่สุดได้แก่การช่วยเหลือทางจิตใจ ดังนั้นหากผู้ป่วยมีอาการหนักจน
หมดหวังจะรักษาชีวิตไว้ได้แล้ว ญาติผู้ป่วยน่าจะคำนึงถึงคุณภาพหรือ
สภาวะจิตของผู้ป่วยมากกว่า ซึ่งหมายความว่า อาจต้องขอให้ระงับการ
กลุ้มรุมผู้ป่วย บ่อยๆ ให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบท่ามกลางลูกหลานญาติมิตร
ที่ร่วมกันสร้างบรรยากาศอันเป็นกุศลสำหรับผู้ป่วยเพื่อไปสู่สุคติ จะว่า
ไปแล้วสถานที่ที่เอื้อให้เกิดบรรยากาศดังกล่าวอย่างดีที่สุดมักจะได้แก่
บ้านของผู้ป่วยเอง ด้วยเหตุนี้ผู้ป่วยหลายคนจึงปรารถนาที่จะตายที่บ้าน
มากกว่าที่โรงพยาบาลหรือห้องไอซียู หากลูกหลานญาติมิตรมีความ
พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้ป่วยในทางจิตใจ การที่ผู้ป่วยจะตัดสินใจใช้ชีวิต
ช่วงสุดท้ายที่บ้านก็เป็นไปได้ง่ายขึ้น



ความตายในมิติทางสังคมและจิตวิญญาณ

ทำไมจึงควรเรียนรู้เรื่องความตาย

เราทุกคนต้องตายไม่ช้าก็เร็ว ที่สำคัญก็คือเราตายได้ครั้งเดียวในชีวิตนี้ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราทุกคนจะต้องเตรียมตัวตายให้ดีที่สุด เพราะหากพลาดพลั้งไป เราก็ไม่อาจแก้ตัวได้ สอบเข้ามหาวิทยาลัย หรือ สอบเข้าทำงาน เรายังมีโอกาสแก้ตัวได้หากสอบตก แต่เราไม่มีสิทธิทำอย่างนั้นได้กับความตาย

นี่เป็นเหตุผลประการแรกที่เราควรรู้จักความตายและเตรียมใจรับมือกับความตายขณะที่ยังมีเวลาอยู่ ประการต่อมาก็คือ แม้เราจะตายได้ครั้งเดียว แต่ขณะที่ยังไม่ตายนั้น เราต้องเผชิญกับความตายของคนที่เรารัก ของคนที่เรารู้จักและไม่รู้จักอีกมากมาย เราไม่รู้ว่าในช่วงชีวิตนี้ เราต้องเผชิญกับความตายของคนที่เรารักและรู้จักอีกมากมายสักเท่าไร อาจจะไม่ใช่เพียงแค่ตัวเลขสองหน่วย แต่อาจเป็นสาม หรือสี่หน่วย เช่น เวลาเกิดภาวะสงครามหรืออุบัติเหตุร้ายแรง ในสภาวะเช่นนี้การที่เราเข้าใจเรื่องความตายได้ดีไม่เพียงแต่จะช่วยให้เราเผชิญกับ

ความตายของคนที่เรารักได้อย่างดีเท่านั้น แต่เรายังสามารถที่จะช่วยคนเหล่านั้นได้ด้วย เราอาจจะช่วยให้เขาเหล่านั้นมีชีวิตยืนยาวไม่ได้ แต่เราสามารถช่วยให้เขาตายอย่างดีที่สุดหรือตายอย่างมีคุณภาพได้

ที่พูดมานี้เป็นเหตุผลในเชิงปัจเจกบุคคลอยู่มาก อย่างไรก็ตาม การศึกษาเรื่องความตายมีประโยชน์นอกเหนือจากประโยชน์ส่วนตัวหรือคุณค่าในเชิงปัจเจกบุคคล มันยังมีคุณค่าต่อสังคมทั้งสังคมเลยทีเดียว พิจารณาให้ดีแล้วจะพบว่าความเข้าใจเรื่องความตายนั้นมีผลกำหนดสภาพความเป็นไปหรือทิศทางของสังคมไม่น้อยเลย ที่เห็นได้ชัดก็คือ เมื่อเราไม่สนใจเรื่องความตาย ปิดหูปิดตาไม่รับรู้เรื่องความตาย ไม่เข้าใจไม่นานเราก็จะหลงลืมไปว่าสักวันหนึ่งเราก็ต้องตาย คนจำนวนไม่น้อยในสังคมปัจจุบันอยู่ในสภาพที่เรียกว่าลืมตาย ลืมว่าจะต้องตาย ดังนั้นจึงเอาแต่แสวงหาเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจและความสำเร็จทางโลก โดยไม่คิดเลยว่าสิ่งเหล่านั้นจะช่วยเขาได้ไหมเมื่อความตายมาถึง และเขาจะเอาสิ่งเหล่านั้นไปได้ไหมเมื่อสิ้นลม พฤติกรรมเช่นนี้ยังส่งผลไปถึงแบบแผนของสังคมปัจจุบันที่มุ่งแต่ความเจริญเติบโตทางวัตถุ วัตถุความเจริญก้าวหน้าของประเทศโดยดูจากอัตราการเติบโตของจีดีพี และตัวเลขอีกไม่กี่ตัว เช่น ตัวเลขการซื้อขายในตลาดหุ้น และค่าของเงินบาทเมื่อเทียบกับดอลลาร์ คนทั้งสังคมสนใจตัวเลขเพียงไม่กี่ตัวเพราะเราลืมไปว่าเราจะต้องตาย และตัวเลขเหล่านั้นมันช่วยอะไรเราไม่ได้เมื่อถึงเวลานั้น

ทำไมคนทุกวันนี้ถึงหลงลืมความตาย คำตอบประการหนึ่งก็คือ เพราะความตายถูกปิดบังเอาไว้จนยากจะเห็นได้ในชีวิตประจำวัน ที่พูดนี้หมายถึงความตายที่ประสบสัมผัสด้วยตนเอง มิใช่ความตายที่เห็นทางโทรทัศน์หรือหนังสือพิมพ์ อันเป็นความตายที่อยู่ห่างไกลและเราไม่รู้สึกรู้สีกนัก ด้วย หรือความตายในภาพยนตร์และวิดีโอเกม ซึ่งเป็นความตาย

แบบเทียมๆ ส่วนความตายของคนทั่วๆ ไป เวลานี้ก็นิยมกันออกไปให้อยู่ห่างแม้กระทั่งจากคนใกล้ชิด เพราะเดี๋ยวนี้มักตายกันที่ห้องไอซียู ที่คนทั่วไปเข้าถึงได้ยาก นอกจากนั้นยังมีการปิดกั้นไม่ให้เราได้สัมผัสพบเห็นกับคนตาย หากไม่ก็ตกแต่งให้ความตายเป็นเรื่องที่สะอาดไม่น่ากลัว เช่น ปิดผืนผ้าไว้ในโลงที่มีดชิต เช่น ตกแต่งศพให้สวยงาม มีดอกไม้ประดับประดา เป็นต้น

เมื่อความตายกลายเป็นเรื่องน่ากลัว

อย่างไรก็ตาม การที่คนเรากลัวความตายนั้นยังมีเหตุผลที่ลึกไปกว่านั้นอีก นั่นคือเราแกล้งลืม เพราะลึกๆ เรากลัวความตายมาก เรากลัวตาย ไม่อยากนึกถึงความตาย ก็เลยผลักมันออกไปจากจิตสำนึก หรือจะเรียกว่าเก็บกดเอาไว้ในจิตไร้สำนึกก็ได้ จนลืมไปว่าเราจะต้องตาย การหมกมุ่นอยู่กับความสนุกสนาน ความบันเทิงเรีงรมย์ทางเพศ การแสวงหาเงินทองชื่อเสียงและอำนาจ เป็นวิธีการหนึ่งในการที่จะทำให้ตัวหลงลืมเรื่องความตาย เป็นการเบนความสนใจออกไปจากสิ่งที่ตนหวาดกลัว

เดี๋ยวนี้เรากลัวความตายกันมากเนื่องจากเราไม่เข้าใจเรื่องความตาย เราไปเข้าใจว่าความตายเป็นจุดสุดท้ายของชีวิต เมื่อชีวิตดำเนินมาถึงความตายก็มักเข้าใจว่าชีวิตนั้นจบสิ้นแล้ว ไม่มีอะไรหลังจากนั้นอีกต่อไป ยิ่งไปกว่านั้นเรายังมองว่าความตายเป็นเรื่องของความเจ็บปวดทรมาน ที่มีแต่ความเสื่อมสลายความพินาศเป็นจุดหมายปลายทาง นั่นเป็นเพราะเรามองแต่ในแง่ร่างกาย หรือมองความตายเฉพาะมิติกายภาพ ถ้าเรามองความตายแต่ในแง่กายภาพเราจะเห็นว่ามีความเสื่อมความพินาศย่อยยับเมื่อถึงจุดสุดท้ายของชีวิต แต่ถ้าเรามองเห็นความตายในมุมที่

กว้างขึ้นโดยคลุมไปถึงเรื่องจิตใจหรือเรื่องจิตวิญญาณด้วยแล้ว เราจะพบว่าความตายมิใช่ “วิกฤต” เท่านั้น หากยังเป็น “โอกาส” อีกด้วยคือเป็นโอกาสที่จิตจะได้พัฒนาไปสู่อีกระดับหนึ่ง เกิดพัฒนาการทางจิตวิญญาณที่ไปพ้นจากสภาวะเดิม ความตายเป็นโอกาสให้เกิดพัฒนาการทางจิตวิญญาณได้แม้ร่างกายจะเสื่อมทรุดแตกสลาย แต่ถ้าเราเห็นความตายว่าเป็นเรื่องกายภาพหรือเป็นเรื่องร่างกายล้วนๆ ที่วัดกันด้วยตัวเลขการเต้นหัวใจ ความดันเลือด และเส้นกราฟจากสมอง เมื่อเรามองเพียงแค่นี้ ความตายก็เป็นเรื่องน่ากลัวมากเพราะมันหมายถึงความย่อยยับแตกดับของร่างกาย เราถึงกลัวความตายมาก

การกลัวความตายแบบนี้ทำให้เกิดปัญหามากมายร้อยแปด เช่น การพยายามหนีความตายให้ไกลที่สุด และหากหนีไม่ได้ ก็ขอประวิงให้ตายช้าที่สุด เดียวนี้เราทำอย่างไรเมื่อเราเจ็บป่วยใกล้ตาย ส่วนใหญ่ก็พยายามใช้เครื่องช่วยชีวิต ต่อท่อเข้าไปตามทวารต่างๆ ทั้งร่างกาย และใช้ทุกวิธีที่จะยืดลมหายใจให้นานที่สุด หรือกระตุ้นการเต้นของหัวใจให้นานที่สุด จนกระทั่งไม่สามารถตายอย่างสงบ หรือไม่สามารถทำให้สงบได้ เพราะเกิดความเจ็บปวดมากจากการรักษาแบบก้าวร้าวรุนแรงแบบนั้น นอกจากสร้างความเจ็บปวดแก่ผู้ป่วยแล้ว การพยายามหนีความตายแบบนี้ยังก่อให้เกิดความสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจอย่างมากมาย ทั้งต่อครอบครัวผู้ป่วยและต่อส่วนรวม มีตัวเลขว่าในสหรัฐอเมริกา ค่าใช้จ่ายเพื่อช่วยให้คนมีลมหายใจยืดยาวนานขึ้นนั้นเป็นตัวเลขมหาศาลประมาณว่า ๖๐ เปอร์เซ็นต์ของค่าใช้จ่ายในการรักษาผู้ป่วยทั่วประเทศนั้นหมดไปกับการดูแลผู้ป่วยในระยะ ๖ เดือนสุดท้าย น่าสนใจว่าในจำนวน ๖๐ เปอร์เซ็นต์ที่ใช้นั้น มีกี่เปอร์เซ็นต์ที่ใช้ไปกับการต่ออายุหรือยืดลมหายใจผู้คนในช่วง ๒ - ๓ ชั่วโมงหรือ ๒ - ๓ วันสุดท้ายของชีวิต

เป็นเพราะเรามีทัศนคติว่าความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวที่ต้องพยายามหลีกเลี่ยงให้ได้ไกลที่สุด เราจึงมักใช้ช่วงเวลาท้ายๆ ของชีวิตไปอยู่ในโรงพยาบาล ผากทุกอย่างไว้กับหมอ โดยไม่คิดว่าในช่วงสำคัญของชีวิต เช่นนี้ สิ่งสำคัญที่สุดไม่ได้อยู่ที่การยึดลมหายใจให้นานที่สุด หากอยู่ที่การเตรียมใจให้สามารถเผชิญกับความตายได้อย่างสงบสันติที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่คนส่วนใหญ่ไม่ได้นึกถึงเรื่องนี้ เพราะไม่เคยเตรียมตัวไว้ก่อนเลยในยามที่ยังปกติสุขอยู่ หรือถึงนึกได้ก็สายไปเสียแล้ว เพราะไม่มีใครที่จะช่วยเราได้ในเรื่องนี้นอกจากตัวเราเอง

การเห็นความตายเป็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัวยังก่อให้เกิดผลกระทบตามมาอีกหลายอย่าง อาทิ การนิยมให้คนไปตายนอกบ้าน และเมื่อตายแล้วก็ตั้งศพนอกบ้าน เช่นที่วัด สมัยก่อนคนไทยจัดงานศพกันที่บ้าน แม้ในชนบทปัจจุบันก็ยังมีธรรมเนียมนี้อยู่ แต่คนในเมืองไม่จัดงานศพกันที่บ้านแล้ว ส่วนหนึ่งเพราะสถานที่ไม่อำนวย อีกส่วนหนึ่งเพราะเห็นว่าศพนั้นเป็นสิ่งปฏิกูล อูจาด ไม่สะอาด ไม่เอื้อต่อสุขอนามัย จึงเอาออกนอกบ้าน ขณะที่ห้องส้วมซึ่งแต่ก่อนเอาไว้นอกบ้าน เดี่ยวนี้กลับย้ายเข้ามาไว้ในบ้าน เพราะถือว่าสะอาดสะอาด สวนทางกับศพซึ่งถือเป็นของไม่สะอาด

การพยายามทำให้ศพเป็นสิ่งสะอาด ไม่อูจาด ทำให้งานศพสมัยนี้เป็นเรื่องสิ้นเปลืองมาก เพราะต้องเอาศพไปตั้งในวัดหรือสถานที่ดูโล่งโปร่ง มีการตกแต่งศพและประดับประดาศพ เมรุเผาศพก็ทำให้เผาศพได้อย่างมิดชิด ไม่เปิดโล่งอย่างเมรุในชนบท ซึ่งเปิดให้ทุกคนได้เห็นศพทั้งก่อนเผาและระหว่างเผา

การเห็นว่าศพเป็นสิ่งไม่สะอาดที่ควรตั้งไว้นอกบ้าน เป็นความคิดที่ได้รับอิทธิพลจากวิทยาศาสตร์สมัยใหม่โดยเฉพาะเมื่อค้นพบว่า แบคทีเรีย

เป็นสาเหตุของโรคหลายชนิด ทำให้เกิดความคิดเรื่องความสะอาดที่ไร้เชื้อโรค (ความสะอาดสมัยก่อนไม่เกี่ยวกับเชื้อโรค แต่เกี่ยวกับสายเลือดหรือวรรณะหรือบุญบาป เป็นต้น) พฤติกรรมที่คนแต่ก่อนถือว่าธรรมดา เช่น การไม่ใส่รองเท้า ไม่ล้างมือหรือกินข้าวด้วยมือ กลายเป็นเรื่องไม่สะอาดขึ้นมา ความคิดที่ว่าความสะอาดคือการปลอดจากเชื้อโรคนี้เป็นเหตุผลส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้คนนิยมนำคนป่วยไปอยู่โรงพยาบาล ซึ่งนอกจากจะสะอาดแก่ผู้ป่วยแล้ว ยังเป็นผลดีต่อคนในบ้านที่ไม่ต้องห่วงกังวลกับเชื้อโรคหรือสิ่งปฏิกูลจากผู้ป่วย

ความคิดแบบวิทยาศาสตร์ซึ่งนิยมมองสิ่งต่างๆ แต่ในเชิงวัตถุ ที่ซึ่งดวงวัดหรือจับต้องได้ ยังมีอิทธิพลสำคัญในการทำให้ผู้คนมองความตายแต่ในแง่กายภาพดังได้กล่าวมา จนลืมนึกถึงมิติด้านจิตใจหรือด้านจิตวิญญาณ ความคิดแบบวิทยาศาสตร์ดังกล่าวยังทำให้ความตายหมายถึงความย่อยยับดับสลายของชีวิต เป็นจุดสุดท้ายของชีวิตที่ไม่มีอะไร หลังจากนั้น ตรงนี้เองเป็นจุดที่ทำให้ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวยิ่งขึ้น เพราะในสัญชาตญาณส่วนลึกที่สุดของคนเรานั้นต้องการความเป็นอมตะปรารถนาความสืบเนื่องของตัวตน ทนไม่ได้ที่ตัวตนจะดับสูญ ถ้ามองแบบพุทธ บุญชนย่อมมีความยึดมั่นในความเป็นตัวตน เพราะนี่ถือว่าตัวตนนั้นมีอยู่จริง จึงต้องการให้ตัวตนคงอยู่ยั่งยืนสืบเนื่องต่อไป แต่เมื่อวิทยาศาสตร์บอกเราว่าความตายเป็นจุดสุดท้ายของชีวิต ไม่มีอะไรหลังจากนั้น ไม่มีทั้งนรก สวรรค์ หรือชีวิตหลังตาย เราจะรู้สึกอย่างไร ในยามปกติเราอาจไม่รู้สึก แต่เมื่อกระทบกับความตายอย่างจังๆ หรือเมื่อความตายมาอยู่ใกล้ตัว เราย่อมอดอดกระสับกระส่าย ทนไม่ได้ที่ตัวตนจะดับสูญ ดังนั้นจึงดีนรกที่จะหนีความตายไปให้ไกลที่สุด หรือยิ่งกว่านั้นก็คือพยายามหาทางทำให้ตัวเองเป็นอมตะ

ความเป็นอมตะในยุคนใหม่

แต่จะทำให้ตัวเองเป็นอมตะได้อย่างไรในเมื่อคุณไม่เชื่อเรื่องชาติหน้า ไม่เชื่อเรื่องสวรรค์ ไม่เชื่อเรื่องพระเจ้า การมีอนุสาวรีย์หรือสร้างชื่อเสียงให้วงศ์ตระกูลเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เรารู้สึกเป็นอมตะ การมีชื่อเสียงสืบเนื่องไปถึงคนรุ่นลูกหลาน มีชื่อปรากฏในประวัติศาสตร์ เป็นวิธีการที่สนองจิตใฝ่สำนึกของเราซึ่งต้องการให้ตัวตนสืบเนื่องหรือเป็นอมตะ ความคิดแบบนี้ทำให้คนจำนวนไม่น้อยไม่กลัวตาย เพราะเชื่อว่าตัวตนจะยังสืบเนื่องต่อไป แม้เขาจะตายแต่ก็ตายแค่ร่างกาย “ตัวตายแต่ชื่อยัง” คำขวัญหรือความคิดแบบนี้ทำให้หลายคนยอมตายเพื่อชาติ เพราะเชื่อว่าที่ตายนั้นคือร่างกาย แต่ตัวตนที่แท้จริงนั้นยังดำรงอยู่ในรูปชื่อเสียง เกียรติยศหรืออนุสาวรีย์ ลัทธิชาตินิยมกลายเป็นศาสนาอย่างหนึ่งก็เพราะสามารถทำให้คนยอมตายได้ด้วย ความเชื่อว่ายังมีตัวตนสืบเนื่องหลังตาย

แต่ชื่อเสียง เกียรติยศหรืออนุสาวรีย์ไม่ใช่คำตอบเดียวของคนสมัยนี้ที่ต้องการเป็นอมตะ การมีทรัพย์สินเงินทอง มีดีกรามบ้านช่องใหญ่โตก็เป็นทางเลือกของคนสมัยนี้ด้วยเช่นกัน การที่เอาตัวตนไปผูกติดกับอะไรบางอย่างที่ดูมันคงยั่งยืนเป็นรูปธรรม ช่วยทำให้เรารู้สึกมีตัวตนที่มันคงยั่งยืนตามไปด้วย และพลอยทำให้เกิดความหวังว่าตัวตนจะยั่งยืนชั่วกาลนาน วิธีนี้ดูน่าพอใจและมีเสน่ห์มากกว่าการเสียสละชีวิตเพื่อชาติ เพราะ (เชื่อว่า) ตัวตนสามารถยั่งยืนไปได้โดยไม่ต้องสร้างวีรกรรมหรือให้ใครมาสังหารเสียก่อน นี่เป็นคำตอบของลัทธิบริโภคนิยมที่ได้รับความนิยมอย่างสูงจนกำลังมาแทนที่ลัทธิชาตินิยมในการสร้างความหวังเกี่ยวกับตัวตนอมตะ ด้วยเหตุนี้จึงไม่น่าแปลกใจที่ผู้คนรู้สึกศรัทธาหลงใหลกับยี่ห้อต่างๆ เพราะการที่เขารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของยี่ห้อระดับโลกที่ดู

ยังยืนเป็นอมตะนั้น ทำให้เขามั่นใจว่าตัวตนของตนจะยังยืนเป็นอมตะ ด้วยแม้ร่างกายจะดับสูญไปแล้วก็ตาม บ่อยครั้งยี่ห้อต่างๆ ยังทำให้เขารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มคนที่นิยมของยี่ห้อเดียวกัน อย่างเช่น มอเตอร์ไซค์ฮาร์เลย์เดวิดสัน หรือรถโฟล์ค กลุ่มเหล่านี้ทำให้ผู้คนรู้สึกว่าตนมีกลุ่มก้อนสังกัดที่ฝากใจหรือฝากตัวตนไว้ได้ กลุ่มเหล่านี้มีเสน่ห์ก็เพราะผู้คนรู้สึกว่าเมื่อเขาตายไปแล้ว กลุ่มเหล่านี้ก็จะยังคงอยู่ ซึ่งหมายถึงตัวตนของเขาได้คงอยู่สืบเนื่องตามไปด้วย ทั้งหมดนี้เป็นทางออกของคนสมัยนี้ที่ต้องการในส่วนลึกให้ตัวตนเป็นอมตะ หลังจากที่พระเจ้าหรือสวรรค์ได้สูญหายไปจากโลกของเขาแล้วด้วยอิทธิพลของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

พูดอีกอย่างก็คือว่า อารยธรรมสมัยใหม่ที่มุ่งสังสมความมั่งคั่งทางวัตถุ ตลอดจนอุดมการณ์ต่างๆ ไม่ว่าลัทธิชาตินิยม หรือบริโภคนิยมเหล่านี้ โดยส่วนลึกแล้วมันพยายามตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณของผู้คนที่ปรารถนาความเป็นอมตะหรือความสืบเนื่องของตัวตน ในเมื่อไม่มีสวรรค์ ไม่มีพระเจ้าที่จะยึดถือได้ ผู้คนจำนวนไม่น้อยก็เอาวิธีการแบบโลกย์ๆ เหล่านี้มาเป็นสิ่งตอบสนองความต้องการส่วนลึกแทน

จะว่าไปแล้วอารยธรรมทั้งหลายของมนุษย์มีขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการดังกล่าว มีนักประวัติศาสตร์ผู้หนึ่งตั้งข้อสังเกตว่า เมื่อคริสต์ศาสนาเริ่มเสื่อมอิทธิพลลงไปและยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการ (Renaissance) เริ่มถือกำเนิดขึ้นมา สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดก็คือ ผู้คนเริ่มหมกมุ่นคิดถึงความตายมากขึ้น ผิดกับก่อนหน้านั้น คือช่วงคริสต์ศตวรรษที่ ๑๑ - ๑๒ ตอนนั้นคริสต์ศาสนายังมีอิทธิพลอยู่มาก ผู้คนจึงเชื่อว่าความตายมิใช่เรื่องน่ากลัว เพราะเมื่อตายไปก็จะไปรวมกับพระเจ้า แต่เมื่อ

ความเชื่อนี้เสื่อมอิทธิพลลงไป คนก็เริ่มเห็นความตายเป็นเรื่องน่ากลัว
สุสานของคนยุโรปยุคนี้นิยมสลักหรือปั้นภาพศพที่น่าเกลียดน่ากลัว ความ
ตายในทัศนะของคนยุคนี้นี้มีใช้เรื่องน่ายินดีที่วิญญาณของตนจะได้ไปอยู่
กับพระเจ้าแล้ว แต่กลับมีความหมายเพียงแค่ว่าความเน่าเปื่อยผุพัง
ของร่างกาย

เมื่อมีความเชื่อแบบนี้มากขึ้นเรื่อยๆ ว่าความตายเป็นจุดสุดท้ายของ
ชีวิต ความตายก็กลายเป็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว แต่ขณะเดียวกัน
จิตส่วนลึกยังต้องการความเป็นอมตะของตัวเอง จึงพยายามแสวงหาสิ่ง
ต่างๆ ขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการส่วนลึกนี้ ชื่อเสียงเกียรติยศ
เป็นทางออกอย่างหนึ่งของคนยุคนี้ที่ต้องการเป็นอมตะ ดังจะเห็นได้ว่า
ยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการเป็นยุคที่ผู้คนแข่งขันกันสร้างชื่อเสียง จะเป็น
ดาร์วินซี ไมเคิลแองเจโล ราฟาเอล ตลอดจนศิลปินดังๆทั้งหลายใน
ยุคนี้ ล้วนต้องการสร้างชื่อเสียงกันทั้งนั้น ในขณะที่ยุคก่อนหน้านั้น
ศิลปินจะไม่มีความคิดเช่นนั้น เพราะเขาไม่ต้องการฝากชื่อเสียงเอาไว้
ชื่อเสียงไม่มีความหมายเพราะเขาคิดว่าภพหน้า ชีวิตหน้าสำคัญกว่า จึง
มุ่งอุทิศชีวิตนี้เพื่อพระเจ้า วาดภาพเพื่อเป็นสมบัติของศาสนายิ่งกว่าเพื่อ
สร้างชื่อเสียงให้ตนเอง แต่พอมาถึงยุคฟื้นฟูศิลปวิทยา ความเชื่อในชีวิต
หน้าและภพหน้าเริ่มจางคลาย ผู้คนคิดว่ามีเพียงโลกนี้หรือชีวิตนี้เท่านั้น
จึงพยายามสร้างชื่อเสียงเพื่อให้เป็นอมตะ แม้เขาจะวาดภาพเกี่ยวกับ
พระเจ้ามาก แต่แรงจูงใจที่สำคัญไม่น้อยก็คือความต้องการฝากชื่อเสียง
ไว้ให้เป็นอมตะ ความใส่ใจเรื่องชื่อเสียงและความหมกมุ่นในเรื่องเกียรติยศ
จะมีความเด่นชัดมากในยุคนี้และส่งผลถึงผู้คนในยุคหลังๆ กระทั่งยุค
ปัจจุบัน อย่างไรก็ตามเกียรติยศและชื่อเสียงที่ได้มานั้นตอบสนองความ
ต้องการเป็นอมตะได้เพียงชั่วคราวช่วยยามเท่านั้น เมื่อความตายมาถึงเขา

จะพบว่าชื่อเสียงเกียรติยศนั้นไม่ใช่คำตอบ ความรู้สึกว่าตัวตนใกล้ขาดสูญจะหลอกหลอนเขาในช่วงวิกฤตของชีวิต

ความตายกับอารยธรรม

ถ้าเราพิจารณาให้ดีจะเห็นว่าทัศนะเรื่องความตายนั้น ถึงที่สุดแล้วเป็นตัวกำหนดอารยธรรมเลยทีเดียว อารยธรรมต่างๆ ในโลกนี้จะเป็นภาพสะท้อนทัศนะเรื่องความตายที่แตกต่างกัน อาทิ อารยธรรมอียิปต์กับการสร้างพีระมิด อารยธรรมเขมรกับการสร้างนครวัด อารยธรรมริเบตกับการหันศพและทิ้งให้แรงกิน สองอารยธรรมแรกมีความเชื่อว่าตัวตนนั้นยั่งยืน เป็นอมตะ ขณะเดียวกันก็มีความปรารถนาอยากให้ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ตายไปแล้วโดยเฉพาะพระราชากลับมาเกิดใหม่ จึงสร้างสถานที่เอาไว้รองรับผู้ที่มาเกิดใหม่ มีการระดมผู้คนจำนวนมากมาก่อสร้างสุสานอย่างใหญ่โต สิ้นเปลืองทรัพยากรมากมาย ตรงกันข้ามกับริเบตซึ่งเห็นว่าคนเรานั้นมาจากธรรมชาติเมื่อตายไปก็กลับคืนสู่ธรรมชาติกลายเป็นอาหารของสรรพสัตว์ ชื่อเสียงเกียรติยศหรือยศศักดิ์อันครุณาไม่ว่าจะสะสมไว้มากเพียงใด ตายไปก็เป็นอันยุติ ไม่มีความหมายอีกต่อไป จึงไม่มีความจำเป็นต้องสร้างเทวสถานหรือสุสานรอคอยการกลับมาของคนที่ยังมีชีวิตอยู่ ส่วนอารยธรรมปัจจุบันเห็นว่าโลกหน้านั้นไม่มีหรือไม่มีสำคัญ สิ่งสำคัญอยู่ที่โลกนี้ ชีวิตนี้ ดังนั้นการสร้างสุสานอย่างใหญ่โตเพื่อรองรับชีวิตหน้าของคนตาย จึงไม่ค่อยมี มีแต่การสร้างอนุสาวรีย์เพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นในโลกนี้ เช่น เพื่อสร้างความรักชาติ กระตุ้นให้คนเสียสละ หรือเพื่อชื่อเสียงเกียรติยศของวงศ์ตระกูลหรือของลูกหลาน (ซึ่งเป็นผู้สร้างอนุสาวรีย์) นอกจากนั้นความที่อารยธรรมสมัยใหม่เชื่อมั่นในโลกนี้มากกว่าโลกหน้า จึงมุ่งแสวงหาและดักดวงวิญญาณ

ปรนเปรออย่างไม่หยุดหย่อนมากกว่าที่จะสร้างบุญกุศลสำหรับโลกหน้า

ที่กล่าวมานี้ดูเหมือนเป็นเรื่องไกลตัว แต่ก็ต้องการชี้ให้เห็นว่าทัศนคติเรื่องความตายนั้นมีอิทธิพลต่อสังคมของเราและแบบแผนการใช้ชีวิตของเรามาก ดังที่ได้กล่าวในตอนต้นแล้วว่า เดียวนี้ผู้คนอยู่อย่างลืมหืมตายทั้งนี้ก็เพราะสังคมปัจจุบันเห็นความตายเป็นเรื่องน่ากลัว ดังนั้นจึงพยายามปกปิดซ่อนเร้น ยิ่งเห็นความตายว่าเป็นจุดสุดท้ายของชีวิตด้วยแล้ว ก็เลยยิ่งกลัว พยายามลืมหืมเรื่องนี้ และหมกมุ่นกับการเสพสุข แต่ไม่ว่าจะพยายามปิดหูปิดตาและหลีกเลี่ยงความตายอย่างไร ในที่สุดเราก็ต้องเผชิญกับความตายอยู่แน่นอน คำถามก็คือ เมื่อถึงตอนนั้นเราจะเผชิญกับความตายอย่างไร เผชิญด้วยความสงบ หรือด้วยความทรมานทรมายและสะพรึงกลัว

ถึงที่สุดความตายเป็นเรื่องใกล้ตัวอย่างยิ่ง เพราะเรามีโอกาสตายทุกวินาที และอันที่จริงแล้วความตายเกิดขึ้นกับเราทุกขณะ เซลล์ต่างๆ ในร่างกายตายตลอดเวลา แต่ก็มีเซลล์ใหม่มาแทนที่ จึงดูเหมือนว่าร่างกายของเรานั้นคงที่ แท้จริงแล้วร่างกายของเราขณะนี้กับเมื่อสิบปีก่อน เป็นคนละร่างก็ว่าได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งร่างของเราเมื่อสิบปีก่อนได้ตายไปแล้ว และมีร่างใหม่มาแทนที่ จิตของเราก็เช่นกัน มีการเกิดดับตลอดเวลา แต่มีความสืบเนื่องกัน จึงดูเหมือนว่าเป็นจิตที่คงที่คงตัว การเข้าใจแบบนี้ทำให้เห็นจิตเป็นตัวเป็นตน แต่ที่จริงไม่ใช่

แต่ความตายหรือแตกดับแบบทุกขณะจิตนั้นไม่สำคัญ สำหรับเรา เท่ากับความตายชนิดที่เหลือแต่ร่างกายที่ไร้วิญญาณ คำถามคือเราจะทำอย่างไรกับความตายแบบนี้ ถ้าเรารู้จักความตายดีพอ เราย่อมเผชิญกับความตายด้วยใจสงบได้ แต่ความที่คนสมัยนี้ไม่พยายามทำความรู้จัก

กับความตาย คือเห็นความตายแต่ในแง่กายภาพ คือเป็นเพียงความแตกดับของร่างกาย จึงเห็นความตายเป็นเรื่องน่ากลัว เป็นเรื่องเลวร้าย เป็นสภาวะที่มีแต่ทุกข์ทรมานสถานเดียว โดยมองข้ามความจริงไปว่า แม้ร่างกายจะแตกดับ แต่เราสามารถรักษาจิตประคองใจให้สงบ ไม่ทุกข์ร้อนทรมานหายไปกับร่างกายได้ด้วย

วิธีเตรียมตัวตาย

ความทุกข์ของผู้คนในยามที่เผชิญกับความตายนั้น ไม่ใช่เป็นแค่ความทุกข์เนื่องจากความเจ็บปวดรวดร้าวทางกายเท่านั้น ที่สำคัญว่า นั่นก็คือความทุกข์ทางจิตใจ เช่น ความกลัว ความตื่นตระหนก ความรู้สึกดังกล่าวยังสร้างความทรมานแก่ผู้คนยิ่งกว่าอาการทางกายด้วยซ้ำ ความรู้สึกดังกล่าวนี้นำไปสู่คนพยายามผลักไสความตาย แต่ทำเท่าไรก็ไม่สำเร็จ จึงทุกข์ทรมานยิ่งขึ้นไปใหญ่ หากเราต้องการเผชิญหน้ากับความตายอย่างสงบ เราต้องเรียนรู้ที่จะไม่ผลักไสความตาย เมื่อเวลานั้นมาถึง ยอมรับความตายว่าเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นกับเราในที่สุด จะทำเช่นนั้นได้ ก็ต้องหมั่นทำใจให้คุ้นเคยกับความตายตั้งแต่นั้นๆ ไม่ใช่มาทำเอาตอนจวนตัวแล้ว การพิจารณาความตายสม่ำเสมอที่เรียกว่า มรณสติ เป็นสิ่งที่ควรทำเป็นอาจิณ คือเตือนตนว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับเราไม่ช้าก็เร็ว การทำเช่นนั้นสม่ำเสมอช่วยให้เราไม่ลืมหาย ไม่อยู่อย่างประมาท เวลาได้รับรู้ถึงความตายของผู้อื่นหรืออ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์ แทนที่จะตื่นเต้นไปตามข่าวสาร ให้เตือนตนเองว่า สักวันหนึ่งเราก็ต้องเป็นอย่างเขา เวลาขึ้นรถลงเรือนั่งเครื่องบินควรเตือนตนว่านี่อาจเป็นการเดินทางครั้งสุดท้ายของเรา ก่อนจะเข้าอนครวระลึกว่าอาจไม่มีพรุ่งนี้สำหรับเราก็ได้ ในทำนอง

เดียวกัน ไปงานศพแต่ละครั้ง ควรถือเป็นโอกาสที่จะได้ตอกย้ำตนเอง ในเรื่องสัจธรรมของชีวิต แทนที่จะมัวแต่สังสรรค์กับมิตรสหายเท่านั้น

นอกจากการเตือนตนเรื่องความตายแล้ว ควรหาโอกาสพิจารณาถึงความตายอย่างเป็นรูปธรรมด้วยว่า เมื่อเราจะต้องตายจริงๆ ไม่ว่าเพราะโรคภัยหรืออุบัติเหตุ เราจะรู้สึกอย่างไร และควรจะทำใจอย่างไร นึกภาพให้เห็นเด่นชัด จับความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้น และยอมรับตามที่เป็นจริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะช่วยให้เรารู้จักตัวเองได้ดีขึ้น และรู้ว่าจะต้องฝึกฝนตนเองอย่างไร การสวดหาสาเหตุของความกลัว จะช่วยให้เรารู้วิธีที่จะแก้ไขหรือลดทอนความกลัวนี้ได้

การฝึกใจให้คุ้นเคยกับความตายช่วยให้เรายอมรับความตายได้มากขึ้น และสามารถเผชิญหน้ากับความตายด้วยใจสงบ แต่ยังมีอีกสองสามปัจจัยที่สำคัญด้วยเช่นกัน ได้แก่ การหมั่นทำความดี สร้างกุศลอยู่เสมอ ผู้ที่ได้ทำกรรมดีไว้ตลอดชีวิต เมื่อเผชิญกับความตาย ย่อมมีความอุ่นใจและมั่นใจว่าจะได้ไปสคติ ตรงกันข้ามกับผู้ที่ทำกรรมชั่ว ย่อมมีความทุกข์เมื่อวาระสุดท้ายใกล้จะมาถึง เพราะกลัวจะไปสู่ทุกข์ ในทางพุทธศาสนายังเชื่ออีกด้วยว่า เมื่อใกล้ตายจะเกิดนิมิตสองประเภท คือ กรรมนิมิต และคตินิมิต นิมิตอย่างแรกหมายถึงภาพที่ปรากฏเกี่ยวกับกรรมที่ได้เคยกระทำไว้ หากทำความดีมาตลอด กรรมนิมิตจะเป็นในทางที่ดี แต่หากทำชั่วจะเกิดกรรมนิมิตที่น่ากลัว ส่วนคตินิมิตหมายถึงนิมิตหรือภาพเกี่ยวกับภพหน้าที่ตนจะไปเกิด คนที่ทำความดีจะเกิดคตินิมิตที่งดงาม ส่วนคนทำชั่วจะพบเห็นนิมิตที่น่ากลัว นิมิตที่ดีย่อมช่วยให้ผู้ใกล้ตายมีอาการที่สงบ ในทางตรงข้ามนิมิตที่น่ากลัวย่อมมีผลให้ผู้ใกล้ตายกระสับกระส่าย ทุกข์ทรมาน

นอกจากกรรมดีแล้ว สติเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ การรักษาสติให้เป็นปกติ ไม่ตื่นตระหนก หวาดกลัว หรือยินดียินร้าย จะช่วยให้จิตสงบได้ในยามที่ถือว่าเป็นวิกฤตของชีวิต คนที่ไม่มีสติ เมื่อร่างกายเจ็บปวดใจก็จะทุกข์ทรมานไปด้วย แต่ผู้ที่มีสติเข้มแข็ง แม้กายจะเจ็บปวด แต่ใจจะไม่ทุกข์ไปกับร่างกาย สติช่วยให้ใจไม่ติดยึดกับความเจ็บปวด หรือไปยึดเอาความเจ็บปวดมาเป็น “ของฉัน” เป็นแต่รู้ว่ามีปวดเกิดขึ้นเท่านั้น มีผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายหลายคนทำอาชญากรรมสติและสมาธิภาวนา ทำให้ไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดเลยแม้แต่หยดเดียว หรือใช้น้อยมาก การมีสติเท่าทันความกลัวที่เกิดขึ้น ก็เป็นปัจจัยที่ช่วยให้เผชิญกับความตายได้อย่างสงบ

การหมั่นพิจารณาความตาย การทำกรรมดี และการฝึกสติ เป็นสิ่งที่บุคคลพึงเตรียมตัวอย่างสม่ำเสมอและอย่างเนิ่นๆ แต่เมื่อความตายใกล้เข้ามา มีอีกหลายอย่างที่ควรเตรียมให้พร้อมเพื่อรับมือกับความตายด้วยใจสงบ อาทิ การสะสมงกต่างๆ ไม่ให้ค้างค้ำ ความเป็นห่วงในบางสิ่งบางอย่างที่ยังค้างค้ำ เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ผู้คนกระสับกระส่ายเมื่อใกล้ตาย สิ่งนั้นอาจได้แก่การงานที่ยังไม่แล้วเสร็จ มรดกที่ยังไม่ได้ทำ ททรัพย์สินที่ยังไม่ได้สะสม หรือภารกิจบางอย่างเกี่ยวกับลูกหลาน หรือบิดามารดา ที่ยังคาราคาซังอยู่ สิ่งเหล่านี้ควรสะสมให้แล้วเสร็จก่อนที่จะไม่มีโอกาส ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าความห่วงกังวลไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม นอกจากจะทำให้ทุกข์ทรมานในยามใกล้ตายแล้ว เมื่อสิ้นลม ก็จะเป็นเหตุให้ไปสู่ทุคติได้

สิ่งค้างคาใจเป็นภาระอีกประการหนึ่งที่ควรปลดเปลื้องหรือสะสมให้แล้วเสร็จ เช่น ความรู้สึกโกรธเคืองเจ็บแค้นใครบางคน โดยเฉพาะคนที่เคยใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ ลูกหลาน หรือเพื่อนร่วมงาน หรือความ

รู้สึกผิดที่ได้กระทำสิ่งที่ไม่สมควรต่อคนเหล่านั้น เมื่อความตายใกล้เข้ามา
ควรหาทางปลดปล่อยความรู้สึกเหล่านั้น เช่น ให้อภัย หรือขอโทษ
ขออโหสิ การกระทำดังกล่าวต้องอาศัยความกล้าไม่น้อย เช่นเดียวกับ
การพยายามลดทิวามานะ ไม่ติดยึดกับหน้าตา หาไม่แล้ว จะต้องจ่าย
ด้วยบทเรียนราคาแพง คือความทุกข์ใจในยามใกล้ตาย

ทรัพย์สินสมบัติ ชื่อเสียงเกียรติยศ ลูกหลาน พ่อแม่ คนรัก หรือ
คู่ครอง เป็นสิ่งที่ควรตัดใจปล่อยวางเช่นกันเมื่อวาระสุดท้ายใกล้มาถึง
การเป็นห่วงคนเหล่านั้นยิ่งทำให้ความตายกลายเป็นเรื่องทุกข์ทรมาน
มากขึ้น การปล่อยวางเกิดขึ้นได้ยากเพราะความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็น
“ตัวกู ของกู” ความตายนั้นโดยตัวมันเองก็เป็นประกาศิตจากธรรมชาติ
ว่า ไม่มีอะไรเป็นของเราสักอย่าง เพราะเราเอาติดตัวเมื่อตายไปแล้วไม่
ได้เลย แต่บ่อยครั้งประกาศิตดังกล่าวผู้คนกลับไม่ได้ยิน จึงจำเป็นต้องจะ
ต้องตอกย้ำกับตัวเองเพื่อให้ปล่อยวางก่อนที่สิ่งเหล่านั้น (พูดให้ถูกต้อง
คือ ความติดยึดสิ่งเหล่านั้น) จะทำให้เราทุกข์ทรมานในยามใกล้ตาย

จะทำเช่นนั้นได้เราควรฝึกปล่อยวางในชีวิตประจำวันเสียแต่เนิ่นๆ
เวลาเงินหาย ข้าวของถูกลักขโมย หรือเจ็บป่วย ควรฝึกใจให้เป็นปกติ
ไม่พมพายเสียอกเสียใจให้มาก ให้ระลึกว่าเป็นความสูญเสียพลัดพราก
เพียงเล็กน้อยเมื่อเทียบกับความสูญเสียครั้งสำคัญที่สุดในชีวิตซึ่งจะต้อง
มาถึงอย่างแน่นอน ความสูญเสียและความทุกข์เล็กๆ น้อยๆ มิใช่อะไร
อื่น หากคือแบบฝึกหัดให้เรารู้จักปล่อยวางและทำใจเมื่อเผชิญทุกข์ภัย
ที่ยิ่งใหญ่กว่า การฝึกทำใจยอมรับความพลัดพรากสูญเสียซึ่งเป็นธรรมดา
ของชีวิต จะช่วยให้เราสามารถปล่อยวางสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในชีวิตได้มาก
ขึ้นเมื่อความตายมาถึง อันจะช่วยให้เรายอมรับความตายได้ง่ายขึ้นด้วย

ที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นปัจจัยภายใน คือการทำใจในฝ่ายผู้ใกล้ตาย
อย่างไรก็ตามการเผชิญกับความตายอย่างสงบนั้น ปัจจัยภายนอกก็
สำคัญ แม้ไม่สำคัญกว่าปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกที่ช่วยให้ผู้ตายจาก
ไปอย่างสงบก็คือ บรรยากาศแวดล้อมผู้ใกล้ตาย ควรเป็นบรรยากาศ
แห่งความสงบ มิใช่แวดล้อมด้วยผู้คนที่กำลังเศร้าโศก ร้องไห้ร้องให้
หรือทะเลาะกันเรื่องมรดก หรือเถียงกันเรื่องใครจะเป็นผู้จ่ายค่าพยาบาล
หรือค่างานศพ ห้องที่มีพระพุทธรูปหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อของ
ผู้ใกล้ตาย มีดอกไม้ประดับประดาให้ดูชื่นชมชื่น มีการสวดมนต์ หรือ
ทำสมาธิร่วมกัน ตลอดจนมีการเปิดเทปธรรมะที่น้อมใจให้เป็นกุศล
ไม่พลุกพล่านหรือมีเสียงรบกวน เหล่านี้ล้วนช่วยสร้างบรรยากาศแห่ง
ความสงบ ซึ่งน้อมใจให้ผู้ใกล้ตายเกิดสมาธิและจิตที่สงบ เป็นกุศล

ความตายไม่ใช่เป็นแค่วิกฤตของชีวิตเท่านั้น หากยังเป็นโอกาส
ในทางจิตวิญญาณ ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าจิตที่สงบเป็นกุศล ไม่เพียง
ช่วยให้ตายอย่างไม่ทุกข์ทรมานแล้ว ยังสามารถนำพาผู้ตายไปสู่สุคติ
เป็นการยกระดับจิตใจให้เข้าสู่ภพภูมิที่ดีกว่าเดิม ยิ่งผู้ใกล้ตายนั้นมีสติ
เต็มที่ เห็นโทษของความติดยึดในสังขารหรือความสำคัญมั่นหมายในตัว
ตน จนสามารถละวางได้อย่างสิ้นเชิง ก็จะเข้าถึงความวิมุตติหลุดพ้นคือ
นิพพานได้ทันที ดังพระสาวกหลายท่านได้กระทำไว้เป็นแบบอย่าง นับ
เป็นตัวอย่างที่ชี้ว่าความตายสามารถเป็นปัจจัยให้เกิดพัฒนาการทางจิต
วิญญาณอย่างถึงที่สุดได้ ด้วยเหตุนี้เราจึงสมควรที่จะเตรียมตัวรับความ
ตายแต่เนิ่นๆ ในขณะที่ยังมีเวลาอยู่ ทั้งนี้เพื่อใช้ความตายให้เป็นโอกาส
ในทางจิตวิญญาณ ไม่ปล่อยให้ความตายนำชีวิตไปสู่วิกฤตหรือความ
แตกดับเท่านั้น

ความตาย : กระบวนทัศน์ที่แปรเปลี่ยน

๑. ความตาย : ทัศนะของสังคมสมัยใหม่

- ความตายเป็นสภาวะที่อยู่คนละชั่วหรือแยกขาดจากชีวิต
ความตายหมายถึง การสิ้นสุดของชีวิตหรือเกิดขึ้น ณ จุดปลายท้ายสุดของชีวิต หากเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไม่
- ความตายเป็นเรื่องน่ากลัวที่ต้องหลีกเลี่ยงให้ได้มากที่สุด
ความตายถูกกันให้ออกไปจากชีวิตของผู้คน กลายเป็นสิ่งที่ถูกปกปิดหรือจำกัดให้คนรับรู้เพียงไม่กี่คน การเห็นคนตายมิใช่เรื่องปกติธรรมดาสำหรับคนทั่วไปอีกต่อไป ผู้คนจึงรู้สึกว่าการความตายเป็นเรื่องน่ากลัว ขณะเดียวกัน ทัศนะสมัยใหม่เกี่ยวกับความสะอาดและสุขอนามัย ก็ทำให้รู้สึกรังเกียจความตาย (หรือคนตาย) มากขึ้น เพราะมองว่าเป็นสิ่งสกปรกและเป็นแหล่งเชื้อโรค

- ความตายเป็นสิ่งซึ่งต้องประวิงเวลาให้มาช้าที่สุด

การยืดเวลาตายออกไป หรือให้มีลมหายใจนานที่สุด กลายเป็นสิ่งที่มีค่าในตนเอง คุณภาพของจิตใจ (หรือของชีวิต) ก่อนตายมีความหมายน้อยกว่าการมีลมหายใจยืนยาวให้ได้มากที่สุด

- ความตายถูกลดทอนเหลือเพียงแค่มิติกายภาพ

ความตายถูกนิยามด้วยอาการทางกายภาพล้วนๆ (เช่นสมองไม่ทำงาน) ขณะเดียวกันในการช่วยผู้ป่วยไม่ให้ตาย แพทย์จะสนใจแต่กระบวนการทางกายภาพของผู้ป่วย มุ่งใช้ยาและเทคโนโลยีเข้ามาจัดการกับอวัยวะนานาชนิดเพื่อยับยั้งความตาย (ตามนิยามดังกล่าว) โดยมองข้ามเรื่องจิตใจของผู้ป่วย (และความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยกับคนอื่นๆ เช่น ญาติมิตร) นอกจากจะลดทอนความตายเหลือเพียงมิติกายภาพแล้ว ยังมีความพยายามที่จะลดทอนต่อไปให้ความตายกลายเป็นเรื่องของความผิดปกติของอวัยวะบางส่วนเท่านั้น (เซอร์วิน นูแลนด์ แพทย์ชาวอเมริกัน ผู้เขียน How We Die เล่าว่า ในชีวิตการเป็นแพทย์กว่า ๓๕ ปีของเขา เขาไม่เคยได้รับอนุญาตให้ระบุในมรณบัตรว่า ผู้ป่วยวัย ๘๐-๑๐๐ ปีของเขาตายเพราะ “ชราภาพ” ได้เลย หากจะต้องระบุว่าตายด้วยโรคหรือความผิดปกติที่อวัยวะส่วนใด หากเขาเขียนว่าตายเพราะชราภาพ มรณบัตรนั้นก็จะถูกตีกลับไปด้วยเหตุผลว่า เขากำลังทำผิดกฎหมาย นูแลนด์สรุปว่า “ทุกหนแห่งในโลกนี้ การตายเพราะชราภาพเป็นสิ่งผิดกฎหมาย” การมองว่าความตายหมายถึงความผิดปกติของอวัยวะอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยไม่ยอมรับว่ามีความตายที่เกิดจากชราภาพหรือเพราะถึงอายุขัยแล้วนั้น เท่ากับบอกว่าความตายไม่ใช่ปรากฏการณ์ธรรมชาติ ความตายอย่างเป็นธรรมชาตินั้นไม่มี มีแต่ความตายเพราะ

เป็นโรค กล่าวอีกนัยหนึ่งความตายนั่นถือว่าเป็นโรค (disease) อย่างหนึ่ง

- ความตายเป็นความทุกข์ทรมาน และเป็นเรื่องเลวร้ายที่สุดเท่าที่จะเกิดกับบุคคลคนหนึ่ง

การมองว่าความตายเป็นจุดสิ้นสุดของชีวิต ประกอบกับการมองความตายแต่ในแง่ที่เป็นกายภาพล้วนๆ โดยไม่ได้มองว่าจิตใจของผู้ป่วยก็เป็นปัจจัยสำคัญในกระบวนการดังกล่าว (และไม่ได้ตระหนักด้วยว่าความตายหรือภาวะใกล้ตายเป็นได้ทั้ง “วิกฤต” และ “โอกาส” ในทางจิตวิญญาณ) ทำให้มองว่าความตายนั้มนำมาแต่ความทุกข์ทรมานอย่างเดียว และเป็นความเลวร้ายที่สุดในชีวิต ดังนั้นจึงเป็นเรื่องน่ากลัวที่ต้องหลีกเลี่ยงหรือระงับยับยั้งทุกวิถีทาง แม้ว่าวิธีการดังกล่าวจะทำให้ผู้ป่วยเจ็บปวดเพียงใดก็ตาม (ความเจ็บปวดนั้นวัดเป็นตัวเลขหรือทำเป็นกราฟไม่ได้ ผิดกับชีพจรและการเต้นของหัวใจ)

- ตายดีคือตายอย่างปุบปับแบบไม่รู้ตัว (และไม่น่าเกลียด)

เนื่องจากความตายนั้มนเป็นเรื่องทุกข์ทรมาน ความตายที่คนทั่วไปปรารถนา คือ ตายอย่างกะทันหันไม่รู้สึเจ็บ และไม่รู้สึกตัวล่วงหน้า (เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้แพทย์ไม่นิยมบอกความจริงแก่ผู้ผู้ป่วยด้วยโรคร้ายถึงชีวิต)

- ความตายเป็นสิ่งที่ควบคุมหรือจัดการได้ และเป็นเรื่องต้องเข้าไปควบคุมจัดการด้วย

เนื่องจากความตายอย่างเป็นธรรมชาตินั้นไม่มี トラบใดที่บุคคลยังมีร่างกายประกอบเป็นชิ้นเดียวกัน ความตายของบุคคลนั้นย่อมเป็นผลจากความผิดปกติของอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งคือเป็น “โรค” นั้นเอง และ

เมื่อเป็นโรคแล้วก็ย่อมอยู่ในวิสัยที่จะรักษาได้ (ไม่ว่าวันนี้กี่วันหน้า) หากรักษาไม่ได้ นั่นหมายถึงความล้มเหลวของแพทย์หรือการแพทย์ และถึงแม้ในปัจจุบันแพทย์ยังไม่พบวิธีการรักษา แต่อย่างน้อยแพทย์ก็ยังสามารถจัดการกับกระบวนการความตายได้ เช่น ประวิงเวลาให้เกิดขึ้นช้าที่สุด ดังนั้นการปล่อยให้ผู้ป่วยตายไปเอง (หรือตายอย่างธรรมชาติ) นั้นจึงไม่สมควรทำ

- การช่วยชีวิตผู้ป่วยไม่ให้ตายเป็นหน้าที่สำคัญที่สุดของแพทย์ ดังนั้นจึงต้องทำทุกวิถีทางไม่ให้ตาย หรือทำให้ตายช้าที่สุด หรือต่อลมหายใจให้นานที่สุด

๒. กระบวนทัศน์และความคิดที่นำไปสู่ความตายแบบสมัยใหม่

- การมองชีวิตว่าเป็นเครื่องจักรทางชีวเคมี

ชีวิตและความตายเป็นแค่กระบวนการทางชีวเคมี ปรากฏการณ์ของชีวิตและความตายสามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผลทางชีวเคมี แม้แต่จิตใจก็เป็นปรากฏการณ์ที่รวมศูนย์อยู่ที่สมอง ทศณะดังกล่าว เป็นทั้งเหตุและผลของการแพทย์แบบชีวภาพ (biomedicine) ซึ่งเน้นการรักษาโรคและจัดการกับความตายโดยมุ่งกระทำกับอวัยวะเฉพาะส่วน

- การมองแบบแยกส่วนลดซอย

ความตายซึ่งเป็นปรากฏการณ์หลากหลายมิติ ถูกลดซอยเหลือเพียงแค่มิติทางกายภาพ รวมทั้งมีความพยายามอธิบายมิติอื่นๆ เช่นมิติด้านจิตใจ ด้วยเหตุผลทางกายภาพ (อาทิ ประสพการณ์ “ใกล้ตาย” ถูกอธิบายว่าเป็นผลมาจากความแปรปรวนในระบบประสาทในภาวะใกล้

ตาย) หากไม่กีดกัน ดังนั้น ความรู้สึกของผู้ป่วยจึงถูกมองข้าม ไม่ได้ได้รับความสำคัญจากแพทย์ การรักษาผู้ป่วยใกล้ตายจะเน้นแต่การรักษาทางกาย ไม่มีการบำบัดรักษาหรือให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ นอกจากนี้การแยกชอยความตายให้เหลือมิติทางกายภาพแล้ว ยังขอยต่อไปให้ความตายเป็นผลจากความผิดปกติของอวัยวะเฉพาะส่วน หากใช้เพราะความล้มเหลวของระบบทั้งหมดไม่

- **ทัศนะเรื่องเชื้อโรคและความสกปรก**

ความรู้ทางการแพทย์ที่ทำให้เห็นว่าความสกปรกนั้นเป็นบ่อเกิดของเชื้อโรคซึ่งนำความเจ็บไข้ได้ป่วยมาให้ ทำให้รังเกียจความตายและคนตาย (ตลอดจนกลิ่นและของเสียที่ออกมา) ความตายจึงถูกย้ายออกจากบ้านไปยังโรงพยาบาล ซึ่งมีวิธีควบคุมจัดการกับเชื้อโรคได้ดีกว่า

- **ทัศนะที่เชื่อว่าวิทยาศาสตร์เอาชนะธรรมชาติได้ สามารถควบคุมกระบวนการทางธรรมชาติ ทั้งนอกตัวและในตัวได้**

- **ความเชื่อที่ปฏิเสธโลกหน้าชีวิตหน้า**

คนนั้นมีสัญชาตญาณต้องการให้ตัวตนดำรงอยู่ต่อไป การมีสวรรค์หรือชาติหน้ารองรับหลังตายแล้วทำให้คนในอดีตไม่กลัวความตายมากเท่ากับคนปัจจุบันซึ่งนับวันจะไม่เชื่อว่ามีโลกหน้าชีวิตหน้า นอกจากนั้นการไม่เชื่อว่ามีโลกหน้าชีวิตหน้า ก็เลยทำให้ไม่เห็นความสำคัญของการที่ผู้ป่วยใกล้ตาย จะได้ใช้วาระสุดท้ายในการทำจิตใจให้สงบเพื่อไปสู่สุคติ วาระสุดท้ายกลายเป็นโอกาสสุดท้ายของแพทย์ที่จะใช้เทคโนโลยีทุกอย่างเอาชนะความผิดปกติในร่างกายของผู้ป่วยเท่านั้น

นอกจากกระบวนการทัศนและความคิดดังกล่าวแล้ว ยังมีเงื่อนไขทางสังคมเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อความตายแบบสมัยใหม่ หรือความตายในโรงพยาบาล อาทิ

- ชุมชนเสื่อมสลาย คนในชุมชนมีความสัมพันธ์กันน้อยลง จึงไม่สนใจที่จะมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้ใกล้ตายทั้งในด้านการดูแลรักษา และการช่วยเหลือทางจิตใจ ความตายซึ่งเคยเป็นเหตุการณ์สำคัญระดับชุมชน จึงกลายเป็นเพียงแค่เหตุการณ์ส่วนบุคคลหรือของครอบครัวไป
- ครอบครัวมีขนาดเล็กลง ในอดีตการรักษาพยาบาลที่บ้านทำได้ไม่ยากเนื่องจากในครอบครัวมีคนหลายคนหลายชั่วอายุ ต่างผลัดกันมาดูแลรักษาผู้ป่วยได้ แต่ปัจจุบันครอบครัวได้เปลี่ยนจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยว ทุกคนมีกิจที่ต้องออกจากบ้าน ไม่ไปทำมาหากินก็ไปเรียน จึงไม่มีเวลาดูแลผู้ป่วย เป็นเหตุให้อ่อนความรับผิดชอบไปให้โรงพยาบาล
- ระบบราชการ-ประกันภัย ที่อนุญาตให้เบิกเงินได้ในกรณีผู้ป่วยเข้าโรงพยาบาล ผิดกับเวลารักษาที่บ้าน ดังนั้นจึงเป็นปัจจัยส่งเสริมให้พาผู้ป่วยไปรักษา(และตาย) ที่โรงพยาบาลกันมากขึ้น

๓ . ผลตามมาจากทัศนะสมัยใหม่

- ความตายถูกผลักออกไปจากบ้าน บ้านไม่ใช่ที่ๆ ควรตาย
- นอกจากคนจะตายนอกบ้านกันมากขึ้นแล้ว พิธีศพ (และที่ตั้งศพ) ก็ย้ายออกไปอยู่นอกบ้านมากขึ้นด้วย

- **คนถูกพาไปตายที่โรงพยาบาลกันมากขึ้น**

โรงพยาบาลกลายเป็นสถานที่ๆ เหมาะในการพาคนมาตาย เพราะมีอุปกรณ์ยั่วยุและยัดความตายมากมาย

- **การจัดการความตายตกอยู่ในกำมือของแพทย์แต่ผู้เดียว**

ความตายมิใช่เป็นสิ่งที่ผู้ป่วยจะมีส่วนกำหนด อีกทั้งครอบครัวและชุมชนก็ไม่ได้มีส่วนร่วมในขั้นตอนที่นำผู้ป่วยสู่ความตายอีกต่อไป แพทย์เป็นผู้กำหนดวิธีการรักษา (และจัดการกับความตาย) แต่ผู้เดียว ทั้งนี้เนื่องจากความตายถูกลดทอนเหลือเพียงมิติทางกายภาพ และแพทย์ถือว่าเป็นผู้ที่รู้ดีที่สุดในเรื่องกายภาพ ดังนั้น จึงอยู่ในสถานะเหนือกว่าผู้ใด (ไม่ว่าผู้ป่วยหรือญาติ) ในการยับยั้งความตายหรือประวิงความตายให้มาถึงช้าที่สุด นอกจากแพทย์จะเป็นผู้กำหนดวิธีการรักษาและจัดการความตายแต่ผู้เดียว โดยบ่อยครั้งไม่รับฟังความเห็นของผู้ป่วย เนื่องจากแพทย์ถือว่าตนเป็นผู้รู้ดีที่สุดเกี่ยวกับอาการของผู้ป่วย (ดังกรณีท่านพุทธทาสภิกขุ) อีกทั้งยังเป็นผู้ตัดสินใจว่าจะบอกความจริงแก่ผู้ป่วยหรือไม่แค่นั้น รวมถึงกำหนดให้ความตายเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่แพทย์กำหนดเท่านั้น (เช่น ห้องไอซียู) ซึ่งทำให้สามารถกำหนดควบคุมปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยกับญาติมิตรได้เต็มที่ โดยเฉพาะในยามวิกฤต แพทย์จะผูกขาดการจัดการกับผู้ป่วยแต่เพียงฝ่ายเดียว (เพราะยามวิกฤตถูกมองว่าเป็นวิกฤตทางกายภาพเท่านั้น) ทั้งๆ ที่ยังเป็นวิกฤตทางจิตและจิตวิญญาณของผู้ป่วยอีกด้วย ซึ่งประการหลังนั้นแพทย์อาจช่วยได้ไม่ดีเท่าญาติพี่น้องหรือผู้ที่ผู้ป่วยผูกพันด้วย)

- มีการพัฒนาและนำเทคโนโลยีมาจัดการกับความตายอย่างเต็มที่ ทั้งเพื่อเอาชนะและยับยั้งความตาย

เมื่อความตายถูกลดสภาพให้เหลือเพียงเรื่องกายภาพ และถูกทอนต่อไปให้เป็นความผิดปกติของอวัยวะเฉพาะส่วนเท่านั้น ยา การผ่าตัด และอุปกรณ์นาโนชนิด จึงได้รับความสำคัญ ถูกพัฒนาและนำมาใช้กับอวัยวะแต่ละส่วนของผู้ป่วยอย่างเต็มที่ และยิ่งเน้นเทคโนโลยีมากเท่าใด คนก็ต้องถูกพาออกจากบ้านไปตายที่โรงพยาบาลกันมากขึ้น เพราะโรงพยาบาลเป็นศูนย์รวมของเทคโนโลยีดังกล่าว

ภาพความตายในสังคมสมัยใหม่คือคนที่นอนหมดลมอยู่ในโรงพยาบาล โดยมีสายระโยงระยางเชื่อมติดกับเครื่องยนต์ต่างๆ เต็มไปหมด

- การแสวงหากำไรจากความตายเพิ่มพูนขึ้น

เมื่อผู้คนกลัวความตายและต้องการประวิงความตายให้เกิดขึ้นช้าที่สุด ธุรกิจชะลอความตายจึงเกิดขึ้นอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในโรงพยาบาล ยาและเทคโนโลยีตลอดจนทักษะป้องกันและชะลอความตาย กลายเป็นสินค้าที่ทำกำไรได้เป็นอย่างมาก

- ความสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายและทรัพยากรในการชะลอความตาย

การพยายามชะลอความตายให้เกิดขึ้นช้าที่สุด จนบ่อยครั้งเป็นเพียงแค่การยืดลมหายใจของผู้ป่วย โดยไม่มีทางรักษาให้หาย หรือฟื้นกลับสู่สภาพเดิมนั้น ทำให้ครอบครัวผู้ป่วยสูญเสียค่าใช้จ่ายเป็นอันมาก โดยเฉพาะในกรณีที่ยืดเยื้อเป็นปีๆ ไข้แต่เท่านั้นยังเป็นการสิ้นเปลืองทรัพยากรของส่วนรวม (ในกรณีที่เกิดขึ้นในโรงพยาบาลรัฐ) เติบโตและงบประมาณ

ของรัฐแทนที่จะถูกนำไปใช้เพื่อช่วยชีวิตของคนในกรณีเร่งด่วนหรือกรณีที่สามารถรักษาให้หายได้กลับถูกใช้เพื่อยืดลมหายใจของคนที่ไม่เหมือนใครชีวิตแล้ว

- **เกิดปัญหา”จะตายก็ไม่ตาย จะเป็นก็ไม่เป็น”**

แม้แพทย์จะสามารถประวิงความตายให้มาช้าลง แต่บ่อยครั้งก็ไม่สามารถรักษาผู้ป่วยหายเป็นปกติหรือกลับมามีชีวิตเหมือนปुरुชนดั้งเดิมได้ ต้องนอนแบบอย่างไม่รู้สีกตัว มีเพียงแค่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้นทำให้เกิดสภาพครึ่งๆ กลางๆ และกลายเป็นภาระในการรักษาสภาพดังกล่าวให้ยืดเยื้อต่อไปไม่มีกำหนด

- **ความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยและการถูกปฏิบัติอย่างวัตถุ ไม่มีสิทธิในร่างกายของตนเอง**

การพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อยืดลมหายใจของผู้ป่วยให้ได้นานที่สุด มักอาศัยวิธีที่ก้าวร้าวรุนแรงเช่น เจาะคอ ผ่าท้องใส่ท่อให้อาหาร ล้วนแต่ทำให้ผู้ป่วยเจ็บปวดทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง แม้กระทั่งในวาระสุดท้ายของชีวิตก็ไม่มีโอกาสอยู่อย่างสงบ ท่ามกลางลูกหลานญาติมิตร นอกจากนั้นวิธีการยืดลมหายใจดังกล่าวมักเกิดขึ้นโดยที่ผู้ป่วยไม่มีสิทธิตัดสินใจหรือสามารถคัดค้านได้ ทำให้ผู้ป่วยถูกลดสภาพความเป็นคน กลายเป็นแค่วัตถุรองรับการกระทำของแพทย์และเทคโนโลยี อลิซาเบธ คูบเลอร์ รอสส์ กล่าวถึงเรื่องนี้ชัดเจนเมื่อพรรณนาถึงการรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลสมัยใหม่ว่า “ผู้ป่วยอาจจะร้องขอพักผ่อนครวญหาความสงบ เรียกร้องขอสิทธิและศักดิ์ศรีของตนกลับคืน สิ่งที่เขาจะได้รับหาใช่สิ่งที่เขาเรียกร้องไม่ แต่กลับเป็นน้ำยาที่ฉีดเข้าตัวและน้ำเกลือที่ฉีดเข้าเส้น

เครื่องนวดหัวใจ หรือไม่ก็การเจาะคอ เมื่อจำเป็น” และอีกตอนหนึ่งว่า “เขาเองกำลังถูกดูแลรักษาเหมือนกับตนเองเป็นวัตถุอะไรสักอย่างเขาไม่ใช่คนอีกต่อไปแล้ว ใครต่อใครตัดสินใจให้เขาทุกๆ ที่เขาก็คงมีความสามารถที่จะคิดตัดสินใจด้วยตนเองได้ แต่ถ้าเขาคัดค้าน เขานั้นแหละก็จะถูกบังคับให้กินยา ฉีดยา เพื่อให้หลับต่อไป” กล่าวอีกนัยหนึ่ง ผู้ป่วยถูกปฏิบัติอย่างไร้มนุษยธรรมมากขึ้นทุกที

- ผู้ป่วยไม่มีโอกาสที่จะได้ใช้ช่วงสุดท้ายของชีวิตให้เกิดคุณค่าแก่ตนเองเต็มที่ โดยเฉพาะในทางจิตวิญญาณ

ช่วงสุดท้ายของผู้ป่วยในโรงพยาบาลมักเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย เนื่องจากแพทย์และพยาบาลพยายามช่วยชีวิตให้ยืนนานต่อไป ผู้ป่วยไม่ได้รับโอกาสหรือการช่วยเหลือให้เกิดความสงบในจิตใจ หรือเพื่อให้เข้าถึงภาวะอันลุ่มลึกในทางจิตวิญญาณ (เช่นการทำจิตให้ปล่อยวางชนิด “ดับไม่เหลือ” หรือผสมรวมกับสิ่งสูงสุดที่นับถือ) ซึ่งนอกจากจะช่วยบรรเทาความวิตกกังวลที่ตระหนกยามใกล้ตายแล้ว ยังอาจช่วยให้สามารถจัดการกับความเจ็บปวดทางกายได้ดีกว่ายาและเทคโนโลยีต่างๆ ของแพทย์ด้วย ยิ่งกว่านั้นการมีโอกาสเตรียมจิตใจดังกล่าวยังอาจมีผลต่อสภาวะหลังการตายด้วย ไม่ว่าจะสภาวะของผู้ป่วยเอง หรือของญาติมิตรผู้ป่วย

๔. แนวคิดใหม่ในการจัดการกับความตายและผู้ป่วยใกล้ตาย

- การเอาผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง

คือการคำนึงถึงความต้องการและความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นสำคัญ ผู้ป่วยมีสิทธิในการกำหนดวิธีการรักษาหรือจัดการกับตัวเขา โดยเฉพาะ

ในยามที่เขาไม่รู้สึกรู้สหรือสื่อสารกับผู้อื่นไม่ได้ แนวคิดนี้แตกต่างจาก กระบวนทัศน์หรือแนวคิดเดิม คือ

- ความตายนั้นเป็นความรับผิดชอบของผู้ป่วย ไม่ควรอยู่ในกำมือหรืออำนาจการตัดสินใจของแพทย์ ผู้ป่วยเป็นผู้รู้ดีที่สุดว่าความตายอย่างไรและเมื่อใดที่เหมาะสมกับตน
- ความตายไม่ใช่สิ่งที่ต้องประวิงเวลาให้นานที่สุด คุณภาพของชีวิตเป็นสิ่งสำคัญกว่าการมีอายุยืนนานในสภาพที่ไร้ความรู้สึกหรือเหมือนวัตถุ
- การปล่อยหรือช่วยให้ผู้ป่วยตายอย่างสงบหรือตามธรรมชาติ
แนวคิดนี้นำไปสู่การปฏิบัติ ๒ ด้าน คือ การเน้นเรื่องจิตใจ กับ การเน้นเรื่องกายภาพ

มิติด้านจิตใจ

เมื่อผู้ป่วยอยู่ในภาวะใกล้ตาย ผู้เกี่ยวข้องจะทำทุกอย่างเพื่อให้ผู้ป่วยมีจิตใจสงบ พร้อมรับความตาย หรือสามารถเผชิญกับความทุกข์จากความตายให้ได้มากที่สุด แนวคิดนี้จะให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมและจิตใจของผู้ป่วย

แนวคิดนี้แตกต่างจากกระบวนทัศน์และแนวคิดเดิม คือ

- ความตายไม่ใช่ปัญหาหรือสิ่งน่ากลัว วิธีการชะลอความตายโดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้ป่วยต่างหากที่เป็นปัญหาหรือน่ากลัวกว่า

- ความตายไม่ใช่สิ่งที่ทุกข์ทรมานเสมอไป ความทุกข์จะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับท่าทีหรือจิตใจของเรามากกว่าว่าจะเผชิญกับความตายอย่างไร
- ความตายไม่ใช่สิ่งเลวร้ายที่ต้องหลีกเลี่ยงให้ไกลที่สุดเสมอไป บุคคลสามารถใช้ประโยชน์จากความตายให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิต โดยเฉพาะในทางจิตใจหรือจิตวิญญาณ
- ตายดีมิใช่ตายอย่างปุบปับหรือไม่รู้เนื้อรู้ตัว การที่บุคคลมีเวลาเตรียมใจรับความตายไม่ว่าจะมาในลักษณะใดต่างหากที่ช่วยให้ตายดี
- ความตายมิได้มีความหมายเพียงแค่เรื่องทางกายภาพเท่านั้น หากยังส่งผลต่อสภาพจิตใจและเป็นโอกาสในการเข้าถึงความลุ่มลึกทางจิตวิญญาณด้วย นอกจากนี้มิติทางจิตใจของผู้ป่วยก็มีความสำคัญและส่งผลต่อกระบวนการความตาย รวมทั้งกำหนดคุณภาพของความตายด้วย
- วิธีการจัดการกับความตายที่สำคัญมีได้อยู่ที่การเข้าไปแทรกแซงร่างกายของผู้ป่วย หรือทำให้ผู้ป่วยเป็นสิ่ง (object) รองรับวิธีการของแพทย์ หากอยู่ที่มีการสื่อสารสัมพันธ์กับผู้ป่วย ผู้ป่วยอยู่ในสถานะที่เป็น partner คือมีส่วนร่วมในกระบวนการจัดการกับความตายของตนด้วย (ดูรายละเอียดในวิธีปฏิบัติ)

มิติด้านกายภาพ

แนวคิดนี้เน้นมาตรการทางการแพทย์ แต่แทนที่จะใช้วิธีทางการแพทย์ยึดลมหายใจของผู้ป่วยให้นานที่สุด ก็เปลี่ยนมาเป็นการช่วยให้

ผู้ป่วยตายอย่างสงบ ไม่ให้มีความทุกข์ทรมานมากเกินไป

แนวคิดดังกล่าวแตกต่างจากกระบวนทัศน์และแนวคิดเดิม คือ

- เห็นว่าความตายไม่ใช่เรื่องน่ากลัวที่ต้องหลีกเลี่ยงให้ได้มากที่สุด
- การต่อลมหายใจออกไปให้ยืนยาวมีความสำคัญน้อยกว่าคุณภาพของชีวิตในยามใกล้ตาย
- ความตายเป็นเรื่องที่ผู้ป่วยตัดสินใจเอง แพทย์เป็นผู้ช่วยเหลือตามความประสงค์ของผู้ป่วย
- หน้าที่สำคัญของแพทย์มิได้อยู่ที่การช่วยรักษาชีวิตให้ยืนนานที่สุดเท่าที่จะทำได้เท่านั้น หากยังอยู่ที่การช่วยให้ความตายของผู้ป่วยในกรณีที่เหมาะสมแล้วเป็นไปด้วยดี

- **ความตายอย่างมีศักดิ์ศรีและสิทธิที่จะตาย**

แนวคิดนี้เห็นว่าวิธีการชะลอความตายแบบสมัยใหม่ทำลายศักดิ์ศรีของผู้คน แม้จะมีชีวิตแต่ก็เป็นชีวิตที่เป็นเสมือนวัตถุ คือ มีแต่ลมหายใจ หากไม่ถูกทำให้ทรมานทรมานเพียงเพื่อต่อชีวิตไปไม่กี่ชั่วโมงหรือไม่กี่วันเท่านั้น แนวคิดนี้เสนอว่าคนเราควรตายอย่างมีศักดิ์ศรี คือ ตายโดยไม่ทุกข์ทรมานและไม่ถูกกระทำเยี่ยงวัตถุ หรือมีสภาพเป็นผัก ช่วยตัวเองไม่ได้ หรือมีอาการอันน่าสมเพช แนวคิดนี้นำไปสู่ทัศนะเรื่องสิทธิที่จะตาย กล่าวคือ การจะต้องอยู่อย่างไร้ศักดิ์ศรี ทุกข์ทรมานหรือมีอาการน่าสมเพช บุคคลมีสิทธิที่จะตายหรือเรียกร้องให้บุคคลที่เกี่ยวข้องช่วยให้ตนได้ตายอย่างมีศักดิ์ศรี

แนวคิดนี้แตกต่างจากกระบวนทัศน์และแนวคิดเดิม คือ

- เห็นว่าความตายไม่ใช่เรื่องน่ากลัวที่ต้องประวิงเวลาให้เกิดขึ้นช้าที่สุด
- คุณภาพของชีวิตสำคัญกว่าระยะเวลาที่มีชีวิตอยู่
- บุคคลมีสิทธิที่จะกำหนดความตายของตน หาใช่แพทย์เป็นผู้กำหนดไม่

๕. แนวคิดใหม่ในภาคปฏิบัติ

- การเอาผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง

วิธีการที่สะท้อนแนวคิดนี้อย่างชัดเจนก็คือ การทำพินัยกรรมสำหรับยามเจ็บป่วย หรือ Living Wills พินัยกรรมดังกล่าวจะระบุว่า หากผู้ป่วยประสบเหตุจนไม่รู้ตัว จะอนุญาตให้แพทย์และพยาบาลทำการรักษาด้วยวิธีใดหรือเงื่อนไขใดได้บ้าง และวิธีใดหรือเงื่อนไขใดที่จะไม่ยินยอมให้รักษา ซึ่งรวมไปถึงการกำหนดไม่ให้ช่วยชีวิตด้วยวิธีการใดๆ หากผู้ป่วยอยู่ในสภาพใกล้ตาย

- การปล่อยหรือช่วยให้ผู้ป่วยตายอย่างสงบ

วิธีการที่เน้นด้านจิตใจ ได้แก่

- การพาผู้ป่วยกลับไปที่บ้าน ได้มาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ตนคุ้นเคย รวมทั้งอยู่ท่ามกลางลูกหลานญาติมิตรหรือคู่ครองที่ตนมีความผูกพันด้วย
- การสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยกับผู้ใกล้ชิด ทั้งนี้เพื่อให้

ผู้ป่วยมีโอกาสเล่าความในใจที่ค้างค้ำ รวมทั้งมีโอกาสปลดปล่อย
ทั้งภาระ (ทางภาระงาน ครอบครัวย และภาระทางใจ) ตลอดจน
ปลดปล่อยความกังวลขุนเคืองใจที่เคยสะสมอยู่แล้ว ขณะเดียวกัน
ผู้ใกล้ชิดก็จะได้มาช่วยให้กำลังใจผู้ป่วย แนะนำให้ปล่อยวางสิ่ง
ต่างๆ ไม่เก็บมาเป็นอารมณ์ ตลอดจนได้แสดงความรักความ
เชื่อมั่นต่อเขา และยอมรับตัวเขา ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกโดด
เดี่ยว และปล่อยวางความรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับตนเองได้ง่ายขึ้น
นอกจากนั้นผู้ใกล้ชิดยังอาจช่วยให้ผู้ป่วยได้ตระหนักถึงศักยภาพ
ในทางจิตวิญญาณของตน และใช้ศักยภาพนี้ให้เต็มที่ในภาวะ
วิกฤต

- การจัดตั้งสถานพยาบาลผู้ป่วยระยะสุดท้าย (hospice) เป็นการ
พาผู้ป่วยใกล้ตายมาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร แทนที่จะ
อยู่ในห้องไอซียูหรือสถานที่ที่เต็มไปด้วยเครื่องจักร ผู้คนที่ตน
ไม่รู้จัก และภายใต้ระเบียบการขั้นตอนแบบราชการที่คำนึงถึง
ความสะดวกของแพทย์และพยาบาลมากกว่าความรู้สึกของ
ผู้ป่วย นอกจากการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความรู้สึกของ
ผู้ป่วยแล้ว ยังมีการรักษาพยาบาลเพื่อบรรเทาความเจ็บปวด
และมีการให้คำแนะนำทางจิตใจด้วย
- การนำวิธีทางศาสนา มาช่วยผู้ป่วย เช่น แนะนำให้ผู้ป่วยได้ทำบุญ
กุศล และฝึกสมาธิภาวนาเพื่อให้มีสติรู้ตัวแจ่มชัด ไม่ปล่อยให้ความ
ทุกข์ความวิตกกังวลครอบงำ หรือให้มีสมาธิ สามารถ
กำหนดจิตข่มกลั่นระงับความเจ็บปวดไว้ได้ รวมทั้งให้มีปัญญา
ตระหนักถึงความจริงของชีวิต ยอมรับความตายได้ว่าเป็น

เรื่องธรรมดา ตลอดจนสามารถพิจารณาไตร่ตรองจนเห็นชัดถึงความหมายหรือสาระที่แท้ของชีวิต ซึ่งจะช่วยให้ไม่หวั่นหวาดความตาย

วิธีการที่เน้นด้านกายภาพ ได้แก่

- การมีแพทย์ประจำบ้าน (family doctor) คือ แพทย์ที่รู้จักผู้ป่วยดีทั้งในแง่ประวัติความเจ็บป่วย และทัศนคติหรือคุณค่าที่ยึดถือ การรู้ประวัติความเจ็บป่วยและสุขภาพของผู้ป่วยใกล้ตายนั้น จะช่วยให้แพทย์รู้ว่าผู้ป่วยนั้นจะสามารถตายในลักษณะใดได้บ้าง เพราะโรคๆ หนึ่งนั้น สามารถจะทำให้คนเราตายได้หลายลักษณะ และการรักษาก็มีหลายแบบหลายขั้นตอน รวมทั้งหากจะต้องตายก็มีวิธีการมากมายที่จะส่งผลให้ตายแตกต่างกันออกไป แพทย์ประจำบ้านอยู่ในวิสัยที่จะช่วยให้แต่ละคนตายในวิถีทางของตน หรือตายในแบบที่เหมาะสมกับตน ซึ่งจะทำให้เช่นนั้นได้แพทย์จะต้องรู้จักนิสัยใจคอของผู้ป่วย รวมทั้งรู้ถึงปรัชญาชีวิตและคุณค่าที่เขายึดถือด้วย
- passive euthanasia ได้แก่ การปล่อยให้ผู้ป่วยตายอย่างสงบ โดยแพทย์เป็นผู้ถอดเครื่องช่วยหายใจ และเครื่องช่วยชีวิตอื่นๆ หรือรวมถึงการถอดท่อให้น้ำและอาหาร
- active euthanasia ได้แก่ การที่แพทย์ดำเนินการที่มีผลโดยตรงให้ผู้ป่วยถึงแก่ชีวิต เช่น ฉีดยาบางอย่างเข้าไปที่ทำให้ตายเร็วเข้า เพื่อลดความทุกข์ทรมาน
- doctor-assisted suicide คือ การที่ผู้ป่วยขอให้แพทย์ดำเนิน

การช่วยเหลือให้ตนถึงแก่ความตายอย่างรวดเร็ว เช่น จัดหายาหรืออุปกรณ์สำหรับปลิดชีวิต โดยผู้ป่วยเป็นผู้ลงมือในขั้นตอนสุดท้าย (euthanasia ทั้งแบบ passive และ active) ผู้ดำเนินการคือ แพทย์ (หรือพยาบาล) โดยผู้ป่วยอาจจะรู้ตัวหรือหมดสติ (โคม่า) ไปแล้วก็ได้ ผู้ที่ตัดสินใจอาจเป็นได้ทั้งผู้ป่วยหรือญาติ)

เครือข่ายพุทธิกา

ภาคที่ ๒

บทสนทนา

รักษาใจในยามเจ็บป่วย

ขอให้โยมวางตัวตามสบาย อาตมาขออนุโมทนาที่โยมถวายเพลในวันนี้ ถือว่าเป็นการอุปถัมภ์พระสงฆ์ในเรื่องของอาหารเพื่อให้ดำรงอยู่ได้ ก็เป็นบุญอย่างหนึ่ง แต่บุญอีกส่วนหนึ่งก็สามารถทำได้ด้วยการฟังธรรมะ บุญนั้นทำได้หลายวิธี อาตมาคุยกับโยมก็ถือว่ามาทำบุญด้วย พูดถึงสิ่งที่ประโยชน์ก็เป็นบุญ ฟังสิ่งที่ประโยชน์ก็ถือว่าเป็นบุญเช่นกัน

สำหรับโยมในตอนนี้ ถ้ามองในแง่ของสภาพร่างกายก็ถือว่าป่วย ซึ่งเป็นธรรมดาและไม่ใช่ว่าเป็นกับเฉพาะโยมเท่านั้น อาตมาหรือคนอื่นที่เห็นว่าปกติธรรมดา เขาก็ป่วย เพียงแต่ยังไม่แสดงออก พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความแถมมียอยู่ในความหนุ่มสาว ความป่วยมียอยู่ในความไม่มีโรค ความตายมียอยู่ในชีวิต คือไม่ได้แยกจากกัน คนปกติก็ถือว่ามีความป่วยแต่ยังไม่แสดงออก

ความป่วยนั้นมี ๒ สองอย่าง คือ ป่วยกายและป่วยใจ ซึ่งไม่จำเป็นว่าจะต้องไปด้วยกัน หรือเป็นคู่กัน ป่วยกายแต่ไม่ป่วยใจก็มี อันนี้เป็น

แสดงธรรมแก่นางพรณวดี วตินวรธนะ เมื่อวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๔๘

เรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำด้วยซ้ำ พระพุทธเจ้าเคยแนะนำอุบาสกคนหนึ่งซึ่งป่วยหนักว่า แม้กายกระสับกระส่ายแต่อย่าให้ใจกระสับกระส่าย นี่เป็นสิ่งที่เราทุกคนทำได้ ป่วยกายเป็นเรื่องที่เราต้องรักษา แต่ไม่ใช่ว่าพอป่วยกายแล้วจะต้องป่วยใจด้วย

กายกับใจถึงแม้จะใกล้เคียงกันและเกี่ยวข้องกัน แต่ก็แยกจากกันได้ในระดับหนึ่ง ใจที่สบาย ใจที่ปกติสามารถอยู่ได้แม้กระทั่งในร่างกายที่ป่วย ในทางตรงข้ามคนที่สุขภาพกายดี แต่ใจป่วยก็มี ถึงแม้ว่าโยมจะป่วยทางกาย ความป่วยแสดงตัวออกมา แต่ว่าใจนั้นเราสามารถที่จะรักษาให้เป็นปกติได้ มันอยู่ที่ว่าเราไปสำคัญมันหมายความว่าความป่วยทางกายแค่ไหน มันขึ้นอยู่กับมุมมอง และทัศนคติด้วย

ที่วัดป่าสุคะโต มีคนพิการคนหนึ่งชื่อ อาจารย์กำพล เราเรียกว่าอาจารย์เพราะเคยเป็นครู แต่ภายหลังที่เรียกอาจารย์เพราะท่านเป็นอาจารย์ทางธรรมด้วย ท่านพิการตั้งแต่คลอดมาเมื่ออายุ ๒๔ ปี เคยมีความหวังว่าจะหาย แต่รักษาเท่าไรก็ไม่หาย ในที่สุดก็รวันตาย แต่รอเท่าไรก็ไม่ตาย แม้จะเร่งเวลาว่าเมื่อไรจะตายเสียที เพราะรู้สึกว่ายูไปก็เดือดร้อน เป็นภาระแก่แม่และพ่อที่ต้องคอยอุ้มเข้าห้องน้ำ คอยป้อนอาหารให้ ต้องคอยสวนให้ขับถ่าย ทำให้ทุุกอย่างเพราะตัวเองทำอะไรไม่ได้เลยนอกจากเคี้ยวอาหาร แต่ตอนหลังมาปฏิบัติธรรมในแนวของหลวงปู่เทียน โดยมีหลวงปู่คำเขียนให้คำแนะนำ ท่านปฏิบัติด้วยการพลิกมือไปมา ทำได้แค่นั้นเพราะทำอย่างอื่นเช่น เดินจงกรมก็ไม่ได้ ลมหายใจก็ติดขัด ปรากฏว่าเมื่อได้ปฏิบัติ ดูกายดูใจ รู้กายรู้ใจอย่างต่อเนื่องก็ให้เห็นว่า คนเราก็มีแค่นั้นคือ กายกับใจ ส่วนตัวกู้นั้นเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นเอง พอรู้กายรู้ใจบ่อยๆ ก็รู้เท่าทันความคิดนึก เห็นความปรุงแต่ง แล้วก็เกิดปัญญาได้คิดว่า แต่ก่อนหลงไปคิดว่า ฉันพิการ ที่

จริงที่พิการนั้นคือกายต่างหาก แต่ **ฉัน**ไม่ได้พิการด้วย

พอเห็นอย่างนี้อาจารย์กำพลบอกว่า จิตลาออกจากความพิการทันที จิตใจไม่รู้สึกรู้เป็นทุกข์เพราะความพิการอีกต่อไป รู้สึกโปร่งเบาสบาย และมีความสุขมากจากการค้นพบนี้ จนกระทั่งคนที่มาวัด เห็นอาจารย์กำพลมีความสุข ก็เลยมาปรึกษาหารือ เอาเรื่องทุกข์เรื่องร้อนมาเล่าให้อาจารย์กำพลฟังเพื่อขอคำแนะนำและกำลังใจ กลับกลายเป็นว่าคนมีอาการปกติครบ ๓๒ กลับทุกข์มากกว่าคนพิการอย่างอาจารย์กำพลเสียอีก ทั้งๆ ที่ตัวอาจารย์กำพลเองไม่มีอนาคต จะตายเมื่อไรก็ไม่รู้ แต่กลับมีความสุข นี่ก็เป็นตัวอย่างว่า กายพิการแต่ใจไม่พิการ ถ้าพระพุทธเจ้าเสด็จมาก็ คงตรัสแบบนี้แหละว่า แม้กายพิการแต่ใจไม่จำเป็นต้องพิการด้วย

ความเจ็บป่วยก็เหมือนกัน เราสามารถรักษาใจให้เป็นสุขได้ แม้กายป่วยแต่อย่าให้ใจป่วย ใจป่วยคือใจที่เครียด ทุกข์ กังวล เศร้าหมอง หดหู่ อาการเหล่านี้ไม่จำเป็นว่าต้องเกิดกับเราเวลาเจ็บป่วย เราสามารถที่จะรักษาใจให้สดใส เบิกบาน แข็งแรงขึ้นได้ ทำได้อย่างไร มีหลายวิธี เช่น **ทำสมาธิ** บางคนปวดมาก แต่พอเขาทำสมาธิด้วยการตามลมหายใจ จิตก็สงบ ความเจ็บปวดก็บรรเทาหรือหายไป ที่จริงความเจ็บปวดไม่ได้หายไปไหน มันยังอยู่แต่ใจไม่รับรู้ ใจไปอยู่กับลมหายใจ หรืออยู่กับความสงบเย็น ความสบาย ก็เลยไม่รู้สึกรู้เจ็บปวด เหมือนกับคนที่เล่นไฟทั้งวันทั้งคืน ถามว่าเขาไม่ปวดเมื่อยหรือ ที่จริงเขาเมื่อย แต่เขาไม่รู้สึกรู้ เพราะเขากำลังเพลินหรือมีสมาธิกับการเล่นไฟ แต่พอเล่นเสร็จถึงรู้สึกรู้ปวดเมื่อย

คนเจ็บคนป่วยก็เช่นกัน เมื่อเขาทำจิตให้เป็นสมาธิ ก็จะไม่รู้สึกถึงความเจ็บความปวด ความเครียดความทุกข์ก็หายไป มีแต่ความเย็นสบาย หรือความปิติเกิดขึ้นมา จิตใจกลับมาเป็นปกติ อย่างนี้เรียกว่าจิตใจไม่

ป่วย ทั้งๆ ที่เขาก็นอนแบบนั้นอยู่ ทั้งๆ ที่ความเจ็บความปวดยังมีอยู่ แต่เขาไม่รู้สึก ไม่รับรู้ แต่พอสมาธิหายไป ก็อาจจะรับรู้ความเจ็บความปวดได้อีก

นอกจากการทำสมาธิ หรือการน้อมจิตจดจ่อกับสิ่งอื่นที่ไม่ใช่ความเจ็บปวดแล้ว ยังมีอีกวิธีหนึ่งก็คือ **การมีสติ** คือเห็นความเจ็บปวดเกิดขึ้นกับกาย แคร้รู้ แคร้เห็น แต่ไม่เข้าไปยึด คนเราส่วนใหญ่พอเกิดความเจ็บปวดขึ้นมา จิตก็เผลอไปจมหรือปักอยู่ในความเจ็บปวดนั้น รวมทั้งไปยึดว่าความเจ็บปวดเป็นของฉัน ฉันเป็นผู้ปวด ตรงนี้แหละที่ทำให้ทุกข์มากขึ้น เหมือนกับเวลาที่เราใจลอยหรือฟุ้งซ่าน ถ้าเราไม่มีสติ เราก็จมหายเข้าไปในความคิดนั้น พอคิดเรื่องไม่ดีเราก็ทุกข์ พอคิดเรื่องที่ชวนให้โกรธ ความโกรธความโมโหเกิดขึ้น เมื่อไม่มีสติก็เลยกลายเป็นผู้โกรธ ผู้โมโห แต่พอเรามีสติ เห็นความคิด รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าว อารมณ์ความรู้สึกนั้นยังมีอยู่ก็จริง แต่ใจไม่ได้ยึดอารมณ์ความรู้สึกนั้น ความโกรธยังมีอยู่ แต่ไม่เป็นผู้โกรธ พูดอีกอย่าง สติทำให้ “เห็นแต่ไม่เป็น”

สติใช้ได้กับทุกอย่าง ทั้งเรื่องที่เราเห็นทางตา ได้ยินทางหูหรือว่าได้กลิ่นทางจมูก เวลาที่มีอะไรมากระทบ ถ้าเราไม่รู้ทันเราก็โกรธ เราก็หงุดหงิด แต่ถ้าเรารู้ทันมัน เราก็เห็นว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่น่าดู เป็นสิ่งที่น่ารำคาญ แต่ใจเราไม่รำคาญด้วย

มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับหลวงปู่บุดดา ถาวโร มีคนมานิมนต์ท่านไปฉันเพลที่กรุงเทพฯ พอฉันเพลเสร็จโยมก็จัดห้องให้หลวงปู่เอนกายเพื่อพักผ่อนก่อนที่จะกลับวัดที่สิงห์บุรี ระหว่างที่ท่านเอนกายก็มีลูกศิษย์หลายคนมานั่งอยู่ในห้องด้วย เวลาจะพูดจาก็กระซิบกระซาบ เพราะกลัว

จะไปรบกวนท่าน บังเอิญว่าห้องข้างๆ เป็นร้านค้า เจ้าของเป็นอาชีวะ คนจีนที่มีอายุเมื่อ ๔๐-๕๐ ปีก่อนเขาใส่เกียะกัน เวลาเดินขึ้นลงบันไดจึงมีเสียงดัง ลูกศิษย์หลวงปู่ได้ยินเสียงนั้นก็บ่นขึ้นมาว่า เดินเสียงดังจัง ไม่เกรงใจกันเลย หลวงปู่พูดตาท่านหลับตาก็จริงแต่ได้ยินลูกศิษย์บ่น ท่านจึงพูดขึ้นมาเบาๆ ว่า “เขาเดินของเขาอยู่ดีๆ เราเอาหูไปรองเกียะเขาเอง”

นี่เป็นเพราะลูกศิษย์ไม่มีสติ ได้ยินเสียงรบกวนใจก็ไปยึดฉวยเสียงนั้นมาที่มามาแทงตัวเอง บางทีมันไม่ใช่เสียงเกียะ แต่เป็นเสียงด่า เสียงตำหนิ หรือการกระทำที่ไม่ถูกใจเรา เมื่อเราไม่มีสติ ก็ารู้สึกไม่พอใจ น้อยอกน้อยใจ หงุดหงิด แต่ถ้ามีสติ เมื่อรับรู้แล้วก็จะวาง ไม่ไปยึด ถามว่าความหงุดหงิดมีไหม มี แต่ไม่เอา เห็นแต่ไม่เอา เคยมีคนถามหลวงปู่ดูลย์ อดุลี ลูกศิษย์รุ่นแรกๆ ของหลวงปู่มัน มีคนล้อกันว่าท่านเป็นพระอรหันต์ เขาจึงถามท่านว่า หลวงปู่มีโกรธไหม หลวงปู่ดูลย์ตอบสั้นๆ ว่า “มี แต่ไม่เอา” ไม่เอาเพราะว่ามีสติเห็นความโกรธและมีปัญญารู้ว่ามันไม่นำเอา

เพราะฉะนั้นเวลาที่มีความเจ็บความปวดเกิดขึ้น กายเจ็บกายปวดก็จริง แต่ไม่จำเป็นว่าใจจะต้องเจ็บต้องปวดด้วย ท่านอาจารย์พุทธทาสยกตัวอย่างว่า เวลาที่มีโรคนี้ ถ้ารู้สึกว่ามีโรคฉัน จะรู้สึกเจ็บมากกว่าคนที่มองว่ามีโรคนี้ คนที่คิดว่ามีโรคฉัน อันนี้เป็นเพราะไม่มีสติ จึงปรุงตัวฉันเกิดขึ้น แล้วเกิดความสำคัญมั่นหมายตามมาว่าฉันเจ็บ ก็เลยทุกข์ แต่ถ้ามีสติ ก็เห็นมีโรคนี้ หรือเห็นความปวดเกิดขึ้นที่นี้ จะรู้สึกปวดน้อยกว่า เหมือนอาจารย์กำพลที่พิการแต่กาย แต่พอไปคิดว่าฉันเป็นคนพิการ ใจก็เลยพิการไปด้วย จึงเป็นทุกข์มาก กายพิการนั้น

รักษายาก แต่ใจพิการรักษาง่าย อย่างอาจารย์กำพล ไม่มีทางรักษากาย
ที่พิการ จะต้องพิการตลอดชีวิต เพราะไม่มีเทคโนโลยีที่จะรักษาให้หาย
ได้ แต่ความพิการในใจของอาจารย์กำพลนั้นหายได้ และสามารถหาย
ได้รวดเร็วฉับพลันทันทีที่สติและปัญญาเกิดขึ้น

ความเจ็บป่วยทางกายบางอย่างรักษายาก เพราะเทคโนโลยีมี
ข้อจำกัดในบางโรคและในบางระยะของโรค แต่ความเจ็บป่วยทางใจนั้น
หลุดได้ง่ายถ้าเรารู้วิธี ใครๆ ก็ทำได้ ไม่ใช่พระเท่านั้นที่ทำได้ กายของ
คนเรามันมีแต่จะเสื่อมลงไป แต่ใจนั้นใช้ว่าจะต้องเสื่อมลงตามวัย มัน
สามารถเจริญงอกงามขึ้นตามวันเวลาได้ ในขณะที่กายกำลังเสื่อมลงๆ
แต่เราสามารถรักษาที่ใจหรือทำให้ดีขึ้นได้เรื่อยๆ ด้วยกรรมสติ ไม่ให้
ความทุกข์ ความเจ็บปวดมาครอบงำใจคือ เห็นแต่ไม่เข้าไปเป็น เห็น
ความเจ็บแต่ไม่เป็นผู้เจ็บ

ฟังแล้วอาจจะเข้าใจยาก แต่ถ้าเราปฏิบัติก็จะเริ่มเห็น ต้องฝึกจาก
การเห็นความคิดก่อน เห็นความคิดรู้ทันความคิด ต่อไปก็จะรู้ทันอารมณ์
ความรู้สึก อารมณ์ความรู้สึกนี้จะละเอียดอ่อนกว่าความคิด เวลาคิดเราคิด
เป็นคำ คิดเป็นภาพ จึงรู้ทันง่าย แต่เวลาเกิดอารมณ์ความรู้สึกขึ้นมา
บางทีมันเป็นเหมือนกับอะไรที่หมองมัวหนักอึ้งอยู่ข้างใน ไม่เป็นคำ
ไม่เป็นภาพ มันจับต้องได้ยาก แต่ถ้าเรามีสติที่ว่องไว ก็จะรู้ทันมัน แล้ว
ปล่อยวางทันที ไม่เข้าไปยึดติดถือมัน นั่นคือ เห็นความเจ็บแต่ไม่เป็นผู้
ผู้เจ็บ เห็นความกลัวแต่ไม่เป็นผู้กลัว เห็นความท้อแต่ไม่เป็นผู้ท้อ เห็น
ความโกรธแต่ไม่เป็นผู้โกรธ เราเป็นสุขได้ด้วยสติ

อีกวิธีหนึ่งคือ ปัญญา ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริงของ
ชีวิต รู้และเข้าใจว่าสังขารมันเป็นอย่างนี้เอง เราทุกข์เพราะเราไม่เห็น

ความเป็นจริงของชีวิต เราไปยึดว่า มันต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มันจะต้องยั่งยืน เราจะต้องสบายไปตลอด แต่เมื่อมันไม่เป็นไปตามใจเรา แต่เป็นไปตามธรรมชาติ คือมีขึ้นมีลง มีเจริญก้าวหน้า มีเสื่อมถอย เจริญขึ้นนี้ไม่เท่าไร แต่พอมันเสื่อมทรุดไม่ถูกใจเรา เราก็ทุกข์ทันที

หากเราไม่ยอมรับความจริงว่าสังขารกำลังเสื่อมถอย เราก็จะทุกข์เวลาล้มป่วย และที่เรายอมรับความเจ็บป่วยไม่ได้ ก็เพราะเรายึดติดถือมั่นว่าร่างกายนี้เป็นของเรา เราบังคับได้ และมันต้องเป็นสุขอย่างเดียว แต่ถ้าเรามีปัญญาเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา บังคับมันไม่ได้ และต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่ได้มีแต่สุขอย่างเดียว แต่แฝงไปด้วยทุกข์ ถ้าเรารู้เช่นนี้เราก็ไม่ทุกข์เมื่อเจ็บป่วย เรายอมรับได้เพราะรู้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง

จะว่าไปแล้ว ไม่มีอะไรที่จะทำให้เราเห็นความจริงได้ดีกว่าความเจ็บป่วย เพราะตอนที่เราสบาย เราก็คิดว่าความสบายจะอยู่กับเราไปตลอด ความสบายทำให้เราไม่เห็นความจริงของธรรมชาติที่ต้องเสื่อมต้องทรุด นอกจากนั้นความสุขสบายยังทำให้เราหลงเข้าใจว่า ชีวิตนี้ สังขารนี้น่ายึดมั่นถือมั่น เพราะมันสบาย แต่เมื่อเกิดความเจ็บความป่วยขึ้น มันช่วยเตือนใจให้ตระหนักถึงเห็นสัจธรรมว่า สังขารร่างกายนี้ไม่น่ายึดและไม่น่าเอาว่าเป็นของเราเลย

เมื่อสังขารหรือร่างกายเจ็บป่วย เราก็พบว่า ประการที่หนึ่ง มันไม่ใช่ของเรา เราควบคุมมันไม่ได้ ประการที่สอง มันไม่น่าเอา ไม่น่ายึดมาเป็นของเรา ความจริงสองข้อนี้ทำให้เราค่อยๆ ปล่อย ค่อยๆ วาง เวลาเราหยิบของขึ้นหนึ่งชิ้นมา ที่แรกก็รู้สึกว่ามันนุ่ม เย็น จับสบาย พอมันเริ่มร้อนขึ้นเรารู้แล้วว่า จับไม่ได้แล้ววางดีกว่า ถ้ามันไม่ร้อน เรากียึด

จับมันเรื่อยไป แต่ที่จริงมันมีความร้อนแฝงอยู่ พอจับแน่นๆ ก็จะรู้สึก
ร้อนในที่สุด แต่พอวางก็ทำให้สบาย ร่างกายของเราก็เช่นกัน มันเคย
สุขสบาย แต่ไม่ช้าไม่นานก็ต้องป่วย ต้องเจ็บ อย่างที่โยมประสบอยู่ตอน
นี้ ยิ่งกว่านั้นในที่สุดมันก็ต้องแตกดับ พุดง่าย ๆ คือตาย นี่เป็นธรรมชาติ
ของมัน ถ้าเราตระหนักถึงความจริงข้อนี้ เราก็จะไม่หวงแหนมันต่อไป
แต่จะวางมันลงไป ไม่ยึดถือให้เป็นทุกข์

อีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยได้ก็คือ การมองในแง่บวก เมื่อ ๒-๓ เดือนก่อน
อาตมาไปอบรมเรื่องเผชิญความตายอย่างสงบที่ภาคใต้ อบรมเสร็จก็ให้
คนที่ร่วมอบรมไปเยี่ยมคนเจ็บที่โรงพยาบาล มีคนหนึ่งไปเจอเด็กหญิง
คนหนึ่งอายุ ๑๔ ปี หัวล้านเพราะผมร่วงหมดเลย เนื่องจากไปฉายแสง
มา อาสาสมัครถามว่าเขาป่วยเป็นอะไร เด็กบอกว่า เป็นมะเร็งสมอง แต่
ว่าเด็กมีสีหน้าเข้มขึ้น พุดคุยเป็นปกติธรรมดา ถามไปถามมาเด็กบอก
ว่า ตนเองโชคดี ถามว่าโชคดีอย่างไร เด็กตอบว่า โชคดีที่ไม่เป็นมะเร็ง
มดลูก เพราะว่ามีญาติเป็นมะเร็งมดลูก เขาทุกข์ทรมานมากเลย เธอ
บอกว่า ตัวเองโชคดีที่เป็นแค่มะเร็งสมอง

อาสาสมัครบอกว่าพอได้ยินเด็กพูดอย่างนี้ ก็ได้คิดขึ้นมา ค็นก่อน
หน้านี้เธอเล่าว่า มีความทุกข์มาก จำไม่ได้ว่ายัมครั้งสุดท้ายเมื่อไร เพราะ
มีปัญหาครอบครัวและอาชีพการงาน แต่พอเธอเห็นเด็กคนนี้หน้าตา
ยิ้มแย้มทั้งๆ ที่เป็นโรคร้ายถึงตาย ปัญหาของเธอเล็กน้อยกว่าของเด็ก
คนนี้มาก แต่กลับทุกข์มากกว่า พอมาเจอเด็กคนนี้ ความทุกข์เธอลดลง
ไปเยอะเลย

อันนี้เป็นการมองตามหลักพระพุทธศาสนาเหมือนกันคือ การมอง
ให้เป็นกุศล มีหลายคนที่มีมองแบบนี้แล้วก็อุทานว่า โชคดีที่ฉันเป็นมะเร็ง

เพราะว่าตอนที่มันเป็นมะเร็ง ไม่รู้ความหมายของชีวิต ใช้ชีวิตไปเรื่อย เปื่อย พอรู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็ง ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่ จึงเริ่มตั้งหลัก หันมาสนใจธรรมะ หันมาสนใจครอบครัว หันมาทำสมาธิ ก็พบว่า ชีวิตมีคุณค่าและค้นพบความสุขจากภายใน แต่ก่อนมันแต่เที่ยวสนุกสนาน เพราะคิดว่า ความสุขนั้นอยู่นอกตัว แต่มะเร็งทำให้เขาหันมาฝึกจิตฝึกใจ จนมาพบว่า ความสุขอยู่ที่ใจ ถ้าไม่เป็นมะเร็งก็คงไม่พบความจริงข้อนี้ เขาก็ซาบซึ้ง รู้สึกขอบคุณมะเร็งที่ทำให้เขาค้นพบสิ่งสำคัญ ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ผู้มีปัญญาแม้ประสบทุกข์ก็ยังหาสุขพบ** เราต้องฝึกทำตรงนี้ให้ได้ ถึงแม้จะประสบทุกข์แต่ก็หาสุขพบ คือ สุขท่ามกลางความทุกข์ เรียกว่า รู้จักใช้ความทุกข์ให้เป็นประโยชน์ เพราะในทุกข์มีสุข ส่วนในสุขก็มีทุกข์

อาหารอร่อยเมื่อเรากินเข้าไปนานๆ ก็ยอมเบื่อ กินติดต่อกันทุกมื้อๆ สักเดือนหนึ่งก็จะเบื่อ อันนี้เรียกว่า ความไม่อร่อยแฝงอยู่ในความอร่อย อิริยาบถที่สบาย ไม่ว่าจะเป็นท่านั่ง ท่านอน ป่วยยา ห้อยขา หรือนั่งเอนหลัง ลอนั่งไปนานๆ ก็จะเริ่มปวดเมื่อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ความทุกข์อยู่ในความสุข ไม่มีอะไรที่ทำให้สุขไปตลอด ในทางตรงกันข้าม ในความทุกข์ก็มีความสุข ธรรมชาติมันยุติธรรม ในสุขมีทุกข์ ในทุกข์มีสุข เป็นหน้าที่ที่เราต้องหาดูว่า ในทุกข์มีความสุขอย่างไร หลายคนพบความจริงดังกล่าวในขณะที่ตัวเองเป็นทุกข์เพราะโรคภัยไข้เจ็บ ก็เลยทำให้เรียนรู้ที่จะอยู่กับตนเอง และพบความสุขแม้ในขณะที่ป่วยได้ มีความสุขจากการทำสมาธิ มีความสุขที่ได้อยู่ใกล้ชิดครอบครัว มีความสุขที่ได้ทำสิ่งที่ตัวเองรัก มันอยู่ในวิสัยที่เราจะค้นพบได้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า แม้กายกระสับกระส่ายแต่ใจไม่กระสับกระส่ายก็ได้

อาตมาอยากชวนโยมลองดูว่าเราจะทำใจให้เป็นสุขหรือไม่ทุกข์ได้อย่างไร ด้วยการทำใจให้มีสมาธิ ไม่ไปรับรู้ความเจ็บปวดหรือความไม่สบายทางกาย ไม่ปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่านเข้ามาครอบงำจิต ไม่ปล่อยให้ความกังวลในอนาคตเข้ามาครอบงำใจ หรือไม่ก็ใช้สติเพื่อช่วยให้รู้ทันความรู้สึกนึกคิด พยายามอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด อยู่แต่ละวันให้ดีที่สุด อยู่แต่ละชั่วโมงให้ดีที่สุด อยู่แต่ละนาทีให้ดีที่สุด ใช้สติรักษาใจให้ปกติ มีความสุข มีความผ่อนคลาย อย่าให้เรื่องอดีตหรือเรื่องอนาคตเข้ามาครอบงำจิตใจของเรา เพราะอดีตกับอนาคตไม่ใช่ของจริง ของจริงอยู่ที่ปัจจุบัน สิ่งที่เป็นปัจจุบันนั้นอยู่ในวิสัยที่เราสามารถดูแลได้ในระดับหนึ่ง จึงมีความสำคัญมากกว่าอดีตกับอนาคต มีความสุขอยู่ในปัจจุบันนั้นทำได้ แต่เราจะเปลี่ยนอดีตให้เป็นสุขไม่ได้แล้ว หรือจะไปคาดหวังอนาคตให้เป็นสุขก็ทำไม่ได้เพราะอนาคตยังไม่มาถึง

วิธีที่ช่วยทำให้จิตของเรามีสติ หรือมีสมาธิคือ ตามลมหายใจ หรือไม่ก็คลิ้งนิ้วไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดควบคุมใจให้สงบ มันจะฟุ้งซ่าน ไปไหนก็ช่าง รู้แล้วก็พาใจกลับมา ทำเล่นๆ อย่าไปคาดหวัง แล้วก็ขอให้อ่อนโยนกับตัวเองด้วย เพราะเราป่วยกายอยู่แล้ว อย่าไปเคี่ยวเข็ญจิตใจของเราให้เป็นทุกข์ซ้ำอีก ใจจะเผลอ จะฟุ้งไปบ้างก็ไม่เป็นไร อย่าไปลงโทษตัวเอง อย่าไปเคี่ยวเข็ญตนเองมากเกินไป ทำสบายๆ ทำเล่นๆ ไป

ว่างๆ ก็ลองสวดมนต์ดูบ้าง การสวดมนต์ช่วยทำให้ใจเราเป็นสมาธิ ไม่ไปหมกมุ่นอยู่กับความเจ็บป่วยหรือความกังวลต่างๆ หรือไม่ก็ลองผ่อนคลายร่างกาย เช่น ส่วนไหนที่เจ็บหรือปวดเมื่อย เราลองจินตนาการว่า ร่างกายของเรากำลังทำงานเต็มที่เพื่อเยียวยาร่างกายส่วนนั้น อาจนึกภาพว่ามีกองทัพบกกำลังเข้าไปช่วยฟื้นฟูอวัยวะส่วนนั้นให้

กลับมาเป็นปกติ บางคนอาจจะนึกภาพเป็นอัครวิณที่กำลังต่อกรกับมังกรร้ายซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของโรคภัยไข้เจ็บ ระหว่างที่เราจินตนาการนั้น มันเหมือนกับเรากำลังคุยกับร่างกายของเราเอง ให้กำลังใจเขา เพราะว่าเขาก็กำลังทำงานเต็มที่อยู่แล้ว โยมลองทำดู จะช่วยให้ใจผ่อนคลาย กายก็ผ่อนคลายด้วย

อาตมาอยากให้กำลังใจโยมว่า แม้ว่าร่างกายของโยมจะไม่เอื้ออำนวยให้โยมทำอะไรหลายๆ อย่างได้เหมือนเดิม แต่ในอีกแง่หนึ่ง นี่ก็เป็นโอกาสให้โยมได้ฝึกจิตฝึกใจ ให้เกิดสมาธิ มีสติ และเป็นโอกาสที่จะได้เรียนรู้ธรรมะ ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่า ความเจ็บไข้มาเตือนให้เราฉลาดขึ้น ฉลาดในเรื่องที่เป็นสัจธรรมของชีวิตหรือกฎธรรมชาติ อาตมาอยากเพิ่มว่า อย่าให้เราขาดทุน ถ้าเราป่วย แล้วเราทุกข์ใจ เราก็ขาดทุน แต่ถ้าป่วยแล้วเรารักษาใจไม่ให้ทุกข์ อันนี้เราเสมอตัว แต่ถ้าเราป่วยแล้วเราพิจารณาจนกระทั่งเกิดปัญญาขึ้นมา เรามีสุขภาพจิตดีกว่าเดิม อันนี้คือกำไร แต่อย่างน้อยๆ ก็อย่าให้ขาดทุนคือ อย่าทุกข์ เพราะความเจ็บป่วย อย่างน้อยๆ ก็ให้เสมอตัว คือไม่ทุกข์ ถ้าจะให้ดีก็ควรมีความสุข ซึ่งเป็นไปได้

เพื่อนของอาตมาคนหนึ่งเป็นมะเร็งเต้านม เธอบอกว่า ช่วง ๒ ปีสุดท้ายก่อนเสียชีวิตนั้น เป็นช่วงที่เธอมีความสุขมากที่สุด แม้ร่างกายจะเจ็บปวด ทำอะไรลำบาก แต่ใจกลับมีความสุข เพราะวางใจได้โดยอาศัยธรรมะ อย่างนี้เรียกว่า เธอได้กำไรจากความเจ็บป่วย สามารถที่จะข้ามพ้นมันได้ แม้กายจะทุกข์ แต่ก็สามารถค้นพบความสุขได้ เรื่องแบบนี้ต้องอาศัยการฝึกฝน และต้องค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป อย่าไปคาดหวังว่า ฉันจะต้องหาย สบาย จิตใจเป็นสุขในวันนี้วันพรุ่ง เราต้อง

ให้เวลาและให้โอกาสแก่ตัวเราเองที่จะค่อยๆ ผีกลืนและเรียนรู้ แต่ขอ
ให้มั่นใจได้ว่า ในจิตใจของโยมมีศักยภาพที่จะเข้าถึงสิ่งเหล่านี้ได้ และ
เมื่อใจสบายก็ช่วยทำให้กายสบายไปด้วย เหมือนบางคนพอเขาปฏิบัติ
ธรรม มีสมาธิมากขึ้น เขาแทบไม่ต้องพึ่งยาระงับปวดเลย เพราะกาย
มันปวดน้อยลง ตอนนี้น้ำกายของโยมอาจจะยังอยู่ในสภาวะฟื้นฟู แต่ว่าใจ
ของโยมสามารถที่จะเจริญก้าวหน้า หรือพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว ในที่สุด
ก็จะมาช่วยฟื้นฟูจุดหลุนกายให้ดีขึ้นได้

ขณะเดียวกันก็อย่าลืมว่าเราควรใช้โอกาสนี้เตือนใจให้ตระหนักและ
ยอมรับถึงความจริงของชีวิต โดยเฉพาะความเป็นทุกข์ ความไม่เที่ยง
ความไม่จีรัง ทุกเช้าเมื่อตื่นขึ้นมา ก็ขอให้โยมพิจารณาว่า ความเจ็บป่วย
กำลังมาสอนโยมว่า ชีวิตเป็นอย่างไรเอง ธรรมชาติของสังขารเป็นอย่าง
นี้เอง มองความเจ็บป่วยว่าเป็นเสมือนครูที่กำลังให้การบ้านแก่เราว่า
ทำอะไรเราถึงจะไม่ทุกข์แม้ว่ากายจะเจ็บจะป่วยก็ตาม นี่คือการบ้าน
ที่สังขารกำลังมอบให้แก่เรา ถ้าระลึกอย่างนี้อยู่เสมอ อาตมาแน่ใจว่า
สักวันหนึ่งโยมจะสามารถเข้าใจ และฉลาดขึ้นอย่างที่ท่านอาจารย์พุทธ
ทาสกล่าวไว้ ซึ่งจะช่วยให้เป็นทุกข์น้อยลง อาตมาขอฝากไว้เท่านี้ คิดว่า
โยมได้ฟังได้อ่านมามากแล้ว อาตมาเพียงแต่มาย้ำ มาเตือนและมาให้
กำลังใจ

เชื่อว่าครอบครัว สามี ลูกๆ และญาติพี่น้อง รวมทั้งหลานๆ ก็ยินดี
ที่จะช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้แก่โยมด้วย ขณะเดียวกันนี้ก็เป็นโอกาส
ที่เขาจะได้เรียนรู้ไปพร้อมๆ กับโยมด้วย ในเรื่องธรรมชาติของชีวิต ไม่ว่า
จะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียนรู้แม้กระทั่งความตายอันเป็นธรรมดา
ของชีวิต

ขอให้ระลึกว่าความตายนั้นเกิดขึ้นกับเราทุกขณะ พระพุทธเจ้าตรัสว่าความตายมีอยู่ในชีวิต ในทุกขณะมีความตายเกิดขึ้นแล้ว เซลล์ในร่างกายเราตายตลอดเวลา นักวิทยาศาสตร์คำนวณว่ามีเซลล์ถึงห้าหมื่นล้านเซลล์ในร่างกายเราตายทุกวัน ขณะเดียวกันความสูญเสียความพลัดพรากก็เกิดขึ้นกับเราทุกขณะ จะเรียกว่าเป็นความตายอย่างหนึ่งก็ได้ ไม่ใช่ว่าต้องล้มป่วยเสียก่อนจึงจะนึกถึงความตาย แม้กระทั่งคนที่มีสุขภาพดีก็ควรระลึกถึงความตาย รวมทั้งการสูญเสียการพลัดพราก เช่น มีรถแล้วรถหายก็เรียกว่าตาย คือตายจากความเป็นเจ้าของรถคันนั้น หรือเป็นคนเรียนเก่งแต่วันหนึ่งเกิดสอบตก ก็เรียกว่าตายจากความเป็นผู้เก่ง กลายเป็นผู้พ่ายแพ้ กลายเป็นผู้ล้มเหลว นี่ก็คือความตายเหมือนกัน

อย่านึกว่าความตายมันรอเราอยู่ข้างหน้า แท้จริงมันเกิดขึ้นกับเราทุกขณะ ปัญหาคือว่า เราจะอยู่กับมันอย่างไรโดยไม่ทุกข์ และถ้าเราสามารถอยู่กับความตายในทุกขณะได้โดยไม่ทุกข์ ความตายจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปเลย เป็นเรื่องที่ไม่สำคัญ ไม่น่ากลัว กลายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เกิดขึ้นกับเราทุกคน เป็นวัฏจักรของการเกิดดับที่ต้องเกิดขึ้นไม่มีที่สิ้นสุดจนกว่าเราจะหลุดพ้นหรือบรรลุนิพพาน

ส่วนเรื่องตายแล้วจะไปไหนไม่สำคัญเท่ากับการทำให้สบายและมีความสุขในทุกขณะ จวบจนวาระสุดท้าย คนที่ป่วยหนักใกล้จะตาย ถ้ารู้สึกผิด หรือห่วงลูกหลาน ห่วงสมบัติ จะทุรนทุรายกระสับกระส่าย แต่คนที่ใจเป็นบุญ ปล่อยวางทุกอย่าง นึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ บุญกุศลอยู่เป็นนิจ เขาจะยอมรับความตายได้อย่างสงบ ใจไม่เป็นทุกข์ อันนี้เป็นสิ่งที่แน่นอน

ว่า การทำจิตให้เป็นกุศลนั้นประเสริฐ และเห็นผลได้ชัดเจน คุณภาพชีวิตหรือคุณภาพจิตของคนสามารถวัดกันตอนใกล้ตายว่าแตกต่างกันอย่างไร แม้แต่เด็กก็ทำได้

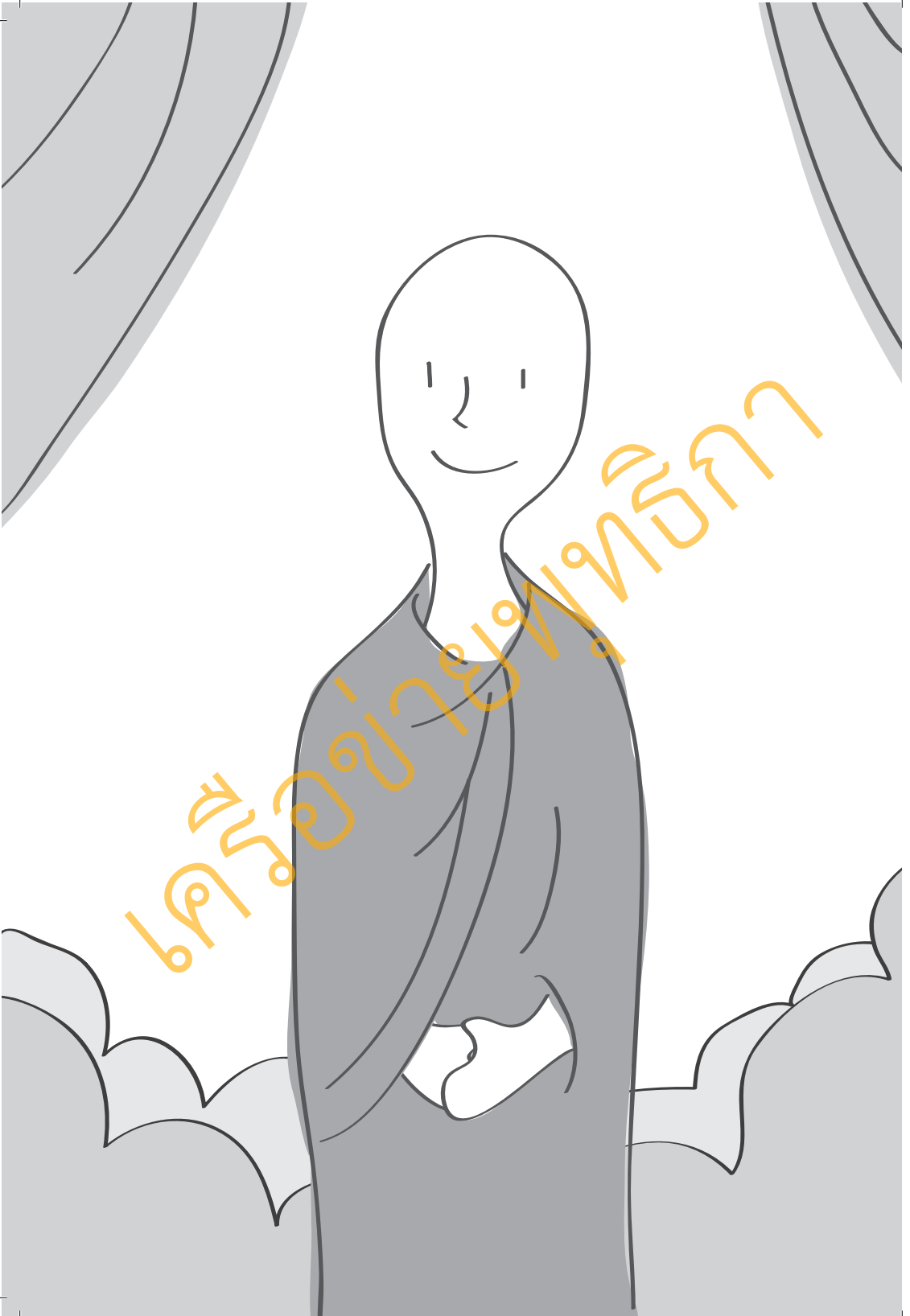
มีเด็กอายุ ๑๐ ขวบ เป็นมะเร็งเม็ดเลือด วันสุดท้ายของชีวิต เขามีอาการหนัก พยาบาลด้วยความกลัวว่า “ผมจะตายแล้วหรือ” พยาบาลบอกว่า “หนูไม่ต้องกลัว หนูเป็นคนกล้าหาญ ให้ระลึกถึงท่านอาจารย์พุทธทาส ท่านรออยู่ข้างหน้าแล้ว หนูก้าวไปข้างหน้าได้เลย แม่และพยาบาลจะช่วยหนูอยู่ ไม่ต้องห่วง” เด็กคนนี้รู้จักท่านอาจารย์พุทธทาส พอได้ยินชื่อท่านก็เกิดกำลังใจ ในที่สุดก็ไปอย่างสงบ ไปไหนเราไม่รู้ แต่ที่เรารู้คือเขาไปอย่างสงบ เพราะว่าเขาวางจิตวางใจไว้ดี เพราะฉะนั้นการนึกถึงสิ่งที่ดีงาม มีประโยชน์แน่นอน อย่างน้อยก็ทำให้สามารถผ่านช่วงสุดท้ายของชีวิตไปได้อย่างราบรื่น อย่าไปนึกว่าเป็นเรื่องยาก แม้เด็ก ๓ ขวบก็สามารถทำได้

พยาบาลที่ขอนแก่นเล่าให้ฟังว่า มีเด็กคนหนึ่งเป็นมะเร็ง วันสุดท้ายของชีวิตเขากระสับกระส่ายตลอดเวลา พยาบาลเรียนจิตวิทยาเด็กจึงเข้าใจความรู้สึกของเด็ก เธอรู้ว่าเด็กชอบอุลตราแมน จึงพูดชวนเด็กว่า ไปซื้ออุลตราแมนกันไหม เดี่ยวพี่จะพาหนูไปซื้ออุลตราแมน เด็กได้ยินก็พยักหน้า แล้วพยาบาลก็ชวนเด็กจินตนาการตาม พูดนำเด็กไปซื้อของเล่น บางช่วงพยาบาลก็ถามว่าตอนนี้เดินไปถึงไหนแล้ว เด็กก็บอกว่าเดินไปถึงสนามเด็กเล่นแล้ว เด็กจินตนาการว่าเดินไปเรื่อยๆ จนถึงศูนย์การค้า ในจินตนาการเด็กเห็นของเล่นเยอะแยะ รวมทั้งอุลตราแมน พยาบาลถามว่า อุลตราแมนสีอะไร เด็กก็เล่าให้ฟัง ในที่สุดก็ซื้ออุลตราแมนเอ็กซ์ ซึ่งเป็นรุ่นที่เขาชอบ หลังจากนั้นพยาบาลก็ชวนไปกราบหลวงพ่อดิถีที่สี่ัค

ซึ่งแม่เคยพาเด็กไปทำบุญ พยาบาลนำจินตนาการเด็กไปได้ประมาณ สิบห้า นาที หลังจากนั้นเด็กก็สงบ หายกระสับกระส่าย สองสามชั่วโมง ต่อมาเด็กก็เสียชีวิตอย่างสงบ โดยไม่ต้องพึ่งยาระงับปวดมาก เรื่องอย่างนี้เราอย่าไปคิดว่าเป็นเรื่องยากสุดวิสัย อย่าไปคิดว่าเราไม่ได้ปฏิบัติธรรม มามากมายจะทำได้อย่างไร เราทุกคนทำได้ทั้งนั้น

อาตมาขอพุดคุยเพียงเท่านี้ ขอให้โยมรักษากายให้ดี รักษาใจให้ เข้มแข็ง จิตใจปลอดโปร่ง เบาสบาย ได้มีโอกาสสัมผัสกับความสงบเย็น ภายใน และหลุดพ้นจากความทุกข์เป็นลำดับ จนกระทั่งไม่เป็นทุกข์กับ อาการที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ขออนุโมทนาด้วย

ครูอ้ายฟ.ทวิชา



บทสนทนา ๒

เผชิญความตายด้วยใจกุศล

ตอนนี้ลูกหลานมาช่วยให้กำลังใจโยม อาตมาก็มาให้กำลังใจโยมด้วยเช่นกัน ตอนนี้ร่างกายของเราพยายามอยู่แล้วที่จะสู้กับความเจ็บป่วย แต่ว่าอย่าปล่อยให้เป็นเรื่องของกายอย่างเดียว ใจของเราก็สำคัญเหมือนกันในการสู้กับความเจ็บป่วย ถ้าทำใจดีๆ นึกถึงสิ่งที่ดีๆ เป็นบุญกุศล ก็จะช่วยให้ทุกขเวทนาผ่อนคลายลงได้

ขอให้โยมนึกถึงสิ่งที่ดีๆ ที่โยมได้เคยบำเพ็ญมา อย่างเช่น โยมชอบทำบุญ การทำบุญนี้แหละเป็นความดีที่อยากให้โยมนึกถึงเอาไว้เสมอๆ โยมชอบสร้างพระพุทธรูป ก็ขอให้ระลึกถึงพระพุทธรูปที่โยมได้ถวายแก่วัดต่างๆ เวลาเกิดทุกขเวทนามาก็ให้นึกถึงพระพุทธรูปที่โยมได้สร้างถวายให้แก่พระศาสนา นึกถึงพระพักตร์ของพระพุทธรูปที่โยมได้ถวาย พยายามนึกและจำให้ประทับแน่นในใจ เพราะว่าเวลาที่เห็นพระพุทธรูปท่านยิ้มด้วยเมตตา รอยยิ้มและความเมตตาของพระพุทธเจ้านี้แหละที่จะช่วยให้เราเกิดกำลังใจที่จะเอาชนะทุกขเวทนาได้ ในยามนี้พระพุทธรูปที่

แสดงธรรมแก่นายลิขิต ธนสารสมบัติ เมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๔๘

โยมสร้างถวายเป็นบุญโยม มาเป็นที่พึ่งของโยมได้ จึงขอให้นึกถึงพระพุทธรูปอยู่บ่อยๆ เวลารู้สึกตัวแม้จะไม่เจ็บไม่ป่วยก็นึก ก่อนจะหลับก็นึก ตื่นขึ้นมาจำได้เมื่อไหร่ก็นึกถึงพระพุทธรูปที่โยมได้สร้างถวายเป็นบุญแล้วความเมตตากรุณาของพระองค์ รวมทั้งความปิติอิ่มเอิบจากการที่โยมได้ทำบุญเอาไว้จะช่วยให้โยมมีกำลังใจ

บุญกุศลที่โยมได้ทำไว้มีมากมายที่ควรจะภาคภูมิใจ ไม่ว่าจะสร้างพระไตรปิฎก สร้างศาลา สร้างห้องน้ำ สร้างกุฏิให้แก่พระสงฆ์ ทั้งหมดนี้เป็นบุญกุศลที่มีอนันตสงส์มาก บุญเหล่านั้นไม่ไปไหน แต่อยู่ที่ใจของโยมแล้วละ อยู่ที่ใจถ้าโยมนึกถึงก็มีประโยชน์น้อยลง ก็ขอให้นึกถึงบุญกุศลไว้ด้วย จะช่วยให้โยมมีความมั่นใจ จะไม่กลัวว่าข้างหน้าจะมีอะไร เพราะบุญกุศลนี้แหละที่รอเราอยู่ข้างหน้า พระพุทธเจ้าตรัสว่าบุญกุศลเหมือนกับญาติพี่น้องที่เราจากไป เวลาเรากลับไปหาญาติพี่น้อง ญาติพี่น้องก็ต้อนรับด้วยความดีใจที่เราได้กลับมา บุญกุศลก็คอยต้อนรับเราอย่างนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้นโยมไม่ต้องกลัวข้างหน้าว่าจะเกิดอะไรขึ้น เพราะข้างหน้ามีบุญกุศลคอยรับรองต้อนรับอยู่ ขอให้โยมมั่นใจในความดีที่ได้ทำไว้ ความมั่นใจจะทำให้โยมไม่มีอะไรต้องกลัวข้างหน้า

ขอให้โยมภูมิใจว่าตั้งแต่เราได้มีชีวิตเกิดมาเป็นมนุษย์เราได้ทำความดีไว้มากมาย ในฐานะพุทธศาสนิกชน เราก็ได้ทำบุญอุทิศถวายเป็นบุญพระพุทธศาสนา ในฐานะที่เป็นลูก เราก็เป็นลูกที่ดีของแม่ของพ่อ ได้ทำความดีตอบแทนผู้มีพระคุณ อันนี้เป็นเรื่องที่เรควรภาคภูมิใจ นอกจากนั้นโยมยังได้ทำความดีในฐานะที่เป็นพ่อ ได้เลี้ยงลูกให้เติบโต ไม่ใช่เติบโตแต่ร่างกาย แต่ว่าเติบโตทางจิตใจด้วย ให้เขาได้รู้จักคุณงามความดีและมีความรู้ สามารถที่จะเลี้ยงตัวเองได้จนเราไม่ต้องกังวล แล้วเขาก็ยังทำความ

ดี ได้รู้จักพุทธศาสนา ได้ช่วยนำพากันอุปถัมภ์คำจูนพุทธศาสนา อันนี้ก็
เป็นเรื่องที่โยมควรจะภาคภูมิใจ ในฐานะที่เราเป็นพ่อก็คงไม่มีอะไรนำ
ภาคภูมิใจยิ่งกว่าได้ทำบุญกับลูกๆ ให้ลูกเขาได้เป็นคนดีจนกระทั่งตอน
นี้โยมก็หายห่วงได้แล้ว ความดีเหล่านี้ขอให้โยมระลึกถึงอยู่เสมอๆ เพราะ
ว่าความภาคภูมิใจนี้แหละที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นความเจ็บความปวดต่างๆ
ไปได้

นอนอย่างนี้อ่าไปหวังว่าตัวเองว่าจะอยู่อย่างไร อย่าไปนึกกลัวว่า
จะอยู่คนเดียว ลูกๆ รวมทั้งภรรยาและญาติมิตรจะอยู่ข้างๆ โยม
คอยเป็นกำลังใจให้โยม อย่าไปหวังอย่าไปกลัวว่าเราจะเป็นภาระให้แก่
เขา ลูกๆ หลานๆ ภรรยาเขามีความภูมิใจที่ได้อยู่ช่วยเหลือข้างๆ โยม
อย่าไปกลัวว่าเขาจะทิ้งเรา อันนี้ไม่มีหรอก เขาจะอยู่กับเรา จะร่วมทุกข์
ร่วมสุขกับโยม ขอให้มั่นใจได้ อย่าไปหวังว่าตัวเองจะเป็นภาระแก่ใคร
หรือกลัวว่าจะถูกทิ้งให้อยู่คนเดียว เราได้ทำความดีมาเยอะแล้ว ตอนนี้
ความดีกำลังตอบสนอง ลูกหลานและภรรยา กำลังมาช่วยกันดูแล พร้อม
จะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเรา

แม้จะเจ็บจะปวดอย่างไร ก็อย่าถือว่ากำลังใช้กรรม ให้คิดว่าในขณะที่
ที่เรายังมีลมหายใจอยู่เรายังสามารถที่จะสร้างกรรมดีได้ อย่าไปคิดว่า
เราต้องมาอยู่อย่างทุกข์ทรมานเพื่อใช้กรรม อย่ารู้สึกท้อแท้เบื่อหน่าย
ให้คิดว่าทุกขณะที่เรามีลมหายใจหมายถึงโอกาสที่เราจะยังทำความดีได้
แม้กำลังนอนเจ็บอยู่เราก็มีโอกาสทำความดีได้ ไม่ใช่ว่าทำอะไรไม่ได้เลย
ไม่ใช่ที่กำลังมาอยู่แบบใช้กรรม ทุกขณะที่มีลมหายใจคือโอกาสที่จะ
สร้างความคิดดี อย่างโยมอยู่อย่างนี้ก็ยังสามารถทำบุญได้เยอะ อย่างคราวที่
แล้วโยมก็ได้ทำบุญด้วยการให้ทาน สร้างห้องน้ำให้กับวัด และตอนนี้ที่

วัดกำลังสร้างห้องน้ำที่โยมได้ถวายให้ ใกล้จะเสร็จแล้ว เสร็จเมื่อไหร่ก็จะมาบอกให้โยมได้รู้

บุญกุศลเหล่านี้โยมสามารถทำได้ทุกขณะที่มีลมหายใจ เพราะฉะนั้นอย่ารู้สึกท้อแท้ อย่ารู้สึกเบื่อหน่าย อย่าคิดว่าตอนนี้กำลังเป็นภาระแก่ใคร โยมไม่ได้เป็นภาระแก่ใครเลย ไม่เป็นภาระแม้กระทั่งแก่ตัวโยมเอง เพราะว่าโยมยังสามารถทำความดีได้ด้วยการให้ทาน แม้ว่าจะใส่บาตรไม่ได้ แต่ก็ยังสามารถอุทิศสมบัติที่ตนมี เพื่อเป็นบุญกุศลได้ โยมยังสามารถทำความดีได้ด้วยการรักษาใจให้ปกติ อยู่กับความทุกข์แต่ว่าสามารถที่จะอาศัยทุกข์นี้แหละมาเป็นเครื่องสอนใจเรา ให้ระลึกว่าขณะนี้ความทุกข์กำลังบอกกับเราว่าสังขารนี้มันไม่น่าเอาไม่น่ายึด ถ้ายึดมันก็เป็นทุกข์ พิจารณาอย่างนี้ดูก็ได้ว่าทุกขณะธรรมะกำลังแสดงให้เราได้ เห็นจากสังขารที่กำลังเป็นอยู่

สังขารนี้เขาได้รับใช้เรามาช้านานแล้ว เราจะไปไหนเขาก็เดินเหินให้เรา เราจะกิน เขาก็หาของมาตักใส่ปากให้เรากิน เขาช่วยเราหลายอย่างแล้ว และตอนนี้เขาก็กำลังช่วยเราอีกอย่างหนึ่งก็คือแสดงธรรมให้เราเห็นว่าสังขารนี้มันไม่น่าเอา ไม่น่ายึดถือ ที่ผ่านมาเราใช้สังขารนี้มามากแล้ว ถ้าถึงเวลาเขาจะไม่อยากอยู่กับเรา ก็ต้องปล่อยไป อย่าไปยึด ถ้าเขาไม่อยากอยู่กับเราหรือถึงเวลาที่เขจะต้องไปก็ให้เขาไป ถ้าเราจะยึดเอาไว้ ก็เป็นทุกข์ ถ้าเราอยากจะยึดอยากจะให้เป็นตามใจเรา เราก็จะเจ็บปวด ขอให้ลองมองความเจ็บปวดของสังขารว่า เขากำลังจะมาสอนมาบอกเราว่าอย่าไปยึด ปล่อยอย่างว่าง ถ้าโยมพิจารณาอย่างนี้แล้วก็จะเป็นบุญได้เหมือนกัน

ทุกลมหายใจเข้าออกของโยมเมื่อคิดไปในทางที่ดี คิดในทางที่เป็นกุศล เช่นนึกถึงบุญกุศลที่โยมได้ทำเอาไว้ แล้วเกิดความปีติสบายใจ อัน

นั่นแหละคือบุญ นอนอย่างนี้ก็ยังทำบุญได้ เพียงแค่รักษาใจให้เป็นบุญ ให้เป็นกุศลและรู้จักปล่อยกับวาง อันนี้โยมก็ทำได้ ทำแล้วจิตจะสงบ ความทุกข์จะลดน้อยลง

นอนอยู่อย่างนี้เรายังทำบุญได้อีกอย่างคือแผ่เมตตา เมตตาให้แม้กระทั่งเจ้ากรรมนายเวร นอกจากขอขมาเขาแล้ว ก็ให้อโหสิแก่เขาด้วย เจ้ากรรมนายเวรถ้ามี ก็ขอให้เขาได้ประสบกับความสุขได้ไปสูงสุดดี อย่าไปมีความโกรธความเกลียดเขา ให้เราคิดเสียว่าความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นมันเป็นการชดใช้หรือชดเชย ที่เราอาจจะล่วงเกินเขาไว้ บางทีเราก็ไม่รู้ว่าเราได้ล่วงเกินใครไปบ้าง อาจจะทำให้เขาเจ็บปวด ก็ถือว่าความเจ็บปวดของเรานี้ มันไม่ได้เจ็บปวดเปล่าๆ แต่มันเป็นการชดใช้หรือชดเชยที่เราอาจจะล่วงเกินเขาไป ให้คิดว่าความเจ็บปวดนี้มันไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ แต่มีเพื่อจะช่วยให้ถอนเราให้พ้นจากภาระเครื่องผูกพันทั้งหลาย ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ได้ใจก็เป็นบุญ

พยายามนึกถึงสิ่งที่ติงามเอาไว้ อย่าไปนึกถึงสิ่งที่ขุ่นข้องหมองใจ แม้ว่าจะมีบางคนทำให้เราขุ่นข้องหมองใจก็ให้อโหสิกรรม อย่าให้ความขุ่นข้องหมองใจติดค้างอยู่ในจิตใจ ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องละวางสิ่งเหล่านี้ออกไปจากจิตใจของเรา เหมือนกับเรากำลังเดินขึ้นเขา ควรเดินให้ตัวเบาที่สุด ขอให้ดีกว่าโยมกำลังจะเดินขึ้นเขา ข้างบนนั้นมีพระพุทธรูปจะไปสักการะบูชาพระพุทธรูปข้างบนก็ต้องเดินให้ตัวเบา แบกของไปให้น้อยที่สุด จะได้ไม่เหนื่อย ตอนนีโยมกำลังจะเดินทางไปสู่ภพใหม่ ก็ขอให้เดินด้วยใจที่เบาที่สุด ความขุ่นข้องหมองใจทั้งหลาย ให้ละวางให้หมดให้อโหสิกรรมแก่คนที่ทำให้ไม่สบายใจ ส่วนอะไรที่รู้สึกที่เราทำไม่ถูกต้องล่วงเกินใครไว้ ก็ขอขมาด้วยเช่นกัน ถ้าทำได้ก็จะสบายใจ

อย่าลืมนึกถึงสิ่งดีงามที่โยมได้ทำกับศาสนา ได้ทำกับผู้มีพระคุณ เช่น พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ หรือที่เราได้ทำไว้กับภรรยา ลูกหลาน นี่เป็น บุญกุศลอันน่าภูมิใจที่จะไม่สูญเปล่า บุญกุศลเหล่านี้จะช่วยให้เราผ่าน ความทุกข์ไปได้และจะช่วยให้เราไปสู่ภพใหม่ด้วยความมั่นใจ บุญกุศล รอรออยู่ข้างหน้าแล้ว ไม่ต้องห่วงข้างหน้า ให้ทำตอนนี้ให้ดีที่สุดคือทำให้ เป็นกุศล ทุกลมหายใจของเราคือโอกาสที่จะทำความดี โอกาสที่จะ ทำบุญกุศล โอกาสที่จะปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่ยังค้างคั่งอยู่ เป็นโอกาสที่ จะขอมา ให้โอกาสกรรม ทั้งแก่คนที่รู้จักและไม่รู้จัก รวมไปถึงเจ้ากรรม นายเวรทั้งหลาย เมื่อทำบุญแล้วก็แผ่ไปถึงทุกๆ คน รวมทั้งเจ้ากรรม นายเวรด้วย

เดี่ยวอาตมาจะทำสมาธิแผ่เมตตาให้โยม โยมนอนตามสบาย และ ขอให้เปิดใจรับกระแสแห่งเมตตาจากสมาธินี้ด้วย

ทุกลมหายใจเข้าก็ดี ออกก็ดี ขอให้เมตตากับตัวเองด้วยนะ สังขาร หรือร่างกายของเรา อย่าไปเผลอโกรธเกลียดเขา ว่าเขาทำให้เราเจ็บ ทำให้เราปวด ให้มีเมตตากับสังขารของเราเองด้วยว่าเขาก็พยายามอย่าง เต็มที่สุดความสามารถที่จะช่วยบำบัดความทุกข์ความเจ็บความปวดให้ หหมดไป จึงขอให้แผ่เมตตาไปถึงสังขารร่างกายของเราทุกส่วนไม่ว่าจะ เป็นหัวใจ ปอด กระเพาะ ลำไส้ ตับหรือไต แผ่เมตตาให้ทุกส่วน อย่าง น้อยเขาก็ได้ช่วยให้เราได้มีชีวิตมาจนถึงทุกวันนี้ ขอให้แผ่เมตตา อย่าให้ เขาได้ทุกข์ทรมาน

การแผ่เมตตาให้กับตัวเองเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเรารักษาใจของเราให้ มีเมตตาอยู่เสมอ อย่าให้ความโกรธความเกลียดชังเคืองใจมาครองใจ ของเรา อันนั้นก็บุญกุศลเช่นกัน ในยามนี้ต้องอาศัยเมตตาด้วย แผ่

เมตตาให้กับร่างกายของเรา แม่เมตตาให้กับหัวใจ ปอด ตับ ไต ไข้พุง
ของเรา แม่เมตตาให้กับใครก็ตาม ที่เคยทำให้เราชุ่นเคืองใจ แม่เมตตา
ให้กับเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง บุญกุศลอะไรที่ได้ทำเอาไว้หรือ
ที่ได้ทำต่อไปก็แผ่ให้เขาไปด้วย อันนี้ก็เป็นบุญที่มีอานิสงส์มหาศาล

ขอให้โยมมั่นใจว่าบุญนี้แหละที่จะเป็นที่พึ่งพาของโยมได้ อย่างอื่น
เป็นส่วนประกอบ ตอนนี้มีลมหายใจก็เป็นโอกาสที่จะได้ทำบุญ ทุก
ขณะที่ยังมีลมหายใจขอให้ทำบุญเรื่อยไป สร้างกรรมดีอยู่เรื่อยไป ถ้า
ทำอย่างนี้ได้การมานอนป่วยอยู่นี้จะไม่ใช่เป็นการมาใช้กรรม แต่เป็นการ
เอากรรมนี้แหละมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เป็นการสร้างกรรมใหม่ที่ดีเป็น
กุศล ขอให้ทำเรื่อยไป แม้ว่าร่างกายจะอ่อนแอแต่ใจเรายังมีกำลังสามารถ
ทำอะไรได้มากมาย ถ้ามีความตั้งใจอย่างยิ่ง เราก็จะผ่านความลำบาก
ความทุกข์ความเจ็บปวดไปได้ด้วยดี

เราอยากพูดกับคุณ

ช่วยผู้ป่วยให้ตายดี

ถึงแม้ว่าโยมจะไม่ได้เป็นหมอหรือเป็นพยาบาล แต่ก็อยากจะให้ระลึกว่าเราสามารถที่จะช่วยโยมลิตีได้ เพราะว่าสิ่งที่โยมลิตีต้องการไม่ใช่แค่ยาบำบัดความเจ็บป่วยทางกายเท่านั้น แต่ยังต้องการกำลังใจ และต้องการสิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างจิตใจให้สงบมั่นคงด้วย เรียกว่าต้องการทั้งยาทางกายและยาทางใจ เพราะว่าคนป่วยจริงๆ แล้วเขาไม่ได้เจ็บป่วยทางกายอย่างเดียว บ่อยครั้งเขาก็เจ็บป่วยทางใจด้วย เช่น มีความทุกข์ มีความกังวลและความกลัวสารพัด นี่เป็นสิ่งที่ลูกหลานหรือภรรยาจะช่วยให้ได้แต่จะไม่ได้เป็นหมอ นั่นคือการช่วยเหลือทางจิตใจ อย่างเช่นการที่มีลูกหลานมาอยู่กันพร้อมหน้า อันนี้ก็ทำให้ผู้ป่วยก็มีความอบอุ่นใจ บางทีคนป่วยเขาอาจจะกังวลว่าตนเองอาจจะถูกทอดทิ้งหรือว่าอาจจะอยู่คนเดียวในวาระสุดท้าย เขาไม่อยากจะไปคนเดียว แต่ถ้าเขารู้สึกว่ามีคนอยู่กับเขาตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง เขาก็จะมีความอบอุ่นใจไม่กลัว คนเราไม่ว่าจะมีความเข้มแข็งแค่ไหนก็ตาม แต่ว่าในยามนี้จิตใจมีโอกาส

แสดงธรรมแก่ ญาติของนายลิตี ธนสารสมบัติ เมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๔๘

แปรปรวนได้ง่ายเพราะว่าทุกขเวทนาทางกายมันแรง การที่ลูกหลาน
มาอยู่กับพร้อมหน้า บางทีไม่ต้องทำอะไรมาก แคให้เขาเห็นหน้า บางที
ไม่ต้องพูดอะไร เพียงแค่ทักเขาหรือว่าสัมผัสตัวเขาเบาๆ เพียงแค่สัมผัส
ตัวก็ให้ความรู้สึกที่ดีนะ มันช่วยได้ ภาษากายบางทีก็มีพลังมากกว่า
คำพูด

ให้ระลึกด้วยว่าผู้ป่วยเขาต้องการสิ่งนี้ตลอดเวลาไม่ว่าเขาจะรู้สึกตัว
หรือไม่ อย่าไปนึกว่า ถ้าเขาโคม่าแล้ว จะไม่สามารถรับรู้การกระทำหรือ
ความรู้สึกของเราได้ มีคนจำนวนไม่น้อยถึงแม้เขาโคม่าไม่รู้สึกตัวแต่เขา
สามารถรับรู้ได้ มีผู้ป่วยคนหนึ่งโคม่าเพราะเกิดอุบัติเหตุกระแทกกระเียน
ทางสมอง แกรมไตวายฉับพลัน หมดสติไม่รู้ตัว หมอบอกว่าโอกาสรอด
มีน้อย แต่ว่าในที่สุดเขาก็รอดมาได้ เขาได้มาแล้วว่าเกิดอะไรกับเขาตอน
ที่เขาอนหมดสติอยู่ในห้องไอซียู ตอนนั้นในใจรู้สึกแคว้งคว้างเหมือนจะ
หลุดจากร่าง แต่บางช่วงจะรู้สึกว่ามีมือมาแตะที่ตัวเขา พร้อมกับมีพลัง
ส่งเข้ามา ทำให้ใจที่เหมือนจะขาดหลุดไปนั้น กลับมารวมตัวกัน เกิด
ความรู้ตัวขึ้นมา แล้วความรู้สึกตัวนั้นก็เลื่อนรางไปอีก เป็นอย่างนี้ทุกวัน
ตอนหลังเขาพบว่ามียาบาลคนหนึ่งทุกครั้งที่เข้าเวรเธอจะเดินเยี่ยม
คนไข้ทุกคน แต่ถ้าคนไหนยังโคม่าอยู่ เธอจะจับมือแล้วแผ่เมตตาไปให้
นี่เป็นตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นว่าพลังแห่งเมตตาจิตนี้ผู้ป่วยที่หมดสติสามารถ
รู้สึกได้

มีบางคนเกิดหัวใจหยุดเต้นกะทันหัน ถูกพาไปส่งโรงพยาบาลเพื่อ
ทำการกระตุ้นหัวใจ ตอนที่ใส่ท่อช่วยหายใจนั้น พยาบาลได้ถอดฟัน
ปลอมของผู้ป่วยออก ตอนนั้นผู้ป่วยหมดสติ แต่หลังจากนั้นหนึ่งอาทิตย์
เมื่อเขาฟื้นกลับมาเป็นปกติ พอเขาเห็นพยาบาลคนนั้นเขาก็ทักว่าคุณ

ไข่มัยที่ถอดพันปลอม พยาบาลก็ตกใจถามว่าคุณรู้ได้ยังไง ในเมื่อตอนนั้นคุณหมดสติอยู่ จะเรียกว่าตายก็ได้เพราะหัวใจไม่ทำงาน เรื่องแบบนี้มีอยู่บ่อยๆ ผู้ป่วยหลายคนที่มีเมื่อฟื้นจากโคม่าบอกว่าได้ฟังเสียงบทสวดมนต์หรือเสียงพระเทศน์จากเทปที่พยาบาลหรือญาติเปิดให้ฟังขณะหมดสติ บางคนบอกว่าได้ยินกระทั่งว่าหมอกับพยาบาลพูดอะไรกัน

ดังนั้นขอให้ตระหนักว่าถึงแม้ผู้ป่วยจะหมดสติ อยู่ในภาวะโคม่า ไม่ตอบสนองอะไรเลย แต่เขาอาจจะรับรู้คำพูดคำจาของเราได้ ถ้าเราพูดในสิ่งที่ดี มีเมตตาไม่มีการทะเลาะวิวาทกัน เขาก็จะรู้สึกดี แต่ถ้าญาติพี่น้องทะเลาะกันเรื่องมรดก เรื่องการรักษาพยาบาล อะไรทำนองนี้ นี่คือการทำร้ายผู้ป่วยโดยไม่รู้ตัวเพราะคิดว่าเขาหมดสติ ขอให้ระลึกว่าไม่ว่าเขาจะหมดสติหรือไม่ก็ตาม ขอให้ปฏิบัติกับเขาอย่างปกติเหมือนตอนที่เขารู้ตัว ถ้าจะให้ดียิ่งกว่านั้นก็ควรทำบรรยากาศให้เกิดความสงบ หรือจะมีการสวดมนต์ เช่น สวดคาถาชินบัญชร พร้อมๆ กันก็ดี แต่ไม่ต้องดั่งนัก จะสวดในใจก็ได้ หรือทำสมาธิร่วมกันเป็นครั้งคราว จะเกิดคลื่นแห่งความสงบที่เขาสามารถสัมผัสได้

หากว่าผู้ป่วยมีเรื่องอะไรค้างคาใจที่เราสามารถช่วยเหลือได้ ก็ควรเป็นธุระช่วยเหลือจัดการให้แล้วเสร็จ แต่กรณีของโยมลิขิตไม่มีอะไรที่รู้สึกเป็นห่วงกังวลหรือไม่สบายใจ แต่ว่ามีบางอย่างที่ลูกหลานอาจจะช่วยได้ นอกจากที่อาตมาได้พูดไปแล้ว ก็คือถ้าเกิดว่าลูกหลานคนใดระลึกได้ว่าเคยล่วงเกินโยมเขาไว้ หรือมีอะไรไม่สบายใจอยู่ข้างใน ควรถือโอกาสนี้ขอขมาลาโทษ บางทีผู้ป่วยเขาอาจรู้สึกติดค้างในบางเรื่อง เช่น เขาอาจจะรู้สึกผิดกับใครบางคน หรือรู้สึกไม่พอใจใครบางคน ติดใจใครบางคนที่ทำอะไรไม่ถูกต้องกับเขา ตรงนี้ถ้ามีอะไรค้างคามันก็ทำให้

ไม่สามารถไปอย่างสงบ หรืออยู่อย่างสงบได้ มีบางคนป่วยหนัก เป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย พยาบาลก็มานั่งให้ลูกมาขอขมา ลูกขอขมาเสร็จ แม่ก็ยังรู้สึกไม่ดีขึ้น พยาบาลผดสังเกตุจึงไปถามลูกว่ามีบางเรื่องที่ยังไม่ได้พูดกับแม่ใช่ไหม ลูกก็ตกใจยอมรับว่ามีเรื่องหนึ่งที่ยังไม่ได้บอก คือเขาไปอยู่กินกับผู้หญิงจนมีลูกด้วยกัน แต่ไม่ได้บอกแม่ พอลูกไปสารภาพกับแม่เรื่องนี้และขอโทษที่ปิดเอาไว้ แม่ก็รู้สึกดีขึ้น เรื่องนี้เป็นตัวอย่างว่าอย่าไปนึกว่าคนป่วยเขาไม่รู้ หรืออย่าไปนึกว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย สำหรับคนเป็นพ่อเป็นแม่เขาอาจถือเป็นเรื่องใหญ่ และรู้สึกน้อยใจว่าทำไมลูกไม่พูดความจริง ถ้าหากความรู้สึกแบบนี้ยังค้างคาใจเขา เขาก็อยู่อย่างเป็นทุกข์และอาจตายด้วยอาการไม่สงบก็ได้

เพราะฉะนั้นถ้าพวกเราที่มีความรู้สึกว่ามีอะไรที่ค้างคาใจหรือระลึกว่าได้ล่วงเกินอะไรกับโยมลิขิต ก็ควรถือโอกาสนี้ขอขมา ความจริงแล้วเราก็ไม่รู้ว่าโยมเขายังติดใจอะไรบ้างหรือเปล่า แต่เรื่องแบบนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน อย่าไปนึกว่าบางเรื่องเขาคงไม่รู้หรือไม่ติดใจอะไรหรอก คนป่วยนั้นจิตใจเขาเปราะบาง เปราะบางหมายความว่ามีความไวกระทบได้ง่าย บางอย่างคนปกติไม่รู้สึก แต่คนป่วยเขาจะรู้สึกได้ไว เพราะฉะนั้นความรู้สึกอะไรที่ไม่ดี เช่น ความรู้สึกหมั่นแค้นค้างคาใจ ตอนนี้นี้ยังมีโอกาสควรไปเปิดใจหรือขอขมาเสีย เพราะหากผัดผ่อนอาจไม่มีโอกาสได้พูด ถึงตอนนั้นก็เสียใจว่าทำไมตอนเขายังอยู่เราไม่ไปขอขมา

ที่นี้บางคนอาจเกิดคำถามขึ้นมาว่าถ้าเขาจำไม่ได้จะทำอย่างไร จำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร แต่ว่าเราก็ขอขมาไว้ก่อนเป็นดี อีกเรื่องหนึ่งที่อาจมาคิดว่าลูกหลานน่าจะได้ทำกับผู้ป่วยก็คือ เมื่อเรารู้ว่าเขาจะอยู่กับเราได้อีกไม่นาน ก็ควรมีการกล่าวคำอำลา อาจจะอำลาในลักษณะที่เป็นกิจจะลักษณะสักหน่อย เช่น มีตัวแทนของลูกหลานมาพูดถึงคุณความดี

ของเขาให้เขาฟัง ว่าเขาได้ทำความดีอะไรบ้างที่เรารู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณของเขา เช่น เขาเป็นพ่อที่ดี เป็นสามีที่ดี เป็นปู่ที่ดี ซึ่งเราภูมิใจ การที่เราพูดความดีของเขาเป็นการช่วยเตือนให้เขาระลึกถึงความดีที่ตนได้ทำการระลึกถึงความดีในยามนี้มีความสำคัญเพราะช่วยให้จิตมีความอึดเอิบปลาบปลื้มและเป็นกุศล ไม่จมอยู่กับความทุกข์ บางคนพอเจ็บป่วยมากๆ จิตตก คิดไปคิดมาก็นึกถึงความผิดพลาดในอดีต ลงโทษตัวเองว่าฉันไม่น่าทำอย่างโน้นอย่างนี้เลย ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ แต่ถ้าลูกหลานช่วยให้เขาระลึกถึงความดีที่เคยทำไว้ เขาก็จะไม่ไปนึกถึงสิ่งไม่ดีในอดีต คนเราเมื่อมาถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ถ้านึกคิดในสิ่งที่ไม่ดี หรือมีอะไรค้างคาใจ จิตจะเป็นอกุศล ถ้าตายไปก็จะไปสู่ทุคติได้ แต่ถ้านึกถึงสิ่งที่ดีหรือเรื่องบุญกุศล ตายไปก็จะไปสู่สุคติ

เมื่อจะกล่าวคำอาลา ประการแรกเราพูดถึงความดีของเขา สำนึกในบุญคุณของเขา ขอขอบคุณเขาที่ได้เอื้อเฟื้อเกื้อกูลเรามา ขอให้พูดออกมาจากใจ ประการที่สองก็คือขอขมาลาโทษ ถ้าเราได้ทำอะไรล่วงเกินไม่ว่าด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี จะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ก็ขอขมา ประการที่สามก็คือพูดย้ำเตือนให้เขานึกถึงสิ่งที่ดีงาม นึกถึงบุญกุศล รวมทั้งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รวมทั้งให้ทำใจปล่อยวาง อันนี้ขึ้นอยู่กับว่าเขาสนใจธรรมะแค่ไหน ถ้าเขาสนใจธรรมะ ศึกษาเรื่องนี้พอสมควร ก็ให้เขาปล่อยวางสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่เฉพาะทรัพย์สินสมบัติ หรือคนรัก แต่รวมถึงปล่อยวางในร่างกายและในตัวตน ให้จิตใจนึกถึงแต่พระนิพพาน หรือภาวะที่ดับไม่เหลือ แต่ถ้าเขาเข้าใจพุทธศาสนาเล็กน้อย ก็ให้นึกถึงสุคติ โดยพูดเตือนใจให้นึกถึงสิ่งที่ดีงามมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้จิตเกิดความสงบและเป็นกุศล

อันนี้จะช่วยได้มาก ถ้าทำตอนที่เขารู้ตัวก็ดี แต่ถึงแม้ไม่รู้ตัวแล้วก็ไม่เป็นไร พุดกระซิบข้างหูเบาๆ คนที่เป็นพ่อเป็นปู่เป็นตาเขาก็จะรู้สึกภูมิใจ ยิ่งถ้าหากมีลูกหลานมาอยู่กันพร้อมหน้าก็ยิ่งดี เขาจะได้ดีใจที่ลูกหลานรู้สึกสำนึกในบุญคุณของเขา เขาจะได้จากไปด้วยความสงบ

อาตมาก็ขอฝากเอาไว้ ทั้งหมดนี้เป็นการแนะนำวิธีที่จะช่วยเขาในทางจิตใจ แต่ถ้าจะให้ดีนอกจากจะช่วยเขาแล้ว เราเองก็ควรได้ประโยชน์จากเขาด้วย คือได้มาเรียนรู้จากเขาในเรื่องสัจธรรมของชีวิต ตอนนี้อยมลิขิตกำลังเป็นครูสอนเรา สอนสัจธรรมให้แก่เราว่าสักวันหนึ่งเราต้องล้มป่วยอย่างนี้หรืออาจจะเป็นอย่างยิ่งกว่านี้ เพราะฉะนั้นจึงอย่าประมาท บางทีเรานึกว่าฉันยังหนุ่มยังแน่นยังเด็กอยู่ ไม่ล้มป่วยง่ายๆ จึงมัวแต่สนุกสนาน ไม่ได้เตรียมใจไว้เลยที่จะเผชิญกับความไม่แน่นอนของชีวิต แถมไม่นึกถึงบุญกุศล อันนี้เรียกว่าความประมาท ความเจ็บป่วยเป็นธรรมดาของชีวิตที่ไม่มีใครหนีพ้น และเกิดขึ้นได้ทุกเวลา กับทุกคน อย่าไปนึกว่าฉันยังเด็ก ยังอีกนานกว่าจะป่วย คนเราจะเจ็บจะป่วยเมื่อไหร่ไม่มีใครรู้ แต่ในที่สุดไม่ว่าเราจะอายุแค่ไหนเราก็ต้องเจ็บป่วย ความตายก็เหมือนกัน จะมาถึงเราเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ และเกิดขึ้นได้กับทุกคนเช่นกัน เพราะฉะนั้นให้เราระลึกไว้เสมอว่าชีวิตนี้ไม่เที่ยง จึงควรเตรียมตัวเตรียมใจไว้เสมอ รวมทั้งหันทำความดีไว้เสมอ

เมื่อมาเยี่ยมโยมลิขิต ก็ขอให้ถือว่าโยมลิขิตเป็นครูที่กำลังสอนเราเกี่ยวกับสัจธรรมของชีวิตที่หนีไม่พ้นความเจ็บความป่วย ให้ระลึกว่าสักวันหนึ่งเราอาจเป็นอย่างโยมลิขิตก็ได้ ที่นี้เมื่อระลึกเช่นนั้นแล้วก็ต้องคิดต่อไปว่าเราจะทำอะไรถ้าเราต้องล้มป่วยอย่างนี้ในวันข้างหน้า เราได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้บ้างหรือเปล่า และเราจะเรียนจากโยมลิขิตได้อย่างไร

ในเรื่องการเตรียมตัวเตรียมใจ อย่างเช่นโยมลิขิตบอกว่าไม่มีอะไรกังวล ไม่มีอะไรเป็นภาระแล้ว ถ้าเป็นเราเราจะปล่อยวางแบบนี้ได้ไหม และถ้าเราเกิดเจ็บป่วยอย่างโยมลิขิต จะประคองใจอย่างไรถึงไม่ทุกข์กระสับกระส่าย

ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับเราด้วยว่าเราจะรู้จักมองหรือไม่ ข้อสำคัญคือต้องระลึกว่าที่เรามาอยู่ที่นี่เราไม่ได้มาช่วยโยมลิขิตเท่านั้น แต่โยมลิขิตก็มาช่วยเราด้วย ถ้ามองให้เป็นก็จะเห็นประโยชน์จากการล้มป่วยของโยมลิขิต นอกจากจะเกิดปัญญาและความไม่ประมาทแล้ว อีกอย่างหนึ่งที่จะได้ก็คือได้มีโอกาสทำบุญ โยมลิขิตกำลังเปิดโอกาสให้เราทำบุญ เพราะการที่เรามาช่วยคนป่วย โดยเฉพาะผู้มีพระคุณ ถือว่าเป็นบุญอย่างหนึ่ง ไม่ใช่จะต้องมาถวายสังฆทานให้พระถึงจะได้บุญ ตอนนี้โยมเขาก็เปิดโอกาสให้เราได้ทำบุญ รวมทั้งเปิดโอกาสให้เราได้เรียนรู้สัจธรรมของชีวิต เช่น ความไม่แน่นอน หรือความผันผวนแปรปรวนของชีวิต สัจธรรมหรือคำสอนเกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิตไม่ได้มาจากพระอย่างเดียว แต่ยังมาจากผู้ที่เราเคารพนี้แหละ ถ้าเรามองเห็นจนเกิดปัญญาก็ถือว่าได้บุญเช่นกัน บุญแบบนี้แหละที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ไปได้ด้วยดี

ภาคที่ ๓

บทสัมภาษณ์

เครือข่ายเพื่อสุขภาพ

เตรียมตัวตายอย่างมีสติ

วันชัย ตันติวิทยาพิทักษ์ : สัมภาษณ์

เหตุใดอาจารย์จึงอยากให้คนทั่วไปเข้าใจเรื่องความตาย

ความตายเป็นเรื่องที่เราทุกคนต้องเผชิญ อาตมาคิดอยู่เสมอว่า เวลาความตายมาถึงเรา เราจะเผชิญความตายอย่างสงบได้อย่างไร ที่คิดถึงความตาย ส่วนหนึ่งเพราะว่าชีวิตและกิจกรรมสมัยที่อาตมาเป็นนักเรียนและนักศึกษา มีเรื่องที่ต้องเกี่ยวข้องกับความตายอยู่หลายครั้ง หนุ่มสาวรุ่นอาตมาเป็นรุ่นที่มักจะเจอความตายหรือใกล้เคียงความตาย อย่างเหตุการณ์ ๑๔ ตุลา ๑๖ หรือ ๖ ตุลา ๑๙ คนที่เรารู้จักมีความผูกพันด้วยโดนยิงตาย เมื่อปี ๒๕๑๘ เคยไปทำสารคดีย้อนรอยครูโกมล คีมทอง ที่ถูกยิงเสียชีวิตปี ๒๕๑๔ ที่บ้านส้อง จังหวัดสุราษฎร์ธานี เราก็ก็นึกว่าหลังจากที่ โกมล คีมทอง ตายไป ๔ ปี ชาวบ้านที่นั่นเขารู้สึกยังงี้ ก็ไปพักที่วัดซึ่งใกล้กับเขาช่องช้าง ได้ยินเสียงปืนใหญ่ที่ฝ่ายทหารยิงสู้กับพวกคนในป่าตลอดเวลา นอกจากนั้นทางวัดยังเอาศพคนตายมาใส่ตู้ตั้งโชว์เป็นเครื่องสอนใจ บรรยายากศอย่างนั้น มันทำให้เรานึกถึงความตายมาก และก็รู้สึกที่เรากลัว เพราะเรายังไม่พร้อมที่จะเผชิญความตาย

ตอนนั้นอายุแค่ ๑๘ - ๑๙ ปี แต่มันก็เป็นเรื่องจริงจังสำหรับเรา

ช่วงนั้นกิจกรรมนักศึกษาค่อนข้างอันตราย มีคนตายบ่อยๆ เวลามีการประท้วงที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ บางครั้งพวกกระหิงแดงก็ปาระเบิดเข้ามา มีคนตาย ก่อนหน้านั้นก็มีการลอบฆ่ากันมากมาย จำได้ว่าที่รู้สึกมากคือตอนที่นักศึกษาชุมนุมประท้วงการกลับมาของจอมพลประภาส จารุเสถียร ปี ๒๕๑๘ ค่ะ มีพวกกระหิงแดงเข้ามาก่อวินาศกรรมแถวหน้าหอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ดูเหมือนจะยิงปืนเข้ามาด้วย แต่ไม่มีใครตาย เราก็กังวลว่าถ้าเขาบุกเข้ามาจะทำยังไง เพราะเขาเคยมาเผาธรรมศาสตร์ที่หนึ่งแล้ว การทำกิจกรรมเหล่านี้ทำให้อาตมาใกล้ความตายหลายครั้ง จึงสนใจเรื่องความตายมาตั้งแต่อ่อนบวชพระ และก็ยังได้มาเรียนรู้พุทธศาสนาซึ่งให้ความสำคัญกับเรื่องมรณสติและการเผชิญกับความตายอย่างรู้เท่าทัน ก็เลยคิดว่ามันเป็นเรื่องที่น่าจะศึกษา ถ้าเราต้องมาเป็นมะเร็ง หรือเกิดอุบัติเหตุกะทันหันเราจะทำยังไง ทั้งหมดคือความสนใจส่วนตัวที่ทำให้รู้สึกว่าเราต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญความตายด้วยใจสงบ อย่างมีสติ ตอนหลังได้แปลหนังสือเรื่อง *The Tibetan Book of Living and Dying* หรือ *ปราชญ์สภาวะใหม่* และ *เหนือห้วงมรรณพ* มีบางคนที่ได้อ่านหนังสือแล้วก็ติดต่อขอให้อาตมาไปช่วยแนะนำพ่อแม่ของเขาที่ใกล้ตาย ก็เลยทำให้อาตมาสนใจเรื่องการช่วยเหลือผู้ใกล้ตายมากขึ้น

ทำไมคนเราต้องเตรียมตัวตายด้วยใจสงบครับ

พุทธศาสนาสอนว่าถ้าเผชิญความตายด้วยใจสงบหรือวางจิตให้เป็นกุศล จิตก็จะไปสู่สุคติได้ มีตัวอย่างมากมายในพระไตรปิฎก มีคนที่

ทุกข์ทรมานมาก แต่ในจังหวะสุดท้ายก่อนที่จะตาย ได้เห็นธรรมจากความเจ็บความปวด เข้าใจแจ่มชัดถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นความไม่เที่ยงของสังขารว่าไม่น่ายึดถือ จิตก็หลุดพ้นได้ นอกจากนั้นจากการที่อาตมาได้ประสบสัมผัสด้วยตัวเอง ทำให้เห็นถึงอานิสงส์ของการประคองใจให้สงบก่อนตาย มีเพื่อนใกล้ชิดตัวหลายคนเสียชีวิตไป ล่าสุดคือ สุภาพร พงศ์พฤกษ์ เป็นมะเร็งที่เต้านมมา ๑๑ ปี และเพิ่งมาลุกลามเมื่อ ๒ ปีที่แล้ว ๔ เดือนสุดท้ายป่วยหนักจนเดินไม่ได้ ต้องนอนอย่างเดียว จึงเตรียมตัวที่จะเผชิญกับความตาย โดยยอมรับว่ามีโอกาสรอดน้อยมาก ขณะเดียวกันเพื่อนๆ ก็ช่วยกันสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้เธอสามารถทำใจให้สงบได้ ปรากฏว่าเธอยอมรับความตายโดยไม่ทรมานทรมาย และจากไปอย่างสงบได้ในที่สุด นี่เป็นตัวอย่างของคนที่พร้อมจะตายอย่างสงบโดยไม่คิดพึ่งเทคโนโลยี ส่วนคนที่พร้อมจะดูแลเพื่อนที่ประสงค์จะตายในลักษณะนี้ก็มิอยู่ เราจึงน่าจะช่วยกันให้ความรู้และฝึกอบรมเพื่อให้ผู้คนมีทักษะในเรื่องนี้กันมากๆ เพราะว่าเดี๋ยวนี้คนป่วยประมาณ ๙๐ เปอร์เซ็นต์ตายที่โรงพยาบาล ส่วนใหญ่ตายเพราะโรคเรื้อรัง คนเหล่านี้มีเวลาที่จะเตรียมตัวเผชิญกับความตายได้ เพราะไม่ได้ตายแบบปุบปับไม่ทันรู้เนื้อรู้ตัว ซึ่งมีน้อยไม่ถึง ๑๐ เปอร์เซ็นต์

สภาวะที่เราควรจะเตรียมตัวก่อนตาย ประกอบด้วยอะไรบ้าง

เราต้องพิจารณามรณสติเป็นประจำ คือพิจารณาว่าเราจะต้องตายไม่วันใดก็วันหนึ่ง ความตายเป็นของเที่ยง ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ขณะเดียวกันก็ต้องพิจารณาต่อไปด้วยว่า ความตายจะมาเมื่อไหร่ก็ได้ จะมาอย่างไรก็ไม่มีใครรู้ การพิจารณามรณสติอย่างนี้ช่วยให้เราไม่ประมาท มรณสติส่วนหนึ่งเกิดขึ้นได้จากการที่เรารับรู้ข่าวคราวของผู้คน ปรกติ

เวลาได้ยินข่าวคนตาย เราไม่ค่อยได้นึกถึงความตายของตัวเองเท่าไร เรานึกว่ามันเป็นแค่ข่าว อ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เห็นคนตายแล้วก็ไม่ได้รู้สึกอะไร แต่ถ้าหากว่าเราน้อมเข้ามาใส่ตัว คือตระหนักว่าเราอาจจะเจออุบัติเหตุที่น่าสยดสยองก็ได้ อาจเจอแผ่นดินไหว รถแก๊สระเบิด หรือว่าเครื่องบินตกเมื่อไหร่ก็ได้ ถ้าเราน้อมเข้ามาใส่ตัวแบบนี้ เราจะไม่เกิดความไม่ประมาท

ไม่ประมาทอย่างไรครับ

ความไม่ประมาทคือความตระหนักอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันพร้อมที่จะแปรผัน ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน เพราะฉะนั้นจะต้องเตรียมตัวให้พร้อมเสมอสำหรับความผันผวนปรวนแปร ในปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ตรัสว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ฉะนั้นเธอจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม ความไม่ประมาทยังหมายถึงความขยันขันแข็ง ความขวนขวาย พอเรารู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมจะแปรผัน เช่น เศรษฐกิจอาจจะล่มสลายได้ ดังนั้นจึงต้องขยันขันแข็ง ไม่ชะล่าใจ หรือมองอ้อมเท้า ไม่ใช่เห็นว่าฉันรวยแล้ว ฉันก็เลยไม่ต้องทำอะไร คนจำนวนไม่น้อยคิดว่าฉันยังหนุ่มยังสาวอยู่ ก็เลยไม่คิดจะเตรียมตัวอะไร อันนี้แสดงว่าเราประมาทเพราะคิดว่าเรายังมีชีวิตรอยู่อีกนาน ไม่ได้เฉลียวใจว่าอาจจะตายเมื่อไหร่ก็ได้ แต่ถ้าหากเราตระหนักถึงความไม่เที่ยง เราก็ตระหนักว่าอยู่เฉยไม่ได้ ต้องขวนขวาย ทำในสิ่งที่ควรทำ ฉะนั้น ไม่ประมาทจึงมีความหมายสองระดับ ในระดับจิตใจคือระลึกว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันไม่เที่ยง มีขึ้นต้องมีลง มีได้ต้องมีเสีย อย่างที่ ๒ เป็นความหมายในระดับการกระทำ คือมีความขยันหมั่นเพียร ไม่ทอดธุระ อะไรที่จำเป็นต้องทำก็รีบทำ

ทีนี้เมื่อเราพิจารณามรณสติแล้ว เราก็จะตระหนักว่าอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องทำคือหมั่นทำความดี ทำกาย วาจา ใจ ให้เป็นไปในทางที่ดีงามที่เรียกว่า กายสุจริต วชิสุจริต มโนสุจริต พระพุทธเจ้าตรัสว่าใครที่มีความสุจริตทั้งสามอย่างย่อมตายดี ทำไมถึงตายดี ก็เพราะว่าไม่มีอะไรที่ต้องห่วงกังวล คนเราถ้าหากว่าทำชั่วหรือทำบาปแล้ว ก่อนตายกรรมชั่วเหล่านั้นอาจหวนมาหลอกลอน หรือทำให้จิตใจเศร้าหมองตื่นกลัว เรามีคำเรียกว่า “กรรมนิमित” คือนิमितหรือภาพเกี่ยวกับกรรมของตัวที่ได้ทำไว้ ถ้าเราทำกรรมที่ไม่ดีไว้ กรรมนิमितที่ไม่ดีก็จะปรากฏ คนใกล้ตายสตื้อนอนอยู่แล้ว พอได้เห็นภาพไม่ดีเหล่านี้ก็ตกใจ ถ้าตายไปตอนนั้นก็ไปสู่ทุคติ คือตกนรกหรืออยู่ในภูมิที่ต่ำกว่ามนุษย์ ฉะนั้นการทำกรรมดีอยู่เสมอ และระลึกถึงความตายอยู่เสมอ เป็นสิ่งที่ต้องทำในขณะที่ยังสุขสบายดีอยู่ คราวนี้ถ้าเกิดเจ็บป่วยขึ้นมา โดยเฉพาะป่วยแบบยืดเยื้อเรื้อรัง ก็ยิ่งต้องเตรียมตัวให้มากขึ้นไปอีก มีวิธีการหลายอย่างที่จะช่วยให้เราตายอย่างสงบได้ วิธีหนึ่งที่สำคัญก็คือการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ สตินี้ช่วยได้มาก เพราะว่าเวลาป่วยหนักในระยะสุดท้าย สิ่งที่ต้องเกิดขึ้นคือทุกข์เวทนาหรือความเจ็บปวดทรมานทางกาย ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ มะเร็งเอดส์ หรือว่าโรคเรื้อรังทั้งหลาย ทุกข์เวทนาทางกายจะแรงกล้ามาก ถ้าเราไม่มีสติ จิตใจเราก็จะทุกข์ตามไปด้วย ทุกข์กายกับทุกข์ใจไม่จำเป็นต้องไปด้วยกันเสมอไป ปัจจัยหนึ่งซึ่งช่วยให้เราไม่ทุกข์ใจแม้จะทุกข์กายก็คือสตินั่นเอง

การเจริญสติก็อาจช่วยลดความเจ็บปวดได้หรือ

สมัยพุทธกาลมีพระรูปหนึ่งชื่อพระอนรุทธะ ท่านอาพาธหนัก ต่อมาท่านหายป่วย เพื่อนพระจึงถามว่า ท่านหายได้เพราะอะไร ท่าน

บอกว่าเพราะเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือการมีสติรู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม พุตสัน ๆ คือรู้เท่าทันในกายและใจ สติช่วยให้เราเห็นความทุกข์ทางกายโดยไม่เข้าไปเป็นผู้ทุกข์ ช่วยประคองใจไม่ให้เข้าไปในความทุกข์หรือกระสับกระส่ายไปกับกาย พุดง่าย ๆ คือแม้ปวดกาย แต่ไม่ปวดใจ กายกระสับกระส่าย แต่จิตไม่กระสับกระส่าย อันนี้ต้องอาศัยสติ เพราะถ้าเราไม่มีสติ จิตมันก็จะไปจมอยู่กับความทุกข์ทางกาย การมีสมาธิก็ช่วยได้ เช่นขณะที่ร่างกายเราป่วย แต่ว่าเราจดจ่ออยู่กับลมหายใจ จิตก็จะรับรู้ความปวดทางกายน้อยลง ก็เหมือนกับคนที่เล่นไฟเป็นวันเป็นคืน ทำไมไม่รู้สึkpวดเมื่อย ทั้งๆ ที่นั่งพับเพียบติดต่อกันหลายชั่วโมง ก็เพราะใจมีสมาธิอยู่กับไฟ เช่นเดียวกันเวลาดูบอลกลางแดด แดดร้อน แต่ไม่รู้สึkpวดร้อนอะไรเลย เพราะว่าจิตมันไม่ไปรับรู้ความร้อน แต่ไปจดจ่ออยู่กับนักกีฬาที่กำลังเล่นฟุตบอล การจดจ่อของจิตนี้เราเรียกว่าสมาธิ ซึ่งช่วยลดความเจ็บปวดได้

อีกอย่างที่ช่วยได้คือการนึกถึงสิ่งที่ดีงาม เช่น สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เรานับถือ อาทิ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือจะนึกถึงความดีที่เคยทำก็ได้ มีอุบาสกคนหนึ่งชื่อทิมวู เกิดป่วยหนัก พระพุทธเจ้าก็แนะนำให้นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วก็ระลึกถึงศีลว่าได้ทำความดีถึงพร้อมหรือยัง และเมื่อเขารู้สึกมั่นใจในความดีที่ได้ทำแล้ว พระพุทธเจ้าก็แนะนำให้พิจารณาว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงมันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จุดนี้เป็นการช่วยให้เกิดปัญญาขึ้นมา ถ้าเกิดปัญญาแล้วความเจ็บปวดหรือความตายก็มีใช่น่ากลัวอีกต่อไป

คือความตายมันน่ากลัวเพราะว่าเรายังหลงยึดสิ่งต่างๆ ว่าเป็นตัวตน เป็นตัวกูของกู ยึดว่านี่เป็นร่างกายของฉัน บ้านของฉัน คนรักของฉัน เรากลัวว่าเราจะพลัดพรากจากสิ่งเหล่านี้ แต่ถ้าเรามีปัญญาเห็นและ

ตระหนักรว่ามันไม่มีอะไรที่น่ายึดถือเป็นตัวตน ใจก็วางสิ่งต่างๆ ได้ เมื่อวางได้ ความตายก็ไม่ใช่ว่าเรื่องที่น่ากลัวอีกต่อไป ความตายกลายเป็นสิ่งที่ดี คือกลายเป็นตัวเร่งให้เราปล่อยวางเร็วเข้า เพราะขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ ยังสนุกสนานเพลิดเพลิน เราไม่ค่อยปล่อยวางเท่าไร แต่พอเรารู้ว่าความตายจะมาถึงแล้ว ก็จะปล่อยวางได้ง่าย ความตายกลายเป็นตัวเร่งให้เราต้องปล่อยวาง เพราะถ้าไม่ปล่อยวาง ก็จะยิ่งทุกข์ ทางโลก เขาถือว่าความตายเป็นวิกฤต แต่พุทธศาสนาถือว่าความตายเป็นโอกาส โอกาสที่จะหลุดพ้น โอกาสที่จะยกจิตให้สูงขึ้น เริ่มจากการที่จิตมีสติ มีสมาธิ ไปจนถึงการมีปัญญา อันนี้เป็นสิ่งซึ่งควรจะต้องเตรียมตัวทุกคน ถ้าต้องการตายอย่างสงบ

แต่คนป่วยใกล้ตายอาจไม่สามารถเตรียมตัวตายอย่างสงบได้ตามลำพัง

คนเจ็บป่วยมักจะครุ่นคิดอยู่กับความเจ็บปวดอย่างเดียว ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีคนอื่นช่วยด้วย ญาติพี่น้อง เพื่อนที่คอยมาดูแล หรือแม้แต่หมอ พยาบาล ก็สามารถช่วยในเรื่องนี้ได้ คือช่วยทำให้ผู้ป่วยใกล้ตายมีสติ ช่วยทำให้เกิดบรรยากาศที่สงบ ที่จะน้อมนำไปสู่สมาธิ รู้จักปล่อยวาง หรือถ้าเขาห้วงลูกห้วงหลาน ก็ช่วยให้เขาคลายความเป็นห่วง บอกเขาว่าอย่าห่วงลูกห่วงหลานเลย เพราะลูกหลานก็จะเอาตัวรอดได้ ถึงแม้เขาจะจากไป ในสมัยพุทธกาลก็มีอุบาสกคนหนึ่งชื่อนกุลบิดา ป่วยหนักใกล้ตาย ภรรยาซึ่งเป็นคนดูแลก็ปลอบใจว่า พี่อย่าห่วงฉันเลย ฉันเลี้ยงลูกไหว รักษาบ้านได้ พุทธจณนกุลบิดาหายห่วง ปรากฏว่าสามารถกลับฟื้นขึ้นมาเป็นปกติได้ เพราะใจที่หมดห่วง ทำให้อาการเจ็บป่วยหายไป คนที่พยาบาลหรือดูแลต้องพยายามช่วยให้ผู้ป่วยคลายกังวล

เพราะว่าคนเราบางทีมีเรื่องค้างคาใจ คือรู้สึกผิดที่ได้ทำในสิ่งที่ไม่ดีกับคนบางคน เช่น พ่อรู้สึกผิดที่ได้ทำไม่ดีกับลูกไว้ หรือลูกรู้สึกผิดที่ทำไม่ดีกับพ่อแม่ สิ่งเหล่านี้มันจะมาหลอกหลอน มารบกวนจิตใจเวลาใกล้ตาย บางครั้งเขาอาจจะขอโทษ ในกรณีนี้เราควรช่วยให้เขาได้มีโอกาสขอโทษหรือปรับความเข้าใจกับคนที่ผิดใจกันมาก่อน บางคนมีความเกลียด ความโกรธฝังแน่น คนที่อยู่ใกล้ๆ ควรช่วยให้เขาปล่อยวางความโกรธ ความเกลียด บางคนคิดถึงลูก อยากเห็นหน้าลูกเป็นครั้งสุดท้าย แต่ว่าลูกอยู่ต้งไกล สิ่งที่ยาติมิตรจะช่วยได้ก็คือพยายามติดต่อให้เขากลับมาดูใจ จะสังเกตว่ามีหลายคนป่วยหนักแต่ไม่ยอมตายสักที พอได้เห็นหน้าลูกหลาน สักพักเขาก็จากไปอย่างสงบ ที่ดีกว่านั้นก็คือการพยายามแนะนำให้เขาเกิดปัญญาขึ้นมา แต่ก่อนนี้เป็นหน้าที่ของพระโดยตรง คือช่วยให้เขาปล่อยวางสิ่งต่างๆ และเห็นชัดว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันไม่เที่ยง ไม่น่ายึดถือ หรือช่วยให้จิตของเขาน้อมไปในทางที่เป็นกุศล เช่น ให้นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้นึกถึงสุคติ หรือการพ้นทุกข์ เอานิพพานเป็นจุดหมาย พุทธศาสนาถือว่ากรรมหรือการกระทำตอนใกล้ตายที่เรียกว่า “อาสนันกรรม” เป็นสิ่งสำคัญ ถ้าตอนใกล้ตายจิตระลึกถึงสิ่งที่เป็นกุศล นึกถึงสิ่งที่ดีงาม ก็จะไปสู่สุคติ หรืออาจจะถึงขั้นหลุดพ้นเลยก็ได้ แต่ถ้าหากว่าจิตมีความห่วงกังวล ก็จะไปสู่ทุคติ แม้จะทำความดีมาตลอด แต่พอไปห่วงกังวลอะไรสักอย่างมีเรื่องเล่าว่า แม่ชีรูปหนึ่งเป็นคนที่เคร่งในศีลมาก ปรากฏว่าวันหนึ่งไปซักผ้า เห็นมดตายในกะละมัง ก็เสียใจว่าตัวเองรักษาศีลมาตลอด ทำไมทำให้มดตาย จิตครุ่นคิดถึงเรื่องนี้ตลอด ตอนนั้นก็ป่วยอยู่แล้ว ไม่นานก็ตาย ปรากฏว่าจิตตกไปสู่อบายภูมิ

พูดง่าย ๆ คือลงนรกไปเลย มดตัวเดียวสามารถจุดจิตของแม่ชีให้ไปสู่อบายภูมิได้ นี่เป็นเพราะตั้งใจไว้ไม่ถูกต้อง อย่างไรก็ตามถ้าทำความดีมาตลอด ความดีนั้นก็จะสามารถจุดให้หลุดจากอบายภูมิขึ้นสู่สุคติได้ ไม่ได้หมายความว่าทำความดีมาตลอด เจอเรื่องแค่นี้มันดีเดียวก็จะหลุดไปสู่อบายภูมิไปตลอด ถ้าทำความดีไว้เยอะ อยู่อบายภูมิสักพักพอวิบากหมด จิตก็จะขึ้นสู่สุคติได้ อันนี้เป็นเรื่องที่ชาวพุทธเชื่อกัน ในทางพุทธศาสนาเราถือว่าเรื่องแบบนี้สำคัญ ฉะนั้นการพยายามช่วยให้คนตายโดยมีจิตที่สงบ เป็นกุศล จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

แต่ดูเหมือนปัจจุบันญาติผู้ป่วยที่ใกล้ตายจะไม่ค่อยรู้จัก หรือเข้าใจสิ่งเหล่านี้

เดี๋ยวนี้เวลาคนใกล้จะตายญาติพี่น้องก็ร้องไห้ร้องให้ หรือบางทีแย่งสมบัติกัน ทะเลาะกันเรื่องค่ารักษาพยาบาล หรือทะเลาะกันเรื่องใครจะจ่ายเงินค่าทำศพ สิ่งเหล่านี้มันมีแต่จะจุดให้ผู้ตายลงสู่อบายภูมิได้ง่าย แม้ว่าผู้ป่วยจะโคม่าแล้ว แต่ว่าเขารับรู้ได้ คนที่โคม่าไม่ใช่ว่าเขาไม่รู้อะไรเลย เขาอาจจะรับรู้ แต่ไม่มากเท่ากับคนปกติ อาจจะ ๒๐ - ๓๐ เปอร์เซ็นต์ เดียวนี้เรื่องนี้ก็เป็นที่ยู่งกัน อย่างว่าแต่โคม่าเลย แม้แต่คนที่ถูกรมยาสลบก่อนผ่าตัด มีหลายคนทั้งๆ ที่สลบก็ยังรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นรอบตัวเขา ที่รู้ว่าเขารับรู้ก็เพราะว่าเวลาเขาฟื้นขึ้นมา ก็มาเล่าว่าได้เห็นหรือได้ยินอะไรบ้าง เช่น ได้ยินพยาบาลพูดอะไรบ้าง หมอพูดอะไรบ้าง แม้แต่คนที่โคม่าใกล้ตาย ก็สามารถรับรู้ได้เช่นกัน

คุณหมอมรา มลิลลา เล่าว่า มีผู้ชายคนหนึ่งเจออุบัติเหตุทางรถยนต์ และสมองได้รับความกระทบกระเทือนมาก ไตวายฉับพลัน โคม่า หมอ

ประเมินว่าโอกาสตายมีมากกว่าที่จะรอดชีวิตได้ เผอิญเขารอดชีวิตมาได้ จึงมาเล่าให้ฟังว่า ตอนที่โคมาไม่รู้สึกรู้สีกตัว มันจะมีบางช่วงที่จิตเขาเหมือนจะลอยแว้งแว้งอยู่ พุทภาษาวรรณก็เหมือนกับจิตจะหลุดจากร่าง แต่สักพักเขาจะรู้สึกเหมือนมีมือมาแตะที่ตัวเขา และมีพลังจากมือนั้นแผ่เข้ามา พลังนั้นดึงจิตเขากลับลงมา ทำให้เกิดความรู้สึกตัวร่างๆ เป็นแบบนี้หลายครั้ง มารู้ภายหลังว่า เป็นเพราะพยาบาลคนหนึ่ง เวลาเข้าเวร ก็จะเดินมาเยี่ยมผู้ป่วยทุกเตียงเลย พุดให้กำลังใจผู้ป่วย คนไหนที่โคมาแกก็เอามือจับแล้วแผ่เมตตาให้ บอกว่าขอให้หายไวๆ นะ ปรากฏว่าผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะโคมาสามารถรับรู้พลังเมตตาของพยาบาลผู้นี้ได้ด้วยเหตุนี้ญาติพี่น้องเวลาไปเยี่ยมผู้ป่วยโคมา หรือผู้ป่วยที่ยังพอมีสติรู้ตัวอยู่บ้างก็ตาม การพยายามสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ เป็นเรื่องสำคัญ เวลาจะพูดคุยอะไร ควรพูดเรื่องที่ดีงาม ที่ทำให้เขารู้สึกสบาย ปลอ่ยวาง ไม่มีห่วง ไม่มีกังวล ไม่ไขว่มาทะเลาะกัน หรือมาร้องไห้ร้องไห้อยู่ข้างเตียง คนใกล้ตายมักจะหวนกลับไประลึกถึงอดีตหรือเป็นธรรมดาที่ใจจะระลึกถึงอดีต บางทีก็เกิดนิมิตคือเห็นเป็นภาพ ส่วนใหญ่เป็นภาพที่ฝังใจในอดีต ทั้งที่ดีและไม่ดี แต่สิ่งที่ดี คนเราไม่ค่อยนึกถึงเท่าไร ในยามนั้นมักจะนึกถึงสิ่งที่ไม่ดี เว้นแต่ว่ามีคนมาช่วยแนะนำ นำเอาสิ่งที่ดีๆ มาให้เขาระลึกถึง พระพุทธเจ้าเวลาเสด็จไปเยี่ยมคนป่วยใกล้ตายพระองค์มักแนะนำให้นึกถึงพระรัตนตรัย รวมทั้งความดีงามที่ตัวเองได้ทำ แต่คนที่ทำกรรมเลวกรรมชั่วเอาไว้ กรรมที่ไม่ดีเหล่านั้นมันมักจะหวนกลับมาให้เห็นเป็นภาพหรือนิมิต เราคงเคยได้ยินว่า พวกที่มีอาชีพฆ่าสัตว์ พอใกล้ตาย สัตว์ที่ตัวเองฆ่าได้มาหลอกหลอน จนบางที่เจ้าตัวก็ร้องเหมือนเสียงสัตว์ที่ตัวเองฆ่า นี่เรียกว่าเกิดกรรมนิมิตขึ้น แต่บางกรณีก็เป็นการกลับไปสู่สภาพชีวิตในอดีต โดยตัวเองรู้สึกราวกับว่าได้กลับเข้าไป

อยู่ในเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง นี่เป็นเรื่องธรรมดา คนที่ทำสมาธิภาวนาแบบเข้มข้น มักจะเจอภาพเหล่านี้วนกลับมา จะเรียกว่าจิตसारอกความทรงจำออกมาก็ได้ บางทีเป็นความทรงจำที่เราไม่นึกว่าจะจำได้ เช่นความทรงจำตอนเด็กๆ สองขวบสามขวบ ซึ่งก็ไม่ได้สลักสำคัญอะไรเลย แต่ว่าจิตระลึกได้ แสดงว่าจิตของเราเก็บความทรงจำเอาไว้ได้เยอะ ถ้าหากว่าเราทำสิ่งที่ไม่ดี หรือทำความเจ็บช้ำน้ำใจให้แก่ใคร หรือไปเบียดเบียนใคร ส่วนนี้มันไม่หนีไปไหน มันถูกเก็บไว้ในความทรงจำ ถึงเวลามันก็อาจจะออกมา แต่เราก็ต้องระลึกว่า สิ่งเหล่านี้มันออกมาก็จริง แต่คนส่วนใหญ่จะทำความดีมากกว่าความชั่ว จึงควรเรียนรู้วิธีที่จะดึงส่วนที่ดีๆ ออกมาด้วย ไม่ใช่ว่าปล่อยให้จิตไปหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ไม่ดี เพราะมันไม่เป็นกุศลเลย เว้นแต่ว่าสิ่งที่ไม่ดีเหล่านั้น เช่น ความโกรธ ความเคียดแค้น ความพยาบาท เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว เรา รู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์ เช่น เอามาเป็นเครื่องเตือนใจให้รู้จักให้อภัย ให้อโหสิ แต่ถ้าเราไม่รู้จักอโหสิ ไม่รู้จักให้อภัย อารมณ์อกุศลเหล่านี้ก็อาจจะมาหลอกหลอนจนวาระสุดท้าย คนที่ใกล้ตายจึงต้องรู้จักปล่อยวางความรู้สึกที่ไม่ดีด้วย เมื่อปล่อยไปแล้ว หรืออโหสิไปแล้ว มันก็จะไม่มาทรมานใจอีกต่อไป แต่บางครั้งต้องมีคนมาช่วยแนะเขาถึงจะปล่อยวางได้

แสดงว่าก่อนลมหายใจสุดท้าย หากจิตสงบแล้ว เชื่อว่าในภพต่อไปจะไปสู่สุคติ

จิตสุดท้ายก่อนตายต้องเป็นกุศล คือสงบหรือกำหนดอยู่กับสิ่งที่ดีงาม ความสงบเป็นสิ่งสำคัญ เป็นเรื่องที่ต้องฝึก ถ้าฝึกก็มีโอกาสสงบได้ แต่สงบอย่างเดียวไม่พอ ต้องให้สว่าง คือมีปัญญาด้วย หมายความว่า

ว่าขั้นแรก ต้องให้จิตสงบก่อน ขั้นต่อมาคือทำปัญญาให้เกิดขึ้น ส่วนใหญ่เราจะพอใจแค่ทำให้จิตสงบ เพื่อจะได้ไปสุคติ อาจจะไปเกิดในสวรรค์ตามความเชื่อของคนโบราณ แต่ทางพุทธศาสนาบอกว่า จิตของคนเรามีศักยภาพที่จะทำได้มากกว่านั้น คือสงบเป็นขั้นต้น ขั้นต่อมาคือมีปัญญาและเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง จะหลุดพ้นได้หรือไม่ได้ในวาระสุดท้ายก็ตรงนี้ คือมีปัญญาเห็นสัจธรรม เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เข้าใจว่าสิ่งทั้งปวงไม่น่ายึดถือ ไม่น่าเอามาเป็นตัวตนของเรา เข้าถึงภาวะที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเรียกว่าจิตว่าง ที่จริงยังมีอีกสำนวนหนึ่งที่ท่านชอบพูดคือ “ตกกระได พลอยกระโจน” ไหนๆ จะตกกระไดแล้ว ก็กระโจนลงไปเลย ไม่ต้องลังเล ไม่ต้องคิดหน้าคิดหลัง หรือเสียตายอะไรทั้งสิ้น ความหมายก็คือ เมื่อจะตายแล้ว ก็ปล่อยวางทุกสิ่ง ไม่อาลัยไยดี นี่เรียกว่ารู้จักใช้ความตายให้เป็นประโยชน์ คนเราตายไปแล้วกรรมย่อมเป็นพลังหนุนส่ง จะส่งไปไหน ไปสุคติ หรือทุคติ หรือไปสู่วิมุตหลุดพ้น ก็ขึ้นอยู่กับ การวางจิตว่างใจก่อนตาย ความตายมีพลังส่งแรงมาก ถ้าวางจิตให้ดี นึกถึงนิพพาน พระอรหันต์ ความหลุดพ้น ความตายก็สามารถหนุนส่งหรือผลักให้ไปสู่ความหลุดพ้นได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่ากรรมใกล้ตายหรืออาการของจิตสุดท้ายมีพลังแรง เหมือนกับวัวที่แอดขัดเยียดอยู่ในคอก เมื่อเปิดประตูคอก ตัวที่จะออกมาก่อนคือตัวที่อยู่ใกล้ประตูที่สุด หมายความว่ากรรมใกล้ตายมันจะแสดงผลก่อน ถ้าจิตสุดท้ายมุ่งไปสู่ความหลุดพ้น จิตก็อาจหลุดพ้นไปเลย แต่ถ้าจิตสุดท้ายเป็นจิตที่ห่วงทรัพย์สินสมบัติ มันก็อาจจะกลับมาวนเวียนเฝ้าสมบัติ

อาจารย์บอกว่าวาระสุดท้ายของชีวิต ถ้าหากว่าใจนิ่งก็สามารถไปสู่อสุคติได้ แม้ว่าชาตินี้อาจจะทำความชั่วตลอด เพียงแต่ว่าแรงส่งอาจจะไม่เยอะ อย่างนี้ก็ไม่ต้องใจให้คนอยากจะทำความดีครับ

คนที่ทำความชั่วมาตลอด แม้มันใกล้ตายจะพยายามนึกถึงสิ่งที่ดีงาม แต่บางทีก็นึกไม่ออกหรอก เพราะว่ากรรมที่ไม่ดีมีแรงหนุนส่งมากกว่า ทำให้นึกถึงภาพที่ไม่น่าดู ทำให้นึกถึงความทุกข์ที่ตัวเองได้ทำเอาไว้มากกว่า ฉะนั้นทางที่ดีเราจึงควรหมั่นทำความดี เวลาลำบากความดีนั้นจะมาช่วยหนุนใจให้เป็นกุศลได้

ปัจจุบันผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเสียชีวิตที่โรงพยาบาลขณะที่ร่างกายถูกพันธนาการไว้ด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ เช่น เครื่องปั๊มหัวใจ เป็นต้น อย่างนี้จิตใจจะนิ่งสงบได้อย่างไรครับ

อันนี้คือปัญหา เพราะหมอ ญาติคนไข้ แม้กระทั่งผู้ป่วยก็มีส่วนมากมีความคิดว่าการยึดชีวิตให้ได้มากที่สุด เห็นความตายแต่มีติด้านกายภาพ ทำอย่างไรถึงจะให้มัลมหายใจได้นานที่สุด ดังนั้นจึงคิดแต่จะหาทางปั๊มหัวใจ ฉีดยาและกระตุ้นทุกวิถีทาง แม้วิธีนั้นจะทำให้เจ็บปวดและรบกวนจิตใจ เพราะคนส่วนใหญ่เชื่อว่าทางออกในยามนี้มีทางเดียวคือต้องยึดชีวิตให้ได้นานที่สุด แต่พุทธศาสนาบอกว่า จะยึดชีวิตให้ได้มากหรือน้อย ไม่สำคัญเท่ากับการรักษาใจให้สงบและเกิดปัญญา มันเป็นมิติด้านจิตใจซึ่งการแพทย์สมัยใหม่มองข้ามไป การแพทย์สมัยใหม่เขาไม่สนใจเรื่องจิตใจ เขาสนใจเพียงแต่ว่าจะยึดลมหายใจได้นานเท่าไร เขาทำทุกวิถีทางแม้จะรู้ว่าต้องแพ้ ต้องตาย ก็ขอยึดให้ได้

สักหนึ่งวัน สองวันก็ยังดี แต่ไม่ได้นึกว่าสิ่งสำคัญกว่านั้นคือทำยังไงจิตใจจะสามารถเผชิญความสงบได้ สามารถประคองจิตใจให้มีสติ ถ้าหากญาติผู้ป่วยและตัวผู้ป่วยเห็นตรงนี้ เขาก็จะถอดเครื่องมือทั้งหลายออก แล้วกลับไปตายที่บ้าน ถ้าเป็นคนป่วยที่มีฐานะอาจจะขอตายในห้องพิเศษที่โรงพยาบาลนั้นแหละ แล้วก็ค่อยๆ รับความตายอย่างมีสติ เดียวนี้ก็มีหลายคน พอรู้ว่าจะต้องตาย เขาก็กลับไปตายที่บ้าน โดยเฉพาะคนเฒ่าคนแก่ หลายคนเขาเลือกไปตายที่บ้าน เพราะว่า หนึ่ง มันเป็นที่ที่เขาค้นเคย สอง เป็นที่ที่เขาจะได้อยู่กับลูกหลาน การได้อยู่กับลูกหลานเป็นความสุขในช่วงสุดท้ายของชีวิต รวมทั้งได้สั่งเสียอะไรต่างๆ หลายอย่าง

อันนี้เป็นเรื่องที่ว่าถ้าหากผู้ป่วยมีสติรู้ตัวอยู่ก็ไม่ยาก แต่ถ้าอยู่ในภาวะโคม่า ญาติพี่น้องจะกล้าทำหรือเปล่า ถ้าญาติพี่น้องไม่เข้าใจเรื่องตรงนี้และไม่เคยได้คุยกับผู้ป่วยมาก่อน ก็อาจไม่กล้า เพราะกลัวจะถูกหาว่าอกตัญญู คือคนมักคิดว่าถ้ารักพ่อรักแม่ต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้ตายช้าที่สุด จะลงทุนเท่าไรก็ยอม ต้องทำให้เต็มที่ เพราะถือว่าเป็นโอกาสสุดท้าย เรื่องนี้หมอมีบทบาทสำคัญในการชี้แนะ ถ้าเป็นหมอที่มีความรู้ความเข้าใจ หากคนไข้ไม่รอดแน่ หมอก็น่าจะแนะนำให้ไปตายอย่างสงบที่บ้านดีกว่า

ในทางพุทธศาสนา การหมดลมหายใจหรือสมองไม่ทำงาน ถือว่าตายสนิทแล้วหรือยังครับ

เป็นแค่ตายทางกาย ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่า จิตอาจยังอยู่ บางทีหมดลมแล้ว จิตอาจยังไม่รู้ว่าตายด้วยซ้ำ เราเชื่อว่ามีคนจำนวนไม่น้อยที่ตายแล้วแต่ไม่รู้ว่าตาย เพราะมันเหมือนกับฝันไป เวลาคุณฝัน คุณไม่รู้หรือว่าคุณหลับอยู่ คนตายแล้วบางทีเขาเหมือนกับคนฝัน เขา

อาจจะเห็นโน้นเห็นนี่ แต่เขานึกว่าไอ้ที่เห็นมันเป็นความฝัน แต่ที่จริงที่เขาเห็นมันไม่ใช่ฝันแล้วนะ คือเห็นจริงๆ แต่เห็นในภาวะที่จิตออกจากร่างแล้ว

ทางทิเบตพูดเรื่องนี้ไว้ชัดเลยว่า ถึงแม้จะหมดลมแล้ว แต่จิตยังไม่ออกจากร่างทันที ต้องผ่านกระบวนการแตกดับภายใน จนถึงขั้นที่เรียกว่า “แสงกระจ่าง” ถึงตอนนั้นจึงจะตายอย่างแท้จริง แต่ก็มีนักปฏิบัติธรรมจำนวนไม่น้อยที่หมดลมไปแล้วหลายวัน แต่จิตยังไม่แตกดับอย่างถึงที่สุด เพราะจิตยังไม่ออกจากร่าง อย่างนี้เรียกว่าลมหายใจภายในยังไม่หมด แม้ลมหายใจภายนอกจะหมดไปแล้วก็ตาม ในทิเบตเวลามีใครตาย เขาจะไม่แตะหรือเคลื่อนย้ายร่างเลย เพราะไม่ต้องการรบกวนจิตที่กำลังอยู่ในภาวะที่ละเอียดอ่อน มีการปล่อยไว้ถึง ๓ วัน ๗ วัน หรือ ๑๐ วันก็มี ปรากฏว่าร่างไม่เน่าไม่ส่งกลิ่น หมอฝรั่งก็แปลกใจว่าทำไมไม่เน่า ที่ไม่เน่าเพราะยังไม่ตาย ถึงแม้ว่าลมหายใจหมดแล้ว นี่เป็นกรณีนักปฏิบัติธรรม แต่ถ้าไม่ใช่ นักปฏิบัติธรรม จิตจะแตกดับและหลุดจากร่างเร็วมาก อย่างไรก็ตาม เวลาใครตายญาติน่าจะปล่อยไว้นิ่งๆ สักครึ่งวันหรือหนึ่งคืน แล้วก็ร่วมกันสวดมนต์ภาวนา ทำสมาธิรอบๆ เตียงคนตาย ส่งจิตให้เขาได้รับกุศล แม่เมตตาให้เขาได้รับความสงบเย็น

อย่างกรณี สุภาพร พงศ์พฤกษ์ หลังจากหมดลมแล้ว เพื่อนก็ยังทำสมาธิและตีระฆังให้จิตรับรู้ เพราะตอนมีชีวิตอยู่เขาคุ่นกับเสียงระฆัง ถ้ามีเสียงแบบนี้ช่วย จิตก็จะนุ่มไปในทางที่เป็นกุศลได้ง่าย อันนี้เป็นเรื่องที่คนไม่ค่อยได้คิด พอหมดลม ใครต่อใครก็พากันทำโน่นทำนี่กับศพ เตรียมทำความสะอาดศพบ้าง ฉีดน้ำยากันเน่าบ้าง บรรยายภาสดู รุณวายุ ไม่เอื้อต่อความสงบในขั้นสุดท้าย ที่จริงแม้กระทั่งตอนจัดงานศพแล้ว กระบวนการดังกล่าวก็ยังสำคัญอยู่ เพราะจิตก็อาจจะยังรับรู้ได้

การรักษาของแพทย์แผนปัจจุบันดูเหมือนไม่ค่อยให้ความสำคัญกับเรื่องของจิตใจใช้ไหมครับ

ที่ผ่านมาไม่ค่อยมี แต่ตอนนี้เริ่มให้ความสำคัญแล้ว อย่างเช่นในหลายโรงพยาบาลในอเมริกาตอนนี้ เขาสนับสนุนให้ผู้ป่วยทำสมาธิภาวนา หรือสวดมนต์ เพราะจากการวิจัยพบว่า ผู้ที่สวดมนต์ภาวนาหรือสนใจศาสนา เวลาผ่าตัดใหญ่ พวกนี้จะหายไวกว่า โอกาสรอดมากกว่า ใช้นานน้อยกว่า เคยมีการทดลองถึงขั้นว่าให้คนอื่นสวดมนต์ภาวนา แม่เมตตาให้แก่ผู้ป่วย ปรากฏว่าผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น ใช้นาน้อยลง เมื่อเทียบกับผู้ป่วยอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่ให้ใครสวดมนต์ภาวนาให้ หลายแห่งในยุโรปและอเมริกาจึงให้ความสนใจกับเรื่องจิตใจมากขึ้น ทำให้โรงพยาบาลสมัยใหม่เริ่มที่จะให้ความสนใจกับการดูแลรักษาจิตใจของคนใกล้ตาย แต่ก็ยังถือว่าเป็นกระแสรอง ไม่ใช่กระแสหลัก กระแสหลักก็เป็นอย่างที่เราเห็นคือพยายามช่วยยืดชีวิตเต็มที่ ใช้มาตรการทางการแพทย์ทุกอย่างเพื่อที่จะต่ออายุ ยืดลมหายใจ แต่สุดท้ายก็เป็นการยืดการตายมากกว่ายืดชีวิต ตอนนี้ในเมืองไทยก็มีหลายโรงพยาบาลที่ให้ความสนใจเรื่องนี้ อย่างเช่นที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หาดใหญ่ มีกลุ่มหมอและพยาบาลที่พยายามอนุเคราะห์ผู้ป่วยในเรื่องของจิตใจด้วย ไม่ว่าจะมุสลิมหรือพุทธ เพราะเขาเห็นเลยว่าหลายคน พอเอามิติทางศาสนาเข้าไป อาการกลับดีขึ้น ไม่ใช่แค่ตายอย่างสงบด้วยซ้ำ คือหายด้วย มีผู้ป่วยบางคนเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย รักษาอย่างไรก็ไม่หาย บอกหมอว่าอยากอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน หมอก็ตอบสนองตามความต้องการ ปรากฏพอได้อ่านคัมภีร์อาการก็ดีขึ้นมาก จนออกจากโรงพยาบาลได้ ที่โรงพยาบาลรามาช ก็มีพยาบาลบางคนให้ความสนใจกับเรื่องนี้มาก ช่วง ๓ - ๔ เดือนที่ผ่านมา อาตมาได้รับนิมนต์ให้ไปพูดเรื่องนี้หลายที่ เช่น ที่คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี รวมทั้งในการประชุมของสมาคมพยาบาล ล่าสุดไปพูดที่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ในแวดวงพยาบาลมีการตื่นตัวมากขึ้นในเรื่องการช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้าย นี่เป็นนิมิตที่ดี

คนปัจจุบันค่อนข้างรังเกียจความตาย แตกต่างจากคนสมัยโบราณหรือไม่

คิดว่าต่างนะ เพราะความตายสำหรับคนสมัยใหม่ถือเป็นเรื่องที่ต้องห้ามมาก บางทีคำว่า “ตาย” ก็พูดไม่ได้ ต้องใช้คำว่า “จากไป” ในโรงพยาบาลฝรั่งเขาไม่เรียกว่าตาย เขาเรียก “expire” คือหมดอายุ ไม่กล้าพูดว่า “ตาย” เพราะถือเป็นเรื่องต้องห้าม คนไทย คนจีน เดียวนี้ก็เหมือนกัน พูดแล้วกลัวว่าจะเป็นลางไม่ดี อัปมงคล เพราะความคิดวิถีชีวิต โลกทัศน์ของคนสมัยนี้มองชีวิตและความตายแยกจากกัน

คนสมัยก่อน ความตายเป็นเรื่องที่เขาคุ้นเคย เพราะใครๆ ก็ตายที่บ้าน ตั้งแต่เล็กจนโต ก็คุ้นกับความตาย เวลาใครใกล้ตาย คนในหมู่บ้านก็จะไปช่วยเป็นเพื่อน เวลาตายก็ตั้งศพที่บ้าน สวดมนต์ที่บ้าน ต่อเมื่อจะเผาจึงห้ามไปเผาที่ป่าช้าหรือที่วัด แต่เดี๋ยวนี้ผู้คนจะถูกปิดกั้นไม่ให้รับรู้เรื่องความตาย เช่น ไปตายที่โรงพยาบาล หรือในห้องไอซียู ซึ่งคนไม่ค่อยได้เห็น เมื่อตายแล้วก็ไม่ได้เห็นศพ เพราะว่าศพอยู่ในโลงและเผาแบบมิดชิด เรียกว่าเป็นชีวิตที่ถูกแยกขาดจากความตาย เลยไม่คุ้นเคยกับความตาย เห็นความตายเป็นเรื่องน่ากลัว ทั้งๆ ที่สื่อมวลชน วิทยุ โทรทัศน์ ก็มีเรื่องความตาย แม้กระทั่งในวิดีโอเกมก็มีเรื่องความตาย แต่เป็นความตายแบบ second hand คือผ่านสื่ออีกทีหนึ่ง เป็นความตายแบบเทียมๆ อิทธิพลของสังคมตะวันตกก็มีส่วนในการบ่มเพาะ

ทัศนคติแบบนี้ วัฒนธรรมตะวันตกในช่วงหลายร้อยปีที่ผ่านมา เป็นวัฒนธรรมที่มองความตายว่าเป็นเรื่องที่น่ารังเกียจมาก พอมันเข้ามามีอิทธิพลในสังคมไทย เราก็พลอยรับค่านิยมแบบนี้ไปด้วย

ตอนนี้ชีวิตยังสนุกอยู่ จะไปเตรียมตัวเรื่องความตายทำไม ยังไม่อยากรับรู้

จะสนุกอย่างไรในที่สุดเราก็ต้องเจอกับความตาย ปัญหาคือว่าถึงตอนนั้น ถ้าเราไม่พร้อม เราก็ไม่มีโอกาสแก้ตัวแล้ว เพราะเรามีโอกาสตายได้แค่ครั้งเดียว ไม่เหมือนสอบเอนทรานซ์ และความทุกข์ทรมานตอนใกล้ตาย มันยิ่งกว่าความทุกข์ทรมานทั้งหลายทั้งปวงในตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ ตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ ตอนที่ยังสบาย เราพอที่จะจัดการกับความเจ็บปวดได้ เพราะเรายังมีสติดี ร่างกายเรายังมีกำลังเข้มแข็ง แต่ตอนที่ใกล้ตาย มันกะปลุกกะเปลี่ยไปหมดทุกอย่างเลย ร่างกายก็อ่อนแอ จิตก็เสื่อมถอย สติก็เลือนราง ถึงตอนนี้ก็ยากที่จะรับมือกับความตายได้ คือในยามปรกติเราสามารถรับความสูญเสียอะไรก็ได้ที่เกิดขึ้น เช่น ออกหักตงาน ล้มละลาย แม้กระทั่งเวลาเจ็บป่วย แต่ตอนใกล้ตายไม่ใช่อย่างนั้น สังขารทั้งร่างกายและจิตใจมันเสื่อม มันอ่อนล้าไปทุกส่วน การเผชิญกับความตายซึ่งเป็นเรื่องที่ใหญ่ที่สุดในชีวิต จึงเป็นเรื่องที่ยากมาก ถ้ามองในแง่พระพุทธศาสนา เราเกิดมาทั้งชีวิต ก็เพื่อที่จะได้เตรียมตัวสำหรับเผชิญกับวาระสุดท้ายของชีวิต เพราะความตายเป็นภัยพิบัติที่หนักหนาสาหัสที่สุดที่คนหนึ่งจะต้องประสบ

มีคราวหนึ่ง หลวงปู่มั่นไปเยี่ยมพระรูปหนึ่งซึ่งชรามากและใกล้มรณภาพแล้ว ท่านไปถึงก็ยิ้มให้ แล้วแนะนำว่าที่เราปฏิบัติธรรมกันมาทั้งหมด ก็เพื่อโอกาสนี้เท่านั้นแหละ อีกอย่างหนึ่งพุทธศาสนามองว่า

มนุษย์เราจะหลุดพ้นจากวัฏสงสารหรือเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารหรือว่าจะตกสู่อบายภูมิหรือไม่ ทั้งหมดนี้ล้วนมีความตายเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ ถ้าคุณจัดการกับความตายได้ไม่ดี ก็ไปสู่ออบายภูมิเลย แต่ถ้าจัดการกับความตายได้ดี ก็สามารถไปสู่สุคติภูมิหรือหลุดพ้นได้ จุดสุดท้ายของชีวิตเป็นจุดหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญ ถ้าเราเตรียมตัวมาไม่ดี ก็ไปเลย

แต่วิถีชีวิตปัจจุบันก็ยังถือว่าความตายเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ อย่างที่ท่านเคยบอกว่า คนสมัยนี้กลัวเอาไว้ในบ้าน แต่ศพเอาไว้นอกบ้าน มันเป็นวิวัฒนาการ คือเริ่มเห็นว่าเป็นของน่ารังเกียจ ต้องเอาออกนอกบ้านไป ถือว่าไม่สะอาด แต่ขณะเดียวกันห้องส้วมเราก็กลับเอาเข้ามา และถือว่าเป็นเฟอร์นิเจอร์ส่วนหนึ่งของบ้าน มาอวดอัครฐานกัน บางทีก็วัดกันที่ห้องน้ำ ว่าใช้โถส้วมแบบไหน ราคาเท่าไร ใช้กระเบื้องอะไร เรียกว่าเป็นอิทธิพลของบริโภคนิยมด้วย บริโภคนิยมทำให้เราเพลิดเพลินกับการเสพ การบริโภค และไปวิ่งไต่เต้าแสวงหาสิ่งที่ไม่ใช่สาระของชีวิต รวมถึงชื่อเสียง เกียรติยศ และอัครฐาน

เดี๋ยวนี้การบริโภคจะเน้นเรื่องภาพลักษณ์มาก เช่น ความทันสมัย อย่างกินแฮมเบอร์เกอร์ เราไม่ได้กินเอาความอร่อย แต่กินเอาภาพลักษณ์ เช่น ความเท่ ความทันสมัย ใส่รองเท้า เราไม่ได้ใส่เพราะมันนุ่มเท้า แต่เพราะใส่แล้วรู้สึกว่าเป็นผู้ชนะ เหมือนไมเคิล จอร์แดน หรือ ไทเกอร์ วูดส์ ที่เขาเอามาเป็นพรีเซนเตอร์ เดียวนี้คนเราไปหลงบริโภคกับสิ่งเหล่านี้ซะเยอะ จนกระทั่งลืมไปว่าวันหนึ่งเราจะต้องตาย บริโภคนิยมในแง่หนึ่งก็เป็นปฏิปักษ์กับความตาย คือเขาไม่ต้องการให้คนมาคิดถึงเรื่องความตายมาก เพราะคิดถึงเรื่องความตายแล้ว จะรู้สึกที่ว่าเราไปไล่ล่าหาของมาเสพนั้นมันไม่ใช่สาระของชีวิต สักวันหนึ่งของพวกนี้ก็ต้องพลัดพรากระสุนหายไป บริโภคนิยมทำให้เราลืมตาย ทำให้ประมาท

ตัวบริโภคนิยมเองไม่อยากพูดถึงความตาย ถ้าจะพูดก็ต้องเป็นความตายที่ขายได้ เช่นในวิดีโอเกม หรือในหนัง ที่ต้องมีการฆ่าเลือดท่วมจอ บูล้างผลาญ เอาความตายมากระตุ้นให้เกิดความตื่นเต้นขึ้นมา ยกตัวอย่างเช่น ตอนเกิดสงครามอิรัก สื่อมวลชนจะคอยติดตาม เสนอข่าวการใช้จรวดทำลายที่โน่น ระเบิดที่นี้ คนดูก็คอยติดตามข่าวสงครามในอิรัก เพราะว่ามันตื่นเต้นเหมือนในหนัง ไม่ได้รู้สึกรู้สึสมกับความทุกข์ทรมาน หรือความตายที่เกิดขึ้นเลย ถ้ารู้สึกรู้สึสมแล้ว ก็จะหวงระลึกขึ้นมาได้ว่า ถ้าเราอยู่ในเหตุการณ์อย่างนั้นบ้าง เราจะเป็นอย่างไร แต่เนื่องจากสื่อมวลชนนั้นส่วนหนึ่งต้องการขายข่าว ต้องการเพิ่มยอดคนดู จึงต้องพยายามเสนอเรื่องที่น่าตื่นเต้น แม้กระทั่งเรื่องความตาย ก็เอามานำเสนอให้เป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้นได้ ความตายที่ขายได้คือสิ่งที่กระตุ้นให้เรา รู้สึกตื่นเต้นสะใจ แทนที่จะทำให้เกิดความสลดสังเวช หนังสือลึดูดก็จะเป็นอย่างนี้ซะเยอะ อันนี้เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเดี๋ยวนี้เขาไม่ค่อยนึกถึงความตายเท่าไร หรือรู้สึกว่าการความตายเป็นเรื่องที่ไม่ต้องนึกถึงก็ได้

คนทั่วไปเชื่อว่าแม้แต่คนแก่เท่านั้นที่นึกถึงความตาย แต่คนหนุ่มสาวไม่ควรคิดถึงความตาย เพราะจะทำให้พลังในการสร้างสรรค์ลดลง คนหนุ่มคนสาวไม่ตายหรอกหรือ ความตายเกิดขึ้นได้กับทุกคนไม่มียกเว้น แต่ความจริงง่ายๆ อย่างนี้ ผู้คนกลับมองไม่เห็นเพราะเพลินกับการเสพการบริโภค สังคมทุกวันนี้ถูกครอบงำด้วยวัฒนธรรมที่เน้นการเสพการบริโภค เน้นความสุขทางเนื้อหนัง ความตายมันเป็นปฏิกิริยากับความสุขทางวัตถุโดยตรง เพราะว่ามันหมายถึงความสูญเสีย หมายถึงความพลัดพราก การหมดโอกาสที่จะได้เสพบริโภค แต่ไม่ว่าจะเพลินแค่ไหน ความตายมันก็มาโดยไม่เลือกเวลา มีนักร้อง ดาราต่งๆ ที่ตายไปในช่วง

ที่เป็นวัยรุ่นก็เยอะ คือมันประมาณไม่ได้ ไม่ว่าจะหนุ่มสาว คนมีอายุ ก็มีโอกาสที่จะตายได้ตลอดเวลา คนแก่เขาต้องคิดถึงความตายมากขึ้น เพราะว่ามันมาใกล้ทุกทีแล้ว แต่คนหนุ่มคนสาวก็เชื่อว่าจะหนีความตายได้

อย่างไรก็ตาม การนึกถึงความตายก็ต้องนึกให้ดีเหมือนกัน ไม่ใช่ นึกแล้วใจห่อเหี่ยว ถ้านึกแบบนั้นไม่ถูกต้อง คือหนึ่ง เรานึกถึงความตาย เพื่อที่เราจะได้ไม่ประมาณ ไม่เผลอคิดว่าเราจะอยู่คำฟ้า สอง เรานึกถึงความตายเพื่อจะได้เร่งทำสิ่งที่ควรทำ ขยันขันแข็ง ไม่แชะเชื่อน อะไรที่จะต้องทำก็ควรรีบทำเสียแต่เนิ่นๆ อย่าปล่อยให้ชีวิตล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ พอความตายเข้ามาถึงแล้วจะนึกเสียดายว่า โอ้ย ฉันไม่น่า ปล่อยเวลาให้ผ่านเลยไป เราต้องรู้จักเอาความตายมากระตุ้นเตือนตัวเองเพื่อจะได้ใช้ชีวิตอย่างมีค่าที่สุด

อย่างเช่น สตีเฟน ฮอว์คิง คนเขียนเรื่อง A brief history of time ถ้าอ่านประวัติเขา จะเห็นได้ว่าตอนที่เขานักศึกษา ไม่ได้มีอะไรเด่นเลย แถมเป็นคนชอบเที่ยว ชอบสนุกสนาน แต่พอเขาเป็นโรคที่ทำลายระบบสั่งการของกล้ามเนื้อ มันทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตเขา มากเลย เพราะโรคนี้รักษาไม่หาย และส่วนมากจะต้องตายในเวลาไม่นาน เมื่อรู้ว่าตัวเองจะมีชีวิตในโลกนี้ได้ไม่นาน เขาก็คิดหนักกว่าจะทำ ยังไงกับชีวิต ก็เลยนึกถึงสิ่งที่ตัวเองจะทำประโยชน์ให้ได้มากที่สุด คือ การหาคำตอบในเรื่องจักรวาล เขาเลยทุ่มเทกับการทำวิทยานิพนธ์ปริญญา เอกเรื่องจักรวาล จนกลายเป็นนักวิทยาศาสตร์ด้านจักรวาลวิทยาที่มีชื่อเสียงที่สุดคนหนึ่ง ถ้าความตายไม่มาคุกคาม สตีเฟน ฮอว์คิง โลกคง ไม่มีนักวิทยาศาสตร์ที่โดดเด่นอย่างเขา

นี่เป็นตัวอย่างหนึ่งว่า ความตายสามารถกระตุ้นให้คนเรากำหนดความหมายของชีวิต และเริ่มที่จะคิดว่าเราจะใช้เวลาที่เหลืออยู่น้อยนิดไปทำ

ประโยชน์ให้แก่โลกและตัวเองได้อย่างไร นี่คือการคิดถึงความตายในแง่ที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ แต่ถ้าหากว่าเราคิดถึงความตายในแง่ที่ชวนให้ท้อแท้ หดหู่ อันนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี พระพุทธเจ้าไม่สนับสนุนไม่สรรเสริญ เราจึงต้องรู้จักใช้ความตายให้เป็นประโยชน์ คนหนุ่มคนสาวจึงควรคิดเรื่องนี้ให้มาก เพราะจะได้มีเวลาเตรียมตัวในขณะที่ยังมีกำลังวังชาอยู่ เพราะเมื่อแก่แล้วจะนึกเสียดายที่เวลามันผ่านไปอย่างรวดเร็ว และกำลังวังชาก็หมดไปแล้ว ไม่ทันได้เตรียมตัว

แต่คนส่วนใหญ่คิดถึงเรื่องความตายที่ไร้อોเอี้ยวทุกที และพยายามจะหลีกเลี่ยงมัน เอาไว้แ่ๆ ค่อยคิด ตอนนี้อาจิน สร้างครอบครัวก่อน แต่เราหนีมันไม่พ้น คือเมื่อเราไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่ แทนที่เราจะเอาแต่เที่ยวเล่น เราก็กทำในสิ่งที่ควรทำ เช่น ถ้าเรามีหน้าที่ต่อครอบครัว เราก็กต้องขยันขันแข็งในการทำมาหากิน เพื่อที่จะได้มีทุนรอนให้แก่ครอบครัว เพราะเราจะไปเมื่อไหร่ก็ไมรู้ ถ้าเราไป แล้วครอบครัวเรามีหลักมีฐาน ก็หมดห่วง คนที่คิดเรื่องความตายเขาคิดแบบนี้เหมือนกัน ทำให้เกิดความขยันขันแข็งในการทำมาหากิน แต่จะทำมาหากินอย่างเดียวยังไม่พอ นอกจากขยันขันแข็งในการทำมาหากินแล้ว ก็ควรคิดถึงการใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ ตรงนี้หลายคนมาได้คิดก็ตอนที่ใกล้จะตายหรือเมื่อรู้ตัวว่าเป็นมะเร็ง อย่างที่เราคงได้ยินหลายคนพูดว่า โชคดีที่เป็นมะเร็ง โชคดีเพราะว่าตอนที่ไม่เป็นมะเร็งก็เอาแต่เที่ยว หรือบางคนก็เอาแต่ทำงาน โดยที่ไม่เคยมีเวลาอยู่กับครอบครัว ไม่มีเวลาอยู่กับตนเอง แต่พอเป็นมะเร็ง ความตายมันใกล้เข้ามา ก็เลยคิดถึงครอบครัว ให้เวลากับครอบครัวมากขึ้น หลายคนหันมาคิดถึงความหมายของชีวิต มีเวลาให้แก่การปฏิบัติธรรมมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่เราต้องยอมรับก็คือว่า แม้ความตายของเราอาจจะอยู่อีกไกลเพราะเรายังหนุ่มยังสาวอยู่ แต่ว่าความตายของคนใกล้ชิดเราเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ความตายของพ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน ไม่มีทางที่เราจะปฏิเสธหรือหนีพ้น และมันทุกข์ใจมากนะ ถ้าเราไม่มีภูมิคุ้มกันหรือภูมิต้านทานต่อความทุกข์ ความตายของคนใกล้เคียงจะบั่นทอนจิตใจของเราให้ทุกข์ระทม แต่ถ้าเรารู้จักความตายดี จัดการกับความตายได้อย่างถูกต้อง เหตุการณ์เหล่านี้จะไม่ทำให้เราทุกข์มาก ถ้ามว่าเราจะรู้จักความตายได้อย่างไร ก็ต้องคุ้นเคยกับมัน และคิดถึงมันบ่อยๆ จนกระทั่งเรารู้ว่าเราสามารถเข้าใจธรรมชาติของมันตามที่เป็นจริงได้ และก็ไม่กลัว

อาจารย์กำลังจะบอกว่าความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และเกิดขึ้นตลอดเวลา ทั้งในแง่ของร่างกายและจิตใจ ทั้งในแง่รูปธรรมและนามธรรมที่เราเกี่ยวข้องกับ เช่น การพลัดพรากจากของรักของชอบ รอดหาย บ้านไฟไหม้ เงินถูกขโมย มีใครไม่เสียใจบ้างเวลารอดถูกขโมย นี่เป็นส่วนหนึ่งของความตาย เป็นส่วนหนึ่งของความพลัดพราก ไม่มีใครหนีพ้นความตายในแง่นี้ ชีวิตนี้จะต้องเจอไม่รู้กี่ครั้ง จนกว่าจะมาถึงความตายที่เป็นการหมดลม ถ้าเราตระหนักชัดว่าความตายเป็นธรรมชาติของชีวิต เราก็จะทำใจรับความพลัดพรากสูญเสียเหล่านี้ได้ เวลาทรัพย์สินเสียหายหรือถูกขโมย หรือเจ็บป่วย เราจะได้ไม่ทุกข์มาก เพราะเรารู้ว่ามันเป็นเรื่องเล็กน้อยเมื่อเทียบกับความตายที่จะมาถึง ฉะนั้นอย่าไปนึกว่าการนึกถึงความตายจะทำให้หดหู่ นั่นเป็นเพราะเรายังไม่รู้จักรักความตายดีพอ ถ้าเรารู้จักรักความตายดีพอ เราจะรู้ว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของเราที่เกิดขึ้นตลอดเวลา

คนบางคนก็เข้าใจสิ่งที่อาจารย์พูด ว่าความตายเป็นเรื่องของการพลัดพราก แต่วันหนึ่งเมื่อเกิดขึ้นกับตัวเอง ก็ยังร้องไห้เศร้าโศกได้ ขณะที่อีกคนหนึ่งเสียใจสักวันสองวันแล้วก็ทำได้ ที่ต่างกันเพราะอะไร

ส่วนหนึ่งก็เพราะว่าคนที่คิดถึงความตาย คิดแค่ในระดับสมอง เป็นเพียงแค่ใช้สมองในการพิจารณา แต่มันไปไม่ถึงหัวใจ คือสมองกับหัวใจยังไม่ประสานกัน เราคิดอะไรได้มากมาย แต่เราทำใจไม่ได้ก็เยอะ เพราะใจของเราไม่ได้รับการฝึก เราเพียงแค่คิด แต่เราไม่ได้ฝึกใจด้วย ฉะนั้นเราต้องฝึกใจอยู่เสมอ คือหนึ่ง นึกถึงความตายอยู่เสมอ อย่างเช่นก่อนนอน เราทำสมาธิแผ่เมตตาแล้วก็นึกถึงความตายว่ามันจะต้องเกิดขึ้นกับเราไม่วันใดก็วันหนึ่ง อาจจะต้องนึกด้วยว่าคืนนี้อาจจะเป็นคืนสุดท้ายของเรา เวลาจะขึ้นเครื่องบิน นั่งรถทัวร์ ก็ให้นึกว่านี่อาจจะเป็นการนั่งครั้งสุดท้ายของเรา เราอาจจะประสบอุบัติเหตุ แล้วก็จบลงตรงนั้นเลยก็ได้

การคิดอย่างนี้ใหม่ๆ มันน่ากลัว แต่ถ้าคิดบ่อยๆ ก็จะไม่ค่อยกลัวแล้ว ก็จะเริ่มรู้สึกพร้อมว่า ถ้าเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ขึ้นมา เราจะทำใจยังไง เวลาดูข่าวอย่างเหตุการณ์ ๑๑ กันยายน แทนที่เราจะทำได้ตัวเป็นผู้สังเกตการณ์ เราลองนึกว่าถ้าเราอยู่ในเหตุการณ์นั้นเราจะรู้สึกอย่างไร นี่ก็เป็นการฝึกให้เราพร้อมที่จะเผชิญกับความตายได้ดีขึ้น ใหม่ๆ ก็จะขนหัวลุกด้วยซ้ำ หรือว่าเกร็ง เครียด แต่เมื่อคิดบ่อยๆ ก็จะไม่ค่อยๆ กลัว อันที่ ๒ คือเวลาเราได้ฟังได้ข่าวความตายของคนที่เรารู้จัก คนที่เราเคารพนับถือ หรือแม้กระทั่งเวลาไปงานศพ ก็ให้พิจารณาว่าสักวันหนึ่งเราก็ต้องเป็นอย่างเขา ถามตัวเองว่าเราพร้อมหรือยังที่จะไป อะไรที่ควรทำ เราทำ

แล้วหรือยัง เราได้ทำอะไรให้พ่อแม่เราแล้วหรือยัง คิดแบบนี้จะทำให้เรารู้สึกเลยว่า คนทุกคนที่เราได้พบปะมีความสำคัญมากเลย เพราะเราไม่รู้เลยว่านี่จะเป็นการพบปะครั้งสุดท้ายหรือเปล่า เวลาเราเจอพ่อเจอแม่ เราจะให้เวลากับเขาอย่างเต็มที่ เพราะเราไม่รู้ว่าจะพรุ่งนี้หรือมะรืนนี้ เราหรือเขาจะเป็นฝ่ายไป แทนที่จะมาทะเลาะเบาะแว้งกัน โกรธกัน พอมานึกว่านี่อาจจะเป็นการพบกันครั้งสุดท้าย มันก็ช่วยให้เราลืมเรื่องชู้ช้อง หมองใจแล้วก็สัมพันธ์กันด้วยดี หรือไม่ก็จากกันด้วยดี

ลองถามตัวเองก็ได้ว่า ถ้าอีก ๓ วันเราจะต้องไปจากโลกนี้ เราจะทำอะไรบ้างกับชีวิต ๓ วันที่เหลือ คุณจะพบเลยว่า โอ้โฮ มีอะไรหลายอย่างที่จะต้องทำมากเลย อาตมาเคยถามคำถามนี้กับนักศึกษาหลายคน เขาตอบว่าจะไปหาพ่อ ไปขอโทษแม่ จะบวช จะไปปฏิบัติธรรม แต่ว่าสิ่งที่เขาอยากทำมันเยอะไปหมด ๓ วันไม่พอ เขาจะรู้เลยว่าไอ้ที่เขาไปเที่ยวเตร็ดเตร่ตามซอกปิ้งมอลล์มันไม่มีความสำคัญเลย ปัญหาคือว่าไม่มีใครรู้ล่วงหน้าหรือกว่าตัวเองจะตายในเวลา ๓ วัน ส่วนใหญ่ก็ตายแบบไม่ทันรู้เนื้อรู้ตัวทั้งนั้น ไม่ทันได้ทำอะไรเลย ฉะนั้นการนึกถึงความตายแต่เนิ่นๆ มันเป็นการคิดล่วงหน้าคนอื่นเขาด้วยซ้ำ ไม่ใช่เป็นเรื่องของคนล้าสมัย ทำให้เราสามารถทำอะไรต่ออะไรได้ตั้งหลายอย่าง ที่คนอื่นเขาไม่ทันได้คิด ไม่ทันได้ทำ มันกลับกลายเป็นวิธีการของคนที่มีวิสัยทัศน์ยาวไกลกว่า

สำหรับคนที่ตายปุบปับ รถชน เครื่องบินตก พวกนี้จะเตรียมตัวเพื่อที่จะตายอย่างสงบอย่างไร

ปัญหาอยู่ที่ว่าตอนที่เขากำลังจะตาย เขาคิดอะไรอยู่ ถ้าเขากำลังเป็นห่วงเพื่อน คิดโกรธคนโน้นเกลียดคนนี้ เขาก็ไม่ได้ตายดี แต่แน่นอน

เขาอาจไม่ได้รู้สึกเจ็บปวด เพราะว่าไปเสียก่อนที่จะรู้สึกเจ็บปวด แต่ว่าคนที่อยู่ในเครื่องบินที่กำลังตก หรืออยู่ในรถที่กำลังประสานงากัน ก็คงทำใจยาก เพราะจิตจะตื่นตระหนก ตรงนี้แหละที่ทำให้เราจำเป็นต้องฝึก ถ้าเราฝึกอยู่เสมอ สติของเราจะไว ในยามหน้าส่วหน้าขวาม ถ้าเรามีสติดีพอ เราจะกำหนดจิตไว้ได้ถูกต้อง ถ้าเรานึกถึงสิ่งที่ดีงาม เช่น นึกถึงพระพุทธรูป พระรัตนตรัย แทนที่จะไปจดจ่อกับความตายที่กำลังจะมา หรือนึกถึงร่างที่จะแตกและเวลาเครื่องบินตก ถ้าจิตเราไปอยู่กับสิ่งที่ดีงาม มันก็ทำให้เราผ่านเหตุการณ์อย่างนั้นไปได้ด้วยดี

ปัจจุบันดูเหมือนว่าพิธีกรรมของความตายจะถูกตัดออกไปจากญาติพี่น้อง กลายเป็นเรื่องของสัปเหร่อ เป็นเรื่องของแพทย์พยาบาล ทุกอย่างถูกตัดขาดออกจากคนใกล้ชิด อันนี้ควรจะมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอย่างไร

อาจารย์เจิมศักดิ์ ปิ่นทอง เคยเล่าว่าตอนที่คุณแม่เสีย ไปตั้งศพที่วัดชลประทาน ทางวัดไม่มีสัปเหร่อ พระท่านก็มาแนะนำว่าตัวอาจารย์เจิมศักดิ์และลูกหลานควรเป็นสัปเหร่อเสียเอง คือเรื่องการรดน้ำศพ ให้ทำกันเอง รวมทั้งเวลายกศพเข้าไปในหีบด้วย อาจารย์เจิมศักดิ์บอกว่านี่เป็นประสบการณ์ที่ประทับใจมาก และเป็นโอกาสที่ได้รับใช้แม่ผู้มีพระคุณในวาระสุดท้าย และก็ได้รับเรียนธรรมะมาก เช่นตอนที่เจียกศพ ได้เห็นมดไต่ตามตัวของแม่ เห็นแล้วก็ปลงอนิจจังว่า คนเราเมื่อตาย ร่างกายก็คืนสู่ธรรมชาติ กลายเป็นอาหารของสัตว์ต่างๆ นี่เป็นวัฏจักรของธรรมชาติ

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ญาติผู้ป่วยควรจะเตรียมพร้อมและควรเต็มใจอาสาทำเรื่องนี้ด้วย แม้จะไม่มีความรู้ก็สอบถามได้ เพราะทางโรงพยาบาล

หรือทางวัดมีคนที่มีความรู้เรื่องนี้ แต่ว่าเราต้องไม่กลัว ถ้าเรากลัวแล้ว เราจะไม่กล้าที่จะทำ ต้องเรียกให้เจ้าหน้าที่ที่โรงพยาบาลหรือสัปเหร่อ มาทำให้ ตรงนี้ทำให้เราพลาดโอกาสที่จะได้รับใช้ผู้มีพระคุณ และพลาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้ธรรมะจากการได้ใกล้ชิดกับความตาย และเมื่อเราได้เข้าไปสัมผัส เราก็จะรู้ว่าความตายไม่น่ากลัว รวมไปถึงแม้กระทั่งก่อนจะเอาศพเข้าเตา จะขอให้ทางวัดเปิดฝาโลงก็ได้เพื่อจะได้เห็นหน้าผู้ตาย เป็นครั้งสุดท้าย เป็นโอกาสที่จะได้พิจารณาภวนสติและอสุภะไปด้วย นี่เป็นประเพณีไทยที่ทำมาช้านาน

อสุภะ หมายถึงอะไร

อสุภะหมายถึงไม่งาม คือการพิจารณาให้เห็นว่าโลกนี้นั้นก็มีสิ่งที่ไม่งามอยู่ นั่นคืออีกด้านหนึ่งของความจริง มันเป็นเรื่องสองด้าน ด้านหนึ่งคือความสวยงาม เช่น ดอกไม้ แต่เมื่อมันโรย มันก็ไม่น่าดู อันนี้คืออีกด้านหนึ่งของดอกไม้ที่เราอาจจะไม่ค่อยสนใจมองกัน อสุภะก็คือความไม่งามซึ่งเป็นอีกด้านหนึ่งของชีวิต มนุษย์เรามีด้านที่สวยงาม เช่น หน้าตา แต่ว่าอีกด้านหนึ่งก็มีความไม่งาม ทางพุทธศาสนาพยายามบอกว่าเราควรที่จะเห็นความจริงให้ครบถ้วนทั้งสองด้าน คือด้านที่งามและด้านที่ไม่งาม แต่ถ้าเห็นความจริงเพียงด้านเดียวคือด้านที่งาม เราจะนึกว่าทุกอย่างสวยงามหมด อยากจะเป็นเจ้าของ แต่พอความไม่งามปรากฏ เราก็ทำใจยาก เช่นคนหนุ่มคนสาว ชื่นชมความหล่อความสวยของตน พอร่างกายแก่หง่อมก็ทำใจไม่ได้ พุทธศาสนาสอนให้เราพยายามมองเห็นความไม่งามด้วย ส่วนหนึ่งก็โดยการไปพิจารณาซากศพหรือคนตาย เพื่อจะได้ไปถ่วงดุลกับความรู้สึกติดยึดในความงาม จะได้ปล่อยวาง แต่ไม่ใช่ดูแล้วทำให้หดหู่ นะ อันนั้นเป็นอกุศลซึ่งต้องระวัง

กล่าวโดยสรุปแล้ว หากจะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขสงบ
ก็ต้องรู้จักตายอย่างมีสติ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า มีม่ายสี่ประเภท ประเภทแรก พอเห็นประตัก
ก็เกิดความกลัว เห็นเงาประตักของคนชื่อก็กัวแล้ว พร้อมทั้งจะเชื่อฟังคน
ชื่อก็จะให้เลี้ยงซ้ายเลี้ยงขวา ทำได้ ม่ายประเภทที่ ๒ ต้องโดนประตักแทง
ถึงชุมชน ถึงจะเชื่อฟังคนชื่อก็ ประเภทที่ ๓ ต้องโดนประตักแทงถึงหนัง
ถึงจะเชื่อ ประเภทที่ ๔ ต้องโดนประตักแทงถึงกระดูก ถึงจะเชื่อ ยอม
ทำตามคนชื่อก็ ท่านก็เปรียบเหมือนคนสี่ประเภท ประเภทแรก เพียงแค่
ได้ข่าวว่ามีคนตาย ก็เกิดความสังเวช และสนใจที่จะเข้าหาธรรมะ เพื่อ
จะได้ไม่ทุกข์กับความตาย ประเภทที่ ๒ ต้องได้เห็นคนตายต่อหน้า ถึง
จะเกิดความตื่นตัวที่จะเข้าหาธรรมะ ประเภทที่ ๓ ต้องรอให้คนรู้จัก คน
รักตายเสียก่อน ถึงจะสำนึก เข้าหาธรรมะ ประเภทที่ ๔ ต้องเจอความ
เจ็บปวดด้วยตนเอง ทุกข์ทรมาน โรคภัยคุกคาม หรือเจ็บปางตาย ถึง
ค่อยสำนึก คนประเภทที่ ๔ นี้เรียกว่า ไม่เห็นโลงไม่หลั่งน้ำตา ถามว่า
เราอยากจะเลือกเป็นคนประเภทไหน หรืออยากจะเป็นม่ายประเภทไหน

ตายอย่างไรจึงจะดีที่สุด

พระกิตติศักดิ์ กิตติโสภโณ : สัมภาษณ์

“การตายอย่างมีสติ” หมายความว่าอย่างไร ?

: คือตายอย่างสงบ ไม่ตื่นกลัวหรือวิตก พร้อมรับความตายที่จะเกิดขึ้นได้ ไม่ตื่นรนขัดขืน สามารถน้อมใจให้ระลึกถึงสิ่งที่เป็นบุญ เป็นกุศล เช่นพระรัตนตรัย ยังสามารถน้อมใจถึงขั้นเอาความว่างเป็นอารมณ์ หรือปล่อยวางแม้กระทั่งความยึดถือในตัวตนได้ ก็จะเป็นการตายอย่างมีสติในขั้นสูงสุดก็ว่าได้

ต้องอาศัยการเตรียมการ หรือต้องอาศัยการฝึกตนเอง

สักเพียงใด จึงจะเรียกว่ามีความพร้อมที่จะตายอย่างมีสติ

: ต้องเตรียมการสองส่วน คือ การฝึกตน และการตระเตรียมปัจจัยแวดล้อม

การฝึกตนก็คือ การเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับความตาย ตั้งแต่ยังมีความปกติสุขอยู่ คือระลึกรู้ถึงความตายอยู่เสมอ จนเป็นส่วนหนึ่ง

ของชีวิต ไม่ใช่เตรียมเอาตอนที่รู้ว่าใกล้จะตายแล้ว นอกจากระลึกถึง ความตายที่อาจเกิดขึ้นทุกขณะแล้ว ก็ต้องฝึกใจให้พร้อมจะปล่อยวางทุก สิ่งทุกอย่างเมื่อความตายมาถึง กับเรียนรู้ที่จะจัดการกับความกลัว ซึ่งอาจเกิดขึ้นเวลาใกล้ตาย นั่นเป็นส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งก็คือการพยายาม สร้างคุณงามความดี ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ มีคุณค่า และหมั่นฝึกจิต ด้วยสมาธิภาวนาไปพร้อมๆ กับการเจริญมรณสติด้วย

ในแง่ของปัจจัยแวดล้อมก็สำคัญมาก โดยเฉพาะในช่วงที่ใกล้ตาย เพราะว่าคนที่จะรักษาใจให้ปกติ ให้มีสติหรือน้อมระลึกถึงสิ่งดีงามที่ เป็นกุศลได้ ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมเข้ามาช่วยมาก โดยเฉพาะคนธรรมดา ทั่วๆ ไป ยกตัวอย่างเช่น หากเราอยู่ในห้องไอซียู มีสายระโยงระยาง แล้วมีหมอและพยาบาลมาะรุมมะตุ้มรอบตัว ถัดโน้นเจาะนี้ในตัวเรา ในสภาพเช่นนี้การรักษาใจให้สงบ มีสติ หรือน้อมระลึกถึงสิ่งดีงามย่อม เป็นไปได้ยาก หรือ หากว่ามีลูกหลานญาติพี่น้องมาร้องไห้ร้องไห้ให้ใกล้ เเดียว พยายามยื้อยุดไม่ให้เราตาย การที่เราจะปล่อยวางตั้งแต่เรื่องญาติ พี่น้อง ลูกหลาน ทรัพย์สินสมบัติ ก็เป็นไปได้ยากเช่นกัน

ปัจจัยแวดล้อมนี้เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการเตรียมตัวตาย ปัจจัย แวดล้อมที่วนนอกจากจะหมายถึงคนรอบตัวเช่น ญาติพี่น้อง หรือแพทย์ พยาบาลแล้ว ยังรวมถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ห้องที่ผู้ป่วย นอนอยู่ ถ้าอีกทีก็คึกโครม ก็เป็นอุปสรรคต่อการเตรียมใจเวลาใกล้ตาย แต่ถ้ามีความสงบ และมีสิ่งน้อมใจให้เป็นกุศล เช่น มีพระพุทธรูป หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในศาสนาของตน มีข้อความเตือนใจให้ปล่อยวาง ปัจจัย เหล่านี้ล้วนมีความสำคัญที่สามารถน้อมนำจิตใจให้เกิดความสงบ เป็น บุญเป็นกุศล หรืออาจทำให้เราเกิดความรู้สึกตรงกันข้ามก็ได้ นี่เป็น สิ่งสำคัญมากที่ควรมีการตระเตรียมไว้ให้ดี

มีความเห็นอย่างไร ต่อการที่ใครสักคนรู้ว่าตนเองเป็นโรคร้าย
แล้วยินดี หรือตัดสินใจ จะเลือกการรักษาที่ไม่ใช่แนวทาง
ตะวันตก หมายถึง .. เลือกการรักษาแบบทางเลือก
หรือแบบพื้นบ้าน ซึ่งสังคมทั่วไปมองว่าเป็นการสุ่มเสี่ยง
ต่อความเป็นความตาย

: ก็แล้วแต่กรณี อย่างเช่นว่าการรักษาบางอย่าง เขาเห็นว่าไม่เป็น
ผลดีต่อการเตรียมจิตใจให้สงบหรือประคองจิตให้เป็นปกติ ในกรณี
เช่นนี้เขาอาจปฏิเสธที่จะรับการรักษาแบบนั้น แม้นั้นอาจหมายความว่า
การตาย แต่เขาก็คิดว่าตายแบบธรรมชาติดีกว่าอยู่แบบทุกข์ทรมานหรือ
ไร้สติสัมปฤติ เวลานี้มีคนจำนวนมากขึ้นตั้งคำถามหรือถึงกับปฏิเสธการ
แพทย์ตะวันตก เพราะเห็นว่าเป็นการรักษาที่ค่อนข้างจะก้าวร้าว และมี
จุดมุ่งหมายเพียงแค่ต่อลมหายใจของผู้ป่วยเท่านั้น โดยไม่สนใจด้านจิตใจ
หรือคุณภาพชีวิต การรักษาบางอย่างมีคุณค่าเพียงแค่ว่ายืดลมหายใจ
ออกไป แต่ไม่ได้เอื้อต่อการผ่อนคลายให้เกิดความสงบ ดังนั้น สำหรับคน
ที่เห็นว่า ในภาวะใกล้ตาย ความสงบใจสำคัญกว่าการมีชีวิตที่ยืนยาวแต่
ไร้คุณภาพ เขาก็อาจเลือกวิธีการที่จะปล่อยให้ตัวเองตายไปโดยธรรมชาติ
ก็ได้

เรื่องนี้ขึ้นอยู่กับผู้ป่วยนั้นๆ ว่าถึ้ออะไรเป็นสำคัญ ต้องการเพียงแค
หนีพ้นความตายให้ไกลที่สุด หรือเห็นว่าคุณภาพชีวิตและจิตใจเป็นเรื่อง
สำคัญกว่าการต่อลมหายใจ

จะรับหรือปฏิเสธวิธีการรักษาแบบไหนก็ตาม สิ่งสำคัญก็คือ ความ
รู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษานั้นๆ ควรใช้ท่าทีแห่งปัญญา คือเห็น
ประโยชน์และโทษของการรักษานั้นๆ อย่างชัดเจน หรือเท่าที่ตัวเองจะ

สามารถรู้ได้ ไม่ควรเอาอุปาทาน ความติดยึดในวิธีการใดวิธีการหนึ่ง หรือความชอบไม่ชอบมาเป็นหลัก โดยไม่สนใจข้อเท็จจริง ทำตัวอย่างหลัง จัดว่าเป็นความหลงได้อย่างหนึ่ง

มีความเห็นอย่างไรกับการกล่าวว่า ถ้าคนนี้ยินยอมที่จะรักษาอาการเจ็บป่วยของตนเองอย่างเหมาะสม ก็อาจจะสามารถยืดชีวิตต่อไปได้อีก และสามารถจะทำประโยชน์ให้กับสังคมหรือสิ่งที่ตนเองเกี่ยวข้อง ได้มากกว่าการตัดสินใจตายจากไปด้วยความสงบ ดังที่ผู้ตายเชื่อมั่นหรือศรัทธา

: มีบางกรณีที่แพทย์หมดทางรักษาแล้ว และมีโอกาสรอดน้อยมาก แพทย์ทำได้เพียงแค่ประคองชีวิตไปเรื่อยๆ เท่านั้น ปรากฏว่าผู้ป่วยค่อยๆ มีอาการดีขึ้นจนหาย หรือบางกรณี แพทย์เกือบจะหมดปัญญาแล้ว แต่ก็ยังมีความพยายามที่จะรักษาด้วยวิธีการต่างๆ เท่าที่นึกออก ทั้งๆ ที่มีความหวังน้อยมาก ปรากฏว่าสามารถช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นมาเป็นปกติได้ แต่กรณีเช่นนี้ค่อนข้างจะน้อย และต้องถือว่าเป็นปาฏิหาริย์ในทางการแพทย์ อันนี้เป็นเรื่องของ การตัดสินใจ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ต้องเสี่ยง เพราะผลอาจกลายเป็นว่า ผู้ป่วยตายอย่างทุกข์ทรมาน หรือกลายเป็น “ผัก” ไปก็ได้

สำหรับคนที่เห็นว่าในยามใกล้ตาย สภาพจิตใจเป็นเรื่องสำคัญที่สุด เขาก็คงไม่อยากเสี่ยงไปใช้วิธีการที่อาจทำให้ตัวเองกลายเป็นผัก ซึ่งไม่เอื้อให้สามารถเตรียมตัวตายอย่างสงบได้เลย มิหนำซ้ำอาจจะทำให้ตายอย่างทุกข์ทรมานก็ได้ ในกรณีอย่างนี้ หากเขาเห็นว่าไม่มีวิธีการรักษาอย่างอื่นอีกแล้วนอกจากวิธีการที่เสี่ยงต่อการเป็นผัก เขาก็มีเหตุผล

ที่จะปฏิเสธการรักษา แล้วหันมาเตรียมตัวตายอย่างสงบ

นี่เป็นเรื่องของปัญหาว่าเรามีมากขนาดไหน คือเรามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของตนมากน้อยแค่ไหน และก็มีมีความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาโรคนั้นมากน้อยเพียงใด ถ้าหากว่าประเมินดูแล้ว มันมีโอกาสเสี่ยงมากที่จะทำให้ตายอย่างทุกข์ทรมาน หรือว่าตายอย่างไม่สงบ เขาก็เลือกที่จะไม่รักษา เรื่องนี้จะว่าไปแล้วไม่สามารถพูดเด็ดขาดลงไปได้ว่าจะเกิดผลอะไรตามมา เพราะอย่างที่บอกไว้แล้วว่ามันมีความเป็นไปได้ว่าบางกรณีผู้ป่วยสามารถรอดได้และกลับเป็นปกติ ทั้งๆ ที่แพทย์หมดหวังแล้ว แต่ว่ากรณีแบบนี้มีน้อยมาก สรุปก็คือเป็นเรื่องที่อยู่กับการตัดสินใจและข้อมูลที่มี

อย่างไรก็ตาม ถ้าถามว่าระหว่างการรักษาความเจ็บป่วยอย่างเหมาะสม กับการปล่อยให้ตัวตายอย่างสงบ อย่างไหนจะดีกว่ากัน ถ้าตอบแบบพุทธก็ต้องบอกว่า เรามีหน้าที่ต่อชีวิตที่จะต้องดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เพื่อจะได้มีโอกาสทำประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้มากที่สุด การเกิดมาเป็นมนุษย์นั้นเป็นเรื่องที่ยากอย่างยิ่ง พระพุทธองค์เปรียบเทียบกับเต่าที่นานปีทีหนึ่งจะโผล่ขึ้นมาที่ผิวสมุทรสักครั้ง การที่เต่าตัวนั้นจะโผล่ขึ้นมาตรงกลางห่วงที่ลอยคว้างอยู่กลางสมุทร เป็นเรื่องยากแค่ไหน การเกิดมาเป็นมนุษย์ยากยิ่งกว่านั้นอีก แต่สำหรับบางศาสนา เช่น ศาสนาคริสต์บางนิกาย เขาถือว่าชะตากรรมของมนุษย์ขึ้นอยู่กับพระบัญชาของพระเจ้า ดังนั้นเขาจะปฏิเสธการรักษาทุกชนิดโดยเฉพาะจากแพทย์ เพราะถือว่าเป็นการแทรกแซงอำนาจของพระองค์

การที่คนหนึ่งตัดสินใจเลือกที่จะดูแลรักษาตนเองอย่างเรียบง่าย โดยปฏิเสธการรักษาทางตะวันตก หรือการรักษาในกระแสหลัก ซึ่งสามารถยืนยันได้ว่า จะทำให้ชีวิตยืนยาวอยู่ได้ นี่เป็นความ ประมาทหรือไม่

: ก็ขึ้นอยู่กับเหตุผล รวมทั้งเหตุปัจจัยว่า เรามีความพร้อมหรือไม่ เช่น การรักษาบางอย่างอาจจะทำให้มีชีวิตรยืนยาวขึ้น แต่สิ้นเปลืองมาก ซึ่งถ้าใช้วิธีการรักษาแบบนั้น ก็ต้องทำให้คนอื่น ๆ เดือดร้อน และอาจมี ผลสะท้อนกลับมาที่ตัวเขาเอง ทำให้เกิดความทุกข์ความวิตกกังวลมากขึ้นที่ตัวเองกลายมาเป็นภาระของครอบครัว ในการที่ต้องทำมาหาเงิน เพื่อที่จะมาจ่ายค่ารักษาพยาบาลซึ่งมีราคาแพง ในกรณีอย่างนี้จะเรียกว่าเขาประมาทไม่ได้

จะเรียกว่าประมาทก็ต่อเมื่อปฏิเสธการรักษาพยาบาลใดๆ โดยคิดว่า โรคจะหายเอง โดยที่ตนเองไม่ได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนั้น เพียงพอ อันนี้ถึงเรียกว่าประมาท คือทำไปด้วยความไม่รู้ และไม่คิดที่จะศึกษาให้รู้ ไปเข้าใจเอาเองว่าตัวเองรู้พอแล้ว หรือคิดว่าถูกต้องแล้ว

แต่ก็ต้องไม่ลืมว่ามีโรคเป็นอันมากที่หายเองได้ โดยที่ไม่ต้องมีการ รักษาใดๆ เพียงแค่ดูแลตัวเองให้ดี ก็พอแล้ว ที่เห็นง่ายๆ ก็คือโรคหวัด บางโรคถึงรักษาก็ไม่หาย เนื่องจากมีข้อจำกัดทางด้านการแพทย์ ในกรณีนี้ผู้ป่วยอาจเลือกที่จะไม่รักษาใดๆ แต่หันมาดูแลรักษาตนเองอย่างเรียบง่าย เช่น กินอาหารอย่างสมดุล ออกกำลังกายพอประมาณ ทำสมาธิ เล่นโยคะ อย่างนี้ไม่เรียกว่าประมาท โดยเฉพาะเมื่อศึกษาแล้วพบว่า มี คนที่สามารถหายจากโรคที่ว่าเป็นได้ หรือถึงไม่หาย ก็ตายอย่างมีความสุข กว่าและไม่ไปสร้างความเดือดร้อนแก่ญาติพี่น้องในเรื่องค่ารักษาพยาบาล

การที่ผู้ป่วยมีกำลังทุนทรัพย์ หรือมีฐานะเพียงพอที่จะสามารถรักษาตัวโดยวิทยาการสมัยใหม่ หรือการแพทย์แบบตะวันตกในกระแสหลักได้ แต่เลือกที่จะใช้การเจ็บป่วยเป็นการศึกษาตนเอง หรือยอมรับความเจ็บป่วย ในลักษณะที่ถือว่านี่เป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ และในที่สุดเขาก็ตายจากไปท่ามกลางความรู้สึกอาลัยอาวรณของผู้คนรอบข้าง ที่เห็นพ้องกันว่าคนๆ นี้ยังไม่สมควรที่จะต้องตาย นี่ถือว่าเป็นความประมาทได้หรือไม่

: คงไม่ใช่เป็นความประมาท แต่ว่าอาจจะเป็นการประเมินที่ผิดพลาดก็ได้ ซึ่งทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น วัยของผู้ป่วย สำหรับคนที่มียาอายุไม่มาก การที่เขาตัดสินใจเช่นนั้นก็อาจจะเนื่องจากเขาไปติดยึดกับกรอบวิธีคิดหรือการรักษาบางอย่าง ว่าวิธีการรักษาแบบนี้จะเป็นประโยชน์แก่เขามากที่สุด และก็ขณะเดียวกันก็ปฏิเสธที่จะรักษาอย่างอื่น เพราะเห็นว่ามันไม่สามารถรักษาโรคของเขาได้ หรือไม่เอื้อต่อคุณภาพชีวิตของเขาได้เลย อันนี้ต้องระวัง เพราะอาจกลายเป็นความยึดมั่นถือมั่นหรืออุปาทานในทางความคิด ที่เรียกว่าทิฏฐูปาทาน จะไม่เป็นอุปาทานก็ต่อเมื่อศึกษาข้อเท็จจริงอย่างรอบด้าน คือใช้ปัญญาด้วยใจที่เปิดกว้างแล้ว อย่าลืมนำอุปาทานเมื่อเกิดขึ้นแล้ว แม้จะเป็นอุปาทานในเรื่องที่ดี ก็เป็นโทษได้มาก เช่น ยึดมั่นถือมั่นในศาสนาของตน จนพร้อมจะฆ่าคนอื่นเพื่อศาสนาของตัวเอง กลายเป็นสงครามศาสนาอย่างที่เกิดขึ้นในหลายประเทศตอนนี้

ในทางพุทธศาสนาถือว่าชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่เรามีหน้าที่ต้องดูแลรักษา แม้บางครั้งอาจหมายถึงการสูญเสียอวัยวะก็ตาม ดังพระพุทธองค์ได้ตรัส

ว่าพึงสละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต ในเมื่อชีวิตเป็นสิ่งมีคุณค่า เราไม่ควรให้ความคิด ทฤษฎี หรืออุดมการณ์ใดๆ มามีความสำคัญมากกว่าชีวิต ยกเว้นว่าเป็นเรื่องของความถูกต้องดีงาม หรือธรรมะ ในกรณีเช่นนั้นจึงสมควรสละชีวิต ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสต่อไปว่า พึงสละชีวิตเพื่อรักษาธรรม

ตรงนี้ก็ต่อขยายความเพิ่มเติมว่าเรามีหน้าที่ที่ต้องดูแลรักษาชีวิตของเรา ไม่ใช่เพื่อมีชีวิตลอยๆ แต่เพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นมากที่สุด ที่บางคนเมื่อเจ็บป่วยแล้ว อาจปฏิเสธการรักษาบางวิธี เพราะเห็นว่ามันเป็นการทำลายคุณภาพชีวิตของเขา ทำให้ไม่สามารถทำประโยชน์ตนประโยชน์ท่านเต็มที่ เขาก็มีเหตุผลที่จะปฏิเสธ อย่างไรก็ตามอาจมาคิดว่าการรักษาพยาบาลบางอย่าง แม้จะทำให้เราเจ็บปวด แต่ถ้ามีความเป็นไปได้มากที่จะทำให้เรามีชีวิตยืนยาวขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ได้เลวไปกว่าเดิม เราก็น่าจะยอมรับวิธีการรักษาเหล่านั้น ไม่ใช่เพียงเพื่อให้ชีวิตตัวเองอยู่รอดเท่านั้น แต่เพื่อเราจะได้สามารถทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ตนเองได้มากขึ้น และเพื่อประโยชน์ของบุคคลที่เราข้องเกี่ยว การกระทำเช่นนี้ถึงจะเรียกว่าเป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อชีวิตและร่างกายของเราอย่างเต็มที่

อยากให้ขยายความในเรื่องสิทธิที่จะตาย หรือสิทธิในการแสวงหาทางเลือก ต่อการรักษาชีวิตของตนเองของผู้เจ็บป่วย และผู้ที่กำลังจะตาย

: ตอนนี้มีการพูดกันมากเรื่องสิทธิในการตาย ซึ่งก็เป็นเรื่องที่คนสมัยนี้ถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะสังคมปัจจุบันถือว่าสิทธิของปัจเจกบุคคล

เป็นสิ่งที่ต้องได้รับความเคารพ จัดว่าเป็น “สิ่งศักดิ์สิทธิ์” ของคนยุคนี้ แต่ว่าสิ่งหนึ่งที่ต้องตระหนักก็คือ เราต้องมีทัศนคติต่อความตายอย่างถูกต้อง เพราะว่าเวลานี้ผู้คนมักมองว่า ความตายเป็นเรื่องที่น่ากลัว เป็นเรื่องที่ทุกข์ทรมาน ดังนั้นจึงพยายามหลีกเลี่ยงความตายให้ไกลและนานที่สุด ขณะเดียวกันถ้าจะตาย ก็อยากจะตายแบบฉับพลันทันที ไม่ต้องทุกข์ทรมาน และต้องตายสวยด้วย เพราะฉะนั้นจึงมีคนจำนวนไม่น้อยอยากจะจบชีวิตของตัวเองให้ได้เร็วที่สุด โดยเจ็บปวดน้อยที่สุด ด้วยเหตุนี้แนวความคิดเรื่องการรณรงค์ หรือการให้แพทย์พยาบาลปลื้ชีวิตตนเองหรือให้ความช่วยเหลือแก่ตนเองในการฆ่าตัวตาย จึงได้รับความสนใจมากขึ้น โดยเฉพาะในยุคที่การแพทย์ทุกวันนี้ทำให้คนเป็นอันมากอยู่ในภาวะครึ่งๆ กลางๆ คือจะตายก็ไม่ตาย จะหายก็ไม่หาย จึงค้างเติ่งอยู่กับความเจ็บปวดทุกข์ทรมานทั้งจากภาวะร่างกายที่เสื่อมถอย และจากวิธีการรักษาพยาบาลที่ก้าวร้าวรุนแรงและไม่คำนึงถึงจิตใจผู้ป่วย

การรณรงค์กำลังได้รับความนิยมในเมืองนอก โดยถือว่าเป็นสิทธิการตายอย่างหนึ่ง แต่ว่ามักจะเกิดบนพื้นฐานความคิดที่ว่าความเจ็บปวดนั้นเป็นภาวะที่เลวร้าย ซึ่งต้องหลีกเลี่ยงให้ได้มากที่สุด ผู้คนจึงอยากตายโดยที่ไม่ต้องเจ็บไม่ต้องปวดเลย แต่เราลืมนึกไปว่า ในสภาวะใกล้ตายในสภาวะที่ธาตุต่างๆ ในร่างกายใกล้จะแตกสลายตามมาด้วยความเจ็บปวดนั้น มันเป็นโอกาสที่จะช่วยให้เราเข้าใจสัจธรรมของชีวิต มีคนเป็นอันมากที่เมื่อเผชิญกับความเจ็บปวดจากโรคภัยไข้เจ็บ ปรากฏว่าสามารถใช้ความเจ็บปวดนั้นเป็นครูทำให้จิตใจเกิดปัญญาขึ้นมา

สามารถปล่อยวางความยึดถือในตัวตนในร่างกายของตนได้ ในยามปกติคนเราก็มักยึดถือร่างกายเป็นตัวเป็นตน หากไม่มีอะไรเกิดขึ้นกับ

ตัว ก็ก็ยังยึดถืออย่างนั้นเรื่อยไป ต่อเมื่อมีความเจ็บปวดหรือเจ็บป่วยเกิดขึ้น ถึงจะรู้จักปล่อยวาง เพราะถ้ายังชินยึดอยู่ ก็ยังทุกข์รำไป พระพุทธเจ้าเปรียบว่าเหมือนกับถูกลูกศรปักอกสองดอก คือทุกข์ทั้งกายและใจ แต่ถ้าคลายความยึดถือในกายของตน ก็เหมือนกับโดนลูกศรดอกเดียว คือทุกข์แค่กาย แต่ไม่ทุกข์ใจ

การปล่อยวางความยึดถือในตัวตนนี้ ช่วยให้เราเข้าถึงความสงบในท่ามกลางความเจ็บป่วยทางกายได้

ยิ่งไปกว่านั้นบางท่านก็ใช้ความเจ็บปวดนี้ให้เกิดประโยชน์ทางธรรม จนกระทั่งเกิดดวงตาเห็นธรรม จิตประจักษ์แจ้งในสัจธรรมถึงขั้นที่ว่าบรรลุถึงอรหัตผลเลย ในสมัยพุทธกาลก็มีพระบางรูปที่ทุกข์มากถึงขั้นฆ่าตัวตาย แต่ระหว่างที่กำลังจะตายนั้นเอง จิตได้พิจารณาเห็นความเจ็บปวด ทุกขเวทนาอันแรงกล้าขณะนั้นทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในสังขาร จนละความติดยึดในสังขาร จิตจึงหลุดพ้น สามารถบรรลุธรรมก่อนจะหมดลม อย่างนี้ก็มิใช่ เป็นตัวอย่างที่ชี้ว่าความเจ็บปวดแม้ในสภาวะใกล้ตาย ก็สามารถช่วยยกจิตของเราขึ้นสู่อีกระดับหนึ่งได้ จนถึงขั้นหลุดพ้นก็มี

ความทุกข์ ความเจ็บปวดนั้นมิได้มีแต่โทษ หากยังมีคุณด้วย หากรู้จักมองหรือใช้ให้เป็น หากมองให้เป็น ความทุกข์ความเจ็บปวดนี้แหละที่จะทำให้เราหลุดพ้น หรือมีชัยชนะเหนือความเจ็บป่วยและความตายได้ ที่เขาว่าเอาชนะความเจ็บ ความแก่ ความตาย ไม่ได้หมายความว่า ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย แต่หมายถึง ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ทำอะไรเราไม่ได้ เพราะจิตใจของเราหลุดพ้นไปจากการครอบงำของความทุกข์ทั้งหลาย อันนี้เป็นเรื่องที่สำคัญเมื่อโยงถึงเรื่องความตาย เพราะว่าความตายหรือกระบวนการแห่งความตายนี้น่าจะทำให้เราเจ็บปวดในทาง

กาย แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องทำให้เราเจ็บปวดทางใจได้เสมอไป ป่วยกาย แต่ไม่ป่วยใจนั้นเป็นไปได้ ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ เราก็จะใช้สิทธิในการตาย ได้อย่างมีวิจารณ์ญาณ ไม่ได้ใช้เพียงเพื่อที่จะหนีปัญหา หรือเพียงเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดอย่างเดียว โดยไม่สนใจอย่างอื่น

อย่างไรก็ตาม สำหรับคนที่ยังฝึกใจไม่ดีพอ ความเจ็บปวดอันแรงกล้าอาจทำให้จิตใจทุกข์ทรมาน กระสับกระส่าย หาความสงบไม่ได้ ในกรณีอย่างนี้การใช้ยาระงับปวดและให้ร่างกายค่อยๆ แตกดับไปก็ยังดีกว่าการจบชีวิตตนเองด้วยการรุกรณฆาต แต่ก็ต้องระวังอย่าให้ยาระงับปวดทำลายสติสัมปชัญญะจนไม่สามารถที่จะประคองจิตสุดท้ายก่อนตายให้เป็นไปในทางกุศลได้

ประการสุดท้ายที่อยากพูดสำหรับคำถามนี้ก็คือ พุทธศาสนานั้นไม่ปฏิเสธสิทธิที่จะตาย หมายความว่าเรามีสิทธิที่จะจบชีวิตอย่างไรก็ได้ อันนี้ต่างจากบางศาสนาที่เห็นว่าชีวิตเป็นของพระเจ้า ดังนั้นจึงต้องปล่อยให้การตายเป็นเรื่องของพระเจ้า มนุษย์จะตัดสินใจว่าจะตายอย่างไรไม่ได้ พุทธศาสนาไม่ได้มองแบบนั้น แต่พูดอย่างนี้ไม่ได้หมายความว่าพุทธศาสนาเห็นดีเห็นงามกับการที่เราจะตาย แบบไหนก็ได้ สิ่งสำคัญที่พุทธศาสนาเน้นในเรื่องนี้ก็คือ อาสันนกรรมหรือกรรมใกล้ตาย โดยเฉพาะความรู้สึกลึกซึ้งก่อนสิ้นลมที่เรียกว่าจิตสุดท้าย การตายบางอย่างทำให้เกิดจิตสุดท้ายที่เป็นอกุศล เช่น การฆ่าตัวตาย ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่เราพึงหลีกเลี่ยง และควรเลือกวิธีที่จะช่วยให้เกิดจิตสุดท้ายที่เป็นกุศล

อะไรคือตัวชี้วัดสำคัญ ซึ่งทำให้เกิดความแตกต่าง ระหว่างสิทธิที่จะตายกับการฆ่าตัวตาย

: การฆ่าตัวตายก็เป็นการใช้สิทธิที่จะตายเช่นเดียวกับการุณยฆาต แต่สองอย่างนี้มีความแตกต่างที่สำคัญคือสภาพจิตหรือเจตนา การฆ่าตัวตายมักเกิดขึ้นด้วยจิตที่เป็นอกุศลและรุนแรงมาก เช่น ความรู้สึกเกลียด เคียดแค้น พยาบาท หดหู่ น้อยเนื้อต่ำใจ อกุศลจิตเหล่านี้หากสืบเนื่องไปกระทั่งสิ้นลม ย่อมนำไปสู่อบายภูมิได้ แต่สำหรับคนที่เลือกตายด้วยการุณยฆาต เขาไม่ได้มีความรังเกียจเคียดแค้นใคร ไม่ได้น้อยเนื้อต่ำใจอะไร ไม่คิดจะใช้เวลาตายของตนเพื่อแก้แค้นหรือทำร้ายจิตใจใคร เป็นแต่ว่าเขาเจ็บปวดมากจนยากที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ในยามนั้นตายดีกว่าอยู่ ตายง่ายกว่าอยู่ ก็เลยเลือกที่จะจบชีวิตของตน โดยให้แพทย์ช่วยเหลือในแง่เทคนิค ปัญหาในเวลานี้ก็คือ การุณยฆาตนั้นต้องมีอีกบุคคลหนึ่งเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งอาจกลายเป็นการผิดกฎหมายได้ในประเทศที่ไม่ยอมรับสิทธิที่จะตาย แต่ถ้าประเทศไหนยอมรับสิทธิ อันนี้ก็จะมักยอมรับการุณยฆาตไปโดยปริยาย หมายความว่าแพทย์สามารถช่วยทำการุณยฆาตได้โดยไม่ผิดกฎหมาย แต่ต้องผ่านขั้นตอนเพื่อให้แน่ใจว่าเป็นเจตนาของผู้ป่วยจริงๆ ไม่ใช่ของแพทย์หรือญาติพี่น้อง และต้องเป็นกรณีที่รักษาไม่หายและก่อความทุกข์ทรมานมาก

แต่ที่จริงการใช้สิทธิที่จะตายไม่จำเป็นต้องหมายความว่าถึงการเลือกตายด้วยการุณยฆาตเสมอไป คนที่รู้ตัวว่ารักษาไปก็ไม่มีประโยชน์ เพราะเป็นโรคที่หายยาก และอายุก็มากแล้ว ถึงรอดตายไปวันนี้อีกไม่นานก็ต้องเจออีก มิหนำซ้ำไม่แน่ใจว่ารักษาไปแล้วตัวเองจะพิการหรือกลายเป็นผักไปหรือไม่ ดังนั้นเขาจึงเลือกที่จะไม่รักษา

และตัดสินใจไม่กินข้าว กินยา เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ดับไปเอง เหมือนผลไม้สุกงอมที่ร่วงหล่นจากต้นเอง แบบนี้เราไม่เรียกว่าเป็นการฆ่าตัวตาย คนเดิมคนแก่สมัยก่อนก็เลือกตายแบบนี้กันมาก ท่านอาจารย์พุทธทาสก็ตั้งใจจะใช้วิธีนี้ แต่ไม่ค่อยมีคนเข้าใจท่าน จึงพยายามยืดลมหายใจของท่านทุกวิถีทาง แต่ไม่สำเร็จ การเลือกที่จะตายอย่างนี้ถือว่าเป็นการเตรียมตัวตายอย่างหนึ่ง โดยมุ่งเตรียมใจให้ดีที่สุด ขณะที่ร่างกายค่อยๆ แดกดับไปตามธรรมชาติ คนที่เลือกตายแบบนี้อาจจะใช้กระบวนการตายเป็นเครื่องฝึกจิตให้ปล่อยวาง ด้วยการพิจารณาความแตกดับของธาตุต่างๆ เรียงลำดับไป เริ่มจากธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ สุดท้ายก็ธาตุลม การพิจารณาดังกล่าวอาจทำได้ยากหากไปใช้วิธีรักษาสัมย์ใหม่ ซึ่งทำอะไรต่ออะไรกับร่างกายของผู้ป่วยด้วยวิธีที่ก้าวร้าวรุนแรง จนร่างกายไม่สามารถแตกดับไปตามธรรมชาติอย่างที่หวังมาได้

ความตายที่สมบูรณ์พร้อมต้องมีองค์ประกอบได้บ้าง

: การตายที่สมบูรณ์ ก็คือการตายที่มีใช้แค่ตายทางร่างกาย แต่รวมถึงการตายจากความยึดติดในตัวตน ถ้าตายทั้งร่างกายและความยึดถือในตัวตนได้ถึงจะเรียกว่าการตายที่สมบูรณ์ คนส่วนใหญ่ตายแต่เพียงร่างกาย แต่ว่าการยึดมั่นถือมั่นในตัวตนยังมีอยู่ ทำให้ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏต่อไป อาจารย์พุทธทาสท่านพยายามสอนว่าให้ตายก่อนตาย คือตายจากความยึดถือตัวตนก่อนที่จะสิ้นลม ถ้าตายก่อนตายได้เมื่อไหร่ ก็เป็นการตายที่สมบูรณ์ เรียกว่าดับไม่เหลือ

แต่ปัญหาคือคนทั่วไปคงยากที่จะตายแบบนั้นได้ แต่อย่างน้อยก็สามารถเลือกที่จะตายด้วยจิตอันเป็นกุศลได้ ไม่ถูกความกลัว ความตื่นตระหนกท่วมทับ อันนี้ก็ต้องอาศัยการฝึกจิตมาก รวมถึงการใช้ชีวิตให้มีคุณค่า

สร้างคุณงามความดีให้เป็นทุนก่อนตาย การฝึกจิตจะช่วยให้เรามีสติ ตั้งมั่นไม่หวั่นหวาดต่อความตาย ขณะเดียวกันการหมั่นสร้างคุณงามความดี ก็ทำให้เรามีความมั่นใจในวาระสุดท้ายของชีวิต ช่วยให้จิตเกิดความสงบ ไม่กระสับกระส่ายเพราะความรู้สึกผิดมารบกวน

ถ้าเราไม่ทำอย่างที่ว่าไว้เลยก็ไม่แน่ใจ ว่าตอนใกล้ตายเราจะเจออะไร ในทางพุทธศาสนา เราเชื่อว่า ตอนใกล้ตายจะเกิดกรรมนิมิต กรรมนิมิตก็คือภาพที่เป็นผลมาจากการกระทำของเราในอดีต ในขณะที่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาวมีกำลังวังชา เป็นต้น ถ้าเราทำกรรมดี กรรมนิมิตก็จะไปในทางที่ดี ชวนให้ใจสงบ แต่ถ้าทำกรรมไม่ดีไว้ กรรมนิมิตก็จะน่ากลัว เกิดภาพที่ทำให้เราตระหนกตกใจ หวาดผวา เหมือนมีอะไรมาหลอกหลอนเรา เช่นไปฆ่าใครมา ภาพของคนนั้นก็อาจจะมาปรากฏในกรรมนิมิต ซึ่งทำใจยากที่จะรักษาใจให้เป็นปกติได้ยาก สุดท้ายก็ไปสู่อบายภูมิ นอกจากกรรมนิมิตแล้ว ก็ยังมีคตินิมิต คือภาพของภพภูมิที่จะต้องไปประสบหลังตายไปแล้ว ถ้าหากว่าเราทำกรรมดีแล้ว คตินิมิตก็จะไปในทางที่ดี แต่ถ้าทำกรรมชั่วมาตลอดชีวิต คตินิมิตก็จะน่ากลัว อย่างไรก็ตามถ้าเราฝึกจิตฝึกใจไว้ดี มีสติเข้มแข็ง แม้ในอดีตเราจะเคยทำอะไรไม่ดีเอาไว้ แล้วเกิดภาพนิมิตไม่ดีขึ้นมาในขณะที่ใกล้ตาย สติที่เราฝึกไว้ดีแล้ว ก็อาจช่วยประคับประคองใจเราให้เป็นปกติได้ บางทีก็ทำความดีมาตลอด แต่เกิดผิดใจกับใครบางคน แล้วรู้สึกเสียใจ ความรู้สึกนั้นเกิดผุดขึ้นมา ตอนใกล้ตาย ถ้ามีสติ ก็จะมีสติ และปล่อยวางได้ จิตสุดท้ายก็เป็นกุศล แต่ถ้าสติไม่เข้มแข็ง ความรู้สึกผิดดังกล่าวก็น่าจะค้างคาใจไปจนตาย กลายเป็นตัวถ่วงไปสู่ทุคติได้ อันนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญ

มีบางคนเป็นห่วงลูกหลาน ห่วงทรัพย์สมบัติก่อนตาย หรือเกิดแค้นเคืองใครบางคน ทั้งๆ ที่ทำความดีมาตลอด แต่ตอนใกล้ตายกลับเกิด

ความรู้สึกดังกล่าวขึ้นมา ไม่มีสติเท่าทัน ปล่อยวางไม่ได้ สุดท้ายก็ไป
อบายภูมิ

แต่ไม่ว่าอบายภูมิ หรืออายุภูมิ นรกหรือสวรรค์ ไม่เอาทั้งสองอย่าง
เป็นดีที่สุด ตอนใกล้ตาย อย่าไปนึกอยากไปเกิดในสวรรค์ชั้นไหนเลย
ละวางความอยากจะไปเกิดเป็นอะไรให้หมด เพราะเกิดที่ไหน เป็นอะไร
ก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น ให้ดับไม่เหลือเป็นดีที่สุด ในภาวะใกล้ตายจึงควรพยายาม
ละวางความยึดถือในตัวตนให้ได้ ให้ตัวตนหรือความยึดถือในตัวตน
ดับไปก่อนที่จะสิ้นลม อย่างนี้แหละที่เรียกว่าตายก่อนตาย ซึ่งถือว่าเป็น
ความตายที่สมบูรณ์ อย่างไรก็ตาม อย่าไปรอให้ใกล้ตายก่อนถึงค่อย
นึกถึงการดับไม่เหลือ หรือการละวางจากความยึดถือในตัวตน จะให้ได้
ผลก็ต้องหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ฝึกจิตให้น้อมไปในทางนี้สม่ำเสมอ
ความตายนั้นเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ถ้าเราเตรียมตัวตลอดเวลา ถึงเวลาที่
ความตายมาถึง แม้จะกะทันหัน เราก็สามารถเตรียมใจรับได้ จนอาจ
เข้าถึงภาวะดับไม่เหลือได้ในที่สุด

พุทธศาสนาฝ่ายวัชรยาน หรือฝ่ายทิเบตจะมีเรื่องราวเกี่ยวกับการ
การเตรียมตัวตายค่อนข้างมาก ฝ่ายเถรวาทมีเรื่องเหล่านี้บ้าง
หรือไม่ เช่น พระสูตรที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการเตรียมตัวตายที่
พุทธศาสนิกชนฝ่ายเถรวาทควรจะสนใจศึกษา

: จริงๆ แล้ว เรื่องการเตรียมตัวตายนี้ เถรวาทกับวัชรยานอาจจะ
ไม่ต่างกันเท่าไร เพราะการเจริญมรณสติก็ดี หรือการฝึกจิตฝึกใจ
ตลอดจนการพยายามดำเนินชีวิตให้มีคุณค่า สร้างคุณงามความดีตลอด
เวลา รวมทั้งฝึกใจให้มีสติเวลาใกล้ตาย ทั้งหมดนี้เป็นการเตรียมตัวตาย
ที่ทั้งฝ่ายเถรวาทและวัชรยานให้ความสำคัญทั้งคู่

แต่สิ่งหนึ่งที่ฝ่ายวัชรยานเขาอาจจะพิเศษ ก็คือว่าเขามีวิธีการสำหรับญาติพี่น้องหรือมิตรสหายที่จะช่วยเหลือทางจิตวิญญาณแก่ผู้ป่วยใกล้ตายได้ คือไม่ใช่ช่วยแค่รักษาพยาบาล ไม่ใช่ช่วยแค่วัดดู และไม่ใช่ช่วยด้วยการบอกทางผู้ใกล้ตาย เช่น บอกอะระหังก่อนจะหมดลมเท่านั้น วิธีการที่จะช่วยให้ผู้ใกล้ตายได้เข้าถึงสภาวะจิตที่สงบ นอกเหนือวิธีดังกล่าวก็เช่น วิธีที่เรียกว่าโหวะและทองเลน เป็นต้น

เท่าที่ทราบมีหลายคนในเมืองไทยทดลองใช้วิธีนี้กับคนใกล้ตายแล้ว เขาบอกว่าได้ผล เป็นประโยชน์ต่อคนใกล้ตาย

อีกวิธีหนึ่งที่วัชรยานต่างจากเถรวาทอยู่บ้าง คือการช่วยเหลือหลังความตาย คือทั้งๆ ที่ตายไปแล้วคนที่ยังอยู่ก็ยังช่วยเขาได้อยู่ ไม่ใช่ช่วยด้วยการทำบุญอุทิศกุศลไปให้เท่านั้น หากยังสามารถช่วยให้จิตหลุดพ้นด้วย จึงเกิดประเพณีที่เรียกว่า การสวดคัมภีร์มรณศาสตร์ การสวดคัมภีร์มรณศาสตร์ของธิเบตนี้ ก็เป็นการสวดมนต์เพื่อมุ่งประโยชน์แก่ผู้ที่ตายไปแล้ว ซึ่งกำลังอยู่ในบาร์โดหรืออันตราย ก่อนที่จะไปเข้าสู่ภพใหม่หรือไปเกิดใหม่ การสวดนี้มีขึ้นเพื่อช่วยเตือนสติผู้ตายไปแล้ว ให้สามารถจำรรณาดีเดิมแท้ของตัวเองได้ เพื่อที่จะหลุดพ้นขณะที่ยังอยู่ในอันตรายหรือบาร์โดต่างๆ หลังตาย การหลุดพ้นแบบนี้ทางธิเบตรียกว่าอภิมุตจากการสดับ ซึ่งเป็นไปได้ด้วยการสวดคัมภีร์มรณศาสตร์ให้แก่คนตาย อันนี้ก็เป็นของแปลกที่ไม่มีในเถรวาท แต่โดยทั่วไปเมื่อพูดถึงการเตรียมตัวก่อนตายนี้ เถรวาทกับวัชรยานดูจะไม่ต่างกันเท่าไร อาจจะต่างกันในระยะละเอียด แต่สิ่งที่แตกต่างกันมีสองประการอย่างที่พูดข้างต้น

เครือข่ายพุทธศึกษา

ภาคผนวก

เครือข่ายพหุวิทยา

ภาคผนวก

บทพิจารณา “ตายก่อนตาย”

ขอให้ฉันสนใจสงบ

ด้วยการตามลมหายใจเข้าและออก

ให้เราฝึกภาวนาดอกไม้ที่งดงามเป้งบาน นึกต่อไปอีกว่าดอกไม้ดอกนั้นค่อยๆ โรย กลีบร่วงลงทีละกลีบ ส่วนที่ยังอยู่ก็เหี่ยวแห้ง สีที่เคยสวยก็ค่อยๆ หมองคล้ำ นึกภาพจนกระทั่งเห็นดอกไม้เฉาลงในที่สุด

นึกถึงทิวทัศน์อันงดงามยามอรุณรุ่ง ดวงอาทิตย์เพิ่งพ้นขอบฟ้า นึกถึงสถานที่เดียวกันนั้นในยามบ่าย แดดร้อนแรง อาทิตย์อยู่กลางฟ้า วันเวลาเคลื่อนคล้อยไปเรื่อยๆ จนตกเย็น อาทิตย์คล้อยต่ำลงเป็นลำดับ จนลับขอบฟ้า เหลือแต่ความมืดมิด

น้อมภาพเหล่านี้มาที่ตัวเรา ว่าชีวิตของเราก็เหมือนกับดอกไม้ที่สักวันหนึ่งก็ต้องร่วงโรยเหี่ยวเฉา เช่นเดียวกับอาทิตย์ที่ลับขอบฟ้า ไม่นานเราก็ต้องลาจากโลกนี้ไป

สักวันหนึ่งเราต้องจากโลกนี้ไป ไม่มีใครรู้ว่าวันนั้นจะมาถึงเมื่อไหร่ อาจจะเป็นปีหน้า เดือนหน้า หรือพรุ่งนี้ก็ได้

ขอให้ทุกคนนึกในใจว่า วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เราจะอยู่ในโลกนี้ ไม่มีพรุ่งนี้สำหรับเราอีกต่อไป เพราะเมื่อถึงวันพรุ่งนี้ ร่างกายเราจะแน่นิ่งไม่ไหวติง ไร้ความรู้สึกใดๆ ไร้แม้กระทั่งลมหายใจเข้าออก

ให้นึกไว้ในใจว่า อีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า ทุกชีวิตและทุกคนที่เราคุ้นเคย ที่เราเคยพบปะ ที่เราเคยหยอกเย้าแยมยิ้ม คนเหล่านี้เราจะไม่มีโอกาสได้พบอีกต่อไป ไม่เว้นแม้แต่คนเดียว

นึกถึงใบหน้าของพ่อแม่ ลูกหลาน ญาติพี่น้องที่เคยพบเห็นทุกวี่ทุกวัน เรากำลังจะจากเขาไปในอีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า นึกถึงใบหน้าของคู่ครองคนรัก วันเวลาที่จะต้องจากเขา ไกลมาทุกขณะแล้ว นึกถึงมิตรสหายที่เราคุ้นเคย อีกไม่นานเราจะไม่มีวันได้พบเขาอีกแล้ว

นึกถึงภาพเหตุการณ์เมื่อเช้า เราได้พบเจอใครบ้าง ได้ทำอะไรบ้าง นึกถึงช่วงเวลาบนโต๊ะอาหารเมื่อเช้านี้ นึกถึงช่วงเวลาที่ส่งลูกไปโรงเรียน นึกถึงเพื่อนฝูงที่พบเจอในห้องประชุม

นึกถึงทรัพย์สินสมบัติ สิ่งของที่เรามาด้วยความเหนื่อยยาก บำรุงรถยนต์ เครื่องประดับ เงินทอง ของหวงของรักทั้งหลาย เรากำลังจะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไป

นึกถึงงานการทั้งหลายที่เรารักและทุ่มเทมาตลอด ไม่ว่าจะมีค่าปานใด เราจะไม่มีโอกาสได้ทำอีกต่อไป งานทั้งหลายที่คั่งค้างไม่แล้วจบ เราจะไม่มีวันได้สะสางอีกแล้ว

อีกไม่นาน โลกที่เราคุ้นเคยมาตลอดชีวิต จะหายวับไปอย่างสิ้นเชิง ไม่เหลือแม้แต่หยอ่ย สิ่งที่สำคัญก็คือ ชีวิตของเราทั้งชีวิต กำลังจะสูญสิ้นไปในอีกไม่กี่ชั่วโมง

ทีนี้ลองกลับมาสำรวจความรู้สึกของเราในขณะนี้ ความรู้สึกในขณะนี้เป็นอย่างไร ? เราารู้สึกกลัวหรือไม่ ? ลองพิจารณาความกลัวดูค่อยๆ สัมผัสรับรู้ความกลัวนั้น ความกลัวอยู่ที่ตรงไหน ? เรากลัวอะไร ? ลองโน้มรับความกลัว ลองสังเกตความรู้สึกในใจเราให้ถ้วนทั่ว

มีความกังวลหนักใจเกิดขึ้นหรือไม่ ? อะไรที่เราารู้สึกตัดใจลำบากที่สุด พ่อแม่ ? คนรัก ? ลูกหลาน ? มิตรสหาย ? ทรัพย์สินสมบัติ ? งานการ ?

ขอให้เราตั้งสติและพิจารณาในใจว่าทรัพย์สินสมบัติทั้งหลายที่เรามีนั้นมันเป็นของเราจริงหรือไม่ ? เราเอามันไปด้วยได้หรือไม่ สิ่งเหล่านี้เพียงแต่มาอยู่ในความดูแลรักษาของเรา ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะมอบให้คนอื่นดูแลและใช้ประโยชน์ต่อไป

ส่วนงานการทั้งปวง เราก็ได้ทำมามากแล้ว บัดนี้ได้เวลาเลิกงานแล้ว ถึงเวลาที่เราจะต้องวางมือ และให้คนอื่นรับไปทำต่อไป เราได้ฝากงานไว้กับโลกมามากพอแล้ว งานทั้งหลายได้กลายเป็นของโลกไปแล้ว ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรื่องที่เราต้องห่วงกังวลอีกต่อไป

พ่อแม่ ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และคนรักทั้งหลาย เรามีบุญวาสนามาอยู่กับเขาได้นานพอสมควรแล้ว หน้าที่ที่สมควรทำ เราก็ได้ทำมามากพอแล้ว บัดนี้ได้เวลาที่我们要ต้องลาจากไป ขอให้มั่นใจว่าเขาจะอยู่ต่อไปได้โดยไม่มีเรา เราเคยลาจากเขาเหล่านั้นมามาก่อนแล้ว ครั้งนี้เราเพียงแต่ลาจากไปนานกว่าครั้งก่อนๆ เท่านั้น

อีกไม่นานเราก็จะละร่างนี้ไป ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เราเพียงแต่หยิบยืมมาจากธรรมชาติ

ร่างนี้เราได้มาเปล่า ๆ จากท้องแม่ บัดนี้ถึงเวลาที่จะคืนให้แก่ธรรมชาติ
ไป ได้เวลาแล้วที่ร่างนี้จะคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ในธรรมชาติ

บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะปลดปล่อยสิ่งหมักหมมจิต ความรู้สึกผิดติด
ค้างใจ ความเศร้าเสียใจที่ได้กระทำผิดต่อผู้อื่น อย่าปล่อยให้ความรู้สึก
เหล่านี้ ก่อตัวงอแงท้อใจอีกเลย ยังไม่สายเกินไปที่จะขอภัย ณ บัดนี้
ขออภัยต่อทุกคนที่เราได้เคยล่วงเกิน หมางเมิน และเบียดเบียน ขอเรา
ทั้งหลายอย่าได้มีเวรต่อกันอีกเลย

หากเรามีความคับแค้นใจ รู้สึกไม่ดีต่อใครบางคน อย่าปล่อยให้
อกุศลจิตนี้กัดกินใจเราอีกเลย ขอจงให้อภัยเขาเหล่านั้น อโหสิทุกคนที่
เคยทำความทุกข์แก่เรา ปลดปล่อยใจเราให้เป็นอิสระจากความเคียดแค้น
ชิงชัง

ขอให้เราทั้งหลายจงเป็นสุขๆ เกิด

ท้ายที่สุดนี้ ให้ละวางทุกอย่างที่เคยถือเป็นเรื่องของเรา ละวางแม้กระทั่ง
ตัวตน หรือความรู้สึกว่าตัวฉัน แท้จริงแล้ว ไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลย
แม้แต่เนื้อเยื่อ แม้กระทั่งตัวตนที่นึกว่าเป็นของเรา ก็มีใช้ของเราจริงๆ ให้
ละวางความยึดถือในตัวตน อย่าไปนึกหรือคาดหวังว่าเราจะไปเกิดเป็น
อะไร ให้ระลึกในใจว่า ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไร ก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น ไม่มี
อะไรที่น่าเอา น่าเป็น ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น ปลอ่ยวางทุกสิ่ง
ไม่ว่าอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน น้อมจิตสู่ความสงบ สู่ความว่าง สู่ความ
ดับเย็นอย่างสิ้นเชิง

ที่มา

บททดสอบที่สำคัญที่สุดของชีวิต

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ใน มติชนรายวัน วันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๔๘

เหนือความตาย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ใน ก่อนอาทิตย์อัสดง : ต้อนรับความตายด้วยใจสงบ
สำนักพิมพ์ฟรีมา ๒๕๔๘

ตายดีมีสุข

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ใน มติชนรายวัน วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๔๘

การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ใน วารสารเกื้อการุณย์ มกราคม ๒๕๔๘

ความตายในมิติทางสังคมและจิตวิญญาณ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ใน วารสารเสขยธรรม มกราคม ๒๕๔๗

ความตาย : กระบวนทัศน์ที่แปรเปลี่ยน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ใน มติสุมภาวาระ : กระบวนทัศน์ใหม่เพื่อสร้างสังคมแห่งสุขภาวะ
สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ๒๕๔๕

รักษาใจในยามเจ็บป่วย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ใน อนุสรณ์งานฌาปนกิจศพ นางพรรณวดี วตินวรรณะ
วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๔๘

เผชิญความตายด้วยใจกุศล

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ใน อนุสรณ์งานฌาปนกิจศพ นายลิขิต ธนสารอักษร
วันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๔๘

ช่วยผู้ป่วยให้ตายดี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ใน อนุสรณ์งานฌาปนกิจศพนายลิขิต ธนสารอักษร
วันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๔๘

เตรียมตัวตายอย่างมีสติ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ใน นิตยสารสารคดี เดือนเมษายน ๒๕๔๗

ตายอย่างไรจึงจะดีที่สุด

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ใน วารสารเสขิยธรรม เดือนตุลาคม ๒๕๔๕

เครือข่ายพุทธธิดา

หนังสือเครือข่ายพุทธิกาน่าสนใจ



ฉลาดทำบุญ รวมเรื่องน่ารู้คู่มือทำบุญ

พระราชาย วรธมโม และพระไพศาล วิสาโล *เรียบเรียง*

ราคา ๖๐ บาท

**ฉลาดทำใจ นึกแค่นั้นก็ไม่ทุกข์
สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง**

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๙๙ บาท



เป็นไทย เป็นพุทธ และเป็นสุข

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๗๕ บาท

เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๑

พระไพศาล วิสาโล และคณะ

ราคา ๑๒๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๒

พระไพศาล วิสาโล และคณะ

ราคา ๙๙ บาท

เหนือความตาย

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๑๒๐ บาท



บทเรียนจากผู้จากไป

นพ.เต็มศักดิ์ ฟังรัมย์ และอนันท์ เจียรสถาวรส์

บรรณาธิการ

ราคา ๑๐๐ บาท



สุขสุดท้ายที่ปลายทาง

กรรณจริยา สุขรุ่ง

ราคา ๑๙๐ บาท

ระลึกถึงความตายสบายนัก

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๔๐ บาท



ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่

พระไพศาล วิสาโล และคณะ

ราคา ๕๕ บาท

ผ่าพันวิกฤตศีลธรรมด้วยทัศนะใหม่

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๘๐ บาท



ความตายในทัศนะของพุทธศาสนิกชน

พระคณาจารย์ เมธีกรูโร และคณะ

ราคา ๗๐ บาท

คู่มือสวดมนต์ ฉบับสวณโมกขพลาราม

จัดทำโดยเครือข่ายพุทธิกา

ราคา ๓๕ บาท



จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๕๙ บาท

ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๑๐๐ บาท



ธรรมะข้างเตียง
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๖๐ บาท

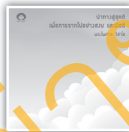


รักษาใจให้ไกลทุกข์
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๒๐ บาท

วิธีดี สู้ความสงบที่ปลายทาง
ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท



น้ำใสใจเย็น
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
ราคา ๗๙ บาท



ซีดีออกดีโอ เผชิญความตายอย่างสงบชุด ๑ (๑ ชุด มี ๖ แผ่น)
ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท ชุดละ ๓๐๐ บาท



๓๐ วิธีทำบุญ, สอนลูกทำบุญ, ฉลาดทำใจ, การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธี
แบบพุทธ, เต็มเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา, ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ, สุขสวนกระแส,
ความสุขที่ปลายจมูก, ใสบาตรให้ได้บุญ, ความสุขที่แท้, พรวันใหม่ ชีวิตใหม่,
คู่มือพระภิกษุ เพื่อการเยี่ยมพระอาพาธและผู้ป่วยระยะสุดท้าย

สมทบค่าจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๕ บาท (ฟรีค่าจัดส่ง)

เครือข่ายพุทธิกา

การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมิใช่หน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียวทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธรองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธรศาสนาประสบภาวะวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธรศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทย รวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้น เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชนสำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธรศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกมลคีมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิสานแสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน เสริมสิกขาลัย มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และกลุ่มเสขิยธรรม