

สุขสุดท้ายที่ปลายทางชีวิต
เผชิญความตายอย่างสงบ



สุขสุดท้ายที่ปลายทางชีวิต

เผชิญความตายอย่างสงบ

เขียน : กรรณจริยา สุขรุ่ง

บรรณาธิการ : จารุภา วะสี

พิมพ์ครั้งที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๐

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ๙๗๔-๙๔๖๑๕-๖-๘

จำนวนพิมพ์ ๕๐๐ เล่ม

ราคา ๑๙๐ บาท

ออกแบบปกและภาพประกอบ : ชัยวัฒน์ คุณพานิชนันต์

รูปเล่ม : วทีญญ พรอัมรา

ภาพประกอบ : เพ็ชรลดา ช้างจิตสิริโรจน์

ผู้จัดพิมพ์ : เครือข่ายพุทธิกา

เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลาดดา) อ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๒-๘๘๖-๔๓๘๗, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘,

๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘, ๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑

โทรสาร ๐๒-๘๘๖-๕๐๔๓ ID line : 0989063488

อีเมล b_netmail@yahoo.com, budnet2500@gmail.com

เว็บไซต์ www.budnet.org

จัดจำหน่ายโดย บริษัท เคล็ดไทย จำกัด โทรศัพท์ ๐๒-๒๒๕-๙๕๓๖-๙

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนสามลดา โทรศัพท์ ๐๒-๔๖๒-๐๓๐๓

คำปรารภ

ความตายเป็นหน้าที่ของทุกชีวิต เพราะโลกนี้มีใช่เป็นสมบัติที่ใครจะยึดครองจนชั่วฟ้าดินสลาย หากจะต้องเปิดทางให้คนรุ่นหลังได้มาใช้ประโยชน์บ้าง

ในเมื่อเราทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องตาย เราจึงควรเตรียมตัวตายให้ดีที่สุด อย่างน้อยก็ไม่ได้ด้อยกว่าหน้าที่อื่นๆ ที่เรากำลังทำอยู่ หรือเคยทำมาแล้ว แต่น่าเสียดายที่คนส่วนใหญ่ในปัจจุบันดูเหมือนจะไม่ตระหนักในหน้าที่ดังกล่าว จึงใช้ชีวิตราวกับลืมตาย เพลิดเพลินกับความสนุกสนาน หรือหมกมุ่นกับภารกิจต่างๆ จนลืมไปว่าสักวันหนึ่งตนจะต้องตายจากโลกนี้ไป ดังนั้นจึงไม่ได้มีการเตรียมตัวเองเพื่อทำหน้าที่สุดท้ายของชีวิตให้ดีที่สุด ผลก็คือ เมื่อความตายมาอยู่ต่อหน้า จึงตื่นตระหนก หวาดกลัว เศร้าสลดหดหู่ และจากไปด้วยความทุกข์ทรมาน

ความตายกลายเป็นเรื่องน่ากลัวอย่างยิ่งสำหรับคนในยุคปัจจุบัน ความตายอย่างสงบจึงกลายเป็นเรื่องที่ไกลเกินเอื้อม แต่ในความเป็นจริง ความตายอย่างสงบเป็นสิทธิของมนุษย์ทุกคน ไม่เลือกว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ ชายหรือหญิง พระหรือฆราวาส แต่สิทธินั้นต้องมาคู่กับหน้าที่เสมอ ดังนั้นเราจะมีสิทธิตายอย่างสงบได้ก็ต่อเมื่อทำหน้าที่อย่างดีที่สุด นั่นคือเตรียมพร้อมที่จะตายอยู่เสมอ

การเตรียมตัวตายนั้นสามารถทำได้ตลอดเวลา และควรทำทุกโอกาส หรือทุกลมหายใจ แต่สำหรับผู้ที่ยังหลงลืมจนกระทั่งชีวิตล่วงสู่วาระสุดท้าย ก็ยัง

ไม่สายที่จะเตรียมตัวเตรียมใจในขณะที่นอนป่วยอยู่ที่บ้านหรือโรงพยาบาล ตราบเท่าที่ยังมีความรู้สึกตัวอยู่ก็ยังสามารถเตรียมตนเองได้เสมอ แม้กระทั่งในยามที่หมดความรู้สึกตัวหรือความสามารถที่จะตอบสนองต่อโลกภายนอก แต่ตราบเท่าที่ยังมีลมหายใจอยู่ สิทธิที่จะตายอย่างสงบก็สามารถเป็นไปได้ หากผู้คนรอบข้างรู้วิธีที่จะช่วยพยุงใจให้พบกับสิ่งดีงาม หรือปล่อยวางจากสิ่งค้างคาใจ

หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนคู่มือในการเตรียมตัวตายอย่างสงบ รวมทั้งช่วยให้ผู้อื่นจากไปอย่างสงบ ผู้เขียนคือคุณกรรณจรียา สุขรุ่ง ได้รวบรวมภูมิปัญญาในศาสนาและวัฒนธรรมต่างๆ เพื่อเป็นประทีปนำทางสู่ความสงบ ในวาระสุดท้ายของชีวิต ขณะเดียวกันก็ได้รวบรวมประสบการณ์และกรณีตัวอย่างของผู้ที่จากไปอย่างสงบ โดยการช่วยเหลือของญาติมิตร ตลอดจนพยาบาลและแพทย์ อีกทั้งยังได้สรุปเป็นแนวทางสำหรับการปฏิบัติอย่างละเอียดในทุกขั้นตอนทั้งก่อนและหลังความตาย โดยมีข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่วิธีการ และสื่อที่จะเป็นประโยชน์สำหรับการเผชิญความตายอย่างสงบ กล่าวได้ว่า หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือเพื่อการเตรียมตัวตายและช่วยเหลือผู้ใกล้ตายที่ละเอียดและเป็นระบบมากที่สุดสำหรับคนไทยในเวลานี้

หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกา ซึ่งมีวัตถุประสงค์ส่งเสริมให้มีการนำธรรมะไปประยุกต์ใช้กับชีวิตอย่างสมสมัย รวมทั้งในยามที่จะต้องละจากโลกนี้ไป ส่วนเล่มที่ออกมาแล้วได้แก่ บทเรียนจากผู้จากไป: ผลึกความรู้ดูแลคนไข้ระยะสุดท้ายแบบไทยๆ, เผชิญความตายอย่างสงบ: สารและกระบวนการเรียนรู้, เนื้อความตาย และการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธร

นอกจากการจัดพิมพ์หนังสือและสื่ออื่นๆ เช่น ซีดี แล้ว โครงการเผชิญความตายอย่างสงบยังจัดให้มีการอบรม “เผชิญความตายอย่างสงบ” และร่วมมือกับเครือข่ายผู้ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย จัดให้มีเวทีเสวนาอย่างต่อเนื่องตลอดสองปีที่ผ่านมา ผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวโปรดดูรายละเอียดได้จาก

www.budnet.org

ขออนุโมทนาและขอบคุณคุณกรรณจรียา สุขรุ่ง ที่มีฉันทะและอุตสาหะในการเขียนหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งอีกท่านหนึ่งที่เป็นกำลังสำคัญในงานด้านบรรณาธิกรณ ที่ทุ่มเทใส่ใจรายละเอียดจนทำให้หนังสือเสร็จสมบูรณ์ออกมาได้คือ คุณจารุภา ะสี เชื่อว่าจะเป็นประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยและบุคลากรทางการแพทย์เท่านั้น หากยังจะมีคุณค่าสำหรับประชาชนทั่วไปที่ปรารถนาจะทำหน้าที่ในวาระสุดท้ายให้ดีที่สุด

พระไพศาล วิสาโล

๑ สิงหาคม ๒๕๕๙

จากใจผู้เขียน

ก่อนความตายมาเยือน...

ความเชื่อในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดตามคติพุทธ ทำให้ผู้เขียนคิดเล่นๆ ว่า “เราคงผ่านการตายมานับครั้งไม่ถ้วนแล้ว น่าจะชำนาญหรือชินกับเรื่องนี้เสียที” แต่พอย้อนมามองดูหัวใจ ก็พบว่ายังหวั่นไหวและหวาดกลัวอยู่ หากความตายเขิบเข้ามาใกล้ตัวจริงๆ

ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แต่คนส่วนใหญ่รวมทั้งผู้เขียนเองมีชีวิตอยู่อย่างลืมหาย แม้เราจะได้เห็น ได้ยินข่าวความตายทุกวันก็ตาม แต่นั่นยังไกลตัว ยังเป็นความตาย “ของผู้อื่น” ในเบื้องลึกของใจ เรามักคิดว่า ยังมีวันพรุ่งนี้สำหรับเราและคนที่เรารักอยู่เสมอ หลายครั้งที่เราผัดผ่อนในการทำสิ่งดีๆ ให้กับชีวิตของเราและผู้อื่น จนถึงวันชีวิตอันสุด เราจึงรู้ว่ายังไม่ได้ทำอะไรอีกมากมาย แต่ก็ไม่มีเวลาเหลืออีกต่อไป

ความจริงคือ วันพรุ่งนี้ไม่มีจริง ผู้เขียนนึกถึงป้ายโฆษณาในร้านอาหารแห่งหนึ่งที่เขียนว่า “พรุ่งนี้ลด ๕๐ เปอร์เซ็นต์” ผู้เขียนบอกกับตัวเองว่า พรุ่งนี้จะมารับประทานอาหารที่นั่นใหม่ เพื่อจะได้จ่ายแค่ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ตอนหลังจึงคิดขึ้นได้ว่า ไม่ว่าจะไปที่ร้านนั้นกี่วัน มันก็จะเป็นอย่าง “วันนี้” เท่านั้น

ผู้ที่ได้ยินว่าผู้เขียนกำลังรวบรวมข้อมูลเพื่อเขียนหนังสือเล่มนี้ มักตั้งคำถามว่า ยังไม่แก่ ทำไมถึงสนใจกับเรื่องที่น่าเศร้าหมองเช่นนี้ เพื่อชีวิตแล้ว

หรือ บางคนถามเชิงการตลาดว่า กลุ่มเป้าหมายของคู่มือการเผชิญความตายอย่างสงบนี้เป็นผู้ป่วยใกล้ตายหรือ

ผู้เขียนสะดุดใจกับคำถามเหล่านี้ทุกครั้ง ทบทวนก่อนจะตอบว่า **“คู่มือนี้เขียนขึ้นสำหรับใครก็ได้ที่จะต้องตายสักวันหนึ่ง”** ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ พยาบาล นักบวช คนหนุ่มสาว เด็ก หรือผู้สูงอายุ ผู้ที่คิดว่าตนเองสุขภาพดี และผู้ที่กำลังป่วย

ในช่วงเวลาเกือบสองปีนี้ ผู้เขียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับความตายและการตายจากเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ “เผชิญความตายอย่างสงบ” เข้าฟังการสัมมนากับเครือข่ายแพทย์และพยาบาลที่อุทิศร่างกาย แรงใจช่วยผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้สัมผัสความสงบก่อนจากไป และที่สำคัญ ผู้เขียนเรียนรู้เรื่องชีวิตและความตายจากประสบการณ์ตรงของตนเอง เมื่อเพื่อนวัยสามสิบเศษเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง ญาติผู้สูงอายุป่วยมากและบางท่านเสียชีวิต คนที่ผู้เขียนรู้จักและพูดคุยฉันมิตร สูญเสียคนรักและครอบครัวในคลื่นยักษ์สึนามิ การเสียชีวิตของผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ผู้เขียนได้มีโอกาสไปแลกเปลี่ยนทัศนะและร่วมกันปฏิบัติภาวนา และผู้เขียนเองก็เผชิญกับความเจ็บป่วยหลายครั้ง ที่ทำให้อดรู้สึกไม่ได้ว่า ความตายกำลังหายใจรดต้นคอตนเองอยู่

แล้วความตายที่ใกล้ตัวเช่นนี้ถือเป็นกลางร้ายหรือเป็นความจริงของชีวิต ความตายอาจเป็นความจริงที่เข้มข้น เพราะทำให้เราต้องพลัดพรากจากสิ่งที่คุ้นเคย คนที่รัก รวมถึงความคิดที่ว่า “เรามีตัวตนอยู่จริง”

แต่หากเรามองความตายด้วยสายตาเป็นมิตรอีกสักหน่อย เราจะพบว่าความตายเป็นความงามของชีวิตเพราะ **ความตายให้ความหมายกับชีวิต** หากเราไม่มีวันตาย เราจะไม่รู้ว่าชีวิตช่วงสั้นๆ นี้มีความหมายเพียงใด ไม่รู้คุณค่าของความสัมพันธ์ ครอบครัว มิตรภาพ การงานที่เป็นประโยชน์ เป้าหมายของชีวิต และความหมายของกาลเวลา

การรู้จักความตายเสียก่อนจึงไม่ใช่กลางร้าย แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์และเตรียมพร้อม และเมื่อความตายมาถึง เราจะได้รู้ว่า ควร

วางตัววางใจเช่นไรเพื่อให้ไม่ทุกข์จนเกินไป

เพื่อนของผู้เขียนคนหนึ่งบอกว่า การได้เข้าอบรมเผชิญความตายอย่างสงบ ทำให้เธอไม่พุ่มพวยต่อหน้าพ่อที่กำลังจะเสียชีวิต ตรงกันข้าม เธอรู้ว่าต้องทำให้พ่อจากไปอย่างสงบที่สุด เธอบอกให้พ่อคลายความกังวลคิดถึงความดีงามที่ท่านทำ จนกระทั่งท่านค่อยๆ ผ่อนคลายใจออก และจากไปอย่างสงบ เธอและครอบครัวรู้สึกเป็นสุขที่ได้ช่วยให้พ่อจากไปอย่างสันติ เป็นของขวัญชิ้นสุดท้ายในชีวิตพ่อ

อีกคราวที่ผู้เขียนได้ไปเยี่ยมคุณยายวัยเจ็ดสิบห้าปีท่านหนึ่ง ซึ่งป่วยกระเสาะกระแสะมาเกือบสิบปีแล้ว ล่าสุดท่านเข้ารับการรักษาอาการกระดูกทับไขสันหลังที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ท่านเจ็บปวดทรมานมาก แม้จะง่วงแต่ก็นอนไม่หลับอยู่หลายวัน แม้แพทย์จะให้ยาคลายเครียดแล้วก็ตาม ท่านบ่นเสมอว่า อยากหายจากโรคต่างๆ อยากหาหมอดีๆ มาช่วยปลดเปลื้องความทุกข์

ความอดอัดคับข้องใจของคุณยายก็คงเหมือนกับอีกหลายคนที่ยังไม่พร้อม และยังไม่ได้เตรียมตัวตาย

เมื่อคุณยายทำใจยอมรับความตายที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ท่านจึงเริ่มหาความรู้และการปฏิบัติที่จะช่วยให้ท่านจากไปอย่างสงบ หน้าตาของท่านดูผ่องใสขึ้น กินได้ นอนหลับ มีความสุขมากกว่าเมื่อก่อน ท่านบอกว่า “ฉันน่าจะเรียนรู้เคล็ดลับของความสุขในชีวิตให้เร็วกว่านี้”

ในวิถีชีวิตปัจจุบัน เรามีคู่มือมากมายที่ช่วยให้เราดำเนินชีวิตที่ดี มีความสุข และประสบความสำเร็จ ตั้งแต่คู่มือเลี้ยงลูกให้ฉลาด คู่มือเรียนหนังสือเก่ง คู่มือการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คู่มือรวยเร็ว คู่มือดูแลสุขภาพ คู่มือการใช้ชีวิตคู่ คู่มือท่องเที่ยว เป็นต้น แต่เรายังขาด**คู่มือเดินทางสู่การตายที่ดีงามสงบ และประสบความสำเร็จ**

เราหลงไปกับการมีชีวิต และปล่อยให้ความตายจัดการเราตามมีตามเกิด เราไม่สนใจที่จะจัดการความตายให้ดีที่สุด เหมือนที่เราชอบจัดการกับ

เรื่องราวต่างๆ ในชีวิต

หนังสือที่พอจะเกี่ยวเนื่องกับความตายอยู่บ้างก็มักเป็นเรื่องวิญญาณ ชีวิตในภพหน้า ตายแล้วไปไหน สวรรค์นรกมีจริงหรือไม่ กลับชาติมาเกิด เตรียมบุญเพื่อการเกิดใหม่ที่ดี

ดูเหมือนว่า เราพากันกระโดดข้าม “กระบวนการตาย” ไปเสีย ซึ่งน่าเสียดายอย่างยิ่ง เพราะช่วงเวลานี้อยู่จริง สัมผัสได้จริง และเราทุกคนต้องผ่านช่วงเวลานี้

เลี้ยวรอยต่อระหว่างชีวิตที่ยังมีลมหายใจอยู่ และชีวิตหลังความตายนั้น มีความสำคัญอย่างมากในทางจิตวิญญาณ ความเชื่อในพุทธศาสนาระบุว่า ภาวะจิตในวินาทีที่หมดลมหายใจ สามารถกำหนดที่ไปของเราว่าจะดีหรือไม่ และเป็นภาวะที่ช่วยให้ผู้ตายบรรลุธรรมได้ด้วย สำหรับศาสนาคริสต์ ฮินดู และอิสลาม ผู้ที่นึกถึงพระเจ้าในช่วงเวลานี้ จะได้ไปอยู่กับพระผู้เป็นเจ้าและพบสานตีสวย

คนเราตายคนเดียวในชีวิตหนึ่ง แม้เรากำหนดไม่ได้ว่า จะตายเมื่อไร ที่ไหน ด้วยสาเหตุใด แต่สิ่งหนึ่งที่เรทุกคนสามารถเลือกและทำได้คือ การสะสมปัจจัยที่ช่วยให้เราตายอย่างสงบ ท่านพุทธทาสเขียนไว้ในหนังสือ *ความเกิด ความตาย* ว่า การตั้งคำถามและหาคำตอบเรื่องตายแล้วเกิดอีกหรือไม่ เป็นการป่วยการ เพราะไม่มีอะไรมายืนยันให้เห็นจริงได้ ควรเอาเวลาไปคิดปัญหาที่ว่า ที่ยังไม่ตายนี้จะทำอะไรให้ถูกต้อง ให้สิ้นสุดกันไป

ในหนังสือ *สุขสุดท้ายที่ปลายทางชีวิต เมฆิยุมความตายอย่างสงบ* เล่มนี้ ผู้เขียนได้รวบรวมข้อมูลและเรื่องราวต่างๆ เพื่อเสนอแนวทางและวิธีการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปปฏิบัติได้ เพื่อการเตรียมตัวตายอย่างสงบ โดยเริ่มจากการมีทัศนคติต่อความตายและการตายอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง การดำเนินชีวิตที่จะเอื้อต่อการตายอย่างสงบ แนวทางการช่วยเหลือตนเอง และผู้อื่นในเวลาที่กำลังจะสิ้นลมหายใจ ตลอดจนถึงการจัดการงานศพที่เสริมสร้างปัญญา พัฒนาจิตวิญญาณของทั้งผู้ที่ยังมีชีวิตและผู้ที่ยากไป

ผู้เขียนขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ ดังนี้

ผู้ป่วยทุกท่านทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่และผู้ที่จากไปแล้ว ที่มอบเรื่องราวชีวิต ความเจ็บป่วย และความตายของท่านเป็นวิทยาทาน ให้ผู้เขียนและผู้อ่านได้เรียนรู้แนวทางการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ และชี้ทางให้เราเห็นวิธีเข้าถึง การตายที่สงบได้ ผู้เขียนขออนุญาตใช้นามสมมุติแทนชื่อท่านในหนังสือเล่มนี้

ขอแสดงความเคารพและกตัญญูอย่างยิ่งต่อผู้เสียชีวิตในเหตุการณ์วินิบัต ภัยสึนามิ ที่ให้อนุสติกับผู้เขียนอย่างมหาศาล

คณะแพทย์ พยาบาล อาสาสมัครดูแลผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย พระ บาทหลวง และผู้นำทางจิตวิญญาณของศาสนาอิสลาม ที่ได้มอบกำลังใจ กำลังสติปัญญา ช่วยเหลือและนำทางผู้ป่วยหลายท่านให้เผชิญความตายอย่างสงบ และช่วย บรรเทาความทุกข์ของญาติและครอบครัวทั้งหลาย

พระไพศาล วิสาโล ผู้จุดประกายและผู้นำการอบรมเชิงปฏิบัติการ “เผชิญความตายอย่างสงบ” มาโดยตลอด พร้อมทั้งเครือข่ายพุทธิกา เสน- สิกขาลัย และมูลนิธิโกลดคิมทอง ตลอดจนวิทยากรและอาสาสมัครผู้เกี่ยวข้อง ทุกท่าน

ครอบครัว ญาติ มิตรสหาย ที่เป็นกำลังใจให้เขียนหนังสือเล่มนี้ วาสนา ชินวรากร และจุฬารัตน์ นาควิโรจน์ กัลยาณมิตรผู้เป็นกำลังใจในการทำงาน ขึ้นนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณยายผู้ล่วงลับ แต่ยังคงเป็นแรงบันดาลใจในชีวิต สอนให้เห็นความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต

อาจารย์ทางธรรม อาจารย์ทางโลก ที่ให้ความรู้ แรงบันดาลใจในการทำงานและการใช้ชีวิต ผู้รู้ทุกท่านที่ได้รจนาหนังสือเกี่ยวกับความตายไว้มากมาย

ที่สำคัญอย่างยิ่ง ต้องขอขอบพระคุณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ เสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) ที่ให้ทุนสนับสนุนโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ ทำให้มีหนังสือเล่มนี้ขึ้น

ขอขอบคุณ ณพร นัยสันทัต ผู้ประสานงานโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ ที่มีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อข้อมูลต่างๆ และอุทิศสาหัส เฝ้าติดตามงานกว่าที่จะได้ออกมาจนแล้วเสร็จ

และขอขอบคุณ จารุภา วะสี เพื่อนกัลยาณมิตรที่มาช่วยเป็นบรรณาธิการให้กับหนังสือเล่มนี้จนน่าอ่านขึ้นอย่างมาก

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า แนวทางที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ จะช่วยให้ท่านเข้าใจความตายและมีชีวิตที่เป็นสุข สงบ เป็นประโยชน์ เพื่อท้ายที่สุด ท่านจะสามารถเผชิญความจริงของชีวิตได้อย่างสงบ กล้าหาญ และเปี่ยมด้วยความรัก

กรรณจรียา สุขรุ่ง

สารบัญ

คำปรารภ	(๓)
จากใจผู้เขียน	(๖)
ก่อนตาย	๑
ความกลัวตายในสังคมปัจจุบัน	๑
เราแก้งลิ้มตาย	๕
บทที่ ๑ รู้จักความตาย	๑๓
ความตายคืออะไร	๑๓
เรื่องเล่าจากประสบการณ์ใกล้ตาย	๑๗
บทที่ ๒ การตายที่ดี	๒๓
ตายดี คือตายอย่างสงบและมีสติ	๒๔
สิทธิที่จะตาย คือสิทธิที่จะตายดี	๒๗
พินัยกรรมชีวิต	๒๙

ประเด็นสำคัญที่ควรพิจารณาในการเขียนพินัยกรรมชีวิต	๓๒
ตัวอย่างพินัยกรรมชีวิตของท่านพุทธทาส	๓๓
แบบอย่างการตายอันงดงาม	
ตัวอย่างชีวิตจากคุณสุภาพร พงศ์พฤกษ์	๓๕
คุณไม่อาจขังความกล้าหาญที่จะเผชิญความตายอย่างสงบ	
ตัวอย่างชีวิตจากคุณจาตุรนต์ (เจย์) ศิริพงษ์	๓๗

บทที่ ๓ ตายก่อนตาย	๔๑
ฝึกชีวิตเพื่อตายก่อนตาย	๔๓
แนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรม	๔๙

บทที่ ๔ โอบกอดความตายไว้ในชีวิต	๕๕
ประโยชน์ของการเข้าใจความตายและเตรียมตัวตายดี	๕๕
การพิจารณาความตายอย่างลึกซึ้ง	๕๙
บทภาวนา “ตายก่อนตาย”	๕๙
วิธีพิจารณาความตายในชีวิตประจำวัน	๖๕
การวางใจยามเจ็บป่วย	๖๙
การวางใจเมื่อรู้ว่าต้องตาย	๗๐
การวางใจเมื่อต้องตายกะทันหัน	๗๑
วิธีฝึกฝนเพื่อเผชิญความตายกะทันหันอย่างสงบ	๗๒

บทที่ ๕ ช่วยผู้ป่วยและผู้ใกล้ตายให้จากไปอย่างสงบ	๗๗
หัวใจของการดูแลผู้ป่วยและผู้ที่กำลังจะจากไป	๘๐
บอกความจริง	๘๒
ปฏิบัติยาตอบสนองทางอารมณ์เมื่อรู้ความจริง	๘๗
คุยกันเรื่องความตาย	๘๙

วางแผนรักษาผู้ป่วยระยะสุดท้าย ไม่เร่งความตาย ไม่ยืดชีวิต	๙๓
ลักษณะการดูแลแบบประคับประคอง	๙๔
ประเด็นสำคัญในการพิจารณาเลือกวางแผน	
การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย	๙๕
“บ้าน” หรือ “โรงพยาบาล”	๙๖
ห้องไอซียู	๙๘
การบรรเทาความเจ็บปวด	๑๐๓
ความเจ็บปวดทางกาย	๑๐๕
ความเจ็บปวดทางใจ	๑๐๖
การดูแลจิตวิญญาณ	๑๑๒
สร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อความสงบ	๑๑๒
แนวทางการทำความดีตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐	๑๑๓
การภาวนาและกิจกรรมสร้างสรรค์ความสุขสงบ	๑๑๔
การช่วยเหลือทางจิตวิญญาณสำหรับเพื่อนชาวพุทธ	๑๓๖
การช่วยเหลือทางจิตวิญญาณสำหรับเพื่อนชาวมุสลิม	๑๓๙
การช่วยเหลือทางจิตวิญญาณสำหรับเพื่อนชาวคริสต์	๑๔๒
อาการเพ้อและนิมิต	๑๔๓
โม่งยามสุดท้ายของชีวิต	๑๔๗
อาการที่มักปรากฏในวันท้ายๆ ของชีวิต	๑๕๑
การช่วยผู้ใกล้ตายในภาวะวิกฤตกะทันหัน	๑๕๓
การช่วยเด็กให้เผชิญความตายอย่างสงบ	๑๕๔
สิ่งที่ต้องทำภายหลังการเสียชีวิต	๑๕๙

บทที่ ๖ ดูแลผู้ดูแลผู้ป่วย	๑๖๓
การดูแลผู้ดูแลผู้ป่วย	๑๖๕
การดูแลเด็ก	๑๖๙

บทที่ ๗ งานศพ มหรสพทางจิตวิญญาณ	๑๗๓
งานศพที่เปี่ยมความหมาย	๑๗๖
แนวทางการจัดงานศพที่เปี่ยมความหมาย	๑๗๗
แหล่งสื่อเพื่อใช้ในงานศพที่เปี่ยมความหมาย	๑๘๒

บทที่ ๘ สร้างสังคมที่เอื้อต่อการตายอย่างสงบ	๑๘๗
ทำความเข้าใจกับคนใกล้ตัวและสังคม	๑๘๘
ศึกษาเรื่องความตาย	๑๘๙
ผนวกมิติทางจิตวิญญาณในโรงพยาบาล	๑๙๐
ผู้นำทางจิตวิญญาณ	๑๙๓
การรวมกลุ่มช่วยเหลือกันและการสร้างเครือข่ายอาสาสมัคร	๑๙๓

ภาพยนตร์และสารคดีแนะนำกับแง่มุมของความตาย	๑๙๕
เอกสารประกอบการเรียบเรียง	๒๐๐
แนะนำสื่อที่น่าสนใจ	๒๐๓

ศูนย์วิจัยพฤกษศาสตร์



ก่อนตาย

ความกลัวตายในสังคมปัจจุบัน

“คนส่วนใหญ่ในยุคนี้ตายไม่เป็น และเกลียดกลัวความตายอย่างที่สุด” เป็นคำพูดที่ผู้เขียนได้ยินเสมอๆ ในเวทีสนทนาที่ถกเรื่องประเด็นความตายและการตายในสังคมปัจจุบัน จนผู้เขียนสงสัยว่าเป็นเช่นนั้นจริงๆ หรือ ก็ในเมื่อหั่นดูรอบตัว หยิบหนังสือพิมพ์ขึ้นมาสักฉบับ เปิดข่าวทีวีดูสักช่อง ดูละครหรือภาพยนตร์สยองขวัญสักเรื่อง หรือเดินไปที่วัดสักวัด เราจะพบเรื่องราวความตายของใครบางคนเสมอ

ก็ในเมื่อเราเสพความตายอยู่ทุกวันขนาดนี้แล้ว เราจะกลัวตายได้อย่างไร สังคมของเราเป็นสังคมหนีความตายแน่นอนหรือ

สมใจหญิงวัยกว่าหกสิบปี รู้ตัวว่าเป็นมะเร็งเต้านมมาหลายระยะแล้ว เธอพยายามดูแลรักษาตัวเต็มที่ เมื่ออาการป่วยทรุดหนักลง ซึ่งแพทย์บอกว่ามะเร็งเข้าสู่ระยะสุดท้าย สมใจเป็นทุกข์มาก เธอยอมรับความจริงไม่ได้ว่าเธอกำลังจะตาย

สมใจทำทุกอย่างที่คนบอกว่าอาจช่วยให้หายป่วย เธอถวายสังฆทานแก่พระภิกษุ ปล่อยนก ปลา วัวควาย ทำบุญซื้อโลงศพ ทำพิธีบังสุกุลเป็น บังสุกุลตาย บริจาคเงินสร้างโบสถ์

วิหารเพื่อต่อรองชีวิต แต่อาการก็ยังทรุดลงอย่างต่อเนื่อง เธอ
ทรนทรายมาก คร่ำครวญว่า ทำไมบุญที่ทำไปไม่ช่วยเธอ
ดูเหมือนว่าสิ่งเดียวที่สนใจยังไม่ได้ทำ หรือลืมไปว่าควรทำ
คือการทำให้ใจยอมรับความจริงที่จะเกิดขึ้น
สุดท้ายเธอจากไปอย่างทรมานและสิ้นหวัง

แม้เราจะได้รับรู้เรื่องราวของการตายเป็นประจำ แต่ข้อมูลเหล่านั้นกลับ
ไม่ได้ช่วยให้เราเข้าใจความตาย และพร้อมที่จะตายเมื่อถึงเวลา

หรือเพราะเราเชื่อว่าชีวิตยังดำรงอยู่อีกนาน ความตายไม่ใช่เรื่องของ
เดี๋ยวนี้ ต่อเมื่อความตายเข้ามานั่งอยู่บนตักโดยไม่ทันตั้งตัว เราจึงตระหนก
ตกใจ ผวากลัว และทำอะไรไม่ถูก

เรามักได้ยินผู้คนคร่ำครวญเสมอว่า “ไม่น่าเกิดขึ้นกับฉันเลย ทำไมต้อง
เป็นฉัน” “เป็นไปได้อย่างไร อายุยังน้อย ยังไม่ได้ทำอะไรเลยจะมายุเสียชีวิตเสียแล้ว”
“ฉันทำดีมาตลอด ทำไมต้องเกิดเรื่องนี้กับฉันด้วย” “ฉันยังไม่แก่ ยังไม่ถึงวัย
ที่จะตาย” คำพูดเหล่านี้ล้วนสะท้อนความไม่คุ้นเคยกับความตาย และไม่เข้าใจ
ธรรมชาติของความตาย

ที่จริงแล้วความกลัวตายไม่ใช่เรื่องแปลกหรือผิดปกติอะไร กลับเป็น
อารมณ์ปกติของทุกคนที่หวาดกลัวความทุกข์และความพลัดพรากอันเกิดจาก
การจบสิ้นของชีวิต ความสัมพันธ์ และอะไรอีกหลายอย่างที่จะ समाชีวชีวิต
รวมทั้งตัวตนของตนเองด้วย แต่ความกลัวตายไม่ได้ช่วยให้เราพ้นทุกข์อันเกิด
จากความตาย กลับทำให้ทุกข์นั้นเพิ่มพูนเท่าทวี

ความกลัวตายสร้างทุกข์ให้เราตั้งแต่เริ่มคิดว่า เรากำลังจะตาย เรา
กลัดกลุ้ม หวาดวิตก ยอมรับไม่ได้ พยายามหาหนทางรักษาเพื่อสู้กับโรค ความ
ตายกลายเป็นศัตรูของชีวิตที่เราต้องต่อสู้และเอาชนะให้ถึงที่สุดแม้บางครั้งต้อง
ใช้ยาหรือวิธีการรักษาที่รุนแรง ก่อให้เกิดผลข้างเคียงสารพัด ใช้เงินจำนวนมาก
เราสู้ และต่อสู้จนกระทั่งวาระสุดท้ายก่อนตาย ในนาที่วิกฤต แพทย์และ

พยาบาลต่าง “สู้ไม่ถอย” ช่วยกันปั๊มหัวใจ สอดท่อช่วยหายใจ ในสภาพเช่นนี้ นอกจากความทุกข์ทางกายที่เลี้ยยไม่ได้แล้ว เรายังต้องแบกความทุกข์ทางใจ ไขว่หาศาลด้วย ความเจริญทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน ทำให้เราเผลอคิดไปว่า เราสามารถกำหนดและบังคับธรรมชาติได้หลายอย่าง และอาจเผลอคิดไปด้วยว่า เราอาจหยุด ห้าม และชะลอความตายได้

คุณตาวัยแปดสิบสี่ปีป่วยด้วยความชรา มีอาการอ่อนแรง อวัยวะต่างๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมและทำงานไม่ปกติเช่นเดิม ท่านมักนอนเฉยๆ เหมือนไม่รับรู้อะไร ลูกๆ รู้สึกเป็นห่วงจึงพาท่านเข้ารับการดูแลที่โรงพยาบาล

ลูกคนหนึ่งบอกว่า “โรงพยาบาลมีแพทย์ ยา เทคโนโลยีต่างๆ ที่ทันสมัย ก้าวหน้า น่าจะช่วยพ่อได้ ไม่คิดว่าพ่อจะตาย คิดเสมอว่าเดี๋ยวพ่อก็ดีขึ้นเอง”

วันหนึ่งขณะที่คุณตานอนเฝ้ายามอยู่ ท่านก็หยุดหายใจ หัวใจหยุดเต้น แพทย์จึงทำการปั๊มหัวใจ ร่างกายผอม กระตุกขึ้นลงตามจังหวะการปั๊มหัวใจ แต่กระแสไฟฟ้าไม่สามารถทำให้หัวใจชราของคุณตากลับมาทำงานได้อีกแล้ว

เมื่อเรากลัวตาย การรอดจากความตายจึงถือเป็นชัยชนะ ส่วนความตายกลายเป็นความผิดพลาดและล้มเหลวทางการแพทย์ เมื่อชีวิตถูกตีค่าเป็นตัวเลขของความดันโลหิต จังหวะการเต้นของหัวใจ รอบการหายใจ หรือกราฟสมอง คนเดี๋ยวนี้จึงตายกันไม่ได้ง่าย ๆ ยังมีเงินมาก ก็ยังมีโอกาสใช้เครื่องมือประคองชีวิตและลมหายใจให้ยาวนานขึ้น ทำให้ตายยากและตายช้ายิ่งขึ้น เพราะไม่มีใครยอมให้ความตายเป็นไปตามธรรมชาติ

แต่ชีวิตประกอบด้วยร่างกายเท่านั้นหรือ

ความศรัทธาที่เรามีต่อวิทยาศาสตร์แบบแยกส่วนและการแพทย์สมัย

ใหม่ ทำให้เรามองชีวิตและความตายเป็นเรื่องทางกายเพียงอย่างเดียว เราจึงพยายามทุ่มเทแรงทั้งหมดเพื่อประคับประคองกายและลมหายใจให้อยู่ได้นานที่สุด ทั้งผู้ป่วยและญาติพร้อมมอบอำนาจการตัดสินใจในการดูแลร่างกายทั้งหมดและชะตาชีวิตของตนไว้กับ “ผู้เชี่ยวชาญทางกาย” นั่นคือแพทย์ พยาบาล เครื่องมือทางการแพทย์ และโรงพยาบาล ผู้ป่วยไม่เคยใช้สิทธิ หรือมีสิทธิน้อยมากในการเลือกวางแผนการรักษา และแสดงความประสงค์ต่อการมีชีวิตและการตายของตนเอง

เมื่อเราเห็นชีวิตเป็นเพียงเรื่องทางกาย เมื่อเกิดความเจ็บป่วย ชีวิตหรือร่างกายนี้จึงถูกแยกออกจากสังคม ครอบครัว และสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย เพื่อส่งไปดูแลในมือของผู้เชี่ยวชาญทางกาย ประกอบกับสภาพครอบครัวเดียวในปัจจุบันก็ไม่เอื้อให้ดูแลผู้ป่วยที่บ้าน เพราะทุกคนต้องทำงานหาเงิน บางคนถึงกลับพูดว่า “เอาคนป่วยไปรักษาที่โรงพยาบาลก็ดี อยู่บ้านใครจะดูแล ถ้าตายไปก็ยุ่งยาก ต้องดำเนินเรื่องหลายอย่าง” โรงพยาบาลจึงกลายเป็นสถานบริการครบวงจรตั้งแต่การเกิด ป่วย ไปตาย

การลดทอนชีวิตให้เหลือเพียงร่างกาย ส่งผลให้เราเห็นความตายของกายเป็นการสิ้นสุดชีวิตด้วย ไม่มีอะไรหลังจากนั้น ไม่มีนรกสวรรค์หรือชีวิตหลังความตาย และเป็นการจบสิ้นของตัวตน ดังนั้นเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤตของชีวิต คนทั่วไปที่ยังยึดมั่นในความมีตัวตนจึงรู้สึกเคืองเค้าว้าง สับสน และโดดเดี่ยว แส่นสาหัส ทั้งที่ในความเป็นจริง ร่างกายเป็นแค่องค์ประกอบส่วนหนึ่งของชีวิต เรายังมีจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก เรื่องราวของความสัมพันธ์ การงาน การเงิน จิตวิญญาณ ความเชื่อ ทั้งหมดทั้งปวงล้วนเป็นส่วนประกอบของชีวิตที่จริง เหมือนกับร่างกาย และจำเป็นต้องได้รับการดูแลเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่เรารู้สึกหรือกำลังเผชิญความตาย

เราแก่งลั้มตาย

เรามักลั้มตาย หรือตั้งใจแก่งลั้ม ทั้งที่ความเป็นและความตายอยู่ใกล้ เพียงปลายจมูก แต่เราไม่หายใจสักกระยะจะเป็นอย่างไร บางคนอยู่ดีๆ เกิดล้าลั้อาหารจนหายใจไม่ได้ แล้วตายไปก็มี

เหตุที่เราหลงลั้มตาย เป็นเพราะลั้ๆ แล้วเรากลั้วตายมาก ความตายลั้นคลอนสัญหาตัญญาณส่วนลั้ที่สุดของเรา คือความต้องการความเป็นอมตะ และความปรารถนาความสับเนื่องของตัวตน เราทนไม่ได้ที่จะสูญเสียตัวตน เราจึงหนีและไม่อยากนึกถึงความตาย เรามองความตายเป็นลั้ที่อยู่คนละขั้วกับชีวิต เราผลั้ความตายออกไปจากจิตสำนึก โดยเก็บกดมันเอาไว้ในจิตไร้สำนึก และใช้ชีวิตเหมือนลั้มไปว่า ลั้กวันหนึ่งเราต้องตาย วิธีการหนีหรือลั้มความกลัวตายที่ดีที่สุดคือ การปรนเปรอใจด้วยเรื่องตรงขั้วกับความตาย คือการสร้างความมั่นคงให้กับตัวตนที่เราม่อยู่

คนในสังคัมบริโศค นิยมเสพความสุขผ่านการบริโศควัตถุ ร่างกายเป็นพาหนะหรือภาชนะที่ช่วยให้เราได้สร้างตัวตนจากการเสพ เราใส่เสื้อผ้า บริโศคสิ่งของ เพื่อสร้างและแสดงตัวตนออกมา เรายืนยันตัวตนอันหนักแน่นด้วยการสะสมวัตถุ สะสมความลั้สนุกสนาน ความบันเทิงเรีงรมย์ทางเพศ การแสวงหาเงินทอง ชื่อเสียง และอำนาจ “การได้มี ได้เป็น” ถือเป็นคุณค่าและความหมายของชีวิต

แม้หลายคนเชื่อว่า การสนุกกับชีวิต คือการใช้ชีวิตให้เต็มที่ก่อนที่จะตาย แต่น่าสนใจว่า หลายครัง้การใช้ชีวิตเต็มที่ก็รวมเอาการทำร้ายตนเองเข้าไว้ด้วย เช่น ดั้มสุรา สูบบุหรื ขั้บรรลัด้วยความเร็วและประมาท ทำกิจกรรมเสี่ยงภัยต่างๆ รับประทานอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ มีความเครียดสะสมมาก ซึ่งเท่ากับเป็นการฆ่าตัวตายทางอ้อม แล้วจะเรียกการใช้ชีวิตเช่นนี้ว่าเป็นการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ได้อย่างไร

สภาพชีวิตปัจจุบันเต็มไปด้วยปัจจัยที่เร่งความตาย ทั้งสภาพการแข่งขันในการเรียนและการทำงาน ทำให้เราเครียดและกดดันจนแสดงออกเป็นอาการทางกายต่างๆ ยาแก้เครียด ยานอนหลับ และยาลดกรดในกระเพาะอาหาร กลายเป็นยาขายดีในยุคนี้

สภาพครอบครัวเดี่ยวทำให้คนถูกตัดขาดจากชุมชนและสังคม เราอยู่อย่างโดดเดี่ยวและหวาดระแวง อัตราการฆ่าตัวตายมีแนวโน้มสูงขึ้น โดยเฉพาะกับเด็กและผู้สูงอายุหลังเกษียณ

ทุนนิยมและบริโภคนิยมทำให้คนเห็นความสำคัญของวัตถุมากจนก่ออาชญากรรมและความรุนแรงต่อชีวิตและทรัพย์สินเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ หลายครั้งที่เราได้ยินข่าวฆ่าชิงทรัพย์เพื่อเงินเพียงสองสามร้อยบาท เช่นเดียวกับสงครามและการก่อการร้ายที่ขยายพื้นที่และความรุนแรงมากขึ้นทุกวัน

อัตราการเกิดอุบัติเหตุ ผู้เสียชีวิตและได้รับบาดเจ็บในการเดินทางเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากความประมาทในการขับขี่ การดื่มสุรา และการไม่ให้อภัยกันบนท้องถนน

สารเคมีในอาหารและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งรูปแบบการบริโภคและการใช้ชีวิต ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังมากมาย เช่น เบาหวาน มะเร็ง หัวใจ เอ็ดส์ ไตวาย ซึ่งล้วนเป็นโรคที่ยากจะรักษาให้หายขาด และสร้างความทุกข์ทรมานให้ผู้ป่วยยาวนานก่อนเสียชีวิต โรคติดเชื่อ เช่น วัณโรค ที่เคยคิดว่าหมดไปแล้วก็หวนกลับมาและทวีความรุนแรงมากขึ้น ยังไม่นับแนวโน้มโรคระบาดกลายพันธุ์จำนวนมาก เช่น ไข้หวัดนก

นอกจากกิจกรรมมากมายที่ทำให้เราหลงลืมความตาย และประมาทกับการใช้ชีวิตอยู่เช่นที่กล่าวมาแล้ว ยังมีอีกวิธีการหนึ่งที่เรารู้เพื่อปลุกความตายออกไปจากจิตสำนึก คือทำให้ความตายเป็นเรื่องของจินตนาการ เป็นเพียงสินค้าเพื่อความบันเทิง ดังภาพการตายที่เรียวร้องความสนใจและเพิ่มยอดขายในหน้าหนังสือพิมพ์ การรายงานยอดตัวเลขผู้เสียชีวิตในเหตุโศกนาฏกรรมเพื่อให้ผู้ชมโทรทัศน์ตื่นตันทัดตาม ละครขายดีที่เน้นกระตุ้นความน่ากลัว

สยดสยอง ตื่นเต้น พิสดار ภาพยนตร์ผี วิทยุอาฆาต ฆาตกรรม ต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นไปเพื่อความตื่นเต้น สนุกสนาน และไม่ได้ทำให้ผู้เสพรับรู้และเข้าใจ การตายและความตายตามความเป็นจริง และอาจไม่มีใครน้อมนำความตายที่เห็นนั้นเข้ามาใส่ใจว่า เราเองก็กำลังจะตายในวันหนึ่ง

ความกลัวตาย ความล้มตาย หรือแก่งเล็งเล็งตายของเรา ล้วนมีสาเหตุมาจากสภาพชีวิต สังคม และทัศนคติที่ตัดแยกชีวิตออกจากความตาย ขาดความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณ มองไม่เห็นว่าการมีชีวิตหลังความตายสามารถสืบต่อความเป็นไป ความดีความชั่ว และบุญบาปที่ทำไว้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้คนจึงมีแนวโน้มที่จะทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น กอบโกยจากธรรมชาติ ฉ้อโกง และทำความชั่วต่างๆ มากมาย โดยไม่คำนึงถึงผลสืบเนื่องที่ยังคงอยู่ต่อไปอีกยาวนาน

เมื่อเราให้ความหมายกับชีวิตและความตายเช่นนี้ ทันทีที่ความแก่ ความเสื่อมของร่างกาย และความตายมาเยือน เราจึงทุกข์ทรมานด้วยความรู้สึกไร้อำนาจ สูญสิ้นตัวตน สูญเสียสิ่งต่างๆ ที่สะสมและบริโภคมาชั่วชีวิต ความตายพรากอำนาจที่เราคิดว่าเรามีเหนือชีวิตเรา พรากทุกสิ่งที่เราคิดว่าเป็นของเรา รถของเรา บ้านของเรา ลูกของเรา คนรักของเรา เราต้องเผชิญความเจ็บปวดทรมานที่ควบคุมไม่ได้ ต้องเผชิญความรู้สึกว่าเราต้องตายคนเดียว ความรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีอำนาจที่จะดูแลตนเอง พุดไม่ได้ หายใจไม่ไหว ควบคุมและกำหนดอะไรไม่ได้เลย สายสัมพันธ์ที่มีต่อคนรอบตัวกำลังจะสิ้นสุดลง ต่อไปจะไปไหน จะเป็นอย่างไร เราไม่รู้เลย

อันที่จริงคนสมัยก่อนก็มีวิธีต่อรองและยื้อชีวิตจากพญามัจจุราชไม่ต่างกัน แต่เนื่องจากความเจริญทางเทคโนโลยียังมีไม่มาก และความคิดเรื่องชีวิตและความตายยังไม่ถูกตัดขาดจากกันอย่างสิ้นเชิงเช่นปัจจุบัน ความพยายามยืดชีวิตจึงออกมาในรูปของการร้องขอต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และการทำพิธีกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและจิตวิญญาณ เป็นการกึ่งสู้กึ่งถอย คือถ่วงรอ กั๊ก แต่ถ้ามืดมอด อย่างน้อยก็เป็นโอกาสให้ผู้ใกล้ตายได้ชำระจิตใจให้สงบและบริสุทธิ์

เมื่อรู้ว่าหมดหนทางรอด คนสมัยก่อนมักทำพิธีกรรมทางศาสนา ทำบุญ สังฆทาน ครอบครว้และลูกหลานกลับมารวมตัวกันประกอบพิธีร่วมกับผู้ใกล้ตาย มีการสังเียและร่ำลา กัน ในกรณีผู้นับถือพุทธ มีการเตรียมดอกไม้ธูปเทียนให้คนตายนำติดตัวไปให้พระจุฬามณีบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ลูกหลานนั่งห้อมล้อมปู่ย่าตายายที่กำลังนอนรอเวลาของลมหายใจสุดท้าย ร่วมกันสวดมนต์ นั่งสมาธิ บอกหนทางแก่ผู้ที่กำลังจะเดินทางไปสู่โลกหลังความตาย ให้ระลึกถึงบุญที่ตนเคยทำ นึกถึงพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ หลังจากผู้ตายผ่อนลมหายใจสุดท้ายและจากไปอย่างสงบแล้ว ครอบครัวจะช่วยกันจัดพิธีสวดศพที่บ้าน คนในชุมชนมาร่วมพิธี คนตายใช้พื้นที่เดียวกับคนเป็น จนกระทั่งงานเผาศพ จึงเคลื่อนศพออกจากบ้านไปทำพิธีที่วัด หรือเผาที่เชิงตะกอนกลางแจ้ง ซึ่งคนทั้งชุมชนได้เห็นสัจธรรมหลังความตายร่วมกัน

ความตายและการตายในอดีตจึงดูนุ่มนวล เป็นธรรมชาติ เรียบง่าย ลึกซึ้ง และช่วยให้ผู้ใกล้ตายไม่รู้สึกละแ้วใจ

แต่วิธีการตายอย่างเป็นธรรมชาติเช่นนี้ได้ตายไปจากสังคมสมัยใหม่แล้ว เพราะความกลัวและรังเกียจความตายมาก เราจึงพยายามผลักไสภาพสะท้อนความตายไปไว้ต่างหากในที่ไกลตัว เช่น โรงพยาบาล ห้องเก็บศพ วัด เตาเผา ไฮเทค เป็นการแยกความตายออกไปจากชีวิต จึงทำให้คนส่วนใหญ่ไม่รู้จักรความตาย ไม่เข้าใจ และไม่รุ้วิธีการอยู่ร่วมกับความตาย และท้ายที่สุดจึงหลงลืมไปว่า สักวันหนึ่งเราต้องตาย

เราจึงจำเป็นต้องปรับทัศนคติต่อชีวิตและความตายเสียใหม่

ปัจจุบันคนจำนวนมากป่วยและเสียชีวิตจากโรคเรื้อรังที่ต้องอาศัยระยะเวลาในการรักษา ข้อมูลล่าสุดจากกระทรวงสาธารณสุข เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ชี้ว่า คนไทยร้อยละ ๙๐ เสียชีวิตจากโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดันสูง เบาหวาน ไต และมะเร็ง โดยเสียชีวิตจากโรคมะเร็งมากเป็นอันดับหนึ่งตามด้วยความดันสูง เบาหวาน และโรคหัวใจ

การรักษาโรคเรื้อรังเหล่านี้ต้องใช้เวลา บุคลากร และงบประมาณจำนวนมาก แต่จากสถานการณ์การขาดแคลนบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลไม่มีเตียงรองรับ และไม่สามารถดูแลผู้ป่วยได้อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ รวมทั้งต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงในการรักษา ทำให้ผู้ป่วยและญาติต้องทนทุกข์แสนสาหัส

แต่เราจะมองว่าการอยู่กับโรคเรื้อรังนานๆ เป็นความทุกข์ทรมานก็ได้ หรือจะมองว่าเป็นโอกาสที่จะใช้ชีวิตที่เหลือให้มีความหมายที่สุดก็ได้ เพราะช่วงเวลาที่เหลือนั้นจะสั้นหรือยาว ย่อมไม่สำคัญเท่ากับคุณภาพการใช้เวลา เราจะทุกข์หรือสุขก็ขึ้นอยู่กับมุมมองที่มีต่อความตาย

การรักษาเยียวยาผู้ป่วยจึงไม่ควรเน้นเรื่องทางกายเท่านั้น แต่ควรรวมเอามิติอื่นๆ ของชีวิตคนคนหนึ่งเข้าไปด้วย ดังนั้นเจ้าของชีวิตและผู้มีส่วนร่วม กับชีวิต เช่น ครอบครัว เพื่อน สังคม ควรเข้ามาช่วยบุคลากรทางการแพทย์ ดูแลและประคับประคองคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย เพื่อให้เขามีความสุขสงบในระยะสุดท้ายของชีวิต และจากไปอย่างสงบ

ปัจจุบันวงการแพทย์และสุขภาพเริ่มหันมาสนใจเรื่องการตายและความตายมากขึ้น มีการศึกษาและเรียนรู้เรื่องการตาย การตายดีเป็นอย่างไร มีปัจจัยอะไรส่งเสริมให้เกิดภาวะนี้ได้บ้าง โรงเรียนแพทย์และพยาบาลเริ่มมีการเรียนการสอนเรื่องนี้อย่างจริงจังแล้ว

คนในสังคมก็สนใจเรื่องการตายอย่างสงบและมีศักดิ์ศรีมากขึ้น หลายคนกลับเข้าสู่วิถีทางแห่งจิตวิญญาณ และหาวิธีเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อต้อนรับความตายอย่างสงบ มองเห็นความตายเป็นเพียงสภาวะเปลี่ยนผ่านของชีวิต ความตายไม่ใช่วิกฤต หากเป็นโอกาสสำคัญให้เราพัฒนาจิตให้เจริญสูงขึ้น เมื่อเห็นเช่นนี้ ความกลัวตายจะน้อยลง และสามารถตายอย่างสงบได้

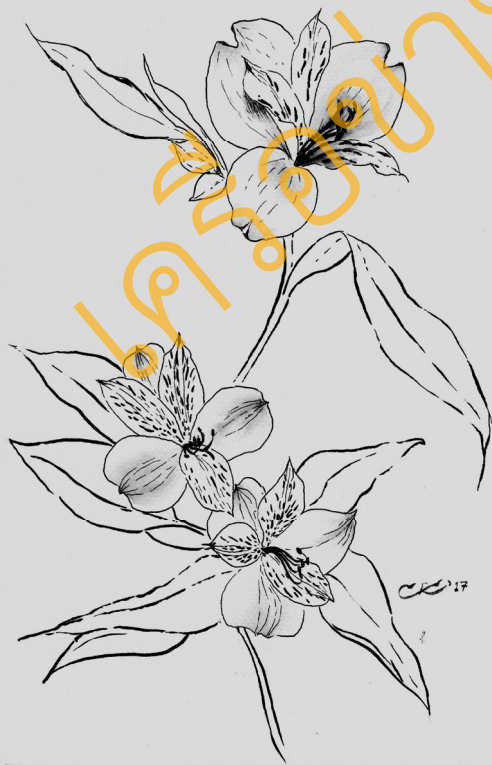
คนสำคัญที่สุดในการช่วยเหลือผู้ป่วยใกล้ตายนั้นไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญทางกายหรือผู้นำทางจิตวิญญาณ หากเป็นคนธรรมดาๆ ที่อยู่ใกล้ตัวผู้ป่วย คนธรรมดาๆ ที่มีทัศนคติถูกต้องเกี่ยวกับชีวิตและความตาย ผู้ที่มีประสบการณ์

ดูแลผู้ป่วยใกล้ตายหลายคนต่างพูดว่า ความรู้ในการดูแลผู้ป่วยสำคัญเป็นที่สองรองจากหัวใจของผู้ดูแล ความรู้จะเกิดขึ้นจากความตั้งใจและจริงใจในดูแล โดยผู้ป่วยจะสอนเราเองว่า เราควรดูแลเขาได้อย่างไร

คำถามชวนคิด

- ท่านชอบดูละคร ภาพยนตร์สยองขวัญ หนังสือ ฆาตกรรม หรือไม่ หากใช่ ลองพิจารณาว่า ชอบดูเพราะเหตุใด และได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งเหล่านั้นบ้าง
- ท่านชอบดูภาพข่าวการตายหรือไม่ หากใช่ ลองพิจารณาว่าชอบดูเพราะเหตุใด และได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งเหล่านั้นบ้าง
- ท่านรู้สึกอย่างไรกับความตายที่เห็นในสื่อต่างๆ และรู้สึกอย่างไรหากความตายที่เห็นนั้นเกิดขึ้นกับท่านเอง ท่านเห็นความตายเป็นเรื่องน่ากลัวและไม่ควรเกิดขึ้นหรือไม่
- คนส่วนใหญ่รู้สึก นึกคิด และปฏิบัติอย่างไรกับความตาย ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
- สภาพการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ท่านเห็นบ่อยๆ เป็นเช่นไร

เครือข่ายพุทธิกา



โครงการอนุรักษ์พันธุกรรม

บทที่ ๑

รู้จักความตาย

“ผู้ที่ไม่เข้าใจความตาย เป็นผู้ที่ไม่เคยมีชีวิตอยู่”

“ชีวิตมีความตายในที่สุด” คำกล่าวนี้ดูลึกซึ้งและถูกต้องที่สุด แต่ปัญหาที่ยังท้าทายผู้เขียนอยู่ คือ แล้วชีวิตคืออะไร ความตายคืออะไร

เป็นไปได้ไหมว่า ถ้าเราเรียนรู้ที่จะเข้าใจและรู้จักความตาย เราจะสามารถเข้าใจและรู้จักชีวิตด้วยเช่นกัน

ความตายคืออะไร

อย่างง่ายที่สุด ถ้าเราเห็นร่างกายของใครสักคนอยู่นิ่งไม่ไหวติง ไม่มีการตอบสนองใดๆ ตัวเย็น ไม่มีลมหายใจเข้าออก ไม่มีเสียงหัวใจเต้น เราก็มักบอกว่า คนคนนั้นตายเสียแล้ว ยิ่งถ้าร่างกายเปลี่ยนสภาพไป ก็ยิ่งระบุได้ชัดเจนว่า นั่นคือสัญลักษณ์ของความตาย

ความเจริญทางการแพทย์ในปัจจุบันทำให้ความตายซับซ้อนขึ้นไปอีก การสันลมหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นไม่อาจชี้ได้ว่าผู้นั้นเสียชีวิตเสมอไป เรามีเทคโนโลยีช่วยประคับประคองลมหายใจที่แผ่วให้คงอยู่ มีเครื่องช่วยทำงาน

แทนหัวใจที่หมดสภาพ เมื่ออะไรสักอย่างมาทำให้หัวใจและปอดยังทำงานต่อไปได้ ก็ถือว่าคนคนนั้นยังมีชีวิตอยู่ จุดชีวิตความตายทางการแพทย์จึงเปลี่ยนมาพิจารณาที่การตายของสมอง เพราะเทคโนโลยีปัจจุบันยังไม่สามารถกู้สมองที่ตายแล้วคืนมาได้

ความตายทางการแพทย์จึงหมายถึงการสิ้นสุดการทำงานของก้านสมอง หรือแกนสมองโดยสิ้นเชิงและตลอดไป เนื่องจากสมองส่วนนี้ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ตลอดจนถึงสติสัมปชัญญะและความรู้สึก ผู้ที่ก้านสมองตายจะหมดสติและหยุดหายใจ ส่วนหัวใจอาจเต้นต่อไปได้อีกชั่วคราว แต่จะหยุดลงในที่สุด

แต่การหยุดการทำงานของ “ร่างกาย” คือความตายของ “ชีวิต” ด้วยหรือไม่ “จิตใจ” และ “วิญญาณการรับรู้” ของเราจะตายไปกับกายด้วยหรือไม่

อารยธรรมโบราณและความเชื่อในหลายศาสนา เปรียบร่างกายของคนเรากล้ายเสื้อผ้า ซึ่งเมื่อเก่า ผุพัง ก็ต้องเปลี่ยนใหม่ ความตายของร่างกายเป็นเพียงช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านสั้นๆ ของกระแสธารแห่งชีวิต เป็นการผลัดจากชีวิตในร่างกายหนึ่งไปสู่ชีวิตในมิติอื่น เศษเครื่องประดับ ซากสัตว์ หรือเสื้อผ้าที่ถูกฝังพร้อมร่างกายในสถานที่ฝังศพของมนุษย์อายุนับพันปี ยืนยันถึงความเชื่อที่เรายังมีชีวิตอื่นที่สืบเนื่องต่อไปหลังความตาย หลายแห่งบันทึกความเชื่อเกี่ยวกับความตายและสถานะหลังความตายไว้อย่างละเอียด เช่น ชาวอียิปต์โบราณมีหนังสือ *Book of the Death* สารยายการเดินทางของวิญญาณไปในดินแดนแห่งความตาย เล่าถึงสิ่งต่างและเทพองค์ต่างๆ ที่ผู้ตายจะพบเจอ รวมทั้งวิธีตัดสินชีวิตหลังความตายหลายวิธี เช่น เอาหัวใจมาชั่ง หากหัวใจเบากว่าขนนกก็หมายความว่าผู้นั้นทำความดี ได้ไปอยู่กับเทพที่ดี แต่หากหัวใจหนักกว่าขนนก ก็จะถูกนำไปยังดินแดนลงทัณฑ์นานาชนิด

ผู้นับถือศาสนาคริสต์ อิสลาม และอีกหลายศาสนาที่เชื่อในพระเจ้า เชื่อว่า จิตวิญญาณจะเดินทางต่อหลังจากที่ร่างกายตายแล้ว จิตวิญญาณบางดวง

อาจไปหลอมรวมกับพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าด้วยความดีที่กระทำมา และจิตวิญญาณบางดวงอาจต้องทนทุกข์ทรมานในไฟนรกเพราะเหตุแห่งความชั่วที่ทำไว้

ส่วนพุทธศาสนาเชื่อว่า ชีวิตมนุษย์คือการเวียนว่ายตายเกิดที่นับภพชาติไม่ถ้วน การเกิด การอยู่ และการตาย เป็นเพียงกระแสของชีวิตที่เป็นกระบวนการสืบเนื่องตามธรรมชาติ เหมือนต้นไม้ที่ตายแล้วก็ยังไม่จบสิ้นเพียงเท่านั้น ยังกลายเป็นขยะ เป็นปุ๋ย เป็นแร่ธาตุ เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก่อเกิดเป็นชีวิตใหม่ เป็นดอกไม้ เป็นต้นหญ้าอีกครั้งหนึ่ง เหมือนฝนที่ตกลงมาเป็นหยดน้ำหนึ่งในลำธาร เป็นมหาสมุทร กลายเป็นไอลอยขึ้นฟ้า แล้วก็ตกลงมาใหม่ จิตที่ยังไม่หมดกรรม ยังมีความยึดมั่นถือมั่น ก็ยังคงต้องเดินทางต่อไปในวัฏสงสาร ต้องเกิดและตายในภพภูมิต่างๆ อยู่ซ้ำไปตามแต่กรรมกำหนด เช่น เป็นมนุษย์ เทวดา สัตว์เดรัจฉาน เปรต สัตว์นรก เป็นต้น แต่การทำความดีเพื่อพัฒนาตนเองให้สูงขึ้นไปในขณะยังมีชีวิต จะเป็นหนทางให้เราหลุดพ้นจากวัฏสงสารได้ในที่สุด

ศาสนาพุทธแบบเถรวาทเชื่อว่าเมื่อจิต (ตาย) จะปฏิสนธิ (เกิด) ทันที แต่จะเกิดเป็นอะไรก็สุดแต่กรรมที่ทำความมาจะปรุงแต่งให้เป็นไป

คัมภีร์มรรณศาสตร์ในศาสนาพุทธแบบวัชรยาน เชื่อว่า ความตายก็เป็นเพียงจุดหนึ่งของกระแสสืบเนื่อง ที่ดวงวิญญาณย้ายจากสัญญาหนึ่งไปสู่อีกสัญญาหนึ่งเท่านั้น และได้บรรยายอย่างละเอียดถึงช่วงขณะแห่งความตายไว้ว่า การหยุดหายใจยังไม่ถือว่าตาย เพราะลมปราณยังอยู่ จิตยังไม่ออกจากร่าง ยังต้องรอการแตกดับของจิตอีกสี่ขั้นตอน ในสภาวะระหว่างการตายของกาย และการไปเกิดใหม่ เป็นช่วงเวลาที่เราเรียกว่า บาร์โด หรืออันตรายภพ ซึ่งเป็นสภาวะแห่งแสงกระจ่างที่อาจเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายหลังการตายทางกาย ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นประจำจะสามารถประคองจิตอยู่ในสภาวะแสงกระจ่างนี้ได้นานเป็นชั่วโมงหรือจนถึงสามอาทิตย์ เป็นช่วงที่ร่างกายยังไม่เน่าเปื่อย และการปฏิบัติธรรมยังคงดำเนินต่อไปได้ สภาวะแสงกระจ่างอาจสั้นหรือยาวตามสภาพจิตของผู้คน ผู้ที่ฝึกปฏิบัติมาดี อาจประคองจิตจนบรรลุธรรมได้ในช่วงนี้ ส่วนผู้ที่

ไม่เคยฝึกฝนหรือไม่เคยรู้จักสภาวะนี้ แสงกระจ่างอาจอยู่ใต้ชั้วแวบเดียวแล้วดับไป เมื่อสภาวะแสงกระจ่างดับลง ก็ถือว่าคนคนนั้นตายแล้ว

ขณะที่พลังชีวิตของผู้ใกล้ตายออกจากร่าง จะมีแสงสว่างจ้าปรากฏขึ้น เป็นแสงที่พบในรายงานประสบการณ์ของคนใกล้ตายจำนวนมาก ประมาจารย์ธิเบตชี้ว่า ถ้าเราสามารถจดจำและเข้าไปสู่แสงนั้นได้ เราจะหลุดพ้นจากการไปเกิดในภพภูมิต่างๆ แต่ผู้ที่จดจำแสงนั้นได้ทันทีคือผู้ปฏิบัติธรรมจนแก่กล้าเท่านั้น

คัมภีร์มรณศาสตร์อธิบายด้วยว่า สภาวะหลังการตายเป็นสภาพคล้ายความฝัน ผู้ที่ไม่เคยฝึกจิตจะควบคุมอะไรไม่ได้เลย เหมือนที่เรากำหนดไม่ได้ว่าต้องการฝันดีหรือฝันแบบใด เราทำได้เพียงอยู่ในฝัน และรับสภาพความฝันที่มี ผู้ที่รักษาความสงบใจในเวลานี้ได้เท่านั้น จะสามารถแยกแยะประสบการณ์ต่างๆ ของจิตสำนึก และผ่านพ้นประสบการณ์เหล่านั้นไปได้อย่างงดงาม

แม้พุทธศาสนาในบ้านเราจะให้ความสำคัญกับการดำรงชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะมากกว่าให้กังวลเรื่องชีวิตหลังความตาย แต่ความเชื่อเรื่องการสืบเนื่องของชีวิตเช่นนี้ ก็ทำให้ความตายเป็นสิ่งที่ไม่น่ากลัวนัก ความตายเป็นเพียงจุดจุดหนึ่งท่ามกลางกระแสธรรมชาติที่ดำเนินไป เป็นเพียงการเปลี่ยนสภาพเป็นการผลัดเสื้อผ้าภายนอกออกชั่วคราว การที่เราเชื่อว่าคนที่ยังอยู่สามารถติดต่อกับผู้ที่ตายไปแล้วได้ ไม่ว่าจะในความฝันหรือการทรงเจ้าเข้าผี แสดงว่าความสัมพันธ์ที่คนคนหนึ่งมีกับผู้ครอบงำยังคงดำเนินต่อเนื่องไปไม่สิ้นสุดในมิติอื่นๆ หรือในภพชาติต่อไป

แต่ไม่ว่าความตายจะมีความหมายต่อเราอย่างไรในวันนี้ เรานั้นเองที่ต้องเป็นผู้เดินทางผ่านประสบการณ์จริงของความตายในวันหนึ่งข้างหน้า

เรื่องเล่าจากประสบการณ์ใกล้ตาย

เราสามารถสำรวจเรื่องราวบางเสี้ยวส่วนของความตายได้จากประสบการณ์ใกล้ตาย ซึ่งเป็นประสบการณ์ร่วมของคนทั่วโลกจำนวนหนึ่งที่เคยผ่านช่วงเวลาของการหมดลมหายใจ ชีพจรลดลง หัวใจหยุดเต้นชั่วคราว หรืออาจเรียกได้ว่า “ตายไปชั่วขณะ” และกลับฟื้นขึ้นมาอีก พวกเขาเล่าถึงประสบการณ์คล้ายๆ กันของช่วงเวลาที่ยาหยไปจากชีวิต

นายแพทย์ท่านหนึ่งต้องเข้ารับการผ่าตัดที่คอ ก่อนการผ่าตัดท่านได้รับยาสลบ แต่เกิดอาการแพ้จนช็อกและหยุดหายใจ ทีมผ่าตัดต่างโกลาหลกับการกู้ชีวิตอยู่นานถึงครึ่งชั่วโมง

นายแพทย์ท่านนี้เล่าให้ฟังภายหลังว่า ท่านเห็นตัวเองยืนอยู่มุมห้องผ่าตัด มองไปที่ทีมแพทย์ที่กำลังช่วยกันกู้ชีวิตท่านอยู่ เห็นความเป็นไปต่างๆ ว่า ใครทำอะไร ใครพูดอะไร ลึกครุ่นท่านก็รู้สึกถูกดูดเข้าไปในอุโมงค์ และเดินทางด้วยความเร็วสูงในความมืด ท่านรู้สึกกลัว จนกระทั่งเริ่มเห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ ท่านรู้สึกสุขสงบ มีแสงจ้าและอบอุ่นรออยู่ เห็นเพื่อนและญาติที่เสียชีวิตไปแล้วมายืนต้อนรับอยู่ด้วย จากนั้นก็เห็นภาพเหมือนกำลังดูหนังที่มีตนเองเป็นตัวเอก เห็นความผิดพลาดในชีวิตที่ผ่านมาหลายอย่าง ได้รับรู้ความเห็นและความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น ท่านเริ่มนึกถึงวลถึงครอบครัว และอยากกลับไปแก้ตัวใหม่ จากนั้นจึงเริ่มรู้ตัวขึ้นอีกครั้ง

อีกตัวอย่างหนึ่งที่เกิดกับชายหนุ่มวัยสามสิบเศษ

โจ้เป็นโรคกระเพาะมานานแล้ว เนื่องจากความเครียด
จากการทำงานและการใช้ชีวิตสมบุกสมบัน ทั้งดื่มเหล้าและกิน
ข้าวไม่เป็นเวลา

เช้าวันหนึ่งเขาตื่นขึ้นมาพร้อมอาการอ่อนเพลียอย่างหนัก
รู้สึกตัวโคลงเคลงเหมือนมีน้ำในกระเพาะ แต่ก็ยังคงไปทำงาน
โดยไม่ได้นึกข้าวเช้าเหมือนเดิม จนกระทั่งเที่ยง เขารู้สึกอยาก
เข้าห้องน้ำ เมื่อถ่ายออกมาปรากฏว่ามีแต่เลือดออกมาจากลำไส้
เพื่อน ๆ จึงรีบพาส่งโรงพยาบาล

ระหว่างเดินทางไปโรงพยาบาล โจ้รู้สึกตาลาย รอบตัว
กลายเป็นภาพซ้อนและลอยวิิดเป็นภาพซ้ำๆ ผ่านไปเสียงคนพูด
ก็เหมือนเทปยืดยาน เขาเริ่มไม่รับรู้กลิ่นสำลีสบแอมโมเนียที่
ปลายจุก เริ่มปวดกระดูกทั้งตัวอย่างหนัก และหนาวสั่น

“เรากำลังจะตายหรือนี่” โจ้พูดกับตัวเอง เพราะเคยอ่าน
หนังสือที่เล่าไว้ว่า คนใกล้ตายเป็นอย่างไร จากนั้นเขาก็พบพระที่
ห้อยคอไว้ แล้วบอกตัวเองว่า “ท่านพุทธทาสบอกว่าให้ตั้งใจตาย
ให้ดีที่สุด แล้วจะดีเอง”

เมื่อรู้สึกตัวอีกที โจ้รู้สึกตัวเบา สบาย ความปวดหายไป
หมดสิ้น เขาอยู่ท่ามกลางแสงจ้าที่อบอุ่น รู้สึกสุขสงบอย่างที่สุด
แล้วเขาก็เริ่มเห็นภาพชีวิตที่ผ่านมาของตนเองตั้งแต่เป็นเด็ก
เรื่อยมา โจ้ดูหนึ่งชีวิตของตัวเองได้เพียงครึ่งเรื่องก็รู้สึกเหมือน
ถูกดูดกลับมาด้วยเสียงเรียกของแม่ เขาตื่นขึ้นมาขณะที่แพทย์
กำลังสำรวจจปฏิกิริยาม่านตา โจ้ซ็อกไปชั่วขณะ เนื่องจากเสีย
เลือดมากจากแผลในกระเพาะอาหาร

หลังประสบการณ์ครั้งนั้น โจ้รักษาสุขภาพมากขึ้น เลิก
เหล้า ลดบุหรี่ และบอกว่าอยากใช้ชีวิตที่เหลือทำความดี ทำสิ่ง
ที่ยากทำ ก่อนจะไปบวชเพื่อตอบแทนคุณแม่และยาย

แม้แต่ประสบการณ์ใกล้ตายที่เกิดกับเด็กซึ่งไม่เคยรับรู้ถึงเรื่องราวของ
ภาวะใกล้ตายมาก่อนก็เป็นเรื่องเล่าคล้ายๆ กัน

เด็กสาวคนหนึ่งป่วยหนักด้วยมะเร็งในเม็ดเลือดระยะ
สุดท้าย แม่ของเธอทุกซอกซี้ดมากที่รู้ว่าความตายกำลังคืบคลานเข้า
มาใกล้ชีวิตลูกสาว ไม่ว่าพยาบาลจะพูดปลอบอย่างไร ก็ไม่ช่วย
ให้แม่คลายกังวล

จนเข้าวันหนึ่ง เด็กคนนั้นเล่าให้แม่ฟังว่า “แม่จ๋า เมื่อคืน
หนูเกือบตายไปแล้วนะ หนูรู้สึกตัวเบา ลอยไปหาแสงจ้า รู้สึก
สว่าง สงบมากเลย หนูเห็นคุณยายด้วย หนูจะไปอยู่กับคุณยาย
แม่ไม่ต้องห่วงหนูนะ ”

แม่ได้ยืนยันเช่นนั้นจึงคลายความทุกข์ลงมาก เพราะเธอรู้สึก
ว่าลูกของเธอคงจากไปด้วยความสงบสุขและมีคุณยายดูแล

และยังมีเรื่องเล่าเกี่ยวกับผู้ป่วยโคม่าหลายรายที่สมองไม่ทำงาน หัวใจ
หยุดเต้น ไม่มีการรับรู้ทางประสาทตา แต่สามารถรู้และจดจำเรื่องราวต่างๆ ที่
เกิดขึ้นขณะที่พวกเขาหมดสติได้อย่างชัดเจน

ผู้ป่วยคนหนึ่งประสบอุบัติเหตุอาการโคม่า เมื่อมาถึงโรง
พยาบาลเขาก็หมดสติ ไม่หายใจ และหัวใจหยุดเต้น แพทย์ต้อง
สอดท่อเข้าไปในปากเพื่อช่วยหายใจ พยาบาลคนหนึ่งถอดฟัน
ปลอมของเขาออกเพื่อไม่ให้ฟันหลุดเข้าไปติดหลอดลม

การกู้ชีวิตได้ผล หนึ่งสัปดาห์ต่อมา เขาฟื้นขึ้นและทัก
พยาบาลคนนั้นว่า “ฟันปลอมผมอยู่ไหน”

ผู้คนจากหลายวัฒนธรรม ความเชื่อ และช่วงวัย บอกเล่าถึงประสบการณ์ใกล้ตายคล้ายๆ กัน เช่น ออกจากร่างตนเอง รู้สึกเบา ลอยขึ้นไป เห็นตนเองจากมุมอื่น รู้สึกเหมือนเดินเข้าไปในอุโมงค์ด้วยความเร็ว เห็นแสงสว่างจ้าที่ทำให้รู้สึกอบอุ่น นุ่มนวล รู้สึกเป็นสุข สงบ อาจได้ยินเสียงพูดหรือเห็นกายสว่าง ซึ่งอบอุ่น มีเมตตา หลายคนเห็นว่าเป็นพระเจ้า พระพุทธเจ้า เทวดา นางฟ้า เห็นญาติหรือเพื่อนที่เสียชีวิตไปแล้ว และคนจำนวนมากเห็นภาพชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง

นักวิทยาศาสตร์บางกลุ่มอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในสภาวะใกล้ตายว่า เป็นปฏิกิริยาที่สมองค่อยๆ หยุดทำงาน และสารเคมีบางชนิดหลั่งออกมา ทำให้เราเห็นภาพหรือรู้สึกเช่นนั้น ส่วนนักจิตศาสตร์อธิบายว่า ภาพที่เห็นในประสบการณ์ใกล้ตายมีความสอดคล้องกับความเชื่อและวัฒนธรรมของคนคนนั้น เช่น ผู้ที่นับถือพุทธจะเห็นยมทูตหรือยอดปราสาท ส่วนผู้นับถือคริสต์จะเห็นนางฟ้ามีปีก เป็นต้น

แม้ว่าความจริงเกี่ยวกับประสบการณ์ใกล้ตายยังเป็นสิ่งที่ถกเถียงกันอยู่ และต้องรอการพิสูจน์ต่อไป ผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์ใกล้ตาย แทบทุกคนได้เปลี่ยนมุมมองในการดำรงชีวิตใหม่

หญิงสาวผู้หนึ่งเล่าว่า เธอเลิกความฟุ้งเฟ้อ สรุ่ยสรวาย หันมาใช้ชีวิตเรียบง่าย มีเวลาให้ครอบครัวมากขึ้น ปล่อยวางความทะยานอยากที่จะร่ำรวย มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูงๆ

บางคนบอกว่า ตนเองหมั่นทำบุญทำทานมากขึ้น ช่วยเหลือผู้อื่น และอุทิศตนเพื่อผู้อื่นมากขึ้น

บางคนบอกว่า กลัวตายน้อยลง เพราะเห็นว่าความตายไม่ใช่สิ่งน่ากลัว เป็นเพียงช่วงเปลี่ยนผ่านในธรรมชาติเท่านั้น

แม้ว่าประสบการณ์เฉียดตายจะทำให้พวกเขารู้สึกสุขสงบ แต่ก็ไม่มีใครอยากตายหรือคิดฆ่าตัวตายเพื่อให้ได้สัมผัสความรู้สึกเช่นนั้นอีก แต่พวกเขา กลับบอกว่า “อยากตั้งใจใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้ดีที่สุด ทำความดี ทำประโยชน์

ให้ผู้อื่น” ทั้งนี้เพราะพวกเขาเชื่อเรื่องจิตวิญญาณและบุญบาปมากขึ้น

เราคงไม่ต้องรอให้ประสบการณ์ใกล้ตายเข้ามาสอนเราถึงคุณค่าในการมีชีวิต เพราะเราอาจไม่โชคดีที่ได้กลับมาแก้ตัวใหม่อีกครั้งเหมือนเขาเหล่านั้น

เราเคยคำถามตัวเองบ้างไหมว่า เราอยากตายอย่างไร และจะมีชีวิตอยู่อย่างไรเพื่อเกื้อกูลให้เราตายในสภาวะที่ปรารถนา

คำถามชวนคิด

- ท่านคิดว่าชีวิตคืออะไร
- ท่านคิดว่าความตายคืออะไร ใครตาย อะไรที่ตาย
- ความตายที่ท่านรู้จักเป็นอย่างไร ท่านรู้สึกอย่างไรกับความตายนั้น

เครือข่ายพุฒธิกา



บทที่ ๒ การตายที่ดี

“ถ้าตายโดยการดิ้นรนไม่อยากจะตาย นั่นคือตายโหง เพราะ
ไม่อยากจะตาย แต่ก็ต้องตาย... ถ้ามีสติแต่เดี๋ยวนี้ มีการเตรียม ไม่
ต่อสู้ว่าไม่อยากจะตาย ตายโดยวัย อายุ โรค สัมผัสใจตาย ให้
แตกดับตามธรรมดาสังขาร ถ้าอย่างนี้ไม่เรียกว่าตาย แต่เป็น
นิพพาน คือดับความยึดมั่นถือมั่น”

พุทธทาสภิกขุ

เมื่อให้นึกถึง “การตายที่ดี” หรือ “การตายที่น่าปรารถนา” หลายคน
นึกถึงการตายที่ไม่เจ็บปวด ไม่ทุกข์ทรมาน ไม่ต้องหวาดกลัว ตายแบบไม่รู้สึกร
ตัว หลับตายได้ยิ่งดี ไม่อยากตายด้วยอุบัติเหตุหรือถูกฆ่าตาย อยากตายที่บ้าน
ท่ามกลางญาติและคนที่รัก ไม่อยากให้ความตายเป็นภาระกับผู้อื่น ไม่สิ้นเปลือง
เงินทอง ไม่อยากอยู่ในสภาพช่วยตัวเองไม่ได้ หรือต้องใช้เครื่องมือช่วยชีวิต
ระโยงระยาง

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นความตายที่คนส่วนใหญ่ปรารถนา ทั้งที่ในความ
เป็นจริงแล้ว เราไม่อาจกำหนดอะไรเกี่ยวกับความตายมากนัก เราไม่สามารถ
เลือกสถานที่ เวลา ลักษณะการตาย หรือความเจ็บปวดรวดร้าวของร่างกาย

ในขณะที่ตาย สิ่งเดียวที่เรากำหนดได้ในความตายก็คือ จิตใจของเราขณะที่กำลังเผชิญความตาย

ท่านมหาตมะคานธีเป็นตัวอย่างหนึ่งของการตายที่ดีงาม แม้ท่านจะถูกลอบสังหาร แต่ท่านก็ยังมีสติมั่นคงอยู่กับศรัทธาในพระเจ้า ถ้อยคำสุดท้ายที่ท่านกล่าวก่อนจะสิ้นใจจากกระสุนปืนของผู้ลอบสังหารคือ “ศรীরาม ศรীরาม ศรীরาม” ท่านคานธีเสียชีวิตอย่างสงบในขณะที่จิตที่ระลึกถึงพระเจ้าของท่านอย่างหมดใจ

ตายดี คือตายอย่างสงบและมีสติ

แม้ผู้ที่ตายด้วยอุบัติเหตุหรือตายอย่างเจ็บปวดทรมานทางกาย ก็สามารถตายอย่างสงบและมีสติได้ จุดชี้ขาดว่าการตายนั้นเป็นการตายดีหรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่สภาพการตายหรือความเจ็บปวดที่ได้รับ แต่อยู่ที่ใจ

หลายคนเชื่อว่า การตายที่ดูเหมือน “ทุกข์น้อย” เช่น ตายขณะหลับ หรือหมดสติและตายกะทันหัน เป็นการตายแบบมีบุญ แต่ก็เชื่อว่าการ “ไปสบาย” เช่นนั้นจะเป็นการตายดีเสมอไป หากวาระสุดท้ายของผู้ตายอยู่ในอารมณ์เศร้า หม่นหมอง โกรธ หรือกำลังฝันร้าย

การตายดี หรือการตายอย่างสงบและมีสติ สามารถนิยามได้สั้นๆ คือ การตายในสภาวะจิตโปร่งเบา มีสติสัมปชัญญะเต็มที่ ปล่อยวางทุกสิ่งปราศจากความรู้สึกกระวนกระวาย กระสือกระสั่น ขลาดกลัว ห่วงกังวล สามารถยอมรับความตายโดยไม่ปฏิเสธหรือผลักไส หรืออยากให้ตายเร็วๆ เพื่อจะได้พ้นทุกข์ทรมาน เช่น การฆ่าตัวตาย หรือใช้ยาเร่งความตาย

การตายอย่างสงบและมีสติ เป็นภารกิจสำคัญประการหนึ่งในหลายศาสนา ชาวมุสลิมเมื่อรู้ว่าใกล้ตาย จะต้องสวดภาวนาถึงพระเจ้าและกล่าวคำปฏิญาณตน ชาวคริสต์ต้องเฝ้าบาปครั้งสุดท้ายและเจิมศีล ส่วนชาวพุทธต้องรำลึกถึงคุณพระรัตนตรัยและธรรมะเพื่อการหลุดพ้น

สำหรับพุทธศาสนา สภาวะจิตสุดท้ายก่อนตายนั้นสำคัญมาก ภาษาพระเรียกว่า อาสนันกรรม คือกรรมในวาระสุดท้าย คนเราจะไปสู่สุคติหรือทุคติขึ้นอยู่กับคุณภาพของจิตสุดท้าย ว่าเป็นจิตกุศลหรืออกุศล ในกรณีทั่วไป หากจิตสุดท้ายเป็นอกุศล ทุณทุราย ก็จะไปสู่อบายภูมิ หากจิตสุดท้ายสงบและเป็นกุศลก็ไปสู่สุคติ แต่สำหรับผู้ที่ทำกรรมหนักหรือกรรมเอาไว้ในชีวิต เช่น อนันตริยกรรมทั้งห้า คือฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าพระอรหันต์ ทำร้ายพระพุทธเจ้าจนถึงห่อพระโลหิตขึ้นไป และทำให้สงฆ์แตกกัน กรรมนั้นจะผลักดันจิตให้ไปสู่ทุคติทันที

ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่า ในสภาวะจิตสุดท้าย ซึ่งเป็นช่วงต่อระหว่างความเป็นและความตายนี้ เป็น “นาทีทองของชีวิต” ที่เราสามารถบรรลุธรรมได้ หากวินาทีนั้นเราทำจิตให้ว่างและไร้ซึ่งความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน สภาวะนิพพานย่อมเกิดขึ้นได้

ในพระไตรปิฎกมีเรื่องเล่าของผู้ที่เผชิญทุกขเวทนาและความตายจนบรรลุธรรมก่อนสิ้นใจไว้มากมาย ดังตัวอย่างเช่น

พระนางสามาวดี มเหสีของพระเจ้าอุเทน เป็นผู้สนใจในธรรมและการปฏิบัติธรรม พระนางถูกปองร้ายโดยพระนางมาคันทิยา มเหสีอีกองค์ของพระเจ้าอุเทน พระนางมาคันทิยา ลวงล่อพระนางสามาวดีและบริวารอีกห้าร้อยคนเข้าไปอยู่ในปราสาท และจุดไฟเผา

พระนางสามาวดีมีสติ ไม่ตระหนกต่อภัยนี้ บอกให้บริวารทั้งหลายแม่เมตตาให้ทุกคน รวมทั้งพระนางมาคันทิยาด้วย จากนั้นให้เหล่าบริวารนั่งสมาธิ เอาความเจ็บปวดเป็นอารมณ์ คือพิจารณาทุกข์ทุกขเวทนาตามคำสอนของพระพุทธองค์

ก่อนเสียชีวิต ทุกคนต่างบรรลุธรรม บ้างเป็นโสดาบัน บ้างเป็นสกทาคามี หรืออนาคามี

ความสามารถเผชิญความตายอย่างมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์นั้นต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติและเตรียมความพร้อมของจิตใจมาเป็นอย่างดี แม้ทุกคนมีโอกาสบรรลุธรรมก่อนสิ้นใจได้เท่าๆ กัน แต่หากเราดำเนินชีวิตมาอย่างไม่เคยใส่ใจเรื่องการตายดี หรือดำเนินชีวิตอย่างมีอัตตาตัวตนเต็มที่ การปล่อยวางและสลัดตัวตนอย่างสิ้นเชิงในวาระสุดท้ายนั้นก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย

ผู้ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่งเล่าว่า เมื่อท่านรู้ว่าตนเองเป็นมะเร็ง ท่านถึงกับกุมสติไว้ไม่ได้ เหงื่อท่วมกาย คิดอ่านอะไรไม่ออก แม้จะปฏิบัติธรรมมาแล้ว แต่เวลาเกิดทุกขเวทนาก็ยังไม่สามารถประคองสติให้คงอยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง ยิ่งหากเป็นผู้ไม่เคยเรียนรู้การฝึกใจตนเองมาก่อน การเรียนรู้ทุกขในขวงสุดท้ายของชีวิตเพื่อที่จะผ่านความตายไปได้อย่างดีนั้น จึงนับเป็นเรื่องยาก หรืออาจเป็นไปได้เลย

กระบวนการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญความตายอย่างสงบและมีสตินั้นปรากฏให้เห็นในวัฒนธรรมต่างๆ คนเผ่าหนึ่งในแอฟริกา เมื่อคนชราป่วยหนักและกำลังจะเสียชีวิต ท่านจะให้ลูกหลานพาไปนอนในป่า เพื่อจะได้ตายอย่างสงบเช่นเดียวกับบรรพบุรุษ ท่านบอกว่า วิญญาณบรรพบุรุษจะมารับท่านไป ส่วนร่างกายจะได้เป็นอาหารให้สัตว์ป่า

ส่วนคนไทยโบราณ ถือเป็นที่นอนของลูกหลานและชุมชนจะช่วยกันดูแลตั้งแต่ตอนคนชราเจ็บป่วย และส่วนใหญ่จะได้ตายอย่างสงบที่บ้านท่ามกลางลูกหลาน มีพระมาสวดมนต์นำทางจิตใจให้ไปสู่สุคติ และนำศพไปเผาบนเชิงตะกอนเปิดโล่ง ทำให้ทุกคนได้อยู่รวมในกระบวนการตายอย่างใกล้ชิด ในปัจจุบันเรายังเห็นวัฒนธรรมการตายดีเช่นนี้ได้ในหมู่บ้านชนบทห่างไกลบางแห่ง

ที่ริเบตนั้นไปไกลถึงขั้นว่าให้ความสำคัญกับกระบวนการหลังความตายทางกายด้วย เพราะเชื่อว่าจิตของคนคนนั้นยังเกิดดับ เกิดดับอยู่ แม้การรับรู้จะคลุมเครือเจือจางไปมากแล้ว แต่ก็ยังรับรู้ได้ หวันไหวง่าย กระทบกระเทือนง่าย หากญาติพี่น้องทะเลาะเบาะแว้งกัน หรือจัดการศพโดยไม่เคารพศพ จะ

ส่งผลต่อสภาวะวิญญาณหรือจิตใจของผู้ตาย แต่หากบรรยากาศโดยรอบเป็นไปในทางกุศล ก็จะช่วยให้อจิตที่ยังเกิดดับ เกิดดับอยู่นั้นเข้าสู่สุคติได้ และสามารถไปถึงที่สุดแห่งทุกข์หากมีการเตือนสติให้ผู้ตายดีพอ ชาวธิเบตจึงสวด *คัมภีร์มรณศาสตร์* ให้กับผู้ตายหลังการตาย เพื่อเตือนสติให้อจิตที่ละร่างไปแล้วได้รับรู้และสามารถปล่อยวาง เพื่อเข้าถึงธรรมชาติของจิตเดิมแท้และหลุดพ้นในที่สุด

สิทธิที่จะตาย คือสิทธิที่จะตายดี

แม้หลายคนปรารถนาจะใช้ช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิตที่บ้านอันเป็นสถานที่คุ้นเคย ท่ามกลางญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงที่มาคอยล้อมให้กำลังใจก่อนจากกัน แต่คนส่วนใหญ่ในปัจจุบันกลับต้องไปเสียชีวิตที่โรงพยาบาล แต่หากทีมสุขภาพของโรงพยาบาลและญาติพี่น้องเข้าใจถึงสิทธิการตายดีของผู้ป่วย ผู้ป่วยหลายคนก็จะสามารถเข้าถึงภาวะจิตใจที่ยอมรับความตาย และจากไปอย่างสงบและมีสติได้เช่นเดียวกัน

ชายชราวัยเจ็ดสิบปีป่วยเป็นโรคเบาหวานมานานแล้ว ตอนนี้อาการอยู่ในขั้นโคม่า ท่านนอนสงบนิ่งอยู่บนเตียง ร่างกายผ่ายผอมเผยให้เห็นซี่โครงที่กระเพื่อมเล็กน้อยตามจังหวะลมหายใจแผ่วเบา ดูเหมือนว่าท่านไม่สามารถรับรู้และตอบสนองอะไรได้มากนัก ญาติๆ ตัดสินใจให้ท่านพักผ่อนอย่างสบาย มีพยาบาลมาดูแลให้อาหารตามสมควร เมื่อเห็นอาการท่านหนักมากแล้ว ญาติๆ มารวมกันยืนอยู่รอบเตียง จับมือคุณตาไว้ ร่วมกันสวดมนต์ บอกลา และบอกให้ท่านไปดี ไม่ต้องห่วงอะไร ให้ท่านนึกถึงพระและความดีที่ท่านเคยทำ

ท่านล้มตาศึนอีกคร้้ง ก่อนจะปิดลงไปพร้อมกับลมหายใจ
เชือกสุดท้ายอย่างสงบ

เรื่องสิทธิการตายยังเป็นประเด็นที่ถกเถียงกันอยู่มากในปัจจุบัน เนื่องจากเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่สามารถยืดการทำงานของระบบต่างๆ ที่ล้มเหลวในร่างกายให้คงอยู่ต่อไป ทำให้ผู้ป่วยยังมีชีวิต แต่อาจนอนไม่รู้สึกรตัว ในสภาพมีสายระโยงระยางเต็มไปหมด หรืออาจเรียกได้ว่า “พื้นที่ไม่ได้ ตายก็ ไม่ลง”

เมื่อพูดถึงคำว่า “สิทธิที่จะตาย” หลายคนนึกถึงการที่เจ้าของชีวิต หรือคนใกล้ชิดตัดสินใจให้แพทย์หยุดการรักษา หรือกระทำการใดๆ เพื่อเร่ง ความตาย เช่น ให้อาบางชนิด ในประเทศไทย วิธีการณยฆาตเช่นนี้ยังไม่มี การรับรองสิทธิตามทางกฎหมายหรือการปฏิบัติทางการแพทย์ หลายคนถือว่าเป็น การส่งเสริมการฆ่าตัวตาย และถือเป็นการฆ่า ซึ่งเป็นเรื่องผิดบาป ส่วน ในมุมมองของพุทธศาสนา การณยฆาตเป็นรูปแบบหนึ่งของการหนีทุกข์ แทนที่จะ เรียนรู้ เข้าใจ และยอมรับทุกข์เพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งและปัญญา พระไพศาล วิสาโล ให้ความเห็นว่า ประเด็นการณยฆาตอาจเกิดกับสังคมที่ มองความเจ็บปวด ทุพพลภาพ หรือความตายเป็นศัตรู ไม่สามารถโอบกอด ความตายด้วยปัญญา จึงพยายามผลักไสหรือหนีจากความตายด้วยการเร่งให้ ชีวิตจบสิ้นเร็วขึ้น

พุทธศาสนาเชื่อว่า การเกิดเป็นมนุษย์เป็นของยาก เปรียบกับเต่า ว่ายน้ำในมหาสมุทร นานๆ เต่าตัวนี้จะโผล่พ้นน้ำขึ้นมาหายใจสักครั้ง โอกาส ที่เต่าจะโผล่หัวขึ้นมาติดห่วงที่ลอยอยู่ในมหาสมุทรนั้นละ คือโอกาสแห่งการ เกิดเป็นมนุษย์ ความสำคัญยิ่งของการเกิดเป็นมนุษย์ คือเป็นโอกาสแห่งการ เข้าถึงธรรม เข้าถึงจุดมุ่งหมายในชีวิตและความดีงามทางจิตวิญญาณ ดังนั้น ทุกขณะของชีวิตจึงมีคุณค่าเพื่อที่จะได้ทำความดี เพื่อสร้างคุณธรรม แม้ยามเจ็บ ป่วยทุกข์เวทนาแสนสาหัส ก็ถือเป็นโอกาสที่เจ้าของชีวิตจะได้เผชิญสังขาร

เพื่อเรียนรู้และเป็นประโยชน์ในการเข้าถึงธรรม ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต

สิทธิที่จะตาย จึงไม่ใช่สิทธิในการฆ่าตัวตาย หรือสิทธิในการตัดสินใจใช้ความตายยุติปัญหาบางอย่าง เพราะผู้ที่ฆ่าตัวตายหรือผู้ตั้งใจตายเพื่อหนีปัญหามักมีจิตใจเป็นอกุศล คือเศร้าหมอง หดหู่ น้อยเนื้อต่ำใจ โกรธ เคียดแค้น หรือหลงผิด การตายที่จมอยู่ในห้วงทุกข์เช่นนี้ย่อมไม่ใช่การตายที่ดีงาม และอาจสืบเนื่องไปสู่สภาวะหลังการตายด้วย สิทธิที่จะตายดีจึงไม่ได้หมายถึงการเร่งชีวิตให้จบโดยเร็ว แต่หมายถึงการจากไปอย่างสงบ มีสติ มีความหมายและคุณค่าทั้งกับตนเองและผู้อื่น

สิทธิการตายของผู้ป่วยที่สภาพร่างกายเสื่อมจนฟื้นคืนไม่ได้แล้ว น่าจะเป็นสิทธิที่ผู้ป่วยสามารถตายได้ตามธรรมชาติ ปราศจากการแทรกแซงหรืออุดหนุนด้วยยาและเครื่องมือทางการแพทย์ แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องยุติการรักษา เพียงแต่ทำเพื่อเยียวยาอาการและบรรเทาความเจ็บปวดและทุกข์ทรมาน ไม่มีการเร่งเร้าหรือยืดยุดความตาย หากจะยืดการตายออกไป ก็เป็นการทำเพื่อสร้างความพร้อมทางจิตวิญญาณให้กับผู้ที่กำลังจะจากไปเท่านั้น

ทุกคนมีโอกาสที่จะตายดีได้เท่าเทียมกัน การตระเตรียมปัจจัยภายใน คือจิตใจที่สงบ พร้อมเผชิญความตายอย่างกล้าหาญและมีสติ และตระเตรียมปัจจัยภายนอก เช่น ครอบครัว ญาติ คณะผู้รักษาพยาบาล และสังคม ให้เข้าใจว่าการจากไปอย่างสงบและมีสตินั้นสำคัญอย่างไร จะเป็นสิ่งเกื้อกูลให้ทุกคนสามารถใช้ช่วงเวลาสุดท้ายซึ่งเป็นนาทีทองของชีวิตได้อย่างดีและมีค่าที่สุด

พินัยกรรมชีวิต

การตายอย่างสงบ เป็นธรรมชาติ และตายอย่างมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เป็นสิทธิที่บุคคลพึงมี และพึงได้รับการเคารพและยอมรับ ทั้งจากผู้อื่น สังคม และกฎหมาย แต่ปัญหาที่ทำให้หลายคนไม่สามารถตายอย่างสงบได้

เนื่องจากเราไม่เคยใคร่ครวญเกี่ยวกับเรื่องนี้ หรือไม่ได้แสดงความปรารถนาในการใช้สิทธิที่จะตายดีไวล่วงหน้า เมื่อเกิดเหตุการณ์คับขันที่เราอยู่ในสภาพที่ไม่สามารถบอกกล่าวความต้องการได้ ญาติหรือแพทย์จะกลายเป็นผู้ตัดสินใจแทนเรา ซึ่งญาติเองก็อาจไม่รู้จักความจริงว่าหมดหนทางรักษาแล้ว หรือหวังว่าจะชนะความตายได้ รวมทั้งอาจคิดว่า การทำให้คนที่ตนรักมีชีวิตอยู่ให้นานที่สุดถือเป็นการทดแทนบุญคุณที่ควรทำ ยิ่งหากเป็นครอบครัวใหญ่ การตัดสินใจชี้ขาดเรื่องความเป็นความตายเช่นนี้ยิ่งเป็นเรื่องยาก

หญิงชราวัยแปดสิบกว่าป่วยด้วยโรคมะเร็งขั้นสุดท้าย แม้แพทย์จะบอกว่าไร้หนทางเยียวยาแล้ว แต่ลูกหลานฝ่ายหนึ่งยังต้องการให้รักษาถึงที่สุด ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใด ส่วนอีกฝ่ายอยากให้หญิงชราจากไปอย่างธรรมชาติที่บ้าน ทั้งสองฝ่ายทะเลาะกันต่อหน้าท่านเสมอ โดยไม่มีใครสังเกตเห็นท่าทางกระสับกระส่ายของท่าน

ระหว่างที่หญิงชราอนรักษาดูในโรงพยาบาล อาการของท่านเข้าขั้นโคม่าและกำลังจะเสียชีวิต ลูกหลานบางคนขอให้แพทย์ช่วยชีวิตให้ถึงที่สุดเพราะยังทำใจกับการจากไปของท่านไม่ได้ บางคนบอกว่าท่านยังไม่ได้จัดการเรื่องพินัยกรรม จึง “ยังตายไม่ได้” บางคนบอกให้รักษาลมหายใจของท่านไว้ก่อน เพราะต้องการมาร่ำลา ขณะที่บางคนไม่เห็นด้วยกับการยื้อชีวิตเพราะทำให้ท่านทุกข์ทรมาน

เมื่อชีพจรหยุดเต้น แพทย์ลงมือปั๊มหัวใจ ลูกหลานเห็นร่างของหญิงชราโยนตัวขึ้นลงตามจังหวะการปั๊มหัวใจ หลายคนมองภาพนั้นทั้งน้ำตา

ความพยายามรังชีวิตหญิงชราไม่เป็นผล ท่านจากไปแล้ว ลูกหลานเริ่มทะเลาะกันอีก การตายและความทรมานของหญิง

ชราเป็นความผิดของใคร พินัยกรรมและทรัพย์สินจะจัดการ
อย่างไร

บางครอบครัวไม่ยอมให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายหรือสูงอายุจากไป เพราะ
ยังจัดการเรื่องพินัยกรรมไม่เรียบร้อย หรือเพื่อให้ลูกหลานมาดูใจและบอก
ลากันให้ครบก่อน ระหว่างนั้นลูกหลานก็วนวาย พูดจาเรื่องมรดกต่อหน้าผู้ที่
กำลังจะจากไป เพราะคิดว่าเขาไม่รับรู้สิ่งใดแล้ว แต่หลายคนที่ได้รับการกู้ชีวิต
มาจากภาวะช็อกกะทันหันแล้ว ในภาวะที่ใครๆ เห็นว่าเขาหมดสติ ไม่รับรู้
และไม่ตอบสนอง เขากลับได้ยินชัดทุกเสียงที่พูดกัน บางคนบอกว่าเห็นภาพที่
เกิดขึ้นด้วยซ้ำ เพียงแต่เขาไม่สามารถสื่อสารความคิด ความรู้สึก และความ
ต้องการออกมาได้

ปัจจุบันการทำงานด้านสุขภาพกลุ่มหนึ่งในประเทศไทยเริ่มพูดถึงแนวคิด
เรื่องพินัยกรรมชีวิต ซึ่งปรากฏเป็นกฎหมายในหลายประเทศแล้ว คือการที่
เจ้าของชีวิตสามารถแสดงความจำนงล่วงหน้าเกี่ยวกับความตายของตน เช่น
ระบุแนวทางปฏิบัติทางการแพทย์ที่ต้องการหรือไม่ต้องการในกรณีต่างๆ ไว้
ดังที่ร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติซึ่งกำลังอยู่ระหว่างการพิจารณา ได้
ระบุเรื่องพินัยกรรมชีวิตไว้ในมาตรา ๒๔ ว่า

“บุคคลมีสิทธิในการแสดงความจำนงที่จะปฏิเสธการ
รักษาพยาบาลที่เป็นไปเพียงเพื่อการยืดการตายในวาระสุดท้าย
ของชีวิตตนเอง เพื่อการตายอย่างสงบและมีศักดิ์ศรีของความ
เป็นมนุษย์

การแสดงความจำนงตามวรรคหนึ่ง ให้เป็นไปตามหลัก
เกณฑ์วิธีการและเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง”

การทำพินัยกรรมชีวิตคือสิ่งหนึ่งที่ช่วยเกื้อกูลให้เราตายอย่างสงบได้ แม้คนส่วนใหญ่อาจมองว่าการทำพินัยกรรมเป็นทางเลือกหรือแข่งตัวเอง แต่แท้จริงแล้ว การทำพินัยกรรมในขณะที่เรายังมีสติสัมปชัญญะดีนั้นเป็นสิ่งสำคัญ และไม่ใช่เรื่องของผู้มีฐานะหรือทรัพย์สินจำนวนมากเท่านั้น เนื่องจากทุกคนที่เกิดมาล้วนมีสมบัติบางอย่างที่ต้องดูแล เช่น ร่างกายของเรา ของใช้ส่วนตัว บ้าน คนที่รัก ครอบครัว ลูกหลาน เพื่อน การงาน รวมทั้งความฝันหรือความปรารถนาบางอย่าง

การทำพินัยกรรมชีวิตจะช่วยลดทอนความกังวลของตัวเราเองต่อผู้อยู่เบื้องหลังและภาระงานที่คั่งค้าง ช่วยลดความสับสนและความขัดแย้งในหมู่ญาติ และที่สำคัญคือ ญาติพี่น้องจะได้รู้ว่าเราต้องการให้เขาช่วยเหลืออย่างไรในยามที่เราไม่สามารถจัดการเรื่องราวต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ทั้งในภาวะเจ็บป่วยและไม่สามารถสื่อสารได้ หรือเมื่อเสียชีวิตไปแล้ว เช่น เราปรารถนาจะตายตามธรรมชาติอย่างสงบ ไม่ถูกแทรกแซง ไม่ต้องการใช้เทคโนโลยีเพื่อยืดลมหายใจเพียงระยะหนึ่ง หรืออยากให้ลูกหลานจัดการงานศพอย่างไร เก็บและดูแลเก็บกระดูกอย่างไร เสื้อผ้า ข้าวของเครื่องใช้ และของสะสมจะให้นำไปที่ไหน การงานที่ทำอยู่จะส่งต่อให้ใคร หรือฝากฝังไว้वानให้ลูกหลานทำอะไรร เป็นต้น

แม้กฎหมายบ้านเรายังไม่รับรองความต้องการและสิทธิที่จะตายอย่างสงบ แต่หากญาติพี่น้องและแพทย์ผู้รักษาให้ความเคารพต่อความปรารถนาสุดท้ายของผู้ป่วย ก็น่าจะดำเนินการตามพินัยกรรมชีวิตได้

ประเด็นสำคัญที่ควรพิจารณาในการเขียนพินัยกรรมชีวิต

๑. เราต้องการให้ญาติและคณะแพทย์ผู้รักษาจัดการร่างกายของเราอย่างไร เช่น ในภาวะไร้สติ หรือเมื่อเราเสียชีวิตแล้ว
๒. เราต้องการให้จัดการทรัพย์สินเงินทองหรือประกันชีวิตอย่างไร บางกรณีอาจจะบุถึงภาวะหนี้สินไว้ด้วย

๓. เราต้องการให้คนใกล้ชิดและคนที่เรารัก ทั้งครอบครัว ลูก พี่น้อง ญาติ เพื่อน เป็นอย่างไรและทำอะไร
 ๔. เราต้องการให้ใครทำประโยชน์ทางสังคมแทนเราอย่างไร เช่น บริจาคสิ่งของ ของสะสม หรือเครื่องใช้ของเราให้ใครบ้าง
 ๕. เราต้องการให้ใครช่วยทำงานที่ค้างค้างของเราต่อ หรือให้ทำอย่างไร
 ๖. เราต้องการให้จัดงานศพของเราอย่างไร บางคนเตรียมรูปแบบงานศพ หรือของชำร่วย หรือเขียนหนังสืองานศพของตนเองไว้ด้วย
- เราอาจจะบุชื้อบุคคลตามลำดับที่เราปรารถนาให้เขาตัดสินใจและจัดการธุระต่างๆ แทนเรา ในยามที่เราไม่สามารถทำการต่างๆ นั้นได้ แต่ทั้งนี้ก็ไม่ควรสร้างภาระหรือรบกวนคนข้างหลังมากนัก
- พินัยกรรมชีวิตนี้อาจเขียนขึ้นใหม่ทุกปีตามเงื่อนไขของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป โดยอาจเขียนบรรยายความรู้สึกต่างๆ ขอบคุณ ขอโทษ ต่อสมาชิกในครอบครัว ญาติ และเพื่อนๆ ในเรื่องต่างๆ หรืออาจใช้เทคโนโลยีช่วยบันทึกเสียงและภาพของเราเป็นที่ระลึก เพื่อบอกผ่านความรู้สึก ความทรงจำ ความฝัน และเจตจำนงของเราให้คนที่อยู่ข้างหลังรับรู้

ตัวอย่างพินัยกรรมชีวิตของท่านพุทธทาส

วัดธารน้ำไหล สวนโมกขพลาราม
อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
วันที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

พระธรรมโกศาจารย์ พุทธทาสภิกขุ อินทปญฺโญ ทำพินัยกรรมฉบับนี้ เพื่อให้เป็นไปตามพระอริยวินัย ในเรื่องการจัดการศพให้เป็นไปตามธรรมดาที่สุด ดังต่อไปนี้

๑. ให้พระครูปลัดศีลวัฒน์ (โพธิ์ จันทสโร) เป็นผู้จัดการศพของข้าพเจ้า หากพระครูปลัดศีลวัฒน์ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่นี้ได้ ไม่ว่าด้วยเหตุอันใด ให้พระครูปลัดศีลวัฒน์ ตั้งผู้ปฏิบัติหน้าที่แทน
๒. ให้ละเว้นการขอพระราชทานโกศ และทำพิธีอย่างอื่นนอกจากที่กำหนดไว้ในพินัยกรรมนี้
๓. ให้เก็บศพในโลง ปิดมิดชิด และละเว้นการเปิดดู ละเว้นพิธีรดน้ำศพ ละเว้นการฉีดยาศพ ละเว้นพิธีสวดศพ
๔. ให้เผาศพในสามเดือน หรือถ้าจำเป็นก็ไม่เกินหนึ่งปี โดยจัดการอย่างง่ายที่สุด ไม่จัดงานพิธี ให้เผาศพในบริเวณเขาพุทธทอง โดยปักเสาสี่มุมและดาดผ้าขาวเป็นเพดานเท่านั้น มิให้สร้างเป็นลักษณะอื่นยิ่งไปกว่านี้ กระดูกทั้งหมดให้ร่วไปเก็บไว้ในที่ที่ทำไว้ในศาลาธรรมโฆชน์แห่งเดียว และเทซีเมนต์ทับ สำหรับถ้ำนั้นให้แบ่งเป็นสามส่วน นำไปโปรยที่ช่องอ่างทอง อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานีส่วนหนึ่ง ที่ต้นแม่น้ำตา เขาสก อำเภอพนม จังหวัดสุราษฎร์ธานีส่วนหนึ่ง และนำไปเก็บไว้บนเขาประสงค์ อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานีอีกส่วนหนึ่ง
๕. ให้จัดงานศพของข้าพเจ้าตามที่ได้สั่งไว้ในพินัยกรรมนี้ มิให้จัดการอย่างอื่นนอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วนี้

ข้าพเจ้าได้ลงชื่อในพินัยกรรมต่อหน้าพยานข้างล่างนี้

พระธรรมโกศาจารย์ พุทธทาสภิกขุ อินทปัญญา ผู้ทำพินัยกรรม

นาย จิตติ ดิงศภัทิย์ พยาน

นายแพทย์ วิจารณ์ พานิช พยาน

พระพรเทพ ฐิตปัญญา ผู้เขียนหรือผู้พิมพ์

ท่านพุทธทาสสมรณภาพอย่างสงบ ณ สวนโมกขพลาราม เมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๓๖ เวลา ๑๑.๒๐ น. พิธีศพของท่านเป็นไปอย่างเรียบง่ายตามเจตนารมณ์ที่เขียนไว้พินัยกรรมของท่าน

เราทุกคนสามารถตายอย่างสงบและมีสติได้ มีคนจำนวนมากในปัจจุบันที่ยอมรับความตายอย่างกล้าหาญ และมีจิตที่สงบสุขในวินาทีสุดท้ายของชีวิต ผู้เขียนขอยกตัวอย่างคนทั่วไปอย่างเราๆ ท่านๆ ที่สามารถใช้เวลาช่วงสุดท้ายของชีวิตในการเตรียมตัวเตรียมใจยอมรับความตายที่กำลังจะเกิดขึ้น ฉกฉวยวิกฤตให้เป็นโอกาสเพื่อความเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ และจากโลกนี้ไปอย่างสงบ

แบบอย่างการตายอันงดงาม

ตัวอย่างชีวิตจากคุณสุภาพร พงศ์พฤกษ์

คุณสุภาพร พงศ์พฤกษ์ หรือพร นักพัฒนาที่ทำงานเพื่อสังคม เธอป่วยเป็นมะเร็งเต้านมตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๕ และเสียชีวิตเมื่อเดือนตุลาคม ปี พ.ศ. ๒๕๔๖

เมื่อแรกทีัรู้ว่ตนเองเป็นมะเร็ง พรตกใจและลั้งเลว่จะดูแลรักษาตนเองอย่างไรวดี ในที่สุดเธอเลือกวิธีทางธรรมชาติ และดูแลตนเองที่บ้านเป็นส่วนใหญ่ เพราะสะดวกและสบายใจกว่า ที่สำคัญ เธอเห็นว่ามะเร็งนั้นไม่ใช่เรื่องทางกาย แต่เป็นอาการที่สะท้อนภาวะป่วยในจิตใจจากความเครียด ความยึดมั่นถือมั่น การถือดี ความอิจฉา เธอจึงเห็นว่าต้องหันมาดูแลใจและกายไปพร้อมๆ กัน

พรตัดสินใจลาออกจากการงานเดิม หันมาสนใจพุทธศาสนา และเข้าทำงานที่อาสาสมัครงานจิต จังหวัดนครนายก สถานที่ที่อาจารย์สุลักษณ์ ศิวรักษ์ ก่อตั้ง โดยทำงานเป็นผู้ประสานงานองค์กรพุทธศาสนิกสัมพันธ์เพื่อสังคมนานาชาติ และช่วยเหลืองานอาสาสมัครต่างๆ พรดำเนินชีวิตเรียบง่าย ทำงานที่ผ่อนคลาย

เรียนรู้ที่จะสุขและสนุกกับชีวิตและการงาน เธอเขียนหนังสือ ปฏิบัติอานา-
ปานสติ ผักโยคะ และเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่กับ “คุณก้อนมะเร็ง” โดยไม่คิด
ขับไล่ไล่ส่งให้พ้นไปจากร่างกาย

พรไม่มีปัญหาสุขภาพเป็นเวลา ๑๐ ปี

จนปี พ.ศ. ๒๕๔๕ ก้อนมะเร็งลูกกลม โผล่ออกเป็นแผลและขยายตัวขึ้น
พรได้รับการบำบัดมากขึ้น เธอเลือกรักษาด้วยสมุนไพรและการอดอาหาร แต่
ก็ยังยั้งการลูกกลมของก้อนมะเร็งได้ไม่ได้ เธออยากรักษาตัวและตายที่บ้าน
จึงเตรียมบ้านให้ “น่าอยู่ น่าตาย” เธอปลูกต้นไม้ ดอกไม้ ทำสวนให้บ้านร่มรื่น
จัดเตียงนอนไว้ใกล้หน้าต่างเพื่อรับวิวต้นไม้ดอกไม้สวยๆ ข้างนอก และปฏิบัติ
อานาปานสติเพื่อเยียวยาความเจ็บปวดแทนการใช้ยา

มะเร็งลูกกลมไปที่กระดูกไขสันหลัง พรเป็นอัมพาต ขยับแขนขาไม่ได้
ถ่ายปัสสาวะไม่สะดวกจนต้องสวนตลอด แต่เธอก็ยังเลือกดูแลรักษาตนเองตาม
อาการ เมื่อปอดเริ่มทำงานไม่ดี มีอาการเหนื่อยหอบ ก็ใช้ออกซิเจน เมื่อปวด
มากๆ ก็ใช้มอร์ฟีนบ้าง แพทย์ผู้ดูแลคือ คุณหมอเต็มศักดิ์ พังรัศมี จากโรง
พยาบาลสงขลานครินทร์ ให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด บอกเล่าทุกขั้นตอนของ
การดำเนินโรคและวิธีการรักษา เพื่อให้พรพิจารณาและเลือกปรับตามที่
ต้องการ พยาบาลและแพทย์สอนเธอและคนใกล้ชิดให้ใช้เครื่องมือดูแลผู้ป่วย
แบบต่างๆ และมีทีมสุขภาพมาเยี่ยมเสมอ

แม้จะปฏิบัติธรรมมาพอสมควร แต่ในสภาวะเช่นนั้นพรก็เจ็บปวดและ
หงุดหงิดมาก แต่เพื่อนที่มาเยี่ยมต่างเข้าใจและอดทน ไม่โกรธ ให้อภัย ยิ้มให้
ทำให้เธอรู้สึกดีขึ้น และกลับมาดูแลใจตนเองได้

พรบอกไว้ล่วงหน้าว่า ต้องการกรองคนมาเยี่ยมเฉพาะคนที่คุ้นเคยและ
ยอมรับสภาพของเธอได้ให้ตนเองเป็น “นิทรรศการสาธารณะ” เพื่อให้เห็นความ
จริงของร่างกายที่กำลังแตกดับ พรได้สะสมความรู้สึกที่ค้างคากับคนหลายคน
โดยเฉพาะแม่

สามเดือนสุดท้ายก่อนตาย เธอพักที่บ้านถั่วพู บ้านแสนรักที่เธอ ออกแบบเอง บรรยากาศขณะนั้นมีเสียงสวดมนต์ เสียงธรรมะ เสียงนกร้อง ญาติและผู้มาเยี่ยมร่วมกันทำสมาธิท่ามกลางบรรยากาศสงบ ร่มเย็น ร่าเริง มีการพูดคุยหยอกล้อกัน และมีเพื่อนมาเล่นดนตรีที่บ้านเสมอ

อาทิตย์สุดท้าย พรเริ่มพูดไม่ไหว แต่ยังสื่อสารได้ด้วยสายตา จากนั้น เธอเริ่มไม่รู้สีกตัว ตาปิด แต่ก็ยังรับรู้ได้ ทุกคนในบ้านทำทุกอย่างตามปกติ มีการทำวัตร สวดมนต์ พูดคุยกับพร และชวนเธอทำสมาธิ

เมื่อพรเริ่มหายใจติดปกติ เพื่อนๆ ใช้เสียงระฆังช่วยประคองสติของเธอ ไปจนกระทั่งลมหายใจสุดท้าย แม้เธอจะนิ่งไปแล้ว แต่เสียงระฆังก็ยังคงกังวาน ต่อไปในบรรยากาศที่สงบ ไม่มีเสียงร้องไห้คร่ำครวญหรือรบกวนความสงบของ ร่างกายที่เพิ่งละจากไป

คุณไม่อาจขังความกล้าหาญที่จะเผชิญความตายอย่างสงบ ตัวอย่างชีวิตจากคุณจาตุรนต์ (เจย์) ศิริพงษ์

คุณจาตุรนต์ (เจย์) ศิริพงษ์ เป็นคนไทยที่ถูกตัดสินประหารชีวิตใน เรือนจำซานแอนโตนิโอ สหรัฐอเมริกา เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๒ ด้วยข้อหามีส่วนร่วม ในการปล้นและฆ่า ซึ่งเขายอมรับว่าอยู่ในที่เกิดเหตุแต่ปฏิเสธว่าเป็นผู้กระทำ เจย์ใช้เวลาสิบหกปีสุดท้ายของชีวิตในเรือนจำอย่างมีประโยชน์ทั้งกับตนเอง และผู้อื่น ในวันประหาร วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ หนังสือพิมพ์ของสหรัฐอเมริกา ลงข่าวว่า เจย์เดินเข้าห้องประหารอย่างกล้าหาญ สงบ ไม่ตื่นกลัว

พระอาจารย์ปสันโน เจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี ที่สหรัฐอเมริกา เข้าไป เยี่ยมเจย์ในเรือนจำ อบรมกรรมฐานและสนทนาธรรมกับเจย์ในช่วงสามวัน สุดท้ายก่อนที่เขาจะถูกฉีดยาพิษ

เจย์เล่าให้พระอาจารย์ปสันโนฟังว่า หลังจากถูกตัดสินประหารแล้ว ๖ ถึง ๗ ปี เขาอยู่ในเรือนจำ ก็เกิดความรู้สึกว่า เขาจะต้องรีบตัดสินใจว่าจะอยู่

อย่างคนที่ผูกโกรธ อาฆาต เสร้าหมอง หรือเขาจะพัฒนาจิตให้เป็นจิตใจที่มี
ธรรมะและสงบ เขาเลยเกิดความตั้งใจว่า อย่างไรเสียจะต้องพยายามละสิ่งที่
ทำให้จิตใจเสร้าหมอง และพยายามพัฒนาส่วนที่ดีในจิตใจให้มากที่สุดเท่าที่
จะทำได้

ตั้งแต่ถูกนำตัวเข้าจำคุก เจย์หาหนังสือทั้งภาษาไทยและอังกฤษมา
ศึกษาพุทธศาสนา จนสามารถเขียนอธิบายปรัชญาในศาสนาพุทธได้อย่าง
ละเอียด เขียนกลอนก็ได้ และฝึกวาดรูปจนเก่ง

เจย์ยอมรับว่า ถ้าไม่ได้เผชิญความยากลำบากและความทุกข์แสนสาหัส
อย่างที่ได้รับระหว่างต้องโทษในเรือนจำ เขาคงไม่อาจพัฒนาตนเองขึ้นมาได้

แม้เมื่อต้องโทษประหาร เจย์ยังพูดเสมอว่า ไม่ควรหดหู่ ไม่ควรเสร้าใจ
เราต้องเชื่อในหลักกรรม ถ้าไม่เป็นที่กรรมชาตินี้ก็ต้องเป็นกรรมชาติก่อนตามมา
ทางที่ดีคือยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยจิตใจที่ผ่องใส ถ้าเราไปมีทุกข์ ทำใจไม่ดี เรา
ก็ต้องเกิดมาพัวพันกับกรรมเก่านี้อีก ตอนนี้มีโอกาสให้กรรมหมดไป สิ้นไปแล้ว

เจย์ทำสมาธิวันละหลายชั่วโมง พระอาจารย์ปสันโนเล่าว่า เจย์มีสมาธิดี
เพราะเขาฝึกมานาน เวลากลางคืนที่คนอื่นนอน เขาก็นั่งสมาธิ เพราะกลางวัน
ในเรือนจำเสียงดังรบกวนมาก ในช่วงหกชั่วโมงสุดท้ายก่อนการประหาร เจย์
ขอไตรสรณคมน์ ขอรับศีล สวดมนต์ แผ่เมตตา และฟังเทศน์จากท่านปสันโน
ท่านยังสอนให้เจย์ฝึกทำใจให้มั่นคง พร้อมรับความตายโดยไม่หวั่นไหว ฝึกให้
เจย์เปลี่ยนกรรมฐานจากวิธีอานาปานสติกำหนดลมหายใจ เป็นการกำหนด
นิมิตแสงสว่างแทน เพราะว่ายาที่ใช้ในการประหารจะทำให้หัวใจหยุดเต้น ลม
หายใจก็หยุด หากเผลอลมหายใจเป็นอารมณ์ และลมหยุดชะงักขณะที่เขากำลัง
กำหนดอยู่ สติจะไม่มั่นคงเท่าที่ควร เจย์เป็นจิตรกรและเขาเคยเห็นนิมิตแสง
สว่างมาบ้าง การกำหนดนิมิตแสงสว่างจึงน่าจะเป็นประโยชน์

ช่วงเวลาสุดท้ายนี้ พระอาจารย์ปสันโนได้เทศน์ให้ความรู้และตอบข้อ
ข้องใจในธรรมะที่เจย์สงสัย ท่านพูดถึงการปล่อยวาง การให้อภัย และอนัตตา
เมื่อถึงเวลา เจ้าหน้าที่มาเรียกเจย์ไปห้องประหาร เจย์ลุกเดินออกไป

เฉย ไม่ตกใจกลัว เขายกมือไหว้พระอาจารย์ปสันโน และบอกว่า “ผมลาครับ”

หลังการประหาร พระอาจารย์ปสันโนไปร่วมรับศพเพื่อทำพิธี ท่านกล่าวว่า “ศพของเจย์ เปรียบได้กับครุกรรมฐานที่ให้พลังบันดาลใจอย่างมาก ใบหน้าของเขาดูสงบ ผ่องใส และคล้ายมีรอยยิ้มจางๆ ... อาตมามั่นใจว่าเจย์ไปดี”

คำถามชวนคิด

- ท่านคิดว่า การตายดีมีลักษณะอย่างไร
- ท่านปรารถนาจะตายอย่างไร ในบรรยากาศเช่นไร
- ท่านอยากมีสภาพจิตใจอย่างไรก่อนตาย
- มีปัจจัยอะไรบ้างที่จะเอื้อให้เกิดความตายที่พึงปรารถนาเช่นนั้น และอะไรเป็นอุปสรรคบ้าง
- ในเวลานี้ท่านจะทำอะไรได้บ้าง เพื่อสร้างปัจจัยที่เอื้อต่อการตายที่ดีของตนเอง



CK 117

บทที่ ๓

ตายก่อนตาย

“โดยปรมาต্মแล้ว ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครอยู่ ไม่มีใครตาย มีแต่กระแสแห่งสังขาร การปรุงแต่งตามกฎอิทัปปัจจยตาของธาตุตามธรรมชาติ เมื่อไม่มีใครตายแล้วจะมีใครเกิด”

พุทธทาสภิกขุ

หากเรามองความตายว่าเป็นเพียงการตายทางกาย เราทุกคนจะตายได้เพียงครั้งเดียวในชีวิตเท่านั้น แต่ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่า สำหรับพุทธศาสนา เราเกิดและตายวันละหลายหนจนนับไม่ถ้วน

ในแง่กายภาพ วิทยาศาสตร์ระบุว่าเซลล์ในร่างกายของเรา เช่น เซลล์ผิวหนัง เซลล์สมอง เซลล์ในอวัยวะต่างๆ ล้วนมีอายุขัย มันเกิด โต และตายอยู่ในร่างกายของเราทุกวัน

ใจของเราก็เช่นกัน วันหนึ่งๆ เรามีความคิด ความรู้สึก เกิดแล้วดับไปนับไม่ถ้วน ถ้าเราลองตั้งใจนับดู จะเห็นว่ามากมายจนนับไม่ไหว

เข้าตื่นขึ้นด้วยความรู้สึกสดใส จากนั้นก็หิว อิ่ม เครียดเพราะรถติด โมโหรถอีกที่คันปวดหน้า ตีใจได้เจอคนที่แอบชอบ เปื้อนที่ต้องติดต่อกาน โกรธลูกค้าที่พูดจาไม่รู้เรื่อง เศร้าที่โดนเจ้านายดุ หิว อิ่ม ปวดท้อง อยากกลับบ้าน ชอบใจ

ได้ดูรายการโปรด ง่วง... ลองนอนดูแล้วกัน

จากตัวอย่างเล็กๆ ข้างต้น การเกิดและตายทั้งของเซลล์ในร่างกายและความคิดความรู้สึกที่เป็นอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน บอกอะไรเราบ้าง ตัวตนที่เที่ยงแท้ไม่แปรเปลี่ยนของเราอยู่ที่ไหน

การนึกคิดตรึกตรองเรื่องนี้ช่วยให้เราเข้าถึงปรัชญาสำคัญของพุทธศาสนา ที่สอนถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความไม่เที่ยงแท้ แปรเปลี่ยน และไม่มีตัวตนของสรรพสิ่ง การจะเข้าถึงความเข้าใจเรื่องนี้ ต้องอาศัยปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ จนรู้แจ้งสภาวะที่ “ไม่มีผู้เกิด ย่อมไม่มีผู้ตาย”

การตายในความหมายที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเคยกล่าวไว้ คือ การตายจากความยึดมั่นถือมั่น หลงผิด หรือกิเลสความชั่วต่างๆ ให้เป็นอยู่ด้วยจิตว่างอย่างสำคัญมั่นหมายว่ามีตัวเรา ของเรา การจะเข้าถึงความเข้าใจเรื่องนี้ ต้องอาศัยปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติจนรู้แจ้งว่าไม่มีตัวตน ถึงแม้เรายังเข้าไม่ถึงปัญญาญาณนี้ เราก็สามารถคิด พิจารณาและทำใจให้เห็นไปก่อนได้บ้างว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ของเรา”

ในพุทธศาสนาอาจมีความเชื่อเรื่องสวรรค์ นรก และภพภูมิต่างๆ มากมายภายหลังการตาย แต่คงไม่มีใครรู้จริงๆ ว่า สภาวะหลังการตายเป็นอย่างไร เพราะคนที่ตายไปแล้วก็ไม่สามารถมาบอกเราได้ ท่านพุทธทาสสอนเรื่องนี้ว่า “เราควรสนใจธรรมะที่เป็นปัจจุบันธรรมมากกว่า สวรรค์หรือนรกนั้นไม่สำคัญเท่ากับว่า ปัจจุบันใจของเราตกนรกหรือขึ้นสวรรค์อยู่”

จุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนาคือนิพพาน เป็นสภาวะของความตายทางจิต คือตายจากความเชื่อ ความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน เนื่องจากเห็นแล้วว่า ความรู้สึกที่ว่ามีตัวตนเป็นมายาที่จิตปรุงแต่งขึ้น ตัวตนที่แท้จริงและเป็นอมตะนั้นหาไม่มี

การที่จะตายจากความยึดมั่นในอัตตาตัวตนได้นั้น อาจต้องเห็นความเป็นมายาของอัตตา โดยย่อก็คือ ต้องเห็นการเกิดและการตายในชีวิตประจำวัน ในความคิด ความรู้สึก การปรุงแต่งต่างๆ จนเกิดความเบื่อหน่ายในการ

เกิดความคิดและความรู้สึกนั้นๆ วางเฉยในอารมณ์ ความคิด ไม่ยึดมั่นถือมั่น มาเป็นตน เป็นของตนอีกต่อไป

ที่สำคัญคือ คนเราสามารถรับรู้การตายทางจิตได้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ และเราสามารถฝึกปฏิบัติการมีชีวิตแบบตายก่อนตายได้ด้วยตนเอง

ฝึกชีวิตเพื่อตายก่อนตาย

๑. อยู่อย่างสันโดษ พოอยู่พอกิน

ผู้ช่วยมะเร็งตับท่านหนึ่งบอกผู้เขียนว่า กลัวตาย และยัง
ไม่อยากตายเพราะเป็นห่วงลูก ห่วงงานที่ยังค้างค้าง ห่วงหนี้รื้อที่
ยังผ่อนไม่หมด กลัวว่าลูกเมียต้องรับภาระต่อ เขาสับสนและ
ทรมานอย่างมาก

ภาวะจิตใจที่ไม่สามารถเผชิญความตายได้อย่างสงบนั้น ส่วนใหญ่เกิดจากการใช้ชีวิตที่ผ่านมาอย่างประมาท พุ่มเฟิย สร้างภาระหนี้สินไว้มากมาย เมื่อเจ็บป่วย ไม่มีรายได้ และมีภาระเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาตัวเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นจากความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ จนอาการป่วยทรุดลง แต่ก็รู้สึกว่ายังตายไม่ได้ ในที่สุดก็เสียชีวิตด้วยจิตใจทุกข์กังวลว่าคนข้างหลังต้องรับภาระหนี้สินมากมาย และบางกรณีอาจเครียดจัดถึงขนาดคิดผิด ปลิดชีวิตคนที่เหลืออยู่ให้ตายไปพร้อมกับตนเอง

๒. ทำความดี

การทำความดีในช่วงที่ยังมีชีวิตอยู่เป็นเรื่องจำเป็นมาก เพราะเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการตายอย่างสงบ ในเวลาใกล้ตาย ภาพความทรงจำในอดีตจะผุดขึ้นมาอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาในลักษณะที่ควบคุมไม่ได้ หากเป็น

ความทรงจำที่ดี ก็จะทำให้ผู้นั้นมีความสุข อิ่มใจ และเอื้อต่อการตายที่ดี แต่หากผู้ใดทำความผิดเป็นประจำ หรือมีความผิดบาปร้ายแรงฝังใจอยู่แม้จะไม่รู้ตัวก็ตาม ภาพเหล่านั้นจะกลับมาจนทำให้ไม่สามารถรักษาใจให้สงบได้ในวาระสุดท้าย เช่น คนฆ่าสัตว์จะเห็นภาพวัวควายจะมาขวิดตนเองซ้ำๆ กัน ทำให้เกิดความทุกข์ใจและความหวาดกลัวซ้ำเติมจากที่เป็นอยู่ในภาวะใกล้ตายมากขึ้น

๓. ทำงานเพื่อลดความเห็นแก่ตัว

การทำงานโดยมีตัวตนอยู่เบื้องหลังเป็นการทำงานที่มีแต่ความเครียด ความต้องการทำงานให้ดีหรือประสบความสำเร็จเพื่อพิสูจน์ตัวเองนั้น มาจากความยึดมั่นในอัตตาตัวตนทั้งสิ้น วิธีแห่งการทำงานที่สิ่งงามคือ การทำงานโดยปราศจากตัวตน อันเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยฝึกการใช้ชีวิตอย่างปล่อยวางได้เป็นอย่างดี เวลาทำการงานใด ก็ให้พยายามลดละความเห็นแก่ตัวไปด้วย หรือละความเห็นว่สิ่งที่ทำนั้นเป็นของตน ทำงานเพื่องาน สนุกกับการกระทำในปัจจุบันมากกว่าปล่อยใจคาดหวังผลที่ยากให้เกิด เช่น เวลาบริจาคก็ไม่ต้องออกชื่อ หรือทำงานโดยไม่ต้องมีชื่อตนในผลงาน เช่นเดียวกับศิลปินสมัยก่อนที่ทำงานเพื่ออุทิศแด่พระรัตนตรัยหรือพระผู้เป็นเจ้า

๔. สร้างและสานสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

ชีวิตของเราคือข่ายใยแห่งความสัมพันธ์ เรามีครอบครัว เพื่อน และคนที่รัก ความสัมพันธ์ต่อเขาเหล่านั้นมักกระทบกับความรู้สึกสุขทุกข์ของเรา สัมพันธภาพที่ดีจากคนรอบข้างคือปัจจัยที่เอื้อให้เกิดการตายอย่างสงบและกล้าหาญ ส่วนสัมพันธภาพที่คลอนแคลนคืออุปสรรคต่อการตายอย่างสงบ สามีภรรยาที่โกรธเคืองกันบางคู่ต่างบึ้งตึงต่อกัน พุดจาประชดประชันหรืออาจไม่พุดกันเลยตลอดเวลาที่คนฝ่ายหนึ่งป่วยและกำลังจะตาย ทำให้เกิดความทุกข์ใจและโศกเศร้าอย่างถึงที่สุด

พยาบาลท่านหนึ่งบอกว่า สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการดูแลผู้ป่วยคือ เธอมองเห็นกฎแห่งกรรมอย่างชัดเจน “ถ้าคนไข้ทำกุศลไว้ดี เป็นคนดี เวลาป่วยไข้มักอบอุ่น มีลูกหลานญาติมิตรมาดูแล ถ้าคนไข้ทำความเจ็บช้ำน้ำใจให้ผู้อื่นไว้มาก เช่น มีภรรยาหลายคน ไม่รับผิดชอบดูแลลูก ไม่ค่อยทำดีกับคนรอบข้าง พอเจ็บป่วย ทุกคนก็มักพูดว่าไม่ว่าง ไม่มีเวลามาเยี่ยมและดูแลสักเท่าไร ปล่อยให้เป็นหน้าที่ของแพทย์พยาบาลไป”

๕. ฝึกรักษาใจให้ผ่องใสและคิดแง่บวกเป็นประจำ

เป็นการฝึกตนเองให้ใจเย็น อดทน สบายๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานนิสัยที่เอื้อต่อความสงบ และช่วยให้การตายอย่างสงบเป็นไปได้ง่ายขึ้น คนที่ขี้โกรธ ใจร้อน หงุดหงิด จะโกรธและหงุดหงิดมากขึ้นเมื่อเจ็บป่วยหรืออยู่ในภาวะใกล้ตาย

การคิดแง่บวกทำได้ไม่ยาก โดยต้องเริ่มจากการมองเห็นแง่บวกในตนเอง มองผู้อื่นในแง่ดี และหาความสุขในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิต เช่น หากต้องนอนป่วยในโรงพยาบาล ก็คิดเสียว่าเป็นโอกาสให้ได้พักผ่อน ได้เจอเพื่อนๆ ที่มาเยี่ยมเยียน หรือหากทำของหาย ก็คิดว่าเป็นโอกาสที่จะได้เปลี่ยนของชิ้นใหม่

๖. ฝึกอยู่กับความไม่พอใจ

ชายคนหนึ่งถามพระว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่ทุกข์เวลาถูกคนอื่นตำหนิหรือินทา พระท่านตอบว่า “เวลามีคนชมก็อย่าดีใจสิ”

ในชีวิตเราย่อมประสบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา ความสูญเสีย และผิดหวังเล็กๆ น้อยๆ อยู่เป็นประจำ ให้ถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นบททดสอบย่อยๆ ให้เราฝึกฝนใจ หากเราพอใจกับลาภ ยศ สรรเสริญในชีวิตมากเท่าไร เวลาสูญเสียสิ่งเหล่านั้น เราก็จะยังไม่พอใจมากขึ้น วิธีหนึ่งที่จะช่วยลดทอนความทุกข์จากความผิดหวังได้ก็คือ การลดระดับความพึงพอใจจากการสมหวังลง เมื่อของหายหรือพัง ก็พิจารณาว่า หากทรัพย์สินนั้นเป็นของเราจริง มันก็น่าจะอยู่ในสภาพ

ที่เราปรารถนาให้มันเป็นได้ตลอดไป หรือหากลูกหลานเป็นของเราจริง เราก็
น่าจะสั่ง บังคับ หรือให้เขาคิด พุด และมีชีวิต ตามที่เราปรารถนาได้

เมื่อเรารู้จักจิตใจตนเองให้อยู่กับความไม่พอใจในชีวิตประจำวันได้แล้ว
เมื่อเจอโจทย์ที่ยากขึ้น เช่น ต้องพลัดพรากจากคนรัก สูญเสียทรัพย์สินที่
หวงแหน หรือสูญเสียอวัยวะ เราจะฟื้นตัวฟื้นใจเร็วขึ้น จนกระทั่งโจทย์ที่สำคัญ
ที่สุดมาถึงในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต เราจะทำได้เร็วและง่ายขึ้น

๗. ฝึกให้อภัยและปล่อยวางความโกรธ

การเก็บสะสมความบาดหมางหรือความโกรธในชีวิตไว้ จะกลายเป็นปม
ปัญหาที่ทำให้ไม่สามารถตายอย่างสงบได้ คนที่เรามากโกรธและให้อภัยได้ยาก
ที่สุดคือคนใกล้ชิด ตัวตนยังมีชีวิตอยู่ จึงควรรหาโอกาสสะสางความโกรธหรือ
ความรู้สึกผิดที่เกิดขึ้นกับคนรอบตัว อาจทำโดยการแผ่เมตตาหรือให้อภัยต่อผู้
ที่ทำให้เราขุ่นเคืองใจ

๘. ฝึกปล่อยวางความดี

หมายถึงการรู้จักทำความดีอย่างปล่อยวาง ทำดีแต่ไม่เอาดีเข้าตัว ไม่ติด
ดี คนดีหลายคนทุกข์เพราะติดดี พอผู้อื่นไม่เห็น ไม่ซาบซึ้งในความดีของเรา
หรืออาจทำสิ่งไม่ดีตอบแทน เราก็โกรธว่าเขาไม่รู้บุญคุณ หรือโกรธว่าตนเอง
ทำดีไม่ขึ้น การไม่ยอมปล่อยวางความดีจะรบกวนเราดอนตาย เช่น เกิดความ
กังวลว่า เราเลี้ยงลูกมาอย่างดี ทำไมเขาไม่เห็นความดีของเรา หรือเกิดทุกข์
เนื่องจากยังติดอยู่กับความไม่สมบูรณ์แบบบางอย่างในอดีตของตนเอง

๙. ฝึกปล่อยวางความชั่ว

คนธรรมดาๆ ย่อมมีโอกาสดี ทำ พุด ไม่ถูกต้องได้เสมอ ทั้งโดยตั้งใจ
หรือไม่ตั้งใจก็ตาม การรำไรรำพันกับอดีตที่ไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขได้ เป็น
ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การตายไม่สงบ เพราะความรู้สึกผิดจะผุดขึ้นมาหลอกหลอน

การปล่อยวางความผิดที่ทำไปแล้ว คือการยอมรับความผิดนั้น เสียใจกับการกระทำของตน ขอโทษผู้ที่เราทำผิดด้วย ยกโทษให้ตนเอง ตั้งสัจจะว่าจะไม่กระทำความผิดนั้นซ้ำอีก และตั้งใจทำความดีต่อไปในปัจจุบันและอนาคต การได้ชำระความรู้สึกผิดออกจากใจอย่างสร้างสรรค์ จะช่วยให้เราไม่ทรมานทรมายในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต

๑๐. ฝึกอยู่กับความเจ็บป่วย

การฝึกอยู่กับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยสงบและเป็นสุข ถือเป็นการทำข้อสอบย่อยก่อนไปพบข้อสอบใหญ่ คือความตาย อย่าตีโพยตีพายเมื่อร่างกายป่วยไข้ เรียนรู้การรักษาใจให้สงบและปกติ อาจทำด้วยการหายใจเข้าออกลึกๆ มีสติอยู่กับลมหายใจ และอาจก้าวหน้าไปถึงขั้นฝึกให้เห็นว่า ความเจ็บป่วยเป็นแค่ “การเจ็บ” ไม่ใช่ “กูเจ็บ” ก็ถ้าร่างกายนี้เป็นของเราจริง ทำไมเราจึงบอบบังคับ สั่งการให้ร่างกายหายป่วยหายเจ็บไม่ได้

เมื่อทำใจกับความเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ได้แล้ว เราจะสามารถทำใจกับความเจ็บปวดที่มากขึ้นเรื่อยๆ ได้

น้องไอซ์ช่วยลิบขวบวิงชนกระจกอย่างแรง ล้มลงหน้าอกกระแทกกับโต๊ะเสียงดังได้ยินถนัด น้องไอซ์ทำท่าจะร้องไห้ แม่รีบวิ่งเข้ามาบlobber แต่ก็ต้องประหลาดใจที่ลูกห้ามไว้ และบอกว่า “ขอน้องไอซ์นั่งสมาธิระงับความเจ็บปวดก่อน” นั่งเฉยไปสักพัก น้องไอซ์ลืมตาขึ้นพร้อมยิ้มน้อยๆ “หายเจ็บแล้วครับ” แล้วทุกอย่างก็เป็นปกติ

๑๑. จัดการธุระที่ค้างค้ำและเขียนพินัยกรรมชีวิต

ความรู้สึกเป็นห่วงกังวลสิ่งต่างๆ ที่อยู่ข้างหลัง ทั้งครอบครัว คนรัก งาน

ผู้ช่วยมะเร็งไขสันหลังคนหนึ่งป่วยจนเดินไม่ได้ ปกติท่านเป็นคนหาเลี้ยงครอบครัว ท่านจึงเขียนรายชื่อลูกค้าและวิธีทำมาหากินบอกกับลูกๆ ไว้ ซึ่งจะช่วยให้ลูกมีเงินมาผ่อนบ้านและใช้หนี้ได้

การทำเช่นนี้ช่วยให้ท่านคลายทุกข์กังวลได้มากกว่าครอบครัวจะอยู่ต่อไปได้โดยไม่มีท่าน

เพื่อสร้างปัจจัยให้รู้จักความสงบและเข้าถึงความสงบอยู่เนืองๆ ใน
ภาวะวิกฤต ใจที่คุ้นชินกับความสงบจะสามารถระลึกถึงความสุขสงบได้ง่าย
และเร็ว หากไม่เคยฝึกใจมาก่อน การทำใจให้สงบในภาวะป่วยไข้และมีความ
ทุกข์ทั้งกายและใจคงไม่ใช่เรื่องง่ายนัก

- ฝึกรู้สึกตัวอยู่กับการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

५६

ลองฝึกทำอะไรทีละอย่าง และฝึกความรู้สึกตัวในการทำสิ่งนั้น เช่น ล้างจานก็อยู่กับการล้างจาน พูดยกก็มีสติอยู่กับการพูด อาบน้ำก็รู้ตัวอยู่กับการอาบน้ำ แล้วลองสังเกตว่า การทำอะไรทีละอย่าง ไม่ได้ทำให้เราเซื่องช้าหรือมีประสิทธิผลน้อยลง ตรงกันข้าม เราจะทำสิ่งนั้นได้เร็ว ดี และมีความสุข

• ฝึกตามรู้ลมหายใจ

ลมหายใจที่อยู่กับตัวเราเป็นเครื่องมือช่วยการเจริญสติได้ตลอดเวลา หมั่นระลึกถึงความสั้น ยาว ลึก ตื้นของลมหายใจโดยไม่ต้องบังคับทุกครั้งที่เราได้ เรา จะรู้สึกตัวมากขึ้นเรื่อยๆ อย่างเป็นธรรมชาติ ทุกครั้งที่ตามลมหายใจหรือรู้ตัวมาอยู่กับลมหายใจ ลมหายใจจะยาวขึ้น อานิสงส์ของการอยู่กับลมหายใจทำให้ สุขภาพดี ผ่อนคลาย จิตใจสบาย ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น และนอนหลับง่าย

• ทำสมาธิ

การตั้งสมาธิจดจ่ออยู่กับอารมณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งสามารถช่วยให้ใจผ่อนคลายและเข้าสู่ความสงบได้ เราอาจหาเวลาในแต่ละวันฝึกนั่งสมาธิเพื่อให้ใจ คั่นกับการทำความสงบ หรืออาจรักษาความสงบและสมาธิให้คงอยู่ในการทำ สิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

แนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมเป็นหนทางสำคัญที่ช่วยให้เราใช้ชีวิตเพื่อตายก่อนตาย ได้ดียิ่งขึ้น ในประเทศไทยมีสถานที่ปฏิบัติธรรมมากมายให้เลือกเรียนรู้และ ปฏิบัติตามจริตของแต่ละคน ในที่นี้ขอแนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรมบางแห่งที่มี การจัดอบรมปฏิบัติธรรมตลอดทั้งปี และมีชุมชนกัลยาณมิตรที่จะช่วยเกื้อกูล ให้เราเข้าใจชีวิตและความตายดียิ่งขึ้น

- **สวนโมกขพลาราม**

เลขที่ ๖๘/๑ หมู่ ๖ ตำบลเสม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
๘๔๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๗๗๔๓-๑๕๕๗, ๐-๗๗๔๓-๑๕๕๖, ๐-๗๗๔๓-๑๖๖๑-๒
โทรสาร ๐-๗๗๔๓-๑๕๕๗ อีเมล dhammadana@hotmail.com,
dhammadana@indiainfo.com

จัดอบรมปฏิบัติธรรมระหว่างวันที่ ๑๙-๒๗ ของทุกเดือน สำหรับชาว
ไทยและชาวต่างชาติ

และที่ **ธรรมาครม ธรรมมาตา** อาศรมสำหรับการปฏิบัติธรรมของ
ผู้หญิงโดยเฉพาะ มีการอบรมปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดปี หลักสูตรมี
ตั้งแต่ ๒ อาทิตย์ ถึง ๔ เดือน

- **ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย**

๘๕/๘ ซอยเพชรเกษม ๕๔ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐ โทรศัพท์
๐-๒๘๐๕-๐๗๙๐-๔ โทรสาร ๐-๒๔๑๓-๓๑๓๑ เว็บไซต์ www.ybat.org

จัดอบรมปฏิบัติธรรมตลอดทั้งปี มีหลักสูตรหลากหลายทั้งสำหรับเด็ก
บุคคลทั่วไป และนักบวช มีศูนย์ปฏิบัติธรรมหลายศูนย์ และมีข้อมูลของสถาน
ปฏิบัติธรรมอื่นๆ ด้วย

- **วัดทุ่งไผ่**

หมู่ที่ ๑๐ ตำบลบางหมาก อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ๘๖๐๐๐ โทรศัพท์
๐-๑๘๓๔-๐๓๓๕

จัดอบรมทุกเดือนและทุกช่วงที่มีวันหยุดทางศาสนา

- **หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยท่านโกเอ็นก้า**

มีศูนย์วิปัสสนาหลายศูนย์ ได้แก่

- ศูนย์วิปัสสนาธรรมกมล บ้านเนินผาสุก ตำบลดงขี้เหล็ก

อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี ๒๕๐๐๐

โทรศัพท์ ๐-๓๗๔๐-๓๕๑๖

- ศูนย์วิปัสสนาธรรมอาภา ทางหลวงหมายเลข ๑๒ (พิษณุโลก-หล่มสัก) แยกเข้าบ้านห้วยพลู ตำบลแก่งโสภา อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๒๒๐

โทรศัพท์ ๐-๕๕๒๖-๘๗๑๑, ๐-๑๖๕๐-๕๕๗๖

- ศูนย์วิปัสสนาธรรมสุวรรณา เลขที่ ๑๑๒ หมู่ ๑ ตำบลบ้านกง อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น ๔๐๒๔๐

โทรศัพท์ ๐-๖๗๑๓-๕๖๑๗

- ศูนย์วิปัสสนาธรรมธานี เลขที่ ๔๒/๖๖๐ หมู่บ้านเค.ซี.การ์เด็น โธม ถนนนิมิตใหม่ แขวงสามวาตะวันออก เขตคลองสามวา

กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๙๓-๒๗๑๑ โทรสาร ๐-๒๙๙๓-๒๗๐๐

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ www.thai.dhamma.org

• เสถียรธรรมสถาน

เลขที่ ๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕, ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗ โทรสาร ๐-๒๕๑๙-๔๖๓๓ เว็บไซต์ www.sathira-dhammasathan.org

จัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมและสมาธิภาวนาทุกวันศุกร์ (เช้าและเย็น) เสาร์-อาทิตย์ และทุกวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาและวันนักขัตฤกษ์

• สำนักปฏิบัติกรรมฐาน วัดมเหยงค์

ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
โทรศัพท์ ๐-๓๕๒๔-๒๘๙๒, ๐-๓๕๒๔-๔๓๓๕

- ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วัดผาณิตาราม

จังหวัดฉะเชิงเทรา โทรศัพท์ ๐-๓๘๕๐-๒๐๐๐, ๐-๓๘๕๐-๒๐๘๗-๘
เว็บไซต์ www.kondee.com

นอกจากนั้นยังมีวัดและสถานที่ปฏิบัติธรรมอีกหลายแห่งที่จัดการอบรมปฏิบัติธรรมแนวทางต่างๆ ตลอดทั้งปีเช่นกัน เช่น วัดมหาธาตุ วัดป่าสุคะโต วัดสนามใน วัดหนองป่าพงและสาขาที่มีทั่วประเทศ และพุทธมณฑล

การใช้ชีวิตแบบตายก่อนตายทำให้ความยึดมั่นในตัวตนของเราลดน้อยลง ทำให้เราสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ด้วยจิตใจสงบ และเป็นหลักการสำคัญที่ช่วยให้ชีวิตทั้งชีวิตของเราดำเนินไปอย่างปกติสุข เพื่อเกื้อกูลให้ช่วงขณะของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดในโมงยามสุดท้ายแห่งชีวิตเป็นไปได้อย่างราบรื่น สงบ และสันติสุข

เครือข่ายพุทธิกา



โครงการอนุรักษ์พันธุชีว

บทที่ ๔

โอบกอดความตายไว้ในชีวิต

ความตายให้โอกาสแก่ชีวิตมากมาย เราต้องเรียนรู้ที่จะศึกษาประโยชน์จากความตาย การเรียนรู้เช่นนี้ต้องอาศัยทัศนคติที่ดีต่อความตาย เปลี่ยนวิกฤตคือความตาย ให้เป็นโอกาสให้ได้

หากเราไม่มีทักษะเป็นปฏิปักษ์กับความตาย เห็นความตายตามความเป็นจริงและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เมื่อความตายมาถึงตัวเราหรือบุคคลที่เรา รู้จัก เราจะมั่นคง ต้อนรับความตายด้วยใจสงบ เข้าใจ และใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้มีคุณค่า มีความหมายที่สุด ทั้งสำหรับผู้ที่กำลังจะจากไปและผู้ที่ยังคงอยู่

ประโยชน์ของการเข้าใจความตายและเตรียมตัวตายดี

๑. ลดทอนความกลัวตาย เพิ่มคุณภาพชีวิต

ผู้ที่เข้าใจความตายในมิติทางจิตวิญญาณ จะตระหนักกว่าที่จริงความตาย ไม่น่ากลัว ความกลัวตายต่างหากที่น่ากลัวกว่ามาก เพราะความกลัวบั่นทอน ความสงบสุขในใจ ทำให้ใจเศร้าหมอง และทำให้หลายคนจากไปเร็วกว่าที่ควร ด้วยภาวะตรอมใจและเครียด

ชายวัยเกษียณคนหนึ่งป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย แพทย์ประเมินว่าร่างกายเขาอาจทนสภาพของโรคได้อีกไม่นาน ชายผู้นั้นกลัวที่จะต้องตาย เพราะกลัวจะไปไม่ดี เขาอธิษฐานให้อาการต่างๆ บรรเทาลง แล้วจะบวชศึกษาพระธรรม ไม่นานอาการก็ทุเลาลงจนออกจากโรงพยาบาลได้ เขาจึงไปบวชเรียนดังที่ตั้งใจอยู่หลายเดือน

หลังสึกออกมาไม่นาน เขาก็ล้มเจ็บอีก แต่คราวนี้เขาไม่ทุกข์ร้อนใจกับความเจ็บป่วย หรือพยายามต่อรองขอยืดชีวิตอีกต่อไป ในที่สุดเขาเสียชีวิตด้วยอาการสงบ

พยาบาลที่ดูแลชายผู้นี้ให้ความเห็นว่า การที่เขามีอาการเหมือนหายป่วยจนได้ไปบวชนั้น อาจเกิดจากความตั้งใจและศรัทธาแรงกล้าที่จะศึกษาพระธรรม และเมื่อเขาเข้าใจธรรมะ เขาก็ยอมรับความตายได้มากขึ้น และจากไปได้อย่างสงบ

๒. เป็นโอกาสให้ทำความดีที่สุดในทุกขณะ

เรามักมีชีวิตอยู่อย่างประมาท เพราะไม่เห็นความตายที่อยู่ใกล้ตัว และมักคิดว่าอีกนานกว่าเราจะตาย หรือไว้แก่เสียก่อนค่อยทำดีก็ได้ หลายคนจึงผัดผ่อนการทำความดีๆ ให้ตนเองและผู้อื่น

แม้ในยามที่เราป่วยหนัก หากยังมีสติสัมปชัญญะอยู่ โอกาสของการทำความดีก็ยังมีอยู่เสมอ บางครั้งอาจมากกว่าเวลาร่างกายปกติเสียอีก การทำความดีที่ง่ายและไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกเลย คือการรักษาใจให้สงบ และเจริญสติ สมาธิตลอดเวลา แม้ผู้ป่วยหนักจนขยับร่างกายไม่ได้ ก็ยังทำความดีชนิดนี้ได้ และเป็นความดีที่นำไปสู่ความหลุดพ้นด้วย

๓. มีเวลาอยู่กับตนเอง ได้ทำสิ่งที่ชอบมากขึ้น

เมื่อเจ็บป่วย หลายคนมีเวลามากขึ้นสำหรับทำกิจกรรมที่สนใจ หรือสิ่งที่ใฝ่ฝันจะทำมานานแต่ไม่เคยได้ทำในวิถีชีวิตอันเร่งรีบยามปกติ ความเจ็บป่วยจึงเปิดโอกาสให้เราได้ทำสิ่งที่เป็ความฝันนั้น

๔. เป็นโอกาสเยียวยาความสัมพันธ์และบอกกล่าวครั้งสุดท้าย

เมื่อเียงยามสุดท้ายของชีวิตใกล้เข้ามา หลายครอบครัวได้กลับมาอยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตากัน รวมใจกัน สمانรอยร้าวความสัมพันธ์ในอดีต ร่วมใจกันทำความดี รวมทั้งได้พบปะพูดคุยกับบุคคลที่รู้จักในชีวิต ทบทวนความรักและความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

เด็กหญิงวัยสิบขวบคนหนึ่งป่วยเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว ทำให้พ่อของเขามีเวลาอยู่กับเธอมากขึ้น และทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยกัน ปฏิบัติธรรมร่วมกันที่วัด หนูน้อยบอกว่า “หนูมีความสุขตอนหนูป่วย ทำให้เราพ่อลูกมีโอกาสใกล้ชิดกัน ปกติหนูเรียนหนังสือ พ่อทำงานธุรกิจ ไม่ค่อยมีโอกาสใกล้ชิดกัน”

๕. เป็นโอกาสเรียนรู้สัจธรรมจากประสบการณ์ตรง

ความตายเป็นครูที่สำคัญสำหรับการมีชีวิต ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้มากจากการตาย ทั้งการตายที่ดีและมีความหมาย หรือแม้กระทั่งความตายที่ขาดการเตรียมตัว และเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมาน ทรมานทรมาน

เมื่อมะเร็งสมองเริ่มแผลงฤทธิ์ วรรณาสาวใหญ่วัยห้าสิบต้นๆ หลุดลงไปในอนดึ้นกับพื้นด้วยความเจ็บปวด เธอกรีดร้องอย่างทรมาน เพื่อนๆ ที่เฝ้าดูแลบอกให้เธอนึกถึงพระ บอกให้ทำใจดีๆ แต่เธอยังคงดิ้นคววญควางอยู่อย่างนั้น

เมื่อสงบดีแล้ว เธอเล่าให้ฟังว่า เธอปวดหัวราวกับจะ
ระเบิดเป็นเสี่ยง ในเวลานั้นใครบอกให้นึกถึงพระ เธอไม่ได้ยิน
ไม่สนใจ ความปวดมันครอบงำเธอหมดสิ้น

เห็นเช่นนี้แล้ว การคิดว่าจะรอให้ป่วยเสียก่อน หรือรอให้อายุมากก่อน
แล้วค่อยเริ่มเข้าวัดเข้าวา ทำบุญ สวดมนต์ เพื่อเตรียมตัวตายอย่างสงบนั้นคง
ไม่ทันเสียแล้ว เหมือนการไปเร่งอ่านหนังสือหน้าห้องสอบ เรามักรู้สึกกลืนกลาน
กลัว ลังเล ไม่แน่ใจ และได้แต่ฝากความหวังเอาไว้กับโชคชะตา การตั้งต้นทำ
ภาวนาหรือการพยายามคิดดีในภาวะที่เราต้องเผชิญความตายนั้นไม่ใช่เรื่อง
ง่าย แม้ผู้ที่เคยผ่านการฝึกฝนจิตใจหรือผ่านการปฏิบัติธรรมมาบ้าง การวางใจ
และวางเฉยต่อความทุกข์หรือความตายก็ยังเป็นเรื่องท้าทาย

ถ้าเช่นนั้น เราควรเตรียมพร้อมเผชิญความตายตั้งแต่เมื่อไร

คำตอบคือ “เดี๋ยวนี้” เพราะเราไม่รู้ว่ เราจะมีชีวิตอยู่ถึงลมหายใจต่อ
ไปหรือไม่ บางคนอาจสำคัญอาหาร น้ำ หรือแม้กระทั่งน้ำลายตัวเอง คนเป็น
โรคหัวใจย่อมรู้ดีถึงความไม่แน่นอนของชีวิต ว่าหัวใจจะกบฏหยุดทำงานลง
เมื่อไร หรือบางคนอาจเพียงหกล้มลงไปแล้วหัวฟาดพื้นเสียชีวิตก็เป็นได้

นอกจากการฝึกใช้ชีวิตแบบตายก่อนตายดังเช่นที่กล่าวมาแล้ว การ
ใคร่ครวญถึงความตายโดยตรง และเฝ้าติดตามความตายอย่างแผ่วเบาไว้เป็นส่วน
หนึ่งของชีวิต จะทำให้เราสามารถเตรียมตัวตายได้อย่างไม่ฝืดฝืน การระลึก
ถึงความตายอย่างสม่ำเสมอเช่นนี้ จะช่วยเตือนให้เราไม่ประมาทกับชีวิต ทำ
ชีวิต การงาน และความสัมพันธ์ให้ดีที่สุด ช่วยให้เรามองเห็นกิจธุระที่คั่งค้าง หรือ
ความรู้สึกไม่ดีที่ค้างคา และเห็นความจำเป็นที่จะจัดการเรื่องราวเหล่านั้นให้
ลุล่วงไปทุกครั้งที่มีโอกาส

การระลึกถึงความตายอย่างสม่ำเสมอเช่นนี้ จะทำให้เราคุ่นเคยกับ
ความรู้สึกเรื่องความตาย เข้าใจความกลัว ความกังวล ความตื่นตระหนกที่มี
ต่อความตาย และเตรียมพร้อมรับความรู้สึกต่างๆ เหล่านั้น และเมื่อความตาย

มาถึงจริงๆ ใจของเราจะไม่ถูกกัดกร่อนด้วยความกลัว ไม่ตื่นตระหนก และรู้ว่า
จะรับมือ จะปล่อยและวางใจของเราไม่ให้ทุกข์ได้อย่างไร

การพิจารณาความตายอย่างลึกซึ้ง

การพิจารณาความตายอย่างลึกซึ้ง หรือการเจริญมรณสติ คือการระลึก
รู้ถึงความตายอย่างสม่ำเสมอ เป็นสิ่งสำคัญที่เตือนให้เรามีชีวิตอยู่กับความจริง
ที่เราหลงลืม คนส่วนใหญ่มักคิดว่า “เรายังไม่ตายหรอก ความตายยังอยู่ห่าง
ไกล” และไปทำเรื่องราวต่างๆ มากมายที่บั่นทอนความสุขสงบและคุณค่าของ
ชีวิต การพิจารณาถึงความตายเป็นประจำ จะทำให้จิตเจริญก้าวหน้าในทาง
คุณธรรม ประพฤติดีงาม ไม่ประมาท เมตตา และมีเมตตาริจิตต่อเพื่อนมนุษย์

ในการอบรม “เผชิญความตายอย่างสงบ” พระไพศาล วิสาโล มักนำ
บทภาวนา “ตายก่อนตาย” มาให้ผู้เข้าร่วมอบรมภาวนาร่วมกันเพื่อพิจารณา
ความตายด้วยทุกครั้ง

บทภาวนา “ตายก่อนตาย”

ขอให้ฉันมั่นใจให้สงบด้วยการตามลมหายใจเข้าและออก

ให้เรานึกภาพดอกไม้ที่งดงามแบ่งบาน

นึกต่อไปอีกว่า ดอกไม้ดอกนั้นค่อยๆ โรย กลีบร่วงทีละกลีบ ส่วนที่ยัง
อยู่ก็เหี่ยวแห้ง สีที่เคยสวยก็ค่อยๆ หมองคล้ำ นึกภาพจนกระทั่งดอกไม้
เฉาลงในที่สุด

นึกถึงทิวทัศน์อันงดงามยามอรุณรุ่ง ดวงอาทิตย์เพิ่งพ้นขอบฟ้า

นึกถึงสถานที่เดียวกันนั้นในยามบ่าย แดดร้อนแรง อาทิตย์อยู่กลางฟ้า
วันเวลาเคลื่อนคล้อยไปเรื่อยๆ จนตกเย็น อาทิตย์คล้อยต่ำลงเป็นลำดับ
จนลับขอบฟ้า เหลือแต่ความมืดมิด

น้อมภาพเหล่านี้เข้ามาใส่ตัวเรา ว่าชีวิตของเราก็เหมือนกับดอกไม้ ที่สักวันหนึ่งก็ต้องร่วงโรยเหี่ยวเฉา เช่นเดียวกับอาทิตย์ที่ลับขอบฟ้า ไม่นานเราก็ต้องลาจากโลกนี้ไป

สักวันหนึ่งเราต้องจากโลกนี้ไป ไม่มีใครรู้ว่าวันนั้นจะมาถึงเมื่อไร อาจจะเป็นปีหน้า เดือนหน้า หรือพรุ่งนี้ก็ได้

ขอให้ทุกคนนึกในใจว่า วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เราจะอยู่ในโลกนี้ ไม่มีพรุ่งนี้สำหรับเราอีกต่อไป

ให้นึกในใจว่า อีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า ทุกชีวิตและทุกคนที่เราคุ้นเคยที่เราเคยพบปะ ที่เราเคยหยอกเย้าแหย่ยิ้ม คนเหล่านี้เราจะไม่มีโอกาสได้พบอีกต่อไป ไม่เว้นแม้แต่คนเดียว

นึกถึงใบหน้าของพ่อแม่ ลูกหลาน ญาติพี่น้อง ที่เคยพบเห็นทุกวันเรากำลังจะจากเขาไปในอีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า

นึกถึงใบหน้าของคู่ครองคนรัก วันเวลาที่จะต้องจากเขาใกล้จะมาถึงแล้ว

นึกถึงมิตรสหายที่เราคุ้นเคย อีกไม่นานเราจะไม่มีวันได้พบเขาอีกแล้ว

นึกถึงภาพเหตุการณ์เมื่อเช้า เราได้พบเจอใครบ้าง ได้ทำอะไรบ้าง

นึกถึงช่วงเวลาบนโต๊ะอาหารเมื่อเช้านี้

นึกถึงช่วงเวลาที่ส่งลูกไปเรียน

นึกถึงเพื่อนฝูงที่พบเจอในห้องประชุม

“พ่อคะ แม่ขา หนูรักพ่อกับแม่นะคะ ต่อไปนี้ หนูคงไม่มีโอกาสได้ดูแล
พ่อกับแม่อีกแล้ว

ลูกจำ คนดีของพ่อ ดวงใจของแม่ เป็นเด็กดีนะลูก พ่อแม่คงไปปรับลูกที่
โรงเรียนไม่ได้อีกแล้ว”

นึกถึงทรัพย์สินสมบัติ สิ่งของที่เราหามาด้วยความเหนื่อยยาก บ้าน รถยนต์
เครื่องประดับ เงินทอง ของหวงของรักทั้งหลาย เรากำลังจะสูญเสียทุก
สิ่งทุกอย่างไป

นึกถึงงานการทั้งหลายที่เรารักและทุ่มเทมาตลอด ไม่ว่าจะมีค่าปานใด
เราจะไม่มีโอกาสได้ทำอีกต่อไป งานทั้งหลายที่ค้างค้ำไม่แล้วจบ เราจะ
ไม่มีวันได้สะสางอีกแล้ว

อีกไม่นาน โลกที่เราคุ้นเคยมาตลอดชีวิตจะหายวับไปอย่างสิ้นเชิง ไม่
เหลือแม้แต่แต่น้อย

ที่สำคัญก็คือ ชีวิตของเราทั้งชีวิต กำลังจะสูญเสียไปในอีกไม่กี่ชั่วโมง

ทีนี้ลองกลับมาสำรวจความรู้สึกของเราในขณะนี้

ความรู้สึกในขณะนี้เป็นอย่างไร

เรารู้สึกกลัวหรือไม่

ลองพิจารณาความกลัวดู ค่อยๆ สัมผัสรับรู้ความกลัวนั้น

ความกลัวอยู่ที่ตรงไหน

เรากลัวอะไร

ลองสัมผัสรับรู้ความกลัวเหล่านี้ด้วยใจสงบ

มีความกังวลหนักใจเกิดขึ้นหรือไม่

อะไรที่เรารู้สึกตัดใจลำบากที่สุด

พ่อแม่ คนรัก ลูกหลาน มิตรสหาย ทรัพย์สินสมบัติ งานการ

ขอให้เราตั้งสติและพิจารณาในใจว่า

ทรัพย์สินสมบัติทั้งหลายที่เรามีนั้น มันเป็นของเราจริงหรือ

เราเอามันไปด้วยได้หรือไม่

สิ่งเหล่านี้เพียงแต่มาอยู่ในความดูแลรักษาของเราชั่วคราวเท่านั้น

บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะมอบให้คนอื่นดูแลและใช้ประโยชน์ต่อไป

ส่วนงานการทั้งปวง เราก็ได้ทำมามากแล้ว บัดนี้ได้เวลาเลิกงานแล้ว

ถึงเวลาที่เราจะต้องวางมือ และให้คนอื่นรับไปทำต่อไป

เราได้ฝึกงานไว้กับโลกมามากพอแล้ว

งานทั้งหลายได้กลายเป็นของโลกไปแล้ว ไม่ใช่ของเรา

ไม่ใช่เรื่องที่เราต้องห่วงกังวลอีกต่อไป

พ่อแม่ ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และคนรักทั้งหลาย

เรามีบุญวาสนามาอยู่กับเขาได้นานพอสมควรแล้ว

หน้าที่ที่สมควรทำ เราก็ได้ทำมามากพอแล้ว

บัดนี้ได้เวลาที่เรจะต้องลาจากไป

ขอให้มั่นใจว่าเขาจะอยู่ต่อไปได้โดยไม่มีเรา

เราเคยลาจากเขาเหล่านี้มาก่อนแล้ว

ครั้งนี้เราเพียงแต่ลาจากไปนานกว่าครั้งก่อนๆ เท่านั้น

อีกไม่นานเราก็จะละร่างนี้ไป

ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เราเพียงแต่หยิบยืมมาจากธรรมชาติ

ร่างนี้เราได้มาเปล่าๆ จากท้องแม่ บัดนี้ถึงเวลาที่จะคืนให้แก่ธรรมชาติไป

ได้เวลาแล้วที่ร่างนี้จะคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ในธรรมชาติ

บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะปลดปล่อยสิ่งหมักหมมจิตใจ

ความรู้สึกผิดติดค้างใจ

ความเศร้าเสียใจที่ได้กระทำผิดต่อผู้อื่น

อย่าปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านี้กัดถ่วงหน่วงท้อใจอีกเลย

ไม่สายเกินไปที่จะขอภัย ณ บัดนี้

ขอภัยต่อทุกคนที่เราได้เคยล่วงเกิน หมางเมิน และเบียดเบียน

ขอเราทั้งหลายอย่าได้มีเวรต่อกันอีกเลย

หากเรามีความคับแค้นใจ รู้สึกไม่ดีต่อใครบางคน

อย่าปล่อยให้อุกศลจิตนี้กัดกินใจเราอีกเลย

ขอจงให้อภัยเขาเหล่านั้น

อโหสิทุกคนที่เคยทำความทุกข์แก่เรา

ปลดปล่อยใจเราให้เป็นอิสระจากความเคียดแค้นชิงชัง

ขอให้เราทั้งหลายจงเป็นสุขๆเถิด

ท้ายที่สุดนี้ ให้ละวางทุกอย่างที่เคยถือเป็นเรื่องของเรา

ละวางแม้กระทั่งตัวตน หรือความรู้สึกว่าตัวฉัน

แท้จริงแล้ว ไม่มีอะไรที่เป็นของเราแม้แต่เนื้องาน

แม้กระทั่งตัวตนที่นึกว่าเป็นของเรา ก็มีไขของเราจริงๆ

ให้ละวางความยึดถือในตัวตน อย่าไปนึกหรือคาดหวังว่าตัวตนจะไปเกิด

เป็นอะไร

ให้ระลึกในใจว่า ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไร ก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น

ไม่มีอะไรที่น่าเอา น่าเป็น

ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น

ปล่อยวางทุกสิ่ง ไม่ว่าอดีตหรืออนาคต

น้อมจิตสู่ความสงบ สู่ความว่าง สู่ความดับเย็นอย่างสิ้นเชิง

ก่อนการภาวนาร่วมกัน หลายคนมักพูดว่า “ไม่กลัวตาย พร้อมแล้ว ไม่มีห่วงอะไร” แต่เมื่อได้พิจารณาความตายอย่างลึกซึ้งจริงๆ หลายคนยอมรับว่า กลัวความตาย เศร้า ยังไม่พร้อมจะจากไป สยดสยอง ห่วงกังวลเรื่องการทำงาน และความเป็นอยู่ของครอบครัว รู้สึกว่ายังไม่ได้ทำอะไรหลายอย่างที่ควรทำ บางคนสารภาพว่า ระหว่างการพิจารณา อยู่ๆ ก็นึกเสียใจที่ตนเองโกรธเพื่อน คนหนึ่ง จนทำให้ไม่ได้คุยกันมาตลอดนับสิบปี และคิดว่าตนเองลืมเรื่องนี้ไปแล้ว

ความคิดและความรู้สึกหลายอย่างทั้งดีและไม่ดีในช่วงชีวิตที่ผ่านมา นั้นฝังลึกอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา และไม่ค่อยปรากฏให้เราเห็นในระดับจิตสำนึก คือเวลาที่เรารู้สึกหงุดหงิดเรื่องราวหรือหาเหตุผล แต่จะผุดขึ้นให้เราสัมผัสในความฝัน สมาธิ หรือการพิจารณาความตายอย่างลึกซึ้ง

จะเป็นอย่างไรหากความรู้สึกกลัว สับสน ความโกรธ และความรู้สึกผิดต่างๆ ที่ยังค้างคาอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ เผยตัวให้เราเห็นในช่วงก่อนหมดลมหายใจ เราจะกระวนกระวายและทุกข์ใจเพียงใด

ท่านทะไลลามะกล่าวว่า การเจริญมรณสติช่วยเปิดประตูสู่สภาวะที่จิตเบื้องต้นสามารถเผยตัวออกมาคล้ายๆ ช่วงเวลาใกล้ตาย ซึ่งอาจช่วยอธิบายได้ถึงความรู้สึกเศร้า กลัว กังวล สับสน นึกอึ้ง หรือเบาสบายที่เกิดขึ้นเมื่อได้พิจารณาความตายอย่างลึกซึ้ง หลายคนได้สำรวจพบปัญหาในใจที่ยังมีโอกาสแก้ไข พิจารณาปัจจัยที่ยังพันนาการเราอยู่ เช่น งาน เงิน คนรัก และหลายคนได้เห็นเป้าหมายในชีวิตที่ควรทำ รวมทั้งเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์

หญิงสาวคนหนึ่งที่เข้าร่วมการพิจารณาความตาย เล่าว่า “ดิฉันตระหนักได้ว่าที่ผ่านมาได้ละเลยความสัมพันธ์หลายอย่าง รู้สึกโกรธคนอื่นๆ หนึ่ง พยายามจะไม่โกรธก็ทำไม่ได้ แต่ตอนนี้ถึงว่าเราจะต้องตาย ความโกรธ หรือสิ่งที่เขา

ทำให้โกรธ กลายเป็นเรื่องเล็กไปเลย และปล่อยวางความโกรธได้ง่ายขึ้น”

วิธีพิจารณาความตายในชีวิตประจำวัน

พระพุทธเจ้าแนะนำให้เราพิจารณาความตายในทุกลมหายใจเข้าออก แต่หากเราทำเช่นนั้นไม่ได้ การใช้เวลาเพื่อเจริญมรณสติอย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง ก็เป็นการชำระล้างใจให้บริสุทธิ์ เช่นเดียวกับที่เราอาบน้ำชำระล้างกายให้สะอาดทุกวัน

เวลาที่ดีสำหรับการเจริญมรณสติคือช่วงเวลาก่อนนอน เพราะการนอนหลับมีลักษณะใกล้เคียงการตายมากที่สุด เป็นเสมือนการจบชีวิตในแต่ละวัน เป็นการพาเราไปสู่โลกแห่งความฝันที่บังคับไม่ได้ว่าจะดีหรือร้าย ซึ่งอาจเปรียบได้กับชีวิตหลังความตายที่เราควบคุมไม่ได้ว่าจะไปที่ไหน ดำรงอยู่ในสภาพใด ทุกอย่างเกิดขึ้นจากการสะสมเหตุปัจจัยในแต่ละขณะของชีวิต

๑. ภาวนา “ตายก่อนตาย”

- นอนลงในท่าที่สบาย คล้ายกับโยคะอาสนะท่าศพ คือนอนหงาย เท้าแยกจากกันพอสบาย ปล่อยแขนทั้งสองไว้ข้างลำตัวอย่างผ่อนคลาย
- หลับตา หายใจเข้าออกยาวๆ ลึกๆ สบาย ตามลมหายใจไปสักครู่
- ฟังและจินตนาการตามเสียงของผู้กล่าวบทภาวนา “ตายก่อนตาย” ไปจนจบ
- หากไม่มีผู้กล่าว เราอาจอ่านบทภาวนาและบันทึกเสียงเอาไว้เปิดฟัง หรือไม่ก็อ่านบทภาวนาอย่างใคร่ครวญเหมือนเป็นบทสวดมนต์บทหนึ่ง

การพิจารณาความตายไม่ใช่การคิดคำนึง ไม่ใช่การสะกดจิตตนเอง ผู้ทำไม่ต้องวิตกว่าจะเป็นการแข่งตนเองหรือจะทำให้ตายเร็วขึ้น ให้สังเกตใจของเราว่ารู้สึกอย่างไรระหว่างการภาวนา และภาวนาเรื่อยๆ จนจบหรือหลับ

ไป ไม่ต้องกังวลว่าจะนอนไม่หลับ โดยมากแล้วผู้พิจารณาความตายจะหลับง่ายและดีขึ้น และเป็นโอกาสได้ทบทวนในแต่ละวันด้วยว่า เรายังมีภารกิจอะไรค้างคาใจอยู่หรือไม่ มีอะไรที่ควรทำหรือแก้ไขอีก และทำให้เราให้อภัยตนเองและผู้อื่นได้ง่ายขึ้น ที่สำคัญ การภาวนาตายก่อนตายเป็นประจำ คือการเตรียมใจเพื่อการตายอย่างสงบที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง

๒. ฝึกเจริญมรณสติอย่างง่าย ๆ

นอกจากการภาวนาตายก่อนตายแล้ว ยังมีการฝึกเจริญมรณสติอย่างง่าย ๆ อีกหลายวิธีที่ได้ในชีวิตประจำวัน เช่น

• ตามลมหายใจ

เพียงลมหายใจเข้าไปแล้วไม่ออกมา เราก็ตายแล้ว หากเราหมั่นระลึกเสมอว่าความตายอยู่ใกล้แค่ปลายจมูกเท่านี้ ก็จะช่วยให้มีสติในการดำเนินชีวิตที่ติงาม ไม่ประมาท และไม่พลาดกลัวต่อความตาย

• ระลึกเสมอว่า วันนี้คือวันสุดท้าย

เราทุกคนดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ เรามีเพียง “วันนี้” เท่านั้น ลองถามตนเองดูว่า หากวันนี้เป็นวันสุดท้ายของเรา เราอยากใช้ชีวิตอย่างไร

เมื่อตื่นขึ้นมาทุกเช้า ฝึกคิดว่า เรากำลังเกิดใหม่ การเกิดครั้งนี้เราต้องการดำเนินชีวิตอย่างไร อยากทำอะไรบ้าง จะจมจ่อมอยู่กับความทุกข์ ความเศร้า หรือเบิกบานกับความสุขสงบในชีวิต อะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต แล้วจึงลงมือทำตามที่ได้บอกไว้สมควร หากทำได้จริง เราจะใช้ชีวิตโดยมีเรื่องค้างคาใจน้อยที่สุด และสามารถปล่อยวางธุระในแต่ละวันให้เสร็จสิ้นในวันนั้น

ก่อนเข้านอนทุกคืน ฝึกคิดว่าเป็นคือการซ้อมตายอย่างหนึ่ง เวลาของชีวิตกำลังจะหมดลง วันนี้เราทำอะไรบ้างที่ติงาม และอะไรที่ควรแก้ไข ทำใจปล่อยวางทุกอย่าง ทั้งความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ความโกรธ ความชิงชัง ให้นึกว่า

อาจจะไม่ได้ตื่นมาอีก ทำให้สบายและสงบที่สุด แล้วหลับไปอย่างผ่อนคลาย พร้อมลมหายใจเข้าออก หรือนึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพสักการะ

ผลพลอยได้จากการนอนหลับไปพร้อมกับความรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออก จะทำให้ใจสงบ สบาย หลับง่าย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ค่อยฝันหรือฝันร้าย และตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่นแจ่มใส

• สร้างปัญญาจากความตายมือสอง

เราได้ยินได้ฟังเรื่องราวของความตายผ่านสื่อต่างๆ อยู่ทุกวัน โทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์ต่างนำเสนอข่าวการตายในหน้าหนึ่ง ทั้งจากสงคราม การฆ่าฟัน ภัยพิบัติทางธรรมชาติ และอุบัติเหตุ หากหยิบฉวยสิ่งเหล่านั้นมาใคร่ครวญก็จะเกิดปัญญา อย่างมองว่าความตายในสื่อเป็นเรื่องของคนอื่น ขอให้หันมามาคิดว่า เรื่องเหล่านั้นอาจเกิดกับเราหรือคนที่เรารักและรู้จักได้สักวัน ลองพิจารณาว่า หากเราอยู่ในเหตุการณ์นั้นๆ เราจะวางใจ หรือทำเช่นไร

การฝึกเช่นนี้ ทำให้เรามีโอกาสเตรียมตัวเพื่อรับมือกับอันตรายต่างๆ เช่น หากเกิดภัยพิบัติ เรารู้ว่าจะปฏิบัติตัวอย่างไรจึงจะปลอดภัย และทำดีที่สุด หากไม่รอดชีวิต เราควรทำใจให้ตายได้อย่างไร

• น้อมรับธรรมะจากความเจ็บป่วย

เมื่อตัวเราหรือผู้อื่นเจ็บป่วย ควรใช้โอกาสนี้ในการพิจารณาสังขารของชีวิต ว่าความเจ็บป่วยเป็นของธรรมดา ธรรมดา ซึ่งย่อมเกิดกับทุกคน การพิจารณาเช่นนี้ช่วยให้เราไม่ทุกข์ใจซ้ำเติมอาการป่วยทางกาย

เราสามารถฝึกใจได้ทุกครั้งที่ต้องเผชิญความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตของเรา เป็นเหมือนข้อสอบย่อยให้เราลองเตรียมใจ และเป็นเวลาสำหรับการฝึกฝนดูแลกายและใจของเราให้ทุกข์น้อยที่สุด และเมื่อคนในครอบครัวหรือเพื่อนเจ็บป่วย เราก็ลองฝึกฝนดูแลประคับประคองกายและใจของเขาด้วย

เมื่อไปเยี่ยมผู้ป่วย ขอให้ระลึกว่า ความเจ็บป่วยของเขาอาจมาถึงเราสักวัน เราจะมีชีวิตที่ไกลจากโรคได้อย่างไร และหากเกิดโรคแล้ว จะเตรียมกายเตรียมใจอย่างไร

- **เข้าใจสัจธรรมหน้าโลงศพ**

การไปงานศพให้เกิดประโยชน์ ควรน้อมเอาสัจธรรมตรงหน้า คือ ผู้ที่นอนอยู่ในโลง มาเตือนสติตนเองว่า เราจะเป็นอย่างเขาสักวัน ท่านปัญญานันทภิกขุกล่าวว่า เมื่อไปงานศพ ขอให้มิเสียงเตือนใจให้เราสำนึกว่า อย่าได้หลงใหลในชีวิต ในความไม่มีโรค ในทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่ วันหนึ่งเราต้องจากไป จงใช้สิ่งเหล่านั้นให้เป็นประโยชน์ จงทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์เรียบร้อย

พิธีกรรมต่างๆ ในงานศพแต่โบราณแฝงคติเตือนใจมากมาย เช่น การใส่เงินในปากศพเพื่อให้ผู้ตายนำไปให้พญายม แต่สุดท้ายก็นำไปด้วยไม่ได้ เป็นเครื่องสอนใจผู้อยู่ข้างหลังว่า ไม่มีใครเอาทรัพย์สินอะไรไปได้เลย วัตถุภายนอกเป็นของยืมมาใช้ชั่วคราวเท่านั้น

หากเราอาลัยผู้จากไป ลองถามตนเองว่า สิ่งใดในตัวเขาทำให้เราระลึกนึกถึง และลองมองย้อนมาดูตนเอง หากเราจากไป เราอยากให้คนอื่นนึกถึงเราอย่างไร เราจะสร้างอนุสาวรีย์ของตัวเองแบบไหนในใจของผู้อื่น

- **สวดมนต์บทพิจารณาสังขาร**

ผู้มีโอกาสปฏิบัติธรรมที่วัด คงคุ้นเคยกับการสวดบทพิจารณาสังขารที่ต้องสวดเป็นประจำในช่วงทำวัตรเช้า-เย็น บทสวดนี้พูดถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของร่างกาย ชีวิตมีความตายเป็นเบื้องหน้า เราไม่ควรไม่ประมาทในชีวิต และควรหมั่นทำประโยชน์ให้ตนเองและผู้อื่น

“เราจะต้องแก่เป็นธรรมดา หนีจากการแก่ไปไม่พ้น
เราจะต้องเจ็บไข้เป็นธรรมดา หนีจากความเจ็บไปไม่พ้น
เราต้องตายเป็นธรรมดา หนีจากการตายไปไม่พ้น
เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดา
หนีจากเรื่องนั้นไม่พ้น
เราทำสิ่งใดไว้ เราต้องได้รับผลอันเกิดจากการกระทำนั้น”

การวางใจยามเจ็บป่วย

ยามเจ็บป่วย คือเวลาที่เรากำลังหันกลับมาดูแลรักษาร่างกายให้ดีที่สุด แต่ขณะเดียวกัน ก็ต้องวางใจให้สบายต่อผลของการรักษานั้น ดังที่หลวงพ่อบุญมา สุภโท วัดหนองป่าพง เคยกล่าวให้สติไว้ว่า เวลาป่วยหนักจนเข้าโรงพยาบาล ขอให้เราคิดว่า “หายก็เอา ไม่หายก็เอา อย่าเอาแต่จะหายอย่างเดียว”

ความเจ็บป่วย คือการประท้วงเรียกร้องความสนใจที่เราไม่ใส่ใจดูแลของร่างกายและจิตใจของตนเองเท่าที่ควร ช่วงเวลาที่ป่วยจึงถือเป็นโอกาสให้เราหันกลับมาเยียวยาร่างกายและใจอีกครั้ง ผู้ป่วยหลายคนหันมาสนใจการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ฝึกการหายใจที่ถูกต้อง ฝึกกายบริหารเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก และฝึกปรับใจคลายความเครียดซึ่งเป็นหนึ่งในต้นเหตุของความเจ็บป่วย หลายคนสุขภาพดีขึ้นหายจากโรคที่เป็น หรือแม้ไม่หายขาดก็สามารถอยู่กับความเจ็บป่วยได้อย่างมีความสุข

คุณสุภาพร พงศ์พฤกษ์ บอกไว้ในหนังสือ อยู่เป็น ตายเป็น เจ็บเป็น ว่า “ทำไปทำไป มันก็ได้ชีวิตประจำวันที่มีคุณภาพมากกว่าตอนที่ไม่ได้เป็นมะเร็งอย่างตื่นเช้า ทำสมาธิ เล่นโยคะ ทำอาหารสุขภาพกินเอง แปลหนังสือ เดินเล่นในธรรมชาติ ว่ายน้ำ มีคำคืนที่เห็นเดือนและดาว เงียบสงัด และเข้านอนแต่หัวค่ำ”

การวางใจเมื่อรู้ว่าต้องตาย

“มะเร็งของคุณเข้าสู่ระยะสุดท้ายแล้ว ผมเสียใจด้วย” “อาการของโรคไม่มีหนทางรักษาแล้ว”

คำว่า “ระยะสุดท้าย” สำหรับแพทย์อาจหมายถึงช่วงเวลาที่การดำเนินโรคเป็นไปถึงระยะที่หมดหนทางรักษา เยียวยาให้หาย หรือฟื้นฟูสภาพให้ดีขึ้นได้ เป็นระยะที่อาการมีแต่จะทรุดลงเรื่อยๆ ผู้ป่วยไม่ตอบสนองต่อการรักษาใดๆ แล้ว บางครั้งแพทย์บางคนอาจบอกการพยากรณ์โรคเพิ่ม เช่น ผู้ป่วยจะอยู่ได้อีกไม่กี่เดือน ก็ปี

ได้อินคำพูดเหล่านี้แล้วอาจชวนให้หดหู่ แต่ถ้ามองดูจริงๆ เราจะเห็นว่านั่นเป็นเพียงระยะสุดท้ายของกาย แต่ไม่ใช่ของชีวิต ซึ่งประกอบด้วยจิตใจและโยงโยของความสัมพันธ์ การพยากรณ์โรคของแพทย์จึงไม่ใช่คำพิพากษาชีวิต

ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายรายหนึ่งที่แพทย์พยากรณ์โรคว่าจะอยู่ได้ไม่กี่หนกเดือน เขาเลือกกลับไปรักษาตามแนวทางธรรมชาติ และอยู่กับครอบครัวอย่างอบอุ่นต่อไปอีกเป็นสิบปี ขณะที่บางราย เมื่อแพทย์บอกว่าเป็นมะเร็งระยะที่สาม เขากลับเครียด หดหู่ และเสียชีวิตภายในเวลาหนกเดือนเท่านั้น

ปัจจุบันยังคงถกเถียงกันอยู่ว่า แพทย์ควรพยากรณ์โรคหรือไม่ และการบอกว่าผู้ป่วยจะมีชีวิตอยู่อีกนานเท่าไร จะส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยและญาติอย่างไรบ้าง แพทย์บางคนกล่าวว่า การพยากรณ์โรคเป็นเพียงการคาดการณ์จากสถิติของโรคและการรักษาตามหลักการที่รู้เรียนและประสบการณ์ที่ผ่านมา อาจคลาดเคลื่อนได้ตามปัจจัยที่แตกต่างกันไปในผู้ป่วยแต่ละราย บางรายอาจมีชีวิตอยู่นานกว่าการพยากรณ์ และบางรายก็เสียชีวิตเร็วกว่านั้น

เมื่อต้องเผชิญห้วงเวลาลำบากเช่นนี้ ประเด็นที่สำคัญมากกว่าความถูกต้องของการพยากรณ์โรคคือ เราควรระลึกว่า เรื่องที่รับรู้ทำให้เรามีโอกาสเตรียมตัว เตรียมใจ จัดการภารกิจต่างๆ ให้ลุล่วง ใช้ชีวิตให้มีคุณค่าและมีความ

หมายถึงกับตัวเองและคนรอบตัว และเป็นโอกาสให้เราได้ดูแลร่างกายและจิตใจอย่างดีที่สุด มีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดเท่าที่เวลาจะอำนวย หรือหากต้องจากไป ก็เตรียมตัวเพื่อจากไปอย่างสงบและสบายที่สุด

ผู้ป่วยระยะสุดท้ายหลายคนที่มีการเตรียมตัวเตรียมใจบอกว่า พวกเขามีความสุขมากที่สุดในระยะสุดท้ายของชีวิตนี้เอง เพราะได้เรียนรู้ที่จะมีชีวิตจริงๆ กับคนรอบข้าง ละวางความโกรธ หรือทำกิจต่างๆ ที่เคยอยากทำแต่ผัดผ่อนมาตลอด

คนมากมายในปัจจุบันต้องทนทุกข์ทรมานยาวนานกับความเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรัง แต่ในอีกมุมหนึ่ง โรคเรื้อรังเหล่านี้ได้ให้โอกาสเราในการเรียนรู้ที่จะมีชีวิตที่เหลืออยู่อย่างเต็มเปี่ยม พัฒนาใจ แก่ไขสิ่งพลาดผิดในอดีต กลับมากระชับความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน และที่สำคัญที่สุดคือ ให้เวลาเราในการเตรียมตัวเพื่อจากไปอย่างสงบและเข้าถึงสังขารม

การวางใจเมื่อต้องตายกะทันหัน

คงไม่มีใครอยากตายกะทันหัน เช่น จากอุบัติเหตุ ภัยพิบัติทางธรรมชาติ ฆาตกรรม หรือจากโรคปัจจุบันทันด่วน เช่น หัวใจวาย ช็อก แต่สิ่งที่ไม่คาดคิดก็อาจเกิดขึ้นได้เสมอ สถิติคร่าวๆ ระบุว่า การตายร้อยละ ๑๐ เป็นการตายเช่นนี้ แต่ตัวเลขของการตายแบบนี้อาจมีแนวโน้มสูงขึ้น เนื่องจากวิถีชีวิตที่เต็มไปด้วยความประมาท และสภาพสังคมที่ทวีความรุนแรง ขัดแย้ง ทำให้สถิติอาชญากรรมสูงขึ้น รวมทั้งการทำลายธรรมชาติจนทำให้สภาพอากาศและสิ่งแวดล้อมแปรปรวน เกิดภัยธรรมชาติที่รุนแรงและบ่อยขึ้นเรื่อยๆ

เราอาจเห็นว่าการตายกะทันหันทำให้มีเวลาเตรียมตัวเตรียมใจน้อยมาก แต่ความจริงแล้วยังมีเวลา อย่างสั้นที่สุดคือในเสี้ยววินาทีก่อนสิ้นใจ ที่เราสามารถนำทางตัวเองให้สงบ นึกถึงความดีงาม ระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า หรือปล่อยวางอย่างสิ้นเชิงได้ หากเราเคยเตรียมตัวตายก่อนตายมาบ้างแล้ว

ชายวัยกลางคนผู้หนึ่งหมั่นปฏิบัติธรรมเสมอ วันหนึ่งระหว่างขับมอเตอร์ไซค์อยู่บนถนน มีรถยนต์คันหนึ่งมาชนทางด้านหลัง เขาล้มลงหมดสติไป และฟื้นขึ้นมาอีกทีตอนอยู่ที่โรงพยาบาล เขาเล่าให้ฟังว่า ช่วงวินาทีที่รถชน และก่อนจะหมดสติไปนั้น เขาเห็นแสงสว่างวาบขึ้นมา และเห็นพระที่เขาเคยไปปฏิบัติธรรมด้วย เขาจึงเริ่มสวดมนต์บทที่คุ้นเคย ก่อนจะไม่รู้สึกตัวอีก

หลายคนอาจกังวลว่า แม้จะทำดีมาตลอดชีวิต แต่หากไม่สามารถประคองสติให้ดีก่อนตายแล้วจะตายไม่ดี ในความเป็นจริง สิ่งดีๆ ที่เราทำมา จะยังอยู่กับเรา และจะมาช่วยเราในเวลาวิกฤตเสมอ หากเรามีศรัทธาที่ถูกต้อง และฝึกฝนตนไว้ดีแล้ว ก็ให้ปล่อยวางความกังวล ความกลัว ความคาดหวังที่จะต้องตายดีไปให้หมด และวางใจน้อมรับสิ่งใดก็ตามที่จะเกิดขึ้นแก่เราอย่างสงบและยินดี

วิธีฝึกฝนเพื่อเผชิญความตายกะทันหันอย่างสงบ

๑. ฝึกระลึกถึงความดี

หมั่นฝึกให้ใจคุ้นกับการคิดดีอยู่เสมอ หากต้องตายกะทันหันก็น่าจะมีความคิดดีๆ แวบผ่านเข้ามา คนโบราณหรือศาสนิกชนบางคนมีคำอุทานเวลาตกใจ เช่น พุโธ สัมมาอะระหัง พระเจ้า หรืออย่างท่านมหาตมะคานธี ก็เป็นตัวอย่างที่ดีมากของผู้ที่ใช้ชีวิตที่ทรงคุณค่า ท่านเป็นชาวฮินดูที่เคร่งครัด และใจกว้างเปิดรับแนวความเชื่อและการปฏิบัติอื่นๆ คำสุดท้ายที่ท่านพูดออกมา ก่อนเสียชีวิตจากการถูกลอบยิงคือ “ศรীরาม ศรীরาม ศรীরาม”

๒. ฝึกซ้อมเดินทางครั้งสุดท้าย

ทุกครั้งที่ต้องเดินทาง นั่งรถ ลงเรือ ขึ้นเครื่องบิน ลองทำใจว่า หากเกิดอุบัติเหตุขึ้น เราจะปล่อยวางความคิด ความรู้สึก โดยเฉพาะในทางลบได้ อย่างไรบ้าง หากมีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นก็ให้ปล่อยวางทันที ฝึกเช่นนี้เสมอๆ ถ้าเราไม่ฝึก เมื่อเกิดอุบัติเหตุจริง เราจะถูกท่วมทับด้วยความรู้สึกต่างๆ จนไม่สามารถจากไปอย่างสงบได้

การคิดถึงการเดินทางครั้งสุดท้ายจะช่วยให้เราไม่ประมาท และ ระวังตัวมากในการดำเนินชีวิตมากขึ้น หากผู้ขับรถเร็ว ลองนึกถึงอุบัติเหตุ ก็อาจ ลดความเร็วและขับรถระมัดระวังมากขึ้น

๓. ฝึกจินตนาการถึงตนเองในอุบัติเหตุ

จินตนาการถึงอุบัติเหตุต่างๆ เช่น ตึกถล่ม จมน้ำ ไฟไหม้ หากเราอยู่ใน สถานการณ์นั้น เราจะทำอะไร ทั้งการช่วยตนเองให้พ้นภัย และรักษาใจให้ ตั้งมั่นในความดีไปพร้อมๆ กัน เราจะตระหนักได้ว่า เรามีความพร้อมเพียงใด ในสถานการณ์คับขัน และมีสิ่งใดที่ต้องเตรียมตัวอีก เช่น เรียนว่ายน้ำ เรียนรู้ เรื่องการหนีไฟ เป็นต้น

๔. ฝึกระลึกถึงนิมิตหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของศาสนา

เลือกรูปเคารพหรือสัญลักษณ์ที่ทำให้เรารู้สึกดี อบอุ่น สงบ และเป็นสิ่ง ที่เรานึกถึงได้ง่ายและชัดเจนที่สุด ทันทีที่หลับตา ภาพนั้นก็สามารถปรากฏขึ้น ได้ทันที ไม่ว่าจะเป็นพระพุทธรูป รูปพระเยซู มัสยิดที่ไปสวดภาวนาประจำ พระที่เราเคารพ ดอกไม้ที่ชอบ ความดีที่เคยทำ หรือคำสรรเสริญพระเจ้า ฝึก นึกถึงสิ่งนี้บ่อยๆ ทุกวัน เมื่อเหตุการณ์ฉุกเฉิน สิ่งที่เรานึกถึงจะปรากฏขึ้นเป็น ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของเราให้สงบได้ง่ายและรวดเร็ว

๕. ฝึกปล่อยวาง

การปล่อยวางไม่ใช่การทอดธุระปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามยถากรรม ไม่สนใจ หากแต่เป็นการทำงานและมีความสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัวให้ดีที่สุดโดยไม่คาดหวังอะไรเพื่อตนเอง เพราะความคาดหวังมักทำให้เกิดความโกรธ ความเครียด หรือความน้อยใจ

เราควรฝึกปล่อยวางทุกอย่างอยู่เสมอ ปล่อยวางความดี ความชั่ว ความกลัวตาย ความกังวลว่าจะตายอย่างมีสติหรือไม่ ความห่วงทรัพย์สิน ครอบครัว และการทำงาน การฝึกขั้นสูงขั้นอีก คือต้องฝึกสติให้เห็นว่า ความเจ็บปวด ความเครียด ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เราเจ็บ เราเครียด เราเป็นแค่ผู้ดู ผู้เห็น ไม่ใช่ผู้เป็น การฝึกปล่อยวางต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติเจริญสติ ให้เราคลายความยึดมั่นว่า เรามีตัวตน และเรากำลังจะตาย

๖. ฝึกตกกระไดพลอยโจน

ลองสมมุติเหตุการณ์ที่เราต้องตายกะทันหัน และจินตนาการถึงการเผชิญความตายอย่างยินดี ไม่ขัดขืน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความตาย และพยายามช่วยเหลือให้ความตายนั้นเป็นไปด้วยดียิ่งขึ้น ปล่อยวางทุกอย่าง ทรัพย์สิน คนที่เรารัก และที่สำคัญที่สุดคือความเป็นตัวเป็นตนของเรา โดยเฉพาะการปล่อยวางความคิดที่ว่า “เรา” กำลังจะตาย

ชีวิตกับความตายไม่ใช่เรื่องที่แยกกันได้เด็ดขาดเหมือนเหรียญคนละด้าน แต่ทั้งสองสิ่งเดินทางไปพร้อมๆ กันตลอดเวลา เรามีชีวิตอยู่อย่างไร เราก็ตายอย่างนั้น การมีชีวิตที่ดี สงบสุข อยู่ดี อยู่เป็น ก็คือการเตรียมตัวตายดี ตายเป็นด้วย หรือหากมองจากมุมความตาย การเตรียมตัวตายดีนั้นจำเป็นต้องเริ่มที่เรียนรู้การใช้ชีวิตให้มีประโยชน์ มีความหมาย และมีคุณค่ามากที่สุด

เครือข่ายพุทธิกา



เครือข่ายพุทธิกา

บทที่ ๕

ช่วยผู้ป่วยและผู้ใกล้ตาย ให้จากไปอย่างสงบ

ลุงโชคอายุเจ็ดสิบหกปี เสียชีวิตในห้องไอซียูหลังจากล้มป่วยกะทันหันด้วยอาการหลอดเลือดหัวใจตีบตันเป็นเวลาสี่สิบแปดวัน

ก่อนเข้ารับการรักษา ลุงโชคมีอาการเหนื่อย เพลีย มีน้ําคีระะ และหมดสติไป แพทย์พบว่าลุงโชคมีเส้นเลือดหัวใจตีบสามเส้น ต้องรับทำการผ่าตัดบายพาสทันที หลังการผ่าตัด ลุงโชคอาการดีขึ้นเพียงสองวัน ปอดก็เริ่มทำงานไม่ดี แพทย์บอกว่าเป็นสภาพปอดที่ไม่ดีอยู่ก่อนผ่าตัด

แพทย์ใส่ท่อช่วยหายใจ ปฏิกริยาตอบสนองของลุงโชคเริ่มซาลง ใช้สูง ปัสสาวะน้อย กระสับกระส่ายเป็นช่วงๆ

หนึ่งสัปดาห์ผ่านไป ลุงโชคอาการดีขึ้น จึงย้ายจากห้องไอซียูไปห้องธรรมดา ลูกๆ มีความหวังว่าพ่อกำลังจะหายป่วย ในช่วงสามสัปดาห์ของการรักษานี้ ใช้จ่ายไปแล้วราวแปดแสนบาท สองวันต่อมา ลุงโชคทรุดลงไปอีก แพทย์ต้องใส่ท่อช่วย

หายใจและนำตัวกลับเข้าห้องไอซียู

ลูกคนหนึ่งเล่าความรู้สึกที่เห็นแพทย์ใส่ท่อช่วยหายใจให้พ่อ

“เห็นพ่อทรมาณมาก มีเลือดออก พยาบาลต้องจับตัวไว้ไม่ให้ดิ้น ต้องกรีดหลอดเลือดแดงเพื่อเอาสาหร่ายน้ำเกลือเล็กๆ สอดเข้าไป เป็นเราเองคงไม่ยอมให้ใครมาทำอย่างนี้ได้ดขาด มันเสียว แผลบเข้ามาในอก ถ้าเจ็บแทนพ่อได้ก็คงดี

“วินาทีนั้นรู้สึกว่ พ่ออาจอยู่กับเราได้ไม่นาน แต่ก็ไม่อยากรให้พ่อต้องทรมาณขนาดนี้ เริ่มมีคำถามว่าจะเอาพ่อกลับบ้านดีไหม อย่างไรวันหนึ่งพ่อก็ต้องตายจากเราไปอยู่ดี แต่จะพูดกับแม่อย่างไร ห่วงความรู้สึกแม่ แม่คงไม่ยอม เพราะยังทำใจไม่ได้

“เราสับสน ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี ยิ่งเห็นพ่อทรมาณ ขยับตัวไม่ได้ เราก็เริ่มเสียใจ ใจหนึ่งไม่อยากรให้พ่อทรมาณ อีกใจหนึ่งก็คิดว่าถ้าเอาพ่อกลับบ้าน เราจะดูแลอย่างไร หมอบอกว่าไหนๆ ก็สู้มาถึงขนาดนี้แล้ว ก็ดูกันไปอีก อย่าเพิ่งหมดหวัง เราก็ เฮ้อ... สู้ก็สู้”

เมื่อถามถึงความตายที่ปรารถนา หลายคนบอกว่า ต้องการจากไปอย่างสงบ ไม่ทรมาน หรือทรมานแต่น้อย

เมื่อถามต่อว่า หากเราเจ็บป่วยอยู่ในช่วงชีวิตสุดท้ายที่หมดหนทางรักษา เราต้องการให้ใช้เครื่องช่วยต่างๆ ใช้ท่อหรือสายทิ่มแทงเข้าในร่างกาย และแยกเราออกจากญาติไปอยู่ในห้องที่แพทย์และพยาบาลพยายามช่วยยื้อชีวิตเราไว้อย่างเข้มข้นไหม

แทบทุกคนตอบว่า ไม่ต้องการ ขอตายอย่างสงบท่ามกลางหมู่ญาติและคนที่รัก

แต่เมื่อถามคำถามเดียวกันนี้กับพ่อ แม่ ลูก หรือคนใกล้ชิดของผู้ป่วย คำตอบกลับเป็นว่า ต้องการให้แพทย์ช่วยประคับประคองยื้อชีวิตของคนที่เรารักให้อยู่กับเรานานที่สุด รวมทั้งไม่อยากแบกรับความรู้สึกว่า “เราปล่อยเขาตายโดยไม่ได้ช่วยเหลือให้เต็มที่” เอาไว้

แล้วควรตัดสินใจอย่างไรในเวลาวิกฤตเช่นนั้น เราควรเคารพความเห็นของใคร สิ่งที่เราต้องการคือสิ่งที่คนที่เรารักต้องการหรือไม่

หลายครอบครัวเลือกวิถีทางที่ช่วยให้ญาติและคนที่ตนรักเผชิญความจริง และตายอย่างสงบในบรรยากาศที่อบอุ่น เพราะเชื่อว่าการตายที่ดี การมีสติระลึกอยู่กับความดี จะพาให้ผู้ใกล้ตายไปสู่ความสงบสุขในชีวิตก่อนและหลังความตาย ผู้ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายหลายคนพูดเหมือนกันว่า แม้คนข้างหลังจะเสียใจกับการจากไปของคนรัก แต่พวกเขาก็รู้สึกภูมิใจที่ได้ทำสิ่งที่ดีที่สุดได้ใช้ชีวิตร่วมกันในเวลาสุดท้ายอย่างมีความหมาย มีความสุข และเต็มเปี่ยมด้วยความรักระหว่างกัน บางคนได้คุยทบทวนความหลัง บางคนได้ใช้เวลาสมานความโกรธ ความหมางเมิน กลับมาเป็นความรักความเข้าใจ บางคนบอกว่าเข้าใจและรักกันมากขึ้นในเวลานี้ ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นความทรงจำที่มีความหมาย พวกเขารู้สึกดี และมั่นใจว่าคนที่เขารักจะเดินทางไปสู่ภพเบื้องหน้าที่ดี

แพทย์ท่านหนึ่งกล่าวว่า โชคดีที่ได้มีโอกาสดูแลพ่อก่อนตาย น้อมนำให้พ่อคิดถึงสิ่งดีงาม ได้กุมมือกันจนนาทีสุดท้าย เป็นช่วงเวลาที่มีความหมายที่สุด ความรู้สึกดีๆ เหล่านี้ช่วยบรรเทาความทุกข์ที่เกิดจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้ดี หลายคนบอกว่า ไม่ได้ร้องไห้คร่ำครวญและทุกข์ใจมากนัก ตรงกันข้ามกับผู้ที่ยังจมอยู่ในความโศกเศร้าจากการตายของคนรัก มักไม่มีโอกาสแสดงความรัก ความผูกพัน หรือบอกลากันอย่างเต็มที่ กลายเป็นภาวะค้างคาใจที่สร้างความทุกข์ให้อย่างยิ่ง

เราทุกคนสามารถดูแลและช่วยเหลือผู้ป่วยและผู้ที่กำลังจะจากไปให้มีความสุขสงบได้ แต่เราจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจเพื่อสามารถทำหน้าที่สำคัญยิ่งนี้ แพทย์ พยาบาล และอาสาสมัครผู้ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ต่างกล่าวว่า การที่เราช่วยผู้อื่นให้ตายดี เท่ากับเรากำลังเตรียมใจเพื่อเตรียมตัวตายสำหรับตนเองไปด้วย ได้เห็นแนวทางการดูแลผู้ป่วยและใจของตนในอนาคต ได้เรียนรู้ที่จะยอมรับความจริงของชีวิต และไม่มีความคิดแง่ลบกับความตายที่จะทำให้เราเป็นทุกข์ และที่สำคัญคือ ได้เรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตที่เอื้อต่อการตายที่ดีในอนาคต

หัวใจของการดูแลผู้ป่วยและผู้ที่กำลังจะจากไป

สิ่งสำคัญที่ญาติ เพื่อน หรือผู้ดูแลผู้ป่วยควรพิจารณา คือ

๑. ทศนคติของคนที่มิต่อชีวิตและความตาย

หากผู้ช่วยเหลือมองความตายว่าเป็นความสูญเสีย หรือเป็นสิ่งที่ไม่น่าเกิดขึ้น การจะช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจและเผชิญความตายอย่างสงบก็เป็นไปได้ยาก หลายครั้งที่ญาติยอมรับความตายไม่ได้ ทำให้ผู้ป่วยกังวลใจและกลัวที่จะจากไป ทำให้เข้าถึงความสงบไม่ได้

การช่วยเหลือต้องเริ่มจากการมีความเห็นที่ถูกต้องต่อความตาย เห็นความตายเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญของชีวิต และเป็นโอกาสที่บุคคลนั้นๆ จะสามารถเข้าถึงศานติในใจได้

๒. สำรวจใจของตนว่าเข้มแข็งและพร้อมรับสภาพทางกายและทางอารมณ์ของผู้ป่วยได้หรือไม่

อาจให้เวลาตนเองทำสมาธิเจริญภาวนาสักพักหนึ่งก่อนเข้าเยี่ยมหรือดูแลผู้ป่วย เตรียมคำพูดและท่าทีของเราไว้ล่วงหน้าหากผู้ป่วยแสดงอาการที่ไม่น่าพอใจ เช่น โกรธ โวยวาย หรือเศร้า ลองจินตนาการว่า หากเราเป็นผู้ป่วยที่ทุกข์ทรมานและกำลังจะตายเช่นเขา เราจะรู้สึกอย่างไร กลัวแค่ไหน เหงาหรือไม่ ต้องการอะไรจากคนรอบข้าง คำตอบของเราอาจเป็นแนวทางให้เรารู้ว่า ควรปฏิบัติกับผู้ป่วยอย่างไร

๓. มีความรู้ความเข้าใจถึงสิ่งที่จะเกิดกับร่างกายและจิตใจของผู้ป่วย เพื่อหาวิธีบรรเทาเบาคลายความทุกข์กายทุกข์ใจให้ผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม

๔. เคารพความเห็น ความปรารถนา และสิทธิของผู้ที่กำลังจะจากไป อย่างพยายามยับยั้งความคิด ความเชื่อของเราให้เขา

๕. อยู่เป็นเพื่อน

สิ่งที่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายต้องการมากที่สุดคือเพื่อนที่อยู่เคียงข้าง ซึ่งไม่ได้หมายความว่าต้องอยู่กับเขาตลอดเวลา แต่หมายถึงการอยู่กับเขาได้ในเวลาที่เขาต้องการ

๖. รับฟังให้มาก

เปิดใจฟังเขาเหมือนกับว่าเขาเป็นคนเดียวในโลกที่เราสนใจ ตั้งใจฟังโดยไม่ตัดสินสิ่งที่เขาพูด ผู้ใกล้ตายมีเวลาพูดน้อยลงแล้ว หากมีอะไรที่เขาอยากพูด อยากระบาย ก็น่าจะให้เราเปิดโอกาสพูดจนหมดใจ

๗. แบ่งปันความรู้สึกกัน

ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดี เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ปลอ่ยให้เขาระบายความรู้สึกภายในออกมา การได้เห็นความกลัวของตนเอง และพูดถึงความกลัวอย่างเปิดเผย จะช่วยให้ความรู้สึกทุกขใจคลายลง และยอมรับสิ่งที่กำลังจะเผชิญได้

๘. รักและอภัยอย่างไม่มีเงื่อนไข

แม้ว่าเขาจะโกรธหรืออารมณ์ไม่ดีเพียงไร อย่าคิดว่าสิ่งเหล่านั้นพุ่งเป้ามาที่เรา ให้มองว่าเขากำลังพยายามสื่อสารความรู้สึกต่างๆ ออกมา ลองนึกว่า

หากเราอยู่ในสถานการณ์อย่างเขา เราจะรู้สึกโกรธ ว้าวุ่น กลัว หรือเรียกร้องความรักความสนใจมากเกินไป

๙. ใช้น้ำเสียงและการสัมผัสที่อ่อนโยนเสมอ

การใช้น้ำเสียงและสัมผัสอย่างอ่อนโยนบ่อยๆ ทำให้ผู้ป่วยผ่อนคลาย รู้สึกถึงมิตรภาพ และสงบลงได้มาก

๑๐. มีความหวัง แต่อย่าคาดหวัง

ปล่อยวางความคาดหวังของเราว่าเขาจะต้องไปดีและสงบ เราเพียงทำให้ดีที่สุด และวางใจว่าทุกคนมีกรรมและชีวิตเป็นของตนเอง ซึ่งกำหนดให้วิธีการตายของแต่ละคนแตกต่างกัน

๑๑. ดูแลตนเองให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจมั่นคง

เพื่อแบ่งปันความสุขสงบจากตัวเราให้ผู้ป่วย หลายครั้งที่ผู้ดูแลทุ่มเท กำลังกายกำลังใจจนไม่ได้ดูแลตนเอง เกิดอาการป่วย หมดหวัง ท้อแท้ ไม่มีเรี่ยวแรงและความเบิกบานสำหรับทำทำงานอันสำคัญยิ่งนี้

บอกความจริง

หลังจากดูผลอัลตราซาวด์บริเวณมดลูกของคนไข้หญิงคนหนึ่ง สูตินารีแพทย์เข้ามาพบเธอพร้อมภาพการตรวจ เขานั่งข้างๆ เธออย่างเป็นเพื่อน ถามว่าจะดื่มน้ำน้อยไหม ก่อนพูดช้าๆ ว่า “หลังจากการตรวจ เราพบว่าคุณมีเนื้องอกที่รังไข่ทั้งสองข้าง มันโตเร็วผิดปกติจนลามไปถึงอวัยวะอื่นๆ ” แพทย์ทิ้งช่วงให้ความเงียบเกิดขึ้นสักครู่ “เราเกรงว่าจะช่วยผ่าตัดเอาเนื้องอก

ออกมาไม่ได้ แต่เรามีหนทางที่จะช่วยให้คุณอยู่อย่างไม่ทรมาน
มากเกินไปนัก”

หญิงผู้นั้นถามว่า “ฉันจะอยู่ได้อีกเท่าไร”

แพทย์ตอบ “ผมไม่รู้ คนอื่นที่มีอาการคล้ายๆ กับคุณจะ
อยู่ได้สองถึงสามเดือน”

ทั้งสองอยู่ในความเงียบ แพทย์ไม่ได้พยายามอธิบายอะไร
ต่อ นิ่งเงียบๆ อยู่ข้างๆ หญิงคนนั้น จนเธอสามารถถามเรื่องการ
ดูแลตนเองได้อีกครั้ง

เป็นเรื่องยากที่จะฟังว่า “คุณเป็นโรคร้าย และกำลังจะตาย” และที่ยาก
พอๆ กันก็คือ การบอกความจริงนี้ให้ผู้อื่นรับรู้

หญิงชราท่านหนึ่งเคยเปรยไว้ในยามปกติว่า ถ้ารู้ว่าตนเองเป็นมะเร็ง
จะฆ่าตัวตาย แต่พอถึงเวลาจริง ๆ เธอกลับวางใจเฉยและยอมรับมันได้ ขณะที่
ชายชราซึ่งเป็นทหารเกษียณอายุท่านหนึ่ง เป็นคนรักสุขภาพ ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ และร่างกายแข็งแรงดี ท่านรู้ว่าตนเองเป็นมะเร็งในวันที่ไปตรวจ
สุขภาพ พอกลับจากโรงพยาบาลก็เหงาหงอย และเสียชีวิตไปในเวลาเพียงไม่
กี่เดือนหลังจากนั้น

เมื่อแต่ละคนมีภาวะความพร้อมในการรับฟังความจริงไม่เท่ากัน จึง
จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้บอกต้องประเมินความพร้อมของผู้ฟัง ก่อนจะบอกเขาถึง
โรคที่เป็น หรือความตายที่อาจกำลังใกล้เข้ามา เราไม่สามารถบังคับให้ใครฟัง
และเข้าใจเรื่องที่ยอมรับได้ยากเช่นนี้ นอกจากเขาจะเปิดใจฟังเอง การพยายาม
บอกอะไรในเวลาที่ยังไม่พร้อมหรือไม่อยากฟัง อาจทำให้เขาปฏิเสธไม่รับ
ฟังสิ่งใดๆ อีกเลย ซึ่งเท่ากับเป็นการปิดโอกาสให้เขาเตรียมตัวเตรียมใจใช้ชีวิต
ที่เหลืออย่างดีที่สุดไปด้วย

ที่จริงแล้วผู้ป่วยหลายคนก็พอคาดเดาหรือรับรู้ความรุนแรงหรือชนิด
ของโรคที่เป็นอยู่ เพียงแต่การได้ฟังในเวลาที่ยังไม่พร้อม กลับจะเป็นการ

ตอกย้ำความกลัวและความสั่นไหวในใจมากขึ้น

หลักการคร่าวๆ ที่ใช้พิจารณาความพร้อมของผู้ฟังคือ ผู้ฟังมีภูมิหลังชีวิตอย่างไร มีความคิดต่อโรคและการรักษาอย่างไร และมีความเชื่อเกี่ยวกับความตายอย่างไร ผู้ที่จะประเมินความพร้อมได้ต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีและคุ้นเคยกับผู้ป่วยพอสมควร

ผู้บอกความจริงอาจถามผู้ป่วยเพื่อดูว่า เขาคิดอย่างไรเกี่ยวกับอาการที่เป็นอยู่ เช่นถามว่า เขารู้สึกว่าตนเองเป็นอะไร เขาคิดอย่างไรกับสิ่งที่ เป็น และเขาจะคิดอย่างไรหากเกิดสิ่งเลวร้ายขึ้น

นายแพทย์เต็มศักดิ์ พึ่งรัมย์ เล่าถึงตัวอย่างในการประเมินความพร้อมของผู้ป่วยโดยถามว่า “คุณลุงรู้สึกอย่างไรบ้าง” หากเราประเมินว่าเขาอาจยังไม่พร้อมรับฟังความจริง แต่เขาถามว่า ตัวเขาเป็นมากแค่ไหน เราอาจถามกลับไปว่า “ตอนนี้ยังบอกไม่ได้แน่ชัด ต้องขอดูอีกสักนิด แต่ถ้าร้ายแรงจริงๆ คุณลุงคิดว่าอย่างไร” หากผู้ป่วยพร้อม เขาอาจเป็นฝ่ายถามเองว่า อาการเขาร้ายแรงแค่ไหน รักษาได้ไหม จะหายไหม จะตายหรือเปล่า

เมื่อถึงจุดนี้ การตอบควรให้ทั้งความจริงและความหวัง แพทย์หลายคน ที่ทำงานใกล้ชิดกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายมักบอกผู้ป่วยตรงไปตรงมาว่า “ถ้าตามหลักการแพทย์แล้ว โอกาสหายจากโรคมะเร็งไม่มากนัก แต่เรามีความหวังได้ ที่สำคัญ เรายังมีชีวิตอยู่ เราสามารถหวังและมีชีวิตอย่างมีความสุขกับโรคนี้อได้”

หรือตัวอย่างของชายวัยเกษียณท่านหนึ่งที่ป่วยเป็นมะเร็งตับ แพทย์ต้องการประเมินก่อนว่า ท่านจะรับข่าวเรื่องนี้ได้มากน้อยเพียงไร จึงสอบถามลูกๆ ว่า ปกติเวลามีปัญหา พ่อจัดการปัญหาอย่างไร

ลูกๆ เล่าว่า เมื่อตอนที่ลูกคนหนึ่งหนีออกจากบ้านโดยไม่บอก พ่อโกรธมากถึงกับจะยิงตัวตาย หรือเมื่อลูกอีกคนหนึ่งตาย พ่อก็ช็อกไป

เมื่อได้ข้อมูลเช่นนี้ แพทย์และญาติของผู้ป่วยก็เห็นร่วมกันว่า ยังไม่ควรบอกข่าวการเป็นมะเร็งกับพ่อ แต่เลือกบอกเฉพาะข้อมูลเกี่ยวกับอาการของโรคและวิธีเยียวยารักษา

หลายครั้งที่ญาติขอไม่ให้แพทย์บอกผลการวินิจฉัยหรือพยากรณ์โรคกับผู้ป่วย เพราะเกรงว่าผู้ป่วยจะทำใจไม่ได้จนอาการทรุดลง แต่แท้จริงแล้ว ความพยายามปกปิดความจริงอาจยิ่งทำให้บรรยากาศอึดอัด และท้ายที่สุดก็ปิดไม่มิด เพราะผู้ป่วยย่อมอยากรู้ สืบค้น สอบถาม หรือแม้แต่ดูปฏิกิริยาจากคนรอบข้าง เราต้องไม่ลืมว่า ผู้ป่วยย่อมรู้สึกถึงสภาวะต่างๆ ในร่างกายตนเองได้ดีที่สุด เขาย่อมรู้สึกถึงความรุนแรงของโรคที่กำลังเผชิญ แม้คนรอบตัวจะบอกว่าไม่เป็นไร แต่เขาย่อมรู้สึกได้ว่าคนอื่นกำลังปิดบังบางอย่าง

หลายคนรู้สึกว่าตนเองกำลังจะตาย และอยากระบายความรู้สึกหวาดกลัวและโศกเศร้าที่เกิดขึ้น หากคนรอบตัวต่างพยายามซ่อนเร้นความจริงนี้ เขาก็จำเป็นต้องเก็บความรู้สึกเหล่านั้นไว้กับตนเองอย่างโดดเดี่ยว

ผู้ป่วยมีสิทธิรับรู้ความเป็นไปเรื่องโรคของตน เพราะเขาต้องเผชิญกับความตายของตนเอง เขาควรมีโอกาสเตรียมตัวเตรียมใจที่จะจากไปอย่างดีที่สุดตามวิถีทางที่เขาเลือก และใช้เวลาช่วงสุดท้ายของชีวิตอย่างที่ต้องการ ด้ระบายความทุกข์ ได้จัดการปัญหาที่ค้างคา กรณีที่คนรอบตัวปกปิดความจริงนี้ไว้ อาจทำให้ทุกคนเกิดความทุกข์กรุ่นอยู่ในใจ แต่ไม่พูดกัน ไม่คิดหาวิธีทำให้สบายใจ ไม่สะสางปัญหาค้างคา ไม่มีโอกาสได้บอกลาหรือโอ้อาลัยกัน เป็นการปิดโอกาสที่จะมีความสุขและสงบรวมกันในบ้านปลายของชีวิตผู้ที่กำลังจะตาย

การบอกความจริงเป็นสิ่งสำคัญกับคนไข้และญาติเป็นอย่างยิ่ง เพราะทุกฝ่ายจะได้เข้าใจสิ่งที่จะเกิดขึ้นร่วมกัน นอกจากเรื่องโรค การดำเนินโรค พยากรณ์โรค วิธีการรักษาอาการต่างๆ และผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นทั้งดีและไม่ดีแล้ว สิ่งสำคัญที่ควรบอกผู้ป่วยเสมอคือ เรามีโอกาสและทางเลือกอะไรบ้างในการดูแล ควบคุมประครองชีวิต และเขาสามารถมีชีวิตที่เหลืออยู่อย่างสุขสบายที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่หากผู้ป่วยไม่ต้องการรู้ความจริง ก็เป็นสิทธิของเขาเช่นเดียวกัน

แพทย์และพยาบาลหลายคนที่คุณคลุกคลีกับผู้ป่วยระยะสุดท้าย และมีส่วนช่วยให้การตายเป็นไปอย่างสงบ กล่าวเหมือนกันว่า การบอกความจริงให้ผู้ป่วยทราบเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ ทั้งต่อการให้การรักษา และการเตรียมพร้อมเพื่อให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบ แต่การบอกต้องอาศัยศิลปะและความใส่ใจ ผู้บอกต้องมีทั้งศาสตร์และศิลป์ที่จะบอกให้ผู้ป่วยและญาติ เข้าใจ ยอมรับ และร่วมมือกันวางแผนการดูแลผู้ป่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ในกรณีที่ญาติประเมินว่าผู้ป่วยอาจทำใจไม่ได้ ก็ต้องค่อยๆ บอกอย่างระมัดระวัง

ชายชราคนหนึ่งป่วยด้วยโรคมะเร็ง ท่านเองรู้ว่าตนเองป่วยมาก แต่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร และปฏิเสธว่าตนกำลังจะตาย ลูกหลานก็ไม่กล้าบอก จนวันหนึ่ง ท่านดูโทรทัศน์เห็นภาพหมอและพยาบาลกำลังกู่ชีวิตคนไข้อยู่ ท่านเปรยกับลูกสาวว่า “ถ้าพ่อเป็นอะไรไป อย่าให้เขาทำอย่างนี้กับพ่อนะ มันทรมาน” ลูกสาวจึงใช้โอกาสนั้นเริ่มต้นพูดคุยเรื่องการเจ็บป่วยกับการตายกับพ่อ

การบอกอาจต้องรอจังหวะเหมาะสม แล้วชวนผู้ป่วยคุยสบายๆ ถึงเรื่องราวในอดีต จากนั้นค่อยๆ ย้อนถามเรื่องความตายของคนใกล้ตัว เช่น คุณลุงคนหนึ่งบอกว่ารับไม่ได้ถ้าเป็นมะเร็ง พยาบาลทำความคุ้นเคยอยู่สักระยะแล้ววันหนึ่งก็ชวนคุยเรื่องต่างๆ ในชีวิตของคุณลุง แล้วถามว่า “อาม่าและเตี๋ยของคุณลุงเสียชีวิตด้วยสาเหตุใด ในอาการเช่นไรคะ” คุณลุงตอบว่า “ท่านไปสงบมากเลย นอนป่วยอยู่ มีลูกหลานล้อมเตียง ลุงก็อยู่ด้วย แล้วท่านก็สิ้นใจ” การเล่าเรื่องอดีตเช่นนี้อาจทำให้คุณลุงนึกถึงความตายของตนเอง ไม่นานคุณลุงก็บอกให้ลูกๆ ตามทนายมาจัดการเรื่องพินัยกรรม

ผู้ป่วยที่รับรู้ความจริงจะมีโอกาสได้จัดการสิ่งต่างๆ ที่ค้างคาใจ ทำให้สับสนและกังวลน้อยลง เมื่อใจเขาพร้อมที่จากไป เขาจะดูสงบ ร่างกายค่อยผ่อนคลายๆ แล้วหยุดลงไปเองอย่างสงบและแผ่วเบา

ปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์เมื่อรู้ความจริง

วงการแพทย์ยอมรับโดยทั่วไปว่า ผู้ป่วยที่ทราบข่าววาระสุดท้ายของตน กำลังใกล้เข้ามา มักมีปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์เมื่อรู้ความจริง แบ่งได้เป็น ๕ ระยะ คือ

๑. ช่วงแห่งการปฏิเสธ

เมื่อรับรู้ข่าวอาการหรือโรคที่เป็นไม่สามารถเยียวยาได้อีกต่อไป ผู้ป่วยหลายคนจะปฏิเสธ ไม่เชื่อ ไม่ยอมรับความจริงหรือการวินิจฉัยของแพทย์ รวมถึงอาจโกรธผู้ที่บอกเรื่องนี้ด้วย

การปฏิเสธเป็นกลไกป้องกันตัวชนิดหนึ่ง เนื่องจากยอมรับความจริงเกี่ยวกับความตายของตนไม่ได้ พฤติกรรมที่มักแสดงออกคือ ถ้ามีย้ำถึงการวินิจฉัยโรค คิดว่าผลการตรวจต่างๆ คงผิดพลาด เปลี่ยนผู้รักษา พุดกับคนที่เข้าใจตนเท่านั้น และไม่ยอมพูดถึงความตายหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการตายเลย ระยะเวลานี้อาจสั้นชั่วคราวหรืออาจนานเป็นเดือนก็ได้

ผู้ดูแลควรรับฟังอย่างเข้าใจ ยอมรับการปฏิเสธความตายของเขา การยึดเย็ดให้ผู้ป่วยยอมรับความจริงในเวลานี้ เท่ากับผลักเขาให้ห่างออกไปอีก

๒. ร้องอารมณ์โกรธ

แม้จะปฏิเสธความตาย แต่ผู้ป่วยอาจรู้สึกลึกๆ ว่าเสี่ยงความตายไปไม่ได้ จึงเกิดความโกรธที่ตนต้องตาย ไม่ยุติธรรมเลยที่เป็นเช่นนี้ ระยะนี้ผู้ป่วยจะหงุดหงิดง่าย เกรี้ยวกราด อิจฉาผู้ยังมีชีวิตอยู่และจะอยู่ต่อไปโดยไม่มีเขา ต่ำหนิติเตียนตนเองและผู้อื่น เรียกร้องความสนใจ และใช้อำนาจ เพราะเขารู้สึกว่ากำลังสูญเสียอำนาจในชีวิต ช่วงเวลานี้จะสั้นหรือยาวนานอยู่กับอุปนิสัยดั้งเดิมของผู้นั้น เช่น คนใจเย็น มองโลกในแง่ดี ก็อาจแสดงออกถึงความโกรธน้อยกว่าผู้ที่โกรธง่าย

ผู้ดูแลควรรับฟังอย่างเข้าใจ ปล่อยให้ผู้ป่วยแสดงความโกรธออกมาโดยไม่โกรธตอบ เพราะจะทำให้เขาโกรธมากขึ้นเป็นทวีคูณ ควรให้อภัย มีเมตตา และเข้าใจว่าความโกรธของเขามาจากความทุกข์ที่กำลังสูญเสียอำนาจการควบคุมชีวิตตน การสงบนิ่งของเราจะช่วยให้ผู้ป่วยเกิดสติ และผ่านช่วงเวลานี้ไปได้เร็วขึ้น

๓. การต่อรอง

เป็นระยะนี้ผู้ป่วยจะทำทุกวิถีทางเพื่อต่อรองให้มีชีวิตอยู่ต่อไป หลายคนร้องขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฟังปาไยศาสตร์ ทำพิธีกรรมต่างๆ บนบานศาลกล่าว หลายคนสัญญาว่าจะประพฤติตัวเป็นคนดี หรือทำความดีบางอย่างแลกเปลี่ยน

ผู้ดูแลควรอนุญาตและช่วยให้ผู้ป่วยได้ทำสิ่งที่สบายใจ แต่ต้องไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ อย่างวิพากษ์วิจารณ์ว่าสิ่งที่เขาทำเป็นเรื่องไร้สาระหรือมลาย อาจหาโอกาสเหมาะๆ เพื่อพูดให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงการมีความหวังบนพื้นฐานความจริง คือความหวังที่จะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้ดีและมีความสุขที่สุด

๔. ซึมเศร้า

หลังจากเห็นว่าการต่อรองชีวิตไม่เป็นผล และอาการไม่ดีขึ้น ผู้ป่วยจะเริ่มเข้าสู่ระยะซึมเศร้า หดหวัง หดแรงแ อ่อนเพลีย รู้สึกถึงความเจ็บปวดมากขึ้น เเสบขริ้ม พุดน้อยหรือไม่พุดเลย ร้องไห้บ่อย อยากอยู่คนเดียวเงียบๆ ไม่อยากเจอใคร นอนไม่ค่อยหลับ เหม่อลอย บางคนอาจอยู่ในช่วงซึมเศร้าจนกระทั่งเสียชีวิต แต่บางคนอาจไม่ซึมเศร้าเลยก็ได้

ผู้ดูแลควรอยู่เป็นเพื่อนเคียงข้างผู้ป่วย ระยะนี้การนั่งอยู่ใกล้ๆ หรือการสัมผัสสำคัญกว่าคำพูด การดูแลเอาใจใส่จะช่วยให้ผู้ป่วยคลายความซึมเศร้า และก้าวสู่การยอมรับความจริงได้

๕. ยอมรับ

ขณะนี้ผู้ป่วยจะเริ่มสงบ ไม่พยายามต่อรองหรือต่อสู้เพื่อให้มีชีวิตอยู่ต่อไป ยอมรับในธรรมชาติของชีวิตและความสูญเสียที่เกิดขึ้น ไม่กลัวหรือเสียใจ สามารถเล่าความรู้สึกที่ผ่านมาได้ บางคนต้องการอยู่คนเดียว หรือใช้เวลากับคนสำคัญในชีวิตเพียงหนึ่งหรือสองคนเท่านั้น ความทุกข์ทรมานทางกายเริ่มน้อยลง หลับได้บ่อยและนาน

ผู้ดูแลควรให้ผู้ป่วยมีเวลาอยู่อย่างสงบ อาจจำกัดหรือลดการเยี่ยมชม การสื่อสารด้วยการพูดและการสัมผัสยังจำเป็นอยู่เสมอ สิ่งสำคัญคือ หากญาติยังยอมรับความตายไม่ได้ จะทำให้ผู้ป่วยเป็นกังวล กลัว และไม่ยอมตาย

ระยะต่างๆ ที่กล่าวไปแล้วนั้นอาจเกิดขึ้นตามลำดับหรือสลับกันไปมา บางคนเข้าสู่ระยะของการยอมรับแล้วอาจกลับมาปฏิเสธอีก บางคนอาจไปไม่ถึงการยอมรับ และการตายอาจเกิดขึ้นในระยะใดก็ได้ อย่างเช่น

ผู้ป่วยหญิงคนหนึ่งเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย เธอรู้สึกสงบ และยอมรับว่ากำลังจะตาย เธออยากจากไปตามธรรมชาติ จึงบอกแพทย์ว่า ในภาวะวิกฤตไม่ต้องใส่ท่อออกซิเจนหรือปั๊มหัวใจให้เธอ แต่เมื่อเวลานั้นมาถึง เธอกลับร้องขอให้ใส่ท่อออกซิเจน และช่วยชีวิตเธอให้ถึงที่สุด

คุยกันเรื่องความตาย

การสื่อสารที่ดีต่อกันระหว่างทุกฝ่าย ทั้งทีมสุขภาพ ผู้ป่วย และญาติพี่น้อง เป็นหัวใจสำคัญและจำเป็นที่เอื้อให้เกิดความเข้าใจและเชื่อใจกัน ทั้งในการรักษาและการยอมรับความจริง และท้ายสุดคือ เพื่อการจากไปอย่างสุขสงบ

การสื่อสารกับผู้ป่วยเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและไม่มีสูตรตายตัว แต่มีหลักการเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ ดังนี้

๑. เตรียมใจบอกความจริง

โดยมากแพทย์มักเป็นผู้บอกความจริงกับผู้ป่วย แต่ก็อาจให้ญาติบอกได้ หากแพทย์เห็นว่าจะช่วยให้ผู้ป่วยยอมรับความจริงได้มากกว่า ผู้ทำหน้าที่นี้ควรสำรวจใจตนเองก่อนว่า เข้าใจความรู้สึกของคนที่กำลังจะรับรู้ถึงวาระสุดท้ายของตนมากแค่ไหน อาจลองถามตนเองว่า ถ้าเราอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น เราจะรู้สึกอย่างไร อยากให้ผู้บอกบอกอะไร บอกอย่างไร

ขณะที่พูดคุยกับผู้ป่วยถึงความจริงเรื่องนี้ ควรสังเกตปฏิกิริยาที่เขาแสดงออกมา เพื่อประเมินความพร้อมในจิตใจ อาจตั้งต้นด้วยการถามถึงความรู้สึกของเขาที่มีต่อโรค อาการต่างๆ ที่เป็นอยู่ ควรให้ความเป็นมิตร คอยรับฟังตอบคำถาม และอยู่เป็นเพื่อนเคียงข้างในช่วงขณะนั้นและหลังจากนั้น การรับรู้ความจริงอาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกช็อกและสับสน การมีใครสักคนอยู่เป็นเพื่อนแม้ในความเงียบ จะช่วยลดทอนความรู้สึกแย่ๆ ได้ การพูดแล้วเดินจากไปทันทีจะทำให้เขารู้สึกแฉะแฉะและโดดเดี่ยวที่สุด

๒. เลือกบรรยากาศที่เหมาะสม

หากประเมินว่าผู้ป่วยพร้อมรับฟังความจริง มีทัศนคติที่ดี และไม่มีประสบการณ์ที่เลวร้ายต่อการตาย ก็ควรหาสถานที่ที่บรรยากาศดี และผ่อนคลายในการบอก ห้องรับรองที่ดูสบายๆ ไม่เป็นทางการ จะช่วยให้การรับรู้และพูดคุยเรื่องนี้ไม่เครียดเกินไป

๓. สื่อสารจากใจ

การสื่อสารไม่ได้สำคัญเฉพาะคำพูดหรือข้อมูล แต่อยู่ที่ทุกอย่างที่เราสื่อออกมาจากความรู้สึกเป็นภาษากายและใจ ใช้การสัมผัส น้ำเสียง สีหน้า แววตาที่เมตตา อ่อนโยน สื่อถึงความรู้สึกดีๆ ความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจอย่างสม่ำเสมอและไม่มีเงื่อนไข รวมทั้งใช้คำพูดที่เข้าใจง่ายๆ และพูดอย่างนุ่มนวล

ทั้งหมดนี้จะช่วยลดทอนความรู้สึกไม่ดีต่อเรื่องที่รับรู้ได้มาก

๔. บอกความจริงอย่างมีความหวัง

“แป๊ะ” คุณหมอต่านหนึ่งพูดขณะเดินเข้ามาที่เตียงชายชรา “ลื้อเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายนะ ไม่มีทางรักษาแล้ว กลับบ้านไปก็ได้”

พูดจบหมอก็เดินจากไป ทิ้งให้ผู้ป่วยและญาติงงง สับสน ผลก็คือ ชายชรานี้ไม่ยอมเชื่อคำพูดของหมอ และขอออกจากโรงพยาบาลทันที แม้ท่านจะกังวลเพียงใดก็ตาม แต่ก็ไม่ยอมรับคำวินิจฉัยของหมอเลย

การให้ความสำคัญกับเรื่องที่จะบอกโดยละเลยความรู้สึกของผู้ฟังนั้น ทำให้การสื่อสารที่แท้จริงเกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากผู้บอกจะเล่าถึงผลการวินิจฉัยและพยากรณ์โรคแล้ว ควรให้กำลังใจ ความหวัง และทางเลือกกับผู้ป่วยด้วย เช่น เราพยายามรักษาเต็มที่แล้วแต่หมดหนทาง แต่เรายังมีโอกาสที่จะอยู่กับโรคนี้อย่างมีความสุขได้ หรือยังเลือกการบำบัดเยียวยาทางอื่นๆ ได้ เป็นต้น การบอกความจริงโดยไม่มีทางออกอื่นใด เป็นการทำลายความหวังบางอย่างของผู้ที่ยังอยากมีชีวิต

การบอกความจริงอย่างมีความหวัง ไม่ใช่เป็นความหวังให้หาย หรือไม่ตาย แต่เป็นความหวังที่จะมีความสุขสงบกับชีวิตในช่วงเวลาที่มีค่าที่เหลืออยู่ได้ อย่างดีที่สุด เช่นที่แพทย์ท่านหนึ่งบอกกับผู้ป่วยว่า

“คุณเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย เราอาจทำให้คุณหายไม่ได้ แต่เราช่วยให้คุณอยู่กับมะเร็งได้อย่างไม่ทรมานมากนัก และสามารถใช้ชีวิตทำอะไรหลายอย่างที่คุณต้องการได้”

“ตามลัทธิและวิชาการทางการแพทย์ ลักษณะอาการเช่น
นี้บ่งชี้ว่า คุณอาจอยู่ได้ไม่เกินหกเดือน แต่หมอไม่ใช่พระเจ้าที่จะ
ชี้เป็นชี้ตาย หมอว่าคุณยังมีความหวัง คือหวังที่จะอยู่อย่างมี
ความสุข เรามาวางแผนที่จะอยู่ต่อไปอย่างมีความสุข และทุกข์
น้อยที่สุดดีกว่า”

๕. ฟังอย่างตั้งใจ

หลายครั้งแพทย์ พยาบาล หรือแม้แต่ญาติ มักใช้ท่าทีในการบอกความ
จริงเป็นการสั่งสอนผู้ป่วยว่า เขาควรทำอะไร ควรรู้สึกอย่างไร โดยไม่ถามว่า
ตัวเขาต้องการอะไร รู้สึกอย่างไร และมีความคิดเห็นอย่างไรต่อเหตุการณ์ที่
เกิดขึ้น อยากได้รับการรักษาเยียวยาอย่างไร และอยากให้ผู้อื่นช่วยอะไรบ้าง

ผู้บอกความจริงต้องเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยและญาติพูดและถามได้เสมอ
โดยต้องฟังอย่างตั้งใจ ไม่ตัดสินความคิด ความรู้สึก ความเชื่อของอีกฝ่ายหนึ่ง
บนพื้นฐานของตนเอง เพราะการฟังอย่างตั้งใจคือหัวใจสำคัญของการบอก
ความจริง

ผู้ป่วยที่เพิ่งรู้ความจริงอาจนิ่งเงียบ สับสน แพทย์หรือญาติอาจนั่งอยู่
เป็นเพื่อน พร้อมรับฟังหากเขาต้องการพูดหรือปรึกษาสิ่งใดก็ตาม บางครั้งคำ
พูดปลอบใจอาจไม่จำเป็นเท่ากับการอยู่เป็นเพื่อน และรับฟังอย่างไม่มีเงื่อนไข

๖. สื่อสารกันอย่างสม่ำเสมอ

การสื่อสารที่ดีต่อกันระหว่างทีมสุขภาพ ผู้ป่วย และญาติ จำเป็นต้อง
ทำอย่างสม่ำเสมอตลอดการดูแลรักษา ทีมสุขภาพควรให้ข้อมูลอย่างต่อเนื่อง
ทั้งเรื่องโรค อาการของโรค วิธีการรักษา ผลที่จะเกิด ความคาดหวังจากการ
รักษา หรือทางเลือกอื่นๆ ที่เป็นไปได้ เพื่อให้เกิดความคาดหวังต่อกันอย่างถูก
ต้อง ส่วนผู้ป่วยและญาติควรใช้สิทธิที่จะได้รับข่าวสารข้อมูลที่ถูกต้องครบถ้วน
และมีส่วนในการวางแผนและตัดสินใจวิธีการรักษาด้วย

การบอกข้อมูลล่วงหน้าจะทำให้ผู้ป่วยและญาติเตรียมตัวเตรียมใจกับสถานการณ์ต่างๆ ได้แต่เนิ่นๆ รวมทั้งช่วยลดความไม่เข้าใจและความขัดแย้งระหว่างทีมสุขภาพกับผู้ป่วยด้วย

คำถามชวนคิด

- หากท่านกำลังป่วยหนัก ท่านอยากรู้เรื่องพยาธิสภาพของร่างกาย และโรคของตนเองหรือไม่ อยากรู้อะไรบ้าง อะไรบ้างที่ไม่อยากได้ยิน
- ท่านอยากรู้ไหมว่าตนเองกำลังจะตาย ทำไม
- หากท่านไม่ยอมรับทราบข่าวความตายหรือโรคร้าย ท่านคิดว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไรกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น
- หากแพทย์และคนใกล้ชิดของท่าน ไม่ยอมบอกความจริงว่า ท่านเป็นโรคที่หมดหนทางรักษา ท่านจะรู้สึกอย่างไรเมื่อมาทราบทีหลัง
- หากท่านกำลังจะเสียชีวิต ท่านอยากเตรียมตัวตายหรือจัดการกับธุระต่างๆ หรือไม่
- หากคนที่ท่านรักป่วยหนักและอาจกำลังจะตาย ท่านจะบอกเขาหรือไม่ หากบอก จะบอกอย่างไร หรือหากไม่บอก เพราะอะไร ท่านจะช่วยให้เขาเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อตายอย่างสงบอย่างไร

วางแผนรักษาผู้ป่วยระยะสุดท้าย ไม่เร่งความตาย ไม่ยื้อชีวิต

เป้าหมายของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายไม่ใช่เพื่อรักษาให้หายจากโรค แต่เป็นการดูแลให้เขาใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีความสุข สงบ มีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดดังปรารถนา และช่วยบรรเทาความทุกข์กายและใจด้วยวิธีแบบองค์รวมทั้งการใช้ยาและเยียวยาบำบัดต่างๆ จนกระทั่งถึงปลายทางของชีวิต

องค์การอนามัยโลกยอมรับแนวคิดในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่เรียกว่า “Palliative care” หรือ “การดูแลแบบประคับประคอง” โดยนิยามอย่างชัดเจนว่า เป็นการกระทำการดูแลทั้งหมดแก่ผู้ป่วยด้วยโรคหรือความเจ็บป่วยที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษา เป็นการดูแลเพื่อควบคุมความเจ็บปวด อาการไม่สบายต่างๆ ด้านจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตมากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้สำหรับผู้ป่วยและครอบครัว

ลักษณะการดูแลแบบประคับประคอง ที่องค์การอนามัยโลกระบุไว้ คือ

๑. ให้ความสำคัญต่อชีวิต และถือว่าความตายเป็นกระบวนการสิ้นสุดชีวิตที่เป็นปกติ
๒. ไม่ควรเร่งรัดหรือเหนี่ยวรั้งการตาย
๓. ดูแลให้บรรเทาจากความเจ็บปวดและอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ
๔. ผสมผสานการดูแลผู้ป่วยทั้งด้านจิตใจและจิตวิญญาณ
๕. เสนอระบบสนับสนุนให้ผู้ป่วยมีชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขเท่าที่จะทำได้จนถึงวันสิ้นสุดชีวิต
๖. เสนอระบบสนับสนุนให้ครอบครัวสามารถเผชิญกับอาการเจ็บป่วยของผู้ป่วย และเผชิญกับภาวะเศร้าโศกภายหลังการเสียชีวิต

การวางแผนการรักษาแบบประคับประคองชีวิตนั้น ควรทำตั้งแต่เริ่มทราบว่าป่วย โดยเฉพาะการป่วยด้วยโรคเรื้อรัง โดยผู้ป่วยต้องได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโรคที่เป็น อาการต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น วิธีการรักษาต่างๆ เช่น รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันที่เน้นการใช้ยาและเทคโนโลยีการแพทย์สมัยใหม่ หรือการรักษาทางเลือก ไม่ว่าจะเป็นแผนไทย สมุนไพร แผนจีน หรือผสมกันหลายๆ ทางก็ได้ ผลดีหรือผลข้างเคียง การบรรเทาอาการและความเจ็บปวด รวมทั้งหากการรักษามาถึงจุดสิ้นสุด คือไม่สามารถประคับประคองชีวิตต่อไปได้แล้วจะทำ

อย่างไร หากเกิดภาวะวิกฤต เช่น อวัยวะล้มเหลว หัวใจหยุดเต้น การหายใจล้มเหลว ผู้ป่วยจะให้ทางทีมสุขภาพดูแลอย่างไร จะกู้ชีวิตด้วยเครื่องมือหรือเทคโนโลยีทางการแพทย์หรือไม่ ทั้งนี้ต้องไม่ลืมว่าเป้าหมายของการเยียวยาในช่วงนี้ว่า เป็นไปเพื่อให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุด ไม่ใช่เพื่อรักษาให้หายจากโรค

หัวใจของการรักษาแบบประคับประคองต้องคำนึงถึงผู้ป่วยในทุกมิติของความเป็นมนุษย์ ทั้งทางกายใจ สังคม ความสัมพันธ์ และจิตวิญญาณความเชื่อ ผู้ป่วยต้องได้แสดงความคิดเห็นต่อวิธีการดูแลตนเองในภาวะนี้ และมีส่วนร่วมร่วมกับแพทย์ในการวางแผนการดูแลชีวิต ความเจ็บป่วย และการตายของตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้ป่วยอยู่กับโรคอย่างเป็นสุขพอควร ช่วยลดความขัดแย้งหรือไม่ไวใจกันระหว่างผู้ป่วยกับทีมสุขภาพ รวมทั้งช่วยให้ผู้ป่วยยอมรับและสามารถเข้าถึงการตายอย่างสงบได้

ประเด็นสำคัญในการพิจารณาเลือกวางแผนการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ประเด็นสำคัญที่ทุกฝ่ายควรคำนึงถึงร่วมกัน คือ

- เป้าหมายในการดูแลในระยะสุดท้ายนี้ คืออะไร ผู้ป่วยต้องการอะไร
- จะเลือกวิธีเยียวยาความเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังขั้นสุดท้ายอย่างไร เช่น มะเร็งระยะสุดท้าย ไตวาย เอดส์ ซึ่งการรักษาในปัจจุบันยังไม่สามารถเยียวยาได้ จะใช้วิธีเคมีบำบัด รังสีบำบัด หรือรักษาทางเลือกอื่นๆ เช่น สมุนไพร การแพทย์แผนไทย แผนจีน อาจเลือกวิธีผสมผสาน หรือเลือกไม่บำบัดด้วยวิธีใดเลย และจะควบคุมอาการปวดแสบไหม ด้วยวิธีใดบ้าง
- ต้องการอยู่ที่บ้าน หรือโรงพยาบาล หรือผสมผสาน
- เมื่อวาระสุดท้ายมาถึงจะใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ช่วยชีวิตหรือไม่ เช่น เข้าห้องไอซียู หรือทำการกู้ชีวิต เช่น บีมหัวใจหรือไม่ แคไหน ในกรณีใด

และใครจะเป็นผู้ตัดสินใจ โดยทุกฝ่ายควรปรึกษาในรายละเอียดของการกู้ชีวิต และขั้นตอนการรักษาในระยะสุดท้ายอย่างต่อเนื่อง

- วิธีการใดบ้างที่จะดูแลผู้ป่วยทางด้านจิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ มีระบบเกื้อกูลดูแลผู้ป่วยไหม ใครเป็นดูแล ค่าใช้จ่ายเป็นอย่างไร

“บ้าน” หรือ “โรงพยาบาล”

คงไม่มีคำตอบตายตัวว่า ผู้ป่วยระยะสุดท้ายควรได้รับการดูแลประคับประคอง และช่วยเหลือให้เข้าถึงความตายอย่างสงบที่บ้านหรือที่โรงพยาบาล เพราะผู้ป่วยแต่ละคนมีปัจจัยต่างกัน และอาการของโรคที่ต้องการการดูแลไม่เหมือนกัน

การได้อยู่ในสถานที่ที่คุ้นเคยย่อมทำให้รู้สึกอบอุ่นและสบายใจ ยิ่งหากมีครอบครัวและญาติมิตรดูแลอยู่ด้วย ก็จะเป็นความสุขและกำลังใจในการใช้ชีวิตของผู้ป่วย จึงไม่แปลกเลย ที่เมื่อคนส่วนใหญ่รู้ว่ากำลังจะเสียชีวิตจึงอยากกลับไปเยี่ยมยาตนเองและตายที่บ้าน และหากแพทย์ประเมินแล้วว่าผู้ป่วยสามารถกลับบ้านได้ ผู้ป่วยก็สามารถรับยาและเครื่องช่วยเหลือที่จำเป็นบางอย่าง เช่น ยาแก้ปวด ออกซิเจน เพื่อนำไปใช้ดูแลตนเองตามอาการ

การตัดสินใจว่าจะกลับไปอยู่บ้านหรือไม่ ย่อมขึ้นกับหลายปัจจัย เช่น มีคนดูแลหรือไม่ ผู้ดูแลมีศักยภาพแค่ไหน นอกจากนี้ การดูแลผู้ป่วยหนักก็ไม่ใช่เรื่องง่าย สมาชิกครอบครัวเดียวในเมืองมักวุ่นกับการทำมาหากิน ทำให้ดูแลผู้ป่วยได้ไม่เต็มที่ หรือหากมีคนลาออกจากงานเพื่อมาดูแลผู้ป่วย การดูแลเพียงลำพังโดยไม่มีผู้ช่วยก็เป็นเรื่องหนักและเครียด อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพกายและใจของผู้ดูแลตามมา ครอบครัวที่มีฐานะพอควร จึงมักผลัดภาระการดูแลผู้ป่วยให้โรงพยาบาล และไปเยี่ยมตามเวลาที่สะดวก

ส่วนการอยู่โรงพยาบาล มีข้อดีคือได้อยู่ใกล้บุคลากรผู้เชี่ยวชาญ และมีเครื่องมือช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ได้ทันทั่วทั้งที่ แต่ข้อจำกัดคือ ส่วนใหญ่ผู้ป่วย

ต้องอยู่เพียงลำพังในบรรยากาศที่ไม่คุ้นเคย และไม่ได้อยู่ท่ามกลางญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง คนรัก

หากเราเข้าใจว่าหัวใจของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายอยู่ที่ความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ไม่ว่าจะเลือกแผนการรักษาเช่นไร หรือรักษาตัวที่ไหน ก็ไม่ควรให้ปัจจัยต่างๆ ที่เราเลือก กลายเป็นข้อจำกัดที่ทำให้ผู้ป่วยไม่ได้รับสิ่งที่ดีที่สุด

ปัจจุบันมีความพยายามจากบุคลากรทางการแพทย์ที่เห็นความสำคัญของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบองค์รวม และวางแผนการรักษาโดยนำข้อดีของทั้งบ้านและโรงพยาบาลมารวมกัน

สำหรับผู้ที่ต้องการรักษาตัวที่บ้าน และตายท่ามกลางญาติมิตร บางโรงพยาบาลมีหน่วยอาสาสมัครเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน ซึ่งมักประกอบด้วยแพทย์และพยาบาลอาสาสมัคร และนักสังคมสงเคราะห์ หน่วยอาสาสมัครนี้จะไปเยี่ยมผู้ป่วยเป็นระยะๆ หรือตามเวลาที่ขอให้ไป เพื่อตรวจรักษาอาการต่างๆ พยาบาลดูแล พูดคุยทั้งกับผู้ป่วยและญาติ และหากเกิดปัญหา ก็จะให้คำแนะนำปรึกษาตลอดเวลา

ในกรณีที่ผู้ป่วยจำเป็นต้องรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล ทีมสุขภาพจะช่วยจัดบรรยากาศในห้องผู้ป่วยให้คล้ายบ้านที่สุด และอนุญาตให้ญาติมาอยู่และเยี่ยมได้บ่อยขึ้น โรงพยาบาลบางแห่งอนุญาตให้เยี่ยมผู้ป่วยที่หมดหวังในการรักษาในห้องไอซียูได้ตลอดเวลา และบางแห่งจัดห้องหรือมุมพิเศษไว้ในห้องไอซียู เพื่อให้ผู้ป่วยและญาติได้ใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายร่วมกัน

ห้องไอซียู

คุณยายวัยเก้าสิบเอ็ดปีกำลังป่วยหนัก ท่านปฏิเสธการรักษาที่โรงพยาบาล เพราะห้าปีก่อนท่านมีอาการความดันจากคลอเลสเทอรอลสูง ต้องนอนรักษาตัวในไอซียู ท่านเล่าว่า อยู่ในนั้นแล้วนอนไม่ค่อยหลับ พอกำลังจะเคลิ้ม พยาบาลก็มาเช็ดตัว บ้าง วัดปรอทบ้าง หรือตรวจปัสสาวะ ท่านไม่อยากอยู่ในนั้นแล้ว หลังออกจากโรงพยาบาลคราวนั้น คุณยายได้ไปทำบุญ และปฏิบัติธรรมบ้างเป็นบางครั้ง

ก่อนเสียชีวิต คุณยายไม่รับประทานยา ท่านทำจิตสงบแล้วจากไปอย่างเป็นธรรมชาติ

หลายคนมองว่าการกู้ชีวิตด้วยเทคโนโลยีขั้นสูงและการใช้ยาฤทธิ์แรงอาจไม่ใช่คำตอบของชีวิตที่มีคุณภาพ การที่เราร้องขอให้แพทย์ “ช่วย” คนที่เรารักอย่าง “เต็มที” นั้น เราต้องการสื่อความหมายใด เราต้องการยืดชีวิตให้ถึงที่สุดไม่ว่าจะใช้วิธีการใดๆ ก็ตามหรือไม่ ซึ่งมักหมายถึงการเข้ารับการรักษาด้วยเครื่องมือต่างๆ ในห้องไอซียู และทำการกู้ชีวิตที่ภาษาแพทย์เรียกว่าซีพีอาร์ หรือเราต้องการช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายและจากไปอย่างสงบ

ภาพการใส่ท่อเข้าทางลำคอ สายออกซิเจนและสายอื่นๆ ระโยงระยาง รวมทั้งเครื่องปั๊มหัวใจเพื่อกู้ลมหายใจที่แผ่วเบาให้กลับมา เป็นภาพที่เราเห็นชินตาในโทรทัศน์ จนกลายเป็นค่านิยมว่า นั่นคือรูปแบบของปลายทางการรักษาที่ดีที่สุด และเป็นโอกาสรอดชีวิต

คำถามสำคัญที่ควรพิจารณาในสถานการณ์เช่นนี้คือ เพราะเหตุใดเราจึงปรารถนาที่จะกู้ชีวิตหรือยืดชีวิตผู้ป่วยออกไป แม้จะช่วยยืดชีวิตได้อีกระยะหนึ่ง เรากำลังทำเพื่ออะไร เพื่อใคร

ลูกหลานบางคนบอกว่า การทำเช่นนั้นแสดงถึงความรัก ความกตัญญู และความพยายามถึงที่สุดที่จะตอบแทนบุญคุณ และให้สิ่งที่ดีที่สุดแก่คนที่เรารัก บางคนบอกว่า ถ้าไม่ทำจะรู้สึกผิดหรือกลัวถูกประณาม บางคนกลัวว่า หากบอกว่าไม่ต้องปัมหัวใจ จะเป็นการส่งสัญญาณให้แพทย์ไม่พยายามถึงที่สุด และจะได้รับการดูแลไม่เต็มที่ หลายคนหวังว่าจะเกิดปาฏิหาริย์ ซึ่งคงปฏิเสธไม่ได้ว่าเกิดขึ้นอยู่เนืองๆ หากแต่เมื่อเทียบกับจำนวนผู้เสียชีวิตแล้ว ถือว่ามีปาฏิหาริย์น้อยมาก

แพทย์หลายท่านที่ทำงานในห้องไอซียูบอกว่า มีความเข้าใจผิดหลายอย่างเกี่ยวกับห้องไอซียู เพราะเราใช้ห้องนี้ต่างไปจากวัตถุประสงค์ที่แท้จริง และสร้างความทุกข์ทรมานให้คนไข้โดยไม่จำเป็น อุปกรณ์ทันสมัยต่างๆ ในห้องไอซียู ทั้งเครื่องปัมหัวใจ เครื่องช่วยหายใจ มีไว้เพื่อช่วยกู้หรือประคองชีวิต ผู้ที่ร่างกายทำงานไม่ได้ชั่วคราว เพื่อรอให้ร่างกายกลับมาทำงานอีกครั้ง การประคองชีวิตนี้มีความหมายมากในกรณีเกิดอุบัติเหตุ โรคปัจจุบัน หัวใจล้มเหลว และภาวะช็อก รวมทั้งผู้ป่วยที่กำลังรักษาตัว และต้องการการเฝ้าระวังสังเกตอาการอย่างใกล้ชิดเพื่อพิจารณารักษาต่อไป

แต่ปัจจุบัน ห้องไอซียูเป็นเหมือนสุสานสำหรับผู้หมดหนทางรักษาแล้ว หลายคนเป็นผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ระบบต่างๆ ในร่างกายเริ่มไม่ทำงาน อยู่ในสภาพ “จะตายก็ไม่ตาย จะหายก็ไม่หาย” และสุดท้ายก็เสียชีวิตลงในห้องไอซียูนั่นเอง

ผู้ป่วยหลายคนที่เคยใช้ชีวิตบางช่วงในห้องไอซียูพูดว่า “ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าเอาฉันเข้าไปในห้องนั้นอีก” แพทย์และพยาบาลหลายคน ที่ทำงานคลุกคลีกับห้องไอซียูเป็นประจำก็บอกว่า “จะไม่ขอเข้าไปในห้องนั้นเด็ดขาด”

ทำไม

ผู้ป่วยคนหนึ่งเล่าว่า ในห้องนั้นหนาวเย็น เสียงเครื่องมือทางการแพทย์ดังตลอดเวลา ทั้งจากเตียงของเขาเองและเตียงร่วมห้อง แม้มันเหมือนว่าเขาไม่รับรู้หรือไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบใดๆ แต่เขาก็รู้สึกถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น และก็ได้

ยินเสียงรอบตัวชัดเจนราวกับมีเครื่องขยายเสียงสักเจ็ดเท่า ไฟในห้องก็เปิดไว้ตลอดเวลาจนไม่รู้วันรู้คืน และต้องนอนตามลำพัง ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว เหงา อึดอัด และหวาดกลัว มีเพียงพยาบาลมาดูบ้างเป็นระยะๆ ส่วนญาติหรือคนรู้จักจะเยี่ยมได้บางเวลาเท่านั้น เวลารึนละยี่สิบสี่ชั่วโมงในห้องไอซียูดูเหมือนยาวนานกว่าปกติ พอจะหลับพยาบาลก็มาใส่ท่อ พลิกตัว ทำอะไรสารพัด โดยที่เขาพูดบอกความต้องการไม่ได้ สภาวะจิตใจไม่สงบเลย และเขาไม่อยากจากโลกไปในสภาวะเช่นนั้น

การเสียชีวิตลงขณะที่ผู้รักษาพยายามยืดยื้อไว้เต็มที่ ก่อให้เกิดความเจ็บปวดเพิ่มขึ้นจากความเจ็บปวดของโรคที่มีอยู่เดิม เมื่อร่างกายเริ่มเข้าสู่สภาพการแตกดับ ระบบต่างๆ เริ่มหยุดทำงาน ระบบประสาทเริ่มเสื่อม ทำให้ผู้ป่วยรับรู้ความเจ็บปวดน้อยลง แต่การช่วยเหลือด้วยการทิ่มแทงเข็มเข้าไป เจาะท่อสอดสาย จะกระตุ้นให้ความเจ็บปวดกลับมา

ผู้ป่วยหลายคนต้องจบชีวิตลงที่ห้องไอซียูอย่างทุกข์ทรมานและทรมานทรมาน ทรมานทรมาน ผู้ป่วย และญาติควรคุยเรื่องนี้กันขณะที่ผู้ป่วยยังตัดสินใจได้ว่าต้องการได้รับการดูแลอย่างไรเมื่อเกิดวิกฤต มิเช่นนั้นทีมสุขภาพย่อมต้องทำการกู้ชีวิตตามหน้าที่ ส่วนญาติพี่น้องก็ต้องเผชิญการตัดสินใจที่ยากลำบาก

หากเราเข้าใจสภาวะใกล้ตาย เมื่อผู้ป่วยไม่รับอาหาร ก็ไม่ควรฝืนใส่ท่ออาหารเข้าไปในร่างกาย หากระบบต่างๆ เสื่อมลงจนไม่มีหนทางรักษาแล้ว ก็ควรให้เขาใช้เวลาที่เหลืออยู่อย่างสบายที่สุด และจากไปอย่างสงบท่ามกลางความรักความเข้าใจของครอบครัว การกระทำอื่นใดเพื่อยื้อยื้อชีวิต ซึ่งท้ายที่สุดก็ต้องจบลงด้วยความตาย เท่ากับเป็นการปล่อยโอกาสที่จะได้ใช้เวลาที่เหลือร่วมกันอย่างมีความหมาย ให้ผ่านไปอย่างเรียกคืนมาไม่ได้อีกแล้ว

เพื่อนของผู้เขียนคนหนึ่งเป็นพยาบาลชาวอเมริกัน มาจัดอบรมที่ประเทศไทยให้พยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยในห้องไอซียู เธอเดินเข้าห้องอบรม และตรงไปกระซอกเก้าอี้ออกจากพยาบาลคนหนึ่ง ทุกคนตกใจและสับสนกับสิ่งที่

เกิดขึ้นมาก บ้างก็โกรธ บ้างก็กลัวว่าเกิดอะไรขึ้น เพื่อนของผู้เขียนจึงบอกว่า “นั่นแหละคือเสียงหนึ่งที่ผู้ป่วยในห้องไอซียูรู้สึก”

หลายครั้งที่เราทักท้วงไปเองว่า สัญญาณการมี “ชีวิต” อยู่ที่ความสามารถในการเคลื่อนไหวและตอบสนองต่อสิ่งรอบตัว เราจึงมักปฏิบัติต่อผู้ป่วยที่นอนสงบนิ่งในห้องไอซียู หรือผู้ที่ได้รับความกระทบกระเทือนทางสมอง และไม่สามารถตอบสนองหรือเคลื่อนไหวได้อย่างคนไร้ชีวิต ไร้ความรู้สึกหรือการรับรู้

นายตำรวจเกษียณท่านหนึ่งตกจากรถลื่นลื้อต้นคอหัก ตอนที่มาถึงโรงพยาบาลยังรู้สึกตัวอยู่ แต่ไม่กี่วันต่อมาก็เกิดอาการหยุดหายใจ แม้จะปั๊มหัวใจขึ้นมาได้ แต่สมองตายไปแล้ว ลมหายใจที่ยังมีอยู่เป็นผลจากเครื่องช่วยหายใจ ญาติตัดสินใจแล้วว่า หากท่านเกิดภาวะการหายใจล้มเหลว หรือหัวใจหยุดเต้น จะปล่อยให้ท่านไปอย่างสงบตามธรรมชาติ แต่ก่อนถึงเวลานั้น ลูกๆ อยากทำอะไรบางอย่างให้พ่อ

คืนก่อนที่ท่านจะเกิดภาวะสมองตาย ท่านได้เล่าให้ญาติฟังว่า ฝันเห็นพระรูปหนึ่งที่ท่านเคารพบูชาซึ่งมรณภาพไปแล้ว ท่านจึงบอกให้ญาติช่วยทำสังฆทานให้ด้วย

ลูกชายคนเล็กจึงไปถวายสังฆทานแล้วกลับมาเล่าให้พ่อฟัง จากนั้นได้พูดขอบคุณพ่อที่เป็นพ่อที่ดีมาตลอด และขออโหสิกรรมจากพ่อในความผิดที่ลูกได้ทำไป

ผู้ป่วยที่แพทย์วินิจฉัยว่าสมองตายแล้ว มีน้ำตาไหลซึมออกมา และไม่มานานักก็จากไปอย่างสงบเหมือนนอนหลับ

แพทย์หญิงอมรา มลิลลา เล่าไว้ในหนังสือ การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ ถึงผู้ป่วยคนหนึ่งซึ่งประสบอุบัติเหตุหนักและหมดสติ

อยู่ในห้องไอซียูนานเป็นสัปดาห์ ระหว่างนั้นเขารู้สึกแฉะแฉะ แต่บางครั้งก็รู้สึกเหมือนมีมือมาแตะตัวพร้อมกับส่งพลังมาให้ ทำให้ใจที่เหมือนลอยแฉะแฉะโกล้งหลุดออกไปนั้นกลับมาหลอมรวมกัน เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา เป็นเช่นนี้ทุกวัน จนกระทั่งเขาฟื้นขึ้น จึงทราบว่า มีพยาบาลคนหนึ่งมาจับมือแผ่เมตตาให้กำลังใจเขาทุกเช้า ขอให้เขามีกำลังใจและความรู้สึกตัว

เหตุการณ์เหล่านี้บอกเราได้ว่า ผู้ป่วยในอาการโคม่ายังสามารถได้ยินและรับรู้สัมผัสของเราได้ แม้อาจไม่ต่อเนื่อง แต่จะมีช่วงที่จิตตื่นมารับสัมผัสได้ชัดเจน

นอกจากทางการดูแลทางร่างกายแล้ว การดูแลผู้ป่วยในห้องไอซียูไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะใดๆ มากนัก เพียงดูแลด้วยหัวใจ การเอาใจใส่ ความเคารพ และปฏิบัติกับเขาเหมือนเขายังมีชีวิตเช่นปกติ ทีมสุขภาพและญาติผู้มาเยี่ยมจึงควรระมัดระวังการพูดคุยและการปฏิบัติตัวกับผู้ป่วย ไม่ควรปฏิบัติราวกับเขาไร้ชีวิตแล้ว สิ่งที่เราควรทำ เช่น

- โรงพยาบาลควรเปิดโอกาสให้ญาติเยี่ยมผู้ป่วยได้มากขึ้น
- เนื่องจากผู้ป่วยจำนวนมากพูดหรือขยับตัวไม่ได้ ให้สังเกตสีหน้าของเขา เพื่อดูความต้องการและการรับรู้
- ขออนุญาตเมื่อจะทำอะไรกับเขา เช่น เปลี่ยนเสื้อผ้า เช็ดตัว ฉีดยา หรือให้การรักษาใดๆ และควรอธิบายขั้นตอนต่างๆ ให้ฟังเหมือนเขายังรับรู้เป็นปกติ
- พูดทักทายเขาทุกครั้งที่พบกัน พูดสิ่งดีๆ คุยเรื่องราวต่างๆ ที่คิดว่าเขาชอบและสนใจให้ฟัง พูดเป็นปกติเหมือนเขากำลังตั้งใจฟังอยู่
- สัมผัสตัวเขา จับมือ นวดอย่างอ่อนโยนเท่าที่ทำได้ โดยไม่กระทบกระเทือนภาวะโรค
- โรงพยาบาลอาจอนุญาตให้เปิดเทปธรรมะหรือเพลงที่เขาชอบไว้ข้างๆ พูเบาๆ

- หากเขาเดินทางมาถึงภาวะสุดท้ายแล้ว และเราเลือกปล่อยให้การตายเป็นไปตามธรรมชาติ ให้ออกทรมานถึงความรู้สึกที่จะไม่ยื้อชีวิต อาจปิดสัญญาณเสียงต่างๆ จากเครื่องมอนิเตอร์ เพื่อไม่ให้เกิดเสียงรบกวน แต่เครื่องยังทำงานต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าหัวใจจะหยุดเต้น ไม่เร่งการตาย ไม่บีบหัวใจ ไม่ทิ่มแทง เจาะเลือด และหยุดทำแผล

การบรรเทาความเจ็บปวด

ความเจ็บปวดเป็นสิ่งที่ทำให้หลายคนกลัวความตาย บางคนถึงขนาดพูดว่า ตายไม่กลัว แต่กลัวเจ็บ และหากเลือกได้ หลายคนอยากเลือกตายแบบไม่รู้ตัว เพื่อจะได้ไม่ต้องรับรู้ความเจ็บปวด

แต่ความเจ็บปวดทางกายเป็นกลไกธรรมชาติที่เกิดขึ้นเป็นปกติของชีวิต เพื่อเตือนให้เราารู้ถึงอันตรายต่างๆ ความเจ็บปวดเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงยากโดยเฉพาะในเวลาใกล้เสียชีวิต ผู้ป่วยระยะสุดท้ายหลายคนบอกว่า รู้สึกเจ็บปวดทรมานเข้าไปถึงกระดูก ปวดเส็บปวดร้อน และปวดจนแทบขาดใจ

ความปรารถนาของผู้ป่วยระยะสุดท้ายส่วนใหญ่ก็คือ ขอให้เจ็บปวดน้อยที่สุด

วิสัญญีแพทย์หลายคนที่คลุกคลีกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายกล่าวว่า ความเจ็บปวดเป็นสาเหตุหลักที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอย่างมาก การช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดจึงเท่ากับเป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิต ให้ผู้ป่วยสามารถพูดคุย จัดการธุระ รวมถึงปฏิบัติตามความเชื่อที่จะนำไปสู่การตายอย่างสงบได้

ความเจ็บปวดทางกายมักสัมพันธ์กับความเจ็บปวดทางใจเสมอ ก่อนจะเลือกวิธีการบรรเทาความเจ็บปวด ควรประเมินสาเหตุของความเจ็บปวดก่อน เพื่อจะได้เยียวยาได้ถูกต้องยิ่งขึ้น

หญิงอายุห้าสิบปีเศษ ป่วยเป็นมะเร็งปากมดลูก แม้จะรักษาโดยการฉายแสงครบแล้ว เธอก็ยังปวดและร้องครวญครางมาก กินยาก็ไม่ดีขึ้น แต่คณะแพทย์สังเกตว่า เธอลุกเดินได้ว่องไว ผิดจากคนที่มีอาการปวด เมื่อพยาบาลเข้าไปคุยด้วย จึงพบว่าเธอทุกข์ใจเพราะรู้สึกถูกลูกและสามีทอดทิ้ง เมื่อได้ระบายความรู้สึกและได้รับกำลังใจจากพยาบาลแล้ว หลังจากนั้นเธอก็มาโรงพยาบาลได้เอง และไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดอีก

สมาคมศึกษาเรื่องความปวดระดับนานาชาติให้คำจำกัดความของความปวดว่า คือ “ความรู้สึกไม่พึงพอใจที่เกิดขึ้น” เราจึงไม่สามารถแยกความเจ็บปวดทางกาย ออกจากความเจ็บปวดทางใจหรือจิตวิญญาณได้ ความเจ็บปวดทางกายมักทำให้เกิดความเจ็บปวดทุกข์ทรมานทางใจตามมา เช่นเดียวกับที่ความเจ็บปวดทางใจก็สามารถทำให้คนปกติถึงกับล้มหมอนนอนเสื่อได้เหมือนกัน

แล้วผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่อยู่ในสภาวะทุกข์ทรมานทั้งกายและใจจะรู้สึกถึงความเจ็บปวดรุนแรงเพียงใด การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายจึงเป็นความท้าทายอย่างยิ่ง เนื่องจากผู้ดูแลต้องเผชิญกับสภาพอารมณ์ที่แปรปรวนของผู้ป่วย จึงต้องตั้งสติเตรียมตัวรับมือด้วยการรับรู้สภาวะทางกายและอารมณ์ของผู้ป่วย หากยังไม่พร้อมก็รอจนกว่าจะพร้อม จินตนาการถึงความรู้สึกของตน หากตกอยู่ในสภาพเดียวกับเขา สิ่งนี้จะช่วยให้เราเข้าใจ ยอมรับ และเมตตาผู้ป่วยได้มากขึ้น

การพูดคุยและการดูแลใกล้ชิดจะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้น และเผชิญความปวดได้มากขึ้น ผู้ป่วยคนหนึ่งดูอารมณ์ดี ทำอะไรเองได้เหมือนปกติ ทั้งที่จริงๆ แล้วเขาปวดมาก ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะสบายใจที่มีคนมาดูแล จึงอดทนต่อความปวดได้ดี ผิดกับผู้ป่วยที่ไม่ค่อยมีคนมาดูแล มักบอกว่าปวดมากกว่า ซึ่งเราต้องเคารพความรู้สึกของเขา

ความเจ็บปวดทางกาย

การใช้ยาบรรเทาปวดเป็นสิ่งจำเป็น โดยต้องใช้ในปริมาณที่สมควรและชนิดที่เหมาะสมตามระดับความปวด ตั้งแต่ยาแก้ปวด พาราเซตามอล ไปจนถึงมอร์ฟิน การใช้ยาบรรเทาปวดที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้ป่วยประคองสติได้ดี เพราะหากเจ็บปวดทรมานมากแล้ว การรักษาใจและประคองสติจะทำได้ยากมาก

หลายคนปฏิเสธการใช้ยาด้วยสาเหตุต่างๆ เช่น กลัวไม่มีสติ กลัวติดยา กลัวแพ้ยาหรือเกิดอาการข้างเคียง หรือกลัวว่าแพทย์จะไม่ใส่ใจรักษาโรค แต่เน้นรักษาอาการปวดแทน ทัศนคติแพทย์กล่าวว่า หากความปวดเกิดจากภาวะอารมณ์มากกว่าร่างกาย จะแนะนำให้ผู้ป่วยแนะนำให้ใช้วิธีอื่นนอกจากยา แต่หากเจ็บปวดเพราะเนื้อเยื่อหรือระบบประสาท ทัศนคติแพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยจัดการกับความเจ็บปวดแต่ต้น ไม่ควรทนเพราะจะปวดมากขึ้น จนต้องใช้ยาปริมาณสูงและผลข้างเคียงอาจสูงขึ้น

โรคที่ไปทำลายระบบประสาทจะทำให้ปวดรุนแรงมาก ต้องใช้มอร์ฟินปริมาณมาก คนไข้จะซึม ง่วง ไม่ค่อยรับรู้ บางรายมอร์ฟินก็เอาไม่อยู่ คนไข้จะกรีดร้องตลอดเวลา ต้องใช้ยานอนหลับหรือยาระงับความรู้สึกร่วมด้วย แม้ทางการแพทย์ยังมองไม่เห็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยปวดขนาดนั้น แต่ก็เผื่อใจไว้มองในเชิงจิตวิญญาณว่า เขาอาจทำกรรมไม่ดีไว้มาก และอาจเห็นภาพบางอย่าง ทำให้ไม่สามารถสงบได้

ความเจ็บปวดต่างๆ จะลดลงเมื่อถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต เนื่องจากระบบประสาท ตับ ไต ทำงานไม่ดี การรับรู้และความเจ็บปวดจะน้อยลงจนถึงไม่รู้สึกรู้สีก จึงอาจไม่จำเป็นต้องใช้ยาแก้ปวดอีก

ความเจ็บปวดทางใจ

สมใจอายุหกสิบปี เป็นมะเร็งรังไข่และกระจายไปทั่วร่าง
ข้อและท้องบวมน้ำถึงสิบลิตร เธอเข้าโรงพยาบาลเพื่อบรรเทา
อาการปวด เธอปวดมากจนนอนราบไม่ได้เลย และร้องครวญ
ครางเบาๆ ตลอดเวลา เนื่องจากเธอเป็นพุทธศาสนิกชนที่มีความ
ศรัทธาอยู่บ้าง พยาบาลจึงแนะนำให้เธอตามลมหายใจ โดยดู
ท้องที่พองขึ้นลงและระลึกถึงตาม “ยุบหนอ พองหนอ”

หลังจากนั้นไม่นานสมใจก็อาการดีขึ้น ไม่ทุรนทุราย ก่อน
จะกลับบ้าน เธอฝากกระเช้าผลไม้ไว้ให้พยาบาลคนนั้น และ
เขียนบอกว่า เธอดีขึ้นเพราะยุบหนอ พองหนอ

ในยามมีชีวิตปกติ เราก็มักมีความทุกข์ใจสสารพุดจากความรู้สึกต่างๆ อยู่
แล้ว อารมณ์เหล่านี้จะเข้มข้นขึ้นเมื่อผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณกำลังจะตาย บางคน
เปรียบเทียบความรู้สึกในช่วงใกล้ตายว่า เป็นเหมือนพายุอารมณ์ คนโกรธบ่อยอาจ
แสดงความโกรธมากขึ้น คนที่เศร้าอยู่แล้วอาจโศกมากเป็นทวีคูณ และหลาย
กรณีความเจ็บปวดทางใจก็เป็นสาเหตุหรือไปซ้ำเติมความเจ็บปวดทางกายให้
รุนแรงยิ่งขึ้น การมีเพื่อนรับรู้และเข้าใจความรู้ และประคับประคองจิตใจให้
ก้าวผ่านความทุกข์ จะช่วยให้ผู้ป่วยคลายความเจ็บปวดต่างๆ ลงได้มาก การ
คลายความทุกข์ใจทำได้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับสาเหตุของความทุกข์ เช่น

๑. ก้าวพ้นความกลัว

ความกลัวเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ยิ่งเมื่อต้องเผชิญกับ
ความตายซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่รู้จัก ความกลัวยิ่งบั่นทอนใจรุนแรง

หญิงวัยเจ็ดสิบกว่า เป็นมะเร็งไทรอยด์ และลามไปที่
กระดูก ต้องผ่าตัดกระดูกสันหลัง จากนั้นขาหมดแรง เดินไม่ไหว
ต้องนั่งเก้าอี้เข็นไปอาบน้ำ ลูกดูแลเธออย่างดี เงินทองพร้อม
สำหรับการรักษา แต่เธอแอบนอนร้องไห้เสมอ ลึกๆ แล้วเธอกำลัง
ตาย และหุคหิดที่พึ่งตนเองไม่ได้

ก่อนหน้านี้ไม่มีใครคุยเรื่องความตายกับเธอเลย ทุกคน
หลีกเลี่ยงที่จะพูดถึงคำนี้ ลูกปรนเปรอแม่ด้วยความสุข หาหนัง
มาให้ดู พาไปเที่ยว และมีทีมสุขภาพเยียวยาความเจ็บปวดอย่าง
ดี หลังจากพยาบาลมาเยี่ยมบ้านและพูดคุยด้วย จึงทราบเหตุ
ของความทุกข์ และพูดปลอบใจว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ
เป็นความจริงที่หนีไม่ได้ น่าจะยอมรับความจริงและทำมันให้ดี
ที่สุด และสวดมนต์ทุกวัน

การยอมรับทำให้ความขัดแย้งในใจของเธอน้อยลง ที่ผ่าน
มาเธอกำลังตาย แต่ไม่สามารถพูดหรือระบายให้ใครฟังได้ ต้อง
เก็บกดความกลัวไว้กับตัวเอง พอพยาบาลช่วยให้เปิดใจพูดเรื่อง
นี้กัน ความตึงเครียดและความกลัวก็ผ่อนคลายไป

ความกลัวอาจปรากฏออกมาได้หลายรูปแบบ ผู้ป่วยจำนวนมากรู้สึก
หวาดกลัว ญาติและคนรอบข้างก็กลัว แต่หลายคนไม่มีโอกาสสื่อสารหรือ
ระบายความกลัวนั้นออกมา เรากลัวความกลัวของเราเอง จึงไม่มีใครพูดกัน
ตรงไปตรงมา

หลายครั้งเมื่อผู้ป่วยเริ่มเอ่ยปากถึงความตาย ญาติจะปฏิเสธด้วยคำพูด
ว่า “ยังหรอก ยังอยู่อีกนาน” ผู้ป่วยจะหยุดพูด เพราะคิดว่าไม่มีใครอยากคุย
เรื่องนี้ หรือยิ่งกลับทุกข์เพราะหวังว่าลูกหลานยังไม่พร้อมรับความตายของตน

เมื่อคนไข้เริ่มเปรยถึงความตาย เราอาจถามเขาว่า “รู้สึกอย่างไร”
คำตอบของเขาทำให้ความกลัวเปิดตัวออกมา จะได้ช่วยกันคิดแก้ไขเพื่อคลาย

ความหวาดกลัว หากเป็นความกลัวเจ็บ จะได้ช่วยกันบรรเทาความเจ็บปวด หากเป็นความกลัวตาย จะได้ช่วยกันสร้างความมั่นใจและศรัทธาในการเดินทางหลังจากชีวิตจบลง

ผู้ป่วยเอดส์คนหนึ่งป่วยมากแล้ว วันหนึ่งเขาบอกเพื่อนทางโทรศัพท์ว่า เขากลัว เพื่อนก็ตอบว่า ฉันก็กลัวเหมือนกัน จากนั้นทั้งสองก็คุยกันเรื่องความกลัวที่เกิดขึ้น แล้วความกลัวก็คลายตัวลงเองโดยธรรมชาติ

ความกลัวเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการตายอย่างสงบ ความกลัวทำให้เรากระเสือกกระสนตื่นรนที่จะอยู่ต่อ ใจเต็มไปด้วยความทรมานทลาย เป็นความเครียด ความทุกข์มหาศาล

ความกลัวของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนกลัวว่าตายแล้วจะไปไม่ดี หรือกลัวเพราะไม่รู้ว่าจะตายแล้วจะเป็นอย่างไร บางคนกลัวเจ็บ บางคนกลัวการจากคนที่รัก การช่วยผู้ใกล้ตายให้คลายความกลัว เราต้องรู้ก่อนว่า เขากลัวอะไร แล้วจึงช่วยกันค่อยๆ ยอมรับความกลัวและสิ่งที่กลัวโดยเข้าใจและไม่ขัดขืน เพื่อจะก้าวพ้นความกลัวไปด้วยกัน

๒. เยียวยาความโกรธ

ความโกรธเป็นปฏิกิริยาเนื่องกับความกลัว คือเมื่อกลัวสูญเสียคนรัก สิ่งของ หรือตัวตน ก็โกรธที่ต้องเผชิญชะตากรรมเช่นนี้ ต้องสูญเสียการควบคุมชีวิตตนเอง

ชายวัยสี่สิบคนหนึ่งเป็นมะเร็งกล่องเสียงมาระยะหนึ่งแล้ว เขาดูแลรักษาตัวเต็มที่ และมีความหวังเต็มเปี่ยมว่าต้องหายจากโรคนี้นี้ แต่เหตุการณ์ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้นระหว่างการรักษา เขาติดเชื้อค่อนข้างรุนแรง และตรวจพบว่าเป็นเบาหวานด้วย เขามีอาการหอบเหนื่อย และต้องใส่ท่อช่วยหายใจ

ชายผู้นี้และครอบครัวรับไม่ได้ว่าทำไมอาการจึงทรุดลง
เขาโกรธคณะแพทย์และพยาบาล ชกต่อพยาบาลเข้าเยี่ยม
และทำแผลให้ บางครั้งก็ปิดหรือดึงสายน้ำเกลือออก เขารับไม่
ได้ว่ากำลังจะจากครอบครัวและโลกที่คุ้นเคย

เมื่อพยาบาลเยี่ยมไข้มาคุย จึงทราบว่าเขาเป็นห่วงลูก
อยากเห็นลูกบวช ต่อมาลูกชายก็บวชให้ ทำให้เขาจากไปอย่าง
มีความสุข

การช่วยผู้ใกล้ตายเยียวยาความโกรธ ต้องเริ่มจากการที่เราไม่โกรธการ
กระทำของเขา ให้ความรัก ความเมตตา แล้วสืบสาวหาสาเหตุเบื้องหลังความ
โกรธนั้น ซึ่งหลายครั้งพบว่ามาจากความกลัวบางอย่าง

ส่วนใหญ่แล้วเป้าของความโกรธมักเป็นคนใกล้ตัว และความโกรธที่ยัง
คงอยู่ในใจมักเป็นอุปสรรคใหญ่ที่ทำให้ผู้ป่วยทุกข์ทรมานและกระวนกระวาย
หากผู้ป่วยมีความโกรธค้างค้ำในใจกับคนในครอบครัว ญาติ หรือเพื่อนสนิท
เราต้องช่วยเหลือให้เขาได้รับการเยียวยาความโกรธนั้น

๓. บรรเทาความรู้สึกผิด

หลายคนคร่ำครวญเมื่อเวลาชีวิตเหลือน้อยลง และรู้สึกผิดที่ไม่มีโอกาส
แก้ตัวและแก้ไขความผิดพลาดที่เคยทำไว้

การเสียใจไม่ได้ช่วยให้เรื่องราวในอดีตเปลี่ยนแปลงไปเลย สิ่งที่เราทำได้คือ
การยอมรับความผิดนั้นอย่างจริงใจ หาโอกาสขอโทษผู้ที่เราทำผิดด้วย ไม่ว่า
จะด้วยการเขียนหรือพูดเพื่อคลายความรู้สึกผิด และในที่สุดควรขอโทษตนเอง
และให้อภัยตัวเองด้วย

ถ้าหากผู้ป่วยเคยล่วงเกินเรา เราควรให้อภัย อย่าถือโกรธเขา เพราะจะ
ทำให้เขาตายไม่สงบ พกพาความทุกข์ใจและความรู้สึกผิดติดตัวไป ซึ่งอาจ
ทำให้เขาไปสู่ภพภูมิไม่ดี

ชายวัยต้นเกษียณ เจ็บปวดทุกข์ทรมานมากจากมะเร็งขั้นสุดท้ายที่ลุกลามไปทั่วร่างกาย เขาอยู่ในภาวะซึมเศร้า ปฏิเสธการรักษา แต่เขายังตายไม่ได้ และยังไม่อยากตาย เขาอยากให้ภรรยาโหลิกรรมให้ที่เคยทอดทิ้งครอบครัวไปมีภรรยาใหม่ และในยามป่วยไข้เช่นนี้ ภรรยาเก่าต้องมาคอยดูแล

ในช่วงแรก ภรรยาไม่คุยด้วย เธอดูแลสามีตามหน้าที่และมนุษยธรรม เธอไม่มองหน้า ไม่มีความรักให้ เธอยังโกรธเขาอยู่

หลังจากพยาบาลมาพูดคุยกับภรรยาเพื่อสืบหาสาเหตุของความโกรธและมึนตึ๊งของเธอ ก็พบว่าเธอโกรธแค้นและไม่ให้อภัยเขา เพราะเขาเคยนอกใจ กู้หนี้ยืมสินไปให้ภรณยาน้อย และทิ้งหนี้สินกว่าล้านบาทให้เธอรับผิดชอบ

พยาบาลพูดว่า “ดิฉันเข้าใจความรู้สึกของคุณ แต่เท่าที่แต่งงานกันมา ผู้ชายคนนี้มีดีอะไรบ้าง และการที่ทำให้คนที่กำลังจะตายเป็นสุข เป็นบุญเกุศลสูง เป็นอภัยทานด้วย”

เมื่อเธอยอมให้อภัยเขา ยอมพูดคุยด้วยบ้าง เขาได้กล่าวคำว่า “ขอโทษ” และไม่ก่ข้อโม่งต่อมา ชายคนนั้นก็จากไปอย่างสงบ

๔. จัดการเรื่องค้างคาใจ

หลายครั้งผู้ป่วยมีความรู้สึกค้างคาใจ อยากทำอะไรบางอย่างที่ไม่เคยทำ หรือที่คิดจะทำแต่ไม่มีโอกาส หากเราช่วยให้เขาได้ทำสิ่งนี้ ก็จะช่วยสร้างความสุข และทำให้เขาตายตาหลับได้

หญิงชราคนหนึ่งกำลังจะตาย ลูกสาวคนหนึ่งของเธอทราบว่ แม่ปรารถนาจะเห็นความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

เพราะไม่ได้เห็นลูกอยู่ร่วมกันมานานแล้ว เธอจึงพยายามชวนพี่น้องมาอยู่กับแม่อย่างพร้อมหน้าพร้อมตา

ท่านดีใจที่เห็นลูกๆ มารวมกัน ซึ่งเป็นภาพที่ไม่เคยเห็นมาเป็นเวลาเกือบสิบปี ลูกหลานที่มาต่างทำให้เธอสบายใจว่าพวกเขาจะอยู่ได้ปลอดภัย ไม่มีอะไรต้องห่วงกังวล จะรักและช่วยเหลือกัน หญิงชราคนนั้นจากไปด้วยความสุข

๕. คลายความเป็นห่วง

ผู้ป่วยบางคนไม่ยอมตายเพราะยังติดค้างบางอย่าง เป็นห่วงบางคน เราจะช่วยให้เขาไม่ทุกข์ทรมานได้ หากให้เขาเป็นอิสระจากความรู้สึกเหล่านี้ และหมดความห่วงกังวลถึงคนข้างหลัง เราอาจพูดขอขอบคุณในความรักที่มีต่อกัน และความทรงจำมีค่าที่ได้อยู่ร่วมกันมา บอกเขาว่าไม่ต้องเป็นห่วง เราจะดูแลตัวเอง และดูแลภาระงานแทนเขาอย่างดี หรือจะช่วยทำในสิ่งที่เขาปรารถนา

ชายคนหนึ่งนอนป่วยอาการร่อแร่อยู่ในไอซียูหลายวันแล้ว แต่ยังไม่สามารถจากไปได้ พยาบาลเห็นว่าผู้ป่วยน่าจะมึนอะไรค้างคาในใจ และเห็นภรรยาของเขามาเยี่ยมบ่อยๆ จึงถามเธอ

ภรรยาบอกว่าทั้งคู่รักกันมาก และเธอไม่อยากให้เขาจากไป พยาบาลจึงแนะนำว่า เขากำลังทรมานมาก แต่เขาไม่ยอมจากไปเพราะเป็นห่วงเธอ ถ้าเธอรักเขา ก็น่าจะช่วยให้เขาสบายใจขึ้น และสามารถจากไปอย่างสงบและสบายใจ

ภรรยาจึงเข้าไปพูดกับสามีที่เตียงว่า “ฉันรักคุณมาก คิดไม่ออกว่าจะอยู่อย่างไรโดยไม่มีคุณ แต่ฉันเห็นคุณทุกข์มาก ฉันอยากให้คุณมีความสุข ไม่ต้องห่วงนะ ฉันดูแลตัวเองได้” หลังจากนั้นไม่นาน สามีของเธอก็จากไปอย่างสงบ

การดูแลจิตวิญญาณ

เราต้องการที่พึ่งทางใจเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤต ผู้ที่ทำหน้าที่นี้ได้ดีที่สุดก็คือครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนสนิท หรืออาจเป็นพระหรือนักบวช ผู้สามารถชี้แนวทางเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจในช่วงสุดท้ายของชีวิต การดูแลจิตวิญญาณทำได้หลากหลายวิธี ได้แก่

สร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อความสงบ

บรรยากาศมีส่วนมากที่จะช่วยให้จิตใจสบาย สงบ รวมทั้งช่วยลดความกังวล และทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น บรรยากาศในที่นี้คือสภาพแวดล้อม รวมถึงผู้ที่เข้ามาแวะเวียนอยู่ใกล้ๆ ผู้ป่วย ทั้งหมดควรเป็นบรรยากาศที่สงบ อ่อน นอบนวลด้วยความรักและมิตรภาพ

ควรเลือกห้องพักหรือที่อยู่ที่ไม่พลุกพล่าน เพื่อความสงบ สงัด ถ้ามีธรรมชาติ เช่น สวนดอกไม้ ต้นไม้ ก็จะช่วยสร้างความสดชื่น ในห้องอาจวางแจกันดอกไม้หรือรูปภาพวิาวสวยๆ สบายตาไว้ หรือจะใช้ภาพพระและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เขานับถือก็ได้

การเปิดเพลงจะช่วยสร้างชีวิตชีวา อาจเปิดเพลงเบาๆ เป็นเสียงธรรมชาติหรือเสียงสวดมนต์

กลิ่นก็ช่วยบำบัดความทุกข์และสร้างความรู้สึกที่ดีได้ เลือกกลิ่นนุ่มนวลที่เขาชอบ

บรรยากาศที่สำคัญอีกประการคือผู้คนที่ดูแลและมาเยี่ยม ผู้ดูแลควรรักษาใจให้เบิกบานมีอารมณ์มั่นคง ส่วนผู้มาเยี่ยมอาจต้องคัดกรองคนที่คุ้นเคยใกล้ชิด และที่สำคัญต้องจิตใจสงบพอที่จะคุยหรือทำให้ผู้ป่วยรู้สึกดี ไม่ควรเยี่ยมผู้ป่วยขณะตนเองรู้สึกอ่อนไหว ร้องไห้ หรือเศร้าอยู่ ขณะเยี่ยมอาจชวนผู้ป่วยคุยถึงเรื่องที่ทำให้มีความสุขสนุกสนาน เรื่องความหลังและความทรงจำที่ดีๆ หรือเรื่องอื่นๆ ที่เขาต้องการพูดคุย การพยายามพูดถึงธรรมะล้วนๆ

บ่อยๆ เพื่อให้ผู้ป่วยทำใจ อาจทำให้เขารู้สึกไม่ดี บางคนบอกว่าเขายังไม่ได้ตาย
อยากคุยเรื่องอื่นบ้าง

อารมณ์ขันเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยให้บรรยากาศไม่ตึงเครียดและเศร้าสลด
เกินไป ทำให้ผู้ป่วยผ่อนคลายได้มาก และช่วยให้เห็นความตายเป็นเรื่อง
ธรรมดา

หากผู้ป่วยสนใจการทำสมาธิ สวดมนต์ ให้ครอบครัวหรือเพื่อนร่วมกัน
สวดมนต์ ทำสมาธิ หรือนั่งสงบนิ่งร่วมกันพร้อมกับผู้ป่วย

หากผู้ป่วยเลือกที่จะเสียชีวิตที่บ้าน ควรจัดบรรยากาศของบ้านให้
น่านอนไปสู่ความสงบ เช่น อาจนำพระพุทธรูปหรือรูปเคารพต่างๆ มาวางไว้
ใกล้ๆ จุดเทียนหรือธูปหอม เปิดเพลง เทปธรรมะ หรือบทสวดมนต์ต่างๆ เบาๆ
โดยเลือกจากความชอบของเขาเป็นหลัก และสิ่งสำคัญที่สุดคืออย่าทะเลาะกัน
ต่อหน้าผู้ป่วย

แนวทางการทำความดีตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐

แม้ในความพิการหรือยามเจ็บป่วยระยะสุดท้ายของชีวิตที่ร่างกายอาจ
ไม่สามารถทำอะไรได้มากนัก แต่เราก็กยังสามารถทำความดีได้เสมอ เพราะโดย
เนื้อแท้แล้ว ความดีและบุญกุศลคือสิ่งที่เกิดจากใจเป็นหลัก บุญเป็นเครื่องชำระ
ล้างจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เป็นเครื่องขจัดความเศร้าหมองคือกิเลส เช่น ความ
โลภ ความเห็นแก่ตัว ความหวงแหนวัตถุสิ่งของ ผู้ป่วยจึงสามารถเลือกวิธีทำบุญ
ได้หลากหลายตามแต่สภาพร่างกายและโรคจะอำนวย

อาจารย์กำพล ทองบุญท่อม พิจารณาดังแต่คอลงมาตั้งแต่
อายุสี่สิบกว่าปี ท่านเคยคิดว่าชีวิตนี้หมดหวัง รักษาไม่หาย ได้
แต่รอวันตายแต่ก็ไม่ตายสักที รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระแก่พ่อแม่
ซึ่งต้องคอยอุ้มเข้าห้องน้ำ ป้อนอาหาร สอนให้เวลาขับถ่าย ท่าน

ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย

อาจารย์กำพลเรียนการปฏิบัติธรรมในแนวของหลวงพ่อ
เทียน ที่วัดป่าสุคะโต คือฝึกการรู้ตัวจากการเคลื่อนไหวร่างกาย
สิ่งที่ท่านทำได้คือการคลึงนิ้วไปมา ทำความรู้จักตัวอยู่เสมอ

ท่านรู้ว่าตนเองปล่อยให้อะไรทุกขใจพิจารณาาน เมื่อวาง
ภาระหนักของใจลง จิตใจรู้สึกปลอดโปร่งสบาย มีความสุขมาก
ผู้มาวัดขอบวเณรเวียนมาพูดคุยปรึกษาปัญหาชีวิตของตนกับท่าน
กลายเป็นว่าคนร่างกายปกติกลับทุกข์มากกว่าคนร่างกายพิการ
เสียอีก

ใหม่ สุภทธารพร ต้นอธิคม ประสพอุบัติเหตุทางรถยนต์
เมื่ออายุประมาณยี่สิบเก้าปี ทำให้เธอพิการตั้งแต่คอลงมา

แม้จะทำอะไรด้วยตนเองได้ไม่มากนัก แต่เธอไม่ท้อถอย
เธอยังมีสติปัญญา ยังพูดได้ คิดได้ เธอใช้ความรู้ความสามารถ
ทางภาษาอังกฤษเป็นล่ามในงานสัมมนาต่างๆ เธอเขียนหนังสือ
ด้วยปากเรื่อง “จากหิวโหฬ...ไปถึงเบื่องบน” เล่าเรื่องราวความ
เจ็บป่วยและการต่อสู้กับข้อจำกัดทางกายของเธอ

“เมื่อก่อนที่ร่างกายปกติ เราทำงานเจ็ดวัน เพื่อหาเงิน
จ่ายค่าบ้าน ค่าผ่อนรถ เรียนหนังสือ ไปเที่ยว ทั้งหมดเพื่อตัวเอง
เท่านั้น แต่ตอนนี้ข้อจำกัดทางกายช่วยให้รู้จักการใช้ชีวิตที่มี
ความหมายมากขึ้น คือทำอะไรเพื่อผู้อื่นบ้าง”

หลายศาสนากล่าวว่า บุญกุศลคือคุณภาพของจิตใจ ผู้นับถือศาสนา
คริสต์และอิสลาม หากได้สวดภาวนาถึงพระเจ้า ไถ่บาป และสำนึกผิดอย่าง
จริงใจ ใจของผู้นั้นก็สามารุณเข้าสู่สันติสุขได้ และเมื่อตายไปก็เชื่อว่าจะได้ไป
อยู่กับพระเจ้าเป็นเจ้า

ส่วนพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับจิตสุดท้ายก่อนตาย หากระลึกถึงความดี สิ่งดีงาม เช่น พระรัตนตรัย หรือคุณความดีที่ตนเคยทำ ก็จะเป็นบุญทำให้ตายอย่างสงบ และไปสู่ภพภูมิที่ดีหลังความตาย ที่สำคัญที่สุดคือ หากเราเข้าถึงสภาวะของจิตที่สามารถปล่อยวางได้อย่างสิ้นเชิง ก็จะสามารถบรรลุธรรมได้ในเวลานี้ ดังที่ท่านพุทธทาสเคยกล่าวว่า เราจะสามารถเข้าถึงสภาวะนิพพานได้ หากเราทำใจปล่อยวางทุกอย่างรวมถึง “ตัวตน” ได้ในวินาทีจิตสุดท้าย

ไม่ว่าเราจะอยู่ในสภาพกายเช่นไร ขอแค่ยังมีจิตใจที่รับรู้ได้ มีสติและสมาธิอยู่กับความดีงามและพระเจ้า ก็เป็นบุญ เป็นการทำความดีที่ใช้ต้นทุนทางใจเท่านั้น และหากทำให้ดี ก็สามารถพาเราไปถึงจุดหมายของศาสนาได้ หรืออย่างน้อยที่สุดก็ทำให้ตายอย่างสงบ

หนังสือ *ฉลาดทำบุญ* ซึ่งเรียบเรียงโดยพระไพศาล วิสาโล และพระชาย วรรมโม ได้พูดถึงการทำบุญตามหลักพุทธศาสนา ที่เรียกว่าบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คือสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งการทำความดีประการ คือ

๑. การให้ทาน

เป็นการทำบุญด้วยวัตถุสิ่งของที่มีประโยชน์ และผู้รับมีความจำเป็นต้องใช้ การให้ทานเป็นไปเพื่อช่วยขัดเกลาความเห็นแก่ตัว ความคับแคบ ความตระหนี่ถี่เหนียว และความยึดติดในวัตถุ รวมทั้งร่างกายที่เรายึดว่าเป็นของเรา หากผู้ปวยยังสามารถเคลื่อนไหว คิด พูด จัดการอะไรได้ และมีปัจจัยเพียงพอที่จะให้ทาน ก็อาจแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น หรือแจกจ่ายแบ่งปันทรัพย์สินให้ลูกหลาน ชุมชน องค์กรการกุศลต่างๆ เช่น เสื้อผ้า หนังสือ สิ่งของต่างๆ หรืออาจบริจาคร่างกายหลังจากเสียชีวิตแล้วเพื่อการศึกษาทางการแพทย์

การทำทานชนิดหนึ่งที่เขาว่าได้บุญมาก และมักทำกันในเวลาเจ็บป่วย หรือในภาวะวิกฤตต่างๆ คือ สังฆทาน ซึ่งหมายถึงการถวายสิ่งของแก่หมู่พระภิกษุสงฆ์ โดยไม่เจาะจงภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง แต่อาจมีภิกษุเพียงรูปเดียวซึ่งเป็น

ตัวแทนรับสังฆทาน เมื่อถวายแล้ว ภิกษุทุกรูปมีสิทธิใช้สอยสิ่งของเหล่านั้นร่วมกัน

สังฆทานยังหมายถึงทานที่ให้แก่กลุ่มคน ไม่เฉพาะกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง อาจเรียกว่า สาธารณทาน เป็นการทำแก่องค์กร กลุ่มชน ชุมชน ให้ทุกคนในองค์กรนั้นๆ สามารถใช้ประโยชน์จากทานของเราได้ การให้ทานแก่ส่วนรวมถือว่าได้อานิสงส์มากกว่าการให้เจาะจงตัวบุคคล

นอกจากการให้วัตถุสิ่งของแล้ว ยังมีอีกหลายอย่างที่เราสามารถให้ผู้อื่นได้โดยไม่ต้องลงทุน เช่น ให้ความเวลา ให้ความคิด คำแนะนำที่ดี ให้กำลังใจ ให้อารมณ์ที่ดี แจ่มใส และรอยยิ้มกับผู้อื่น

๒. การรักษาศีล

เป็นหนทางฝึกฝนตนเองให้ลด ละ เลิกความชั่ว ไม่เบียดเบียนผู้อื่นและตนเอง ทั้งกาย วาจา และใจ เอื้อให้เกิดความสงบสุขในสังคม หากผู้ปวยยังมีสติสัมปชัญญะอยู่ การตั้งใจรักษาศีลนับเป็นบุญที่สูงกว่าการทำทาน

๓. การเจริญภาวนา

เป็นการพัฒนาจิตใจและปัญญา ทำให้จิตสงบเย็น เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง การเจริญภาวนาทำได้หลายวิธี เช่น สวดมนต์ ทำสมาธิ เจริญสติ นึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือพระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น ผู้ที่เจริญภาวนาเป็นประจำจะมีความสุขและจิตใจสงบ มีการศึกษาวิจัยมากมายที่ระบุว่า การเจริญภาวนามีส่วนช่วยให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรงขึ้น และอาจทำให้ร่างกายเยียวยาตัวเองได้ดีขึ้นด้วย

๔. ความอ่อนน้อม

เป็นคุณธรรมที่ช่วยขัดเกลาอัตตาตัวตน เราควรเรียนรู้ความอ่อนน้อมกับสภาวะธรรม คือการเจ็บป่วยและความตายที่กำลังจะเกิดขึ้น เราไม่ได้อยู่

เหนือกฎธรรมชาตินี้ เราไม่สามารถบังคับกายหรือใจให้เป็นดังใจ

คุณธรรมข้อนี้รวมถึงการยินดีย้อนน้อมต่อผู้ที่ช่วยเหลือดูแลเราในเวลาป่วยไข้โดยไม่เรียกร้องคาดหวังมากเกินไป ไม่วางกฎหรือไคร้เวลาผู้อื่นทำอะไรไม่ได้ดังใจเรา คนเก่งๆ ที่เชื่อมั่นในตนเองสูง ผู้ที่ช่วยเหลือตนเองมาตลอด หรือผู้ที่เคยแต่ช่วยเหลือผู้อื่น อาจถือตัวไม่ยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นโดยเต็มใจ และมักรู้สึกอึดอัด ไร้คุณค่าที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่นยามเจ็บป่วย

การอ่อนน้อมยอมรับความจริงเช่นนี้ จะทำให้เราคลายความเครียด ความกังวล และสามารถมีชีวิตอยู่จนกระทั่งวันาที่สุดท้ายอย่างสงบสุข

๕. ช่วยเหลือสังคม ยอมตนรับใช้

เป็นการทำความดีโดยใช้เวลา แรงกาย และสติปัญญาเข้าช่วยงานอาสาสมัครต่างๆ เราสามารถเลือกทำงานที่ชอบ เช่น ดูแลสัตว์ ดูแลเด็ก ดูแลผู้สูงอายุ หรือให้คำปรึกษาผู้ที่ไม่สบายใจ เป็นต้น บางครั้งการให้ความเป็นเพื่อน การพูดคุยรับฟังปัญหาที่สำคัญ และช่วยเหลือผู้อื่นได้มากกว่าการให้ทรัพย์สินเงินทอง เด็กอ่อนในสถานเลี้ยงเด็กต้องการการสัมผัสและความรักจากเราอย่างต่อเนื่องเพื่อหล่อเลี้ยงจิตใจ ซึ่งสำคัญเช่นเดียวกับที่พวกเขาต้องการอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย

๖. เปิดโอกาสให้ผู้อื่นทำความดีกับเรา

เมื่อเราทำดี ควรชวนผู้อื่นมาร่วมทำและแบ่งปันความดีด้วยกัน ทำให้ความดีขยายวงกว้างขึ้น เพิ่มกุศลทั้งผู้ชวนและผู้ถูกชวน ผู้ป่วย ญาติ แพทย์ พยาบาลอาจชวนกันทำความดี ซึ่งทำได้ทั้งการทำบุญบริจาคทาน หรือฟังธรรม สวดมนต์ เจริญสมาธิ ซึ่งเป็นการทำบุญที่ได้กุศลมาก ใช้ต้นทุนน้อย และทำได้ทุกเมื่อ หากทุกฝ่ายชวนกันทำความดี บรรยาการการรักษาเยียวยาในโรงพยาบาลคงอบอุ่นมากทีเดียว การทำสิ่งดีๆ ร่วมกันยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ ความรัก และความสามัคคีในหมู่คณะได้อีกด้วย

๗. ยอมรับและยินดีในการทำความดีหรือทำบุญของผู้อื่น

หากเรารู้ว่าใครทำความดี ทั้งจากหนังสือ ข่าวโทรทัศน์ แม้เขาจะเอ่ยปากบอกหรือไม่ และเป็นความดีของใครก็ตาม เราสามารถแสดงความยินดีและชื่นชมเขาได้ทั้งในใจและด้วยวาจา หรือแม้กระทั่งความดีของแพทย์พยาบาลที่คอยดูแลผู้ป่วย เราก็สามารถแสดงมุทิตาจิตได้ทั้งนั้น การชื่นชมยินดีหรืออนุโมทนาบุญของผู้อื่นนั้นถือเป็นบุญ เพราะช่วยขัดเกลาจิตใจของเราให้ไม่อิจฉาหรือระแวงในความดีของผู้อื่น

ญาติสามารถส่งเสริมให้ผู้ป่วยทำความดีชนิดนี้ได้ โดยการบอกกล่าวกับผู้ป่วยถึงความดีงามที่ตนได้กระทำเสมอๆ เพื่อให้เขามีโอกาสแสดงมุทิตาจิตอนุโมทนาบุญ ยินดีกับความดีที่ผู้อื่นทำ เป็นกุศลที่ทำได้ในใจ แม้เขาจะอยู่ในสภาพที่ไม่สามารถสื่อสารกับเราได้ แต่เขาอาจได้ยินได้อยู่

๘. ฟังธรรม

หมายถึงการฟังธรรมจากพระหรือบุคคลอื่น จากเทปธรรมะ รวมถึงการอ่านหนังสือที่เกื้อกูลสติปัญญาในทางธรรม การฟังธรรมบ่มเพาะสติปัญญาให้เราเข้าใจชีวิตและสังขาร โดยเฉพาะที่เกิดขึ้นในช่วงสุดท้ายของชีวิต และอาจช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความตายอย่างสงบด้วย

เราอาจหาเทปธรรมะมาให้ผู้ป่วยฟัง หรือสนทนาธรรมกับเขาก็ได้ แต่อย่าลืมนึกถึงความสนใจของเขาก่อนว่า เขาต้องการหรือไม่

๙. แสดงธรรมหรือให้ธรรมเป็นทาน

เราสามารถยกโอกาสแห่งความเจ็บป่วยและใกล้ตายเป็นการแสดงธรรมให้ครอบครัวข้างได้เข้าใจสังขารชีวิต ให้ตัวอย่างการตายอย่างสงบของเราเป็นแสงสว่างและเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นทำความดีต่อไป อย่างเช่นคุณสุภาพร พงศ์พฤกษ์ เธอให้อาการป่วยระยะสุดท้ายเป็นครูสอนธรรมแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องชีวิต ความดีงาม และการตายที่สงบ

หนังสือเรื่องดัง *Tuesday with Morrie* เล่าถึงช่วงเวลาที่ย่างกายของคุณครุมอร์รีกำลังเสื่อมถอยด้วยภาวะโรค ALS ซึ่งเป็นโรคที่ระบบประสาทเสื่อมถอย ทำให้กล้ามเนื้อและระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกายค่อยๆ เสื่อมและหยุดทำงานในที่สุด ครุมอร์รีใช้โรคที่เกิดขึ้นเป็นโอกาสในการสอนลูกศิษย์ให้รู้จักสาระสำคัญและความหมายของชีวิต โดยให้ลูกศิษย์มาพบปะและพูดคุยเรื่องราวต่างๆ กับตนทุกวันอังคาร จนกระทั่งเสียชีวิตลง ความตายและการเผชิญความตายอย่างกล้าหาญและเข้าใจของครุมอร์รี ได้เปลี่ยนชีวิตผู้เขียนและผู้อ่านหลายล้านคนทั่วโลก

๑๐. การทำความเข้าใจถูกต้องและเหมาะสม

คือการปรับความเห็น ให้เห็นและเข้าใจเรื่องต่างๆ ตามความเป็นจริง เช่น เข้าใจว่าความเจ็บป่วยและความตายเป็นความจริงของชีวิต การยอมรับว่าความตายต้องเกิดขึ้นในวันใดวันหนึ่ง หากทำใจยอมรับความจริงของชีวิตได้อย่างแท้จริง จะทำให้ความเครียดที่พยายามอยู่ยุดกับความตายลดน้อยลง และช่วยให้การผ่อนคลายลงมาถึงวินาทีสุดท้ายเป็นไปได้อย่างนุ่มนวลและสงบเย็น

การภาวนาและกิจกรรมสร้างสรรค์ความสุขสงบ

กัญญา หญิงวัยห้าสิบเศษ ป่วยเป็นมะเร็งที่สมอง แม้อาการของเธอจะเข้าสู่ระยะสุดท้ายแล้วก็ตาม แต่เธอกลับไม่รู้สึกรอคอยอะไรมากนัก กัญญาอธิบายว่า อาจเป็นเพราะเธอรักหาใจให้ปลอดโปร่งด้วยการทำสมาธิ ตามรู้ลมหายใจเข้าออกต่อเนื่องตลอดวัน เธอปล่อยวางความเครียด ความเจ้าระเบียบของตนเอง ที่ชอบกะเกณฑ์ให้ทุกสิ่ง ทุกอย่าง ทุกคน เป็นอย่างที่เรา

คิดว่าควรเป็น ควรทำ

ในบางวันที่เธอปวดหัว เธอบอกว่าวันนั้นเธอเปลือยใจให้
เครียด และหลงลืมการตามดูลมหายใจ เมื่อเริ่มปวดหัว เธอจึง
รีบกลับมาดูลมหายใจของตน อาการปวดก็จะทุเลาลง
กัญญาจากไปอย่างสงบ เธอเจ็บปวดทรมานน้อยมากเมื่อ
เทียบกับผู้ป่วยมะเร็งสมองโดยทั่วไป

แม้ความตายอาจกำลังคืบคลานเข้ามา แต่เวลาของชีวิตและการพัฒนา
จิตยังไม่สิ้นสุด เราสามารถหล่อเลี้ยงความสุขในใจไปพร้อมๆ กับการรักษากาย
จนกว่าจะถึงวินาทีสุดท้ายของชีวิต

การเจริญสติและทำสมาธิภาวนา เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยสมานและ
เยียวร่างกายและจิตใจที่เจ็บป่วย ผลการศึกษาวิจัยมากมายชี้ว่า ช่วงเวลา
ที่ใจเป็นสมาธิ หรือสภาวะที่ใจสงบสบายนั้น ภูมิคุ้มกันในร่างกายจะทำงานดี
ขึ้น ซึ่งทำให้ร่างกายรักษาเยียวยาตัวเองได้

การภาวนามีหลายวิธี เช่น การสวดมนต์ สวดอ้อนวอนต่อพระเจ้า ร้อง
เพลงสวด ทำสมาธิ วิปัสสนา แผ่เมตตา การภาวนาจะช่วยให้ผู้ป่วยจิตใจสงบ
และสบายขึ้น เพราะเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งดีงามอื่นๆ ที่ไม่ใช่ความเจ็บปวดหรือ
ความทุกข์ และหากภาวนาร่วมกันตั้งแต่สองคนขึ้นไป ผลที่ได้จะมีพลังมากขึ้น
ดังนั้นเราจึงควรสนับสนุนให้คนไข้ทำภาวนา และร่วมภาวนากับเขาด้วย

๑. การแผ่เมตตากรุณา

การแผ่ความเมตตากรุณาเป็นกุศลอย่างยิ่ง เพราะเป็นการบ่มเพาะความ
กรุณาต่อผู้อื่นในใจเรา ผู้ที่เจริญเมตตากรุณาเป็นประจำจะมีจิตใจแจ่มใสเบิก
บาน มองโลก มองคนอื่น และมองสถานการณ์ชีวิตในแง่ดี ให้อภัย จิตใจสูง
และเครียดน้อย

ผู้ป่วยที่หมั่นเจริญเมตตากรุณาอยู่เสมอ จะช่วยให้รู้สึกสงบและบรรเทา

ความเจ็บปวดได้ระดับหนึ่ง หากผู้ป่วยไม่รู้สึกรู้สีกตัว เราอาจนำแผ่นเมตตา หรือเปิดเทปบทเมตตาภาวนาให้ผู้ป่วยฟังก็ได้

บทแผ่เมตตาที่มีมากมายหลายบทในภาษาต่างๆ เราสามารถเลือกอ่านหรือสวดบทใดบทหนึ่ง หรืออาจกล่าวคำแผ่เมตตาต่างๆ ดังเช่นที่ท่านทะเลลามาทรงแนะนำไว้ในหนังสือ *ชั่วขณะสุดท้ายแห่งชีวิต* ว่า “ขอให้ฉันเต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตา ขอให้ฉันสบายดี ขอให้ฉันมีความสุขสงบและผ่อนคลาย ขอให้ฉันมีความสุข”

สิ่งสำคัญในการแผ่เมตตาไม่ใช่อยู่ที่บทสวดหรือภาษาใดๆ แต่อยู่ที่ใจของผู้สวดเอง ขอเพียงเรามีจิตเมตตากรุณา เราก็สามารถแผ่ความรู้สึกและความปรารถนาดีไปให้ผู้อื่นได้ด้วยภาษาของเราเอง เราควรแผ่เมตตากรุณาให้ตนเองด้วยเสมอ เพราะเราจะแบ่งปันความรักและความสงบให้ผู้อื่นได้ ก็ต่อเมื่อใจของเรามีสิ่งนั้นด้วย

๒. การทำทองเลนเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น

โซเกียล รินโปเช เขียนถึงการทำสมาธิแผ่เมตตาแบบหนึ่งในศาสนาพุทธแบบทิเบต ที่เรียกว่า ทองเลน ไว้ในหนังสือ *ประดุจสุภาวะใหม่* แปลโดย พระไพศาล วิสาโล

ทองเลนเป็นวิธีการนาเพื่อแผ่ความกรุณาของเราไปยังผู้ที่กำลังเป็นทุกข์ โดยการทำสมาธิ และใช้จินตนาการวาดภาพว่า เรารับเอาความทุกข์ ความเจ็บปวดของผู้อื่นมาไว้ที่ตัวเรา และมอบความสุข ความดี ความกรุณากลับไปให้ผู้อื่น

เริ่มจากการนั่งสมาธิ ตามลมหายใจให้สงบสักครู่ แล้วจินตนาการอัญเชิญพระพุทธรูปหรือพระโพธิสัตว์ที่เราเคารพนับถือให้มาปรากฏตรงหน้า อาจเป็นพระสงฆ์ ครูอาจารย์ หรือพ่อแม่ที่เรารักและเคารพก็ได้ ทำใจให้ผ่อนคลาย ปิติ จินนิงสงบ

จินตนาการถึงคนที่เรารู้สึกใกล้ชิดอย่างยิ่ง โดยเฉพาะคนที่กำลังทุกข์

ร้อนและเจ็บปวด ขณะหายใจเข้า ให้จินตนาการว่าเรารับเอาความทุกข์ร้อน และความเจ็บปวดทั้งหมดของเขาเข้าไปในตัวเราด้วยจิตกรุณา อาจจินตนาการให้ชัดเจนขึ้น โดยเห็นความทุกข์และอกุศลจิตของเขาเป็นกลุ่มควันที่อยู่ในตัวเขาก็ได้

จินตนาการให้กลุ่มควันนั้นแผ่มาปกคลุมและห่อหุ้มตัวเรา ขณะที่เราพร้อมรับความทุกข์ของเขาเต็มที่

นั่งเจริญเมตตากรุณาจิตจนกลุ่มควันดำนั้นเริ่มบริสุทธิ์ แล้วเปิดใจของเราส่งผ่านความสุข ความกรุณา และปีติกลับไปเป็นรัศมีเหลืองทองแผ่ไปขลุ่ยล้อมตัวเขา จินตนาการว่าเขารู้สึกดีขึ้น ความอกุศลและความทุกข์ต่างๆ หายไปกลายเป็นความสุขสงบ

การทำทอเลนไม่ได้ทำให้เรามีความทุกข์ตามผู้อื่น แต่เป็นการกระทำเพื่อชำระล้างความยึดติดในตัวตนของเรา ละวางความกลัวว่าตนจะเป็นทุกข์ และฝึกความกรุณาไม่มีประมาณ แต่อย่าตั้งเกี่ยวกับการจินตนาการจนเกินไป เพราะบางคนอาจไม่ถนัดในการสร้างจินตนาการ ในกรณีเช่นนี้ ขอให้ใช้ความรู้สึกในการรับรู้ความทุกข์ที่เข้ามา และส่งความรู้สึกแห่งเมตตากรุณาออกไปแทน

ทุกคนสามารถทำทอเลนได้ทั้งในยามปกติ ยามทุกข์ หรือเจ็บป่วย รวมทั้งสามารถทำให้ตนเอง โดยจินตนาการเห็นตนเองเป็นอีกคนหนึ่งที่กำลังทุกข์ทรมานอยู่ เราแบกรับความทุกข์ของเขาเข้ามา และแผ่ความสุขไปให้ ผู้ที่เคยลองฝึกปฏิบัติทอเลนแล้วว่า รู้สึกดีตั้งแต่ทำเป็นครั้งแรก มีความเมตตากรุณาเกิดขึ้นในใจของตน ที่น่าสนใจคือ ผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งที่คุ้นกับภรรยาบอกว่า รู้สึกโล่งสบายขึ้นหลังจากการปฏิบัตินี้

๓. การทำโพวะ

หนังสือ *ประตูลู่สู่สภาวะใหม่* ได้กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติตามความเชื่อในศาสนาพุทธแบบธิเบตอีกวิธีหนึ่ง เพื่อช่วยพาจิตของผู้ใกล้ตายกลับไปสู่สภาวะ

จิตเดิมแท้ เรียกว่า การทำโหวะ ดังนี้

ทำตัวตามสบาย นั่งในท่าสมาธิ สรรวมจิต ปล่อยวางและผ่อนคลาย
สิ้นเชิง

น้อมใจนึกหรืออัญเชิญพระพุทธร่องค์หรือพระโพธิสัตว์ที่เรารู้สึกผูกพัน
แนบแน่นมาปรากฏอยู่เหนือศีรษะของผู้ใกล้ตาย อย่าหวังว่าเราจะนึกถึง
พระองค์ได้ไม่ชัดเจน เพียงแต่ให้ใจของเรารู้สึกว่พระองค์มาปรากฏ และวางใจ
ว่พระองค์อยู่บนท้องฟ้าเบื้องหน้า

จินตนาการว่พระองค์แย้มยิ้มด้วยความรัก และแผ่ความรักความกรุณา
เป็นลำแสงมายังผู้ใกล้ตายเพื่อชำระล้างตัวเขาทั้งหมด จากนั้นเขาก็สลายกลายเป็น
แสง นึกเห็นร่างเรืองแสงนั้นลอยขึ้นสู่ท้องฟ้า และรวมเข้ากับพระพุทธร่องค์
หรือพระโพธิสัตว์

ขณะที่สุภาพร พงศ์พฤกษ์ หรือพร ป่วยเป็นมะเร็ง
ทรวงอกในช่วงวาระสุดท้าย พระไพศาล วิสาโล ได้ไปเยี่ยมเธอ
ที่บ้านถั่วพู อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ ๑๑
กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗

พรนอนอยู่บนเตียง ช่วยตัวเองไม่ได้แม้กระทั่งเรื่องขับ
ถ่าย อาการอัมพฤกษ์กำลังลุกลาม เธอหายใจลำบากขึ้นเรื่อยๆ
แต่ก็ยังพอทนความเจ็บปวดได้ และเตรียมใจรับมือกับปัญหา
หายใจติดขัด เนื่องจากปอดและกล้ามเนื้อปอดกำลังจะกลายเป็น
อัมพาต และอาจทำให้เธอต้องทุรนทุรายในไม่ช้า ปัญหา
นี้อาจบรรเทาด้วยการเจาะคอใช้เครื่องช่วยหายใจ แต่พรยืนยันไม่
ให้ทำเช่นนั้น เธอหายใจได้น้อยลงเรื่อยๆ ทำให้ทำอานาปานสติ
ได้ยาก พระไพศาลจึงแนะนำให้ใช้วิธีเจริญสติด้วยการคลึงนิ้วกับ
การสร้างนิมิตเพื่อให้จิตกำหนด

เมื่อเทียบกับการป่วยในระยะสุดท้ายแล้ว พรมีสติดี

มากจนหมอบแปลกใจ พร้อมทั้งจะพุดคุยถึงความตายของตน รวมทั้งเปิดใจรับฟังคำแนะนำ พระไพศาลได้ให้โหวะแก่เธอในการไปเยี่ยมครั้งนั้น และหลังจากนั้นก็เขียนจดหมายบอกเพื่อนๆ ของเธอให้ใช้วิธีนี้ช่วยเหลือเธอด้วย

พระไพศาลแนะนำให้พรนอนตามสบาย ส้ารวมจิตและตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปล่อยาวงและผ่อนคลายสิ้นเชิง จากนั้นจึงทำโหวะ โดยปฏิบัติต่อเธอดังต่อไปนี้

๑. น้อมใจนึกหรืออัญเชิญพระพุทธรองค์หรือพระโพธิสัตว์ที่รู้สึกผูกพันแนบแน่นมาปรากฏอยู่เหนือศีรษะเธอนึกถึงพระองค์ชัดเจน ให้ใจรู้สึกว่พระองค์มาปรากฏ และวางใจว่พระองค์อยู่บนท้องฟ้าเบื้องหน้า

๒. จินตนาการว่พระองค์ได้เ้าเ้มเ้มด้วยความรัก และแผ่ความรักและกรุณาเป็นลำแสงมายังเธอ ช้าระล้างตัวเธอทั้งหมด จากนั้นให้เธอสลายกลายเป็นแสง นึกเห็นร่างเรืองแสงนั้นลอยขึ้นสู่ท้องฟ้า และรวมเข้ากับพระพุทธรองค์หรือพระโพธิสัตว์

ในจดหมาย พระไพศาลได้แนะนำเพื่อนๆ ของเธอให้แผ่เมตตาเป็นความปรารถนาดีและกำลังใจ ซึ่งเป็นประโยชน์มาก และให้ช่วยกันภาวนาแบบโหวะและทองเลน เพื่อลดทอนความทุกข์ เพิ่มความเข้มแข็ง และสร้างความสงบให้พร และกล่าวว่า การทำนี้มีพลานิสงส์มาก ไม่เฉพาะกับสุภาพรซึ่งเป็นคนป่วยเท่านั้น แต่ยังได้กับคนทำด้วย แม้จะอยู่ไกลเพียงใด ก็สามารถช่วยเหลือเธอได้ตลอดเวลา

พระไพศาลบอกกล่าวให้กัลยาณมิตรทำทองเลนช่วยเหลือพร โดยให้ปฏิบัติดังนี้

เริ่มจากจินตนาการว่าพรกำลังทุกข์ร้อนและเจ็บปวด
ขณะหายใจเข้า ให้นึกว่าเรารับเอาความทุกข์ร้อนและความเจ็บ
ปวดทั้งหมดของเธอด้วยจิตกรุณา ขณะหายใจออก ให้แผ่ความ
อบอุ่น การเยียวยาบ่าบัด ความรัก ปิติ และความสุขหลังไหลไป
หาเธอ โดยแนะนำเพิ่มเติมว่า

๑. ก่อนเริ่มการปฏิบัติดังกล่าว ให้นั่งสงบ น้อมนำกรุณา
เป็นอารมณ์ อัญเชิญพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ และพระอรหันต์
ทุกพระองค์ให้มาปรากฏ เพื่อทรงบันดาลให้ความกรุณาบังเกิด
ขึ้นในใจเรา

๒. จินตนาการให้เห็นอย่างเด่นชัดว่า พรกำลังทุกข์ยาก
ต่อหน้าเรา พยายามจินตนาการให้เห็นความเจ็บปวดและความ
ทุกข์ของเธอทุกแง่มุม ขณะที่เรารู้สึกว่าหัวใจเปิดรับเธอด้วย
กรุณา ให้จินตนาการว่าความทุกข์ยากทั้งหมดของเธอผนึกรวม
กันเป็นกลุ่มควันดำคล้ำ สกปรก และร้อนผ่าว

๓. ให้เราหายใจเข้า สร้างภาพในใจว่า พร้อมๆ กับลม
หายใจเข้า กลุ่มควันดำนี้ได้จางหายเข้าสู่แก่นแกนของการตียิต
ต์วตน ณ หัวใจของเรา ณ ตรงนั้นเอง มันได้ทำลายการ
หลงไหลตัวตนจนไม่เหลือซาก เท่ากับเป็นการชำระล้างอกุศล
กรรมทุกอย่างของเราให้บริสุทธิ์

๔. คราวนี้ให้จินตนาการว่าความหลงไหลในตัวตนถูก
ทำลาย และโพธิจิตของเราได้เปิดเผยอย่างสมบูรณ์ขณะที่เรา
หายใจเข้า จินตนาการว่าเราได้เปล่งรัศมีนิวลไสแห่งสันติ ปิติ
และความสุข รวมทั้งความผาสุกอย่างยิ่งแก่เพื่อนของเราที่กำลัง
เจ็บปวด และจินตนาการว่ารัศมีดังกล่าวกำลังชำระอกุศลกรรม
ทั้งหลายของเธอให้บริสุทธิ์

ให้ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ขณะที่หายใจเข้าและออกเป็นปกติ

๔. กล่าวขอโทษ อโหสิกรรม และอามลา

การอโหสิกรรมก็เป็นบุญกุศลอีกชนิดหนึ่งที่ทำได้ และได้กุศลมากด้วย เพราะการขอโทษและการให้อภัยด้วยใจจริงนั้น แสดงถึงการปล่อยวางอึดอัด ตัวตน ทิฐิมานะ และอกุศลจิต สามารถช่วยให้ผู้ป่วยชำระสะสางสิ่งต่างๆ ที่ ค้างคาในจิตใจ

สาวรุ่นสองคนคือแก้วและบัวสนิทกันมาก วันหนึ่งบัวถูก จับแล้วโยนความผิดให้แก้ว แก้วโกรธมาก เอ่ยปากตัดขาดความเป็นเพื่อนและจะไม่ไปเผาผีกัน วันหนึ่งบัวป่วยหนัก เธอคิดถึง แก้ว และอยากให้แก้วมาเยี่ยมเพื่อจะได้ขอโทษ แต่แก้วปฏิเสธ

ในที่สุดบัวก็จากไป แก้วไม่ยอมไปงานศพ คนที่ไปงานศพ และคนในครอบครัวที่รู้จักทั้งแก้วและบัวต่างบอกว่า รู้สึกเหมือน บัวมาวนเวียน ทุกคนต่างฝันว่าบัวมาหา และเธอไม่สงบเลย จึง ขอให้แก้วทำบุญหรือกล่าวอโหสิกรรมกับบัว แก้วทนคำขอร้อง ไม่ไหวจึงกล่าวอโหสิกรรมให้เพื่อน

แก้วบอกว่า ณ เวลานั้นเธอรู้สึกเหมือนมีลมพัดวูบไป เธอ นึกเลี้ยวขวามารู้สึกเหมือนมีลมพัดวูบไป เธอ นึกเลี้ยวขวามารู้สึกเหมือนมีลมพัดวูบไป เธอ นึกเลี้ยวขวามารู้สึกเหมือนมีลมพัดวูบไป เธอ

การขอโทษคนใกล้ชิดอาจยากกว่าขอโทษคนอื่นๆ แต่ก็จำเป็นต้องทำ แม้จะทำฝ่ายเดียวก็ได้ อย่างน้อยก็แสดงว่าเราสำนึกผิด หรือหากอีกฝ่ายรู้สึก ผิดต่อเรา ก็ช่วยให้เขามีโอกาสปลดปล่อยความผิดนั้นจากใจ ด้วยการกล่าวขอ อโหสิกรรม

การกล่าวขอขมาและอโหสิกรรมค่อนข้างเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล จึง สมควรกระทำเป็นการส่วนตัวระหว่างผู้ป่วยกับคนที่ยังมีเรื่องค้างคาใจกันอยู่ หลักใหญ่คือการขอโทษด้วยความจริงใจ น้อมใจ ละวางอึดอัด เมื่อกล่าวขอโทษ

แล้วก็ควรวางใจต่อปฏิกิริยาของผู้ที่เราขอโทษด้วย หากเขาไม่ยกโทษ ก็ให้
ทำใจปล่อยวาง ที่สำคัญ เราต้องรู้จักให้อภัยและอโหสิกรรมแก่ตนเองด้วย
หลายคนคงเคยรู้สึกผิดในสิ่งที่ทำในอดีต จะกับผู้อื่น คนที่เรารักและรักเรา หรือ
ทำผิดต่อตนเอง หากไม่สามารถสลัดความรู้สึกผิดออกไปจากใจได้ จะเป็น
อุปสรรคต่อการตายมากทีเดียว

สำหรับผู้ที่ยังสบายดีอยู่ หากทราบว่ามีผู้ที่ตนรู้จักกำลังจะตาย ก็ควรหา
โอกาสไปขอขมาหรืออโหสิกรรมแก่กันด้วย แต่หากคู่กรณีมาพบไม่ได้ ผู้ป่วยก็
สามารถขอขมาและอโหสิกรรมด้วยตนเอง เพราะการขอขมาและอโหสิกรรม
สามารถกระทำได้โดยฝ่ายเดียว เพื่อปล่อยวางโทษ ความโกรธ ความพยาบาท
ต่างๆ ในใจอย่างจริงใจ หรืออาจเขียนหรือพูดอัดเทปไว้ให้คนนั้นฟังทีหลังก็ได้

การขอขมาและขออโหสิกรรมไม่มีบทพูดเป็นสูตรตายตัว เพราะแต่ละ
คนย่อมมีเรื่องราวและรายละเอียดของเรื่องต่างกันไป ในกรณีที่เราล่วงเกินผู้
อื่นแม้จะไม่เจตนาก็ตาม ก่อนจะจากไป เราน่าจะได้พูดขออโหสิกรรมเช่นนี้กับ
ทุกๆ คน “กรรมใดที่เคยล่วงเกินกันไว้ ด้วยกายก็ดี วาจาก็ดี ใจก็ดี ตั้งใจก็ดี
ไม่ตั้งใจก็ดี ขอให้ยกโทษ อโหสิกรรมให้ด้วยเถิด อย่าได้มีความขุ่นข้องหมองใจ
ต่อกันเลย”

ในกรณีที่มีรายละเอียดของเรื่องราวที่ต้องการขอโทษโดยเฉพาะ ก็อาจ
ยกเรื่องราวนั้นขึ้นมา แล้วกล่าวขอโทษ ขออภัยที่พลั้งเผลอ ทำผิดพลาดไป

ชาวพุทธมักเชื่อว่า โรคภัยหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นมาจากผลกรรมที่
เราได้ล่วงเกินผู้อื่นไว้ จึงมักกล่าวขออโหสิกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวรด้วย
“ข้าพเจ้าขออุทิศบุญกุศลจากการเจริญภาวนานี้ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้ง
หลายของข้าพเจ้า ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านไว้ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบัน
ชาติ ท่านจะอยู่ภพใดหรือภูมิใดก็ตาม ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้แล้วโปรด
อโหสิกรรมและอนุโมทนาบุญแก่ข้าพเจ้าด้วยอำนาจบุญนี้ด้วยเทอญ”

การกล่าวอลากก็เป็นสิ่งสำคัญ มีบางกรณีที่ผู้ป่วยอาการเพียบ ทุกข์
ทรมานมาก แต่ก็ละสังขารไปไม่ได้ จนกระทั่งคนสำคัญที่เขาผูกพันหรือเป็น

หวังได้มากล่าวลา

สามีจำใจบอกภรรยาที่ป่วยหนัก ไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง “ฉันรักเธอมากนะ ฉันคิดไม่ออกว่าจะอยู่โดยไม่มีเธอได้อย่างไร แต่ฉันเห็นเธอทุกข์มากเหลือเกิน ฉันอยากให้เธอมีความสุข ไม่ต้องห่วงฉัน ฉันดูแลตัวเองได้ ขอให้เธอไปอย่างมีความสุขนะ ฉันจะนึกถึงเธอเสมอ” ไม่นานหลังจากที่เขากล่าวลา เธอก็เสียชีวิตลงด้วยอาการสงบ

๕. การสวดมนต์ สวดอ้อนวอนถึงพระเจ้า หรือร้องเพลงสวด และระลึกถึงสิ่งดีงาม

การสวดมนต์ช่วยให้ใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม เช่น พระรัตนตรัย พระผู้เป็นเจ้า และยังช่วยให้เพลินไปกับท่วงทำนองของบทสวดอีกด้วย

ชาวมุสลิมที่ป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ซึ่งพยาบาลเห็นว่าต้องผ่านความเจ็บปวดมหาศาล กลับอยู่ในอาการสงบ เขากล่าวว่า “ความเจ็บปวดเป็นพระประสงค์ของพระเจ้า เป็นบททดสอบความศรัทธาที่มีต่อพระองค์” ใจของชายผู้นี้จดจ่ออยู่กับพระเจ้าของเขาตลอดเวลา ทำให้ใจสงบ คลายความกังวลจนนาทีสุดท้ายของชีวิต

เราอาจเปิดเทปสวดมนต์หรืออ่านพระคัมภีร์เพื่อให้ผู้ป่วยระลึกตามในใจ หรือหากผู้ป่วยยังสวดมนต์ได้และปรารถนาจะทำ ก็อาจชวนให้สวดมนต์ร่วมกัน วิธีการนี้เหมาะที่จะทำในภาวะที่ความเจ็บปวดยังอยู่ในระดับที่น้อยและพอทนได้ เพราะพลังศรัทธาจะช่วยให้คลายความเจ็บปวดทางกายลง

ควรเลือกบทสวดมนต์ที่ผู้ป่วยชอบหรือคุ้นเคย บทสวดที่ยาวจะช่วย

สร้างสมาธิได้ดีขึ้น สำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับการสวดมนต์ แต่มีความเชื่อความศรัทธาอยู่บ้าง เราอาจแนะนำบทสวดมนต์สั้นๆ หรือเป็นคำๆ ที่โน้มน้าวใจให้เข้าหาสิ่งที่ตั้งถาม เช่น พุทโธ สัมมาอะระหัง หรือ นะโมตัสสะ เป็นต้น

หากผู้ป่วยเคยปฏิบัติภาวนามาบ้างก็สามารถทำได้เอง ญาติอาจช่วยเพิ่มเติมหรือสนับสนุนโดยการเตือนสติเขาให้ระลึกถึงการภาวนา เช่น กระซิบบอกคำว่า พุทโธ หรือ สัมมาอะระหัง เป็นต้น

การน้อมใจผู้ป่วยให้ระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือจะช่วยให้เขาสงบลงได้มาก แต่หากเขาไม่ได้ผูกพันกับความเชื่อหรือศาสนาอย่างเคร่งครัด ก็น้อมให้เขาระลึกถึงความดีที่เคยทำมา หรือสิ่งดีๆ ที่ภาคภูมิใจ ซึ่งจะช่วยให้เขาสามารถจากไปอย่างสงบพร้อมกับความภูมิใจในตัวเอง

ผู้ป่วยหญิงคนหนึ่งเป็นมะเร็งรังไข่ระยะสุดท้าย มีอาการเหนื่อยหอบและกระวนกระวายมาก เธอไม่ได้นับถือศาสนาใดเคร่งครัด พยาบาลเข้าไปพูดให้ลดความกังวลโดยยกความดีที่เธอเป็นพี่สาวที่ดีของน้องๆ มาตลอด

“คุณเป็นคนรักน้องๆ มาก เสียสละให้น้องๆ ทุกคนเรียนหนังสือสูงๆ จนทุกคนเป็นหมอ พยาบาล มีอาชีพการงานและการเงินมั่นคง คุณเป็นเหมือนแม่พระของน้อง เป็นพี่สาวที่ประเสริฐ”

หลังจากพยาบาลพูดเช่นนั้นแล้วอาการของเธอค่อยสงบลงและเสียชีวิตด้วยความสงบในที่สุด

๖. สมาธิกับลมหายใจ

สำหรับผู้ป่วยที่ไม่มีปัญหาเรื่องการหายใจ เราอาจชวนให้เขาลองตามการเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าออกไปเรื่อยๆ โดยหายใจเข้าออกหนึ่งรอบนับเป็นหนึ่ง ตามนับการหายใจเช่นนี้ไปเรื่อยๆ หากจะให้ดี แนะนำให้หายใจ

เข้ายาวๆ ลึกๆ จนท้องป่อง และค่อยๆ หายใจออกจนสุด ให้ท้องแฟบ การหายใจเช่นนี้ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น หลายคนที่มีปัญหาความเครียดและนอนไม่หลับ บอกว่านับลมหายใจไม่ถึงยี่สิบรอบก็หลับแล้ว

สำหรับเด็กหรือผู้ที่ไม่เคยมีพื้นฐานการปฏิบัติด้วยวิธีนี้มาก่อน อาจลองติดตามดูการเคลื่อนไหวของการหายใจจากท้องที่พองยุบตามจังหวะการหายใจก็ได้

๗. สมาธิเคลื่อนไหว

สำหรับผู้ที่มีปัญหาของระบบการหายใจ หรือตามลมหายใจได้ยาก เราอาจเลือกให้เขาเรลลิกการเคลื่อนไหวโดยประยุกต์ตามสถานการณ์และสภาพร่างกาย เช่น กำมือแล้วคลายออกเรื่อยๆ หรืออาจใช้การเคลื่อนไหวอื่นๆ ของร่างกาย เช่น รับรู้การกะพริบตา การกลืนน้ำลาย เป็นต้น การตามรู้สีกอาการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดสมาธิและมีสติจิตใจสงบ ลืมความเจ็บปวดได้บ้าง และยังเป็นการบริหารกายเล็กๆ น้อยๆ ด้วย

๘. การเจริญสติ

คือการตามรู้อาการทางกาย สภาพอารมณ์ เวทนา หรือความคิดที่ผ่านเข้ามา เป็นการ “สักแต่ว่า” แต่ไม่ยึดเอาสิ่งที่เกิดมาเป็นของเรา เห็นเป็นเพียงอาการตามธรรมชาติเท่านั้น เหมือนที่ท่านพุทธทาสภิกขุพูดเปรียบว่า “มีดบาดนิ้ว” เจ็บน้อยกว่า “มีดบาดกุ” เพราะความเป็นตัวกูของกูมีแต่จะทำให้เจ็บปวดมากขึ้น แต่กว่าการรู้เห็นอาการตามธรรมชาติเช่นนี้จะเข้าถึงใจได้ ก็ต้องอาศัยสติปัญญาที่รู้และเห็นจริงๆ ว่า ความเจ็บปวดไม่ใช่เรา เพราะตัวเราไม่มีอยู่จริง

สำหรับผู้ที่เคยรับรู้เรื่องนี้มาบ้าง หรือผู้ปรารถนาจะเรียนรู้การเจริญสติ ขอแนะนำเบื้องต้นคือ “ตามรู้ใจของตนเองไปเรื่อยๆ ” กลัวก็รู้ว่ากลัว สับสนก็รู้ว่าสับสน เจ็บปวดทรมานก็ดูใจที่ทรมานนั้น คือ “เห็นทุกข์ แต่ไม่เป็นทุกข์นั้น

เสียเอง” แต่วิธีการนี้อาจค่อนข้างยากสำหรับผู้ไม่คุ้นเคยกับการเจริญสติ บางครั้งอาจทำให้ความเจ็บปวดเพิ่มเป็นทวีคูณ เพราะเอาใจไปจดจ่อกับความรู้สึกทุกขณะตลอดเวลา หากกำลังสติไม่พอก็อาจทำให้ทรมานทรมายกับความเจ็บปวดมากกว่าทำให้ใจสงบ

ในทางพุทธศาสนาถือการเจริญสมาธิและสัมมาสมาธิเป็นบุญสูงสุด เพราะเป็นการชำระล้างใจให้บริสุทธิ์ เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง หากสามารถเจริญสติและตามระลึกรู้อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ถึงวินาทีสุดท้ายที่หมดลม และสามารถปล่อยวางสิ้นเชิงอย่างตกกระไดพลอยโจนได้ ก็ถือว่าเป็นการสิ้นสุดของการเดินทางในวิถีสงสารตามความเชื่อของศาสนาพุทธ

๙. การสร้างจินตภาพ

นำให้ผู้ป่วยนึกถึงสิ่งดีๆ ที่ทำให้เขาสบายใจ อาจเป็นพระพุทธรูป สถานที่ที่เขาประทับใจ หรือเรื่องราวสนุกๆ ดีๆ พลังจากจินตนาการถึงเรื่องดีๆ จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายได้อย่างลึกซึ้ง และเป็นวิธีบรรเทาความเจ็บปวดที่ดีวิธีหนึ่ง โดยเฉพาะสำหรับเด็กๆ

เด็กวัยห้าขวบคนหนึ่งป่วยเป็นมะเร็งที่ไต ก่อนเสียชีวิต เขาทรมานทรมานมาก แม้จะได้รับยารักษาอาการแล้วก็ตาม

พยาบาลปรึกษากับแม่ จึงทราบว่าเขาชอบอุลตร้าแมนมาก พยาบาลจึงเข้าไปพูดกับหนูน้อยว่า เราลองจินตนาการว่าไปซื้ออุลตร้าแมนกันดีไหม พยาบาลพูดให้เขาคิดตามว่า ตนกำลังเดินออกจากโรงพยาบาล ไปตามถนน เจอร้านค้า จนกระทั่งไปถึงร้านขายของเล่น และซื้ออุลตร้าแมนกลับมา

ระหว่างการจินตนาการ พยาบาลถามเด็กน้อยตลอดเวลาว่า เขาเห็นอะไรบ้าง รู้สึกอย่างไร เป็นการชวนคุยในเรื่องที่เขาชอบและสนใจ เขาเข้าไปอยู่ในจินตนาการที่มีความสุขนั้นเต็มที่

และสงบลงภายในเวลาสิบห้า นาที จากนั้นเด็กน้อยไม่ร้องครวญ
ครางหรือแสดงความเจ็บปวดอีก จนกระทั่งสิ้นลมหายใจในสาม
ชั่วโมงต่อมา

๑๐. กิจกรรมบำบัด

นอกจากการทำสมาธิ สวดมนต์ภาวนา และเจริญสติตามแนวทางของ
ศาสนาแล้ว ยังมีวิธีอื่นๆ อีกมากที่จะช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความเครียด และ
ยกระดับจิตใจเพื่อให้ยอมรับความเป็นจริงของชีวิตได้

เด็กชายวัยแปดขวบคนหนึ่งไม่รู้จักรับประทานสมาธิหรือเจริญ
สติ แต่เขากำลังสนุกเพลิดเพลินกับการวาดรูประบายสี ใจของ
เขาจดจ่อกับภาพที่กำลังวาด การวาดรูปทำให้การอยู่บนเตียง
เพื่อรักษามะเร็งเม็ดเลือดในโรงพยาบาลน่าสนุกขึ้น ภาพต่างๆ
ที่เขาวาดช่วยวาดและระบายรอยยิ้มบนใบหน้าของเขาเช่นกัน
และช่วยให้เขาเจ็บปวดน้อยลง

หญิงวัยกลางคนกำลังนอนยิ้มนขณะฟังเพลงสุนทราภรณ์
ที่โปรดปราน เป็นช่วงเวลาที่เธอรู้สึกคลายความกังวลต่ออาการ
ลุกลามของก้อนมะเร็งในตัวเธอ

วันเวลาที่ต้องพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลหรือที่บ้านอาจดูยาวนาน
สำหรับผู้ป่วยหลายคน โดยเฉพาะผู้ยังมีสติรับรู้และยังทำสิ่งต่างๆ ได้ การป่วย
ไม่ได้หมายความว่าผู้นั้นต้องตัดขาดจากการทำกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิต และต้อง
เฝ้าแต่นอนพักนิ่งๆ หรืออยู่เฉยๆ ตรงกันข้าม หากผู้ป่วยมีกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ
ที่เหมาะสมกับร่างกายในขณะนั้น จะทำให้เขารู้สึกดี ผ่อนคลาย มีความสุข หลาย
ครั้งอาจทำให้อาการบางอย่างบรรเทาลงด้วย

ส่วนกรณีที่ผู้ป่วยไม่ได้สติแล้ว เราควรปฏิบัติต่อเขาราวกับว่าเขายังมีชีวิตและรับรู้ได้ เช่น อ่านหนังสือที่เขาชอบ ร้องเพลงเพราะๆ หรือเปิดเพลงเปิดบทสวดมนต์ให้ฟัง รวมถึงคุยกับเขาเหมือนเขายังได้ยินเราอยู่

สิ่งสำคัญในการเลือกกิจกรรมให้ผู้ป่วยทำคือ ยึดความพอใจ ความสมัครใจ และความถนัดของผู้ป่วยเป็นสำคัญ รวมทั้งดูสภาพร่างกายว่าเอื้อต่อการทำกิจกรรมใดแค่ไหน เราสามารถโน้มน้าวให้เขาทำกิจกรรมที่เราเห็นว่าจะเกิดประโยชน์ โดยเริ่มจากการพูดถึงหรือเล่าให้ฟัง เพื่อดูปฏิกิริยาและความสนใจของเขา หากเขาไม่สนใจก็อย่าบังคับ เพราะเท่ากับเป็นการสร้างความเครียดและความทุกข์ซ้ำเติมให้ผู้ป่วย

๑๑. อ่านหนังสือ

เรื่องราวสนุกสนานและน่าสนใจในหนังสือ สามารถช่วยหันเหความสนใจของผู้ป่วยจากความทรมานทางกายหรือความทุกข์ทางใจบางอย่างได้ ควรเป็นหนังสือที่มีเนื้อหาจรรโลงใจ หากผู้ป่วยไม่สามารถอ่านหนังสือได้เอง เราก็อาจหาหนังสือดีๆ สนุกๆ มาอ่านให้ฟัง สำหรับเด็ก อาจอ่านนิทานด้วยกันหรือเปิดเทปนิทานให้ฟังก็ได้

๑๒. ฟังดนตรี

เสียงมีอิทธิพลต่อจิตใจและอารมณ์ของเรามาก เสียงสวดมนต์ให้ความรู้สึกสงบ เสียงน้ำฝนบนขอบหน้าต่างให้ความรู้สึกเศร้า เสียงเพลงร็อกทำให้เราขยับแข้งขาและสายตัวตาม ศาสตราจารย์แห่งดนตรีบำบัดระบุว่า การสัมผัสเทียนของเสียงดนตรีมีผลต่ออวัยวะต่างๆ และมีการศึกษามากมายที่ชี้ว่า เพลงคลาสสิกบางเพลงช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองดีขึ้น และสามารถบำบัดอาการสมาธิสั้นของเด็ก

การให้ผู้ป่วยฟังดนตรีจะช่วยให้ผ่อนคลาย จิตใจสงบ ลดอาการปวดได้บ้าง การฟังเพลงท่วงทำนองช้าช่วยให้ผ่อนคลายและสงบกว่าการฟังเพลงเร็ว

เพลงที่ไม่มีเสียงร้องดีกว่าเพลงที่มีเสียงร้อง หากมีเสียงร้องก็ควรเลือกเนื้อหาที่ช่วยให้ใจสบาย และที่สำคัญ ควรเลือกตามความชอบของผู้ป่วยเป็นหลัก หากผู้ป่วยมีเครื่องดนตรีหรือเพลงที่ชอบเป็นพิเศษ ซึ่งทำให้เขารู้สึกดีและผ่อนคลาย ก็ให้เปิดเพลงนั้นให้ฟัง

ปัจจุบันมีบทเพลงที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายจำหน่ายอยู่มาก ทั้งเพลงคลาสสิก นิวเอจ หรือเพลงบรรเลงเสียงธรรมชาติและเสียงสวดมนต์ หรือบางครั้งเพื่อน ๆ และญาติก็อาจมาเล่นดนตรีและร้องเพลงให้ผู้ป่วยฟังในห้องพัก เพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและสนุกสนาน

๑๓. ทำงานศิลปะ

การวาดรูป ระบายสี ปั้นดิน ทำให้ผู้ป่วยเพลิดเพลิน ทั้งยังได้ระบายความรู้สึกต่างๆ ออกมาด้วย ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อิศรางค์ นุชประยูร ใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือให้ผู้ป่วยเด็กได้สนุกสนาน และระบายความรู้สึกสะท้อนความกลัว ความเหงา และความต้องการออกมา

เด็กบางคนวาดความรู้สึกกลัวของตนออกมาในรูปของฉลาม เด็กได้สำรวจหน้าตาของความกลัวในใจ และพูดถึงมัน ทำให้ความกลัวไม่ใช่เรื่องน่ากลัวอีกต่อไป บางคนวาดรูปบ้านที่มีพ่อแม่และบรรยากาศแห่งความสุข เขาบรรยายได้ภาพว่า “ผมรู้ว่าพ่อต้องทำงานหนักเพื่อหาเงินมารักษาส่งผม แต่ผมอยากให้พ่อมีเวลาอยู่กับผมและแม่มากกว่า”

ครูศิลปะบำบัดท่านหนึ่งเล่าว่า เขาเคยให้เด็กในแอฟริกาที่ติดเชื้อเอชไอวีและป่วยใกล้ตายวาดรูป ตอนแรกเด็กๆ ดูเศร้าและบึ้งตึง แต่ต่อมาเด็กก็เริ่มมีชีวิตชีวา และวาดรูปที่ระบายความทุกข์ ความหวาดกลัวของตนออกมา

๑๔. เขียนหนังสือ

การเขียนเป็นการถ่ายทอดและระบายความรู้สึกในใจออกมาเป็นตัวหนังสือ การเขียนเรื่องราวต่างๆ ช่วยให้ผู้ป่วยปลดปล่อยความรู้สึกและความ

ทุกข์บางอย่าง และอาจทำให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ชัดเจนขึ้น

ผู้ป่วยหลายท่านได้ใช้เวลาอันมีค่าในช่วงที่ป่วยเขียนถึงเรื่องราวชีวิตตนเอง แม้จะเป็นการทำเพื่อดูแลความเจ็บป่วยและเยียวยาจิตใจ แต่หนังสือจำนวนมากที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาเช่นนี้กลายเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในวงกว้างหลังจากนั้น

โบบี้ ฌอง โดมินิค เขียนหนังสือเรื่อง *The Diving Bell and the Butterfly* ขณะนอนเป็นอัมพาตอยู่ในโรงพยาบาล เนื่องจากเส้นเลือดในก้านสมองแตกอย่างเฉียบพลันเมื่ออายุสี่สิบสามปี เขตกอยู่ในภาวะ “ถูกจองจำในร่างกายตนเอง” คือไม่สามารถขยับร่างกายส่วนใดได้เลย ช่องทางเดียวที่เขาใช้สื่อสารกับโลกภายนอกได้ คือการกะพริบเปลือกตาซ้ายเท่านั้น

โบบี้เขียนหนังสือเล่มนี้โดยการให้ผู้ช่วยท่องพยัญชนะไปตามลำดับ เขาจะกะพริบตาเมื่อถึงตัวอักษรที่ต้องการ จากตัวอักษรหนึ่งตัว เป็นหนึ่งคำ เป็นหนึ่งประโยค จนจบเล่ม

หนังสือเล่มนี้ถ่ายทอดความทรงจำในชีวิตของเขา ประสบการณ์ ความฝัน จินตนาการ รวมทั้งความรู้สึกในช่วงเวลาที่นอนนิ่งอยู่บนเตียงในโรงพยาบาล เขามีชีวิตอยู่จนเห็นหนังสือตีพิมพ์ออกมาในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ หลังจากที่เขานอนป่วยอยู่ราวสองปี

โดยสรุปแล้ว เราสามารถดูแลใจของเราได้หลากหลายวิธี กิจกรรมใดที่ทำแล้วคลายความเครียด ทุกข์ และสร้างสรรค์ความสุขสงบ ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้เสมอ หากเรานำหัวใจแห่งการภาวนาให้อยู่กับการกระทำของเรา คือการใส่ใจกับสิ่งที่ทำอย่างเต็มที่ อยู่กับอาการที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ไม่คาดหวังผลในอนาคต หรือคิดเสียตายอดีต ทุกกิจกรรมก็สามารถเป็นการภาวนา

ได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการอาบน้ำ ทานข้าว เข้าห้องน้ำ ร้องเพลง เดินออกกำลัง
กาย พุดคุย การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือแม้กระทั่งการกะพริบตา

การช่วยเหลือทางจิตวิญญาณสำหรับเพื่อนชาวพุทธ

ชาวพุทธเชื่อว่า วาระจิตสุดท้ายจะเป็นตัวบอกที่ไปหลังความตาย การ
รักษาใจในระยะสุดท้ายให้อยู่ในบุญ อยู่ในความดี จึงสำคัญมาก

สมัยก่อนความสัมพันธ์ระหว่างบ้าน ชุมชน กับวัดยังแน่นแฟ้น เมื่อมี
ผู้ใกล้ตาย ญาติจะนิมนต์พระมาเทศน์ นำสวดมนต์ รวมทั้งนำทางผู้ที่กำลังจะ
ตายไปสู่ภพภูมิที่ดี แต่ปัจจุบัน หลายคนมองว่าการนิมนต์พระมาเทศน์หรือ
ทำพิธีต่างๆ เป็นกลางไม่ดี หรือเป็นการแฉ่งผู้ป่วย แค่นั้นพระเดินเข้ามาใน
โรงพยาบาลหรือห้องพัก ก็ทำให้ผู้ป่วยและญาติบางคนรู้สึกใจคอไม่ดี จึงไม่
ค่อยมีการนิมนต์พระมานำทาง ซึ่งเท่ากับเป็นการตัดโอกาสให้ผู้ป่วยและผู้ที่
เกี่ยวข้องได้รับคำแนะนำเพื่อเข้าใจและวางใจในความตาย

แต่บางครั้งเมื่อผู้ป่วยและญาติต้องการนิมนต์พระมาแนะนำข้อธรรมะ
สำหรับรักษาใจและเข้าใจความตาย ก็ไม่รู้ว่าจะนิมนต์พระรูปใดดี ทั้งด้วยเหตุ
ที่ฆราวาสมีชีวิตห่างวัด และพระหลายรูปก็ขาดความรู้ในข้อธรรมะและการนำ
ทางผู้ใกล้ตาย แต่ขานาญในพิธีกรรมและบทสวดมนต์ต่างๆ มากกว่า

การที่ผู้ป่วยได้เห็นผ้าเหลืองอาจช่วยเพิ่มความมั่นใจและความศรัทธา
ในพระรัตนตรัย และทำให้ใจสบายขึ้นได้ แต่ในความเป็นจริง ผู้ที่มีความรู้ความ
เข้าใจธรรมะและความตาย และเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ก็สามารถช่วยนำทางให้
ผู้ใกล้ตาย โดยอาจเป็นลูกหลาน เพื่อน หรือญาติก็ได้

หลายครั้งญาติของผู้ป่วยจะทำบุญ ถวายสังฆทาน และทำพิธีกรรม
หลายอย่าง โดยหวังว่าจะช่วยให้ผู้ป่วยหายป่วย หรือให้คลายจากความทุกข์
เช่น นิมนต์พระมาสวดบังสุกุล สวดโพชฌงค์ รตนน้ำมนต์ บันบานศาลกล่าว ซึ่ง
ก็เป็นหนทางหนึ่งที่น่าใจให้สงบได้ บทสวดที่นิยมกันมากกว่าจะช่วยให้หายจาก

โรคหรือทำให้มีอาการบรรเทาเบาคลายมีอยู่หลายบท เช่น บทสวดเจ้าแม่กวนอิม
บทแผ่เมตตา คาถาชินบัญชร

ผู้หญิงคนหนึ่งป่วยเป็นมะเร็ง ได้รับทุกขเวทนามาก เธอ
ทำสังฆทาน ปล่อยนง ปล่อยปลา ปล่อยเต่า ไถชีวิตวัวควาย และ
ทำบุญอีกสารพัด เพื่อให้หายป่วย แต่อาการกลับไม่ดีขึ้นดังหวัง เธอ
ทรมันทรมานอย่างหนักจนนาทีสุดท้าย

ความทุกข์เช่นนี้เกิดจากความคาดหวังว่าพิธีกรรมและบทสวดมนต์
ต่างๆ จะช่วยให้พ้นทุกข์ได้เหมือนมีปาฏิหาริย์ แต่แท้จริงแล้ว พิธีกรรมต่างๆ
เหล่านั้นคือสิ่งช่วยเสริมสร้างกำลังใจและความศรัทธา ซึ่งน้อมนำให้รู้สึกสงบ
และสบายมากขึ้น

หนังสือ ประเพณีเนื่องในการตาย ของเสฐียรโกเศศ ได้กล่าวถึงประเพณี
หรือแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ใกล้ตายตอนหนึ่งว่า “เมื่อผู้ใดป่วยไข้หนัก เห็น
ว่าจะมีทางรอดได้น้อย ก็จะทำพิธีต่ออายุหรือนิมนต์พระสงฆ์มาสวดบท
โพชฌงค์ พอพระสงฆ์สวดจบแล้วให้ชักบังสุกุลเป็น”

ชักบังสุกุลเป็น คือการเอาผ้าคลุมคนป่วยทั้งตัว แล้วพระสงฆ์จับชายผ้า
กล่าวคาถาว่า “อจริ วตฺย กายो ปฐฺวี อธิเสสสตี ญฺชโท อเปตวิญญาโณ นิรตถว
กลิงฺครีฯ” แปลว่า “กายนี้ ไม่นานหนอจะเป็นของเปล่าปราศจากวิญญาน
ทับถมแผ่นดินดังท่อนไม้อันหาประโยชน์ไม่ได้”

หากดูจากคำแปลแล้ว การสวดชักบังสุกุลไม่ได้เป็นเรื่องกุหรือย้อชีวิตที่
ร่วงโรยแต่อย่างใด แต่เป็นการเตือนสติให้รู้เท่าทันสังขารร่างกาย จะได้บรรเทา
ความห่วงหาอาลัยและยึดมั่นในร่างกาย ซึ่งทำให้ใจเศร้าหมอง

การสวดบทโพชฌงค์ก็เช่นกัน โพชฌงค์แปลว่าองค์ธรรมอันเป็นเครื่อง
ตรัสรู้ เป็นหลักธรรมขั้นสูงซึ่งน้อมนำใจพระอริยเจ้าให้คลายความทุกข์เวทนา
ในยามอาพาธได้ ดังมีเรื่องเล่าว่า เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสเทศน์โพชฌงค์ขณะที่

พระมหากัสสปะและพระโมคคัลลานะอาพาธ พระอริยเจ้าทั้งสองก็คลาย
ทุกข์เวทนาและหายจากอาการอาพาธ

การสวดโพชฌงค์นั้นขึ้นอยู่กับทั้งผู้สวดและผู้ฟังว่ามีความเข้าใจความ
หมายของโพชฌงค์แต่ละข้อได้ดีเพียงใด ผู้ที่ได้ศึกษาองค์ธรรมนี้มาบ้าง เมื่อ
ฟังแล้วจะช่วยให้ใจชุ่มฉ่ำ เกิดสติ เกิดความผากเพียร ปีติ พอใจ อยากนำ
ธรรมะมาใคร่ครวญ แยกแยะ และอยากปฏิบัติให้ดียิ่งๆ ขึ้น หากผู้ฟังเคยปฏิบัติ
ธรรมมาแล้ว และมีพื้นฐานความเข้าใจเรื่องธรรมะ เช่น ไตรลักษณ์ อิทัปปิ-
จยตา เมื่อฟังบทสวดแล้วจะซึมซาบ เกิดความเข้าใจ รู้ว่าอะไรๆ ก็ไม่เที่ยง ไม่มี
อะไรดำรงอยู่ตลอดไป ใจที่กำลังเจ็บป่วยจะผ่อนคลายลง จิตเกิดความสงบเย็น
เกิดปัญญาต่างๆ ตามมา จนสามารถวางเฉยและไม่ยึดมั่นถือมั่นได้

ส่วนผู้ที่ไม่มีความเข้าใจโพชฌงค์หรือไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อนจะเข้าใจ
ได้ยาก แต่อย่างน้อยก็อาจได้สมาธิจากการสวดและการฟัง ซึ่งทำให้ใจสงบได้
เช่นกัน

คุณตาวัยหกสิบกว่าท่านหนึ่งป่วยเป็นเบาหวานเรื้อรัง
นอนไร้เรี่ยวแรงอยู่หลายวัน การหายใจของท่านไม่สมำเสมอ
หลานสาวนึกได้ว่าคุณตาเคยภาวนา “พุทโธ” จึงจับมือท่านและ
ภาวนา “พุทโธ” เสียงดังๆ พร้อมกับลมหายใจเข้าออก ลักพัก
สังเกตเห็นว่าจังหวะการหายใจของคุณตาเริ่มสมำเสมอและขึ้น
ลงตามจังหวะ “พุทโธ” ของหลานสาว ท่านหายใจเช่นนั้นจน
สิ้นลมในวันรุ่งขึ้น

ตามคติความเชื่อของไทย ต้องมีการเตรียมดอกไม้ธูปเทียนบรรจุกรวย
ใบตองให้ผู้ใกล้ตายพนมมือถือไว้สำหรับบูชาเร่ลี้กถึงคุณพระรัตนตรัย หรือนำ
ไปไหว้พระจุฬามณีบนสวรรค์

ขณะที่ผู้ป่วยกำลังจะสิ้นใจ ผู้อยู่ใกล้ๆ สามารถเตือนให้ท่อง “สัมมา

อะระหัง” “อรหัง” หรือ “พุทโธ” เป็นการเตือนสติให้ระลึกถึงพระศาสดาเป็นครั้งสุดท้าย เพื่อเป็นน้อมนาบุญติดตัวไปโลกหน้า

สำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกปฏิบัติหรือมีพื้นฐานทางธรรมไม่มากนัก การสวดคำสั้นๆ จะทำให้ใจชัดสายออกไปได้ง่าย แนะนำให้สวดมนต์บทที่ยาวขึ้น เช่น บทอิติปิโส เพื่อน้อมใจไปยังพระรัตนตรัยและอยู่ในสมาธิได้ดีขึ้น

หากผู้ป่วยคุ้นเคยกับการปล่อยวาง ก็ควรบอกให้เขาตกกระไดพลอยโจนไปเลย ขอให้ปล่อยวางทุกอย่างให้หมด “คุณเป็นคนดี รับผิดชอบครอบครัว ตอนนี้สังขารไม่ดีแล้ว ปล่อยมันไปเถิด มันไม่ใช่ของเรา เป็นธรรมชาติที่เราเฝ้ามานี้ ใช้ให้คุณนึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และความดีที่คุณเคยทำมา”

การช่วยเหลือทางจิตวิญญาณสำหรับเพื่อนชาวมุสลิม

ศาสนาอิสลามมีบทบัญญัติว่าด้วยแนวทางการดูแลและจัดการการตายไว้ค่อนข้างชัดเจน เป็นหลักให้ชาวมุสลิมถือปฏิบัติได้ทันที ชาวมุสลิมที่ค่อนข้างเคร่งครัดจะทราบถึงข้อปฏิบัตินี้เป็นอย่างดี แต่ปัญหามักเกิดขึ้นเมื่อชาวมุสลิมต้องเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาลที่ทีมสุขภาพส่วนใหญ่ขาดความรู้ความเข้าใจในหลักการปฏิบัติต่อผู้ป่วยระยะสุดท้ายชาวมุสลิม

ชาวมุสลิมเชื่อว่า ความตายเป็นพระประสงค์ของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าที่จะให้แต่ละคนกลับไปหาพระองค์ พระเจ้ากำหนดเวลาเกิดและตายของแต่ละคนไว้แล้ว ชีวิตในโลกนี้เป็นเพียงทางผ่านไปสู่อีกโลกหนึ่งเท่านั้น มนุษย์มีหน้าที่เคารพสักการะต่อพระเจ้าด้วยการทำความดี เพื่อจะได้มีชีวิตอยู่ในโลกหน้าซึ่งเป็นโลกแห่งจริงที่พึงปรารถนา เป็นโลกที่ยั่งยืน ชาวมุสลิมจึงยอมรับและถือว่าความตายเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่ก็ต้องดูแลรักษาตนเองให้เต็มที่ก่อนจะจากไปด้วย เพราะการปล่อยปละละเลยไม่ดูแลตนเองถือเป็นการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นบาปมหันต์

ความเจ็บป่วยเป็นบททดสอบถึงความศรัทธาที่มีต่อพระเจ้า และเป็น

สิ่งที่ชาวมุสลิมต้องเผชิญเพื่อจะได้ทราบว่า พระเจ้าประสงค์ให้เราเรียนรู้อะไร พยาบาลบางท่านเล่าว่า ผู้ป่วยมะเร็งที่เป็นชาวมุสลิมบางรายปฏิเสธยารักษา ปวด และอยู่ในภาวะสงบได้ด้วยแรงศรัทธา ทั้งที่จริงๆ แล้วในภาวะนั้นต้อง เจ็บปวดมาก

เมื่อรู้ว่าการตายกำลังจะมาถึง ชาวมุสลิมมีหน้าที่ต้องสวดธรรตต่างๆ ทางโลก เช่น ทรัพย์สมบัติทั้งหลาย หากไม่ดำเนินการ แล้วก่อให้เกิดปัญหา ความขัดแย้งในหมู่ญาติตามมา บาปจะตกแก่ผู้ตาย

แม้ยามป่วย ชาวมุสลิมยังต้องทำละหมาดเพื่อสวดอ้อนวอนถึงพระเจ้า วันละห้าเวลาเช่นปกติ หากผู้ป่วยยังช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง จะละหมาดในห้อง ผู้ป่วยก็ได้ โดยควรจัดเตียงผู้ป่วยให้หันไปทางทิศ “กิบลัต” หรือทิศตะวันตกเฉียงใต้ แต่จะเป็นการดี หากโรงพยาบาลสามารถจัดสรรที่สำหรับประกอบ ศาสนกิจได้ หากผู้ป่วยยืนละหมาดไม่ได้ก็ให้นั่ง ถ้านั่งไม่ได้ก็ให้นอน หรือหาก อยู่ในชั้นวิกฤตและรักษาตัวในห้องไอซียู ญาติ ผู้มาเยี่ยม และพยาบาล ควร เตือนให้ผู้ป่วยทำละหมาดในใจ นอกจากนี้ครอบครัวและญาติอาจช่วยทำ ละหมาดแทนผู้ป่วยด้วย

ชาวมุสลิมที่ทราบข่าวการป่วยของคนในชุมชน ถือเป็นหน้าที่ที่ต้องมา เยี่ยม เตือนสติ และให้กำลังใจผู้ป่วยที่กำลังจะกลับไปหาพระเจ้า ลูกๆ ต้อง ดูแลพ่อแม่ที่ป่วย เพราะถือเป็นทั้งหน้าที่และบุญที่จะนำท่านสู่ทางสวรรค์

เมื่อระยะสุดท้ายที่รับการเยียวยามาถึง ชาวมุสลิมจะยอมรับความตาย ตามพระประสงค์ของพระเจ้าเป็นเจ้า และมักขอกลับไปบ้านเพื่อจัดการกับความ ตายของตนเองท่ามกลางเครือญาติและมิตรสหาย และเลือกที่จะไม่ยื้อ หรือ กู้ชีวิตด้วยวิธีการใดๆ ทั้งสิ้น

การอ่านพระคัมภีร์เป็นการสร้างบรรยากาศน้อมนำให้ผู้ป่วยระลึกถึง พระเจ้า ถ้าหากผู้ป่วยอ่านเองไม่ได้ ญาติหรือผู้ดูแลควรอ่านให้ฟัง แม้เราจะ คิดว่าเขาอาจไม่ได้ยินแล้วก็ตาม หากไม่สามารถมีคนมานั่งอ่านพระคัมภีร์ ก้อนุโลมให้อัดเสียงใส่เทปมาเปิดให้ฟังได้ ซึ่งอาจเป็นวิธีที่ดีสำหรับผู้ที่ต้อง

รักษาตัวในห้องไอซียู

บทที่ชาวมุสลิมอ่านในระยะสุดท้ายคือ บท “ญาชิน” เชื่อกันว่า เมื่อได้อ่านคัมภีร์บทนี้ พระเจ้าจะส่งความเมตตามาให้ ทำให้วิญญาณออกจากร่างอย่างสงบ สบาย ไม่เจ็บปวด

ที่สำคัญที่สุด ชาวมุสลิมถือว่าการตายด้วยการนิกหรือเอียนามของพระเจ้า จะนำดวงวิญญาณเขาไปดี ไม่หลุดจากพระเจ้า ซึ่งเป็นความปรารถนาสูงสุด ดังที่ท่านมุฮัมมัดได้กล่าวว่า “ผู้ใดสิ้นชีวิตด้วยการกล่าวว่า ลาอิลาฮาอิลลาลลอฮ์ ผู้นั้นจะได้เข้าสวรรค์โดยไม่ถูกสอบสวน” ดังนั้นในระยะสุดท้าย ชาวมุสลิมจะกล่าวคำปฏิญาณตนต่อพระเจ้าผู้เป็นเจ้าตลอดเวลาว่า “ลาอิลาฮาอิลลาลลอฮ์” หมายความว่า “ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์” คนที่อยู่ใกล้ๆ ควรเตือนให้เขาเอ่ยคำปฏิญาณนี้แม้จะอยู่ในภาวะโคม่า โดยเราสามารถพูดให้เขาระลึกถึงคำปฏิญาณได้

ชาวมุสลิมต้องฝังศพภายในยี่สิบสี่ชั่วโมงหลังจากเสียชีวิต หากทายาทละเลยและปล่อยให้ศพเสื่อมสภาพจะถือเป็นบาปและถูกพระเจ้าลงโทษ ในกรณีรักษาตัวในโรงพยาบาล หากทีมสุขภาพเห็นผู้ป่วยอาการไม่ดี ควรติดต่อญาติให้เร็วที่สุด เพื่อจะได้พร้อมดำเนินการฝังศพทันทีเมื่อสิ้นลม

ชาวมุสลิมเชื่อว่าร่างกายเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นสมบัติของพระเจ้า ดังนั้นต้องปฏิบัติกับร่างกายผู้เสียชีวิตด้วยความเคารพ และเชื่อด้วยว่า วิญญาณของผู้ตายยังรู้สึกกับร่างกายเหมือนเดิม ยังมีความรู้สึกเจ็บปวด ดังนั้นอย่าทำให้ศพเจ็บ ไม่มีการชันสูตรพลิกศพ ต้องดูแล อาบน้ำ และจัดการศพด้วยความนุ่มนวลระมัดระวังเหมือนผู้ตายยังรู้สึกได้ทุกอย่าง ต้องไม่เปิดเผยมาก เพราะเขามีความรู้สึกอายอยู่ ต้องแต่งตัวศพให้มิดชิด และจัดร่างกายให้ตรงเหมือนคนนอนหลับปกติ ข้อต่อทั้งหมดเหยียดตึง ปากปิดสนิท มืออยู่ข้างลำตัว หรือกอดอกโดยมือขวาทับมือซ้าย

พิธีการเริ่มตั้งแต่อาบน้ำศพ ห่อศพด้วยผ้าสะอาด ทำละหมาดให้ศพที่มัสยิด และนำไปฝัง ระหว่างนี้ห้ามไม่ให้ร้องไห้ต่อหน้าศพ เพราะการตายถือ

เป็นสิ่งที่ดีงาม หากจะร้องให้ควรไปร้องในที่ที่ไกลจากที่ฝังศพ

การช่วยเหลือทางจิตวิญญาณสำหรับเพื่อนชาวคริสต์

เช่นเดียวกับเพื่อนมุสลิม ชาวคริสต์เชื่อว่าพระเจ้าประทานชีวิตและกำหนดความตายไว้แล้ว เพื่อให้เรากลับไปหาพระองค์และไปอยู่ในที่ที่ดีกว่า การตายเป็นการก้าวเข้าสู่ชีวิตนิรันดร์

ชาวคาทอลิกเชื่อว่า ระยะใกล้ตายคือช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อสำคัญไม่แพ้การดำเนินชีวิต และเป็นโอกาสที่จะแปรเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นบุญกุศล

บาทหลวงมีบทบาทมากในการนำทางให้ชาวคาทอลิกเข้าสู่หนทางสงบก่อนการเดินทางไปพบพระเจ้า ชาวคาทอลิกที่มีความเชื่อนี้จะรู้สึกอุ่นใจและมั่นใจหากมีบาทหลวงไปเยี่ยมและสวดมนต์ให้ โดยผู้ป่วยหรือญาติผู้ป่วยที่มีโอกาสเช่นนี้จะต้องไปโบสถ์ประจำ รู้จัก และมีสังฆคาทอลิกพอสมควร

บาทหลวงจะช่วยอภัยบาปในนามของพระเจ้าให้แก่ผู้ป่วย ซึ่งมักนึกถึงความผิดบาปของตนในชีวิตที่ผ่านมา โดยอ่านพระคัมภีร์ที่กล่าวถึงพระเมตตาของพระเจ้าที่ให้อภัยทุกคนตลอดเวลา โดยเฉพาะเมื่อสำนึกผิด ทำให้ผู้ใกล้ตายคลายความวิตกกังวล และมั่นใจว่าจะได้รับการอภัยจากพระเจ้าเป็นเจ้าบาทหลวงจะอ่านพระคัมภีร์ในบทที่เกี่ยวข้องกับความตาย เพื่อให้ผู้ป่วยมีสติอยู่กับพระเจ้าตลอดเวลา รวมทั้งโปรดศีลศักดิ์สิทธิ์ ขอพรของพระเจ้าลงมาให้กำลังใจและกำลังใจวิญญาณแก่ผู้ป่วย เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยให้หายหรือคลายจากความทุกข์ทรมาน ซึ่งผลจะเป็นอย่างไรย่อมขึ้นกับพระประสงค์ของพระเจ้าเป็นเจ้า และหากการดำเนินโรคเป็นไปถึงระยะสุดท้าย บาทหลวงจะเจิมศีลสุดท้ายเพื่อส่งวิญญาณออกจากร่างให้ไปดี

สำหรับชาวคริสต์อื่นที่ไม่ใช่คาทอลิก เขาเชื่อว่าจะสามารถนำทางจิตวิญญาณของตนไปหาพระเจ้าได้เอง ด้วยการอธิษฐานขอพรให้พระองค์ช่วยบรรเทาความทุกข์ มีชีวิตนิรันดร์ และได้ไปอยู่กับพระองค์ พร้อมทั้งอ่านพระ

คัมภีร์บทที่พูดถึงความตายและพระเมตตาของพระเจ้าที่ว่า พระองค์อยู่กับ
คริสตชนตลอด ให้นั่นใจในความรักของพระองค์และชีวิตนิรันดร์ แล้วจะไม่
กลัวตาย

เด็กวัยสามขวบคนหนึ่งป่วยเป็นมะเร็งเม็ดเลือดและ
กำลังจะเสียชีวิต เด็กฟังเพลงสรรเสริญพระเจ้า และบอกแม่ว่า
พระเจ้าอยู่อยู่กับเขา และเขาไม่กลัว
หนูน้อยคนนั้นจากไปอย่างสงบ ไม่ทรมานเลย

อาการแพ้และนิมิต

ผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่กำลังจะเสียชีวิตมักมีอาการเพ้อบ่อยๆ ว่าเห็นภาพ
ต่างๆ ได้ยินเสียง แม้กระทั่งได้กลิ่นแปลกๆ ผู้ป่วยหลายคนโดยเฉพาะผู้สูงอายุ
มักเพ้อถึงเรื่องราวในอดีต

ในแง่กายภาพ ในภาวะที่ร่างกายใกล้แตกดับ จะเกิดการเปลี่ยนแปลง
ของจิตสำนึก ความจำเริ่มแยลง จำคนไม่ได้ เพื่อ ปรับแต่ง อารมณ์แปรปรวน
ซึมเศร้า และหงุดหงิดรำคาญใจ ระบบประสาทที่ถดถอยลงอาจคายข้อมูล
มากมายที่กักเก็บไว้ ภาพการกระทำในอดีตจะผุดขึ้นมา และหลายครั้งเป็น
ภาพที่ฉายออกมาจากจิตใต้สำนึกซึ่งเราเองคิดไม่ถึงว่าเคยทำได้

ผู้ป่วยเด็กระยะสุดท้ายอายุสี่ขวบ เป็นโรคเลือด มีเลือด
ไหลตลอดเวลา กระวนกระวาย หนูน้อยบอกว่า มีผู้ชายตัวใหญ่
สองคน ผิวดำๆ นุ่งผ้าแปลกๆ มายืนอยู่ข้างๆ ป้าของเขา และ
เด็กคนนั้นตายในวันนั้นเอง

ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์อาจมองว่า ภาพต่างๆ เหล่านี้เป็นปฏิกิริยา
อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในสมอง แต่ทางพุทธหรือความเชื่อทาง
จิตวิญญาณต่างๆ มองว่า นี่คือสัญญาณแห่งความตายที่กำลังใกล้เข้ามา

หนังสือ *พลังกรรมและการเกิดใหม่* โดยพระเทพโสภณ (ประยูร
ธมมจิตโต ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพระพรหมบัณฑิต) ได้กล่าวถึงนิมิตหรือสิ่งที่
จิตระลึกถึงก่อนตาย ๓ ชนิด คือ

๑. กรรม

เป็นภาพความดีความชั่วที่เราทำมาในอดีต และอาจลืมไปนานแล้ว แต่
กรรมต่างๆ ที่กระทำไว้อย่อมเกาะติดในใจของผู้กระทำ เช่น ผู้ที่เคยฆ่าคนตาย
ภาพเหตุการณ์เกี่ยวกับฆาตกรรมจะปรากฏขึ้น

๒. กรรมนิมิต

คือภาพสัญลักษณ์ของการทำกรรม เช่น เห็นมิดที่เคียวใช้ฆ่าวัว เป็นนิมิต
เตือนความทรงจำเกี่ยวกับการฆ่านั้น บางคนเคยสร้างโบสถ์ ก็เห็นภาพโบสถ์
วิหารนั้น เราคาดไม่ได้ว่าจะเกิดนิมิตอะไร คนดีอาจมีนิมิตไม่ได้ เพราะคนดี
ก็อาจเคยทำเรื่องไม่ดีมาบ้าง และอาจตกหลุมอารมณ์ทางลบนั้นอยู่

พระครูท่านหนึ่งเล่าให้ว่า วัดของท่านมีหลวงตารูปหนึ่ง
ที่บวชมานานแล้ว ขณะหลวงตาใกล้มรณภาพ ท่านมีอาการ
ทรมานทรมายมาก ร้องครวญคราง และมีอารมณ์โกรธ พระลูกชาย
ของหลวงตาที่ดูแลท่าน ปล่อยให้พ่อขึ้นถึงพระเอาไว้

หลวงตาบอกว่า ท่านมองไม่เห็นพระ มองไม่เห็นบุญคุณ
ที่ได้บวชเรียนมาเลย ท่านพูดถึงแต่คนที่ตนเคยฆ่าตอนเป็น
ฆราวาส ภาพมันติดตา ท่านร้องครวญครางอยู่อย่างนั้นจนสิ้นใจ

๓. คตินิमित

คือภาพบ่งชี้ภพภูมิที่เราจะไปตามกรรมที่เราทำไว้ เช่น ผู้ที่จะไปเกิดในสวรรค์ จะเห็นภาพสวรรค์ มีนางฟ้า เจดีย์ ส่วนคนที่เห็นภาพหอก ดาบ เปลวไฟ ก็หมายถึงการไปสู่อบายภูมิ

นิमितที่เกิดขึ้นในระยะสุดท้ายของชีวิตนี้ เป็นเรื่องราวเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับทั้งกรรมดีและชั่วที่กระทำมาในอดีต เหมือนการกรอฆ้องม่วนเทปกลับมาดูใหม่ เป็นกระบวนการคายความทรงจำของจิตเหมือนภาวะที่เกิดขึ้นได้ในการปฏิบัติธรรม การจะสร้างเฉพาะนิमितที่ดีก่อนตายจึงไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะหากผู้ทำชั่วมัก ความแค้นใจ ความเจ็บปวดจะปรากฏ จนทำให้จากไปอย่างทรมานทรมาน พระท่านจึงมักสอนให้เราทำดี พุทธดี คิดดีเสมอ ไม่ใช่เพียงเพื่อการมีชีวิตที่สงบสุข แต่เป็นไปเพื่อการตายที่เป็นสุขด้วย ส่วนอันส่งผลจากการเจริญสติ จะทำให้เราสามารถปลดปล่อยภาวะอารมณ์ทางลบออกไปเสมอๆ ไม่เก็บกดอารมณ์ต่างๆ ไว้

พุทธศาสนากล่าวถึงกรรมที่ปรากฏในจิตก่อนตายนั้นมีลำดับการให้ผลก่อนหลัง คือ อกุศลกรรม หรือกรรมหนักจะให้ผลก่อนกรรมอื่น กรรมหนักฝ่ายดีคือ สมาบัติ ๘ ส่วนกรรมหนักฝ่ายไม่ดีคือ อนันตริยกรรม ๕ หากไม่มีกรรมหนัก กรรมที่ทำจนชิน หรืออาจิณณกรรม จะให้ผลก่อน เช่น ผู้ที่ชอบฆ่าสัตว์หรือลักทรัพย์เป็นนิจ ภาพกรรมนี้ก็จะปรากฏให้ผล หากชอบให้ทาน รักษาศีล เจริญสมาธิเป็นประจำ ภาพกรรมนี้จะปรากฏและให้ผลดี

หากไม่มีทั้งกรรมหนักและอาจิณณกรรม กรรมที่จะให้ผลก่อนตายคือ อาสันนกรรม หรือกรรมใกล้ตาย หมายถึงกรรมที่ทำก่อนสิ้นใจ คือสภาวะจิตสุดท้ายที่จะกำหนดสุคติหรือทุคติของเรา พุทธศาสนาให้ความสำคัญกับสภาวะจิตที่เกิดขึ้นก่อนหมดลมหายใจ ว่าเป็นสิ่งบอภพภูมิที่เราจะไป หากจิตสุดท้ายดี การตายก็ดี หากจิตสุดท้ายเศร้าหมอง ผู้นั้นก็อาจไปสู่ที่ไม่ดีนัก

บางคนทำดีมาก แต่ยังมีบางอย่างติดค้างในใจอยู่ ทำให้จิตสุดท้าย
เกิดความกลัวหรือวิตกกังวลมาก ก็ทำให้ต้องรับวิบากนี้ก่อน ส่วนผู้ที่ทำกรรม
ดีสม่ำเสมอมาตลอด ในช่วงนี้จะนึกถึงสิ่งดีงามที่ตนทำ จะเกิดความสุข ทุกข์
ทางกายคลายลง และจากไปอย่างสงบ

แม้เราจะเชื่อว่าภาพที่ปรากฏกับผู้ใกล้ตาย คือเงาสะท้อนของกรรมหรือ
การกระทำที่จิตของเขาเก็บบันทึกไว้ และเปิดเผยตัวออกมา และเราไม่อาจรู้
ได้ว่านรกสวรรค์มีจริงหรือไม่ แต่หากลองนึกถึงสภาวะจิตที่ระลึกถึงไฟร้อน
กระหะทองแดง หอกแหลมทิ่มแทง หรือหมาและนกกัดกิน ซึ่งเป็นสภาวะ
หนาวเย็น มีด น่ากลัว เต็มไปด้วยความทุกข์ อ้างว้าง โดดเดี่ยว ในขณะที่สภาวะ
จิตที่นึกถึงสวรรค์กลับทำให้อบอุ่น เบิกบาน และชุ่มชื่นใจ เราอาจช่วยให้
สภาวะจิตสุดท้ายของผู้ใกล้ตายสุขสงบมากขึ้นได้ โดยการพูดถึงสิ่งดีๆ โน้มน้าว
ให้เขาระลึกถึงความภูมิใจหรือความดีที่เคยทำมา เพราะทุกคนย่อมมีความดี
อยู่บ้าง เขาอาจเป็นฆาตกร แต่ก็อาจเป็นพ่อที่ดี หากใจเขามีพลังพอ กรรมนิมิต
ก็จะออกมาในทางที่ดีได้

การช่วยผู้ใกล้ตายไม่ควรแบ่งแยกว่าเขาเป็นคนดีหรือไม่ เพราะการช่วย
เหลือผู้ที่กำลังจะตายให้ตายอย่างสงบนั้นถือเป็นความกรุณาและกุศลอย่างยิ่ง
คนไม่ดีก็สามารถตายอย่างสงบและมีศักดิ์ศรีได้ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเรา
จะไม่ต้องรับกรรมที่เขาทำไว้ เพราะทุกคนมีกรรมเป็นเงาของตนเองที่วิ่งหนี
อย่างไรก็ไม่พ้น

ในกรณีเกิดอุบัติเหตุหรือมีผู้ใกล้ตายในภาวะฉุกเฉิน เราอาจช่วยเขาด้วย
การพูดเป็นกลางๆ ว่า ให้นึกถึงสิ่งดีๆ นึกถึงพระ พระเจ้า หรือความดีที่เคยทำ
มา รวมทั้งอาจช่วยน้อมนำให้เขาแผ่เมตตา ขอโหสิกรรมให้กับตนเองและ
ผู้อื่น

และท้ายที่สุด หากการช่วยเหลือของเราไม่เป็นผล ก็ควรต้องวางใจ
เพราะทุกคนมีกรรมและหนทางของตนเอง

โมฆะยามสุดท้ายของชีวิต

การรับรู้ถึงช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต หรือที่เรียกว่าภาวะจวนเจียนใกล้ตาย เป็นสิ่งจำเป็นในการบอกเล่า เตรียมสิ่งต่างๆ และช่วยเหลือให้ผู้ที่กำลังจะจากไปผ่านช่วงเวลานี้ได้อย่างสงบที่สุด

ทั้งแพทย์ที่คลุกคลีกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายมายาวนานและคติความเชื่อในพุทธศาสนา อธิบายถึงสภาพการถดถอยของร่างกายก่อนแตกดับไปได้คล้ายๆ กัน

นายแพทย์เต็มศักดิ์ พิงศ์มี อธิบายว่า กระบวนการเสียชีวิตของคนเรามีลักษณะดังนี้

ก่อนจะถึงภาวะจวนเจียน ผู้ป่วยอาจมีอาการทรงๆ หงุดๆ สลับกันไป แต่เมื่อร่างกายเริ่มจะแตกดับ ผู้ป่วยมักทรุดลงเรื่อยๆ ระบบต่างๆ ในร่างกายถดถอยลงเป็นลำดับ ระยะ “มีแต่ทรุด” นี้อาจเริ่มประมาณหนึ่งถึงสามเดือน ก่อนการเสียชีวิต

อาการจวนเจียนจะปรากฏชัดในระยะสองถึงสามสัปดาห์ก่อนการเสียชีวิต ผู้ป่วยจะเบื่ออาหาร เป็นผลจากระบบทางเดินอาหารเริ่มไม่ทำงาน ร่างกายต้องการพลังงานน้อยลง ความต้องการอาหารจึงน้อย การควบคุมการขับถ่ายยากขึ้น

อาการนี้จะดำเนินไปเรื่อยๆ และเริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงในหลายระบบของร่างกายตามมา คือ ระบบเลือด การสูบฉีดเลือดน้อยลง ทำให้มือเท้าเย็น ผิวหนังเปลี่ยนสี คือมีสีคล้ำขึ้น การหายใจเริ่มผิดปกติ ไม่ช้าก็เร็ว หรือหายใจขาดเป็นช่วงๆ ห้วงๆ มีเสมหะออกมาก หรือที่เรียกว่าอาการเสมหะพันคอ กล้ามเนื้อห่อนยาน ควบคุมไม่ได้ และระบบประสาทการรับรู้แยลง เนื่องจากระดับเกลือแร่ในร่างกายแปรปรวน หรือเลือดเลี้ยงสมองไม่พอ มีอาการซึม มักเห็นภาพในอดีตเหมือนการเปิดเทปซ้ำ ความทรงจำในจิตใต้สำนึกปรากฏออกมาเห็นภาพแปลกๆ หรือที่ทางพุทธศาสนาเรียกว่า เกิดภาพนิมิต

ส่วนคนไทยโบราณก็มีวิธีสังเกตผู้ป่วยเพื่อเตรียมพร้อมรับความตายไว้อย่างละเอียดเช่นกัน โดยคติไทยแต่เดิมเชื่อว่า คนและสรรพสิ่งต่างๆ ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้งสี่ กล่าวคือ ดิน น้ำ ลม และไฟ ภาวะจวนเจียนใกล้ตายสังเกตได้จากการแตกดับของธาตุทั้งสี่ตามลำดับ

๑. ธาตุดิน

เป็นธาตุแรกที่ดับ อวัยวะที่เป็นธาตุดิน ได้แก่ กระดูก กล้ามเนื้อ หนัง และอวัยวะต่างๆ ผู้ป่วยจะอ่อนแรง กล้ามเนื้อไม่มีแรง เดินหรือทำกิจกรรมใดๆ ไม่ค่อยได้ ผิวหนังเหี่ยว ผอมลง เหนื่อย มองเห็นไม่ชัด กินน้อยลง กินไม่ได้ หรือไม่อยากกิน ถ้าให้อาหารทางสายยาง อาหารจะไม่เข้า ไหลออกหมด ง่วงซึม หลับตลอด นอนมาก อ่อนแรง ไม่อยากเคลื่อนไหว โดยไม่ได้เป็นอาการจากยาหรือการรักษาบางอย่าง

๒. ธาตุน้ำ

ดับตามมา ระบบเลือดและน้ำต่างๆ ในร่างกายจะแปรปรวน มีเลือดมากหรือมีก็น้อยเกินไป มีน้ำตา น้ำมูก เหนื่อ และเสมหะมากกว่าปกติ ผิวแห้งริมฝีปากแห้ง ทิวน้ำมาก

๓. ธาตุไฟ

เริ่มดับ อุณหภูมิในร่างกายลดลง มือเท้าเย็น ผิวหนังมีจุดเป็นจ้ำ อูจจาจะสีเข้มดำและเหม็นมาก อาจมีอาการตาไร้แวว การได้ยินเสื่อมลง เรียกไม่หัน ระบบประสาทรับรู้ความรู้สึกอันแรงกล้าดับไป ไม่รู้สึกเจ็บปวด เมื่อถึงระยะนี้แล้วมักอยู่อีกไม่เกินหนึ่งถึงสองวัน

๔. ธาตุลม

เป็นสิ่งที่สุดท้ายที่จะดับลง การหายใจเริ่มติดขัด แผลว่อนไม่เป็นจังหวะ

สม่ำเสมอ จนกระทั่งหมดลมหายใจ บางทีอาจมีลักษณะที่เรียกว่า ลมหายใจ
เฮือกสุดท้าย คือหายใจเข้าน้อย และหายใจออกยาวและแรง เป็นพลังชีวิตครั้ง
สุดท้ายก่อนดับ และอาจมีอาการกระตุกเล็กน้อย คนโบราณบอกว่าเป็นการ
กระตุกเฮือกสุดท้าย ไม่ควรถูกตัวผู้ป่วย ปลดปล่อยเขาจากไปอย่างสงบ

ระหว่างขั้นต่างๆ นี้ อาจเกิดภาวะอย่างหนึ่งซึ่งอาจเรียกได้ว่า “พลังชีวิต
เฮือกสุดท้าย” เป็นปรากฏการณ์ที่ คนสมัยก่อนรวมถึงแพทย์และพยาบาลที่
คลุกคลีกับผู้ป่วยใกล้ตายสังเกตเห็นเสมอๆ คืออยู่ๆ ผู้ป่วยที่มีอาการทรุดมา
ตลอด เช่น หลับไม่รู้เรื่อง ไม่ตอบสนองแล้ว กลับมีอาการดีขึ้น ลูกมาทานข้าว
และพูดจาได้ ระบบร่างกายไม่ว่าจะเป็นการหายใจหรือระบบเลือดกลับมาดี
ขึ้นอย่างอัศจรรย์ หลายคนจึงคิดว่าผู้ป่วยหายแล้ว แต่คนโบราณบอกว่า เขา
กำลังจะจากไป เป็นพลังชีวิตเฮือกสุดท้ายก่อนจะดับอย่างถาวร

อาการดีขึ้นอย่างอัศจรรย์นี้มักเกิดในช่วงหนึ่งถึงสองวันก่อนการเสียชีวิต
หากญาติเข้าใจเรื่องนี้ จะสามารถใช้โอกาส “เฮือกสุดท้าย” ของผู้ที่กำลังจะ
จากไปให้เป็นประโยชน์ที่สุด เช่น พูดรำลากับ สวดมนต์ ให้สติ และเจริญ
ภาวนาร่วมกัน

ข้อสังเกตในการดับหรือเสื่อมของร่างกายนี้ เป็นสัญญาณที่ช่วยให้ญาติ
และทีมสุขภาพเตรียมการช่วยเหลือผู้ป่วยให้จากไปด้วยดีและสงบ คือปล่อยให้
ให้ภาวะการแตกดับของร่างกายดำเนินไปตามขั้นตอนธรรมชาติ ไม่สะกดหรือ
กระตุก ไม่พยายามรั้ง ดุดยื้อชีวิต หรือแทรกแซงการแตกดับ ซึ่งอาจเป็นการ
เพิ่มความเจ็บปวดให้ผู้ป่วย

หลายครั้งที่ความทุกข์ทรมานจากการเจ็บปวดมานานเริ่มทุเลาลงเพราะ
การเสื่อมของระบบประสาทรับรู้ เหมือนการค่อยๆ ผ่อนสายพานไปที่ละน้อย
แต่การแทงเข็มหรือสอดท่อเข้าไปตามทวารต่างๆ เพื่อกู้ชีวิต กลับไปกระตุ้น
ความเจ็บปวดให้กลับมา และทำให้ผู้ที่กำลังจะจากไปไม่สามารถสงบนิ่งได้

ในสภาพที่ร่างกายกำลังจะแตกดับ ธรรมชาติจะมีกระบวนการช่วย
ให้การตายไม่ทุกข์ทรมานอยู่แล้ว เมื่อร่างกายไม่รับอาหาร เนื่องจากร่างกาย

ไม่ต้องการ หรือระบบทางเดินอาหารไม่ทำงาน เช่น อาหารไม่ย่อย มีอาหาร
ค้างในกระเพาะอาหารจากมื้อก่อนๆ เราไม่ควรยึดเยียดหรืออดท้ออาหารลง
ในลำคอ ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานันต์ จากคณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล อธิบายเพิ่มเติมว่า ความเบื่ออาหารที่เกิดขึ้นในระยะนี้เป็นผล
ดีมากกว่าผลเสีย เพราะทำให้สารคีโตนในร่างกายเพิ่มขึ้น ซึ่งจะช่วยบรรเทา
ความเจ็บปวด ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายขึ้น

การดื่มน้ำน้อยลงหรืองดดื่ม จะช่วยให้ผู้ป่วยไม่ทรมาน เพราะร่างกาย
จะขับสารเอนดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารมีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟินอ่อนๆ ทำให้รู้สึกสบาย
ขึ้น หากผู้ป่วยปากแห้งมาก เราอาจช่วยด้วยการใช้ผ้าเปียกซับตามริมฝีปาก
ทาครีมให้ปากชุ่มชื้น และหากตาแห้งก็หยอดน้ำตาเทียม

ไม่จำเป็นต้องรักษาอาการอ่อนเพลียและหมดแรงที่เกิดขึ้น ให้ผู้
ป่วยพักผ่อนเต็มที่ แม้จะนอนตลอดเวลาก็ไม่ควรพยายามปลุกให้ตื่น คณะผู้
รักษาอาจลดการรบกวนผู้ป่วยลง เช่น การวัดความดัน พลิกตัวไปมา ใส่สาย
สวนปัสสาวะ สอดท่อในลำคอ เป็นต้น

หากมีเสมหะมาก ก็เลือกวิธีดูแลที่รบกวนผู้ป่วยน้อยที่สุด เช่น ใช้ยาลด
เสมหะดีกว่าใช้วิธีดูดเสมหะ เพราะทำให้ผู้ป่วยทรมาน

การร้องครวญครางหรือหน้าตาบิดเบี้ยวไม่ได้เกิดจากความเจ็บปวด
เสมอไป อาจเป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงเคมีในสมอง ต้องพิจารณามูลเหตุ
ให้ดี

เมื่อความรู้สึกเจ็บปวดน้อยลงเนื่องจากระบบประสาทเสื่อมถอย อาจ
ลดหรือเลิกการให้ยาแก้ปวดหรือยานอนหลับต่างๆ หากไม่มีการรักษาอื่นๆ ที่
รุนแรงต่อร่างกาย เช่น ฉีดยาหรือสอดท่อ ผู้ป่วยจะได้พักหลังจากเจ็บปวด
ทรมานมานานแล้ว

จากนั้นร่างกายจะดับสลายลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป ผู้ดูแลหลายคนพูด
ว่า ผู้ป่วยตายอย่างสงบโดยไม่มีอาการทรมานใดๆ เลย

อาการที่มักปรากฏในวันท้ายๆ ของชีวิต

อาการ	การดูแล
อ่อนเพลีย ง่วง ไม่ค่อยพลิกตัว	ไม่พยายามปลุกให้ตื่น ลดการรบกวนต่างๆ เช่น การวัดความดัน พลิกตัวไปมา ใส่สายสวนปัสสาวะ สอดท่อในลำคอ เป็นต้น
ร้องไห้ ต้องการพูดหรือสัมผัส	สัมผัสอย่างอ่อนโยน และปลอบประโลมให้คลายทุกข์
ต้องการคนอยู่ใกล้	อยู่เป็นเพื่อนเสมอ
กินและดื่มน้อยลง	ไม่พยายามยัดเยียดอาหารให้ การให้น้ำเกลือและสอดท่ออาหารจะทำให้ทรมาณขึ้น
ปากและนัยน์ตาแห้ง	หยอดน้ำในช่องปากและหยอดน้ำตาเทียม
เจ็บปวดน้อยลง	ลดยาแก้ปวด
ร่องครางซึ่งไม่ได้มาจากความเจ็บปวด กระสับกระส่าย ประสาทหลอน	โน้มนำให้ระลึกถึงสิ่งที่เชื่อถือ ศรัทธา และนึกถึงความดีต่างๆ ที่ทำมา
หายใจไม่สะดวก ไม่เป็นจังหวะ	การให้ออกซิเจนอาจทำให้เจ็บแสบ

แม้ร่างกายจะแตกดับจนถึงที่สุดแล้ว แต่ความเชื่อทางศาสนาหลายศาสนา รวมทั้งประสบการณ์ใกล้ตายของคนจำนวนมากกลับชี้ให้เห็นว่า ผู้ป่วย

ยังสามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสทางจิต ซึ่งหมายความว่าเรายังสามารถช่วยเหลือเขาได้แม้ทางการแพทย์จะถือว่าเขาตายไปแล้ว

เมื่อผู้ป่วยหมดลมหายใจลง เราไม่ควรร้องให้พึมพาย พูดหรือทำอะไรให้เขาไม่สบายใจ เป็นห่วงกังวล เพราะจะทำให้การเดินทางในห้วงเวลาหลังความตายเป็นไปไม่ดีนัก เหมือนห้วงหน้าพระวงหลัง ซึ่งเราคงจินตนาการได้ว่าเขาจะรู้สึกสับสนและเป็นทุกข์เพียงใด

หากเสียชีวิตที่บ้าน ควรให้ศพอยู่ในความสงบประมาณหนึ่งชั่วโมงจนถึงหนึ่งวันก่อนเริ่มดำเนินการต่างๆ ที่จำเป็นต่อไป ระหว่างนี้อาจช่วยให้เขาไปสู่ภพภูมิที่ดีได้ ด้วยการอยู่ในอาการสงบ สวดภาวนาให้เขานึกถึงสิ่งดีงาม บางครั้งผู้ตายอาจไม่รู้ว่ตนเองตายแล้ว ก็ช่วยบอกให้รู้ว่าเขาเสียชีวิตแล้ว ขอให้ไปดี เดินเข้าหาแสงสว่าง สุข พระผู้เป็นเจ้า ไม่ต้องเป็นห่วงอะไร คนที่ยังอยู่จะระลึกถึงความดีของเขา ทำความดีและทำบุญไปให้ เป็นต้น

เมื่อคุณแม่วัยชราของอาจารย์ท่านหนึ่งเสียชีวิตลงตอนหัวค่ำ ท่านปล่อยให้ร่างกายนอนสงบนิ่งโดยไม่แตะต้อง ท่านนั่งสวดมนต์ข้างเตียงไร้ลมหายใจนั้นทั้งคืน จนกระทั่งรุ่งเช้า จึงนำศพไปดำเนินการตามพิธีทางศาสนาต่อไป

การมีเวลาอยู่กับผู้ตายสักระยะหนึ่ง ได้สวดมนต์ภาวนา พูดคุยบอกความในใจ และบอกทางไปดีหลังความตาย จะมีส่วนช่วยเยียวยาจิตใจของญาติพี่น้องภายหลังการสูญเสียได้ดี

เมื่อภรรยาคลอดลูกแล้วเสียชีวิต แพทย์ได้บอกข่าวนี้กับสามีผู้ตาย รวมถึงอธิบายสาเหตุ และบอกถึงความพยายามช่วยเหลือเต็มที่ แต่ชายคนนั้นยังย้ำถามว่า ทำไมภรรยาเขาถึงตาย แต่ไม่ว่าจะตอบกี่ครั้ง ชายคนนั้นก็ยิ่งถามคำถามเดิม ร้องไห้และ

กอดภรรยาของเขาไว้

แพทย์ไม่ได้เร่งรัดให้สามียอมรับความจริง ไม่ได้พูดปลอบ
ใจ ปลอ่ยให้เขาค่ำครวญต่อไป เพียงยืนอยู่ข้างๆ รับรู้และเข้าใจ
ถึงความสูญเสียอย่างฉับพลันนี้
สามชั่วโมงผ่านไป เขาเริ่มสงบลง และกล่าวขอบคุณที่
แพทย์พยายามสุดความสามารถแล้ว

การมีโอกาสดูแลความเศร้าโศกกับการจากไป การบอกเล่า หรือการ
ช่วยเหลือทางจิตวิญญาณให้ผู้ที่เพิ่งจากไป จะช่วยให้ญาติได้แสดงความรัก
ความปรารถนาดี และช่วยเยียวยาจิตใจตนเองว่า ได้ทำสิ่งที่ดีที่สุดให้ผู้ที่เรารัก
แล้ว ซึ่งทำให้ทำใจกับการจากไปได้ดีขึ้น

ทางโรงพยาบาลสามารถเอื้อให้เกิดบรรยากาศเช่นนี้ได้ โดยอาจจัดห้อง
เฉพาะ หรืออนุญาตให้ญาติอยู่ในห้องพักต่อโดยไม่จำกัดเวลาเพื่อร่ำลาผู้ตาย
โรงพยาบาลบางแห่ง เช่น โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จัดพื้นที่ในห้องไอซียูส่วน
หนึ่งไว้ มีโซฟาตัวใหญ่ โต๊ะหมู่บูชา และมีน้ำดื่มร้อนเย็นไว้บริการในขณะ
ครอบครัวต้องการเวลาทำใจ

การช่วยผู้ใกล้ตายในภาวะวิกฤตกะทันหัน

ภาวะเจ็บป่วยกะทันหัน เช่น ช็อก หัวใจวาย หรืออุบัติเหตุรุนแรง
สามารถเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ หากเราอยู่ในเหตุการณ์เหล่านั้น เราก็เป็นคนหนึ่งที่
สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยในวิกฤตยากลำบากนั้นได้

การให้ความช่วยเหลือทางใจและจิตวิญญาณ สามารถทำไปพร้อมๆ กับ
การนำตัวผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล หรือระหว่างความช่วยเหลือรักษาทางกาย
ปฐมพยาบาล หรือการกู้ชีพ โดยสิ่งแรกที่สามารถทำได้คือการแผ่กระแสความ
เมตตากรุณาให้เขา ทั้งระลึกในใจหรือพูดออกมาดังๆ เป็นคำพูดปลอบโยน ให้

กำลังใจในภาวะคับขันเช่นนั้น ความรู้สึกว่ามีเพื่อน และไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว จะสร้างความอุ่นใจให้ผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤตได้ดี

อาสาสมัครกู้ภัยคนหนึ่งเล่าว่า คุณลุงคนหนึ่งโดนรถชนบาดเจ็บสาหัส และมีอาการเหมือนกำลังตายระหว่างเดินทางไปโรงพยาบาล เขาสัมผัสสาธุคุณ ลุงเบาๆ และพูดว่า “ไม่ต้องห่วงกังวลอะไร ลุงมีผมอยู่ด้วย จะไม่ทิ้งไปไหน เรา กำลังจะพาคุณไปรักษาและช่วยเหลือให้เต็มที่ อดทนอีกนิดนะครับ” จากนั้น คุณลุงดูสงบลง และชีพจรเต้นดีขึ้นเล็กน้อย

ผู้ป่วยโคมาที่หมดสติและไร้ความรู้สึกหลายคนเล่าให้ฟังหลังจากฟื้นขึ้นมาแล้วว่า ระหว่างที่อยู่ในอาการโคมา เขาได้ยิน ได้เห็น และรับรู้ความเป็นไป ในการช่วยเหลือกู้ชีวิตเขา เห็นว่าแพทย์ทำอะไรกับเขาบ้าง

ดังนั้นการโอบอุ้มเกื้อกูลทางจิตวิญญาณเพื่อช่วยเหลือผู้อยู่ใกล้ขีดความ ตายเช่นนี้ จึงมีความหมายต่อการรับรู้ของเขอย่างยิ่ง

การช่วยนำทางสู่ความตายที่ดีในสถานการณ์วิกฤต อาจทำโดยการ กระซิบข้างหูให้เขาระลึกถึงสิ่งที่เขาศรัทธา หากทราบว่าเขานับถือศาสนาใด โดยการสังเกตร่างกายหรือเครื่องประดับ เช่น สวมนิสาบหรือสร้อยประจำ กางเขน ก็น้อมใจให้เขาระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า หากเป็นพุทธศาสนิก ก็เตือนให้ ระลึกถึงพระรัตนตรัยและคุณความดีต่างๆ หรือหากไม่ทราบว่าเขามีความเชื่อ เช่นไร ก็อาจพูดเป็นกลางๆ ให้เขาสบายใจและผ่อนคลาย เช่น “หากคุณไม่ ไหวแล้วก็อย่าห่วงอะไรเลย ขอให้คุณจากไปอย่างสงบ นึกถึงความดีงามที่เคย ทำมา คุณนับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์อะไร ก็ขอให้นึกถึงสิ่งนั้น”

การช่วยเด็กให้เผชิญความตายอย่างสงบ

ความตายไม่เลือกเฉพาะความชรา ในปัจจุบันมีเด็กจำนวนไม่น้อยที่ป่วย และเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งเม็ดเลือด เบาหวาน อุบัติเหตุ และอื่นๆ

เด็กวัยประถมคนหนึ่งป่วยเป็นมะเร็งเม็ดเลือดระยะสุดท้าย เขามีทางเลือกที่จะรักษาตัวที่โรงพยาบาล หรือกลับบ้านอยู่บ้านกับพ่อแม่ เด็กน้อยเลือกกลับบ้าน เพราะต้องการทำสิ่งต่างๆ เหมือนเดิม ไปโรงเรียนบ้าง เล่นกับเพื่อน อยู่บ้านกับครอบครัว และมีชีวิตตามกิจวัตรที่เคยทำ พ่อแม่เข้าใจ และให้ลูกได้ทำตามที่ต้องการ

หนูน้อยมีชีวิตที่มีความสุขเป็นเวลากว่าหนึ่งปีหลังจากนั้น ได้เล่นกับเพื่อนข้างบ้าน ได้อยู่กับพ่อแม่ ดูโทรทัศน์ไปเที่ยว จนกระทั่งใกล้วาระสุดท้าย หมอให้ยาแก้ปวดและถึงออกซิเจนมาไว้ที่บ้าน เพื่อบรรเทาอาการเหนื่อยหอบและเจ็บปวด

หนูน้อยหมดลมหายใจในอ้อมกอดของแม่ในวันวาระสุดท้ายของชีวิต

แม้ดูเหมือนว่าเด็กจะตายอย่างสงบได้ดีและเร็วกว่าผู้ใหญ่ อาจเป็นเพราะเด็กมีภาระและความห่วงกังวลน้อยกว่า และเด็กเล็กๆ ยังอาจไม่เข้าใจว่าความตายคืออะไร จึงไม่รู้สึกล้วตาย แต่ก็ใช่ว่าเด็กๆ จะไม่มีความทุกข์ในวาระสุดท้ายนี้

ในกิจกรรมศิลปะบำบัดครั้งหนึ่ง เด็กที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งคนหนึ่งวาดรูปบ้านที่ว่างเปล่า มีเขาอยู่ลำพังกับข้าวของมากมาย เขาเขียนบรรยายภาพว่า อยากให้พ่ออยู่บ้านมากขึ้น การที่เขাপ่วยทำให้พ่อแม่เครียด พ่อต้องหาเงินจนไม่มีเวลา ส่วนแม่ก็เครียดเพราะต้องดูแลเขาตลอดเวลา

หลักการในการช่วยเหลือเด็กให้เผชิญความตายอย่างสงบ ก็คล้ายกับหลักการช่วยเหลือใกล้ตายดังที่กล่าวมาแล้ว ส่วนที่ต่างออกไปบ้างคือการช่วยเหลือทางจิตวิญญาณแก่เด็ก และคนสำคัญที่สามารถช่วยเหลือเด็กให้เผชิญความตายอย่างสงบก็คือพ่อแม่และญาติของเด็กนั่นเอง

๑. ดูแลความสุขทั้งกายและใจ

เราไม่จำเป็นต้องบอกเด็กว่าเขาเป็นอะไร เพราะเขาอาจไม่เข้าใจ เขาอาจสงสัยเรื่องความเจ็บป่วยและภาวะของเขาบ้าง แพทย์และญาติอาจตอบถึงอาการของโรคและวิธีการดูแลแทน

หากภาวะโรคดำเนินมาถึงจุดที่ไร้การรักษา สิ่งที่เราควรคำนึงถึงคือ การให้เด็กมีชีวิตอย่างมีคุณภาพ เด็กหลายคนไม่ชอบอยู่โรงพยาบาล บางคนอยากไปโรงเรียน ได้เล่นกับเพื่อน หรืออยู่บ้านกับพ่อแม่ หากเด็กต้องการเช่นนี้ ครอบครัวควรปรึกษากับทีมสุขภาพเกี่ยวกับระบบการดูแลเด็กที่บ้าน และอุปกรณ์หรือยาที่จำเป็นเพื่อรักษาอาการต่างๆ เช่น เหนื่อยหอบ กินอาหารและน้ำไม่ได้ การติดเชื้อ การเยียวความเจ็บปวด พ่อแม่ควรเรียนรู้วิธีการดูแลเด็กที่บ้าน และที่สำคัญ แพทย์และพยาบาลควรพร้อมให้คำปรึกษาแนะนำเมื่อครอบครัวต้องการ

๒. ทำฝันให้เป็นจริง

เราควรถามและรับฟังเด็กว่า เขาต้องการอะไรบ้างที่จะทำให้เขามีความสุขที่สุด แม้เขากำลังจะตาย แต่เขาก็ยังพอมีเวลาที่จะมีชีวิตที่ดีและมีความสุขที่สุดเท่าที่ปรารถนา เคยมีเด็กคนหนึ่งต้องการไปดูหมีแพนด้าที่สวนสัตว์เชียงใหม่ แพทย์ก็ประสานงานให้ และเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น ถังออกซิเจน ยา และพยาบาลไปด้วย เพื่อให้เด็กมีความสุขที่สุด

๓. ความตายไม่น่ากลัว

การพูดเรื่องความตายกับเด็ก ขึ้นอยู่กับอายุและประสบการณ์การรับรู้ความตายของเด็ก เด็กอายุน้อยกว่าห้าขวบอาจไม่เข้าใจว่าความตายคืออะไร แต่เขาก็พอเข้าใจปฏิกิริยาของพ่อแม่และคนรอบข้างได้ หากคนอื่นแสดงอาการตื่นตระหนกและหวาดกลัว เขาจะรับรู้ความรู้สึกนี้ไปด้วย เด็กที่ป่วยหนักจะทุกข์เพราะเห็นพ่อแม่ทุกข์ มากกว่าทุกข์เพราะตนเองกำลังจะตาย

เด็กที่โตขึ้นมาอีก อาจเริ่มเข้าใจหรือมีประสบการณ์เกี่ยวกับความตายของญาติผู้ใหญ่บ้าง เขาจะรู้สึกกลัวการพลัดพรากจากพ่อแม่ คนที่เขารัก หรือสัตว์เลี้ยง ส่วนเด็กโตหรือวัยรุ่น การช่วยให้เขาเข้าใจความตาย เข้าใจธรรมชาติ และฝึกปฏิบัติธรรมมาบ้าง จะมีประโยชน์ที่เอื้อการตายอย่างสงบ

พ่อแม่และคนใกล้ชิดควรช่วยให้เด็กเห็นความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ หากคนรอบตัวหวั่นและโศกเศร้ามาก เด็กจะรู้สึกไปด้วย บางคนอาจรู้สึกผิดที่ทำให้พ่อแม่เป็นทุกข์จนไม่ยอมจากไปแม้ตนเองจะทุกข์ทรมานเพียงใด หากพ่อแม่ทำใจได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสมว่ายังรักเขา แต่ก็พร้อมให้เขาจากไปเพื่อให้เขาสบาย เด็กจะคลายกังวล

หากเด็กถามเรื่องความตาย คำตอบย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานความเข้าใจเรื่องชีวิตและความตายของเด็ก โดยยึดหลักว่าตอบเพื่อให้เด็กสบายใจ ไม่กังวล หากเขามีญาติผู้ใหญ่ที่เขารักและจากไปแล้ว เราอาจบอกว่า ญาติที่เขารักจะมารับไปอยู่ด้วย หรือถ้าเขาเชื่อเรื่องศาสนา นางฟ้า เทวดา ก็บอกว่านางฟ้าหรือพระจะมาพาไปอยู่ด้วย เป็นต้น

เด็กคริสเตียนวัยสิบขวบคนหนึ่งป่วยจนอาการหนักมากแล้ว แม้จะทุกข์ทรมานแต่ไม่ยอมจากไป เมื่อพยาบาลได้พูดคุยจึงทราบว่า เด็กกังวลว่าจะตกรก เพราะศาสนาสอนว่า ชาวคริสต์ต้องรักพระเจ้าสุดจิตสุดใจ แต่เด็กน้อยคนนี้บอกพยาบาลว่า “ผมรักแม่มากที่สุด รักมากกว่าพระเจ้า ผมคงต้องตกรกแน่เลย”

จนกระทั่งแม่ได้บอกลูกว่า การรักแม่หลายๆ ก็เหมือนกับ การรักพระเจ้า เด็กน้อยจึงยิ้มได้ และจากไปอย่างสงบหลังจากนั้น

๔. อยู่ด้วยกันจนวินาทีสุดท้าย

การที่พ่อแม่และญาติอยู่กับเด็กในเวลาที่เขากำลังจะจากไป จะสร้างความอุ่นใจว่าเขาไม่ได้อยู่และจากไปอย่างโดดเดี่ยว มีคนที่เขารักคอยให้กำลังใจในการเดินทางครั้งนี้

น้องอ่องวัยสิบขวบ เป็นมะเร็งบิดเลือดขาว และกำลังอยู่ในภาวะสุดท้ายของลมหายใจ อ่องและครอบครัวได้รับการเตรียมความเข้าใจในการตายอย่างสงบมาบ้างแล้ว เขาไม่อยากเจ็บปวด ไม่อยากเหนื่อย ไม่ขอใส่ท่อหรือทำการกู้ชีวิต และให้แม่อยู่ข้างๆ

ช่วงก่อนตาย อ่องเหนื่อยมาก ต้องใช้ออกซิเจน มีอาการไอเป็นเลือด เขาขอให้พยาบาลจับหัตถ์เขา พยาบาลบอกว่า “น้องอ่อง คิดถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือนะ อย่างท่านพุทธทาส และให้นึกถึงความดีของน้องอ่องเอง”

“อ่องขอลาก่อน น้องอ่องกำลังจะตายแล้วเหอ” หนูน้อยถาม แม่เริ่มตัวสั่น น้ำตาจะไหล พยาบาลเตือนแม่ให้เข้มแข็ง อย่าแสดงความโศกเศร้าให้ลูกเห็น เพราะจะทำให้เขากลัวกังวล และโศกเศร้าไปด้วย

“น้องอ่องกล้าหาญ ก้าวไปเถอะ ไม่น่ากลัว ที่นั่นมีท่านพุทธทาสและเพื่อนๆ รออยู่”

น้องอ่องหายใจสงบขึ้น ขณะที่แม่ที่อยู่ข้างๆ ท่อง “พุทโธ พุทโธ” ไปเรื่อยจนกระทั่งน้องอ่องสิ้นลมอย่างสงบ

ภายหลังแม่ของน้องอ่องเขียนถึงเรื่องนี้ว่า “การตายของลูกเป็นการจบที่สวยงามที่สุด เด็กครองสติได้ถึงวินาทีสุดท้าย”

ในกรณีนี้ พ่อแม่ได้ช่วยเตรียมความพร้อมของลูกก่อนแล้ว แม่เคยพูดคุยเรื่องธรรมะกับลูก เช่น เราเกิดมาทำไม

ธรรมชาติธรรมดาของชีวิตเป็นอย่างไร ความตายเป็นธรรมดา
ของชีวิต ทุกคนต้องตาย และเพื่อนที่ป่วยเป็นมะเร็งที่ตายไป
รอลูกอยู่บนสวรรค์แล้ว

สิ่งที่ต้องทำภายหลังการเสียชีวิต

๑. ให้ศพอยู่ในความสงบ

ญาติอาจสวดมนต์และภาวนาร่วมกันสักครู่

๒. ดำเนินการจัดเก็บศพและจัดการธุระต่างๆ ที่สำคัญ

หากผู้เสียชีวิตเคยแสดงความจำนงบริจาคดวงตาไว้ ต้องรีบโทรศัพท์
แจ้งศูนย์รับดวงตาภายในหกชั่วโมงหลังจากการเสียชีวิต เพื่อป้องกันการเปื่อย
เน่าของดวงตา ติดต่อที่ศูนย์ดวงตา สภากาชาดไทย ได้ตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง
โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๒-๘๐๓๑-๙, ๐-๒๒๕๘-๘๑๘๑, ๐-๒๒๕๖-๔๐๓๙ ต่อศูนย์
ดวงตา

หากเคยแสดงความจำนงบริจาคอวัยวะ ให้ติดต่อศูนย์รับบริจาคอวัยวะ
สภากาชาดไทย โทรศัพท์ ๑๖๖๖ หรือเคยแสดงความจำนงอุทิศร่างกายเพื่อ
เป็นวิทยาทานการศึกษาแก่นักเรียนแพทย์ ให้ติดต่อโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
๐-๒๒๕๖-๔๒๘๑, ๐-๒๒๕๒-๗๐๒๘, ๐-๒๒๕๒-๘๑๘๑-๙ ต่อ ๓๒๔๗ หรือ
๐-๒๒๕๖-๔๓๑๗ ในเวลานอกราชการ

๓. แจ้งการตายและขอหนังสือรับรองการตาย

แจ้งที่ฝ่ายทะเบียน สำนักงานเขตท้องที่ภายในยี่สิบสี่ชั่วโมงภายหลัง
การเสียชีวิตหรือเมื่อพบศพ หากไม่แจ้งตายภายในกำหนด มีความผิดปรับไม่
เกินหนึ่งพันบาท

ในกรณีเสียชีวิตที่บ้าน หากเป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังและเคยได้รับการรักษา

จากแพทย์มาตลอดอย่างต่อเนื่อง ญาติควรติดต่อกับแพทย์เจ้าของไข้และทางโรงพยาบาลให้ออกหนังสือรับรองการตายให้ ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้ระบุสาเหตุและเวลาตาย หากไม่สามารถให้แพทย์ออกหนังสือรับรอง ก็ให้ผู้ใหญ่บ้านออกหนังสือรับรองการตายได้

ในกรณีเสียชีวิตที่บ้านจากอุบัติเหตุหรือด้วยโรคปัจจุบัน ให้แจ้งตำรวจในเขตที่บ้านตั้งอยู่ ตำรวจจะมาตรวจสอบและลงบันทึกประจำวันแจ้งความคนตายไว้ เพื่อให้ญาติใช้เป็นหลักฐานในการแจ้งตาย แต่หากตำรวจสงสัยว่าการตายนั้นเป็นการฆาตกรรม ก็อาจส่งให้แพทย์ชันสูตรหาสาเหตุต่อไป

สำหรับการเสียชีวิตที่โรงพยาบาลทุกกรณี โรงพยาบาลจะออกหนังสือรับรองการตาย ซึ่งสามารถนำไปใช้แจ้งตายที่สำนักงานเขตต่อไป

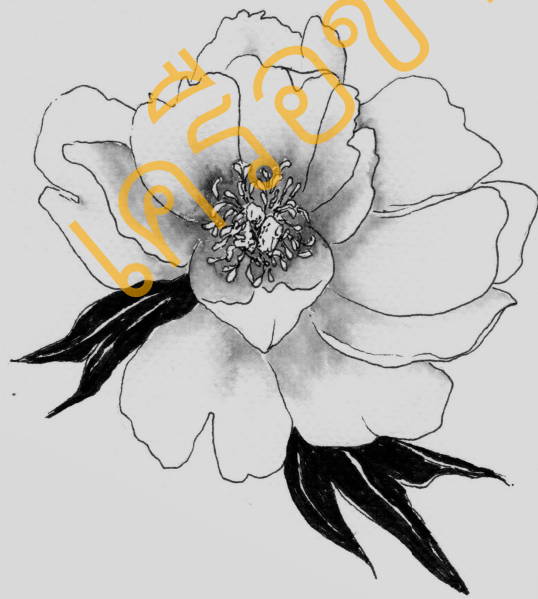
เอกสารและหลักฐานที่ต้องใช้ในการแจ้งตายประกอบด้วย

๑. บัตรประจำตัวประชาชนของผู้แจ้ง
๒. ทะเบียนบ้านฉบับเจ้าบ้านที่คนตายมีชื่ออยู่ (ถ้ามี)
๓. หนังสือรับรองการตาย (ถ้ามี)
๔. บันทึกประจำวันแจ้งความคนตาย (กรณีไม่มีหลักฐานรับรอง

การตาย)

๔. ติดต่ोजิตการงานศพและพิธีกรรมอื่นๆ

เครือข่ายพุทธิกา



เคียวฟุทชิคา

บทที่ ๖

ดูแลผู้ดูแลผู้ป่วย

เมื่อแพทย์วินิจฉัยว่า พ่อเป็นมะเร็งตับขั้นสุดท้าย และกระจายไปทั่วร่างกายแล้ว และอาจอยู่ได้อีกประมาณสามถึงหกเดือน ก็กับ ลูกสาววัยสามสิบกว่า จึงทิ้งภารกิจการทำงานทุกอย่างเพื่อมาดูแลพ่อเต็มเวลาทั้งที่บ้านและที่โรงพยาบาล

นอกจากการรักษากับแพทย์แผนปัจจุบันแล้ว เธอพาพ่อไปรักษาทุกแนวทางที่พ่อเห็นว่าอาจเป็นความหวังให้มีชีวิตต่อได้ ทั้งฝังเข็ม สมุนไพร หินและแร่บำบัด ฮวงจุ้ย โสยศาสตร์ ทำบุญ สัจจทาน พ่ออยากฟังธรรมก็ไปหาเทพธรรมะมาเปิดให้ฟัง เธอบอกว่าได้มีโอกาสศึกษาฟังธรรมไปพร้อมๆ กับพ่อก็ในเวลาตัวเอง

พ่อใช้เวลาที่ยังเหลืออยู่จัดการงานที่ค้างค้าง โอนงานขายหุ้น โอนทรัพย์สิน

ก็ดูแลพ่ออย่างทุ่มเทเข้มแข็ง เธออยู่กับพ่อเกือบยี่สิบสี่ชั่วโมงทุกๆ วัน เธอซึมซับความทุกข์ของพ่อไปด้วย เธอสับสนเศร้า กลัว เป็นห่วงกังวล และยังคงคาดหวังกับตนเองว่าต้องดูแลพ่อให้ดีขึ้น

เธอเปิดเผยว่า “เรากลัวความเจ็บปวดของพ่อ เราทำใจไม่ได้ที่เห็นเขาเจ็บปวด ไม่รู้ว่าจะช่วยอย่างไร และจะเกิดอะไรฉุกเฉินขึ้นอีกไหม จะทำอย่างไร จะพูดจะปลอบเขาอย่างไร เรารู้สึกโดดเดี่ยวมาก เพราะต้องแสดงความเข้มแข็งกับคนอื่นทั้งๆ ที่เรากลัวและไม่แน่ใจ เราไม่รู้จะทำตัวอย่างไร”

แม้ก๊ิบจะทุกข์ใจ เหนื่อย และเครียด แต่ก็บอกใครไม่ได้ เธอกลัวพ่อจะกังวลเพิ่มขึ้น กลัวแม่ไม่สบายใจ เธอจึงแบกความทุกข์นี้ไว้ลำพัง จนวันหนึ่งความเครียดที่สะสมไว้ก็ระเบิดออกมา ก็หายใจไม่ออก หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ รู้สึกคลื่นไส้จะอาเจียน และร้องไห้ออกมา

ในที่สุดเธอต้องขอให้น้องๆ อีกสี่คนมาพลัดเวรดูแลพ่อบ้าง เพื่อให้เธอคลายความทุกข์ ความเครียด และมีเวลาทำกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตบ้าง

แม้การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายและผู้ใกล้ตายให้ตายอย่างสงบเป็นบุญกุศลใหญ่ รวมทั้งเป็นโอกาสที่ทั้งสองฝ่ายได้เรียนรู้และพัฒนาจิตวิญญาณไปด้วยกัน แต่ก็เป็นการงานอันหนักอึ้ง เนื่องจากผู้ป่วยต้องการการดูแลใกล้ชิดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ญาติพี่น้องและผู้ดูแลจึงมักเครียดและเจ็บป่วยไปด้วย บางรายถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาลตามไปก็มี เพราะนอกจากเครียดเรื่องความพลัดพรากที่แยกราชเข้ามาแล้ว ยังเห็นดเห็น้อยจากการดูแลรักษาพยาบาล กังวลเรื่องค่าใช้จ่าย และหลายคนยังมีภาระเดิมที่หนักอยู่แล้ว เช่น ต้องดูแลลูกๆ ไปพร้อมกับแม่ที่ป่วยอยู่ ดังนั้นผู้ดูแลและญาติพี่น้องควรคำนึงถึงเรื่องต่างๆ อย่างรอบด้าน

การดูแลผู้ดูแลผู้ป่วย

๑. ดูแลสุขภาพตนเอง

ผู้ดูแลหลายคนมุ่งให้ความสนใจกับผู้ป่วยจนลืมตนเอง นอนไม่เพียงพอ กินอาหารไม่ดี และขาดการออกกำลังกาย

เราสามารถดูแลสุขภาพของผู้ป่วยไปพร้อมๆ กับของเราเองได้ เช่น เมื่อให้ผู้ป่วยบริหารร่างกายเล็กๆ น้อยๆ หรือทำสมาธิ สวดมนต์ เราก็ทำไปด้วยกัน และเราควรหาโอกาสผ่อนคลายและทำกิจกรรมอื่นที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วยบ้าง เช่น ดูหนัง ไปเที่ยว ทำกิจกรรมที่ชอบ โดยไม่ต้องรู้สึกผิดว่าเรากำลังหาความสุขใส่ตัว ขณะที่เรารักกำลังเป็นทุกข์ แม้ผู้ป่วยต้องการเวลาและพลังจากเรา แต่เราก็ยังมีส่วนอื่นๆ ของชีวิตที่ต้องดูแล และเรายังสามารถแบ่งปันประสบการณ์ดีๆ เหล่านั้นให้ผู้ป่วยได้ฟังและสนุกไปกับเราด้วยได้

๒. ดูแลความเครียด ความรู้สึกผิด ความเศร้า

เป็นเรื่องเศร้าที่เราต้องดูคนที่เรารักเจ็บปวด ทรมาน และตายจากไป แต่หากเราไม่สามารถโอบกอดความรู้สึกเหล่านี้ไว้กับตัวเราอย่างอ่อนโยน เราก็จะช่วยให้คนที่เรารักจากไปอย่างสงบไม่ได้

ผู้ดูแลควรมีทัศนคติที่ดีต่อความตาย มองเห็นโอกาสในการปรับความสัมพันธ์ แสดงความรักความอาทรต่อกัน สมานรอยร้าวในอดีต เป็นช่วงเวลาของการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และเรียนรู้ที่จะปล่อยวางความคาดหวัง หลีกเลี่ยงการโทษผู้ดูแลทุกซ์และเครียด เพราะแม้แต่ตนเองจะพยายามอย่างยิ่งแล้ว แต่อาการของผู้ป่วยไม่ดีขึ้น บางคนก็รู้สึกว่าได้ไม่ดีพอ ขอให้ระลึกว่า คนเรามีกรรมเป็นของตน เราไม่สามารถห้ามและหยุดความตายได้

ด้วยทัศนคติที่ดีต่อความตาย เราจะสามารถเผชิญความรู้สึกด้านลบทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างกล้าหาญ และสามารถช่วยให้ผู้ป่วยยอมรับความตายและความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้

๓. ผลัดเวรกันดูแล ช่วยกันแบ่งเบาภาระ

สภาพครอบครัวเดี่ยวในปัจจุบันทำให้เกิดความเครียดและความทุกข์กับผู้ป่วยระยะสุดท้ายและญาติพี่น้องอย่างมาก ญาติมีภาระต้องทำงานหาเงิน จุนเจือค่าใช้จ่ายในครอบครัว และค่าใช้จ่ายในการเยียวยารักษาผู้ป่วย ทำให้ไม่สามารถดูแลผู้ป่วยเองได้ หลายคนจึงต้องไปอยู่โรงพยาบาล รายที่มีฐานะก็อาจจ้างผู้ดูแลส่วนตัว และบางรายก็ยกภาระการดูแลให้กับคนใดคนหนึ่งในครอบครัว ซึ่งทำให้ทั้งผู้ดูแลและผู้ป่วยต่างรู้สึกโดดเดี่ยวและเผชิญทุกข์กันตามลำพัง

หากครอบครัว ญาติ และเพื่อน สามารถผลัดเปลี่ยนกันมาดูแลผู้ป่วย ก็จะช่วยแบ่งเบาภาระที่ต้องตกหนักที่คนใดคนหนึ่ง และทำให้คุณภาพโดยรวมของชีวิตช่วงสุดท้ายนี้ดีขึ้นได้มาก

๔. หาความรู้ในการดูแล

ความรู้ในเรื่องโรค อาการของโรค วิธีการดูแล เยียวยา บรรเทาอาการ และความเจ็บปวด จะช่วยลดความกลัวและความกังวลในการดูแลผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี ทำให้สามารถปฏิบัติต่อผู้ป่วยอย่างถูกต้องเหมาะสม ญาติและผู้ป่วยควรสอบถามและปรึกษาแพทย์เรื่องอาการของโรคและวิธีการดูแลตนเองเป็นประจำ

คณะแพทย์และพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยอยู่จะช่วยได้มาก โดยสามารถให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลผู้ป่วย เช่น ทำแผล การใช้เครื่องมือที่จำเป็นต่างๆ และวิธีการปฏิบัติต่อผู้ป่วยในกรณีฉุกเฉิน

ปัจจุบันโรงพยาบาลหลายแห่งจัดคณะบุคลากรทางการแพทย์ออกเยี่ยมบ้านผู้ป่วยและญาติที่กลับไปดูแลตนเองที่บ้าน เพื่อให้ความรู้และวิธีการดูแลเยียวยาอาการต่างๆ รวมถึงให้กำลังใจญาติและผู้ป่วยด้วย

๕. เยียวยาความเศร้าหลังการจากไป

ความเศร้าต่อการจากไปของผู้ที่เป็นที่รักนั้นเป็นเรื่องธรรมดา เราสามารถเรียนรู้ที่จะแสดงออกถึงความเศร้าได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถเยียวยาความเศร้าได้ตั้งแต่ตอนที่ผู้นั้นยังไม่จากเราไป หากความสัมพันธ์ในชีวิตเป็นไปอย่างเต็มเปี่ยมความหมาย รวมทั้งได้มีโอกาสเติบโตทางจิตวิญญาณร่วมกันในช่วงสุดท้ายของชีวิต ประสบการณ์เหล่านี้จะช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจและคลายความทุกข์ของผู้ที่ยังอยู่เป็นอย่างดี หลายคนอุ่นใจว่า ผู้ที่จากไปนั้นไปดี มีสุข และเราได้ทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับคนที่เรารักแล้ว

การเยียวยาความเศร้าหลังการจากไปทำได้หลายวิธี เช่น

- หากการเสียชีวิตเกิดขึ้นที่โรงพยาบาลหรือเสียชีวิตกะทันหัน คณะผู้รักษาควรบอกข่าวการเสียชีวิตกับญาติอย่างค่อยเป็นค่อยไป และสังเกตท่าทีของผู้ฟังด้วยว่าสามารถรับได้แค่ไหน รวมทั้งเตรียมรับสถานการณ์ เช่น อาการเป็นลม ช็อก ที่อาจเกิดขึ้นด้วย หากเป็นไปได้ควรบอกข่าวกับผู้ที่มีความจะยอมรับความจริงได้ดีที่สุดก่อน
- อย่าบังคับหรือบงการให้ใครยอมรับความตายและความสูญเสียที่เกิดขึ้น ให้อยู่เป็นเพื่อน ให้เวลา กำลังใจ และรับฟังจริงๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ที่สูญเสียคนรักยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้เอง
- ตระหนักรู้ความรู้สึกเจ็บปวด เศร้าโศก อ้างว้างโดดเดี่ยว ที่เกิดขึ้นเมื่อสูญเสียคนที่รัก ขอให้ยอมรับว่าความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดา อย่าปฏิเสธหรือกดข่มเอาไว้
- เปิดโอกาสให้มีการพูดคุยถึงความตายและผู้ตาย อยู่เป็นเพื่อน ให้กำลังใจ และเปิดใจรับฟังอย่างลึกซึ้ง การร้องไห้ไม่ได้หมายถึงการทำใจไม่ได้ หลายครั้งที่การพูดถึงความตายและการร้องไห้ก็ช่วยเยียวยาและระบายความเศร้าได้ดี แต่ก็ไม่ควรโน้มน้าวให้ใครแสดงความเศร้าหรือความเข้มแข็งต่อเรื่องที่เกิดขึ้น
- หลายคนรู้สึกผิดที่ไม่ได้ทำสิ่งต่างๆ เพื่อผู้ตายมากพอ เราไม่สามารถ

ย้อนกลับไปแก้ไขสิ่งที่ผ่านมาแล้ว แต่สามารถทำปัจจุบันให้ดีเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดในอดีต เปลี่ยนพลังลบให้เป็นบวก ทำสิ่งดีๆ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้ตาย เพื่อเป็นบุญแก่ผู้ตายและเป็นกุศลของเราเองด้วย

- แปรเปลี่ยนความทุกข์เป็นโอกาสให้กับผู้ที่จากไป โดยการทำความดีเพื่อเป็นบุญส่งถึงผู้ตาย เช่น ชายหนุ่มต่างชาติคนหนึ่งที่เคยพ่อแม่ไปในคลื่นยักษ์สึนามิ เขาบริจาคเงินจำนวนหนึ่งเพื่อบูรณะโรงเรียนในจังหวัดที่ได้รับผลกระทบ เขาเชื่อว่าพ่อแม่คงมีความสุขที่เขาทำสิ่งนี้ให้
- พิธีกรรมต่างๆ สามารถเป็นกำลังใจสำคัญในการเยียวยาความทุกข์จากการสูญเสีย การทำบุญหรือสวดอ้อนวอนเป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้เรารู้สึกว่า ยังได้พัฒนาความสัมพันธ์ต่อเนื่องกับผู้ตาย และทำสิ่งดีงามให้ผู้ที่ยากไป ซึ่งมีส่วนช่วยเยียวยาความรู้สึกได้มาก
- ความเชื่อในหลายศาสนาก็ช่วยคลายความทุกข์ได้อย่างดี เช่น ในศาสนาคริสต์และอิสลามเชื่อว่า ผู้ตายจะได้ไปอยู่กับพระเจ้า ซึ่งเป็นสิ่งดีงาม และทำให้เรารู้สึกว่า ผู้ที่เรารักยังมีชีวิตอยู่ในรูปแบบอื่นต่อไป หรือการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนา นิยายเซน จากหมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส ภิกษุและภิกษุณีจะให้เราพิจารณาสายใยแห่งความสัมพันธ์ ให้เราเห็นความเชื่อมโยงของตัวเรากับบรรพบุรุษและสรรพสิ่งทั้งหลาย ว่าเลือดเนื้อ จิตวิญญาณ และความคิดของเรานั้น เป็นของขวัญและมรดกของบรรพบุรุษ พ่อแม่ ครอบครัว เพื่อนๆ สรรพสิ่งทุกอย่างดำรง หมุนเวียนอยู่ในตัวเรา หากพิจารณาได้เช่นนี้ เราจะเห็นว่าไม่มีใครจากไปอย่างสิ้นเชิง เขาดำรงอยู่เป็นส่วนหนึ่งของเรา หรืออย่างน้อยเขาก็ฝากความทรงจำไว้กับเรา ความทรงจำที่ดีต่อกันจะช่วยหล่อเลี้ยงความคิดถึงและความโศกเศร้าในยามที่จากกันได้เป็นอย่างดี

การดูแลเด็ก

เมื่อคุณยายของน้องออมเสียชีวิต เด็กหญิงวัยห้าขวบไม่เข้าใจว่าการตายคืออะไร แต่เมื่อกลับจากโรงเรียน เธอไม่ยอมเดินเข้าบ้าน เพราะทุกวันคุณยายจะเป็นผู้รอรับเธอจากรรโรงเรียน และมีขนมมาต้อนรับ แต่วันนี้ไม่มีคุณยาย เธอจึงยืนอยู่หน้าบ้านด้วยอาการซึมเศร้า เมื่อเข้าบ้านแล้วก็ไม่ทำอะไร นอกจากนอนเฉยๆ ไม่พูดจากับใคร

น้องออมเป็นเช่นนี้อยู่ราวหนึ่งอาทิตย์ แล้วก็กลับมาวิ่งเป็นปกติ

โดยมากเด็กๆ มักไม่เข้าใจว่าความตายเป็นอย่างไร เขาอาจเข้าใจว่าหมายถึงการที่ใครบางคนไม่ได้อยู่กับเขาอีกแล้ว โดยช่วงอายุสามถึงห้าขวบ เด็กจะยังนึกถึงเฉพาะความต้องการของตนเอง มีแนวโน้มที่จะปฏิเสธความสูญเสีย อาจพูดว่า “เดี๋ยวเขาก็กลับมา” หรือ “คนเสียไปแล้วก็ซ่อมสิ”

ช่วงอายุห้าถึงเก้าขวบ เด็กอาจมีคำถามหลายอย่าง มีอารมณ์รุนแรง บ้าง และอาจสนุกกับการเล่นเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ซึ่งเป็นวิธีจัดการกับความเจ็บปวดที่ละเอียดอ่อน

ช่วงอายุเก้าขวบขึ้นไป เด็กเริ่มเห็นผลกระทบของความตายที่มีต่อเขา และอาจรู้สึกไม่ดีกับความตายได้

หากญาติพี่น้องละเอียดอ่อนกับความรู้สึกของเด็ก และอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นตามสมควรอย่างเหมาะสมกับวัยของเด็ก และช่วยเหลือเด็กๆ ให้ดำเนินชีวิตต่อไปได้ตามปกติ พวกเขาก็จะรับมือกับการสูญเสียได้ง่ายและรวดเร็ว สิ่งที่ครอบครัวควรทำเพื่อช่วยเยียวยาความทุกข์ของเด็กคือ

พยายามทำให้ชีวิตของเด็กเป็นปกติคล้ายเดิมที่สุด เด็กรับรู้ปัญหาผ่าน

ปฏิกิริยาของผู้ใหญ่ หากคนในครอบครัวแสดงอาการโศกเศร้าอย่างมาก เด็กก็จะรับรู้ความรู้สึกนี้ไปด้วย และอาจเกิดอาการซึมเศร้าได้

- พยายามทำให้ชีวิตของเด็กเป็นปกติคล้ายเดิมที่สุด เด็กรับรู้ปัญหาผ่านปฏิกิริยาของผู้ใหญ่ หากคนในครอบครัวแสดงอาการโศกเศร้าเป็นอย่างมาก เด็กก็จะรับรู้ความรู้สึกนี้ไปด้วย และอาจเกิดอาการซึมเศร้าได้
- ให้ออกกำลังกายกับเด็ก อยู่เป็นเพื่อน คอยสังเกตพฤติกรรม ฟัง พูดคุย และโอบกอดเขาไว้เสมอ
- เปิดโอกาสให้เด็กแสดงความรู้สึกโศกเศร้ามากที่สุดเท่าที่เขาอยากแสดงออก อย่าไปกดขี่เขาไว้
- อย่าห้ามเมื่อเด็กพูดถึงผู้ที่จากไป เปิดโอกาสให้เด็กพูดถึงคนที่เขารักที่ตายไปแล้วให้มากที่สุด หรือบอกละเอียดที่สุดเท่าที่เขาต้องการ แม้เราจะรู้สึกลำบากใจก็ตาม เปิดช่องทางการสื่อสารไว้เสมอ และให้เหตุผลที่เด็กพอเข้าใจได้ ตอบคำถามเขาทุกครั้ง พยายามพูดคุยในประเด็นที่เขาสงสัย ครุ่นคิด และชวนเขาคุยถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นภายหลังความตาย เช่น เมื่อคนหยุดหายใจแล้วจะไม่รู้สึกเจ็บปวดอีก เด็กจะได้ไม่รู้สึกแย่ๆ กับพิธีฝังหรือเผาศพ
- ระวังอย่าทำให้เด็กรู้สึกว่าความตายคือสิ่งน่ากลัว หรือเป็นการพลัดพราก สูญเสีย เช่น หากบอกว่าการตายคือการหลับไม่มีวันตื่น เด็กอาจกลัวการนอนหลับ หรือบอกว่า เขาจากไปแล้วตลอดกาล อาจทำให้เด็กรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง
- อย่าบอกเด็กว่าเขาต้องทำหน้าที่แทนผู้ที่ตายไปแล้ว เพราะเป็นการเพิ่มความกดดันและความเครียดให้เด็ก

- อย่าลืมนึกถึงความเป็นไปได้ที่เด็กคิดจะฆ่าตัวตาย เช่น การที่เด็กได้ยินคนพูดว่า คนที่เขารักได้ไปอยู่ในที่สวยงามแล้ว เด็กอาจเลือกไปอยู่กับคนเขารักก็ได้

เครือข่ายพุทธิกา



เครือข่ายพุทธิกา

บทที่ ๗

งานศพ มหรสพทางจิตวิญญาณ

งานศพเป็นพิธีกรรมสุดท้ายที่สำคัญยิ่งของชีวิต เป็นงานที่จัดขึ้นเพื่อผู้ตาย ศาสนาพุทธเชื่อว่า จิตของผู้ตายสามารถรับรู้ได้หลังการตาย บางความเชื่อกล่าวว่า วิญญาณของผู้ตายจะยังวนเวียนอยู่สามวันเจ็ดวัน พุทธศาสนาสายทิเบตเชื่อว่า ความตายที่แท้จริงจะเกิดขึ้นเมื่อจิตดับลงหลังจากความตายทางกาย พิธีศพของชาวทิเบตจึงมีการสวดมนต์ภาวนาอย่างต่อเนื่อง และอ่านโคลกบอกแนวทางให้สติผู้ตายเพื่อผ่านพ้นสภาวะต่างๆ และระลึกถึงจิตเดิมแท้ก่อนที่จิตจะดับลง สำหรับชาวคริสเตียนเชื่อว่า วิญญาณของผู้ที่เพิ่งตายต้องการการปลอบโยน เพราะเสียใจกับการจากไปสู่โลกอื่น การภาวนาและสวดมนต์อุทิศบุญกุศลให้ผู้ตายจึงเป็นการปลอบคนตายให้ทำใจกับการจากไป

นอกจากจะจัดงานศพตามประเพณีแล้ว เจ้าภาพยังปรารถนาใช้โอกาสนี้เพื่อสร้างบุญกุศลให้ผู้ล่วงลับไปแล้ว แต่บุญที่จะเกิดและอุทิศให้ผู้ตายได้นั้น ไม่ได้มาจากพิธีกรรมเท่านั้น หากอยู่ที่ใจอันเป็นกุศลของญาติและผู้ที่มีร่วมงานด้วย

งานศพได้แสดงสัจธรรมของชีวิตให้ผู้มาร่วมงานตระหนักว่า ในวันหนึ่งเราเองก็จะเป็นเช่นคนที่กำลังนอนอยู่ในโลงแคบๆ พอตีตัว มีคนเคาะโลงเรียก ก็ลุกขึ้นมากินอาหารไม่ได้ ลุกขึ้นมาฟังเทศน์ทำบุญก็ไม่ได้ ดังนั้นในเวลาที่ยัง

หายใจอยู่ จึงควรใช้ชีวิตที่ดีและมีประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หากผู้มาร่วมงานศพได้รับธรรมะเช่นนี้กลับไป เกิดมรณานุสติ เกิดปัญญาและความไม่ประมาทในชีวิต ผู้ตายจะได้รับอานิสงส์อย่างมาก เช่นเดียวกับผู้มาร่วมงานจะได้บุญกุศลติดตัวไป ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อในอดีตของหลายวัฒนธรรมว่า การไปร่วมงานศพนั้นได้บุญมาก ไม่ว่าจะเป็นงานศพของคนรู้จักหรือไม่ก็ตาม และปัจจุบันก็ยังเห็นความเชื่อนี้ได้จากการบริจาคทำบุญโลงศพ ทำพิธีเผาศพ ฝังศพ หรือทำบุญให้ศพไม่มีญาติ เพื่อให้ผู้ที่ล่วงลับไปสู่สุคติ

ในหนังสือ *ประเพณีเนื่องในการตาย* ของเสฐียรโกเศศ อธิบายความหมายของพิธีกรรมหลายประการในงานศพ ที่เกี่ยวเนื่องกับแนวคิดเรื่องชีวิตและความตายของคนในสังคม เช่น เมื่อลูกหลานและญาติสนิทแต่งตัวให้ศพให้เรียบร้อยแล้ว ต้องทักท้วงเป็นสามท่อนพร้อมกับพูดว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การอาบนํ้าศพทำเพื่อชำระล้างร่างกายให้สะอาด และนำดอกไม้ธูปเทียนมัดไว้ที่มือผู้ตาย เพื่อให้วิญญาณไปพบสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือสักการะพระจุฬามณีเจดีย์ในสวรรค์ การใส่เงินในปากผู้ตาย ก็เพื่อให้ลูกหลานเห็นว่า ตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้เลย เมื่อเผาศพแล้วเงินก็ยังเหลืออยู่กับกองกระดูก หรือบางวัฒนธรรมก็อธิบายว่า เงินจะเป็นปัจจัยที่ช่วยให้ผู้ตายได้เดินทางไปยังดินแดนแห่งความตาย

แต่เนื่องจากคนส่วนใหญ่ในปัจจุบันเข้าใจว่า ชีวิตสิ้นสุดลงเมื่อร่างกายหยุดทำงาน งานศพส่วนใหญ่จึงเน้นที่รูปแบบพิธีกรรมโดยละเอียดเนื้อหาสาระความหมายทางจิตวิญญาณ และมักใช้งบประมาณเกินความจำเป็น อย่างที่พูดเปรียบเปรยว่า “คนตายขายคนเป็น” หรือเกิดการแสวงหาเงินจากงานศพ ที่เรียกว่า “คนเป็นขายคนตาย” รวมทั้งอาจทำพิธีต่อเนื่องเป็นระยะเวลาห้าสิบวันหรือร้อยวัน ซึ่งต้องเกี่ยวข้องกับค่าใช้จ่ายต่างๆ มากมาย ตั้งแต่โลงศพ ดอกไม้ประดับ อาหารและของว่าง ของชำร่วย มหรสพ ค่าเช่าศาลาสวดศพ ปัจจัยทำบุญสำหรับพระผู้สวดพระอภิธรรม ค่าฌาปนกิจศพ และอีกมากมาย เคยมีการสำรวจอย่างคร่าวๆ ว่า การจัดงานศพพื้นฐานในกรุงเทพฯ ต้องใช้งบ

ประมาณหนึ่งหมื่นบาทขึ้นไป และในบางรายมากกว่าหนึ่งแสนบาท

คนข้างหลังน่าจะระลึกถึงเป้าหมายที่แท้จริงของการจัดงานศพให้คนที่เรารัก เพื่อให้ทุกขั้นตอนในงานศพเป็นไปเพื่อเกิดบุญกุศลสูงสุด ทั้งต่อผู้ล่วงลับและผู้เกี่ยวข้อง ส่วนผู้ร่วมงานควรเข้าร่วมพิธีกรรมต่างๆ ด้วยความเคารพ สงบนิ่ง น้อมใจฟังธรรม มองเห็นสัจธรรมที่ผู้ตายกำลังแสดงแก่เรา ขอโอกาสกรรมแก่กัน เคารพต่อทานหรือของขำร่วยที่เจ้าภาพตั้งใจทำขึ้น รวมทั้งร่วมกันอธิษฐานที่จะทำความดีเพื่ออุทิศแก่ผู้ตาย ให้การตายของเขาปลูกความดีงามในใจของเราต่อไป

คุณยายของผู้เขียนมักพูดถึงความตายเป็นประจำอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง ในวันครบรอบวันคล้ายวันเกิดของท่านทุกปี ท่านจะบอกให้ผู้เขียนถ่ายรูปท่านไว้เพื่อใช้วางหน้าศพ ท่านบอกไว้ว่า อยากให้ตั้งศพสวดกัณฑ์ ที่วัดไหน จัดการกระดูกอย่างไร และจัดการทรัพย์สินสมบัติที่ท่านมีอย่างไร ท่านยังถามผู้เขียนด้วยว่า เมื่อตายไปแล้วท่านจะมาหาได้ไหม กลัวหรือเปล่า

ในที่สุดผู้เขียนก็ได้ใช้รูปถ่ายในงานครบรอบวันคล้ายวันเกิดปีสุดท้ายในการทำของขำร่วยงานศพของท่าน และจัดการงานศพให้เป็นไปอย่างที่ท่านเคยสั่งเสียไว้

จริงๆ แล้วผู้ตายน่าจะมีส่วนช่วยวางแผนจัดงานศพของตนตั้งแต่ยังไม่เสียชีวิต โดยอาจเขียนไว้ในพินัยกรรมชีวิตว่า ต้องการให้จัดการงานศพอย่างไร เป็นงานแบบไหน เชิญใครมาเทศน์ หัวข้ออะไร อาจมีรายละเอียดและเบอร์โทรศัพท์ติดต่อไว้ด้วย บางคนอาจมีโอกาสดัดภาพและเสียงของตนเองไว้บอกเล่าผู้มาร่วมงาน หรือถ่ายทอดความรู้สึกและประสบการณ์ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ของตนไว้ให้ผู้อื่นได้รับรู้ การวางแผนงานศพของตนเองจะช่วยให้คนข้างหลังจัดงานได้ง่ายขึ้นเมื่อถึงเวลาจริงๆ เป็นไปตามความต้องการของผู้ตาย และช่วยลดปัญหาและความขัดแย้งระหว่างญาติพี่น้องที่อาจมีความต้องการไปคนละทาง แต่ทั้งนี้ควรคำนึงด้วยว่า แผนที่วางไว้จะไม่เป็นการรบกวนคนข้างหลังให้เป็นภาระทั้งการเงินและเวลามากเกินไป

งานศพที่เปี่ยมความหมาย

“สาระของงานศพคือความเรียบง่าย ประหยัด และที่สำคัญคือเป็นไปเพื่อการเจริญมรณสติ”

พระคุณี เมธังกุโร
วัดทุ่งไผ่ จังหวัดชุมพร

แนวทางของงานศพที่เปี่ยมความหมาย เปรียบได้กับการจัดมหรสพทางจิตวิญญาณเพื่อเฉลิมฉลองฉากสุดท้ายและการเดินทางครั้งสุดท้ายของชีวิต ควรเป็นการจัดงานที่ไม่สิ้นเปลือง ให้ประโยชน์สูงสุด เป็นมรณานุสติให้ผู้มาร่วมงานได้เห็นสัจธรรมของชีวิต การจัดงานเช่นนี้มีประโยชน์หลายประการ คือ

- คลายทุกข์ของญาติ งานศพที่จัดขึ้นอย่างมีความหมายจะช่วยให้ปัญญาพัฒนาจิต และทำให้ญาติรู้สึกอึดใจว่าบุญกุศลที่เกิดขึ้นจะไปถึงผู้ที่ล่วงลับ
- ญาติและผู้ร่วมงานได้ปัญญา เห็นความจริง เห็นสัจธรรมในชีวิต และได้สติในการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าต่อไป
- เชื่อมความสัมพันธ์ในหมู่เครือญาติและมิตรสหาย ที่มาแบ่งปันความทุกข์และยกระดับวิญญาณในงานศพร่วมกัน
- สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายน้อย แต่เป็นประโยชน์ต่อจิตใจมาก และสามารถอำนวยการประโยชน์แก่สังคมด้วยการทำบุญให้องค์กรสาธารณประโยชน์อื่นๆ
- มีส่วนช่วยให้สังคมมีทำดีที่เป็นมิตรต่อความตาย เห็นความตายตามความเป็นจริง เห็นความงามของชีวิตและจิตวิญญาณที่เกิดขึ้นในกระบวนการของชีวิตและความตาย

แนวทางการจัดงานศพที่เปี่ยมความหมาย

๑. ระยะเวลาการจัดงาน

ไม่ควรเย็นเยื่อและสิ้นเปลือง จัดงานเพียงหนึ่งหรือสามวันก็เพียงพอ โดยเน้นเฉพาะเนื้อหาสาระ ซึ่งจะได้ประโยชน์และบุญกุศลมากกว่า

๒. โลงศพ

เลือกโลงไม้ธรรมดาๆ ไม่มีลวดลาย และขอเช่าฝาครอบโลงที่ตกแต่งประดับประดาอย่างสวยงาม ซึ่งหลายวัดมีให้บริการ รวมราคาแล้วย่อมเยากว่าซื้อโลงศพราคาแพงมาก และสามารถนำเงินที่เหลือไปทำสาธารณประโยชน์ เพื่อเป็นบุญให้ผู้ตาย ดีกว่าปล่อยให้ถูกเผาไหม้เป็นเถ้าหรือย่อยสลายกลายเป็นดิน

๓. การเลี้ยงข้าวต้มหรืออาหารรอบดึก

ไม่จำเป็นนัก นอกจากสิ้นเปลืองแล้วยังเป็นภาระกับเจ้าภาพด้วย

๔. ดอกไม้ตกแต่งหน้าศพและศาลา

ดอกไม้ประดับงานศพที่ใช้กันทั่วไปนั้นราคาอย่างน้อยชุดละสี่พันบาท ขึ้นอยู่กับชนิดดอกไม้และวิธีการตกแต่ง ใช้ได้เพียงสามวันก็เหี่ยวเฉา แต่เราสามารถประดับตกแต่งงานศพให้สดใสและสวยงามในราคาที่ย่อมเยาได้ด้วย ต้นไม้ยืนต้นหรือต้นไม้กระถาง ที่สามารถนำไปปลูกลงดินหลังจากเสร็จงาน โดยเลือกต้นไม้ที่ทางวัดหรือชุมชนใกล้เคียงใช้ประโยชน์ได้ อาจเลือกต้นไม้ยืนต้นที่ดูแลง่าย ให้ร่มเงา และใบไม่ร่วงมากนัก เพื่อไม่เป็นที่รำคาญของวัดในการดูแลรักษา เช่น ต้นโพธิ์ พิกุล หรือผลไม้ยืนต้นต่างๆ

๕. พวงหรีด

เจ้าภาพควรขอความร่วมมือจากผู้ร่วมงาน ให้เปลี่ยนจากการให้พวงหรีดดอกไม้เป็นสิ่งอื่นที่มีประโยชน์ยาวนานกว่า เช่น พวงหรีดซึ่งทำจากผ้าห่ม เสื้อปูนั่ง หรือหนังสือ ซึ่งสามารถนำไปบริจาคให้วัด โรงเรียน หรือชุมชนที่ต้องการได้ สำนักพิมพ์บางแห่งมีบริการจำหน่ายและส่ง “พวงหรีดแห่งปัญญา” ให้ถึงงานศพ ประกอบด้วยหนังสือที่มีประโยชน์ต่างๆ เช่น หนังสือธรรมะ หนังสือเพื่อการดูแลสุขภาพสุภาพ และความรู้ต่างๆ

๖. ของชำร่วย

จุดหมายของการแจกของชำร่วยคือ การทำบุญด้วยการให้ทาน การเลือกของชำร่วยจึงควรเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ผู้รับ และไม่เบียดเบียนเจ้าภาพ หนังสือ *ฉลาดทำบุญ* ซึ่งเรียบเรียงโดย พระชาย วรธมโม และพระไพศาล วิสาโล แนะนำแนวคิดในการเลือกของชำร่วยว่า นอกจากหนังสือสวดมนต์หรือหนังสือธรรมะที่ใ้ใช้กันเสมอแล้ว อาจเลือกหนังสือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ อาหารมังสวิรัต ชีวจิต โยคะ หนังสือเพื่อความเข้าใจชีวิตและสังคม และหนังสือความรู้อื่นๆ เช่น พจนานุกรม วรรณกรรมที่ผู้ตายชอบและมีเนื้อหาจรรโลงใจ หรือหนังสือหายากแต่อาจไม่เป็นที่นิยมในตลาด โดยสามารถติดต่อไปยังสำนักพิมพ์นั้นๆ โดยตรงเพื่อให้พิมพ์ปกใหม่เป็นรูปผู้ตายก็ได้ ซึ่งนอกจากจะได้เผยแพร่ธรรมะ ความรู้ และแนวคิดที่ดี เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ยังได้สนับสนุนสำนักพิมพ์ผู้ผลิตหนังสือดี เป็นการสืบทอดธรรมะและพุทธศาสนาอีกด้วย

เจ้าภาพอาจทำหนังสือทำมือ โดยเขียนเรื่องราวที่ต้องการ เช่น บรรยายชีวิตและคุณความดีของผู้ตาย ความรู้สึกสูญเสียและอาลัย และวาระสุดท้ายของผู้ตาย แล้วนำไปถ่ายสำเนา เย็บเล่มเอง แจกเป็นของชำร่วยที่น่าประทับใจ ไม่น้อย หรืออาจแจกของอื่นๆ ที่มีประโยชน์ เช่น เทปธรรมะ นอกจากนี้ ยังมีเจ้าภาพบางรายแจกสบู่แล้วทำภาพผู้ตายเป็นสติ๊กเกอร์มาติดบนสบู่ก็เข้าทำดี

๗. การสวดอภิธรรมศพ

เป็นเรื่องการสอนคนเป็นมากกว่าการสวดให้ผู้ตาย จึงควรมีการแปลภาษาบาลีให้เป็นภาษาที่ผู้ฟังเข้าใจได้ รวมทั้งคัดเลือกบทสวดที่เข้ากับยุคสมัย และแสดงให้เห็นความไม่เที่ยงของชีวิต เพื่อการดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท

ผู้ฟังสวดอภิธรรมศพควรให้ความเคารพต่อผู้ตาย ธรรมะ และพระผู้กำลังแสดงธรรม โดยการนั่งเงียบและน้อมใจสู่ความสงบ ไม่คุยหรือทำธุระอย่างอื่น และปิดเครื่องมือสื่อสาร

๘. การบรรยายธรรม

การจัดบรรยายธรรมคือการให้ธรรมะเป็นทาน ในทางพุทธศาสนาถือว่าได้บุญมาก และบุญนี้จะให้กับทั้งผู้ที่เสียชีวิตและผู้ที่จัดงานศพ เจ้าภาพอาจนิมนต์พระให้เทศน์หรือบรรยายธรรมเรื่องเกี่ยวกับความตายและการใช้ชีวิต สักสามสิบถึงสี่สิบนาที แทนการพักรับประทานข้าวต้ม หรือบางวันอาจจัดเสวนาในงานศพก็ได้ อาจเป็นเนื้อหาทางธรรมะล้วนๆ หรือเป็นเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ทางกายและใจ สุขภาพ หรือข้อคิดจากชีวิตผู้ตาย เช่น หากผู้ตายป่วยตายด้วยโรคเบาหวาน ก็อาจจัดบรรยายให้ความรู้เรื่องโรคนี้นี้ วิธีการดูแลรักษา และป้องกัน เป็นต้น

๙. การกล่าวคำไว้อาลัย

เป็นประเพณีที่งดงามในงานศพของชาวคริสต์ที่ชาวพุทธน่าจะรับมาทำบ้าง โดยครอบครัว ญาติ และเพื่อนฝูงของผู้ตาย ผลัดกันกล่าวคำรำลึกถึงคุณความดีที่ผู้ตายได้กระทำ เพื่อช่วยให้ได้ทบทวนคุณค่าของผู้ตาย และพิจารณาเห็นความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ในเครือญาติและมิตร อีกทั้งช่วยเตือนสติให้ผู้มาร่วมงานนึกถึงคุณค่าของตน ที่จะฝากให้ผู้อื่นระลึกถึงยามจากโลกนี้ไป ที่สำคัญหากเชื่อว่าจิตของผู้ตายยังสามารถรับรู้ได้อยู่ การพูดระลึกถึงคุณความดีของ

ผู้ตาย อาจช่วยให้เขานึกถึงความดีของตนเอง และพบศานติสุขในช่วงเวลา
หลังความตายด้วย

๑๐. การทำบุญอื่นๆ

นอกจากการถวายปัจจัยให้พระในงานศพ น่าจะทำให้ช่วงเวลานี้เป็น
โอกาสในการทำประโยชน์แก่ส่วนรวม ซึ่งถือเป็นสังฆทานเช่นกัน เช่น บริจาค
เงินในนามของผู้ตายเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ช่วยผู้ยากไร้ สนับสนุนการศึกษา
ของสงฆ์ และเป็นทุนการศึกษาให้เด็กด้อยโอกาส เป็นต้น

ของที่ใช้ทำบุญ เช่น อาหาร ของถวายพระ หรือของบริจาค ควรคำนึง
ถึงประโยชน์ต่อผู้รับเป็นสำคัญ จึงจะสำเร็จผลแห่งทานนั้น หากผู้ให้เลือก
เฉพาะสิ่งของหรืออาหารที่ผู้ตายชอบ ด้วยหวังว่าของนั้นจะไปถึงผู้ตาย แต่ผู้รับ
อาจไม่ได้ประโยชน์ การทำทานนั้นคงไม่เกิดประโยชน์เต็มที่นัก

บุญอีกประการหนึ่งที่สามารถทำและอุทิศให้ผู้ตายได้ คือการตั้งใจ
ทำความดีเพื่อแสดงความกตัญญูต่อผู้ล่วงลับ เช่น พ่อเป็นตัวอย่างที่ดีของความ
ซื่อสัตย์สุจริต ลูกอาจทำบุญเป็นกุศลโดยการอธิษฐานตั้งใจจะปฏิบัติความดี
ตามรอยพ่อตลอดชีวิต

บุญอีกประการที่ทำได้ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ อาศัยเพียงใจของผู้ทำ
คือการแผ่เมตตาให้ผู้ตาย เมื่อใดที่คิดถึงผู้ตาย เราอาจมีความอาลัยและเสียใจ
แต่ขอให้ใช้โอกาสนี้สร้างกุศลให้ตนและทำบุญอุทิศให้ผู้ตาย โดยการแผ่เมตตา
ให้เขาเสมอที่ความคิดถึงเขาปรากฏขึ้นในใจ

๑๑. การบวชน้ำไฟ

เป็นพิธีกรรมที่มุ่งอุทิศให้ผู้ตาย แต่ระยะเวลาในการบวชประมาณหนึ่ง
วันนั้นสั้นเกินกว่าจะเกิดประโยชน์ทั้งแก่ผู้บวชและผู้จากไป

ท่านปัญญานันทภิกขุกล่าวว่า การบวชคือการงดเว้นจากความชั่ว แม้
จะไม่ได้โกนหัวนั่งเหลืองก็บวชได้ เราสามารถบวชเป็นกุศลให้ผู้ตาย โดยการ

อธิษฐานต่อหน้าศพว่า เราจะงดความชั่วอะไรเพื่ออุทิศเป็นบุญกุศลให้เขา นอกจากนี้ญาติและเพื่อนๆ ของผู้ตายอาจร่วมกันปฏิบัติธรรมเพื่ออุทิศให้ผู้ตาย โดยนั่งปฏิบัติภาวนาหน้าศพเป็นเวลาระยะหนึ่งทุกวันในช่วงจัดงานศพ หรือปฏิบัติที่บ้านก่อนนอน หรือในเวลาที่สะดวก การปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะด้วยวิธี อานาปานสติหรือสติปัฏฐานสี่ สามารถทำได้ทุกเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไป ตราบเท่าที่ยังมีลมหายใจและความรู้สึกตัวอยู่ เราสามารถปฏิบัติธรรมได้เสมอ ทั้งเพื่อผู้ตายและตัวเราเอง

การตั้งใจถือศีลแปดก็มีอันสังสรรค์มาก ในระหว่างงานศพ ญาติอาจตั้งใจปฏิบัติศีลแปดร่วมกันเพื่ออุทิศกุศลให้ผู้ล่วงลับ และหากมีเวลาก็สามารถปลีกวิเวกเพื่อปฏิบัติธรรมอุทิศส่วนกุศลได้ ปัจจุบันมีวัดและองค์กรหลายแห่งที่จัดการอบรมการเจริญสมาธิและสติ

๑๒. ธรรมเนียมการเปิดฝาโลง

ทำให้ญาติได้เห็นผู้ตายเป็นครั้งสุดท้าย เป็นโอกาสดีที่จะเจริญมรณานุสติ หากเรารู้สึกหวั่นไหวและร้องไห้ ก็ให้ถือว่าเป็นการปลดปล่อยความรู้สึกออกมา และหากสามารถตามดูอาการความเศร้าของตนที่เกิดขึ้นขณะนั้น จะถือเป็นการภาวนาเจริญสติให้เห็นความจริงของอาการเศร้าโศกพุ่มพวยได้

๑๓. การเผาศพและเก็บอัฐิ

การเผาศพเป็นภาระแก่ผู้อยู่ข้างหลังน้อยกว่าการเก็บศพเอาไว้ หรือการฝังศพ แต่ทั้งนี้ต้องแล้วแต่ความเชื่อของญาติและผู้ตาย หากเลือกวิธีเผาศพ ญาติสามารถบรรจุกระดูกผู้ตายไว้ในสถานที่ที่วัดจัดเตรียมไว้ เช่น ช่องตามแนวกำแพงวัด เป็นต้น

การลอยอังคาร เป็นพิธีกรรมโบราณที่ยังนิยมปฏิบัติเพื่อจัดการกับเถ้ากระดูก โดยการนำเถ้ากระดูกไปโปรยในแหล่งน้ำธรรมชาติ เช่น แม่น้ำ ทะเล เป็นต้น เชื่อว่า เพื่อให้เถ้ากระดูกได้กลับคืนสู่ธรรมชาติ โดยน้ำเป็นหนึ่งใน

ในธาตุประกอบพื้นฐานของชีวิต และการกลับคืนสู่ชีวิตเป็นความร่มเย็นของชีวิตหลังความตายด้วย

พระคซุฎี เมธังกูโร เสนอแนวทางที่น่าสนใจว่า เราอาจนำกระดูกของผู้ล่วงลับไปฝังหรือโปรยไว้ใต้ต้นไม้ใหญ่ยืนต้น ถ้าจะให้ดีน่าจะเป็นต้นไม้ในบ้าน และให้ถือสืบต่อกันว่า ต้นไม้นั้นเป็นของบุคคลนั้น หรือเป็นของตระกูลซึ่งลูกหลานต้องช่วยกันดูแลรักษาอย่างดีที่สุด

มีตัวอย่างแนวคิดนี้ในวรรณกรรมเขาวงกตเรื่อง *ตามมเป็นต้นเชอร์รี่* เขียนโดย อัลเจลา นาเน็ตตี เล่าเรื่องกระดูกของคุณตาที่นำไปฝังไว้ใต้ต้นเชอร์รี่ที่คุณตารัก หลานชายมีโอกาสได้ดูแลรักษา รดน้ำ กอด ปีนป่าย เล่น และพูดคุยกับต้นไม้เสมือนว่าคุณตายังดำรงอยู่ เพียงเปลี่ยนร่างไปเป็นต้นไม้ เมื่อยามที่ต้นไม้สั่นด้วยแรงลม เด็กน้อยคิดเล่นๆ ว่า คุณตาอาจกำลังหัวเราะท้าทายที่สุดแล้วก็ไม่มียะไรหายไป เพียงแค่แปรสภาพไปเท่านั้น

แหล่งสื่อเพื่อใช้ในงานศพที่เปี่ยมความหมาย

เราสามารถติดต่อซื้อหนังสือธรรมะ หนังสือดีๆ หรือสื่ออื่นๆ เพื่อใช้เป็นของขวัญแห่งปัญญาในโอกาสงานมงคล งานศพ หรืออ่านให้สติในการดำรงชีวิตได้จากแหล่งสื่อต่อไปนี้

• เครือข่ายพุทธิกา

เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลาดา) ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๘๖-๓๐๐-๕๔๕๘,

๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘, ๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑

โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓ ID line : 0989063488

อีเมล b_netmail@yahoo.com, budnet2500@gmail.com
เว็บไซต์ www.budnet.org

- **สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง**

๘/๒๓ ซอยบ้านช่างหล่อ ถนนพรานนก บางกอกน้อย กรุงเทพฯ
๑๐๗๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๑-๐๗๗๕, ๐-๒๔๑๒-๐๗๔๔, ๐-๒๕๖๖-๑๕๕๗
โทรสาร ๐-๒๕๔๘-๙๕๗๙ เว็บไซต์ www.komol.com อีเมล komol@
komol.com สั่งซื้อหนังสือที่ book@komol.com

- **ธรรมทานมูลนิธิ (อาคารคณะธรรมทาน หน้าสวนเมกขพลาราม)**

เลขที่ ๖๘/๑ หมู่ ๖ ตำบลเสม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
๘๔๑๐๐ โทรศัพท์ ๐-๗๗๔๓-๑๖๖๑-๒, ๐-๗๗๔๓-๑๕๙๖ โทรสาร ๐-๗๗๔๓-
๑๕๙๗

- **สำนักพิมพ์ธรรมสภา**

๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา
กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๑-๑๕๓๕, ๐-๒๔๔๑-๑๕๘๘, ๐-๒๘๘๘-
๗๙๔๐ โทรสาร ๐-๒๔๔๑-๑๙๑๗

- **ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์**

อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๘๔-๑๘๕๕,
๐-๒๕๘๓-๔๒๓๔

- **สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา**

๑๑๓-๑๑๕ ถนนเฟื่องนคร ตรงข้ามวัดราชบพิธร พระนคร กรุงเทพฯ
๑๐๒๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๒-๗๔๐๒, ๐-๒๖๒๒-๐๙๕๕ โทรสาร ๐-๒๒๒๕-

๙๕๔๐ เว็บไซต์ www.siam21.com, www.sulak-sivaraksa.org อีเมล suanco@ksc.th.com

- **มูลนิธิอานันทวิมล**

๘๐/๕๕ นิพัทธ์สงเคราะห์ ๔ ตำบลหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ๙๐๑๑๐
โทรศัพท์ ๐-๗๔๓๖-๗๗๖๓ เว็บไซต์ www.anveekshana.org อีเมล quesfoundation@hotmail.com, gardens@ksc.th.com

- **ห้องหนังสือเรือนธรรม**

๒๙๐/๑ ถนนพิชัย แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๔-๘๒๙๒, ๐-๒๒๔๓-๑๒๗๙ ต่อ ๒๐๓

- **สำนักพิมพ์สุภาพใจ**

๒๑๔ หมู่ ๑๐ ถนนพระราม ๒ ซอย ๓๘ แขวงบางมด เขตจอมทอง
กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐ โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๕-๒๖๒๑, ๐-๒๔๑๕-๖๕๐๗, ๐-๒๔๑๕-
๖๗๙๗ โทรสาร ๐-๒๔๑๖-๗๗๔๔ เว็บไซต์ www.booktime.co.th

คำถามชวนคิด

ท่านอยากจัดงานศพอย่างไร เพื่ออะไร

เครือข่ายพุทธิกา



ได้อ่านฟรี

บทที่ ๘

สร้างสังคม

ที่เอื้อต่อการตายอย่างสงบ

คุณตาวัยเจ็ดสิบเอ็ดปีมีอาการไตวาย ต้องล้างไตมาเป็นเวลาสิบปีแล้ว ท่านเตรียมใจไว้แล้วว่าอาจตายวันไหนก็ได้ จึงศึกษาปฏิบัติธรรม มีชีวิตเรียบง่าย ทำสวน ท่านบอกลูกว่า อยากทำบุญกรรม แต่ลูกๆ ไม่ยอม เห็นว่าเป็นलगร้าย และคิดว่าพ่อ ยังแข็งแรงดีอยู่

ครั้งสุดท้ายที่ไปล้างไต คุณตามีภาวะความดันสูง เส้นเลือดในสมองแตก ท่านขอกลับไปตายที่บ้าน แต่ลูกๆ ไม่ยอม รู้สึกรับไม่ได้ จึงให้ท่านได้รับการรักษาจนถึงที่สุดที่โรงพยาบาล อีกสองวันต่อมาคุณตาเสียชีวิตลง ท่านตายตาไม่หลับ หน้า นิ้วคิ้วขมวด

สำหรับผู้ที่ปรารถนาการตายที่ดี และพยายามเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อปิดฉากสุดท้ายของชีวิตให้สงบและสวยงาม ก็ยังรับประกันไม่ได้เต็มทีนักว่าจะสามารถตายอย่างสงบได้ เพราะการตายของใครคนหนึ่งกลับไม่ใช่เรื่องส่วนตัว

ของคนคนนั้น หากต้องเข้าไปสัมพันธ์กับผู้อื่นและระบบความคิดของสังคมด้วย การตายอย่างสงบจะเกิดขึ้นไม่ได้ หากญาติพี่น้องทำใจกับการพลัดพรากไม่ได้ มองความตายเป็นศัตรู และต้องการยื้อความตายของคนที่รักให้ถึงที่สุดด้วยวิธีการต่างๆ

การตายอย่างสงบจะเกิดขึ้นไม่ได้ หากคณะแพทย์และพยาบาลไม่เข้าใจ ไม่ร่วมมือ ไม่เคารพในเจตนารมณ์ในการตายอย่างสงบ คิดว่าความตายคือความล้มเหลว และใช้ร่างกายคนไข้เป็นเวทีประลองความสามารถกับมัจจุราช

การตายอย่างสงบจะเกิดขึ้นไม่ได้ หากระบบกฎหมายไม่เอื้อรับรองสิทธิให้บุคคลในสังคมตายดีตามธรรมชาติได้

การตายอย่างสงบจะเกิดขึ้นไม่ได้ หากผู้นำทางจิตวิญญาณ เช่น พระนักบวช ไม่มีความรู้ ความเข้าใจที่จะบอกหนทาง เพื่อนำพาผู้ที่กำลังจะลาจากให้เดินทางต่อไปอย่างสงบ หรือช่วยชี้ทางปัญญาเพื่อคลายความทุกข์ให้กับญาติพี่น้อง

ดังนั้น นอกจากการเตรียมตนเองให้พร้อม เพื่อสามารถตายได้อย่างสงบได้เมื่อถึงเวลา เรายังต้องช่วยกันเตรียมและส่งเสริมส่วนอื่นๆ ของสังคม ให้เข้าใจความสำคัญของการตายที่ดีด้วยเช่นกัน

ทำความเข้าใจกับคนใกล้ตัวและสังคม

คนในครอบครัว ญาติ และ เพื่อนฝูงมีอิทธิพลอย่างมากต่อการตายของคนคนหนึ่ง หากพวกเขามีทัศนคติที่ถูกต้องต่อความตาย และเห็นความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ จะเป็นส่วนสำคัญที่เอื้อให้เกิดการตายอย่างสงบได้ คนในครอบครัวควรหาโอกาสพูดคุยกันถึงประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความตาย หรือแนวทางการตายที่ต้องการ ซึ่งจะช่วยให้เห็นความสำคัญของกันและกัน รักษาความดีและความสัมพันธ์อันดีต่อกันไว้ได้มากขึ้น

ทัศนคติที่ดีต่อความตายของคนในสังคมก็เอื้อให้เกิดการตายอย่างสงบ

ได้เช่นกัน หลายครอบครัวอาจต้องการนำผู้ป่วยไปดูแลอย่างอบอุ่นที่บ้าน หรือปล่อยให้ผู้ป่วยจากไปตามธรรมชาติ แต่ก็ไม่กล้าทำ เพราะกลัวสังคมจะกล่าวหาว่าเป็นคนใจร้ายหรืออกตัญญู

หากคนส่วนใหญ่ในสังคมตระหนกอย่างลึกซึ้งในความงามและคุณค่าของชีวิตและความตาย เราจะมีสังคมที่น่าอยู่ มีชีวิตชีวา มีสุขภาพะ มีความเอื้ออาทร ความรัก ความเมตตาให้แก่กัน คนในครอบครัวมีเวลาให้กันมากขึ้น เพราะเห็นคุณค่าของสายใยชีวิตระหว่างกัน เกิดความอบอุ่น รักใคร่ ประองตอง การเข้าใจความตายทำให้เราเห็นแก่นแท้ในการดำเนินชีวิตว่า ไม่ได้อยู่ที่ทรัพย์สินที่ต้องกอบโกยเข้าหาตัวแม้แต่ต้องเบียดเบียนผู้อื่น ทำให้เราทำการใดๆ โดยไม่ประมาท ทำให้เราความเคารพทุกชีวิต ไม่แบ่งแยกขัดแย้งเพียงเพราะต่างความเชื่อ ต่างสถานภาพทางสังคมหรือเศรษฐกิจ เรามีความเหมือนกันมากกว่าความต่างภายนอกเหล่านั้น เพราะเราต่างมีความตายเป็นจุดร่วม

และเมื่อความตายมาถึง เราจะมีเมตตาเพื่อช่วยให้ผู้ที่ใกล้ตายเข้าถึงความตายอย่างสงบตามวิถีธรรมชาติของเขาได้อย่างดีที่สุด

ศึกษาเรื่องความตาย

คนในอดีตได้ถ่ายทอด เรียนรู้ และมีส่วนร่วมในกระบวนการตายและความตายอย่างใกล้ชิด ผ่านวิถีชีวิตและประเพณีวัฒนธรรมต่อเนื่องกันมา จึงสามารถเผชิญกับความตายได้อย่างมีภูมิรู้ และมีความเข้าใจว่าควรทำอะไรอย่างไร

แต่วิถีปัจจุบันทำให้ผู้คนอยู่ห่างจากความตายมาก และยังพยายามหลีกเลี่ยง ปิดบังความตายไปจากชีวิต ในระบบการศึกษาก็ไม่ได้พูดถึง แม้แต่ในการศึกษาทางการแพทย์ ยังมุ่งเน้นเพียงชีวิตเชิงกายภาพ และแยกความตายและมิติทางจิตวิญญาณของความตายออกไป ดังนั้นเมื่อความตายมาถึง คนจำนวนมากจึงไม่รู้ว่าควรทำตัวทำใจอย่างไร

ปัจจุบันมีการจัดอบรมเรื่องการตายอย่างสงบมากขึ้น นอกจากโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ ซึ่งจัดโดยเครือข่ายพุทธิกาแล้ว ยังมีหน่วยงานอื่นๆ ที่เริ่มจัดอบรมในเรื่องนี้ เช่น ชมรมผู้สูงอายุอำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพทางปัญญา และการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตาย คุณตาคุณยายที่ผ่านการอบรมแล้วต่างบอกว่า รู้สึกดีที่จะได้จัดเตรียมการตายในอนาคต และริบใช้ชีวิตที่เหลือให้สุขและสงบที่สุด

การศึกษาทั้งในและนอกระบบควรเปิดโอกาสให้คนในสังคมได้เรียนรู้ประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับความตาย และมีการเปิดเวทีพูดคุยเรื่องนี้นักมากขึ้น ที่สำคัญ โรงเรียนแพทย์และพยาบาล ควรศึกษาการดูแลเอาใจใส่ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณอย่างเป็นสหวิทยาการ เพื่อให้แพทย์และพยาบาลมีความรู้เรื่องชีวิตและความตายอย่างเป็นองค์รวม

ผนวกมิติทางจิตวิญญาณในโรงพยาบาล

เมื่อยี่สิบปีก่อน คุณกานดาวิลี ตูลาธรรมกิจ พยาบาลโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เกิดภาวะครรภ์เป็นพิษอย่างรุนแรงถึงกับช็อก แพทย์ต้องช่วยกันปั๊มหัวใจ เธอเล่าว่า ในขณะเวลาระหว่างความเป็นความตายนั้น มียมทูตสี่ห้าคนหาหมอลงศพมาเพื่อมารับเธอไป เธอตื่นรนขัดขืน ไม่อยากไป เธอขอร้องให้ได้ยินต่อเพื่อทำความดี

การกู้ชีวิตเป็นผลสำเร็จ หลังจากนั้นเธอปฏิบัติกับตนเองว่า จะทำงานทั้งในและนอกเวลาราชการเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้สามารถจากไปอย่างสงบ และไปในที่ที่ดีหลังการตาย

แพทย์และพยาบาลก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงจากความป่วยและความตายได้หลายท่านได้ผ่านนาฬิกาชีวิตของตนเองและญาติ และตัดสินใจอุทิศตัวเพื่อการดูแลรักษาเยียวยาผู้ป่วยระยะสุดท้าย

นอกจากนี้ สถานการณ์ผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง ไต หัวใจ เอ็ดส์ และโรคอื่นๆ ได้เพิ่มสูงขึ้นมากในปัจจุบัน โรคเรื้อรังเหล่านี้ต้องใช้เวลาในการรักษายาวนาน โรงพยาบาล คณะแพทย์พยาบาล และงบประมาณของประเทศมีจำนวนจำกัด ไม่สามารถรองรับผู้ป่วยได้ทั่วถึง ทำให้ผู้ป่วยและญาติเกิดความทุกข์ทรมานรอบด้าน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่วนคณะผู้รักษาก็ต้องแบกรับภาระหนักเกินกำลัง วงการสาธารณสุขจึงให้ความสำคัญกับการที่ทั้งคณะผู้รักษา ญาติ และผู้ป่วยเอง ต้องช่วยกันแลคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยระยะสุดท้ายมากขึ้น

ขณะนี้ แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ และบุคลากรทางสาธารณสุขอื่นๆ จำนวนหนึ่ง หันมาสนใจการรักษาเยียวยาผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบองค์รวมและองค์ร่วม คือ ร่วมกำลังสติปัญญาความรู้ ร่วมใจ และร่วมมือกับผู้ป่วยและญาติ ในการดูแลผู้ป่วยทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม ครอบครัว การเงิน เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีระหว่างยังมีลมหายใจ ทุกข์ทรมานจากโรคน้อยลง รวมทั้งเพื่อบรรเทาความทุกข์ของญาติ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่จะเกื้อกูลให้ผู้ป่วยมีชีวิตที่ดีก่อนจะจากไป

โรงพยาบาลหลายแห่งจัดกิจกรรมเยี่ยมบ้าน คือ จัดคณะบุคลากรสาธารณสุขออกเยี่ยมผู้ป่วยและญาติที่บ้าน เพื่อให้ความรู้และความช่วยเหลือที่จำเป็น ทั้งความรู้เรื่องการรักษาและการใช้เทคโนโลยีเพื่อประคับประคองชีวิต การพูดคุยให้ญาติเข้าใจถึงความต้องการของผู้ป่วยใกล้ตาย รวมทั้งเรียนรู้เรื่องสำคัญอื่นๆ เช่น พิธีกรรมทางศาสนาที่เอื้อต่อการตายอย่างสงบ เป็นต้น

แพทย์หลายคนสละเวลาให้คำปรึกษานอกเวลาราชการสำหรับผู้ป่วยและญาติที่กลับไปดูแลตนเองที่บ้าน การทำงานของบุคลากรที่อุทิศตัวเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้จากไปอย่างสงบและสมศักดิ์ศรีแห่งความเป็น

มนุษย์เช่นนี้ น่าจะช่วยจุดประกายให้สถานพยาบาลอื่นๆ บุคลากรทาง
สาธารณสุข และบุคคลทั่วไปได้ร่วมกันสร้างเครือข่ายแลกเปลี่ยนประสบการณ์
และความรู้ เพื่อกระจายงานลักษณะนี้ให้กว้างขวางและเป็นประโยชน์กับผู้
ป่วย ญาติ และคนทุกคนที่ต้องเดินไปถึงปลายทางแห่งความตายเช่นเดียวกัน

โรงพยาบาลควรจัดบริการการรักษาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบองค์
รวม มีคู่มือและสื่อต่างๆ เพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างมีคุณภาพ เช่น
เทพธรรมะ พระคัมภีร์ หนังสือสวดมนต์ มีสถานที่ที่สงบและสามารถประกอบ
ศาสนกิจ เช่นห้องสวดมนต์ภาวนา ที่ศาสนิกของทุกศาสนาสามารถเข้าไปใช้ได้
มีบริการติดต่อพระ บาทหลวง หรือผู้นำทางจิตวิญญาณเข้ามาร่วมดูแลจิต
วิญญาณหากผู้ป่วยต้องการ จัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจด้านจิต
วิญญาณให้กับผู้ป่วยและบุคลากรอย่างสม่ำเสมอ และบางครั้งอาจผ่อนปรน
กฎระเบียบบางอย่างเพื่อเอื้อให้เกิดการดูแลทางใจและจิตวิญญาณของผู้ป่วย
และญาติ

คุณย่าท่านหนึ่งมีอาการติดเชื้อในกระแสเลือด เข้ารับการ
รักษาในไอซียูอย่างกะทันหัน และเสียชีวิตอีกสองวันต่อมา ญาติ
ได้แต่เฝ้าดูผ่านกระจก ไม่มีโอกาสได้พูดคุย สัมผัส หรือบอกลา
กัน

ในกรณีนี้ หากทางโรงพยาบาลเข้าใจการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบ
องค์รวม ก็อาจอนุโลมเวลาเยี่ยม เปิดโอกาสให้ญาติเข้าไปพูดคุย บอกลา แสดง
ความเศร้าโศกได้อย่างเต็มที่และเป็นส่วนตัว รวมทั้งให้พระเข้าเยี่ยมหรือทำ
พิธีกรรมเพื่อบอกทางให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบ

น่ายินดีที่ในปัจจุบัน โรงพยาบาลหลายแห่งเริ่มหันมาจัดระบบการดูแล
ผู้ป่วยระยะสุดท้าย เพื่อให้ผู้ป่วยใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้ดีที่สุดและจากไปอย่าง
สงบ มีโครงการสถานพยาบาลผู้ป่วยระยะสุดท้ายเกิดขึ้นหลายแห่ง หน่วยงาน

หลายหน่วยงานในระบบสาธารณสุขเริ่มพบทวนบทบาทของตนในประเด็น ความตาย รวมทั้งโรงเรียนแพทย์และพยาบาลได้จัดการเรียนการสอนเรื่องนี้ เพิ่มขึ้น

ผู้นำทางจิตวิญญาณ

แม้คนปัจจุบันอยู่ใกล้วัด ใกล้ศาสนา แต่ในช่วงสุดท้ายของชีวิต หลายคนกลับไปหาศาสนาหรือความเชื่อของตน เพื่อยึดเหนี่ยวและน้อมนำจิตใจ ให้สามารถเผชิญและผ่านพ้นความตายได้อย่างสงบ หลายคนอยากเรียนรู้การทำสมาธิ เจริญสติ ทำบุญ ฟังธรรม และอยากเห็นพระก่อนจากไป

ในชนบทบางแห่ง พระยังมีบทบาทมากในการเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ให้ผู้ที่กำลังจะจากไป และช่วยปลอบโยนเยียวยาญาติผู้สูญเสีย แต่หากมองในภาพรวมแล้ว สังคมเรายังมีผู้นำทางศาสนาที่สามารถทำหน้าที่บอกหนทางสู่ความตายอย่างสงบไม่มากนัก เนื่องจากพระส่วนใหญ่ขาดความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการช่วยผู้ใกล้ตาย ขณะที่ญาติพี่น้องของผู้ใกล้ตายเองก็อาจไม่คุ้นเคยกับวัดหรือพระเลย จึงไม่รู้ว่าควรนิมนต์พระรูปใด จากที่ไหน เพื่อมาเทศน์ ทำบุญ หรือบอกแนวทางการปฏิบัติตนในช่วงสุดท้ายของชีวิต

ขณะนี้มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์กำลังศึกษาและจัดทำร่างหลักสูตรชีวิตและความตาย เพื่อผลิตพระที่มีความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและรู้วิธีปฏิบัติในการนำทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้ายและผู้ใกล้ตาย

การรวมกลุ่มช่วยเหลือกัน

และการสร้างเครือข่ายอาสาสมัคร

ญาติและครอบครัวที่ต้องดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายเป็นเวลานานนั้น ต้องทนทุกข์ทรมานทั้งจากความรู้สึกที่กำลังจะสูญเสียคนที่รัก จากความเครียด

และความเหน็ดเหนื่อยที่ต้องดูแลผู้ป่วยควบคู่กับการทำงานและหาเงินมาจ่ายค่ารักษาพยาบาล หลายคนเกิดความเครียดสะสมจนถึงกับป่วยตามไปด้วย

การรวมกลุ่มผู้ป่วยและญาติผู้ดูแลผู้ป่วย เป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาความทุกข์เหล่านี้ สมาชิกในกลุ่มสามารถแบ่งปันข้อมูล อารมณ์ความรู้สึก ประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วย อาการของโรค วิธีการดูแล ทั้งยังช่วยบรรเทาความรู้สึกโดดเดี่ยวได้อีกด้วย

ปัจจุบันเกิดกลุ่มเครือข่ายผู้ป่วยมะเร็งชนิดต่างๆ กลุ่มผู้ป่วยไต กลุ่มญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ กลุ่มผู้ป่วยเอดส์ และกลุ่มผู้เปลี่ยนถ่ายไขกระดูก เป็นต้น รวมทั้งมีการพูดถึงการสร้างเครือข่ายเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบองค์รวม คือรวมเอาคนจากหลายสาขามาทำงานร่วมกันเป็นทีม เช่น แพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ จิตแพทย์ พระ บาทหลวง ผู้นำทางศาสนา และอาสาสมัคร เป็นต้น

ภาพยนตร์และสารคดีแนะนำกับแง่มุมของความตาย

ท่านสามารถชมและซื้อได้ตามร้านหนังสือและร้านขายวีดีทัศน์ภาพยนตร์ทั่วไป นอกจากภาพยนตร์ที่แนะนำไว้ข้างล่างนี้ ปัจจุบันมีภาพยนตร์อีกมากที่นำเสนอเรื่องราวการตายที่ให้แง่คิดในการดำเนินชีวิต

- **สังจธรรมบทสุดท้าย เมื่อพุทธทาสกลับสู่ธรรมชาติ** (มูลนิธิโกมลคีมทอง โดยได้รับอนุญาตจากธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๘)

ภาพยนตร์สารคดีความยาว ๗๐ นาที นำเสนอภาพงานศพของท่านพุทธทาสตามพินัยกรรมชีวิตที่ท่านเขียนไว้ก่อนมรณภาพ แม้ในยามที่ท่านจากไป ท่านก็ยังแสดงธรรมะผ่านพิธีศพอันเรียบง่าย และธรรมะหน้าเชิงตะกอน ภาพความตายที่เป็นจริงเช่นนี้ ทำให้เราเห็นสังจธรรมของชีวิต เตือนสติให้เราใช้ชีวิตให้มีคุณค่า เพื่อที่สามารถตายได้อย่างกล้าหาญและงดงามดังที่ท่านพุทธทาสได้แสดงเป็นตัวอย่างให้แล้ว

- **Christmas in August** (๒๕๔๑)

จุ๋วอน ชายหนุ่มวัยสามสิบต้นๆ เจ้าของร้านถ่ายรูปเล็กๆ ที่ชีวิตต้องเหี่ยวเข้าออกโรงพยาบาลเสมอจนกระทั่งใกล้ถึงวาระสุดท้ายของชีวิต เขาก็ยังคงใช้ชีวิตอย่างปกติ ใจเย็น อบอุ่น มีอารมณ์ขัน และเตรียมพร้อมยอมรับความตายด้วยท่าทีสงบ โชคชะตาทำให้เขาพบกับ ดาริม หญิงสาวที่มีความรักอันสดใสและจริงใจ เขาไม่ยอมคิดถึงเธอมาใกล้ชีวิตนัก เพราะจะทำให้เธอโศกเศร้ากับความสูญเสียที่กำลังจะมาถึง

จุ๋วอนเริ่มวางแผนดูแลคนข้างหลังที่เขาห่วงใย คือพ่อผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับเทคโนโลยีใดๆ แม้กระทั่งรีโมตโทรทัศน์ เขาเขียนวิธีใช้อย่างละเอียดแปะไว้ที่เครื่องใช้เหล่านั้น และถ่ายรูปของตนเองพร้อมรอยยิ้มครั้งสุดท้าย เพื่อใช้เป็นรูปถ่ายหน้างานศพ

- *The Sea Inside* (๒๕๔๗)

สร้างจากเรื่องจริงที่เกิดขึ้นในประเทศสเปน รามอน ชามเปโตร กะลาสีเรือชาวสเปนที่ประสบอุบัติเหตุเมื่ออายุยี่สิบหกปี ส่งผลให้เป็นอัมพาตตั้งแต่คอลงมา เขาทำได้เพียงขยับเขยื้อนใบหน้า และแสดงอารมณ์ผ่านทางสีหน้าเท่านั้น แม้คนรอบข้างจะให้กำลังใจอย่างอบอุ่น แต่เขากลับรู้สึกที่ตัวเองไร้คุณค่าและศักดิ์ศรี และต้องการจบชีวิตลง

รามอนถูกต่อต้านจากผู้นำศาสนาและเอ็นจีโอสายอนุรักษ์ แต่จูเลียทนายสาวได้เข้ามาช่วยเหลือในการยื่นเรื่องต่อศาล ทำให้เขากลายเป็นคนดังในชั่วข้ามคืน รามอนเขียนจดหมายเรียกร้องสิทธิที่จะตายของเขาว่า “หาใช้จิตสำนึกของผมที่ถูกกักขังไว้ในร่างกายอันพิกลพิการ แต่มันถูกกักขังไว้ในจิตสำนึกอันพิกลพิการและไร้ความรู้สึกของพวกท่านต่างหาก”

หลังจากการเรียกร้องยาวนานกว่าสามสิบปี รามอนก็ได้รับอนุญาตจากศาลให้ตายอย่างสงบได้โดยการกินยาพิษ และใช้กล้อ่วิตีโอบันทิกช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิตเขาไว้ด้วย

หนังสือนี้เปิดประเด็นให้ผู้คนหันมาขบคิดเรื่องการรณฆาตอย่างจริงจัง

- *My Life without Me* (๒๕๔๖)

ภาพยนตร์สเปนที่เล่าเรื่องของแอนน์ พนักงานทำความสะอาดวัยยี่สิบสามปี ซึ่งมีพ่ออยู่ในคุก มีแม่เป็นคนอารมณ์ร้าย มีสามีที่รักครอบครองแต่ปราศจากความเป็นผู้นำ และมีลูกสาวน่ารักอีกสองคน ซึ่งใช้ชีวิตร่วมกันในรพฟ่วงเล็กๆ คับหนั

แอนน์ป่วยเป็นโรคมะเร็งระยะสุดท้าย จะอยู่ได้อีกไม่เกินสองเดือน เธอเก็บเรื่องนี้เป็นความลับ ลงมือเขียนนิยายกรรมชีวิต และทำสิ่งที่เธออยากทำคือ

- บอกลูกๆ ว่า แม่รักลูก ให้อยู่ที่สุขที่สุดเท่าที่จะทำได้
- มองหาผู้หญิงดีๆ ไว้ดูแลสามีและลูกๆ
- เขียนอวยพรวันเกิดลูกๆ จนกว่าจะอายุครบสิบแปดปี

- ไม่ให้ใครรู้ถึงโรคร้ายที่เธอเป็นอยู่

เมื่อความตายใกล้เข้ามา แอนน์ไปเยี่ยมพ่อในคุกเพื่อทำความเข้าใจกับท่านอย่างจริงจัง เธอบันทึกไว้ว่า “ชีวิต อยู่ที่เราจะรู้สึกถึงความหนาวเหน็บ หรือจะเปลี่ยนมันให้กลายเป็นความอบอุ่น”

• *The Barbarian Invasions* (๒๕๔๖)

ภาพยนตร์สัญชาติแคนาดาพูดภาษาฝรั่งเศส ได้รับรางวัลออสการ์สาขาภาพยนตร์ต่างประเทศ เล่าถึงโรมี อาจารย์สอนวิชาประวัติศาสตร์ในกรุงมอนทรีออล กำลังรักษาโรคมะเร็งระยะสุดท้ายในโรงพยาบาลที่แออัดแห่งหนึ่ง

โรมีเป็นคนใช้ชีวิตอย่างสำราญ โชกโชน เห็นแก่ตัว และเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง หลุยส์ อดีตภรรยาพยายามโน้มน้าวให้เขาสเตียน ลูกชายซึ่งเป็นนักการเงินที่ลอนดอนเดินทางมาเยี่ยมพ่อเป็นครั้งสุดท้าย

เขาสเตียนกลับมาเพื่อประสานรอยร้าวที่เกิดขึ้นระหว่างเขากับพ่อ อำนาจเงินของลูกทำให้โรมีได้ห้องพักดีๆ ของโรงพยาบาล เขาสเตียนติดตามหาครุฑเก่าของพ่ออีกสองสามคนมาสังสรรค์กันในโรงพยาบาล ก่อนจะออกจากโรงพยาบาลไปอยู่ร่วมกันในบ้านพักชนบทที่สวยงาม เพื่อที่โรมีจะได้จบชีวิตของเขาอย่างสงบ พวกเขาทำให้โรมีได้ใช้เวลาช่วงสุดท้ายของชีวิตอย่างมีความสุข ด้วยการพูดคุยกันด้วยเรื่องปรัชญา ประวัติศาสตร์ การเมือง ศาสนา ความเชื่อ และอดีตแต่หนหลัง หนึ่งเต็มไปด้วยบทพูดอันลุ่มลึก เฉียบคม และเต็มไปด้วยแง่คิด

• *His Brother* (๒๕๔๖)

ภาพยนตร์ของผู้กำกับชาวฝรั่งเศส นำเสนอเรื่องราวของสองพี่น้องที่ความสัมพันธ์ต้องขาดสะบั้น เพราะพี่ชาย โรมัส ทำใจยอมรับไม่ได้เมื่อรู้ว่าน้องชายคนเดียว ลูค เป็นคนรักเพศเดียวกัน

หลายปีต่อมา โรมัสพบว่าตัวเองเป็นโรคร้ายเกี่ยวกับเกล็ดเลือดและไม่มี

ทางรักษา ในวันที่อ่อนแอและสิ้นหวัง โธมัสขอให้ลูกมาอยู่ด้วยในช่วงสุดท้ายของชีวิต ลูกยอมทำตามหน้าที่ แต่ความจำยอมก็คลี่คลายเป็นความรักและเมตตาอย่างแท้จริง สำหรับโธมัส เมื่อแฟนสาวของเขาเดินออกจากชีวิตไป เขาจึงตระหนักว่า แท้จริงแล้วเขาเหลือใครอยู่บ้างในวาระสุดท้ายของชีวิต

ทั้งคู่ใช้เวลาช่วงสุดท้ายของชีวิตพักผ่อนที่บ้านชายทะเล ในระหว่างเส้นแบ่งอันบางเบาระหว่างความเป็นและความตาย โธมัสได้ประจักษ์ว่า ความตายมีคุณค่าไม่น้อยกว่าการมีชีวิตอยู่

- *Life as a House* (๒๕๕๔)

เรื่องราวของจอร์จ นักสร้างโมเดลจอมขวางโลกวัยสี่สิบสองปีที่กำลังถูกคอมพิวเตอร์แย่งงานไปทำ และพบว่าตนเองกำลังป่วยด้วยโรคมะเร็งระยะสุดท้าย หลังหย่าขาดจากภรรยา จอร์จอยู่เพียงลำพังกับลูกชายชื่อแซม ความสัมพันธ์พ่อลูกมีแต่ความกินแหนงแคลงใจ จอร์จรู้จะกระท่อมโทรมๆ ที่ชายหาดทิ้ง แล้วบังคับให้แซมใช้เวลาช่วงปิดเทอมฤดูร้อนมาช่วยสร้างบ้านหลังใหม่

การสร้างบ้านเป็นไปอย่างลุ่มๆ ดอนๆ พอๆ กับความสัมพันธ์ของทั้งคู่ แต่ผลข้างเคียงของความตายที่กำลังใกล้เข้ามา ทำให้จอร์จใจเย็น และใจกว้างที่จะเรียนรู้ปัญหาของลูกมากขึ้น กระทั่งความสัมพันธ์คลี่คลายไปในทางที่ดี รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างจอร์จและอดีตภรรยาด้วย

ในวันที่จอร์จอาการเพียบหนัก บ้านก็ยังไม่เสร็จสมบูรณ์นัก แซมใช้เวลาที่เหลือสร้างบ้านต่อเพื่อให้พ่อได้เห็นบ้านใหม่ก่อนจะจากกันช่วงวันจันทร์

(ขอขอบคุณวันวัณท์ วรภู ผู้เขียนแนะนำภาพยนตร์ทั้ง ๗ เรื่องข้างต้น)

- *Big Fish* (๒๕๔๖)

เรื่องราวแนวแฟนตาซีของชายคนหนึ่งที่กำลังจะตาย เขาเป็นผู้ที่มีเรื่องเล่าพิสดารมากมายปะปนกันทั้งการผจญภัย ความฝัน และความจริงในชีวิต

แม้ลูกชายวัยทำงานของเขาจะมองเรื่องราวเหล่านี้ว่าไร้สาระ และไม่อยากฟัง แต่ภาพยนตร์ก็ชี้ให้เห็นว่า ในเวลาที่กำลังจะจากกันเช่นนี้ การรับฟังเรื่องราวของผู้ที่จะจากไป ไม่ว่าจะเป็นเรื่องจริงหรือจินตนาการ ล้วนเป็นความสุข ความพอใจ และความทรงจำที่ผู้ใกล้ตายต้องการฝากไว้ให้คนข้างหลังระลึกถึงเขา

- *Finding Neverland* (๒๕๔๗)

เรื่องราวของครอบครัวหญิงหม้ายลูกสี่ที่สร้างแรงบันดาลใจให้นักเขียนบทละคร เจ. เอ็ม. บาร์รี ผู้สร้างวรรณกรรมยอดเยี่ยมของโลกเรื่องปีเตอร์ แพน เป็นภาพยนตร์ที่แฝงแนวคิดเรื่องความตายไว้อย่างสวยงาม และชี้ให้เห็นว่าความตายคือการเดินทางและการผจญภัย ซึ่งไม่ต่างกับการใช้ชีวิตอยู่

เอกสารประกอบการเรียบเรียง

กฤษฎมูรติ. กรรณิการ์ พรหมเสาร์ แบล. **ว่าด้วยชีวิตและความตาย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๔๔.

กองแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.

รวบรวมองค์ความรู้การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. ๒๕๔๗.

ขวัญ เพียงหยั. **ข้อปึงบุญ**. กรุงเทพฯ: ห้องหนังสือเรือนธรรม. ๒๕๔๗.

ขวัญตา บาลทิพย์. **ประสบการณ์การรับรู้เกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์ ณ วัดแห่งหนึ่งในภาคใต้**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ๒๕๔๒.

จิม สโตวอลล์. ชีสเตอร์สมปอง ทิปปิง. SIHM แบล. **พรอันสูงสุด**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๔๘.

พระไพศาล วิสาโล. **ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๔๕.

พระไพศาล วิสาโล. **การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ**. กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา. ๒๕๔๘

พระไพศาล วิสาโล. **เหนือความตาย**. กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา. ๒๕๔๘.

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **งานศพแบบชาวพุทธ**. กรุงเทพฯ: เอส.อาร์.พรินติ้ง. ๒๕๒๖.

พระดุษฎี เมธังกูโร. **ความตายในทัศนะของพุทธศาสนิกขุ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๔๔.

พระอาจารย์มานพ อุปสโม. **ตีสนิทกับความตาย**. กรุงเทพฯ: แพลนพรินติ้ง. ๒๕๔๘.

พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ). ท่านได้ทำอะไรเมื่อไปงานศพ. นนทบุรี:

กองทุนปัญญานันทธรรม ศูนย์สืบทอดอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทาน
รังสิตฯ. ๒๕๓๗.

พระชาย วรธมโม และพระไพศาล วิสาโล. ฉลาดทำบุญ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
เมื่อดทราย. ๒๕๔๖.

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมมจิตโต). ปลังกรรมและการเกิดใหม่. กรุงเทพฯ:
อมรินทร์. ๒๕๔๘.

ว. วชิรเมธี. คลื่นนอก คลื่นใน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมดา. ๒๕๔๘.

ว. วชิรเมธี. สบตากับความตาย. กรุงเทพฯ: อมรินทร์. ๒๕๔๘.

วิธาน ฐานะวุฒน์ นพ.. หัวใจใหม่ ชีวิตใหม่. กรุงเทพฯ: อมรินทร์. ๒๕๔๗.

เสฐียรโกเศศ. ประเพณีเนื่องในการตาย. ออยุธยา: โรงพิมพ์เทียนวัฒนา.

สายฝน ศิลปพรหม. ผู้เป็นเลิศ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ครอบครัว. ๒๕๔๘.

สุภาพร พงศ์ฤกษ์. อยู่เป็น เจ็บเป็น ตายเป็น. กรุงเทพฯ: แปลนพริ้นติ้ง.
๒๕๔๗.

สุชีลา แบ็คแมน. ธารา รินคานต์ แปล. มรณกรรมทั้งดงาม. กรุงเทพฯ: สำนัก
พิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๔๗.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ. มรณานุสติธรรม. กรุงเทพฯ:
ธรรมสภา. ๒๕๔๘.

สมเด็จพระญาณสังวร (สุทนต์). มรณสติ พุทธวิธีต้อนรับความตาย.
กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๔๘.

หม่ออีฟ. สันติ นิลแดง แปล. เสี่ยงก้องจากวัดพระบาทน้ำพุ. กรุงเทพฯ: สำนัก
พิมพ์มติชน. ๒๕๔๗.

อนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ คุณพ่อลิขิต ธนสารอักษร. กรุงเทพฯ: ๒๕๔๘
อลิชาเบธ คีบลอร์-รอสส์ และเดวิด เคสเลอร์. นุชจรีย์ ชลคุป แปล.

ชีวิตสอนอะไรเราบ้าง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.
๒๕๔๘.

อนุสรณ์งานฌาปนกิจศพ นายก็๊กี้ แซ่อู่ย. กรุงเทพฯ: ห.จ.ก.สามลดา.

๒๕๔๘.

อันเจลา นานีตตี. นันธวรรณ ชาญประเสริฐ แปล. **ตามผมเป็นต้นเชอร์รี่.**

กรุงเทพฯ: แพรวยาวชน. ๒๕๔๖.

อุษา ไบหยก. **ตายแล้วไปไหน.** กรุงเทพฯ: ๒๕๔๘.

เฮอร์วิน ปี นูแลนด์. วเนช แปล. **เราตายอย่างไร.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิ

โกมลคีมทอง. ๒๕๔๖.

Elisabeth Kubler-Ross. M.D.. **Questions and Answers on Death and Dying.** Previously published. Macmillan. 1974.

John Hinton. **Dying.** England. Clays Ltd. 1990.

Jostein Gaarder. Elizabeth Rokkan Translated. **Through a Glass Darkly.** Great Britain. Clays Ltd. 1998.

Karnjariya Sukrung. **A peaceful passage.** Bangkok Post (Out Look). Saturday June 13. 1993.

Karnjariya Sukrung. **At death's door.** Bangkok Post (Out Look). Thursday April 16. 1998.

Mitch Albom. **Tuesdays with Morrie.** Great Britain. Clays Ltd. 1999.

Sogyal Rinpoche. **The Tibetan Book of Living and Dying.** Great Britain. Mackays of Chatham Plc. 1998.

Stephen Levine. **Who Dies.** New York. Anchor Press. 1979.

Tanida Sirorattanakul. **The high cost of dying.** Bangkok Post (Out Look). Monday April 10. 1995.

แนะนำสื่อที่น่าสนใจ



ฉลาดทำบุญ รวมเรื่องน่ารู้คู่มือทำบุญ
ราคา ๖๐ บาท



**ฉลาดทำใจ นักแคไหนก็ไม่ทุกข์
สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง**
ราคา ๙๙ บาท



**หกทศวรรษ พระไพศาล วิสาโล
ในสายตามวลมิตร**
ราคา ๒๕๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๑
ราคา ๑๒๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๒
ราคา ๙๙ บาท



เหนือความตาย
ราคา ๑๒๐ บาท



บทเรียนจากผู้จากไป
ราคา ๑๐๐ บาท



ระลึกถึงความตายสบายนัก
ราคา ๔๐ บาท



ความตายในทัศนะของพุทธศาสนิกชน
ราคา ๗๐ บาท



จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์
ราคา ๕๙ บาท



น้ำใสใจเย็น
ราคา ๗๙ บาท



จิตใสใจสุข
ราคา ๘๕ บาท



ธรรมะสำหรับผู้ป่วย
ราคา ๑๐๐ บาท



**เลือกทางนี้ดีกว่า :
๑๒ วิธีเยียวยาจิตใจ**
ราคา ๕๙ บาท



สานรัก สร้างสุข
ราคา ๓๙ บาท



เติมชีวาให้ชีวิต
ราคา ๘๐ บาท



ใบไม้ไหว ใจนิ่งสงบ
ราคา ๑๒๐ บาท



ไม่รวยก็สุขได้
ราคา ๕๕ บาท



ยิ้มให้ชีวิต
ราคา ๕๕ บาท



ฉลาดทำศพ

ราคา ๖๐ บาท



เพื่อรอยยิ้ม เมื่อสิ้นลม

เล่ม ๑ และ เล่ม ๒

ชุดละ ๓๐๐ บาท



ธรรมะและพระดี

ราคา ๓๕ บาท



เกมไพ่ ไขชีวิต

ราคา ๑๖๐ บาท



ปทานุกรม ความตาย

ราคา ๖๐ บาท



ธรรมะข้างเตียง

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ราคา ๖๐ บาท



๓๐ วิธีทำบุญ, สอนลูกทำบุญ, ฉลาดทำใจ, การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ, เต็มเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา, ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ, สุขสนกระแส, ความสุขที่ปลายจมูก, ใส่บาตรให้ได้บุญ, ความสุขที่แท้, พรวันใหม่ ชีวิตใหม่, อยู่ทุกที่ก็มีสุข, เจอทุกข์ใจไม่ทุกข์, สังฆทานการเจือจานสังคม, ปาฏิหารยสานใจ, ชีวิตเปี่ยมมิตร จิตเปี่ยมสุข, ชนะได้ด้วยใจ, ส่องพระสองตน: ก้าวพ้นวิกฤติร่วมกัน, ขุมทรัพย์จากก้อนอิ, แม้ก็ไม่ทุกข์ลงก็เป็นสุข, ก้าวข้ามความทุกข์, เจอทุกข์ ก็สุขได้

สมทบค่าจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๕ บาท (บริจาคจัดส่ง)

เครือข่ายพุทธิกา

การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมีใบหน้าของใครคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียวทั้งมีใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธรองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธรศาสนาประสบภาวะวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธรศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทย รวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชน สำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธรศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกมลคีมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธรธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิसानแสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน เสริมสิกขาลัย มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และกลุ่มเสขิยธรรม

โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ

เหตุใดที่เราต้องมาทำความรู้จักและรับมือกับความตายทุกขณะ คำตอบก็คือ เพราะเราทุกคนล้วนต้องตาย ไม่ช้าก็เร็ว ที่สำคัญคือตายได้เพียงครั้งเดียว เราจึงต้องเตรียมตัวตายให้ดีที่สุด การเตรียมตัวเพื่อที่จะตายดียังเกี่ยวเนื่องกับการมีชีวิตอยู่ ดังคำกล่าวที่ว่า “เราอยู่อย่างไร ก็ตายอย่างนั้น” เพราะเราเป็นผู้กำหนดสภาพการตายของเราเอง ฉะนั้นการใช้ชีวิตอยู่อย่างประมาทก็ย่อมส่งผลต่อสภาพการตายของเราด้วย

การเตรียมตัวในการเผชิญความตายอย่างสงบ จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของตนเอง หรือการช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นผู้ใกล้ชิดหรือใครก็ตามที่กำลังเผชิญความตาย เครือข่ายพุทธิกาจึงจัดทำโครงการเผชิญความตายอย่างสงบขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้มีแนวทางและวิธีการที่จะเผชิญความตายอย่างสงบ ซึ่งนำไปปฏิบัติได้ทั้งต่อตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น
๒. เพื่อรวบรวมองค์ความรู้สู่การพัฒนาจิตวิญญาณ และเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ
๓. เพื่อส่งเสริมให้เกิดเครือข่ายอย่างกว้างขวางในการช่วยเหลือทางจิตใจและจิตวิญญาณต่อผู้ป่วยระยะสุดท้ายของชีวิต

กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้ป่วย ผู้ป่วยระยะสุดท้าย แพทย์ พยาบาล นักบวช ผู้นำทางจิตวิญญาณ
อาสาสมัคร สื่อมวลชน และผู้สนใจทั่วไป

กิจกรรม

อบรม “เผชิญความตายอย่างสงบ” ผลิตสื่อเผยแพร่ สร้างเครือข่ายช่วย
เหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย และจัดเวทีอภิปราย

องค์กรเครือข่ายที่ร่วมดำเนินโครงการ

เครือข่ายพุทธิกา, เสริมสิกขาลัย, มูลนิธิโกลด์คิมทอง, คณะอนุกรรมการ
พัฒนาการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์, หน่วย Palliative
Care โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หาดใหญ่, คณะกรรมการดูแลเรื่องการ
รักษาแบบประคับประคอง คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, กลุ่มทำงาน
ช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย โรงพยาบาลรามาริบัติ