



อาทิตย์อัสดง

เรียนรู้ความตาย เพื่อเข้าใจชีวิต

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒๑ ประจำเดือน กรกฎาคม - กันยายน ๒๕๕๗



เรียนรู้ความตายจากอัฐฐมีบูชา

- สิ่งสำคัญ ๕ ประการที่ควรทำ เมื่อคนที่เรารักกำลังจะตายจากไป
 - เราไม่พูดถึงความตายก็ได้ ถ้า...
- DIY Before I die: ใคร่ครวญชีวิต พินิจความตายด้วยตัวคุณเอง
 - บทกวี: สักการะ



อารัมภบท

ผู้เขียนได้ยื่นข้ออัญมณีบูชาเป็นครั้งแรกเมื่อไม่กี่เดือนที่ผ่านมา เพราะคณะทำงานสื่อสารสร้างความตระหนัก วิธีสู่การตายอย่างสงบอธิบายให้ฟังพุดง่าย ๆ คืองานพระศพของพระพุทธเจ้านั่นเอง เมื่อได้ศึกษาลงไปในรายละเอียดยิ่งพบว่า เป็นเหตุการณ์ที่มีเรื่องราวน่าสนใจ ทั้งในแง่ประวัติศาสตร์ ประเพณี วัฒนธรรม ที่ยังมีความต่อเนื่องเชื่อมโยงมาจนถึงปัจจุบันหลายประการ โดยเฉพาะการระลึกถึงความตายและผู้ตาย ที่สำคัญที่สุดคือเป็นการแสดงให้เห็นถึงกฎพระไตรลักษณ์และธรรมะเรื่องความไม่ประมาทที่เป็นหัวใจของพุทธศาสนา จึงควรที่จะนำพิธีกรรมดังกล่าวกลับมาสร้างสรรค์ให้มีความหมายต่อสังคมปัจจุบัน ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ว่า พิธีกรรมที่ไปตามความหมายที่แท้ สามารถเป็นรูปแบบที่จะสื่อชักนำหรือเชื่อมต่อให้คนที่ยังไม่สนใจเริ่มเกิดความประทับใจอยากเข้ามาเกี่ยวข้องตลอดจนเป็นโอกาสที่จะสื่อธรรมะกับคนหมู่มากได้อย่างมีพลังอีกด้วย หากมีเนื้อหาสาระที่หนักแน่น เพื่อเชิญชวนชาวพุทธมาร่วมกันฟื้นวันอัญมณีบูชาให้กลับมามีความหมายต่อสังคมไทยอีกครั้ง

โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ จึงเริ่มจัดเสวนาพุดคุยเรื่อง “อัญมณีบูชา กับพระพุทธเจ้าในทัศนะที่เปลี่ยนไป” เมื่อกลางเดือนพฤษภาคม ไกลวันอัญมณี ณ สวนโมกข์กรุงเทพ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจมิติความตายและการให้ความหมายต่อพระพุทธเจ้าผ่านเหตุการณ์หลังการปรินิพพาน และหาทางสร้างสรรค์วิธีการเจริญมรณานุสติ เนื่องในโอกาสสำคัญนี้เป็นการประเดิมโดยหวังว่าจะมีการขยายความคิดดังกล่าวออกไปในวงกว้างยิ่งขึ้นในอนาคต

นอกจากนี้แล้ว *อาทิตยอัสดง* ฉบับนี้จะมีคอลัมน์ใหม่สองคอลัมน์ คือ คอลัมน์ “ความตาย พุดได้” ซึ่งจะนำเสนอเครื่องมือหรือคำถาม เพื่อเชื้อเชิญ กระตุ้นให้ผู้คนเห็นความสำคัญและเห็นลู่ทางที่จะใช้เริ่มต้นบทสนทนาเรื่อง ความตายกับตัวเองและคนอื่น ๆ ได้อย่างสะดวกใจมากขึ้น อีกคอลัมน์หนึ่งคือ “สัตว์โลก สอนธรรม” ว่าด้วยการเรียนรู้เรื่องความตายจากสัตว์เลี้ยง ซึ่งนับวันจะมีความผูกพันกับมนุษย์จนเหมือนสมาชิกในครอบครัวไปแล้ว ประเดิม ตอนแรกด้วยบันทึกของ มะลิ ณ อุษา ที่ถ่ายทอดเรื่องราวความรัก ความผูกพัน และการเรียนรู้เรื่องความตายจากเพื่อนสี่ขาได้อย่างน่าจับใจ



ขอปรับค่าสมาชิก *อาทิตยอัสดง*

ถึงเพื่อนสมาชิกทุกคน

กองสาราณียกรใคร่ขอปรับค่าสมาชิกเป็น ปีละ ๑๕๐ บาท เพื่อให้ครอบคลุมค่าใช้จ่ายในการผลิตที่เพิ่มขึ้นตลอด ๕ ปีที่ผ่านมา โดยจะมีผลต่อผู้สมัครสมาชิกใหม่หรือต่ออายุหลังจากวันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗ เป็นต้นไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และขอขอบคุณทุกท่านที่ให้การสนับสนุน มาโดยตลอด

ภาพปกจาก หอจดหมายเหตุ พุทธทาส อินทปัญโญ



สารบัญ

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒๑ ประจำเดือน กรกฎาคม - กันยายน ๒๕๕๗

๖.....เพลงพินิจชีวิตและความตาย: เรียนรู้ความตายจากอภินิหารมีนุชา

๑๙'....มองรอบทิศ: สิ่งสำคัญ ๕ ประการที่ควรทำ
เมื่อคนที่เรารักกำลังจะตายจากไป

๒๓...ในประสบการณ์: หมออย่าบอกแม่นะครับว่าเป็นมะเร็ง

๒๘'...สัตว์โลกสอนธรรม: แต่เพื่อนสี่ขาด้วยรัก

๓๓...หยิบหยอกบอกเล่า: สะสางสิ่งคาใจ
ปลดปล่อยภาระติดค้างเพื่อคนอยู่ข้างหลัง

๓๗'...ถาม-ตอบ ทุกมิติความตายกับชีวิต:
สมองตายในทางพุทธถือว่าตายไหม

๓๙'....มรณสติในชีวิตประจำวัน: ความตาย - ธรรมดา

๔๓...ความตาย พุดได้: เราไม่ต้องพุดเรื่องความตายกันหรอก ถ้า...

๔๔'...ในความเคลื่อนไหว: นำร่อง ๗ โรงพยาบาล หนุนระบบดูแล
“ผู้ป่วยระยะสุดท้าย”

๔๘'...ในทางเลือก: ชื่นฉ่าย-กระเทียม ลดความดัน ป้องกันโรคหลอดเลือด

๕๒...ในความรื่นรมย์: - สักการะ
- มุมมองจากเบื้องบน เรื่องของยูจิน

๕๖'...ในโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ:

- DIY Before I die: ใคร่ครวญชีวิต พินิจความตายด้วยตัวคุณเอง
- สัจจรพีพิพิธภัณฑศิริราช ตอน “มรณานุสติ: อสุภกรรมฐาน”

คำคมบ่มชีวิต



ความตาย เป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้
ยิ่งเราทำใจให้เชื่อสัตย์กับความจริงนี้ได้เท่าใด
ความหวาดวิตกเมื่อเวลานั้นมาถึงก็จะลดน้อยลง
อีกทั้งยังสามารถชื่นชม
กับความหมายของชีวิตได้มากขึ้นเท่านั้น

Death is unavoidable,
but from the Buddhist perspective,
it's not something to be feared.

ถอดความส่วนหนึ่งมาจากบทความ "Are You Prepared for Death?"

โดย Tulku Thondop Rinpoche



เรียนรู้ความตายจากอัฐฐมีบูชา



วันอัฐฐมีบูชาหรืองานบูชาในวันคล้ายวันถวายพระเพลิงแด่พุทธสรีระหลังพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานได้ ๗ วัน เป็นเหตุการณ์สำคัญอย่างหนึ่งของพุทธศาสนา แต่ชาวพุทธจำนวนมากอาจลืมนึกไปหรือไม่เคยรับรู้มาก่อน ทั้งๆ ที่มีเรื่องราวน่าเรียนรู้และใช้เป็นอุทาหรณ์ในการเจริญพุทธานุสติและมรณานุสติ เพื่อเตือนตนให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทซึ่งเป็นคำสอนสุดท้ายของพระพุทธเจ้าได้ดี

เหตุการณ์ในวันอัฐฐมีบูชา ยังแสดงให้เห็นถึงประเพณีการระลึกถึงคนตายในสมัยพุทธกาล แต่ถึงแม้รูปแบบหลายอย่างจะยังคงสืบทอดต่อมาจนถึงปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นการสวดและเผาศพ การบูชาพระธาตุ หากแต่ความคิดความเข้าใจที่มีต่อประเพณีต่างๆ กลับเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและสภาพ

สังคมในแต่ละยุคสมัย ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวยังรวมไปถึงความเข้าใจที่มีต่อพระพุทธเจ้า ทำให้การระลึกถึงพระองค์เปลี่ยนไปด้วย และส่งผลต่อมายังการระลึกถึงความตายของคนทั่วไป น่าเสียดายว่าความเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่เป็นไปในทางที่ทำให้สาระสำคัญของการระลึกถึงผู้ตายตามหลักพุทธศาสนาถูกกลบหายไปภายใต้รูปแบบต่างๆ ที่นับวันมีแต่จะพิสดารขึ้นเรื่อยๆ การเรียนรู้ทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวผ่านเหตุการณ์ อัฐรมีบูชา อาจช่วยให้เรากลับมาตระหนักในความหมายของการระลึกถึงความตายที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาได้มากขึ้น

หินสลัก พระพุทธรูป และพุทธประวัติ



เมื่อเอ่ยถึงพระพุทธเจ้า ชาวพุทธในยุคปัจจุบันย่อมเข้าใจในทันทีว่าหมายถึงพระศากยมนี พุทธโคดม และพระพุทธรูปปางต่างๆ คือสัญลักษณ์แทนพระองค์ แต่หากมองย้อนกลับไปในประวัติศาสตร์ของพุทธศาสนานับแต่หลังพุทธกาล เราจะสังเกตเห็นว่า ความเข้าใจต่อพระพุทธเจ้าในแต่ละยุคสมัยมีความแตกต่างกันไปตามความเปลี่ยนแปลงของสังคม ผ่านศิลปวัตถุและวรรณคดีพุทธประวัติในยุคต่างๆ

การระลึกถึงพระพุทธเจ้าในช่วงหลายร้อยปีแรกหลังพุทธกาล ชาวพุทธจะนึกถึงพระองค์ในลักษณะบุคลาธิษฐานที่เป็นนามธรรม ไม่ได้ระลึกถึงในลักษณะตัวบุคคลในประวัติศาสตร์ การสร้างรูปเคารพถึงพระองค์จึงเป็น



สัญลักษณ์แทนเหตุการณ์ต่าง ๆ ดังปรากฏในภาพพุทธประวัติจากหินสลัก อันเป็นศิลปวัตถุที่สันนิษฐานว่าถูกสร้างขึ้นในประเทศอินเดีย ช่วงปี พ.ศ. ๓๐๐ - ๗๐๐ ปี เช่น ดอกบัวหรือช้าง แทนเหตุการณ์ประสูติ ต้นโพธิ์ แทนเหตุการณ์ตรัสรู้ และรูปสลักแทนเหตุการณ์ปริณิพพาน เป็นต้น ซึ่งท่านพุทธทาสมีความเห็นว่า “แสดงความสูงในทางจิตใจ

ของพุทธบริษัทแห่งยุคนั้น ยิ่งกว่าในยุคนี้, จึงไม่ทำรูปของพระพุทธรองค์ในลักษณะที่เป็นรูปมนุษย์ ซึ่งเป็นการแสดงความเขลาและความขลาดออกมาในที่สุด แต่ได้แสดงด้วยสัญลักษณ์ที่สร้างขึ้นเฉพาะเหตุการณ์นั้นๆ ในพระชนม์ชีพของพระองค์ อย่างมีความหมายลึก ชนิดที่รูปภาพคนแสดงเช่นนั้นไม่ได้”

กระทั่งต่อมาในสมัยของพระเจ้าเมงันเดอร์ (มิลินทร์) กษัตริย์เชื้อสายกรีกยกทัพเข้ามายึดครองแคว้นคันธารราฐแล้ว ต่อมาเกิดความเลื่อมใสในพุทธศาสนา จึงนำธรรมเนียมการสร้างรูปเทวรูปจากกรีกมาสร้างรูปเคารพของพระพุทธเจ้าในลักษณะของบุคคลขึ้นเป็นครั้งแรกในราว พ.ศ. ๕๐๐ กระทั่งกลายเป็นธรรมเนียมสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน



ความเข้าใจของผู้คนต่อพระพุทธเจ้า
ที่เปลี่ยนแปลงไป ใช่แต่จะพบเห็นได้ใน
ด้านศิลปวัตถุเท่านั้น เรายังพบเห็นความ
เปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้อย่างชัดเจนผ่าน
งานเขียนพุทธประวัติในแต่ละยุคที่มี
ความแตกต่างกันนับตั้งแต่ในพระไตรปิฎก
กล่าวคือ แม้ว่าหลักคำสอนของพุทธศาสนา
ที่มีการบันทึกไว้ในพระไตรปิฎกจะเล่าเรื่อง



ผ่านพระพุทธองค์ แต่เป็นการเล่าเหตุการณ์เพื่อ
มุ่งแสดงธรรมเป็นสำคัญ การจัดลำดับเรื่องราวจึงเป็นไปเพื่อความสะดวกใน
การศึกษาธรรมะไม่ได้เรียงตามลำดับเวลาในชีวิตของพระองค์ กระทั่งต่อมา
อีกนานนับร้อยปี ท่านอัสวโฆสจึงประพันธ์ พุทธจริต เป็นพุทธประวัติที่
สมบูรณ์ในรูปบทกวีฉบับเก่าแก่ที่สุด และมีผู้เรียบเรียงพุทธประวัติต่อมาอีก
หลายสำนวน ทั้งในฝ่ายเถรวาทและมหายานแพร่หลายไปในประเทศที่นับถือ
ศาสนาพุทธรวมถึงประเทศไทยด้วย

ในประเพณีของพุทธแบบเถรวาทแต่โบราณ พระพุทธเจ้าจะมีลักษณะ
เป็นสภาวะธรรม และการเขียนพุทธประวัติจะเป็นเรื่องของพัฒนาการทางจิต
ผ่านการสั่งสมบุญบารมีมาอย่างยาวนานจนบรรลุสัจธรรม โดยมีพระโพธิ-
สัตว์ในพระชาติต่างๆ เป็นตัวเดินเรื่องหลัก ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับประวัติ
ของพระพุทธโคดมเท่าใด ดังคัมภีร์พุทธประวัติของลังกา เช่น พุทธวงศ์
ชินาลังการ์ ชินจริต รวมถึงคัมภีร์ไทยโบราณ เช่น มูลศาสนา หรือ สังคัตติยวงศ์
ในสมัยรัชกาลที่ ๑ อาจกล่าวได้ว่า พุทธประวัติในสายตาของคนสมัยก่อนเป็น
“ธรรมประวัติ” มากกว่า “ชีวประวัติ”

แต่ทศนะที่มีพุทธประวัติในสังคมไทยมีการเปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัดใน
ยุคกรุงรัตนโกสินทร์ เมื่ออิทธิพลทางความคิดแบบวิทยาศาสตร์จากตะวันตก

ที่เชื่อแต่ความจริงในเชิงประจักษ์ด้วยอายตนะห้า (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) เข้ามาแทนที่โลกทัศน์แบบไตรภูมิที่เชื่อในเรื่องนรก สวรรค์ และนิพพาน มากขึ้นเป็นลำดับ การมองพระพุทธเจ้าในฐานะที่เป็นมนุษย์เป็นทัศนคติที่ใหม่มากในยุคต้นรัตนโกสินทร์ ยิ่งการเห็นพระองค์เป็นบุคคลในประวัติศาสตร์สามารถระบุวัน เวลา และสถานที่เกิด ตาย ได้แน่นอน เพิ่งมีในสมัยรัชกาลที่ ๔ เป็นครั้งแรก

ดังจะเห็นได้จาก
พุทธประวัติในยุคใกล้ๆ
กัน เช่น *ปฐมสมโพธิกถา*
พระนิพนธ์ของพระมหา
สมณเจ้า กรมสมเด็จพะ
ปรมาณุชิตชิโนรส ในสมัย
รัชกาลที่ ๓ เริ่มมีการเปลี่ยน
แปลงไปจากประเพณีการ
เขียนแต่เดิม การย่อนอดีตกล่าวถึงพระโพธิสัตว์



ในชาติก่อนๆ ถูกแทนที่ด้วยย่อนอดีตของราชวงศ์พระเจ้าสุทโธทนะ และมีการลำดับเวลาตามที่เป็นจริงในโลก ได้แก่ การระบุปีพระราชของเหตุการณ์ต่างๆ แทนที่เวลาที่อยู่เหนือโลกอย่างอสงไขย กับกัลป์ เป็นต้น

ต่อมา สมเด็จพระสังฆราช (สา) ศิษย์เอกของพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ในขณะที่เป็นวชิรญาณภิกขุ ทรงพระนิพนธ์ *ปฐมสมโพธิ* โดยตัดทอนเรื่องปาฏิหาริย์ต่างๆ ออก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเทวดาตีตีผืน ๓ สาย หรือเรื่องพญามารมาทูลให้ปลงอายุสังขาร

ส่วน *พุทธประวัติ* ที่สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงพระนิพนธ์ในสมัยต้นรัชกาลที่ ๖ ซึ่งสังคมไทยเปิดรับโลกทัศน์และวิถีคิดแบบตะวันตกเข้ามาอย่างเต็มที่แล้ว นอกจากจะแทนที่โครงเรื่อง

แนวประเพณีด้วยข้อมูลเกี่ยวกับประวัติศาสตร์อินเดียในสมัยก่อนพุทธกาล และพระพุทธเจ้าเป็นบุคคลในประวัติศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยหลักฐานเชิงประจักษ์แล้ว ยังทรงวิพากษ์วิจารณ์การเขียนพุทธประวัติแบบเก่า และให้คำอธิบายเรื่องปาฏิหาริย์ด้วยหลักเหตุผลและข้อเท็จจริงทางประวัติศาสตร์อีกด้วย

ระลึกถึงความตายที่ไม่เหมือนเดิม

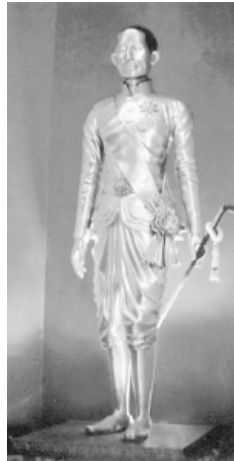
โลกทัศน์ของผู้คนในยุคหลังจากรับอิทธิพลทางความคิดแบบวิทยาศาสตร์เข้ามาแทนที่จักรวาลวิทยาแบบไตรภูมิดังกล่าว ยังทำให้ผู้คนมีทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องเวลาเปลี่ยนแปลงไป จากการมองเวลาเป็นวงกลม เชื่อในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด มาเป็นการมองเวลาเป็นเส้นตรงที่เชื่อแต่เฉพาะประสบการณ์ในโลกนี้ ทำให้ผู้คนหันมาให้ความสำคัญกับชีวิตนี้มากขึ้น โดยมุ่งแสวงหาประโยชน์ ความสำเร็จ และความสุขในปัจจุบันมากกว่าจะคำนึงถึงประโยชน์ในโลกหน้าดังแต่ก่อน

ช่างหรือศิลปินผู้สร้างสรรคงานศิลปะต่างๆ ในอดีต ไม่มีการจารึกชื่อตนเองไว้ในผลงาน แม้แต่การระลึกถึงบูรพกษัตริย์ยังไม่เอ่ยถึงพระนามของท่านโดยตรง หากแต่ถวายเป็นพุทธบูชา จะมีใครสักกี่คนรู้ว่าชื่อ พระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก หรือ พระพุทธเลิศหล้านภาลัย ที่ใช้เรียกพระนามของรัชกาลที่ ๑ และ ๒ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ล้วนแต่เป็นชื่อของพระพุทธรูปที่สมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๓ ทรงสร้างถวายให้กับสมเด็จพระบรมอัยกาธิราชและสมเด็จพระราชบิดาของท่าน จนกระทั่งนำมาเรียกแทนพระนามครองราชย์จนปัจจุบัน



แต่ความคิดความเชื่อดังกล่าวเริ่มเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัดในสมัยสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

รัชกาลที่ ๕ ดังจะเห็นได้จากการสร้างพระบรมรูปบุรพคุณศรัยแห่งกรุงรัตนโกสินทร์แบบเหมือนจริงไปประดิษฐานอยู่ในปราสาทพระเทพบิดรเป็นครั้งแรก ตามอย่างการสร้างรูปเคารพของชาติตะวันตก แม้กระทั่งการ



สร้างรูปจำลองพระสยามเทวาธิราชที่มีใบหน้าเหมือนรัชกาลที่ ๔ สมเด็จพระราชาบิดาของท่าน นับเป็นการเปิดรับความคิดและศิลปะวิทยาการจากตะวันตกเข้ามาอย่างเต็มที่ จากนั้น ทศนคติดังกล่าวจึงค่อยๆ แพร่หลายไปในหมู่ชนชั้นนำในสังคมไทย และส่งต่อไปยังชาวบ้านในที่สุด

...

ในด้านหนึ่ง แม้ความคิดความเชื่อและศิลปะวิทยาการแบบใหม่จากตะวันตกจะช่วยปรับปรุงให้คุณภาพชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคมไทยดีขึ้นเป็นลำดับ แต่การปฏิเสธและตัดขาดจากความคิดความเชื่อเดิมในเรื่องโลกหน้าและมิติการรับรู้ที่ไปพ้นจากอายตนะห้า ทำให้ผู้คนเริ่มหันมาผูกติดกับการแสวงหาความสุขจากการเสพสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ และมองความตายเป็นจุดสิ้นสุดของชีวิตและโอกาสที่จะเสพลุขต่อไป โดยเฉพาะการกลัวตัวตนดับสูญ จึงเริ่มมีทศนคติที่เป็นปฏิกิริยากับความตาย และพยายามหาวิธีรักษา

ตัวตนไม่ให้ดับสูญไปพร้อมกับความตาย จนเกิดความคิดในทำนอง “ตัวตาย แต่ชื่อยัง” ผากชื่อเสียงไว้ให้แก่คนรุ่นหลังได้ระลึกถึง ดังการจารึกชื่อไว้ตามสถานที่ต่างๆ จนกระทั่งการสร้างอนุสาวรีย์ที่เป็นศิลปวัตถุจริง ๆ และที่เป็นผลงานแห่งชีวิตเพื่อเป็นการสืบทอดตัวตนออกไป

เมื่อเริ่มมีทัศนคติเป็นปฏิปักษ์กับความตาย จึงเริ่มเกลียดกลัวความตาย พยายามอยู่ให้ห่างไกล ไม่พูดถึง ไม่เกี่ยวข้องกับด้วย แต่ก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหนีไปพ้นได้ เมื่อถึงเวลาที่ต้องเผชิญหน้ากับความตายจึงพยายามต่อสู้ดิ้นรน เอาชนะความตาย หรือยืดความตายออกไปให้นานที่สุด ผู้คนในปัจจุบันจึงตายได้ยากขึ้น เพราะไม่ยอมรับและยอมปล่อยให้การตายเป็นไปตามธรรมชาติ จนกลายเป็นสาเหตุสำคัญของความทุกข์ทรมานทั้งผู้ที่กำลังจะตายและคนรอบข้างที่อาจมีผลต่อเนื่องไปจนถึงหลังการตายอีกด้วย

การสร้างเหตุปัจจัยเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากทัศนคติที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความตายในปัจจุบัน มาเป็นการยอมรับความตายว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จำต้องอาศัยเหตุปัจจัยที่หลากหลาย การส่งเสริมให้ผู้คนระลึกถึงความตายในชีวิตประจำวัน เป็นเครื่องมือหรืออุบายสำคัญอย่างหนึ่งในการเตรียมตัวตายอย่างสงบ แต่นอกเหนือจากอุบายดังกล่าวแล้ว ประเพณีพิธีกรรมเป็นเครื่องมือทางสังคมอย่างหนึ่งที่ใช้รวมใจและมีพลังกระตุ้นเตือนผู้คนได้อย่างที่ไม่ควรมองข้าม ดังเช่นที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงยกย่องวันมาฆบูชาและวันอาสาฬหบูชาให้เป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนา จนกลายเป็นประเพณีสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

วันอัฐมีบูชา ย่อมเป็นวันสำคัญอีกวันหนึ่งของพุทธศาสนาที่เราสามารถใช้เป็นปัจจัยส่งเสริมให้ผู้คนได้เกิดการตระหนักและเรียนรู้เรื่องความตาย และการระลึกถึงความตาย โดยเตือนให้ใช้ชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ดังคำปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้าได้เป็นอย่างดี

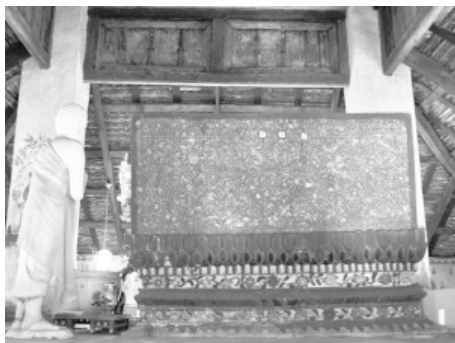
เรียนรู้ความตายจากวันอัฐมีบูชา

วันอัฐมีบูชา หมายถึงวันแรม ๘ ค่ำ เดือน ๖ เป็นวันเฝ้าพระสรีระของพระพุทธเจ้าหลังจากเสด็จปรินิพพาน ณ กรุงกุสินารา ที่อยู่ภายใต้การปกครองของราชวงศ์มัลละ หลังจากบูชาพระศพใน ๗ วันแรกของการปรินิพพาน โดยมีพระมหากัสสปะเป็นประธานในพิธี หลังจากนั้น เมื่อบรรดากษัตริย์จาก ๗ แคว้นใหญ่ ได้แก่ กษัตริย์ลิขณวี ศากยะ ญลิสะ โกลิยะ อชาตศัตถุ ไม้ริยะ และมัลละแห่งเมืองปาวา ทราบข่าวการปรินิพพานของพระพุทธองค์ จึงได้ขอแบ่งพระบรมสารีริกธาตุเพื่อนำไปบูชา แต่กษัตริย์มัลละไม่ยินยอม จนเรื่องราวเกือบจะบานปลายกลายเป็นสงคราม กระทั่งโศกพราหมณ์อาสาเป็นคนกลางเจรจาเพื่อแบ่งพระบรมสารีริกธาตุออกเป็น ๘ ส่วนให้กษัตริย์แคว้นต่างๆ เรื่องราวจึงได้คลี่คลายลง

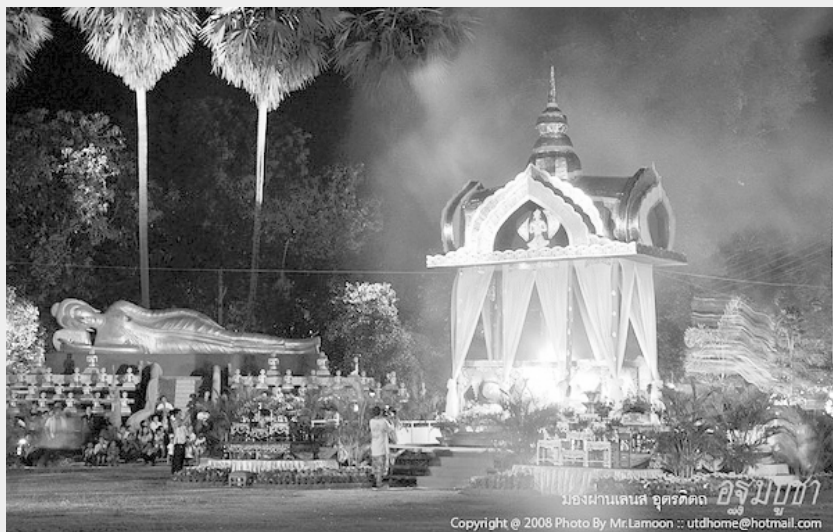


เหตุการณ์ดังกล่าว ปรากฏความโดยละเอียดในพระไตรปิฎก ที่ฉนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร

วันสำคัญทางพระพุทธศาสนาจะมีความหมายก็ต่อเมื่อวันสำคัญนั้นๆ ได้ให้บทเรียน เตือนสติ หรือเร่งเร้าให้เราได้เรียนรู้ความจริงและทำความดี กองสาราณียกรขอเสนอทางเลือกในการปฏิบัติบูชาเนื่องในวันอัฐมีบูชาไว้ดังนี้ ท่านอาจทำทุกข้อ หรือทำเฉพาะตามความสะดวกของแต่ละท่าน



- เยี่ยมชมและกราบนมัสการวัดที่มีพระพุทธรูปปางปรินิพพาน
- นั่งทำความสงบสัก ๓-๕ นาที ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ใคร่ครวญว่าที่ผ่านมาเราได้รับประโยชน์ใดจากคำสอนของพระองค์บ้าง
- ใคร่ครวญถึงเทศนาครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”
- ระลึกถึงว่าร่างกายของเราเองก็เป็นเช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าที่ไม่อาจเอาชนะความตายได้ แต่เรามีศักยภาพที่จะยกระดับจิตใจให้เป็นอิสระจากความตาย ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความทุกข์ได้เช่นเดียวกับพระองค์
- ทบทวนสิ่งสำคัญในชีวิตที่ปรารถนาจะทำก่อนตาย
- ไปเวียนเทียน หรือฟังเทศน์ ในวัดที่จัดงานบูชาในวันอัฐมี
- ถือศีล ๘ ร่วมกับหมู่คณะ
- ฟังเทศน์คำบรรยาย อ่านหนังสือธรรมะ
- ภาวนาในรูปแบบตามความถนัด ฯลฯ



ตามไปดูงานอัฐมบูชาที่วัดทุ่งยั้ง

เล่ากันว่าชาวตำบลทุ่งยั้ง และ ตำบลใกล้เคียงใน อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์ จะสอนลูกหลานว่า ในพระพุทธศาสนา มีวันสำคัญ ๔ วัน คือ วันมาฆบูชา วิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา และวันอัฐมบูชา

เหตุที่วันอัฐมบูชาถูกพูดถึงอย่างเด่นชัด เห็นจะเป็นเพราะวัดพระบรมธาตุทุ่งยั้งได้จัดงานบุญรำลึกถึงวันคล้ายวันถวายพระเพลิงแด่พระศพของพระพุทธเจ้าเป็นประจำทุกปี จัดต่อเนื่องมากกว่า ๕๐ ปีแล้ว โดยจะจัดงานเทศนาและสวดพระอภิธรรมตั้งแต่วันวิสาขบูชา (ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖) จนกระทั่งถึงวันอัฐมบูชา (ขึ้น ๘ ค่ำ เดือน ๗) ของทุกปี

ในวันอัฐมบูชานี้เอง ชาวเมืองทุ่งยั้งจะมีพิธีห่มพระบรมธาตุทุ่งยั้งในช่วงเย็น และในช่วงค่ำจะมีการแสดงเวทีแสง สี เสียง จำลองพระพุทธประวัติตอนพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน จนถึงการเผาพระสรีระของพระพุทธเจ้าไปจนถึงกลางดึก

การจัดการแสดงพระพุทธประวัติตอนดังกล่าว ได้รับความร่วมมือจากหน่วยงาน หลายภาคส่วนของจังหวัดอุตรดิตถ์ ตั้งแต่ คณะสงฆ์จังหวัดอุตรดิตถ์

ศาลาว่าการจังหวัด องค์การบริหารส่วนจังหวัด เทศบาลจังหวัด การไฟฟ้า มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ กองพันทหารปืนใหญ่ ฯลฯ แต่ละหน่วยงานสมทบทุน และปัจจัยคนละเล็กน้อย แต่เมื่อมาผสมผสานเข้าด้วยกันกลับสร้างสรรค์งานแสดงได้อย่างยิ่งใหญ่

แม้งานจะมีชื่อเสียงระดับประเทศ แต่ที่น่าสนใจคือนักแสดงในเวทีกว่าร้อยชีวิต กลับมาจากนักแสดงลง ป่า น้ำ อา ลูกหลานในท้องถิ่น ตลอดจนเหล่าทหารจากกองพันทหารปืนใหญ่ และนักศึกษานาฏศิลป์จากมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ การใช้นักแสดงในท้องถิ่นนั้นเท่ากับเป็นการเรียกแขกได้เป็นอย่างดี เพราะนักแสดงหนึ่งคนย่อมมีญาติมิตรลูกหลานตามมาเชียร์ให้กำลังใจอีกเป็นจำนวนมาก ดั่งเหตุนี้กระมังที่ทำให้ผู้เข้าร่วมงานนี้มีจำนวนหลักพันคน โดยที่คนร่วมงานส่วนใหญ่เป็นคนในท้องถิ่น

ในช่วงเริ่มต้นของการแสดง ผู้จัดก็ไม่พลาดที่จะสอดแทรกปลูกฝังคุณค่าคุณธรรมต่างๆ แก่ชาวเมืองผู้ร่วมชมงาน เช่น ชาวเมืองลับแลมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นธรรมชาติ ต่างก็มีความสมัครสมานสามัคคี แม้จะเป็นคนต่างรุ่นต่างสถานะ แต่ก็มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ไม่เว้นแม้แต่ชมราวาสกับพระสงฆ์ คุณค่าดังกล่าวสะท้อนผ่านการแสดงการเล่นและประเพณีในท้องถิ่น เช่น เทศกาลชนมท้องถิ่น งานบุญสลากภัตร ก่อนที่จะเริ่มเข้าสู่พุทธประวัติอันเป็นหัวใจสำคัญของเรื่อง

การแสดงดึงเอาเรื่องเล่าในพุทธประวัติตอนปรินิพพานและเผาพระศพมาตีความและจัดการแสดงได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ แม้การแสดงจะยาวนานกว่าสองชั่วโมง คนดูก็มีได้พร่องไปไหนเลย อาจเป็นเพราะทุกคนเฝ้ารอที่จะได้มีส่วนร่วมเป็นนักแสดงในมหรสพชิ้นนี้

การจัดงานจำลองพิธีดังกล่าว นับได้ว่าเป็นการเรียนรู้ผ่านการแสดงบทบาทสมมุติระดับเมืองเลยทีเดียว ผู้เข้าร่วมงานทุกคนจะได้ขึ้นถวายดอกบัวแด่พระศพจำลองก่อนที่จะเผาพระสรีระด้วยไฟจริง ภาพพระพุทธรูปเจ้าที่เพ็งปรินิพพาน ค่อยๆ มอดไหม้ในกองเพลิงจนกลายเป็นเถ้าถ่าน เราให้ผู้ชมเกิดความรู้สึกสะเทือนใจสังเวชต่อภวนิจจัง เกิดความเพียรที่จะเรียนรู้ความจริงยิ่งขึ้นไป ผู้ชมรู้สึกว่าได้เชยิบเข้าไปใกล้ชิดกับพระพุทธเจ้าอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

งานแสดงแสงสีเสียงตอนนี ในแง่หนึ่งอาจเป็นงานมหรสพ เพราะมีนางรำ มีเสียงเพลง มีดอกไม้ไฟ และเพลงลูกโซ่ดิซัง แต่อีกแง่หนึ่งก็เป็นนาฏกรรมของ พระธรรม ที่ชี้ให้เห็นความแจ่มแจ้งของกฎไตรลักษณ์ ในงานแสดงดังกล่าว มิติ ทางโลกและทางธรรมอยู่ร่วมกันได้อย่างกลมกลืน นักการเมือง นักแสดงบันเทิง นางรำ เด็กน้อย สามารถอยู่ร่วมกับ พระภิกษุ ซีพราหมณ์ ได้อย่างไม่ก่อเขิน มหรสพชิ้นนี้ดูเอาสนุก บันเทิง จากอภินิหารตอนต่างๆก็ได้ เสพชมเอาความสุข และความงามจากการรำรำก็ได้ เอาความสังเวชเพื่อเร้าความไม่ประมาทใน ธรรมก็ได้

การจัดงานกิจกรรมดังกล่าว นับเป็นภูมิปัญญาจากความร่วมมือทั้งระดับ ท้องถิ่นได้อย่างน่าสนใจ ที่สำคัญคือสามารถนำเอาพุทธธรรมมาดัดแปลงประยุกต์ สื่อสารให้ผู้ชมที่แม้จะมีความหลากหลายด้วยเพศ วัย ภูมิรัฐภูมิธรรม แต่ก็ สามารถเอื้อให้เกิดความรู้สึกลึกซึ้งและศรัทธาต่อพระรัตนตรัยได้อย่างน่าสนใจ และน่าดูชม

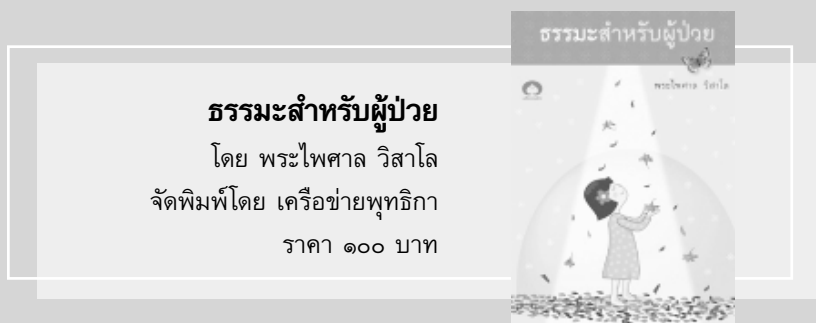
แหล่งข้อมูลประกอบการเขียน:

พุทธประวัติจากหินสลัก โดย พุทธทาสภิกขุ

พระพุทธศาสนาไทยในอนาคต โดย พระไพศาล วิสาโล

การเสวนาเรื่อง “อัฐรมีบูชา กับ พระพุทธทัศน์ในทัศนะที่เปลี่ยนไป” โดย นกนาท อนุพงศ์-พัฒน์ เมื่อวันที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพ)

บทความ “ตามไปดูงานอัฐรมีบูชาที่วัดทุ่งยั้ง” โดย เอกภพ สิทธิวรรณนะ





สิ่งสำคัญ ๕ ประการที่ควรทำ เมื่อคนที่เรารักกำลังจะตายจากไป



หนึ่ง อย่าไปทักท้วงเอาเองว่าคุณควรจะต้อง ทำอะไรบ้าง

พวกเราอาศัยอยู่ในวัฒนธรรมปฏิบัติของความตาย แต่จะพูดคำว่า “ตาย” ยังเป็นเรื่องยาก พวกเราไม่ได้ถูกสอนว่าจะต้องเผชิญหน้ากับความตายของตัวเองหรือคนที่เรารักอย่างไร และมักตื่นตระหนกเมื่อต้องอยู่ต่อหน้าความตาย หรืออย่างน้อยก็รู้สึกอึดอัดกระสับกระส่ายเพราะไม่รู้ว่าจะทำอะไร ดังนั้น เราควรเริ่มต้นด้วยการรับรู้สภาวะที่เกิดขึ้น และไม่กดดันตัวเองว่าต้องทำแต่สิ่งที่ถูก เมื่อคนที่คุณรักกำลังจะตาย ไม่แปลกอะไรที่คุณจะรู้สึกสับสนวุ่นวาย แค่อะไรก็ตามที่ความสับสนของคุณไปให้คนอื่น โดยเฉพาะผู้ที่กำลังจะตาย

เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นได้กับทุกคน เนื่องจากไม่มีใครตอบสนองต่อเรื่องราวต่างๆ ในแบบเดียวกัน คนส่วนใหญ่มักจะไม่มีเตรียมตัวอีกทั้งยังขาดทักษะในการจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าว แต่ก็ไม่ใช่ข้ออ้างที่จะหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ หรือไปขู่ขู่ขู่ให้คนอื่นทำตามความต้องการของตนเอง

จิตใจของคุณน่าทึ่ง ปลดปล่อยความรักของคุณเอ่อล้นไปสู่ผู้ที่กำลังจะจากไป รวมถึงคนอื่นๆ ด้วย ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าความรักที่มีให้กันและกัน ทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

สอง การแสดงความรักต่อผู้ที่กำลังจะตายจากไป เป็นเรื่องสำคัญที่สุด

การรู้ความจริงว่าคนที่คุณรัก กำลังจะตายเป็นเรื่องที่ชวนสับสนและน่ากลัวจนยากจะรับไหว แต่อย่าปล่อยให้มันพาคุณหลงทาง ดูแลรักษาความรักที่คุณมีต่อเขาไว้ ราวกับว่ากำลังส่ง



พวกเขาเดินทางไปสู่ดินแดนแห่งความตายที่เราไม่รู้จักรักพวกเขาอย่างที่เป็น แต่อย่าทำให้เป็นเรื่องใหญ่ แค่ปลดปล่อยความรักแผ่ซ่านออกมาและมองหาเรื่องที่คุณสามารถทำให้พวกเขาได้แม้เป็นเรื่องเล็กน้อย ถ้าคุณเข้าไปในห้องของเขาแล้วพูดบางอย่างเช่น “วันนี้ สีหน้าของเธอดูดีทีเดียว” ในขณะที่ต่างก็รู้กันดีว่าเขาหรือเธอกำลังจะตาย สิ่งที่คุณกำลังสื่อออกไปจริงๆ คือ ฉันรับมือเรื่องนี้ไม่ไหว และต้องแกล้งทำเป็นว่ามันไม่เคยเกิดขึ้น

จงซื่อสัตย์ และทำตัวให้หน้าไว้วางใจ ไม่ใช่เรื่องเสียหายที่จะปล่อยให้พวกเขาเห็นความกลัวและความโศกเศร้าของคุณ แต่อย่าปล่อยให้มันบดบังความรักของคุณ แสดงความขอบคุณพวกเขาที่ทำให้ชีวิตของคุณมีค่าขึ้น แบ่งปันความทรงจำอันสุขสันต์ที่มีร่วมกัน และกล่าวคำอำลา แต่ทำอย่างนุ่มนวล อย่ากลัวการสัมผัสผู้ตาย ไม่มีการสื่อสารใดที่แสดงถึงความรักของเราได้ดีไปกว่าการจับมือและลูบผมนคนที่เรารัก

พยายามจัดสรรเวลาของคุณเท่าที่จะทำได้ ใส่ใจต่อความจริงที่ว่าคุณมีเวลาน้อยมาก นับแต่รับรู้การพยากรณ์โรคจนกระทั่งเวลาที่ความตายมาถึงจริงๆ โดยส่วนตัวฉันมีเรื่องราวความใจอยู่เรื่องหนึ่งคือ เมื่อผู้คนไม่สบายใจกับข่าวที่รู้มา พวกเขาจะทำราวกับว่าผู้คนที่พวกเขารักต้องรอให้พวกเขาพร้อมเสียก่อน แทนที่จะเลือกรับฟังเรื่องราวๆ ในเวลาที่พวกเขาไม่พร้อม หากว่าแม่ของคุณมีโอกาสรอดพ้นคืนนี้เพียงแค่ ๕๐/๕๐ คุณคงไม่มาหาท่านในอีก ๔ วันต่อไป

สาม เคารพการตัดสินใจของผู้ตาย

ผู้ที่กำลังจะตายคือเจ้านาย ถ้าพวกเขามีสติสัมปชัญญะมากพอที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเอง อย่าไปเคี่ยวเข็ญพวกเขาให้ทำตามวิธีของคุณ ขอให้รู้ว่าวิธีของคุณเหมาะกับคุณ และรู้ว่าวิธีของพวกเขาก็เหมาะกับพวกเขาไม่ว่าจะต่างจากวิธีของคุณเพียงใด ถ้าใครได้รับมอบหมายให้เป็นคนตัดสินใจแทนผู้ป่วย ต้องเคารพในสิทธิของเขาหรือเธอ โดยอุทิศตน พวกเราแต่ละคนควรจะมีเวลาได้สะสางเรื่องราวต่างๆ ก่อนตาย แต่ในความจริงไม่เป็นเช่นนั้น เรื่องการเงิน กฎหมาย ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ การตัดสินใจเป็นความตายเกิดขึ้นอย่างเร่งรีบ ในนาทีสุดท้าย สามารถเป็นสาเหตุของความโกลาหล สับสน ขัดแย้ง และอารมณ์ความรู้สึกอันหลากหลายที่เกิดขึ้นระหว่างคนในครอบครัวและผู้ตาย จัดการตัวคุณให้สอดคล้องความคาดหวังของผู้ที่กำลังจะตายอย่างรวดเร็วเท่าที่จะทำได้ เพราะนี่เป็นการตายของเขาไม่ใช่ของคุณ

สี่ ยอมรับว่า เขาหรือเธอกำลังจะตาย อย่าต่อต้านมัน

มันไม่ผิดที่จะหวังว่าสิ่งต่างๆ จะกลับตาลปัตรและความตายจะยังไม่ถึง อย่างไรก็ตาม ถ้าความตายคือสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น การยอมรับความจริงจะช่วยได้มาก พวกเราถูกสอนให้ต่อสู้กับความตายเหมือนกับมันเป็นปีศาจเป็นสัตว์ประหลาด แต่ในความเป็นจริง ความตายเป็นเรื่องธรรมดาเหมือนการเกิด พวกเราแค่ไม่ได้

ถูกฝึกมาให้มองแบบนั้น ฉันพบว่ามันเป็นเรื่องเศร้าที่บรรดาหมอและผู้เป็นที่รักทั้งหลายบังคับให้ผู้ที่กำลังจะตายต้องรับยา ทำการทดสอบ และผ่าตัดอย่างไม่จบไม่สิ้น ทั้งที่รู้ชัดว่าเป็นเวลาที่ต้องตาย ฉันเป็นผู้สนับสนุนที่เข้มแข็งให้มีสถานดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายสำหรับผู้ที่กำลังจะตาย พวกเราแต่ละคนรู้วันเกิดและรู้ว่าจะตายในวันหนึ่ง แต่ไม่รู้วาระหว่างเกิดกับตายเราจะมีชีวิตอยู่กี่วัน ใช้เวลาของคุณกับคนที่คุณรักให้มีค่าที่สุด อย่างเข้าอกเข้าใจกัน และช่วยทำสิ่งที่พวกเขาปรารถนาหรือต้องการด้วยความรัก เพื่อมอบการล้าลาที่งดงามให้แก่พวกเขา

ห้า ช่วยรักษาบรรยากาศที่สงบสันติ

เมื่อใครสักคนกำลังจะตาย พวกเขามีเรื่องที่ต้องรับมือมากพอแล้ว ซึ่งอาจจะรวมถึงความเจ็บปวดทางกาย ความกลัว ปมปัญหาทางอารมณ์ ความสับสน ความสำนึกเสียใจ เป็นต้น โดยสมมุติฐานที่ว่า ความขัดแย้งใดๆที่เกิดขึ้นรอบตัวของพวกเขา จะไปเพิ่มภาระ และเป็นการโหดร้ายหากเราเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดขึ้น แม้ว่าผู้ที่กำลังจะตายดูเหมือนจะไม่มีสติสัมปชัญญะ ก็ยังมีสมมุติฐานว่าเขาหรือเธอสามารถได้ยินและได้รับผลกระทบจากทุกสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว ถ้าสมาชิกในครอบครัวต่อล้อต่อเถียงกัน ให้ออกไปจัดการกันนอกห้อง ควรพิจารณาว่าห้องของผู้ที่กำลังจะตายคือพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ที่อนุญาตให้เฉพาะกิจกรรมสร้างความอบอุ่นใจและความรักเท่านั้น ยกเว้นผู้ตายจะต้องการอย่างอื่นเพิ่มเติม ให้การบอกลาที่ดีที่สุดสำหรับคนที่คุณรักเท่าที่ทำได้ จะได้ไม่ทำให้เราเสียใจในภายหลัง



แปลจาก

"The Top 5 Things to Do When a Loved One Is Dying," Judith Johnson

http://www.huffingtonpost.com/judith-johnson/death-of-a-loved-one_b_3668193.html





หมอย่าบอกแม่นะครับว่าเป็นมะเร็ง

ภาพ: lakesiderooms.com.au



“หมอย่าบอกแม่นะครับว่าเป็นมะเร็ง”

ฉันรู้สึกประหลาดใจที่เห็นผู้ชายร่างใหญ่พูดไปร้องไห้ไป ผิดกับภาพลักษณ์ของเขาในครั้งแรกที่พบกันที่แผนกตรวจผู้ป่วยนอก ซึ่งเป็นวันที่ฉันได้รับปรึกษาให้ช่วยดูแลครอบครัวของเขามีแม่เป็นผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

หลังจากได้ฟังประโยคนี้ ความคิดแวบแรกฉันรู้สึกขัดแย้งในใจอย่างมาก เพราะในฐานะแพทย์ ฉันอยากจะปกป้อง “สิทธิของผู้ป่วย” ที่ถูกปิดบัง เพราะฉันได้เรียนรู้มาว่า การปกปิดข่าวร้ายกับผู้ป่วย อาจทำให้เขาไม่มีสิทธิดูแลรักษาตัวเอง แต่ฉันเองก็ตกใจกับภาพที่เห็นและรู้สึกกลัวว่าจะช่วยเหลือชายหนุ่มตรงหน้าให้รู้สึกดีขึ้นไม่ได้

หากเป็นเมื่อก่อน ฉันคงจะรีบใช้คำพูดโน้มน้าวให้เขาเข้าใจในสิ่งที่ฉันยึดถือ ว่า “ควรจะต้องบอกผู้ป่วย” โดยไม่ทันได้ไต่ถามถึงที่มาที่ไปของการตัดสินใจของชายหนุ่มคนนี้ ในครั้งนี้ฉันฟังเรื่องราวของเขาอย่างใจเย็น

* คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

“ผมไม่ได้บอกแม่กระทั่งพี่ๆ ของผมครับ ถ้าบอกพวกเค้าไปแล้ว เค้าก็จะเอาแต่ร้องไห้ พอเจอหน้าคุณแม่ก็เอาแต่ร้องไห้ ผมก็เลยไม่อยากเห็นภาพนั้น” ชายหนุ่มเล่าให้ฟังด้วยน้ำเสียงสะอื้นแบบกลืนไม่อยู่

“ภาพนั้น?” ฉันทพุดทวนด้วยความสงสัยใคร่รู้

“ตอนนั้น คุณหมอนัดตรวจคุณแม่ช่วงที่ผมไปธุระที่ต่างจังหวัด พี่สาวเลยพาคุณแม่มาหาหมอที่นี่เพื่อฟังผลตรวจกระดูก คุณหมอเค้าก็พูดโพล่งขึ้นมาว่า อาจจะ เป็นมะเร็งที่ลามไปกระดูก พี่สาวผมก็ร้องไห้เลย เค้านั่งกอดคุณแม่ในห้องหมอก็คือคุณแม่เค้าก็มาเล่าให้ฟังว่า ท่านก็ไม่สบายใจ ผมก็เลยไม่อยากเห็นภาพนั้นอีก ไม่อยากให้แม่เห็นภาพผมกับพี่มานั่งร้องไห้” ชายหนุ่มพูดด้วยเสียงเครือและร้องไห้อีกครั้ง



ภาพ: www.motherearthliving.com

ความขัดแย้งในใจฉันเวลานี้เริ่มคลายลง ความคิดอยากช่วยเหลือความรู้สึกชายหนุ่มกลับมีมากกว่า เพราะฉันรับรู้ได้ถึงความอ่อนแอของจิตใจเขาในเวลานี้ และเปลี่ยนความคิดของฉันที่จะพยายามบอกความจริง มาเป็นการทำความรู้จักผู้ป่วยและครอบครัวมากขึ้น

“คุณแม่เป็นคนเข้มแข็งครับ แม่ไม่เคยกลัวอะไร เมื่อ ๗-๘ ปีก่อนที่จะป่วยครั้งนี้ คุณหมอเค้าไปตรวจเจอก้อนเนื้อที่กระเพาะ ตอนนั้น คุณหมอดถามคุณแม่ว่ามีญาติมาด้วยไหม อยากพบญาติ แล้วให้คุณแม่ออกไปข้างนอก ผมอยู่พอดีจึงเข้าไปนั่งคุยกับคุณแม่ เค้าก็บอกผมว่าคุณแม่มีโอกาสมะเร็งสูง

ตอนนั้น พุดต่างๆ คือ ผมจิตตกไปเลย เคว้งไปเลย ผมงงไปหมด ผมเดินออกไปนอกโรงพยาบาลยังงี้ ผมยังไม่รู้ตัวเลย (เสียงเครือ) ต้องโทรไปหาคุณน้าที่เป็นพยาบาลที่นี่ พุดกับเค้าไม่รู้เรื่องเลย ได้แต่ร้องไห้ คุณน้าเค้ามาหาผมทันที ก็เลยได้คุยกับคุณน้า เค้าก็บอก โอ้ย แค่นี้เอง ไม่เป็นไรหรอก เค้าก็ปลอบผม ผมจึงค่อยๆ สงบสติอารมณ์ได้ หลังจากนั้นก็พาคุณแม่ไปตัดชิ้นเนื้อถึง ๔-๕ ครั้งครับ สุดท้ายคุณหมอก็บอกไม่ใช่มะเร็ง”

“พวกผมก็เหมือนกับคนจีนครับ ถ้ารู้แล้วมานั่งคร่ำครวญว่าเป็นกัน มันกลัวจะยิ่งทรุดหนักลงไป

เหมือนกับพวกญาติที่เห็นๆ มาส่วนมากก็จะปิดกันหมด อย่างลูกๆ ของคุณน้าเค้าก็ปิดไม่ให้รู้ ขนาดคุณแม่เองยังเคยปิดคุณพ่อไม่ให้รู้ว่าเป็นมะเร็ง แต่ในที่สุดพอคุณพ่อถาม คุณแม่เค้าก็บอกไป แต่ว่าจนถึงตอนที่คุณพ่อเค้าก็ยังดูรับไม่ได้ ซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย ไม่ค่อยพูดกับใครครับ (เสียงเครือ)”

ฉันพอจะเห็นภาพครอบครัวของเขาแล้ว ด้วยความเป็นคนจีนอยู่กันอย่าง เป็นครอบครัวใหญ่ การตัดสินใจหลายๆ อย่างจึงไม่ได้อยู่ที่คนคนเดียว ครอบครัว ก็มีส่วนร่วมด้วยเช่นกัน การตัดสินใจที่เขาเรียนรู้มาจากประสบการณ์สูญเสีย หลายครั้ง ล้วนแต่เป็นการปิดข่าวร้ายไม่ให้ผู้ป่วยสะเทือนใจ และจะทำให้สะเทือน กันไปทั้งครอบครัว ภาพที่เห็นคุณพ่อรับกับข่าวร้ายไม่ได้ แม้กระทั่งตัวเขาหนุ่ม เองที่รับรู้ว่าคุณแม่อาจจะเป็นมะเร็ง ภาพนั้นยังฝังติดอยู่ในใจ แม้เวลาจะล่วงไป นานหลายปีแล้ว ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาไม่อยากจะเกิดขึ้นกับแม่ของเขาอีก ในเวลานี้ สภาพจิตใจเขาอ่อนแอมากเกินจะรับเรื่องหนักๆ อื่นๆ ได้ไหว อาจเป็นเพราะเขาเลือก ที่จะแบกรับความเศร้าสะเทือนใจทั้งหมดไว้เพียงคนเดียว อีกทั้งยังต้องจัดการ เรื่องต่างๆ แทนผู้ป่วย ยังไม่รวมถึงความรู้สึกของเขาเองในฐานะลูกที่จะสูญเสียแม่ ไป ต้องลาออกจากธุรกิจส่วนตัวที่กำลังไปได้ดี เพื่อมาเป็นผู้ดูแลเต็มตัว ไม่อยาก พุดคุยกับเพื่อนๆ เพราะไม่อยากแม้แต่จะพูดเรื่องคุณแม่ให้เสียใจอีก เพราะ เป็นการตอกย้ำซ้ำๆ ว่าแม่เป็นมะเร็ง จนถึงวันนี้เขาก็ยังรับไม่ได้กับเรื่องมะเร็ง ของคุณแม่ ฉันได้เคยแบ่งปันข้อดีข้อเสียของการปิดข่าวร้าย ซึ่งเขารับรู้และเข้าใจ ดีในสิ่งที่ฉันต้องการจะบอก แต่ก็ตัดสินใจปิดต่อไป

“ผมก็คิดว่าคุณแม่เค้ารู้ แต่ท่านไม่พูด ก็เหมือนกับว่า เออ อยากปิด พวก ลูกสบายใจก็เอาอย่างนั้น ก็ปิด ด้วยความที่อยู่กับคุณแม่มานาน ผมมั่นใจว่าคุณ แม่ก็ไม่ถาม เพราะเค้ารู้ว่าถามผมแล้วพวกผมจะไม่สบายใจ เค้าก็จะไม่ถาม”

ฉันมีโอกาสดูแลครอบครัวนี้จนกระทั่งผู้ป่วยเสียชีวิตในไม่กี่สัปดาห์ต่อมา ฉันเลือกที่จะไม่เอาเรื่องการปกปิดข่าวร้ายมาเป็นอุปสรรคในการดูแล ไม่ตั้งแง่ใน ใจเหมือนแต่ก่อนว่า ฉันต้องแก้ปัญหาเรื่องการปกปิดก่อน เพื่อให้การดูแลราบรื่น

หลังจากผู้ป่วยเสียชีวิต ๔ เดือน ฉันได้พูดคุยกับชายหนุ่มคนนี้อีกครั้ง

“ตอนนั้น ที่คุยกันเรื่องบอกคุณแม่ว่าเป็นมะเร็งดีไหม ในความคิดของผมคือแต่ละครอบครัวก็ไม่เหมือนกัน ผมรู้จักครอบครัวผมดี วิธีนั้นจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับครอบครัวผม ลึกๆ แล้วในตอนนั้นที่คุยเรื่องนี้...คือมันสะท้อนใจว่า เออทำไมต้องมาถามย้า”



ภาพ: jessicamariek.wordpress.com

ฉันคิดว่า อาจไม่มีสูตรสำเร็จว่าเราควรบอกหรือไม่บอกข่าวร้ายแก่ผู้ป่วย เพราะแต่ละครอบครัวไม่เหมือนกัน ประเด็นสำคัญของการดูแลครอบครัวนี้ อาจจะได้อยู่ที่ควรบอกหรือไม่ควรบอก แต่สิ่งที่ครอบครัวต้องการ คือการทำความเข้าใจและช่วยเหลือครอบครัวให้ผ่านพ้นช่วงที่ยากลำบากที่สุดจากการเผชิญข่าวร้ายในครั้งนี้ โดยให้เกิดผลเสียต่อครอบครัวน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะเราไม่ได้ช่วยแค่ตัวผู้ป่วยที่กำลังจะจากไป แต่เราจำเป็นต้องคำนึงถึงคนที่จะอยู่ต่อไป กับความรู้สึกและภาพที่ติดตาไปชั่วชีวิต

เยียวยาด้วยรัก

ประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
ของ กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ (พี่ฟง)
กนกวรรณ กนกนางนาศ์ เรียบเรียง
สนพ.สุขภาพใจ ราคา ๑๔๐ บาท



ผู้นำชุมชน
แพทย์
พยาบาล
นักสังคมสงเคราะห์
ครูอาสาสมัคร
ผู้ดูแลผู้ป่วย
บุคคลทั่วไป
ผู้ให้บริการโรงพยาบาล



ร่วม

เขียนบันทึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์
ตามประเด็นที่กำหนด ทุก ๔ เดือน
ในสื่อออนไลน์



ชุมชนออนไลน์

PAL 2 KNOW

โครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สำหรับผู้สนใจเรื่องสุขภาวะระยะท้าย ไม่ว่าจะเป็น
ประชาชนทั่วไป ผู้ดูแลผู้ป่วย อาสาสมัคร หรือบุคลากรสุขภาพ เช่น พยาบาล แพทย์
นักสังคมสงเคราะห์ สามารถร่วมเขียนบันทึกประสบการณ์ของตนเองหรือผู้ใกล้ชิด
ได้ในสื่อออนไลน์ เช่น facebook หรือ Go2Know โดยโครงการจะกำหนดหัวข้อ
ประเด็นแลกเปลี่ยนทุก ๔ เดือน

สิงหาคม - กันยายน ๒๕๕๗

ร่วมเขียนประสบการณ์ตรง หัวข้อ

จิตวิญญาณคนไข้ ประเมินกันอย่างไรดี





แต่เพื่อนสี่ขา...ด้วยรัก

หลาย ๆ คนอาจจะเคยมีสัตว์เลี้ยงที่ดูแลกันจนวันสุดท้ายที่เขาจากไป หลายคนอาจจะเสียใจ เศร้าใจ หรือตั้งปณิธานว่าจะไม่เลี้ยงอีก แต่หลายคนก็นำเอาประสบการณ์เหล่านั้นมาเป็นบทเรียน หรือยิ่งกว่านั้นได้เรียนรู้ธรรมะแบบไม่รู้ตัว

คอลัมน์นี้ก็เช่นกัน ผู้เขียนค้นพบข้อคิดหรือธรรมะบางอย่างที่สัตว์สอนเราทำให้เราเข้าใจธรรมะดีขึ้น และมีความคิดที่อยากจะแบ่งปัน รวมถึงอยากจะแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับคนอื่นๆ ที่ค้นพบบทเรียนเหล่านั้นด้วย



โดยฉบับนี้ขอนำประสบการณ์ของคุณมะลิ ณ อุษา มาร่วมแลกเปลี่ยนกันค่ะ
.....

ในแสงสุดท้ายของวัน

เงาของเธอพราเลือน

มีอาจมองเห็นแววดตาที่เคยคุ้น

ชั่วขณะที่เธอหันกลับมาฉัน

เป็นชั่วขณะที่ความเจ็บปวดและความดงามเป็นหนึ่งเดียวกัน

ก่อนที่เธอจะดุ่มเดินจากไปในม่านของรัตติกาล

การมองครั้งสุดท้าย

เราต่างรู้ว่านับจากวินาทีนี้เป็นต้นไป

ชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง

มีเพียงสิ่งเดียวที่ทำได้เพื่อเธอได้

คือการปล่อยให้เธอจากไปโดยมิต้องห่วงพะวง

ส่งเธอด้วยแววตา

มีคำรักถักทอเป็นทาง...

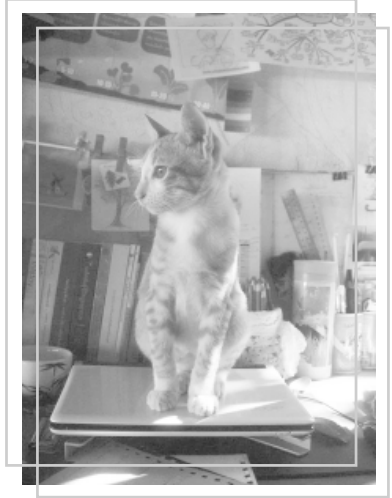
ในโมงยามแห่งความเจียบงัน

สายฝนโปรยปราย...

ขอบคุณที่อยู่ด้วยกันมา

หย่าง...เจ้าเด็กแสบของแม่

๑๘ เมษายน ๒๕๕๗



บันทึกที่เขียนไว้ในคืนวันที่ ๑๕ เมษายน...

...ฝนเริ่มลงเม็ดโปรยปราย หย่างประคองตัวลุกขึ้นนั่ง เราสบตากันในความเจียบและมีด เป็นช่วงเวลาที่ทั้งเจ็บปวดและงดงาม มันลุกขึ้นยืนโง่งนงเงนแล้วค่อยๆ เดินลับหายไปในส่วนหลังบ้าน ไม่หันหลังกลับมาอีกเลย

...ขณะที่ยื่นมองด้วยหัวใจที่เหมือนถูกบีบจนหายใจขัด ปล่อยให้มันเป็นคนเลือก และนั่นคงเป็นฉากสุดท้ายระหว่างเรา

...เดินกลับเข้ามาในบ้าน พลันนึกถึงวาระสุดท้ายของตัวเอง จรดปากกาเขียนความปรารถนา ๒ ประการไว้ในพินัยกรรมชีวิต **หนึ่ง** ขอให้คนรอบข้างยอมรับเจตนาและการตัดสินใจของเราในการที่จะไม่พึ่งพาเครื่องมือทางการแพทย์ในการยื้อชีวิต อาจจะได้ในกรณีที่เป็้นยาทุเลาความเจ็บปวด แต่ความรู้สึกตัวยังต้องมีอยู่ และสอง ขอให้คนรอบข้างทำให้สงบ สวดมนต์ และ “ส่ง” ด้วยวิธีที่เชื่อว่าจะทำให้การจากไปเป็นไปอย่างสงบ



และแล้วความทุกข์ก็หยั่งถึงเราแล้วเมื่อ
หยางจากไปอย่างไม่มีวันกลับในเช้าวันถัดมา

การมา...อยู่...และจากไปของหยาง
เป็นการสอนธรรมที่สำคัญมาก เป็นการแสดงให้เห็นว่า ความสุข ความทุกข์ และความตายไม่ได้
มันคงถาวรหรือยาวนานอะไรเลย บทจะมาก็มา
บทจะไปก็ไป รวดเร็วและอยู่ใกล้ราวกับกำลัง
หายใจรดต้นคอเราอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

การเตรียมตัวอยู่เสมอ ไม่ได้หมายความว่า
ว่าเราจะไม่มีความผิดพลาดหรือประมาท เพราะการทดสอบเช่นนี้แหละที่ชัดเจนและ
ตรงจุด ให้เห็นว่าการเตรียมตัวของเรานั้นบกพร่องอย่างไร

ทุกวันนี้การพูดคุยเรื่องความตายของสัตว์เลี้ยงกลายเป็นเรื่องที่มีความสลัก
สำคัญกว่าแต่ก่อนมาก อาจจะเป็นเพราะเราให้ความสำคัญกับเพื่อนสี่ขาในฐานะ
สมาชิกคน (ตัว) หนึ่งในบ้าน โดยเฉพาะคนที่อยู่
ลำพังหรือครอบครัวเดี่ยว ธรรมชาติตามสาย-
พันธุ์ของพวกเขานั้นสร้างสายใยของความรักและ
ความผูกพันได้ไม่ยากเลย เรื่องนี้คนที่มีสัตว์เลี้ยง
ในบ้านเข้าใจเป็นอย่างดี

ฉะนั้น การมา...อยู่...และจากไปของพวก
เขาจึงมีความหมายทั้งในแง่ของการแสดงธรรม
ให้เราได้ฉุกคิดและเตรียมตัว เพราะไม่ช้าไม่นาน
วันของเราก็จะมาถึงด้วยเช่นกัน



ณ วันที่แมวหยางจากไปครบ ๑๐๐ วัน
(เสาร์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๗)



ใบสมัคร / ต่ออายุสมาชิก จดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง

(ดาวน์โหลดหรือสมัครสมาชิกทางออนไลน์ได้ที่ www.budnet.org)

สมัคร หรือ ต่ออายุสมาชิก ๒ ปีขึ้นไป
รับหนังสือ “ธรรมะสำหรับผู้ป่วย” โดย พระไพศาล วิสาโล

ฟรี

ชื่อผู้สมัคร..... นามสกุล..... เพศ..... อายุ.....
อาชีพ..... ที่อยู่จัดส่ง.....
..... รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์..... โทรสาร.....
อีเมล..... ระยะเวลา..... ปี (ปีละ ๑๕๐ บาท จำนวน ๔ เล่ม)
เริ่มตั้งแต่ฉบับที่..... เดือน.....
ประเภทสมาชิก ☐ สมัครใหม่ ☐ สมาชิกเก่า (หมายเลขสมาชิก.....)
☐ อุปถัมภ์พระ/แม่ชี/โรงเรียน ระยะเวลา..... ปี สถานที่จัดส่ง.....
..... รหัสไปรษณีย์.....
☐ สมทบทุนทำกิจกรรม..... บาท
รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น..... บาท
โดย ☐ ธนาถิติ ☐ ตัวแลกเงิน ☐ เช็ค ☐ เงินสด ☐ โอนเข้าบัญชีธนาคาร

ส่งจ่ายในนาม

นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์ (ปณ. ศิริราช ๑๐๗๐๒)

เช็คต่างจังหวัดเพิ่มอีก ๑๐ บาท

จดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง

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

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๓๘๗, ๐-๒๘๘๒-๔๙๕๒, ๐๘-๖๓๐๐-๕๔๕๘

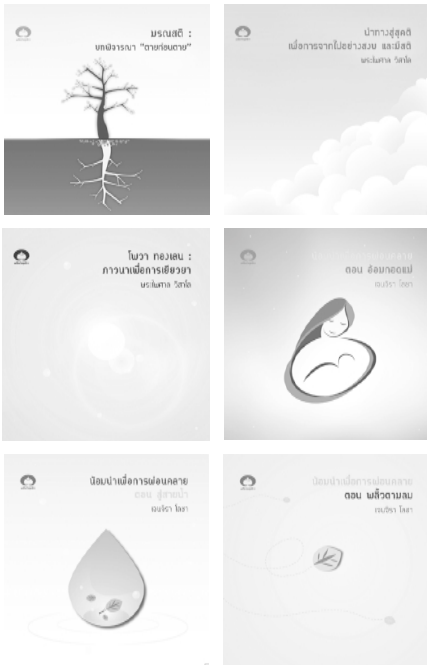
โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

หรือโอนเข้าบัญชี

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์ ชื่อบัญชี เครือข่าย
ชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย เลขที่ ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓ และแฟกซ์สลิป
ใบโอนเงินพร้อมชื่อ นามสกุล เบอร์โทรศัพท์ ระบุว่าสมาชิกจดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง
มาที่โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓



ซีดีเสียง บทภาวนา



มรณสติ:

บทพิจารณา “ตายก่อนตาย”

นำทางสู่สุคติ:

เพื่อการจากไปอย่างสงบ มีสติ

โผวา ทองเลน:

ภาวนาเพื่อการเยียวยา

น้อมนำเพื่อการผ่อนคลาย

ตอน อ้อมกอดแม่

น้อมนำเพื่อการผ่อนคลาย

ตอน สู่สายนน้ำ

น้อมนำเพื่อการผ่อนคลาย

ตอน พลิวามลัม

แผ่นละ ๕๐ บาท

อาทิตย์อัสดง ฉบับย้อนหลัง



ปีที่ ๑ - ๒

ฉบับที่ ๑ **พินัยกรรมชีวิต**

ฉบับที่ ๒ **การดูแลความเจ็บปวดทรมาน**

ฉบับที่ ๓ **สถานดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย**

ฉบับที่ ๔ **จิตอาสาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย**

ฉบับที่ ๕ **บทเรียนจากอโรคยศาล**

ฉบับที่ ๖ **ช่วงขณะสุดท้ายของชีวิต:**

ภาวะร่างกายและการดูแล

ปีที่ ๓ - ๔

ฉบับที่ ๗ **การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายโดยชุมชน**

ฉบับที่ ๘ **Hospis Malaysia**

ฉบับที่ ๙ **การวางแผนดูแลรักษาตนเองล่วงหน้า**

ฉบับที่ ๑๐ **อาสาดูแลผู้ป่วยเด็กระยะสุดท้าย**

ฉบับที่ ๑๑ **ศิลปะบำบัด ศิลปะเยียวยาใจ**

ฉบับที่ ๑๒ **ปวด ใครคิดว่าไม่สำคัญ**

ฉบับที่ ๑๓ **การดูแลหลังการสูญเสีย**

ฉบับที่ ๑๔ **เรียนรู้สู่สังคมสุขวัย**

ปีที่ ๕ - ๖

ฉบับที่ ๑๕ **สติกับยาระงับปวด**

ฉบับที่ ๑๖ **การสร้างสังฆะแห่งการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย**

ฉบับที่ ๑๗ **ค้นห่องส่องการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน**

ฉบับที่ ๑๘ **การสื่อสารเรื่องความตายกับเด็ก**

ฉบับที่ ๑๙ **พร้อมก่อนตาย**

ฉบับที่ ๒๐ **ความตาย พุดได้**

ทุกฉบับสามารถอ่านหรือดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์

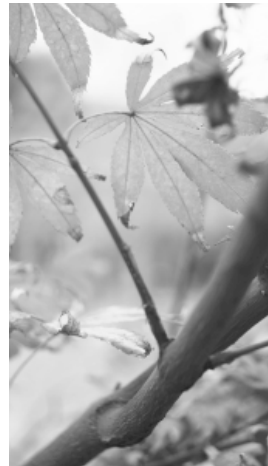
www.budnet.org/peacefuldeath/node/30



สะสางสิ่งคาใจ

ปลดเปลื้องภาระติดค้างเพื่อคนอยู่ข้างหลัง

เรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญในการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อให้ตายสงบ คือการได้สะสางสิ่งค้างคาใจจากสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต ในช่วงที่มีชีวิตร่วมหรือเกี่ยวข้องกับผู้อื่น อาจมีเรื่องกระทบกระทั่งทำให้ผิดใจกัน ไม่ว่าจะเป็นสามีภรรยา ครอบครัว ญาติ เพื่อน หรือกระทั่งคนรอบข้าง หากว่าในช่วงสุดท้ายของชีวิตไม่ได้มีการปรับความเข้าใจหรือสะสางความรู้สึกไม่ดีที่มีต่อกัน เมื่อผู้ป่วยจากไปแล้ว ก็อาจเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ น้อยเนื้อต่ำใจ เสียใจ หรือโทษตัวเอง ที่ไม่ได้ขอโทษ ขอขมา หรือตอบแทนบุญคุณ กลายเป็นปม อุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต จมจ่อมจนชีวิตหาเป็นสุขได้ไหม



ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย สิ่งที่ยากสำหรับหลายคน คือการรู้ใจคนป่วยว่ามีใครที่เขาติดค้างอยู่ และต้องการทำอะไรให้กับบุคคลเหล่านั้น การเตรียมตัวให้แก่ผู้ป่วย โดยถามเขาหรือบอกเขาให้เตรียมการแต่เนิ่นๆ จะทำให้เขามีเวลาที่จะใคร่ครวญถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา ระลึกถึงใครบางคน และจะดำเนินการสะสางความรู้สึก ยิ่งทำแต่เนิ่นๆ เท่าไหร่ ยิ่งเป็นการดีเท่านั้น เพราะนับวันผู้ป่วยจะอยู่ในสภาพที่เคลื่อนไหวคล่องตัวได้น้อยลง อีกทั้งธรรมชาติของผู้ป่วยเองก็มักจะไม่อยากรบกวนคนอื่น บางรายมีโลกส่วนตัวสูง ไม่กล้าบอก หรือไม่เปิดเผยตัวตน บางคนมีชื่อเสียง ศักดิ์ศรีที่ต้องการรักษา ยิ่งคนที่มัวแต่ตามากเท่าไรก็อยากจะรักษาตัวตนมากเท่านั้น ผู้ดูแลจึงต้องมีความเข้าใจพื้นฐานของผู้ป่วย จนเมื่อเขา

ไว้วางใจ จึงจะเผยความในใจของเขาหรือสิ่งค้างคาใจ หรือแสดงออกที่ไม่ใช่คำพูด ผู้ดูแลต้องสังเกตว่าเขาต้องการอะไร

และที่ยากไม่แพ้กันคือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย มักจะถูกมองข้าม เพราะเขาอาจจะไม่ได้มาปรากฏต่อหน้าผู้ป่วย หรือไม่ได้แสดงออก ผู้ดูแลต้องสังเกตเอง บุคคลเหล่านี้อาจมีเรื่องติดค้างกับผู้ป่วย จากความสัมพันธ์ในฐานะที่เขาเป็นคนใกล้ชิด ภรรยาสามี พ่อแม่ลูก ญาติ เพื่อนของผู้ป่วย เคยมีการกระทำในอดีตที่ติดค้างคาใจกับผู้ป่วย เช่น การไม่ได้ตอบแทนบุญคุณ ขอบคุณ หรือมีเหตุการณ์กระทบกระทั่ง จนเกิดความโกรธเกลียด น้อยใจ แค้นฝังใจ ทำให้ไม่อยากมาเผชิญหน้ากับคนป่วย ไม่มาเยี่ยม ไม่ดูแล บางรายแม้แต่งงานศพกียังไม่ไปด้วย จนกลายเป็นการเก็บความทุกข์ใจในภายหลัง และเสียใจไปตลอดชีวิต ถ้าไม่มีการจัดการสิ่งค้างคาใจให้ดี นอกจากตนเองและผู้ป่วยแล้ว คนรอบข้าง คนในครอบครัวก็ได้รับผลกระทบไปด้วย เหมือน

อย่างที่เราเคยเห็นใน ครอบครัวขัดแย้งกัน คนที่เหลือก็ไม่สบายใจไปด้วย

ผู้ที่ไม่ยอมสะสางสิ่งค้างคาใจ แม้ผู้ป่วยตายไปแล้ว เขาก็จะมีปมค้างคาใจ เวลานั้นถึง



ภาพ: 3.bp.blogspot.com

เหตุการณ์ที่ผ่านมา ก็จะเศร้าโศกเสียใจ หรือไม่ก็โทษ ต่ำหนิตตนเอง บั่นทอนกำลังใจ กลายเป็นคนหงุดหงิด พฤติกรรมเปลี่ยนไป ชีวิตขาดความสุข ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย จึงควรให้ความสำคัญในการสะสางสิ่งค้างคาใจที่เกิดกับทุกฝ่าย ไม่เฉพาะผู้ป่วย ดังตัวอย่างกรณีต่อไปนี้

นายไข่เป็นผู้ป่วยสูงวัยอายุราว ๘๐ ช่วงหลังๆ เริ่มไม่มีเรี่ยวแรง กินข้าวได้น้อยลง เคลื่อนไหวแทบไม่ได้ ต้องนอนพักบ่อยๆ ช่วงสุดท้ายของชีวิต เขาพักที่บ้านพักคนชรา ลูกๆ มาเยี่ยมบ้างตามแต่โอกาส วันที่เขาจากไป ภาพสุดท้ายเขานอนนิ่ง ผู้ดูแลไม่รู้ว่ามีลมตลบตั้งแต่เมื่อใด ทั้งที่เขาอนอยู่ข้างๆ ผู้ดูแลไม่ได้ยินเสียงอะไรเลย ร่างของนายไข่หนึ่ง สงบ ไม่ปรากฏให้เห็นว่าเขาจะทรมานทรมานอย่างไร ตั้งแต่เขามาพักที่นี่ เขาก็ไม่เคยอะอะไวยวาย เรียกหรือขออะไร มีอะไรให้เขาก็รับตามนั้น เวลาถามความต้องการของเขา เขาแทบไม่ต้องการอะไร และยิ้ม

น้อยๆ แต่เวลาที่ลูกมาเยี่ยม เขาก็มีสีหน้าที่สดใสขึ้น แต่ก็ไม่มีร้องขออะไรจากลูก
มากกว่านั้น และนอนนิ่งๆ ดูง่วงๆ

ลูกๆ ไม่ได้อยู่กับพ่อมานานหลายสิบปี ตั้งแต่แม่แยกทางจากพ่อ เอาลูกๆ
ไปเลี้ยงจนโต ลูกๆ แทบจะไม่ได้ติดต่อกับพ่อเลย จนมาระยะหลังๆ ที่พ่อเจ็บป่วย
จึงไปเยี่ยมเป็นครั้งคราว และไม่ยอมให้แม่รู้เป็นอันขาด

ลูกคอยมาติดตามดูแลพ่อ จนครั้งสุดท้าย มารับร่างของพ่อที่จากไปแล้ว
อย่างสงบ ลูกรู้สึกคลายความกังวลผิดกับก่อนหน้านี้ที่เกรงว่าพ่อจะทุกข์ทรมาน
กลายเป็นความรู้สึกที่ดีที่ได้จากพ่อ ลูกพลอยสงบ สามารถปล่อยวางสิ่งที่เคยติด
ค้างคาใจอันเกิดจากการกระทำของพ่อในอดีต

แต่ปัญหาไม่ได้จบที่คนป่วย คนที่ลูกกลับห่วงมากที่สุดกลายเป็นแม่ ผู้เป็น
ภรรยาของนายใช้ มีเรื่องบาดหมางกับพ่อ ครั้งสุดท้ายหลายสิบปีก่อน แม่โกรธ
พ่อมาก ถึงกับตัดสินใจแยกทางกับพ่อ เลี้ยงดูลูกทั้งหมด ๕ คน ไปสร้างฐานะ
ครอบครัวเอง จนได้รับความสำเร็จ ลูกๆ เรียนหนังสือเก่ง จนมีงานที่มั่นคง มี
อาชีพที่ได้รับการยกย่องทางสังคม ล้วนมาจากแม่ที่เป็นเสาหลักของบ้าน แต่ดู
เหมือนแรงขับของแม่มีพลังมาก แทบทุกอย่างในบ้านต้องขึ้นอยู่กับความคิด
ของแม่ จนบางครั้งดูเหมือนแม่ไม่มีคำว่าพอใจในสิ่งที่มืออยู่

หลายปีต่อมา เมื่อพ่อเริ่มเจ็บป่วย ลูกๆ ไม่กล้าบอกแม่ว่าพ่อป่วย แม่พอ
สันลมไปแล้ว ลูกก็ยังไม่ได้บอกแม่ ด้วยความกังวลใจว่าแม่จะรู้สึกอย่างไร แม่
เป็นคนที่มีทิวณฐิอยู่มาก และฝังใจเรื่องพ่อ ลูกไม่แน่ใจว่าแม่พร้อมที่จะให้อภัยพ่อ
หรือไม่ หรือจะกลายเป็นทำร้ายจิตใจแม่หากรู้ว่าลูกไปสนใจพ่อ แม่จะน้อยใจ
เสียใจไหม แต่ลูกๆ อยากทำเพื่อแม่ ให้แม่ได้โอสิกรรมให้พ่อ แม่จะได้ไม่มีเรื่อง
ติดค้าง เมื่อวาระสุดท้ายมาถึงแม่จะได้นอนตายตาหลับ ปล่อยวางจากความโกรธ
สู่ความสงบได้ ปัญหาของลูกก็คือจะบอกอย่างไร ในช่วงจัดงานศพให้พ่อ อาจจะ
ปิดบังแม่ไม่ได้ เพราะลูกกลับดึก หนาวตาซึมเศร้า ถ้าแม่จะรู้รู้สึกอย่างไร เหล่านี้
ล้วนเป็นเรื่องที่ก่อความทุกข์ใจแก่ลูก

ด้วยความบังเอิญที่ญาติๆ ทางพ่อโทรมาหาแม่ถามเรื่องจัดงานศพพ่อ
เพราะคิดว่าแม่รู้จากลูกแล้ว แม่จึงรู้ความจริง วันนั้น จึงกลายเป็นโอกาสให้ลูกได้
เปิดอกคุยกับแม่ว่าเพราะลูกมีความรักและห่วงใยแม่ แต่ก็อึดอัด เกรงใจแม่ ไม่รู้
จะบอกแม่อย่างไร แคร่ความรู้สึกของแม่ แต่ลูกอยากจะทำให้แม่รู้การตายของพ่อ

ปรารถนาให้แม่โศกกรรมแก่พ่อ เพื่อแม่เองจะได้มีความสุขสงบ ไม่ผูกใจอาฆาต พยาบาทพ่อต่อไป เพราะพ่อเองก็เปลี่ยนไปมาก มีชีวิตที่ลำบาก ลูกเล่าเรื่องราวของพ่อ ว่าพ่อไม่ได้มีความสุขหลังแยกทางกับแม่ พ่อต้องอยู่ตามลำพัง จากที่เคยอยู่อย่างคุณหนู ในฐานะลูกชายในครอบครัวจีน พ่อติดการพนัน เล่นม้า เทียวกลางคืน ไม่นานการค้าของตระกูลตกต่ำลง ไม่มีเงินให้พ่อไปใช้อย่างสุรุ่ยสุร่ายอีกต่อไป พ่อตระก่ำลำบาก ฐานะตกต่ำ จากที่ไม่เคยใช้ชีวิตรับผิดชอบจริงจังทำงานการอะไร กลายเป็นต้องพึ่งตนเองให้อยู่ได้ พ่อเริ่มค่อยๆ ปรับตัว ใช้ชีวิตเรียบง่ายขึ้น จนแทบไม่ใช้จ่ายอะไรมากนักนอกจากของจำเป็น แม้แต่ไฟฟ้าก็เปิดน้อยมาก มีแค่ไหนใช้แค่นั้น ไม่เรียกร้องอะไรแม้มีโอกาสหลังๆ พ่อกลายเป็นคนสมถะ สงบง่าย จึงเชื่อว่าพ่อน่าจะจากไปอย่างสงบได้เพราะผ่านการใช้ชีวิตแบบนี้ในบั้นปลายมาแล้ว



ภาพ: iytimg.com

แม่ได้ฟังก็ทำได้เพราะเห็นแก่ลูก และได้กำลังใจจากลูก นัยน์ตาเริ่มแดง เสียงสั่นเทา ปลอ่ยให้น้ำตาไหลออกมา พร้อมกับระบายความอัดอั้นตันใจของตนเอง เผยเรื่องราวในอดีตที่ติดค้างให้ลูกรับรู้ และให้อภัยพ่อแล้ว แม่พูดเสร็จ ดูผ่อนคลาย สีหน้าดูอ่อนโยนขึ้น เหมือนได้ยกสิ่ง ที่ติดค้างคาอยู่ในใจมานานหลายสิบปีออกไปจากอกวันนี้ พร้อมกับจิตใจเริ่มสงบ และยังส่งผลให้แม่เปลี่ยนมุมมองใหม่ ไม่จมกับอดีต หรือเห็นแต่ด้านไม่ดีของอีกฝ่าย และยังทำให้แม่ถอดใจ หันกลับมามองชีวิตตัวเองบ้าง เปลี่ยนทัศนคติจากสิ่งที่เคยยึดติดแบบอย่างคนจีนที่มีฐานะดีในเรื่องทำพิธีจัดงานศพ สิ่งลูกว่าถ้าแม่ตายก็ให้เผา ไม่ต้องไปทำพิธีใหญ่โต ผังสุสาน...หรือนี่จะเป็นอาณิสถ์ของสามีก็ได้

ลูกๆ จึงรู้สึกโล่งโปร่งเบาในวันจัดงานศพให้พ่อที่วัด แม่แม่จะไม่ได้ไปร่วมงาน แต่แม่ได้ทำบุญและขอโศกกรรมแล้ว

การสะสางสิ่งค้างคาใจ จะทำให้มีการให้อภัย การขอโศกกรรม รวมไปถึงการขอบคุณ จะช่วยให้ทั้งผู้ป่วยและคนที่เกี่ยวข้องกับเขาได้ปลดปล่อยสิ่งที่ติดค้างจากการกระทำในอดีตได้ ผู้ที่จากไปก็ได้ปล่อยวาง จากไปอย่างสงบ ผู้ที่ยังอยู่ก็สามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีคุณภาพ ไม่รู้สึกติดบม ถ้าจะตายก็ปล่อยวางจากอดีตที่เคยมีได้



ถาม-ตอบ ทฤษฎีความตายกับชีวิต

พระไพศาล วิสาโล และคณะ //



ภาพ: www.comparebusinessproducts.com



สมองตาย

ในทางพุทธถือว่าตายไหม

คำถาม: กราบหมั่นสการพระคุณท่านคะ หนูมีเรื่องอยากถามเกี่ยวกับการผ่าตัดปลูกถ่ายอวัยวะ ในกรณีที่คนคนหนึ่งได้รับการวินิจฉัยว่าสมองตายอย่างแน่นอนแล้ว ญาติได้ยินยอมให้ผ่าตัดเอาอวัยวะบางอย่างที่ใช้งานได้ไปบริจาคให้ผู้ที่ต้องการโดยที่เจ้าตัวไม่รับรู้แล้ว แพทย์ผู้ผ่าตัดเอาอวัยวะออกไปจะบาปไหมคะ

ในทางการแพทย์ สมองตายหมายถึงตาย แต่ในทางศาสนาพุทธนั้น หนูไม่แน่ใจว่าต้องอยู่ในระดับไหนจึงจะเรียกว่าตายอย่างสมบูรณ์ (เพิ่มเติม ก้านสมองตาย คือไม่มีโอกาสฟื้น หากปล่อยไว้อวัยวะภายในก็จะค่อยๆ หยุดทำงานในที่สุดค่ะ) รบกวนพระคุณเจ้าช่วยตอบคำถามหนูหน่อยนะคะ

พระไพศาล: พุทธศาสนามองว่า การตายอย่างสมบูรณ์นั้นเกิดขึ้นเมื่อกายและ

จิตแตกดับอย่างสิ้นเชิง กล่าวคือนอกจากหมดลม หัวใจหยุดเต้น หรือสมองตายแล้ว จิตยังไม่มี การสืบต่อในภพเดิม กล่าวคือสิ่งที่เรียกว่าจิตที่ดับลง จึงเรียกว่าตายสนิท ผู้ที่สมองตายนั่น ตอนที่วินิจฉัยใหม่ๆ เราอาจยังไม่แน่ว่า จิตดับดับ หรือกระแสชีวิตตัดขาดอย่างสิ้นเชิงแล้วหรือยัง (พูดง่ายๆ คือ จิตออกจากร่างหรือยัง) แต่ไม่นานก็จะถึงจุดนั้นอย่างแน่นอน

อย่างไรก็ตามแม้จิตยังไม่ดับ แต่หากสมองตายแล้ว ก็ยากที่จะกลับมาฟื้นหรือครองร่างเดิมได้ จะถือว่าเขาได้ละร่างไปแล้วก็ได้ ดังนั้นการที่แพทย์ผ่าตัดเอาอวัยวะของเขา โดยที่เขายังไม่ได้อนุญาตก่อนในขณะที่ยังมีชีวิต จึงไม่ได้เป็นการเบียดเบียนเขาแต่อย่างใด คงไม่ต่างจากสัปเหร่อที่เอาร่างเขาไปเผา จิตย่อมไม่รู้สึกรู้หาอะไรแต่อย่างใด นอกจากนั้นการผ่าตัดอวัยวะเพื่อนำไปปลูกถ่ายใหม่ แพทย์ไม่ได้มีเจตนามุ่งร้ายต่อผู้เป็นเจ้าของอวัยวะ เพราะเชื่อว่าเขาตายแล้ว จึงไม่ถือว่าเป็นบาปแต่อย่างใด อย่างไรก็ตาม เพื่อความสบายใจ ญาติพี่น้องควรบอกผู้ตายให้ทราบก่อนว่าแพทย์จะผ่าตัดอวัยวะของเขาไป ส่วนแพทย์ควรขออนุญาตเขาก่อนผ่าตัดด้วยเช่นกัน

ที่มา: เพจ พระไพศาล วิสาโล - Phra Paisal Visalo



การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

รศ.นพ.ประเสริฐ เลิศสงวนสินชัย และคณะ บรรณาธิการ
ราคา ๑๕๐ บาท (รวมค่าจัดส่ง)



ความตาย: ธรรมดา

บทเรียนจากการจัดการความตายของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุที่ทำให้เห็นว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ถือเป็นจุดเปลี่ยนให้คุณอรรณีงามวิทยาพงศ์อาจารย์ประจำสำนักบัณฑิตอาสาสมัครมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หันกลับมามองอีกด้านของความตาย จากที่เคยผลักไสก็กลับมาใกล้ชิดและน้อมนำเข้ามาสู่วิถีชีวิตอย่างแนบเนียน



“เดิมรู้สึกว่าการความตายเป็นเรื่องที่ไม่น่าพิสมัย เหมือนการพลัดพราก การจากกัน มีแต่ด้านลบ เป็นเรื่องที่ไม่พึงมานั่งคิด คือเราไม่เคยเรียนรู้เรื่องพวกนี้ เราไม่ได้อยู่ในวัฒนธรรมแบบคนไทยโบราณ คนจีนถือมากกว่าความตายเป็นเรื่องอับมงคลอย่างยิ่ง ห้ามพูด แม้กระทั่งแดงโมซึ่งซื้อทางจีนแต่จิวเรียกว่าชีกวย ชีที่เสียงเหมือนชีที่แปลว่าตาย แม้ยังห้ามเอาเข้าบ้าน หรือการแต่งชุดดำ เขาถือมาก เราก็โตมาอย่างนี้

“พอมาเจอท่านพุทธทาส ได้เรียนรู้ตอนที่มาสั้นใจธรรมะท่าน แต่ตอนนั้นยังไม่ได้เจาะไปเรื่องความตาย จนกระทั่งท่านอาพาธ ก็เริ่มสนใจวิธีการจัดการความตายของท่าน ท่านทำเหมือนกับเป็นเรื่องธรรมดา...ธรรมดา และสอดคล้องกับธรรมะที่เราเรียนรู้แต่เราไม่ได้จับไปโยงถึงเรื่องความตาย พอมาดูวิธีการจัดการความตายของท่านเพราะเราได้มีโอกาสเข้าไปทำงานดูแลช่วงที่เขาพาท่านขึ้นมาที่โรงพยาบาลศิริราช เราเข้าไปช่วยฝ่ายอุปาสิกาดูแลเรื่องนี้ ได้เจอการปะทะกันระหว่างความคิดแบบพาหนะความตาย กับกลุ่มที่จะเผชิญความตายอย่างสงบ เราอยู่ฝ่ายที่เผชิญความตายอย่างสงบเลยได้เรียนรู้เรื่องตรงนี้

“หลังจากนั้นมาก็เริ่มรู้สึกว่าการตายเป็นสิ่งที่เราต้องพยายามทำให้น้อยอยู่ในชีวิตเรามากขึ้น ก็พยายามเจริญมรณสติ เมื่อก่อนเวลาไปงานศพเราก็ไม่ได้ฟังเพื่อเจริญสติ ฟังพระสวดก็นั่งคิดเรื่องอื่น แต่พอเราเริ่มเรียนรู้เรื่องความตาย ก็รู้ว่าเวลาไปงานศพเป็นโอกาสแห่งการเจริญมรณสติ เวลาไปกราบศพเราก็จะกราบแล้วก็ขอบคุณที่เป็นบพเรียนให้เรา ขอให้เขาไปสู่สุคติ เราก็นั่งฟังพระสวดเพราะเราเข้าใจเรื่องพิธีกรรมมากขึ้น เข้าใจสิ่งที่สวดมากขึ้น เรียกว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้



ภาพ: armkung.exteen.com

“และพอมีโอกาสทำงานเกี่ยวข้องกับการพัฒนาชนบท เวลาเราลงพื้นที่เราก็จะไปเจอวัฒนธรรมการตายแบบพื้นบ้าน เราเรียนรู้จากภาคอีสาน เมื่อก่อนเราก็ไม่เข้าใจ เวลาเขาไปงานศพทุกคนแต่งสีสันทนมาหมด แล้วก็ถือต้นไม้มาแล้วก็มาสนุกสนานเฮฮา จนกระทั่งเรารู้ถึงสิ่งที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา และจุดมุ่งหมายก็เพื่อทำให้คนที่มีชีวิตอยู่จัดการกับความตายได้อย่างเป็นธรรมชาติ คือธรรมดาต้องมีเศร้าโศกอยู่แล้ว ทำอย่างไรที่เขาจะผ่านช่วงเศร้าโศกและยอมรับความตายได้ ประเพณีการเปิดฝาโลงเขาทำเพื่ออะไร เราก็อ่านรู้มากขึ้น เราก็รู้สึกว่าการตายแต่ก่อนเป็นเรื่องของสิ่งที่ถูกจัดการ เพราะฉะนั้นก็เลยมานั่งนึก เอ๊ะ...เราเคยฝึกหัดเรื่องพวกนี้ไหม

“นอกจากนี้ ยังได้จากการอ่านหนังสือของพระยาอนุมานราชธนที่พูดถึงเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น ลัทธิธรรมนิยมพื้นบ้าน เราก็จะพบว่าคนไทยเขาจัดการกับความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่เป็นรากฐานพุทธศาสนา และอีกส่วนคือได้จากท่านอาจารย์พุทธทาสที่พูดว่าคนภาคใต้เขาเตรียมตัวตายอย่างไร ซึ่งท่านอาจารย์ก็เรียนรู้จากโยมแม่ท่าน บางทีก็มาอ่านหนังสือของท่านดิช นัท ธันท์ ท่านสอนว่าตื่นเช้าขึ้นมาก็ให้ตีใจว่าเรายังมีอีก ๒๔ ชั่วโมง ต้องใช้ให้คุ้มเพราะไม่รู้ว่าจะมีอีกหรือเปล่า ก็เป็นวิธีเจริญมรณสติอีกแบบหนึ่ง

“อีกวิธีหนึ่งที่ใช้ค่อนข้างจะถี่ คือเราเป็นคนบ้างาน ก็เคยได้รับการเตือนจากภักษณมิตรรุ่นพี่นานมาแล้ว เขาบอกว่าให้เราคิดถึงความตายว่า ถ้าเกิดตายไปแล้วคนอื่นเขาทำได้ อย่าอึดมากเกินไป ให้ฝึกปล่อยวาง แต่การที่เราจะปล่อยวางงานตรงนั้นได้เราก็ต้องเจริญมรณสติว่าทุกอย่างมีความไม่เที่ยง เราพร้อมที่จะตายเมื่อใดก็ได้ ความบ้างานของเราสะท้อนว่าเราคิดว่าเราไม่ตายไง เรายังต้องอยู่เพื่อที่จะทำมันต่อไป เมื่อไหร่เราปล่อยวางได้ก็แสดงว่าเรายอมรับความเป็นอนิจจังว่างานอาจจะไม่สำเร็จ เพราะฉะนั้น ก็เอาเรื่องงานมาเป็นตัวคิดว่ามันอาจจะไม่สำเร็จเพราะคุณอาจจะต้องตายไปตอนนี้ คือเวลาที่มันงอแงๆ ก็จะเตือนตัวเองว่าอย่าบ้างานมากนัก เพราะเราไม่รู้ว่าจะตายวันตายพรุ่ง เราใช้ชีวิตทำส่วนอื่นแล้วหรือยัง ให้เราจัดสมดุลในชีวิตอื่นๆ ด้วย

“อีกอย่างหนึ่ง สังขารตัวเราเองนี่ก็ได้เรียนรู้เยอะที่สุดเลย แต่ก่อนจะรู้สึกว่าร่างกายเราทำอะไรได้ดังใจ คือสิ่งที่เราเคยฟังจากท่านอาจารย์พุทธทาสจะย้อนกลับมา เพราะว่าเราเคยบรรณาธิการงานหนังสือของท่าน เราเคยคุยกับพระ เราจะรู้กระบวนการเวลาคนที่มันแก่ก็คือเข้าไปใกล้ความตาย เราควรมีทำที่วิจิตรแบบไหนอย่างไร วิธีคิดทำที่นี้ก็คือวิธีการเจริญมรณสติว่า อะไรที่เคยเดินเหินได้สะดวกก็เริ่มไม่สะดวก เวลามองกระจก โอ้ นี่หรือฉัน ครั้งหนึ่งหน้าตาเคยดูดีกว่านี้นะ เตี้ยวันนี้ทำไมดูโทรมอย่างนี้ ก็เพราะว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง วันหนึ่งก็จะกลายเป็นเน่าเปื่อยผุพัง คำถามคือ แล้วเราเตรียมพร้อมแล้วหรือยัง ปัญหาคือไม่ใช่แค่เจริญมรณสติใจ แต่ต้องกลับมาถามว่า แล้วเราพร้อมไหมถ้าหากเราจะต้องไปแบบปุบปับ เราเป็นห่วงอะไรไหม แล้วก็คิดว่าถ้าเกิดวันนี้เราออกไปแล้วเราไปเจอสิ่งที่เฉียดตาย หรือถ้าไม่เฉียดแต่ตายเลย เราสามารถทำแบบที่ท่านอาจารย์พุทธทาสพูดได้ไหมว่ามันเป็นบุญสูงสุดท้าย เราฝึกมาดีพอที่เราจะตั้งสติเพื่อไปเกิดในที่ที่ชอบๆ ได้จริงหรือเปล่า

“แต่ถ้าถามว่าตอนนี้พร้อมไหม ตอบยากจนกว่าจะต้องเฉียดตายอีกสักครั้งสองครั้ง แต่ตอนเจ็บป่วยก็ได้คิดเยอะเหมือนกัน แล้วก็คิดกับคนที่ใกล้ตัวเราอย่างพ่อนี้ไปอย่างปุบปับเลยนะ ช่วงน้ำท่วมปี ๒๕๕๔ ซึ่งพ่อให้สติกับเราเยอะเพราะ



ภาพ: www.picturesof.net

พ่อเป็นคนที่ไม่เชื่อศาสนาไม่เชื่ออะไรทั้งสิ้นเลย แต่เวลาเขาเจ็บป่วยเขาเป็นคนที่ไม่ไว้วางใจ ทั้งๆ ที่เขาต้องอยู่ติดเตียง คนที่มาดูแลเขามีความสุขทุกคนเลย เขาบอกทำไมอากงเป็นคนที่ไม่ไว้วางใจ ให้ทำอะไรก็ทำให้ความร่วมมือดีมาก เราก็เลยรู้ว่าบางทีเราอาจต้องเรียนรู้จากพ่อเราว่า ทำไมเขาถึงรับมือกับความตายได้แบบนี้ แล้วเขาก็ให้อนุสติกับเรา เขาไม่ไว้วางใจเหมือนกับเขาปลงตก คือพ่อเป็นคนที่ไม่เคยก่อเวรก่อกรรม เป็นคนที่ศัลยบริสุทธิ ไม่เคยเบียดเบียน แล้วก็ทำบุญในแบบของเขา เพราะฉะนั้น วันที่เขาไปเขาก็ไปอย่างสบายโดยที่กินข้าวเสร็จ กินของว่างที่เขาชอบ แล้วเขาก็หมดลมไปเลย โดยที่ไม่ทรมานทรมาย ไม่อะไรเลย ทำให้คิดว่าเราจะสามารถตายได้อย่างพ่อหรือเปล่า

“สิ่งที่ทำบ่อยหลังจากพ่อตายคือมีสติ ในแง่ว่าชีวิตจะต้องอยู่กับปัจจุบัน เพราะพ่อเป็นบทเรียน คือพ่อไม่ค่อยคิดเรื่องข้างหน้าว่าจะเป็นอะไร พ่อเขาอยู่กับปัจจุบัน เพราะฉะนั้น เราเองเราอยู่กับปัจจุบันหรือเปล่า เราอยู่กับมันได้มากน้อยแค่ไหน เพราะถ้าเราใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันได้ เวลาความตายมาถึงเราก็พร้อมที่จะรับมือมันได้ง่ายขึ้น เพราะว่ามันมาอยู่ข้างหน้า เราต้องมาทวนตัวเองว่าอานาปานสติเราเข้มแข็งหรือเปล่า เราตามทันจิตเราไหม ก็ต้องมาเรียนรู้เรื่องพวกนี้ว่า ในกรณีที่จะต้องเจอความตาย จะทำอย่างไรให้จิตสามารถอยู่กับสภาวะที่เรียกว่าเปลี่ยนผ่านความตายได้เป็นอย่างดี”



นิราศชิตินัย

ท่องไปในโลกการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ประสบการณ์จากการดูงานพาลิเอทีฟแคร์

(การดูแลแบบประคับประคอง)

ในมุมมองของ นพ.สกล สิงหะ

ประธานหน่วยชีวิตันตานิบาล รพ.สงขลานครินทร์

สำนักพิมพ์สยาม ราคา ๒๕๐ บาท



เราไม่ต้องพุดเรื่องความตายกันหรอก ถ้า...

- ถ้าเราเป็นอมตะ
- ถ้าคนรักของเราเป็นอมตะ
- ถ้าเราและคนใกล้ชิดไม่กลัวความตาย
- ถ้าเราพร้อมรับมือกับความตายได้ทุกเมื่อ
- ถ้าเราดำรงชีวิตบนความไม่ประมาทในชีวิตอย่างสมบูรณ์
- ถ้าเราได้เตรียมคนใกล้ชิดให้รับความตายของเราได้ทุกขณะ
- ถ้าแพทย์รู้ว่าเรา (และคนที่เรารัก) ต้องการที่จะเลือก
หรือปฏิเสธการรักษาในระยะท้ายอย่างไร
- ถ้าเราปล่อยวางชีวิตได้อย่างหมดจด
- ถ้าเราพุดเรื่องความตายกันอยู่แล้วอย่างเป็นปกติ



ในความเคลื่อนไหว

นาร่อง ๗ โรงพยาบาล หนุนระบบดูแล “ผู้ป่วยระยะสุดท้าย”

ก รมการแพทย์จับมือโรงพยาบาลในสังกัด ตั้ง “หน่วยอภิบาลคุณภาพชีวิต” ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง ครอบคลุม ๔ มิติ มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้ป่วย เริ่มนาร่อง ๗ โรงพยาบาลใหญ่

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวภายหลังเป็นประธานในพิธีเปิด “หน่วยอภิบาลคุณภาพชีวิต” ที่โรงพยาบาลสงฆ์ว่า กรมการแพทย์เป็นกรมวิชาการให้บริการทางการแพทย์ที่ซับซ้อน โดยใช้บุคลากรเชี่ยวชาญเฉพาะและเครื่องมือที่มีเทคโนโลยีขั้นสูง อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยที่มาด้วยปัญหาทางการแพทย์ที่ซับซ้อนทำให้มีอัตราการเสียชีวิตหรือรักษาไม่หายขาดจำนวนมาก เช่น โรคมะเร็ง โรคทางระบบประสาท หรือโรคเรื้อรังอื่นๆ ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีรูปแบบที่ชัดเจนในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย กรมการแพทย์เป็นหน่วยงานที่เผชิญปัญหาเหล่านี้สูงมาก จึงได้จัดตั้งคณะกรรมการเพื่อศึกษาหารูปแบบการให้บริการการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย และมีการจัดตั้งหน่วยงานดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาลนาร่อง ๗ แห่ง ได้แก่ โรงพยาบาลสงฆ์ โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี สถาบันประสาทวิทยา โรงพยาบาลมะเร็งลพบุรี โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่ และโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี เพื่อหารูปแบบการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่เหมาะสมกับบริบทของการดูแลของโรงพยาบาลตติยภูมิหรือสูงกว่า พร้อมทั้งรวบรวม ทบทวนองค์ความรู้ และสังเคราะห์รูปแบบการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ศึกษาข้อดีข้อเสีย ติดตามประเมิน

ผลความพึงพอใจของผู้ป่วยและญาติ เพื่อนำไปปรับปรุงและจัดทำเป็นคู่มือขยายผลไปยังโรงพยาบาลทั้งในและนอกสังกัดของกรมการแพทย์ทั่วประเทศ เพื่อจัดตั้งหน่วยงานดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้มีมาตรฐานเดียวกันอย่างครอบคลุม

นายแพทย์สมนึก อร่ามเหียรธำรง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงฆ์ กล่าวว่า โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ เป็นโรงพยาบาลที่ดูแลรักษาพระภิกษุ-สามเณร มากกว่า ๖๓ ปี พบว่าพระภิกษุอาพาธ ร้อยละ ๖๐ เป็นผู้สูงอายุ และมีโรคเรื้อรัง รวมทั้งเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายที่ต้องการการดูแลแบบประคับประคอง หน่วยอภิบาลคุณภาพชีวิตจะช่วยให้การดูแลรักษาพระภิกษุที่อาพาธมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยครอบคลุมทั้ง ๔ มิติ คือ กิจกรรมการดูแลรักษาทางร่างกาย เช่น การบรรเทาปวดโดยการให้ยาระงับปวดเพื่อไม่ให้ผู้ป่วยทรมาน การดูแลการพักผ่อน นอกจากนี้ ยังมีบริการนวดเพื่อผ่อนคลาย การแช่มือและเท้าด้วยสมุนไพร กิจกรรมการดูแลรักษาทางจิตใจ เช่น การเปิดเทปธรรมะ มุมนานหนังสือธรรม การทำวัตรเช้า-เย็น การสวดมนต์ทุกวันพระร่วมกันทั้งผู้ป่วย ญาติและเจ้าหน้าที่ การจัดกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา เป็นต้น กิจกรรมการดูแลรักษาทางด้านจิตวิญญาณ โดยจะมีพยาบาล ผู้จัดการผู้ป่วยแต่ละรายเป็นผู้ประเมินด้านความเชื่อ ค้นหาสิ่งค้างคาใจที่ผู้ป่วยต้องการทำในวาระสุดท้าย เช่น อยากพบบุคคลใดเพื่อขอโทษกรรม เพื่อให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบ และกิจกรรมทางด้านสังคม โดยให้ผู้ป่วยมีกิจกรรมกับญาติและครอบครัว เพื่อให้กำลังใจระหว่างกัน ซึ่งทำให้ผู้ป่วยได้รับการรักษา ดูแลอย่างเป็นขั้นตอน เสริมสร้างคุณภาพทางร่างกายให้แข็งแรง และมีความสุขในการดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่ต่อไป.

ที่มา: <http://www.thairath.co.th/content/415490>



เปิดบริการแล้ว



www.budnet.org/sunset

พบกับ

๒๕๐ บทควาาม*

๓๐๐ คำสำคัญ*

๑๐๐ ผู้เขียน*

จดหมายข่าว ๒๐ ฉบับ*

คอลัมน์

มองรอบทิศ

เฟื่องพินิจเรื่องชีวิตและความตาย

ถาม - ตอบ ทุกมิติความตายกับชีวิต

มรณสติในชีวิตประจำวัน

ในความเคลื่อนไหว ฯลฯ

เหมาะสำหรับ

- ผู้สนใจ ความรู้และประสบการณ์การทำงานดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย และการเผชิญความตายอย่างสงบ
- บุคลากรสุขภาพและครอบครัวของผู้ป่วยที่ต้องการเรียนรู้การดูแลสุขภาพในระยะท้ายของชีวิต
- ผู้ต้องการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายผ่านการเรียนรู้เรื่องการเผชิญความตายอย่างสงบ

ติดตามความเคลื่อนไหวได้ที่  Peaceful Death

www.budnet.org/peacefuldeath

* จำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

หนังสือว่าด้วยเรื่องความตาย และการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย ของเครือข่ายพุทธิกา



ระวังถึงความตายสบายนัก
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๔๐ บาท



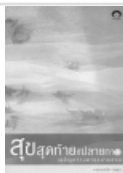
บทเรียนจากผู้จากไป
ผลึกความรู้ ดูแลคนไข้ระยะสุดท้ายแบบไทยๆ
บรรณาธิการ นพ.เต็มศักดิ์ พิงศ์มี และอโนทัย เจียรสวางค์
ราคา ๑๐๐ บาท



เชนิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๑ แนวคิดและกระบวนการเรียนรู้
พระไพศาล วิสาโล และคณะ
ราคา ๑๒๐ บาท



เชนิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๒ ข้อคิดจากประสบการณ์
พระไพศาล วิสาโล และคณะ
ราคา ๙๙ บาท



สุขสุดท้ายที่ปลายทาง
กรรณจริยา สุขรุ่ง
ราคา ๑๙๐ บาท



เหนือความตาย : จากวิกฤตสู่โอกาส
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๑๒๐ บาท



การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ
พระไพศาล วิสาโล
สมทบค่าจัดพิมพ์เล่มละ ๑๕ บาท (ฟรี ค่าจัดส่ง)



ตีชีวิตสู่ความสงบที่ปลายทาง บทเรียนชีวิตในยามเจ็บป่วย
ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท



ชั้นฉ่าย-กระเทียม

ลดความดัน ป้องกันโรคหลอดเลือด

สองปีที่ผ่านมา คนในครอบครัวของผู้เขียนสองคนต้องเผชิญกับโรคหลอดเลือดสมองตีบ คนหนึ่งคือพ่อ อยู่ๆ ก็เกิดอาการแขนซ้ายอ่อนแรง ลิ้นแข็งพูดไม่ชัด ส่วนอีกคนหนึ่งคือน้องเขย ชาร่างกายซีกซ้ายทั้งหมดตั้งแต่ใบหน้าลงไปจนถึงเท้า ทั้งสองกรณีแพทย์วินิจฉัยว่าเกิดจากเส้นเลือดสมองตีบหรืออุดตัน นับว่ายังโชคดีที่อาการดังกล่าวเป็นอยู่เพียงชั่วคราว เมื่อรักษาแล้วอาการนั้นก็หายไป ไม่ได้ร้ายแรงถึงขั้นเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต สัญญาณเตือนดังกล่าวทำให้ต้องหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพกันมากขึ้น รวมทั้งต้องหาทางป้องกันไม่ให้เกิดอาการขึ้นอีก



ภาพ: igetweb.com

ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตันคือความดันโลหิตสูง น้องเขยของผู้เขียนเคยมีความดันโลหิตสูงถึง ๒๐๐/๙๐ มม.ปรอท เมื่อเทียบกับความดันของคนปกติจะไม่เกิน ๑๒๐/๘๐ มม.ปรอท นับว่าสูงมาก เมื่อเกิดอาการหลอดเลือดสมองอุดตันชั่วคราวและอาการดีขึ้นแล้ว ต้องกินยาลดความดันเป็นประจำ แต่ความดันก็ยังสูงประมาณ ๑๓๐ - ๑๔๐/๙๐ และยังคงมีอาการตื้อๆ มึนๆ ศีรษะ ซาตามปลายมือปลายเท้าอยู่บ่อยๆ จึงคิดหาทางเลือกอื่นๆ ในการดูแลเรื่องลดความดัน จนได้คำแนะนำจาก คุณสันติสุข โสภณสิริ แพทย์แผนไทย ประจำคลินิกการแพทย์แผนไทย มูลนิธิสุขภาพไทย ให้กินน้ำขึ้นฉ่ายปั่นเพื่อลด

ความดัน และกินกระเทียมเพื่อช่วยให้ผนังหลอดเลือดทั้งระบบ (รวมทั้งเส้นเลือดสมอง) มีความเหนียว ยืดหยุ่น ไม่แตกเปราะง่าย เลือดจะได้ไหลเวียนดีขึ้น ซึ่งถ้าหากดูแลสุขภาพแบบนี้จะช่วยลดอาการเส้นเลือดตีบให้น้อยลงได้

คุณสันติสุขให้สูตรสำหรับทำน้ำขึ้นฉ่ายปั่นไว้ดังนี้ค่ะ

- ใช้ขึ้นฉ่าย ๕-๑๐ กรัม สำหรับคนที่มีน้ำหนักไม่เกิน ๖๐ กิโลกรัม หากน้ำหนักเกิน ๖๐ กิโลกรัม ให้ใช้ ๑๕-๒๐ กรัม
- ผสมรากผักชีและขิง เพื่อไม่ให้มีฤทธิ์เย็นจากขึ้นฉ่ายมากเกินไป รวมทั้งช่วยย่อยและขับลมในกระเพาะ ให้ใส่ในปริมาณที่เราระวังรสชาติและกลิ่นของสมุนไพรได้
- ใส่เก๋ากี้ ๑ ช้อนโต๊ะ สำหรับคนที่มีน้ำหนักไม่เกิน ๖๐ กิโลกรัม หากน้ำหนักเกิน ๖๐ กิโลกรัม ให้ใช้ ๒ ช้อนโต๊ะ เก๋ากี้จะช่วยลดไขมันในเลือด บำรุงกำลัง บำรุงสายตา ตับ ไต ปอด ให้แข็งแรง
- ผสมน้ำเปล่าประมาณ ๑/๓ - ๑/๒ แก้ว จะปริมาณให้ปั่นรวมกันแล้วได้ ๑ แก้วพอดี

ปั่นส่วนผสมดังกล่าวเข้าด้วยกัน กินวันละ ๔ ครั้ง เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน ก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ สูตรที่ให้ไปนี้สำหรับ ๑ แก้ว ถ้าต้องการสะดวกสามารถปั่นครั้งเดียวโดยเพิ่มปริมาณตามสัดส่วน และเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อรักษาฤทธิ์ยา ถึงเวลาค่อยนำออกมากินทีละแก้ว ควรกินให้ครบ ๔ มื้อ เพื่อประสิทธิภาพสูงสุดในการลดความดัน หากใครไม่คุ้นชินกับกลิ่นของขึ้นฉ่ายและสมุนไพรประกอบอื่นๆ สามารถเพิ่มผลไม้ เช่น แอปเปิ้ล สาลี่ ชมพู ฝรั่ง ได้ตามชอบ เพื่อให้รสชาติดีขึ้น แต่ปริมาณการกินแต่ละมื้อก็จะมากตามไปด้วย เพราะต้องกินขึ้นฉ่ายตามปริมาณที่กำหนดให้ครบทุกมื้อ ห้ามลดลง แม้จะเพิ่มผลไม้อื่นก็ตาม

ขึ้นฉ่ายเป็นผักที่มีสรรพคุณทางยามากมาย มีโพแทสเซียมสูง ช่วยในการขยายตัวของหลอดเลือด ช่วยในการทำงานของระบบหมุนเวียนต่างๆ ในร่างกาย ช่วยลดคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และระดับน้ำตาลในเลือด



ภาพ: www.mylifebe.com

ช่วยลดความดันโลหิต ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดได้ด้วย อย่างไรก็ตาม คุณสันติสุขกล่าวถึงข้อควรระวังของขึ้นฉ่ายคือเป็นยาขับปัสสาวะ ซึ่งเป็นคุณสมบัติของยาลดความดันโดยทั่วไป หากกินเกินขนาดจะทำให้เสียน้ำและเกลือแร่ได้ แต่จากการทดลองในผู้ป่วยช่วยลดความดันแผนปัจจุบัน และต้องใช้ยาควบคุมความดันตลอดชีวิต พบว่าการกินขึ้นฉ่ายปริมาณดังกล่าวทุกวันไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงที่เป็นอันตราย แต่ผู้ที่มีความดันต่ำไม่ควรกินขึ้นฉ่ายมากเกินไป

ส่วนวิธีการกินกระเทียมอย่างถูกต้อง ทั้งปริมาณและคุณภาพ คุณสันติสุขแนะนำให้เคี้ยวกระเทียมสดกลืนเล็กครั้งละ ๕ กลีบ หรือกระเทียมโทน ๑-๒ เม็ด พร้อมอาหาร ๓ มื้อทุกวัน ไม่ควรใช้กระเทียมจีนที่กลีบใหญ่ๆ เพราะไม่มีสรรพคุณทางยา การกิน



กระเทียม ๓ มื้อดังกล่าวไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงใดๆ (ยกเว้นอาจทำให้มีกลิ่นกระเทียมติดปาก) และมีปริมาณมากพอที่จะแสดงสรรพคุณ แต่ต้องกินให้ถูกวิธี คือห้ามกินตอนท้องว่างหรือเคี้ยวกระเทียมเปล่าๆ เพราะจะกัดกระเพาะ ควรเคี้ยวกระเทียมพร้อมกันกับข้าวหรืออาหารที่เป็นแป้ง และต้องเคี้ยวให้ละเอียดมากๆ ให้กระเทียมคลุกเคล้ากับข้าวก่อนที่จะลงกระเพาะจะให้ผลดีกว่าเคี้ยวกระเทียมเดี่ยวๆ เพราะสารที่เป็นฤทธิ์ยาจะออกตอนที่ผสมกับแป้งและน้ำลาย สังเกตว่าตอนเคี้ยวละเอียดจะมีรสขำๆ แสบๆ ที่ฟัน นั่นคือสารที่เป็นฤทธิ์ยา ยิ่งเคี้ยวให้ละเอียดเท่าไรก็จะละลายฤทธิ์ยาออกมาได้มากเท่านั้นและดีกว่าการให้ไปย่อยในกระเพาะอาหาร

คนปกติก็ควรจะกินกระเทียมพร้อมข้าวทุกมื้อโดยไม่ต้องรอให้ป่วยก่อน เพราะจะช่วยลดคอเลสเตอรอล ช่วยให้เส้นเลือดยืดหยุ่นดี เมื่อเส้นเลือดแข็งแรงระบบไหลเวียนเลือดโดยรวมก็จะดี เป็นการป้องกันโรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือดได้ นอกจากนี้ ยังช่วยให้ระบบย่อยดีขึ้น น้องสาวของผู้เขียนปกติเวลากินข้าวมักรู้สึกท้องอืด บวมๆ เหมือนการย่อยไม่ดี เมื่อลองกินกระเทียมเป็นประจำ อาการท้องอืดก็หายไป กินข้าวเยอะแคะไหนท้องก็ไม่อืด รู้สึกได้เลยว่าระบบการย่อยและการดูดซึมอาหารดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ส่วนน้องเขยหลังจากที่กินกระเทียมและปั่นน้ำขึ้นฉ่ายกินเป็นประจำ แม้จะกินได้เพียง ๓ มื้อ ไม่ครบตามคำแนะนำ ๔ มื้อ เขาก็รู้สึกถึงประสิทธิภาพที่น่ามหัศจรรย์ได้ตั้งแต่กินครั้งแรก คือรู้สึกว่าร่างกายสดชื่นขึ้น จากปกติที่ศีรษะจะตื้อๆ มึนๆ ก็โล่ง เมื่อกินน้ำขึ้นฉ่ายต่อเนื่องทุกวัน ความดันจาก ๑๘๐ - ๒๐๐/๙๐ ก็ค่อยๆ ลดมาที่ ๑๓๐/๘๐ ซึ่งหากสามารถจัดสรรให้กินได้ครบ ๔ มื้อ เชื่อว่าความดันคงจะลดลงสู่ภาวะปกติได้แน่นอน อย่างไรก็ตาม เขาก็พอใจอย่างมากเพราะตั้งแต่กินสองอย่างนี้เป็นประจำ เขาไม่มีอาการชาตามปลายมือปลายเท้าและมีนิ่วในกระเพาะปัสสาวะอีกเลย แถมยังรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่ากว่าตอนที่กินยาลดความดันเสียอีก

ใครที่มีปัญหาความดันสูง ลองหันมาใช้สมุนไพรอย่างขึ้นฉ่ายและกระเทียมดูบ้าง เพื่อจะช่วยให้คุณภาพชีวิตที่ต้องอยู่กับโรคประจำตัวอย่างความดันนี้ดีขึ้น แถมยังป้องกันการเกิดโรคภัยแรงที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตอย่างโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดต่างๆ ทั้งหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง ลดความเสี่ยงในการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ได้อีกทางหนึ่งด้วยค่ะ



ธรรมะข้างเตียง

พระไพศาล วิสาโล เขียน
เครือข่ายพุทธิกา พิมพ์
ราคา ๖๐ บาท



การให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายนั้น ไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อน ญาติผู้ป่วยก็สามารถทำได้ และอาจทำได้ดีกว่าพระสงฆ์ด้วยซ้ำ หากตระหนักเป็นเบื้องต้นว่าสิ่งที่ผู้ป่วยต้องการคือความสงบทางจิตใจ ก็ย่อมเห็นถึงความสำคัญของการน้อมใจให้ผู้ป่วยนึกถึงสิ่งดีงามที่นับถือ บุญกุศลที่ได้บำเพ็ญสิ่งที่เป็ความภาคภูมิใจในชีวิต รวมทั้งการปล่อยวางสิ่งที่ค้างคาใจหรือห่วงแหนกังวล



ในความรื่นรมย์ || นาโกะลี

สักการะ

สักการะจิตวิญญาณบรรพชน
เข้าไปสู่ความว่างทั้งหมดไม่มี

เรียนรู้อะไรในเรื่องเล่านั้น
ก่อรูปรอยร่างระหว่างภาระ

อยู่ไม่อยู่ มีไม่มี อย่างนี้ว่า
สุขวิเศษ, ทุกข์ระทมคลี่ครอบงำ

หลายทางเทียบแต่ไร้ทางระหว่างโลก
ยอมอย่างไรเงื่อนไขทุกครั้งคราว

ตกตายอีกก็ครั้งยังไม่สิ้น
ปัญญาญาณบรรพชนมากเพียงใด

สักการะเพื่อนำพาตัวตน-ตน
อาจต้องใช้เวลานับกาลนาน

สักการะจิตวิญญาณบรรพชน
พ้นเกิดแก่เจ็บตาย มี-ไม่มี

แบบชีวิตอันหลุดพ้นโลกีย์วิถี
สัมผัสการบงชี้ สถานะ

กาลเปลี่ยนแปรผัน-ผัสสะ
ค่อยเก็บเกี่ยวสภาวะแห่งธรรม

เกิดคือก่อต่ออัตตาล่วงถล่ำ
เป็นกงกรรมถักทอสืบเรื่องราว

ประสานสอดร้อยโศกเมื่อบอกกล่าว
ทางจึ่งทอยืดยาวไกลออกไป

ก่อนร่างไร้ฟาดินสุดสมัย
ดำรงอยู่ เคลื่อนไหวในจักรวาล

สู่พลังแห่งหลุดพ้นมุ่งข้ามผ่าน
เพียงเมื่อเริ่มคลี่บานก็น่ายินดี

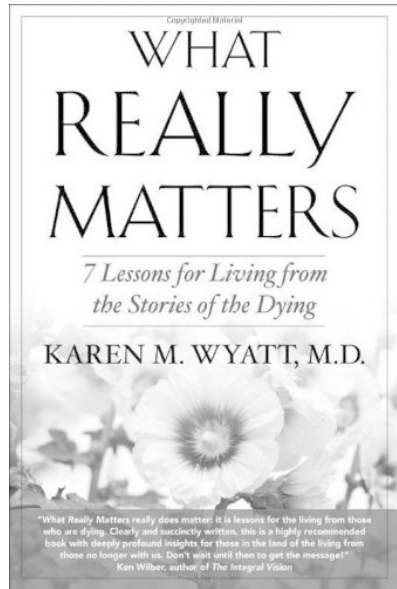
แบบชีวิตอันหลุดพ้นโลกีย์วิถี
นอบน้อมและพร้อมพลีธรรมบูชา



มุมมองจาก เบื้องบน เรื่องของยูจิน

ยูจินอายุ ๗๐ ปี ชีวิตของเขา กำลังเข้าใกล้ความตายทุกขณะจากการถูกโรคกล้ามเนื้อหัวใจล้มเหลวโจมตีมาตลอดตั้งแต่วัยกลางคน ยาวนานร่วม ๓๐ ปี เขากับภรรยา เบ็ท ได้พูดคุยและรับรู้ร่วมกันมาตลอดว่า ชีวิตของเขาอาจไม่ยืนยาวนักเนื่องจากระบบการทำงานของหัวใจพร้อมจะล้มเหลวได้ตลอดเวลา สามภรรยาคนนี้เตรียมตัวเองสำหรับอนาคตที่จะเกิดขึ้นมาโดยตลอด พวกเขาพูดคุยถึงชีวิตข้างหน้าที่เบ็ทอาจจะต้องเป็นหญิงม่าย และเตรียมแผนการเงินสำหรับความมั่นคงในอนาคต ช่วงเวลา ๑๕ ปีที่ผ่านมา เบ็ทเตรียมตัวเตรียมใจที่จะเผชิญวัยชราเพียงลำพังของตนมาโดยตลอด หากว่ายูจินต้องจากโลกนี้ไป

แต่แล้วโศกนาฏกรรมที่ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้น เบ็ทเสียชีวิตกะทันหันเนื่องจากเส้นโลหิตในสมองแตกในอ้อมแขนของสามีขณะรอคอยรถพยาบาลฉุกเฉิน ชีวิตของยูจินตกอยู่ในความสับสนงุนงงต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้น เบ็ทไม่ควรที่จะเสียชีวิตในขณะที่อายุเพียงเท่านั้น เธอเป็นคนสุขภาพดี สามภรรยาคนนี้ไม่เคยคิดหรือตระเตรียมมาก่อนว่าจะมีเหตุการณ์เช่นนี้ ยูจินรู้สึกขมขื่น เขามองว่าตนเองถูกพระเจ้าทรยศ ทำให้ชีวิตของเขาตกอยู่ในความซึมเศร้า โกรธแค้นต่อโชคชะตา ยูจินไม่ทราบว่าจะใช้ชีวิตอันโดดเดี่ยวได้อย่างไรเมื่อภรรยาสุดที่รักต้องมาจากไปเช่นนี้



๑๕ ปีล่วงเลยไป ยูจีนยังคงมีชีวิตอยู่ด้วยความเศร้าหมองและท้อแท้เกลียดชังทุกช่วงขณะของชีวิต ระลึกถึงความสุขที่ต้องสูญเสียไปจากการตายก่อนวัยอันควรของภรรยา “มันไม่แฟร์เลย” คือคำบ่นของยูจีนที่บอกกับทุกคนที่เขาพบพาน แต่แล้วเพียงไม่กี่วันก่อนที่ผู้เขียนจะได้พบกับยูจีน ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พลิกชีวิตของยูจีนอีกครั้งหนึ่ง ยูจีนฝันว่าเขาได้เดินทางไปยังดวงดาวอันไกลโพ้นในห้วงอวกาศ จากที่นั่น เขาได้มองกลับมาที่โลกใบนี้และมองเห็นทุกรายละเอียดในชีวิตของเขากับเบ็ทซึ่งไม่เคยใส่ใจมาก่อน ช่วงขณะนั้นและจากมุมมองนั้น ยูจีนได้ตระหนักขึ้นใหม่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันลงตัวสมบูรณ์ มันมีที่มาที่ไปในตัวเอง สิ่งที่เกิดขึ้นก็เพียงแค่เกิดขึ้น ยูจีนพบว่าแต่ละเหตุการณ์ต่างมีวัตถุประสงค์และที่ทางของมันเอง แม้แต่การตายของเบ็ท ยูจีนพูดคุยกับผู้เขียนด้วยดวงตาที่เป็นประกายตาและรอยยิ้มของการยอมรับว่า “พวกเรามักจะคิดว่าชีวิตไม่ยุติธรรม นั่นเป็นเพราะเรามีแค่มุมมองจากโลกใบนี้ แต่หากเรามองและรับรู้ความเป็นไปในโลกจากมุมมองที่อยู่เหนือขึ้นไป เราจะพบว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแล้วแต่ยุติธรรมและลงตัว เราเพียงแต่ไม่เข้าใจว่ามันทำงานอย่างไรเท่านั้นเอง”



ยูจีนมีชีวิตต่อไปด้วยการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น สงบสุขทางจิตใจ ไม่มีความขมขื่นอีกต่อไป เขาพูดคุยกับทุกคนที่ได้พบปะถึงการเติบโตของงูงามในจิตใจของเขา อธิบายความหมายแท้จริงของคำว่ายุติธรรม และพลังอำนาจของการเปลี่ยนมุมมองอย่างดีที่สุดเท่าที่ทำได้

จากเรื่องราวของยูจีน เราจะมองเห็นว่าการตีความชีวิตและเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับมุมมองที่เรามีต่อสิ่งนั้น ทศนคติต่อชีวิตของแต่ละคนที่มุ่งมองไปในรายละเอียดบางอย่าง และเหวี่ยงไปมาตามอารมณ์เหมือนลมพายุที่โหมพัดใส่ทุ่งหญ้า ความใส่ใจประการแรกจึงอยู่เพียงระดับทุ่งหญ้า ยูจีนมองเห็นความตายของภรรยาว่า ไม่ยุติธรรม เมื่อเขามองแค่เพียงระดับนั้น แต่เมื่อเขาได้มองเห็นภาพใหญ่ สิ่งที่เคยคิดว่า ดี แย่ จริงๆ แล้วเป็นเพียงแค่การเกิดขึ้นที่สอดคล้องกับความเป็นไป

เมื่อใดที่เราสามารถถอยตัวเองออกมาและรับรู้เหตุการณ์จากภาพใหญ่จากมุมมองที่อยู่สูงขึ้นไป เราจะตระหนักรู้ว่า จริงๆ แล้วทุกเรื่องราวของคนคนหนึ่งต่างล้วนเป็นส่วนหนึ่งของระบบทั้งหมด ทุกสิ่งทุกอย่างต่างล้วนเชื่อมโยงและเป็นหนึ่งเดียวกัน ด้วยมุมมองเช่นนี้ จะช่วยก่อเกิดสำนึกของการยอมรับและความเสมอภาคต่อทุกขณะของชีวิต พลิกมุมมองอย่างกลับหัวกลับหาง สิ่งที่เคยตัดสินว่าไม่ยุติธรรม แท้จริงมีความยุติธรรมในแบบของมันเอง สิ่งที่ทำร้ายเราแท้จริงก็ก่อหุนเรต่างหาก สิ่งที่เรายึดถือให้ค่ามาก แท้จริงไม่ได้สำคัญอะไรหนักหนาเลย

กระบวนการเติบโตทางจิตวิญญาณสร้างความตื่นรู้และทำให้เราสามารถมองชีวิตจากมุมมองเบื้องบน แม้ว่าเราจะยังใช้ชีวิตบนผืนดิน เราจะต้องเพาะหว่านความพยายามวันแล้ววันเล่าในการเพาะปลูก หว่านไถ และเก็บเกี่ยวโดยยังคงความตระหนักรู้ถึงความจริงจากมุมมองเบื้องบนที่มีต่อทุกรายละเอียดของผืนดิน เมล็ดพันธุ์ พืชผลที่เก็บเกี่ยวได้ แท้จริงไม่สำคัญอะไรเลย แต่มันคือความตระหนักรู้ ความสามารถที่จะมีมุมมองจากระดับสูงเท่าที่จะเป็นไปได้ต่อทุกสิ่งรอบตัวต่างหากที่มีความหมาย

ข้อความอาจดูสับสน น่างุนงง แต่นี่เองที่ชีวิตต้องการเพื่อครุ่นคิดและเดินทางเพื่อการเติบโตทางจิตวิญญาณ



อย่างไรก็ตาม สิ่งที่พึงจดจำไว้คือ กระบวนการเริ่มต้นที่ผืนดินแห่งการรับรู้ของพวกเรา เมล็ดพันธุ์ที่เพาะหว่านจากบทเรียนชีวิตว่าด้วยความตาย เริ่มต้นจากจุดที่เราดำรงอยู่ ไร้ทางไถกับเส้นทางการเติบโตที่กำลังจะมาถึง เหมือนกับต้นหญ้าหน้าฝนที่เติบโตอย่างกระตือรือร้นเพื่ออยู่เหนือผืนดิน

เรียบเรียงจาก

What Really Matters : 7 Lessons for Loving from the Stories of the Dying

เขียนโดย Karen M. Wyatt , MD





ในโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ || กองสารนิเทศ

DIY Before I die

ใคร่ครวญชีวิต พินิจความตายด้วยตัวคุณเอง



“ถ่ายรูปให้ชัดๆ เลยนะ จะได้ให้ลูกๆ เห็น”

คุณป้าวัย ๗๐ ปีคนหนึ่งบอก หลังจากผู้เขียนขออนุญาตถ่ายรูปข้อความที่คุณป้าเขียนถึงความปรารถนาก่อนตายของตัวเอง และจะอัปโหลดรูปไปไว้ในเฟซบุ๊กแฟนเพจ peaceuldeath หลังจากจบงาน (ดูรูปประกอบ)

คุณป้าท่านนี้เป็นเพียงหนึ่งในผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนความปรารถนาก่อนตายในบูธ DIY Before I die ที่โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกาจัดขึ้นเพื่อเชิญชวนผู้คนให้กลับมาใคร่ครวญตัวเองผ่านการพินิจพิจารณาในเรื่องความตาย

หลังจากที่เคยทดลองนำ “กำแพง Before I die” ไปจัดวางไว้กลางห้างสรรพสินค้าระดับประเทศอีกแห่งหนึ่งเมื่อกลางเดือนตุลาคม ๒๕๕๖ และได้รับความสนใจอย่างล้นหลาม จนทำให้โครงการฯ มั่นใจว่า สังคมไทยบางส่วนเริ่มเปิดรับการนำเรื่องความตายมาพูดคุยและเรียนรู้กันในที่สาธารณะได้



เมื่อมีการจัดงานวัดลอยฟ้าในวันที่ ๓-๗ เมษายน ๒๕๕๗ ณ ห้างสรรพสินค้าสยาม-พารากอน โครงการฯ จึงนำแนวคิดดังกล่าวมาสื่อสารอย่างต่อเนื่อง โดยปรับรูปแบบให้เหมาะกับสภาพการจัดงาน จากกำแพงขนาดใหญ่มาเป็นป้ายกระดาษเขียน “ก่อนฉันจะตาย ฉันความปรารถนาที่จะ.....” แล้วนำมาตกแต่งบนผนังรอบบูธเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้คนเข้ามาใคร่ครวญ พุดคุย ตลอดจนแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องและความตายจากกันและกัน

ตลอดการจัดงาน ๕ วัน มีผู้คนแวะเวียนกันเข้ามาใช้เวลาในบูธ DIY Before I die ทุกเพศทุกวัย มีทั้งที่มาคนเดียว มากันเป็นครอบครัวบ้าง เช่น คุณแม่พาลูกสาววัยรุ่นเข้ามาบ้าง หรือมากันเป็นกลุ่มกับเพื่อนบ้าง บางคนสนใจเข้ามานั่งพูดคุยกับจิตอาสาบนแท่นครึ่งชั่วโมง หลายคนยอมรับว่าไม่เคยนึกถึงเรื่องนี้มาก่อนเลย ต้องใช้เวลาค่อยๆ คิด และเขียนออกมา จนปรากฏเป็นข้อความหลายเรื่องราวหลากหลายสีสันประดับรอบๆ บูธอย่างน่าชม

เมื่อมองไปรอบๆ ค่อยๆ อ่านค่อยๆ พิจารณาว่าความปรารถนาของแต่ละคนเป็นอย่างไรกันบ้าง

เราพอจะแบ่งได้คร่าวๆ ออกเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ๆ

กลุ่มแรก เป็นเรื่องของฝันเฉพาะตัว

แนวการขัดเกลาตนเอง เช่น อยากเป็นคนขยัน เรียนเก่ง พัฒนาตนเอง, แนวความสุข เช่น ขอให้มีความสุขสบาย มีความรักในทุกวัน หรือแนวทำตามความฝัน ความต้อง เช่น ถูกรางวัลที่ ๑ ไปล่องเรือท่องเที่ยวเลเมดิเตอร์เรเนียน เป็นต้น

กลุ่มที่สอง เป็นเรื่องความต้องการเห็นและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างหรือสังคม

แนวสร้าง/ปรับปรุงสัมพันธภาพ เช่น อยากให้ลูกทุกคนรักใคร่สามัคคีกัน เห็นครอบครัวกลับมายุ่งด้วยกัน, แนวส่งลูกหลานให้ถึงฝั่ง เช่น ขอให้ลูกๆ จบปริญญาตรี อยากเห็นความสำเร็จของลูก แนวสังคมดีงาม เช่น ลดการเบียดเบียน เพิ่มความรักและเมตตา เห็นคนไทยรักกัน บ้านเมืองเจริญก้าวหน้า ไม่มีใครแบ่งแยกชิงดีกัน, แนวช่วยเหลือผู้อื่น/ทำประโยชน์ ทำความดี เช่น แบ่งปันสิ่งดีๆ ให้กับคนทุกๆ คน ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น เป็นต้น

กลุ่มที่สาม เป็นเรื่องการตายดีทางจิตใจ

แนวภาวนา/ปฏิบัติธรรมในรูปแบบ (เผยแพร่) เช่น ได้เป็นส่วนหนึ่งในการดำรงและเผยแพร่ พระพุทธศาสนา ได้บวชตลอดชีวิตก่อนสิ้นลม, แนวปล่อยวาง เช่น ปล่อยวางจากทุกสิ่งทุกอย่าง ขอให้ฉันไปอย่างหมดห่วง, แนวละกิเลส เช่น ละกิเลสความโลภ ความโกรธ ความหลง พยายามที่จะละความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้ได้หมดไปจากจิตใจ และแนวให้อภัย/อโหสิกรรม เช่น ให้อภัยกับทุกคนที่เคยล่วงเกิน โกรธเคือง ขออโหสิกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวร เป็นต้น

DIY Before I die เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่เครือข่ายพุทธิกาพยายามพัฒนาเพื่อใช้ในการสื่อสารกับผู้คนในสังคมวงกว้างให้หันระลึกถึงความตายอยู่เสมอๆ เพื่อให้แต่ละคนได้กลับมาทบทวนการใช้ชีวิตให้มีคุณค่า อย่างเช่นที่ สตีฟ จ๊อบส์ อดีตผู้บริหารของบริษัทแอปเปิลอันเลื่องชื่อเคยกล่าวก่อนเสียชีวิตไม่นานว่า “การระลึกว่า “ฉันจะต้องตายในไม่ช้า” เป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดที่ผมเคยพบซึ่งช่วยผมในการตัดสินใจสำคัญๆ ของชีวิต เพราะว่าเกือบทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะ เป็นความคาดหวังจากภายนอก ความภาคภูมิใจ ความกลัวขายหน้าหรือความล้มเหลว ล้วนไม่มีความหมายเมื่อเทียบกับความตาย เหลือเพียงสิ่งที่สำคัญจริงๆ เท่านั้น”

แล้วคุณละ รู้แล้วหรือยัง สิ่งสำคัญในชีวิตของคุณที่จะต้องทำให้ได้ก่อนตายคืออะไร





สัญจรพิพิธภัณฑ์ศิริราช

ตอน “มรณสติ: อสุภกรรมฐาน”



ศิริราชโรงพยาบาลใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาที่เป็นเสาหลักของการแพทย์สมัยใหม่ในสังคมไทย เป็นที่รู้จักกันดีในด้านการแพทย์ที่ได้รับการยอมรับจากทั่วโลก แต่ในท่ามกลางตึกกรมต่างๆ ที่หนาแน่นไปด้วยผู้ป่วยแหวะเวียนเข้ามาด้วยความหวังที่จะทุเลาความทุกข์ทรมานอันเกิดจากโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ แล้วมีน้อยคนนักที่จะรู้ว่าโรงพยาบาลและโรงเรียนแพทย์ที่เก่าแก่ที่สุดของเมืองไทยยังเต็มไปด้วยพิพิธภัณฑ์แหล่งเรียนรู้แฝงตัวอยู่ตามจุดต่างๆ นับสิบแห่ง โดยเฉพาะพิพิธภัณฑ์ที่เกี่ยวกับการแพทย์เท่านั้น หากยังมีพิพิธภัณฑ์โบราณคดีพิพิธภัณฑ์อื่นๆ ที่รอผู้คนที่ช่างเสาะแสวงหาเข้าไปเยี่ยมชมเยียน และขุดค้นหา

ความรู้ที่มีอยู่มากมาย นับเป็นแหล่งเรียนรู้ที่หาได้ยาก โดยเฉพาะการช่วยให้เราระลึกถึงชีวิตและความตายได้เป็นอย่างดี

แผนงานเผชิญความตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกา ซึ่งเป็นเพื่อนบ้านใกล้เคียงกับโรงพยาบาล ห่างกันเพียงแค่คลองบางกอกน้อยคั่นกลาง จึงถือโอกาสจัดสัญจรพิพิธภัณฑ์ศิริราช ตอน มรณสติ: อสุกกรรมฐาน เมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ พาผู้สนใจซึ่งผ่านการอบรมเผชิญความตายอย่างสงบ อาสาสมัครโครงการอาสาข้างเตียง ๑๒ คน เข้าเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์การแพทย์ศิริราช ตึกอดุลยเดชวิกรม: พยาธิวิทยาเอลลิส, นิติเวชศาสตร์ สงกรานต์ นิยมเสน, ประสิดวิทยา และตึกกายวิภาค: กายวิภาคศาสตร์คองดอน เพื่อเรียนรู้ชีวิตและความตายในพิพิธภัณฑ์ ก่อนที่จะในช่วงบ่าย จะข้ามฝั่งคลองเคลื่อนมาที่สำนักงานพุทธิกา ในซอยอรุณอมรินทร์ ๓๙ แลกเปลี่ยนบทเรียนจากการเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ และการเรียนรู้เรื่องมรณสติ ข้อธรรมที่ว่าด้วยเรื่อง “อสุกกรรมฐาน” โดยมีพระวิจิต ฐมฺขิโต นำสนทนา และปิดท้ายด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์มรณสติในชีวิตประจำวันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

งานนี้ ทำให้ผู้เข้าร่วมได้มองเห็นชีวิตและความตายแบบเข้าใจลึกมากขึ้นในอีกรูปแบบหนึ่ง ที่ไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์ตรงเพราะหลายคนอาจจะรู้สึกหวาดเสียว เพราะรู้สึกว่าเฉียดกรายเข้าไปใกล้จนเกินไป แต่ก็ได้พูด



คุยถึงความตายกันทั้งวัน ตลอด
จนได้เรียนรู้มรณสติและแลกเปลี่ยนประสบการณ์มรณสติ
ของตนเองให้กับผู้อื่น

ที่สำคัญยังได้ความรู้
ความเข้าใจในเรื่องมรณสติ
มากขึ้น ดังที่พระวิจิต ฐมฺมชิตโต



ชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่าง มรณสติ และ อสุกกรรมฐาน ว่า มรณสติ
เป็นการระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ความตายเป็นสิ่งแน่แท้ เกิดขึ้นกับเราได้
ทุกขณะ ผลของการทำมรณสติ เพื่อให้เราใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ไม่ใช่การ
นึกถึงความตายแล้วรู้สึกห่อเหี่ยว หมดหวังในชีวิต

แม้ว่ามรณสติจะสามารถนำมาใช้สองด้าน ทั้งการเจริญวิปัสสนาและ
เจริญสมาธิ แต่ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการวิปัสสนาเจริญปัญญา เป็นหัวข้อ
หนึ่งของสติปัฏฐาน เพื่อทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง และ
ถ้านำไปโยงกับสมณะ จะเน้นการทำจิตให้สงบเย็นแน่วแน่มั่นคง เป็นสมาธิ

ส่วนอสุกกรรมฐานคือ ความไม่สวยไม่งาม โดยเฉพาะซากศพ หลัก
ของการเจริญอสุกกรรมฐานคือการดูซากศพให้เห็นถึงความไม่งามของร่างกาย

อสุกกรรมฐาน นำมาใช้สองด้านเช่นกันคือ เจริญสมาธิเป็นส่วนของ
สมณะ พิจารณาสภาพศพที่มีลักษณะต่างๆ กัน จำแนกไว้ ๑๐ ประเภท คือ
ซากศพที่พองขึ้นอืด เขียวคล้ำ น้ำเหลืองไหล ขาดกลางตัว ถูกสัตว์กัดกิน
มือเท้าศีรษะขาดหาย ถูกบันเป็นท่อนๆ ถูกประหารมีเลือดไหลนอง เน่าเฟะ
คลาคล่ำด้วยตัวหนอน เหลือแต่โครงกระดูก ดูศพให้ติดตา เมื่อหลับตานิมิต
เกิด ใจไม่คิดเรื่องอื่น อสุกกรรมฐาน มีความเหมาะสมกับแต่ละคนไม่เหมือน
กัน ขึ้นกับจริตหรือจิตของคนนั้นว่า ควรใช้อสุกกรรมฐานข้อไหน อสุก-
กรรมฐาน เมื่อนำมาใช้เจริญวิปัสสนา เป็นไปเพื่อพิจารณาความไม่เที่ยงของ
กาย ว่ากายนี้ไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง โดยสภาพศพที่นำมาพิจารณาคะ

ต่างจากที่นำมาใช้เจริญสมาธิบ้าง มี ๘ ประเภท ตั้งแต่พิจารณาศพที่เพิ่งตาย จนถึงกระดูกบ่นไปเป็นผง

การใช้อสุภกรรมฐานจะสร้างความสั่นสะเทือนภายในใจเรามากกว่า การใช้อย่างอื่นเป็นกรรมฐาน หรือการใช้มรณสติ เรารู้ว่าความตายนั้นแน่นอนแต่ก็คิดว่ายังห่างไกล การได้มาเห็นศพ ได้ยินเรื่องราว ได้กลิ่นจากศพ เป็นอุบายให้เราเจริญสมาธิและวิปัสสนาได้ดียิ่งขึ้น

สำหรับกิจกรรมสัจจพิพิธภัณฑศิริราช ตอน “มรณสติ: อสุภกรรมฐาน” ในคราวนี้ จบลงด้วยความเบิกบานของผู้จัดและผู้เข้าร่วม พร้อมทั้งได้ตัวอย่างของการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ได้เข้าใจความหมายของอสุภกรรมฐานและมรณสติชัดเจนขึ้น กิจกรรมสัจจครวหน้า ทางแผนงานเผชิญความตายอย่างสงบจะพาไปเยี่ยมชมสถานที่ซึ่งเกี่ยวข้องกับชีวิตและความตายของกลุ่มคริสตชนและมุสลิม พร้อมแลกเปลี่ยนความหมายของการตายดี ตายสงบ จะเป็นที่ไหนนั้น โปรดติดตามข่าวกัน



เพื่อรอยยิ้ม เมื่อสิ้นลม เล่ม ๑ และ ๒

โดย สง่า ลือชาพัฒนาพร
เขียนจากประสบการณ์ของ
กานดาวสี ตูลาธรรมกิจ

จัดพิมพ์โดย เครือข่ายพุทธิกา

ราคาเล่มละ ๑๕๐ บาท

พิเศษ! สำหรับสมาชิกอาทิตย์อัสตง

เล่มละ ๑๕๐ บาท ชุดละ ๓๐๐ บาท

“อีกกี่วัน?”



App คำนวณเวลาที่เหลือ
เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต
และเป็นมิตรกับความตาย

วิธีดาวน์โหลดโปรแกรม

ค้นหาคำว่า “Life Countdown”



สำหรับ iOS
เปิด App Store



สำหรับ Android
เปิด App Google Play

หรือ www.budnet.org/peacefuldeath/lifecountdown



ขอขอบคุณ ผู้สนับสนุนการจัดพิมพ์ อาทิตย์อัสตง

บริษัท จีเอ็ม มัลติมีเดีย จำกัด (มหาชน)



บริษัท นีสเทิร์น อินดัสทรี จำกัด





อาทิตย์อัสดง

จดหมายข่าวการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒๑ กรกฎาคม - กันยายน ๒๕๕๗

จัดทำโดย เครือข่ายพุทธิกา
ที่ปรึกษา พระไพศาล วิสาโล
สาราณียกร วรพงษ์ เวชมาลีนนท์
กองสาราณียกร

นางลักษณ์ ตรงศีลสัตย์
วรรณา จารุสมบุญณ์
ชัยยศ จิรพฤษ์ภิญโญ
สุชาดา โตสีตระกูล
นภนาท อนุพงศ์พัฒน์
เพ็ชรชลดา ชั่งจิตสิริโรจน์
ณพร นัยสันทัด
เอกภพ สิทธิวรรณธนะ
ฐนิตา อภิชนะกุลชัย
มณี ศรีเพ็ญจันทร์

สำนักงาน ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลาด)
ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
เว็บไซต์ www.budnet.org
อีเมล b_netmail@yahoo.com



สมัคร หรือ ต่อบุคลากร
๒ ปีขึ้นไป



รับหนังสือ “ธรรมะสำหรับผู้ป่วย”

โดย พระไพศาล วิสาโล

เป็นอีกหนึ่งหนทางการ ๑ เล่ม

THAPS

ลัสส
สำนักธรรมกองทุนเพื่อผู้ป่วย
การสร้างเสริมสุขภาพ



กรุณาส่ง

สิ่งตีพิมพ์

