



ภาทิพย์อัสดว

เรียนรู้ความตาย เพื่อเข้าใจชีวิต

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒๒ ประจำเดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๗



เผชิญความตายอย่างสงบ อย่างหลวงพ่อกำเจียน

- ความตาย พุดได้ แนวโน้มใหม่ในอเมริกา
- เคล็ดลับ จับหัวใจคนไข้
- คื่นความสุขด้วยสองมือ
- บทกวี: อาจารย์บุญชา

อารัมภบท

ในบรรดาการเรียนรู้รูปแบบต่างๆ แม้จะเป็นที่ยอมรับกันว่า การเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ตรงของผู้เรียนเป็นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพที่สุด แต่กับเรื่องความตาย คงมีไม่กี่คนที่จะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตัวเองเหมือนกับคนที่มีประสบการณ์ใกล้ตาย เพราะเราตายได้เพียงครั้งเดียว ไม่สามารถทดลองซ้ำได้ การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่นจึงมีความสำคัญไม่น้อย โดยเฉพาะการเรียนรู้จากผู้ที่เป็นตัวอย่่างของการตายดี ตายสงบ จากการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าความหมาย ซึ่งนอกจากจะช่วยบรรเทาความกลัวตายและมั่นใจว่าการตายดี ตายสงบมีความเป็นไปได้จริงแล้ว ยังเป็นแรงบันดาลใจให้แต่ละคนได้กลับมาใคร่ครวญและขับเคลื่อนชีวิตด้วยความไม่ประมาทอีกด้วย

ดังหลวงพ่อบำเขียน สุวัณโณ ผู้เป็นตัวอย่างของการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและสมบูรณ์ตามหลักพุทธศาสนาตรารบจนวาระสุดท้ายของชีวิตที่แม้แต่การเผชิญความตายของท่านยังเป็นแบบอย่างให้คนอยู่หลังได้เรียนรู้ได้ในหลากหลายมิติ

อาทิตย์อัสดง ขอบันทิกไว้เพื่อเป็นอาจารย์บูชาและเป็นเครื่องเตือนใจในการใช้ชีวิตของทุกคน

เช่นเดียวกับฉบับก่อนๆ อาทิตย์อัสดง ยังบรรจุเรื่องราวที่น่าสนใจมากมาย ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์เกี่ยวกับการเรียนรู้เรื่องความตายในต่างประเทศ เช่น “ความตาย พุดได้ แนวโน้มใหม่ในอเมริกา” ในคอลัมน์ **มองรอบทิศ** หรือประสบการณ์ดูแลผู้ป่วยระยะท้ายในแง่มุมทางการแพทย์

และจากมุมมองที่คนทั่วไปควรให้ความสำคัญ เช่น “Love / Language” จากคอลัมน์นี้ในประสบการณ์ และบทบาทพระสงฆ์และชุมชนกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ในคอลัมน์นี้สังเคราะห์กับการดูแลผู้ป่วย รวมถึงเครื่องมือและวิธีการที่เป็นทางเลือกในการเยียวยาผู้ป่วยหรือตนเองนอกเหนือจากการใช้ยาหรือเทคโนโลยีทางการแพทย์ จากคอลัมน์นี้ในทางเลือก ที่สำคัญคือ การเรียนรู้เรื่องความตายในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นคอลัมน์ความตายพูดได้ หรือ มรณสติในชีวิตประจำวัน

สำหรับ อาทิตยอัสดงฉบับหน้าเตรียมพบกับเครื่องมือใหม่ที่โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกา ดัดแปลงจากเครื่องมือการเรียนรู้เรื่องความตายในต่างประเทศ “เกมไพ่ ไซชีวิต” ทุกท่านจะพบว่าการชวนคุยเรื่องความตายไม่ได้ยากอย่างที่คิด



เกมไพ่ ไซชีวิต

เกมสร้างบทสนทนา เรื่องชีวิตและความตาย อย่างง่ายและสนุก

ชีวิตและความตาย เป็นหัวข้อการสนทนาที่บางทีก็เคร่งเครียด น่าเบื่อ พร่ำพรึง แต่หากใครได้ลองคุยดูแล้วจะพบว่า เป็นประเด็นที่สำคัญที่ควรพูดถึง บางคนรู้สึกมีชีวิตชีวา ได้ข้อคิดดีๆ ได้รับแรงบันดาลใจ หลายคนคิดว่ายาก แต่ถ่าลองได้คุยในวง “เกมไพ่ ไซชีวิต” นี้แล้ว จะพบว่า มันง่าย และสนุก



ภาพปก: สมจิตร แซ่เตียว



สารบัญ

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒๒ ประจำเดือน ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๗

๖ เฟ่งพินิจชีวิตและความตาย:

เผชิญความตายอย่างสงบ อย่างหลวงพ่อกำเขียน

๑๘ มองรอบทิศ: ความตาย พุดได้ แนวโน้มใหม่ในอเมริกา

๒๒ ในประสบการณ์: Love / Language

๒๘ สังคมกับการดูแลผู้ป่วย: เคล็ดลับ จับหัวใจคนไข้

๓๓ สัตว์โลกสอนธรรม: การุณยฆาตในสัตว์เลี้ยง

๓๕ หยิบหยอกบอกเล่า: จะนำทางสามีตอนใกล้สิ้นลมอย่างไรดี

๓๘ ถาม-ตอบ ทุกมิติความตายกับชีวิต: สามีของดิฉันกำลังจะตาย

๔๐ มรณสติในชีวิตประจำวัน: สัญญามมุต

๔๔ ความตาย พุดได้: ตัวอย่างการสร้างบรรยากาศพูดคุยเรื่องความตาย

๔๖ ในความเคลื่อนไหว: - กรมคุ้มครองสิทธิฯ เสนอ

‘พินัยกรรมชีวิต สิทธิการตาย’ อัมผู้ป่วยระยะสุดท้าย

- มหิดลพุ่มพ้านล้าน สร้างศูนย์วิจัย ดูแลคนชรา-คนป่วยระยะท้าย

๕๓ ในทางเลือก: ค้นความสุขด้วยสองมือ

๕๖ ในความรื่นรมย์: - อาจารย์บุชา

- The Fault in Our Stars ดาวบันดาล

๖๑ ในโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ: จากคัมภีร์ถึงหลุมศพ:

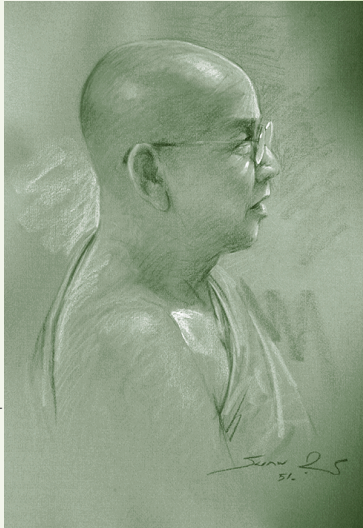
เรียนรู้เรื่องความตายในมิตินาคริสต์ อิสลาม



คำคมบ่มชีวิต



ภาพ: สมภาพ ใจเดชา



“ไม่ต้องห่วงหลวงพ่อกัน ให้ห่วงตัวเอง
ให้หมั่นภาวนากัน หลวงพ่อไม่เป็นอะไรกับอะไร
ไม่ทุกข์เพราะความทุกข์ ไม่เจ็บเพราะความเจ็บ
ไม่ตายเพราะความตาย”

“ขอสิ่งลาทุกข์ ท่าน ธาตุขันธ์คงอยู่อีกได้ไม่นาน
แต่ความเป็นกัลยาณมิตร ยังอยู่ตลอดไป”

หลวงพ่อบุญมา สุวณฺโณ



เผชิญความตายอย่างสงบ อย่าง หลวงพ่อคำเขียน

ปลายเดือนสิงหาคม สังคมไทยได้สูญเสียหลวงพ่อคำเขียน สุวันโณ แห่งวัดป่าสุคะโต พระสงฆ์ผู้เป็นเสาหลักในการเผยแพร่งานเจริญสติและการรักษารธรรมชาตินานหลายสิบปี แต่ถึงแม้ในยามเจ็บป่วย ท่านยังทำให้ดูอยู่ให้เห็น เป็นตัวอย่างรูปธรรมของผู้ที่เผชิญกับความตายได้อย่างมีสติ และจากไปอย่างสงบ การมรณภาพของท่านไม่เพียงแต่ให้แรงบันดาลใจสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์ตามหลักพุทธศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นบทเรียนในเรื่องการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ควรแก่การเรียนรู้ในหลายๆ ด้านอีกด้วย

โรคร้ายกลับมาเยือน

หลังจากการรักษา มะเร็งต่อมน้ำเหลืองเมื่อเจ็ดปีก่อน ประสบผล จนไม่พบอาการหรือสิ่งบอกเหตุใดๆ เกี่ยวกับมะเร็งอีก กระทั่งปลายปี ๕๖ เดือนธันวาคม หลวงพ่อรู้สึกเจ็บคอ และเจ็บมากขึ้นเมื่อต้นเดือนมกราคมปี ๕๗ ตอนแรกคิดว่าเป็นอาการคออักเสบธรรมดาๆ จึงกินยาแก้อักเสบตามปกติ แต่อาการเจ็บคอไม่หาย ต่อมา หลวงพ่อเริ่มกลืนอาหารกลืนน้ำลำบาก จึงไปให้แพทย์ที่โรงพยาบาลชัยภูมิช่วยตรวจดู ก่อนจะตัดสินใจไปตรวจที่โรงพยาบาลจุฬาฯ พบก้อนเนื้อผิดปกติบริเวณหลอดอาหารส่วนบน และในวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ หลวงพ่อฉันยาลดความดันก่อนส่องกล้อง ปรากฏว่า ยาดัดคอตรงหลอดอาหารส่วนบน เพราะมีเนื้องอกปิดอยู่ แพทย์ได้ตัดชิ้นเนื้อไปตรวจและใส่สายอาหารทางจมูก หลวงพ่อจึงนอนพักอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาฯ เพื่อรอผลตรวจชิ้นเนื้อและการสรุปแนวทางรักษาของทีมแพทย์ โดยสันนิษฐานว่าโรคร้ายกลับมาเยือนอีกอย่างแน่นอน

การรักษาระยะแรก

หลังจากการประชุมของทีมแพทย์สรุปว่า หลวงพ่อเป็นมะเร็งหลอดอาหารชนิดหนึ่งซึ่งไม่ค่อยตอบสนองต่อการรักษาด้วยวิธีการเคมีบำบัด (คีโม) และยังอยู่ในตำแหน่งที่ผ่าตัดได้ยากแล้ว การรักษาจึงต้องใช้วิธีการฉายแสง โดยเริ่มรักษาเมื่อปลายกุมภาพันธ์ แต่หลังจากฉายแสงไปได้เพียง ๔ ครั้ง ระหว่างวันอังคาร-ศุกร์ หลวงพ่อบ่นว่าอยากดูต้นไม้ อยากเห็นธรรมชาติ จึงขอออกจากโรงพยาบาลไปพักผ่อนที่มูลนิธิหลวงพ่อเทียนบริเวณพุทธมณฑลสาย ๔ แต่ผ่านไปเพียงสองวัน เสียงของหลวงพ่อก็เปลี่ยนไปและหายใจลำบาก เข้าวันจันทร์ กลับโรงพยาบาลจุฬาฯ แพทย์ส่องกล้องดูพบว่าหลอดคอของหลวงพ่อบวมจากการฉายแสง อาจจะขาดใจได้ทุกเมื่อ จึง

ต้องเจาะคอเพื่อช่วยหายใจและหยุดกระบวนการฉายแสง เพื่อรอให้แผลที่คอหายดีเสียก่อน

ตอนตัดสินใจรักษาด้วยวิธีการฉายแสง แพทย์ผู้รักษาบอกว่าจะต้องฉายแสงอย่างน้อย ๓๕ ครั้ง (ถ้าหวังผลให้หาย) หรือเท่าที่ร่างกายหลวงพ่อยอมรับได้เพื่อระงับอาการและป้องกันไม่ให้มะเร็งขยายตัวเร็ว แต่การฉายแสงเพียงแค่ ๔ ครั้ง ยังทำให้ร่างกายหลวงพ่อทรม เหนื่อย ไม่มีแรง ที่สำคัญคือต้องเจาะคอด้วย ทำให้ระคายเคือง ไอมาก เสมหะมาก พุดไม่ได้ หลวงพ่อกับกลุ่มศิษย์ผู้ดูแลจึงหารื้อและได้ข้อสรุปร่วมกันว่า ขอให้แพทย์เจาะสายอาหารทางหน้าท้อง และจะขอกลับไปรักษาตัวที่วัดป่าสุคะโต



การรักษาแบบผสมผสาน

หลวงพ่อกอกจากโรงพยาบาลจุฬาฯ ประมาณปลายเดือนมีนาคม มารักษาตัวที่วัดภูเขาทองด้วยการแพทย์แผนจีนและการแพทย์ทางเลือกแบบต่างๆ ต่อ โดยไม่คาดหวังว่าจะต้องหายขาด แม้แต่หลวงพ่เอง เมื่อประเมินจากท่าทีของแพทย์และท่าทีของคนไข้ไปเยี่ยมแล้ว ท่านรู้ว่าการรักษาคงจะยากกว่าปี ๔๙ เพราะไม่ค่อยได้ผลอย่างชัดเจนเหมือนคราวก่อน หลวงพ่อก็จึงบอกกลุ่มศิษย์ผู้ดูแลแล้ว “คงไม่หาย”

แต่การกลับมารักษาตัวต่อที่วัด ไม่ใช่การมานอนรอความตายเฉยๆ แต่เจตนาหลักของหลวงพ่อก็คือ ท่านอยากอยู่ในบรรยากาศที่คุ้นเคย แม้การรักษาด้วยการแพทย์ปัจจุบัน (ยาบางชนิด) และการแพทย์ทางเลือกควบคู่กันไป ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยา การแพทย์แผนจีน โยมิโอพาตี และอาหารเสริมชนิดต่างๆ ที่มีผู้นำมาถวาย จะไม่สามารถรับรองผลได้ แต่เชื่อว่าผลข้างเคียงจะมีน้อย โดยกลุ่มศิษย์ผู้ดูแลจะปรึกษากับทีมแพทย์พยาบาลที่รู้จักเพื่อคัดสรรไม่ให้เกิดการรักษาต่างๆ ขัดกัน



เดือนมิถุนายน หลวงพ่อกลับมาที่วัดป่าสุคะโตได้ระยะหนึ่ง ร่างกาย หลวงพ่อตอบสนองต่อการรักษาดีกว่าเดิม คอบวมลดลง ร่างกายส่วนอื่นๆ กระปรี้กระเปร่าขึ้น ทำให้หลวงพ่อรู้สึกสุขสบายและสดชื่นขึ้น มีพลังชีวิต มากกว่าเดิม หายใจได้เองโดยไม่ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจบ่อยเหมือนก่อน จากเดิมที่ต้องนอนพักเกือบตลอดเวลา มาเริ่มทำกิจกรรมต่างๆ ได้บ้าง เช่น รดน้ำต้นไม้ หรือเขียนหนังสือ เป็นต้น

แต่ถึงแม้การรักษาแบบผสมผสานดังกล่าวจะทำให้หลวงพ่อสบายขึ้น แต่เห็นได้ชัดว่าร่างกายของหลวงพ่อไม่แข็งแรงเหมือนเดิมอีกต่อไปแล้ว

เตรียมตัวตายอย่างหลวงพ่อคำเขียน

หลวงพ่อบอกถึงความตาย

ย้อนกลับไปยังช่วงเวลาก่อนหน้าในขณะที่ยังรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล เมื่อหลวงพ่อก่อนเห็นท่าทีของแพทย์ที่เข้ามาบอกผลการตรวจชิ้นเนื้อและ แนวทางรักษาแล้ว ดูท่าว่าคงจะไม่หายแน่ ท่านบอกกับกลุ่มศิษย์ผู้ดูแลว่า

“หลวงพ่อดีใช้ชีวิต ๗๘ ปี ทำกิจทางโลกและทางธรรมมาจนสมบูรณ์แล้ว ยินดีที่จะตาย ไม่เสียดายชีวิต ไม่หายก็ไม่เป็นไร ให้รักษาไปตามอาการ”

หลวงพ่อบุญเสธยาที่กลุ่มศิษย์ผู้ดูแลถวายให้ แต่ไม่ได้คาดคิดว่าต้องให้หาย เพราะท่านทำใจอยู่แล้วว่าตายแน่นอน



พินัยกรรมของหลวงพ่อบุญเสธยา

พร้อมๆ กับการรักษาหลวงพ่อบุญเสธยาตามแนวทางแบบผสมผสานแล้ว หลวงพ่อบุญเสธยาและผู้ดูแลยังได้ร่วมกันตระเตรียมเรื่องราวต่างๆ ในกรณีที่ว่าระสุดท้ายของชีวิตมาถึงไปด้วย เพื่อความไม่ประมาท พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ได้เขียนจดหมายเรียนถามหลวงพ่อบุญเสธยา แล้วหลวงพ่อบุญเสธยาให้ผู้ดูแลช่วยกันคิดและเขียนให้หลวงพ่อบุญเสธยาพิจารณาในแต่ละเรื่อง เช่น

เมื่อใกล้ถึงวาระระสุดท้าย หลวงพ่อบุญเสธยาไม่ต้องการยื้อชีวิตด้วยการให้ปั๊มหัวใจ สอดท่อช่วยหายใจ และผ่าตัดใหญ่อีก เพียงแค่รักษาไปตามอาการ

หลวงพ่อบุญเสธยาเป็นผู้ออกแบบงานศพของตัวเอง ว่าจะให้ใครจัดการอย่างไร โดยเน้นความเรียบง่าย ไม่เป็นภาระของผู้อื่นมากเกินไป

ในพินัยกรรมฉบับแรก หลวงพ่อบุญเสธยาต้องการให้เผากลางแจ้งแบบง่ายๆ แต่ภายหลังเปลี่ยนมาเป็นการเผาในเมรุวัดภูเขาทองแทน แต่เรื่องหลักๆ คือ ท่านบอกว่าไม่ต้องสวดมาติกา ให้สวดธรรมจักรกับปวัตตนสูตรแปล เป็นต้น ให้เน้นเรื่องแสดงธรรม ตั้งศพไว้ให้คนมากราบไหว้บ้าง ไม่รีบเร่ง แต่ไม่ให้นานเกินไป แต่รวมเวลาจัดงานศพแล้วไม่ให้เกินสิบห้าวัน

ท่านบอกว่าให้จัดงานศพอย่างง่าย ๆ อย่าทำแบบหรูหราใหญ่โต เพราะเราเป็นพระจนๆ ไม่ต้องมีโรงทาน ไม่ต้องเรียไร ถ้ามีคนมาบริจาค ให้เอาไปบำรุงวัดกุหาทองเพื่อใช้ในงานปฏิบัติธรรม

พินัยกรรมยังรวมถึงการจัดการเรื่องลิขสิทธิ์หนังสือและซีดีคำสอนของหลวงพ่อก็คือว่าท่านต้องการจะให้ใครดูแล และจะให้จัดการกับทรัพย์สินส่วนตัวอย่างไรอีกด้วย นี่เป็นความแตกต่างของการดูแลหลวงพ่อกำเขียนระหว่างปี ๒๕๔๔ กับ ปี ๒๕๕๗

ในปี ๒๕๔๔ หลวงพ่อกับกลุ่มศิษย์ผู้ดูแลไม่ได้คิดถึงการเตรียมเรื่องวาระสุดท้ายของชีวิตแต่อย่างใด แม้หลวงพ่อกับจะบอกว่าเตรียมตัวตายมานับแต่ฝึกปฏิบัติกับหลวงพ่อก่อนเมื่ออายุ ๓๐ ปีแล้ว แต่เพราะการรักษาได้ผลดี กรรมฐานที่ท่านฝึกมาจึงทำให้เรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นเรื่องสนุก ไม่ทรมาน (แนะนำให้อ่านหนังสือ *สนุกป่วย*)

แต่การรักษาในปี ๒๕๕๗ มีความแตกต่างกันมาก เนื่องจากหลวงพ่อกับพิจารณาแล้วว่าคงรักษาไม่หาย นอกจากเรื่องการนำกรรมฐานที่ฝึกเป็นอย่างดีมาใช้ดูแลจิตใจตัวเองแล้ว หลวงพ่อกับกลุ่มศิษย์ผู้ดูแลได้เพิ่มเรื่องการเตรียมตัวในวาระสุดท้ายและหลังตายเข้าไปด้วย

กรรมฐานกับความปวด

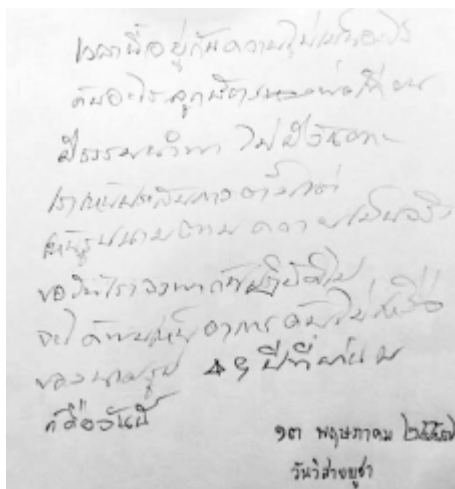
การดูแลความเจ็บปวดทางกายสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้ายเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะความเจ็บปวดทรมานที่มากเกินไปผู้ป่วยจะรับมือไหว อาจส่งผลไม่ให้ผู้ป่วยตายอย่างสงบได้

แม้ว่าภาพหลวงพ่อกับเดิน รตนน้ำตันไม้ นั่งเขียนหนังสือ หรือยิ้ม หลังจากกลับมารักษาตัวที่วัดตามทีเห็นในสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ จะไม่ได้สะท้อนความจริงทั้งหมดเกี่ยวกับความทรมานทางร่างกายของหลวงพ่อกับที่ต้องเจาะ

คอมมานันหกเดือนกว่า ต้องขับเสมหะทุกวัน ไอ หายใจไม่คล่องจนนอน
หงายไม่ได้ ได้แต่ตะแคงซ้ายขวา

แต่กรรมฐานที่หลวงพ่อดำเขียนฝึกฝนมาอย่างซ้ำของ โดยเฉพาะ
“ความไม่มีไม่เป็นอะไรกับอะไร” เป็นผู้ดูสังขารที่เปลี่ยนแปลงไป พอจิตมีสติ
ไม่เข้าไปเป็นผู้แก่ เจ็บ ตาย
ทำให้ความแก่ ความเจ็บ และ
ความตาย เป็นเพียงเรื่องทาง
ร่างกาย

หลวงพ่อบุตรเสมอบว่า
ลูกศิษย์หลวงพ่อยืน การ
พบเห็นอาการเกิดดับของนาม
รูป ทำให้ท่านอยู่ในสภาวะที่
ไม่เป็นอะไรกับอะไรได้ จึง
ไม่ทุกข์ร้อนกับความเปลี่ยน-
แปลงของร่างกาย



แม้ว่าอาจจะต้องใช้ยาแก้ปวดบ้างเมื่อกายเจ็บปวดมากๆ แต่เป็นเพียง
ส่วนน้อยร้องละหนึ่งเท่านั้นเอง

กลุ่มศิษย์ผู้ดูแล

การดูแลผู้ป่วยมะเร็งโดยเฉพาะผู้ป่วยในระยะสุดท้าย นอกจากแพทย์
พยาบาลที่มีหน้าที่รักษาโรคทางกายโดยตรงแล้ว ผู้ดูแลเป็นกลุ่มคนที่มี
บทบาทสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน ในกรณีหลวงพ่อดำเขียน กลุ่มศิษย์ผู้ดูแลท่าน
ประกอบด้วย พระสันติพงศ์ เขมปัญโญ พระสุทธิศาสตร์ ญาณูปาทิโป และ
โยมหนู เคยดูแลหลวงพ่ามาแต่คราวที่เป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองเมื่อปี ๒๕๔๙
แล้ว โดยประสานงานร่วมกับทีมแพทย์พยาบาลอย่างใกล้ชิด ต่อเมื่อท่าน

กลับมารักษาดูอยู่ที่วัดภูเขาทองแล้ว จึงมีพระมาช่วยกันดูแลเพิ่มอีกสองสามรูป

พระสุทธิสาสตร์ บัญญาปทีโป หนึ่งในกลุ่มศิษย์ผู้ดูแลกล่าวถึงการดูแลหลวงพ่อกว่า แตกต่างจากการดูแลคนป่วยทั่วไปที่ต้องดูแลทั้งกายและใจ แต่หลวงพ่อกำหนดดูแลใจตัวเองได้ กลุ่มศิษย์แค่ดูแลเรื่องกายเพียงอย่างเดียว



หลวงพ่อก็มักจะบอกคนมาเยี่ยมว่า “มาห้วงหลวงพ่อกำหนดให้ห้วงตัวเองดีกว่า” หรือ “ยังทุกข์อยู่หรือเปล่า เรายังหลงหรือเปล่า ยังโกรธอยู่หรือเปล่า”

แต่ถึงกระนั้น การดูแลทางกายก็ไม่ใช่เรื่องง่ายแต่อย่างใด เช่น การพิจารณาแนวทางรักษา ในขณะที่อยู่ในโรงพยาบาลแนวทางการรักษาจะมาจากทีมแพทย์พยาบาลเป็นหลัก แต่เมื่อออกจากโรงพยาบาลกลับมารักษาดูที่วัด นอกจากการคอยสังเกตอาการหลวงพ่อบริภาษกับทีมแพทย์พยาบาล เรื่องการดูแลผ่านไลน์กลุ่มหรือโทรศัพท์ รวมถึงเตรียมพร้อมประสานงานกับโรงพยาบาลใกล้เคียงตลอดเวลาแล้ว

กลุ่มศิษย์ผู้ดูแลยังต้องรับมือกับข้อเสนอแนวทางการรักษาต่างๆ มากมายจากญาติโยมผู้มีเจตนาดีมาพิจารณา ศึกษาเพิ่มเติม และปรึกษาผู้มีความรู้ ก่อนจะพูดหรือเขียนสรุปให้หลวงพ่อกำหนดเข้าใจง่าย ๆ บางอย่างต้องปรึกษากับหลวงพ่อกำหนดว่าวิธีรักษาแบบใดน่าจะเหมาะกับท่านมากที่สุดในขณะนั้น กล่าวคือเป็นการรักษาแบบประคับประคอง และได้อยู่ที่วัด เป็นต้น พร้อมกับอธิบายให้คนรอบข้างเข้าใจถึงอาการต่างๆ ของหลวงพ่อกำหนดทุกวัน

สำหรับพระสุทธิสาสตร์แล้ว การดูแลหลวงพ่อกำหนดเมื่อท่านเจ็บป่วย คือการได้ตอบแทนผู้เป็นพ่อแม่ในทางธรรม เพราะโดยปกติหลวงพ่อกำหนดจะชอบช่วยตัวเอง ไม่ต้องให้ใครมาคอยดูแล การดูแลท่านทำให้ผู้ดูแลได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่าง

“โดยส่วนตัวได้ความรู้ไปด้วย เราไม่อยากจะตัดสินใจบนฐานของ ความไม่รู้ จึงต้องศึกษาหาความรู้ เพื่อช่วยให้คิดอย่างรอบคอบถึงผลที่จะ เกิดกับหลวงพ่อก่อน เราเชื่อว่าหมอมีความรู้กว่าเรา แต่การดูแลใกล้ชิด ต้องมี ความรู้พอจะพิจารณาได้เองบ้าง รอหมอไม่ได้เหมือนอยู่โรงพยาบาล เพราะ หลวงพ่อตัดสินใจมารักษาที่วัด ถึงคราวฉุกเฉินต้องทำให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นการ ฉีดยา เปลี่ยนสายอาหาร”

นอกจากความรู้ทางด้านการดูแลซึ่งเป็นผลพลอยได้แล้ว สิ่งสำคัญคือ ได้เรียนรู้การวางใจของหลวงพ่อก่อน เพราะท่านไม่ได้คาดหวังว่าตัวเองต้องหาย อย่างเดียว และไม่ได้แสดงความทุกข์ทางใจให้เห็น ทำให้ผู้ดูแลสบายใจ และ การดูแลจึงมีแต่ด้านบวก รักษาได้เท่าไรก็เท่านั้น

การดูแลหลวงพ่อย่างต่อเนื่อง ยังทำให้ผู้ดูแลเห็นและเรียนรู้การ วางใจของตัวเอง ไม่ให้หลงไปยึดว่า “หลวงพ่อก็คือร่างกายนี้ ท่านตายไม่ได้ ท่านต้องหาย” และได้เรียนรู้ว่า สิ่งสำคัญสำหรับการเป็นผู้ดูแลคือ จะต้อง ดูแลใจตัวเองให้เป็นปกติ หากทำไม่ได้ ใจไม่พร้อม ไม่ว่าจะด้วยความกลัว หรือความวิตกกังวล จะทำให้ดูแลได้ไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็น เช่น หากเห็น หลวงพ่อกับเจ็บมากๆ แล้วใจเสีย ร้องไห้ ทุกข์ใจ หรือลนลาน อาจจะท่ามาก เกินไปกลายเป็นผลเสีย รวมถึงการวางใจต่อความเห็นที่แตกต่างกัน เพราะ กลุ่มศิษย์ผู้ดูแลอาจจะมีความเห็นในเรื่องการดูแลหลวงพ่อกันไม่ตรงกันบ้าง แต่ ด้วยความเชื่อมั่นว่าทุกคนล้วนทำด้วยเจตนาดี เมื่อเกิดความขัดแย้ง จึงใช้ ใจที่มั่นคง ค่อยๆ พูดคุยปรึกษาหารือ และทำความเข้าใจกันได้ในที่สุด ซึ่งเป็นสิ่งที่แต่ละคนจะต้องไปฝึกใจไม่ให้เป็นทุกข์ด้วยตัวเอง

สังฆะกับการดูแลหลวงพ่อก่อน

หลวงพ่อกำเขียนเป็นพระที่มีผู้นับถือมากไม่เฉพาะแต่ลูกศิษย์ที่มีฝึก ปฏิบัติที่วัดเท่านั้น คำว่าสังฆะที่มีหลวงพ่อก่อนเป็นศูนย์กลาง จึงมีความหมาย

และขอบเขตที่กว้างกว่าในวัด เพราะไม่ว่าจะเป็นคนอยู่ใกล้หรือคนอยู่ไกลต่างยินดีที่จะช่วยกันดูแลท่านเท่าที่ทำได้ แม้ว่าแต่ละคนจะมีบทบาทที่แตกต่างกัน นอกจากกลุ่มศิษย์ผู้ดูแลประกอบด้วยพระ ๔ รูป มีโยมและแม่ชีบ้างบางคนมาวาดถูปฏิมาลภาพ ล้างภาชนะ อีกส่วนหนึ่งเป็นแพทย์พยาบาลหลายท่านที่คอยมาตรวจอาการ หรือทำหัตถการทางการแพทย์ที่วัดอยู่บ่อยๆ แม้ไม่ได้อยู่ที่โรงพยาบาลแต่ไม่ต่างจากโรงพยาบาลสักเท่าไร

สิ่งสำคัญคือ บรรรยากาศที่วัดทำให้สังขะมีโอกาสได้ดูแลหลวงพ่อมากกว่าเมื่อท่านอยู่ในโรงพยาบาลซึ่งทำได้เพียงแค่ไปเยี่ยม ช่วยส่งเสริมให้หลวงพ่อรู้สึกสบายกว่า ผ่อนคลายกว่า ได้เห็นต้นไม้ ได้ดูแสงแดด เห็นกระรอกกระแต และได้ทำสิ่งที่ท่านรักคือการรดน้ำต้นไม้ การสอนธรรมะ



มรณกรรมทิ้งดงาม

ในคืนสุดท้าย ท่านนอนให้ออกซิเจนตั้งแต่ ๔ ทุ่มจนถึงตี ๔ ท่อหายใจถูกก้อนเนื้อดันออกมาครึ่งหนึ่ง ศิษย์ผู้ดูแลได้ฉีดยา Dexa ให้หลวงพ่อ เพื่อหวังให้ก้อนเนื้อยุบตัว พร้อมทั้งพ่นยาขยายหลอดลมด้วย แม้อาการยังไม่ดีขึ้นนัก หลวงพ่อขอเข้าห้องน้ำไปถ่ายอุจจาระ เห็นท่านหายใจเสียงดังพืดพาดๆ แต่หน้าตาท่านนิ่งมาก ไม่ได้แสดงอาการกระวนกระวายทุกข์ใจถ่ายเสร็จ ล้างมือ ล้างหน้าอย่างดี แล้วเดินกลับมาที่เตียงเอง ศิษย์ผู้ดูแลเพียงแต่ประคองสายออกซิเจนเท่านั้น

ท่านลงมานอนที่เตียงนอนไปได้สักพัก การหายใจลำบากและเสียงดังมากขึ้น เพราะว่าท่อหลุดออกมาประมาณครึ่งหนึ่ง แต่ไม่สามารถจะดัน

เข้าไปได้อีก ท่านเล่ายาใจลำบาก ขณะนั้นเอง ท่านขอกระดาษ ขอบากกา มาเขียน แต่อ่านไม่ค่อยออก พอหลวงพ่เขียนเสร็จ ท่านพนมมือไหว้พวกเรา คิดว่าท่านไหว้ขอบคุณพวกเราที่ช่วยท่าน หารู้ไม่ว่า เป็นการไหว้สิ่งลา

จดหมายที่ท่านเขียนฉบับสุดท้าย ท่านเขียนว่า

“พวกเรา ขอให้หลวงพ่อ ตาย”

เป็นการเขียนลาครั้งสุดท้าย เป็นการเขียนอย่างผู้มีสติเต็มที หลังจาก นั้นท่านก็นอน สักพักหนึ่งก็คอดกพับลงไป และหมดลมหายใจไปอย่างสงบ ไม่มีการทรมานทรมาย จากไปนิ่งๆ เมื่อเวลาก่อน ๐๕.๐๐ น. ของเช้าวันที่ ๒๓ สิงหาคม โดยสอนธรรมะบทสุดท้ายว่า ผู้ที่ฝึกสติดี สามารถมีสติจนกระทั่งถึง เวลาตายได้จริงๆ

จากไปเหมือนกับปิด สวิตช์ไฟเบาๆ ลง เหมือน เสียงฆ้อง เสียงระฆัง พอดี ลงไปสุดเสียง จะค่อยๆ แผ่ว ค่อยๆ เบาเสียงลงไปเอง

“การละสังขารของ หลวงพ่อไม่ใช่เป็นการที่เรา ต้องร้องไห้เสียใจ แต่ให้เรา



ภาพ: photos.wikimapia.org

ยอมรับความจริง ต้องอนุโมทนา เราจะอยากตายแบบหลวงพ่ไหม ตาย แบบสงบ ตายแบบไม่ทุกข์ใจ เราต้องฝึกหัด ต้องสร้างเหตุ คือรู้ตัว การมีสติ พยายามมีสติ ยืน เดิน นั่ง นอน ตู๋ เหยียด เคลื่อนไหว กิน ดื่มน ขับถ่าย จับ ปวด สุขทุกข์ มีสติเป็นผู้ดู ไม่เป็นผู้เป็น ดูไปเรื่อยๆ นี่คือการสั่งสอนของ หลวงพ่อ” พระสุทธิสาสตรีกเล่า



หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ เกิดปี พ.ศ.๒๔๗๙ ที่จังหวัดขอนแก่น แต่ย้ายตามครอบครัวมาบุกเบิกที่ ทำกินอยู่อำเภอกันทรวิชัย จังหวัด ชัยภูมิ เมื่ออายุ ๑๐ ขวบ โดย ทำนา ทำสวน ทำไร่ และศึกษา เล่าเรียนวิชาคาถาอาคม ทำนํ้ามนต์

บัตริ่งควาน ไส่ผี ตลอดจนรักษาคนป่วยไปด้วย จนเป็นที่เรียกขานกันในหมู่บ้านว่า ท่านเป็นหมอธรรม

เมื่อปลายปี ๒๕๐๙ ท่านมีโอกาสได้ไปศึกษาและปฏิบัติธรรมกับ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่วัดป่าพุทธานันท์ จังหวัดเลย หลวงพ่อเทียน สอนให้สร้างจังหวะและเดินจงกรม จนรู้กาย รู้ใจ มีสติสัมปชัญญะ รู้ทันต่อการเคลื่อนไหว รู้ทันต่อใจที่คิด จิตใจเปลี่ยนไปจากภาวะเดิมหมดความลึกลับสงสัย จึงละทิ้งคาถาอาคมเครื่องรางของขลังที่เคยเรียนมา

ออกบวชเมื่อปี ๒๕๑๘ บุกเบิกสร้างวัดป่าสุคะโต วัดภูเขาทอง อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ และวัดป่ามหาวัน (ภูหลวง) เป็นสำนักส่งเสริมการ เจริญสติ และอนุรักษป่าไม้มาอย่างต่อเนื่อง ก่อนจะมรณภาพอย่างสงบเมื่อวันที่ ๒๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ ณ วัดป่าสุคะโต

เรียบเรียงจากการสัมภาษณ์ พระสุทธิศาสน์ ญาณูปทีโป
ภาพจาก เฟซบุ๊กแฟนเพจ วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติที่หัวใจ



ความตาย พุดได้ แนวโน้มใหม่ ในอเมริกา



ฉันอายุมากพอจะจำได้ถึงยุคที่ไม่มีใครพูดกันเรื่องมะเร็ง แม้ว่าเพื่อนรักของแม่สองคนและย่าของฉันจะตายด้วยโรคมะเร็งเต้านม แต่ไม่มีใครอยากจะถกกันถึงเรื่องความตาย ประสบการณ์แรกของฉันเกี่ยวกับความตายจึงดูน่ากลัวเพราะเป็นหัวข้อสนทนาต้องห้าม หากฉันถามว่าเกิดอะไรขึ้นกับปู่ย่าตายาย เมื่อพวกเขาหายไประยะหนึ่ง ฉันกลับจากโรงเรียนและพ่อทำเหมือนพูดเล่นกับฉันว่า คุณยายของฉันคนหนึ่งตายแล้ว ฉันถามว่าทำไมถึงไม่มีใครบอกฉันก่อนหน้านี้ละ “พวกเราไม่อยากให้เธอกังวลใจ” ฉันรู้สึกเหมือนถูกหลอกแต่ไม่เข้าใจว่าทำไม

ความตายยังคงเป็นปริศนาอันยิ่งใหญ่สำหรับผู้ที่เราตกหลัวอย่างฉัน โดยเฉพาะนับแต่แม่ฆ่าตัวตายเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๙ แต่มันกลายเป็นเรื่องที่คุ้นเคยและพอจะรับไหวมากขึ้น เมื่อฉันไปเข้าร่วมอบรมการดูแลรักษาตัวเองสำหรับผู้ป่วยมะเร็งนานหนึ่งสัปดาห์ ในปี ๒๕๓๒ กับองค์กรสาธารณสุขประโยชน์ คอมมอนเวลธ์ (Commonweal) ซึ่งก่อตั้งเมื่อปี ๒๕๑๙ ในโบลินาส แคลิฟอร์เนีย โดยมุ่งทำงานเพื่อ “การเยียวยา การเรียนรู้ สิ่งแวดล้อม และความยุติธรรม” ที่นั่น ฉันได้เรียนรู้ว่า แม้ไม่อาจรักษามะเร็งในตัวจนหายขาดได้ แต่ฉันยังสามารถเยียวยา

จิตวิญญาณของตัวเองได้โดยเรียนรู้การมีชีวิตอย่างแท้จริงในปัจจุบันขณะ แม้เมื่อต้องเผชิญกับการพยากรณ์ถึงความตายของตัวเองจากหมอ แต่ในที่สุดฉันก็ยังไม่ตาย

พลังใจจากประสบการณ์พิเศษที่คอมมอนวีล ทำให้ฉันเปลี่ยนตัวเองและใช้ชีวิตแบบที่คิดว่ายังเหลืออีกเพียงแค่นี้ คุณค่าต่างๆ ในชีวิตที่ฉันยึดถือยังไม่เปลี่ยนไป แต่ฉันเลือกที่จะใช้ชีวิตบนทางสายใหม่ ไมเคิล เลิร์นเนอร์ อภิมหาเศรษฐีผู้ร่วมก่อตั้งคอมมอนวีลเตือนฉันว่า อาจมีคนจำนวนมากโกรธเมื่อฉันเลือกทางเดินชีวิตใหม่ และเขาพูดถูก

ฉันจึงใส่ใจเฉพาะสิ่งที่เห็นว่าสำคัญ ละทิ้งการเป็น “เด็กดี” ของคนอื่น แล้วชีวิตที่เหลืออยู่ของฉันก็รุ่งรวยขึ้นมาก ทุกๆ วันฉันรู้สึกขอบคุณที่ได้รับของขวัญแห่งชีวิตนี้

ตอนนี้ คอมมอนวีลสอนบทเรียนสำคัญๆ หลายเรื่องให้แก่ฉันอีกครั้ง ในปี ๒๕๕๐ ไมเคิล เลิร์นเนอร์ สร้าง “โรงเรียนแห่งใหม่” (New School) ที่คอมมอนวีล โดยเชิญบรรดาวิทยากรผู้โดดเด่นและเปี่ยมวิสัยทัศน์มาพูดให้กับผู้ฟังที่ตื่นตัวและช่างสงสัยในหัวข้อต่างๆ อย่างกว้างขวาง “วาทะสนทนาครั้งสุดท้ายของชีวิต” เน้นถึงความตายและการตาย วิทยากรรับเชิญจะตั้งคำถามที่ทำให้ต้องหาคำตอบใหม่ๆ เช่น คุณจะตายอย่างเป็นตัวของตัวเองได้อย่างไร ที่ไม่ใช่การตายในโรงพยาบาลหรือบ้านพักคนชรา คุณต้องการทิ้งมรดกอะไรไว้ให้เพื่อนหรือครอบครัวนอกเหนือจากทรัพย์สิน การย้อนมองชีวิตตัวเองเพื่อเขียนอัตชีวประวัติเสียใหม่ คุณปรารถนาที่จะตายอย่างไร และคุณต้องการให้ผู้อื่นรู้เรื่องวาระสุดท้ายของชีวิตคุณอย่างไร

การสนทนาเหล่านี้เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ คนยุคเบบี้บูมอย่างพวกเราที่เกิดในระหว่างหรือหลังสงครามโลกครั้งที่สอง คงไม่ก้าวสู่วัยชราโดยปราศจากการตั้งคำถามต่อสิ่งที่คนรุ่นก่อนทำไว้ ตลอดชีวิตที่ผ่านมา พวกเราได้ให้ความหมายใหม่ๆ กับทุกๆ ช่วงของชีวิต ตอนนี้ เมื่อต้องเผชิญกับบทสุดท้ายของชีวิต พวกเรากำลังตั้งคำถามว่า เราต้องการตายอย่างไร มองความตายอย่างไร และประเพณีทางจิตวิญญาณแบบไหนที่อาจช่วยให้พวกเรานิยามประสบการณ์ที่เรียกกันในปัจจุบันว่า “การตายดีและมีศักดิ์ศรี” เสียใหม่ได้

ในยุคดิจิทัล ความตายเริ่มปรากฏชัดออกมาจากสิ่งปิดบัง ความสนใจในเรื่อง “ความตายและการตาย” กำลังเป็นแนวโน้มใหม่ของสังคม

ที่คอมมอนวีล ความตายเป็นการแสวงหาทางจิตวิญญาณและพุทธิปัญญาที่จริงจัง เว็บไซต์ของหนังสือพิมพ์ยักษ์ใหญ่อ่าง นิวยอร์กไทมส์ มีพื้นที่สำหรับ “นักสำรวจความตายและการตาย” เป็นพิเศษ แต่คุณจะไม่แปลกใจเลยว่า แม้แต่บริษัทใหญ่ของอเมริกายังคิดว่าจะทำกำไรได้อย่างไรจากความปรารถนาของคนรุ่นใหม่ที่ต้องการจะสร้างประสบการณ์วาระสุดท้ายของชีวิตแบบใหม่ นั่นเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน

ฮอลมาร์ค (Hallmark) บริษัทเอกชนผู้ผลิตบัตรอวยพรรายใหญ่ ซึ่งเคยขายบัตรอวยพรแสดงความเห็นใจแก่ผู้สูญเสีย ได้สร้างสรรค์บัตรอวยพรชนิดใหม่ที่พูดถึงความกลัวและความกังวลของผู้ที่รู้ว่าตัวเองกำลังจะตาย ในนิตยสาร อีโค-โนมิสต์ ฉบับเร็วๆ นี้ บันทึกว่า “อุตสาหกรรมบัตรอวยพร ซึ่งศึกษาแนวโน้มของสังคมมาอย่างดี เป็นกระจกสะท้อนพฤติกรรมผู้คน que เปลี่ยนแปลงไปที่มีประโยชน์มาก บรรณาธิการและผู้อำนวยการฝ่ายศิลป์ที่สำนักงานใหญ่ของฮอลมาร์คในมิสซูรีกล่าวว่า เดียวนี้ ลูกค้าต้องความจริงใจและตรงไปตรงมา แม้กระทั่งเรื่องความเจ็บป่วยระยะสุดท้าย”

บัตรอวยพรบางใบแสดงออกถึงความสุขของ “ชีวิตที่เราได้มาพบกันในโลกนี้ และเธอจะอยู่ในความทรงจำที่ดีที่สุดที่ฉันมีและจะเป็นเช่นนั้นเสมอไป” ในร้านขายยายุคปัจจุบัน คุณสามารถมองหาชั้นวางสินค้าที่มีป้ายบอกถึง “ช่วงเวลายากๆ” หรือ “โรคเรื้อรัง” ซึ่งรวมถึงคำว่า “มะเร็ง” ด้วย แม้กระทั่งบัตรอวยพรเกี่ยวกับโรคสมองเสื่อม (Alzheimer) ที่กล่าวถึง “แสงสนธยาที่ตกกระทบบนจิตใจของคุณที่ฉันรัก” อันเป็นผลมาจากการวิจัยของผู้ให้คำปรึกษาด้านการดูแลความเศร้าโศก ฮอลมาร์คยังขายบัตรอวยพรที่แสดงถึงความโดดเดี่ยวจากการสูญเสีย “เนิ่นนานหลังจากอาหารจานสุดท้ายหมดไปและเสียงโทรศัพท์หยุดดัง”

บัตรอวยพรเหล่านี้ดูเหมือนจะสร้างผลกำไรมหาศาล ฮอลมาร์คขายบัตรอวยพรแสดงความเห็นใจได้ถึงครึ่งหนึ่งของทั้งหมดที่ขายกันในอเมริกา เมื่อหญิงชาย ๗๒ ล้านคนที่เกิดในยุคเบบี้บูมกำลังจะเข้าสู่วัย ๖๕ พวกเขา กำลังมองหาเส้นทางใหม่ในการใช้ชีวิตบั้นสุดท้าย พวกเขาอยู่ดีกินดีกว่าและออกกำลังกายมากกว่า

คนรุ่นก่อน พวกเขาย้ายถิ่นด้วยยาและเทคโนโลยีทางการแพทย์แบบใหม่ สิ่งที่ดีตัวพวกเขามาคือ สำนักว่าด้วยสิทธิอันพึงมีพึงได้ ที่มีรากฐานมาจากความเชื่อในวัฒนธรรมการต่อต้าน หรือการเคลื่อนไหวเรียกร้องทางการเมืองในช่วงที่พวกเขาอยู่ในวัยหนุ่มสาว

ครั้งหนึ่ง พวกเขาคิดคิดว่าตัวเองสามารถเปลี่ยนอเมริกาได้ เดียวนี้ พวกเขากำลังหาทางสร้างความตายและการตายแบบใหม่

แม้ว่าการแสดงความตรงไปตรงมาต่อความตายและการตายจะถูกทำให้เป็นเรื่องการค้า แต่ยังมีสัญญาณดีๆ ที่บอกว่าชาวอเมริกันแสดงเจตจำนงมากขึ้นที่จะแลกเปลี่ยนความกลัวต่อการพูดถึงวาระสุดท้ายของชีวิตกันอย่างซื่อสัตย์ หลังจาก



ภาพ: tc000.deviantart.net

ปฏิเสธรื่องนี้มานานหลายทศวรรษ คนชราจากรุ่นเบบี้บูมอาจจะเพิ่งเปลี่ยนแปลงสิ่งที่นักข่าวจอมซดคีย์ผู้ยิ่งใหญ่ เจสสิก้า มิตฟอร์ด (Jessica Mitford)^๑ อธิบายอย่างชัดเจนในหนังสือของเธอเรื่อง *วิถีการตายแบบชาวอเมริกัน (The American Way of Death)* ที่พิมพ์ในปี ๒๕๐๖ พูดถึงเรื่องความตายที่ถูกปฏิเสธรในสังคมอเมริกัน “มันถูกทำให้เกิดอารมณ์อ่อนไหวมากกว่าปกติ ถูกทำให้เป็นเรื่องการค้าอย่างยิ่ง และเหนืออื่นใดคือ ราคาแพงจนเลยเถิด” บางที พวกเราอาจจะทำให้ดีกว่าเดิมได้

แปลและเรียบเรียงจาก

‘Death and Dying’ Is Trending โดย Ruth Rosen

^๑ เจสสิก้า มิตฟอร์ด เสียชีวิตเมื่อปี ๒๕๓๙ และแสดงเจตจำนงที่จะจัดการกับศพของตัวเองโดยการเผาอย่างง่าย มีค่าใช้จ่ายในการเผาศพราว ๕๓๓ เหรียญสหรัฐ โดยไม่มีการจัดงานพิธีใดๆ ก่อนจะนำเถ้ากระดูกไปโปรยในทะเล ค่าใช้จ่ายดังกล่าวส่วนใหญ่เป็นค่าใช้จ่ายสำหรับการใช้เตาเผา ราว ๔๗๕ เหรียญสหรัฐ, อ้างอิงจาก http://en.wikipedia.org/wiki/Jessica_Mitford



ในประสบการณ์ || น.พ. ธารินทร์ เพ็ญวรรณ



ภาพ: 3.bp.blogspot.com

Love / Language

เขาเป็นชาวออสเตรเลียเกษียณที่มาพบรักใหม่ในประเทศไทย

เธอคือหญิงม่ายที่ผ่านการแต่งงานมาแล้ว ๒ ครั้ง ลูกชายวัย ๑๐ ปี ของเธอก็เริ่มคุ้นเคยกับพ่อใหม่คนนี้แล้ว

แต่ทว่า ตอนนี้เขากำลังจะตาย ลมหายใจที่รยรินและร่างกายที่ทรุดโทรมลงทุกวันตอกย้ำความจริงนี้แก่เธอ อย่างไม่ปราณี เมื่อผมพบกับเขาเป็นครั้งแรก เราสามารถสื่อสารกันได้แค่การกระพริบตา และคำถาม ใช่/ไม่ใช่ แบบง่ายๆ เท่านั้น เนื่องจากมะเร็งได้ลุกลามไปที่สมองแล้ว

ทางทีมผมได้พบกับเขาครั้งแรกเมื่อคริสมาซอนที่โรงพยาบาลได้เกือบสองสัปดาห์ สาเหตุที่แพทย์หลักปรึกษานั้นก็เพื่อคุมอาการไม่สุขสบายต่างๆ ปัญหาด้านจิตสังคม ร่วมกับเป็นล่ามช่วยแปลภาษาให้ด้วย

เมื่อไปถึงที่ห้องของผู้ป่วย ครอบครัวจากออสเตรเลียก็มีท่าทีระแวงระวังขึ้นมาทันที โชคดีที่คู่หูของผมนั้นนั้นเป็นพยาบาลที่มาจากประเทศเดียวกัน พอเธอแนะนำตัวเองไปว่าเราคือทีมพาลิเอทีฟ แคร์ ท่าทีของครอบครัวก็เปลี่ยนไปในทันที

“พระเจ้า!! เรารอพวกคุณอยู่เลย! ขอบคุณมากที่มา” เคต พี่สาวคนโตบอกขณะที่จับมือกับคู่หูผม

“สวัสดิ์ครับหมอ” วิล น้องเขยยกมือไหว้ผมแล้วจับมือทักทายเบาๆ

อีก ๒ คนที่อยู่ในห้องคือ ลอร์เรน น้องสาวของคริสและพีพร ภรรยาชาวไทย

คริสมีอาการหลายอย่าง ทั้งเรื่องอาการปวดและหอบเหนื่อยจากตัวโรค ผมเริ่มวางแผนปรับยาพร้อมอธิบายถึงขั้นตอนต่างๆ แก่ญาติ คริสเองก็พยายามมองตามและฟังผมอย่างตั้งใจ

“แต่ถ้าผมจะปรับยาแก้ปวดที่ชื่อว่ามอร์ฟินให้คุณนะ แล้วจะมาดูอีกทีในวันพรุ่งนี้ ถ้ายังปวดอยู่มากก็ขอยาเพิ่มได้นะครับ”

คริสมองหน้าผมแล้วกระพริบตาหนึ่งที่

“เขาบอกว่าเข้าใจนะหมอ เราตกลงกันว่า ถ้าคริสอยากบอกว่าใช่ให้กระพริบตา ถ้าไม่ใช่ก็ไม่ต้องทำอะไร” เคต อธิบายเพิ่ม

ครอบครัวดูสบายใจขึ้นมากเมื่อผมมาอธิบายถึงขั้นตอนและแผนการรักษาในขั้นต่อไป เนื่องจากก่อนหน้านี้ไม่มีใครบอกอะไรกับพวกเขาเลย ระหว่างที่คู่หูของผมคุยกับเพื่อนร่วมชาติ ผมก็อธิบายให้พีพรฟังเป็นภาษาไทยเพิ่มเติม

ในผู้ป่วยรายนี้อาการไม่สุขสบายทางกายนั้นคงต้องปรับยาและมาดูเป็นระยะ แต่ปัญหาอื่นที่ผมกังวลนั้นมีอีก ๒ อย่างคือ ผมไม่แน่ใจว่าพีพรสามารถสื่อสารกับครอบครัวฝั่งสามีได้มากน้อยแค่ไหน เนื่องจากสังเกตว่า เวลา วิล หรือ เคต พูดกับพร เธอจะดูไม่เข้าใจทั้งหมด คนอื่นๆ จึงต้องพยายามปรับภาษาให้ช้าและง่ายขึ้น จึงจะสื่อสารกันได้ อีกอย่างหนึ่งคือ ผมกังวลว่าเธอจะถูกละเลยข้างมาก กลบเสียงของตัวเองไปหรือเปล่า นี่นับว่าเป็นเหตุการณ์ที่มักเกิดขึ้นไม่บ่อยนัก เพราะปกติเวลาชาวต่างชาติมาอยู่ที่เมืองไทยก็มักจะอยู่กับครอบครัว ญาติพี่น้อง

คนไทยของภรรยา แต่ครอบครัวนี้คนไทยกลับกลายเป็นเสียงส่วนน้อยซะอย่างนั้น
พอเดินออกมาจากห้อง พี่พรก็ตามออกมาและยืนยันความกังวลของผมด้วย
ตัวเอง

“หมอ...ฉันมีเรื่องอยากขอร้องหมอหน่อย หมอช่วยเป็นล่ามคุยกับทางนั้น
ได้ไหม? ภาษาอังกฤษฉันไม่ค่อยดี”

“ได้ครับ พี่พรอยากบอกอะไรกับพวกเค้าหรือครับ?” เธอนิ่งไปพักหนึ่ง
ก่อนที่จะบอกต่อ

“เป็นความผิดของฉันหรือเปล่าหมอ?”

“ครับ?”

“ที่พาเค้ามาโรงพยาบาลสาย...จนเป็นถึงขนาดนี้...”

พี่พรมีสีหน้ากังวลอย่างเห็นได้ชัด เท่าที่ฟัง เธอคงกังวลว่า ตนพาสามีมา
โรงพยาบาลสายจนมะเร็งเป็นถึงขั้นลุกลาม

“พี่พรครับ...ผมเข้าใจนะว่าพี่รู้สึกเครียดและรู้สึกผิดกับสามี แต่พี่พร
ไม่จำเป็นต้องโทษตัวเองนะครับ โรคพวกนี้ บางทีมันไม่ได้ตรวจพบง่ายๆในระยะ
แรกเริ่ม” ผมทั้งช่วงไปครุ่นหนึ่งจึงค่อยบอกต่อ “และตอนนี้พี่ก็มาดูแลเขาเป็นอย่างดี
ดี ผมเห็นได้ว่าเขารับรู้ได้ และทางพี่น้องคริสก็บอกกับผมเองว่า พี่พรดูแลน้อง
ของพวกเขาดีมาก”

พี่พรดูสีหน้าคลายกังวลลงเล็กน้อย แต่ยังไมทั้งหมด

“ฉันหมอช่วยบอกแทนฉันหน่อยได้ไหม? บอกกับพวกเค้าว่า ฉันขอโทษ...
ขอโทษที่ทุกอย่างออกมาเป็นแบบนี้”

“ได้ครับ...แต่ว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เป็นปมในใจของพี่พรและ
ผมว่าทุกๆคนน่าจะอยากได้ยินจากตัวพี่เอง ถ้าพี่ต้องการ ผมก็จะเป็นล่ามแปลให้
 แต่ถ้าพี่อยากพูดด้วยตัวเองก็ทำได้เหมือนกัน พี่คิดว่าไ้ครับ?”

พี่พรเงิบไปพักหนึ่งก่อนที่จะบอกว่า “งั้นฉันบอกเองหมอ”

วันถัดมา ผมไปบรรยายให้คริส ดูพี่พรยังมีสีหน้ากังวลเหมือนเดิม ทาง
ครอบครัวออสเตอร์เลียมก็ถามตอบกับผมหลายอย่าง และพยายามถามความเห็น

ร่วมในการตัดสินใจจากพี่พรด้วย เธอฟังไม่เข้าใจในหลายๆ ประเด็น ผมจึงเป็น
ล่ามแปลให้เหมือนเดิม ดูเหมือนว่าผมจะกังวลเกินไปเรื่องที่ว่าพี่พรจะโดนเสียง
ข้างมากกลบ เพราะพวกเขาเคารพการตัดสินใจและเสียงของพี่พรเป็นอย่างดี

เมื่อผมออกจากห้อง เคตก็เดินตามผมออกมา เธอบอกถึงความกังวลของ
เธอให้ผมฟัง

“หมอ...พรเค้าจะไหวรีไปล่านะ พวกฉันมาช่วงกลางวันแล้วกลับไปที่พัก
ช่วงเย็น แต่พรกลับอยู่เผ้าคริสตลอด ๒๔ ชม. เลย ไม่รู้ได้นอนบ้างหรือเปล่า พวก
ฉันกังวลมาก อยากให้เขาพักและคิดถึงสุขภาพของตัวเองบ้าง แต่นี่พวกเรา
ขาบซึ่งกับเธอมากแล้ว”

“เขารู้สึกผิดหลายๆ อย่างนะ แล้วเมื่อวานพรคุยกับพวกคุณรึยังนะ?”

“รู้สึกผิด? เรื่องอะไรละ??? แล้วเมื่อวานก็ไม่เห็นเขาพูดถึงอะไรนี่?”

ดูเหมือนว่าพี่พรจะยังไม่ได้ออกความกังวลของตัวเองให้คนอื่นฟัง ขึ้นปล่อย
ไว้แบบนี้ไม่ดีแน่ ผมจึงคิดว่าคงต้องจัดประชุมในครอบครัวสักที ผมเข้าไปในห้อง
อีกครั้ง แล้วอธิบายเป็นภาษาอังกฤษว่าอยากนัดคุยกับครอบครัวทั้งหมด ทุกคน
พยักหน้ารับทราบและเดินไปอีกห้องหนึ่ง พี่พรดูสับสนเห็นได้ชัด แต่วิก
โอบไหล่เธอไว้อย่างอ่อนโยนและชวนกันไปห้องประชุม

เมื่อทุกคนมาครบ ผมจึงอธิบายให้
พี่พรฟังสั้นๆ ว่า ที่เรียกมาก็เพราะจะเป็นล่าม
บอกถึงความในใจของพี่พรให้ทุกคนรับทราบ
เธอจึงแลดูดีขึ้นหน่อย

“ฉันขอโทษ...ขอโทษที่พาเขามาโรง-
พยาบาลสาย....ตอนนั้น เขาบอกว่าปวดขา
...ถ้าฉันเร่งให้เขาไปตั้งแต่ตอนนั้นก็คง...ฉัน
ขอโทษ...ขอโทษจริงๆ...ฉันเสียใจ...ที่เค้าต้อง
กลายเป็นแบบนี้....I...am...sorry...” พี่พรพูดเสียงขาดๆ ปนก้อนสออื่น นัยน์ตา
แดงก่ำ เมื่อทางครอบครัวออสเตรเลียรับทราบทุกคนก็ตกใจและพากันปลอบ
ประโลมเธอทันที



claireheathart.files.wordpress.com

“เธอช่วยเขาได้มากแล้วนะพร เธอดูแลเขา อยู่ด้วยกันกับเขาทั้งตอนที่เขาสบายดีและตอนที่เขาป่วย แต่นี่พวกฉันก็รู้สึกขอบคุณเธอมากแล้ว และฉันมั่นใจว่า คริสเองก็รับรู้ได้เช่นกัน”

“เขาเป็นคนอย่างนั้นแหละ ถ้าไม่เจ็บหนักจริงๆ ก็จะไม่ไปหาหมอหรือขอต่อให้คริสอยู่ในออสเตรเลีย ฉันก็เชื่อว่าจะไม่ต่างกัน”

“ใช่ แล้วรู้ไหมว่า คริสเคยบอกอะไรให้ฉันฟัง? เขาบอกว่า ช่วงเวลา ๖ ปีที่เขาอยู่ในไทย อยู่กับเธอ เป็นช่วงเวลาที่เขามีความสุขที่สุดในชีวิต”

ได้ยินถึงตรงนี้ พี่พรก็ปล่อยโฮออกมาทันที น้ำตาแห่งความอัดอั้นตันใจ พรั่งพรูออกมาไม่หยุดหย่อน เธอคงแบกรับความรู้สึกนี้มาตลอด โดยที่ไม่ได้คุยกับใครเลย

ถึงตรงนี้ก็หมดหน้าที่ล่ำอย่างผมแล้ว พวกเขากอดและกุมมือกันเงิบๆ อยู่พักใหญ่โดยที่ไม่จำเป็นต้องใช้ภาษาหรือวิธีใดๆ ใช้เพียงแค่อ้อมกอดและการสัมผัสเท่านั้นก็เพียงพอที่จะสื่อความในใจของกันและกันได้

มีคำพังเพยภาษาอังกฤษอันหนึ่งที่ว่า Elephant in the room ซึ่งหมายถึงเวลาที่มีเรื่องบางอย่างปรากฏอยู่อย่างเด่นชัด ทุกคนรับรู้ถึงมันได้ แต่ไม่มีใครพูดถึงสิ่งนั้น อาจจะเพราะไม่อยากคุย อยากหลีกเลี่ยง หรืออะไรก็ตามแต่ แต่สำหรับครอบครัวนี้ ช้างที่ว่ามันเป็นช้างสัณฐานดิออสเตรเลีย และต้องการความช่างที่คุยภาษาช้างได้ ก็เท่านั้นเอง

ที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/578120>

เยียวยาด้วยรัก

ประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
ของ กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ (พี่ฟ่ง)
กนกวรรณ กนกนวนวงศ์ เรียบเรียง
สนพ.สุขภาพใจ ราคา ๑๔๐ บาท



ผู้นำชุมชน
แพทย์
พยาบาล
นักสังคมสงเคราะห์
ครูอาสาสมัคร
ผู้ดูแลผู้ป่วย
บุคคลทั่วไป
ผู้ให้บริการโรงพยาบาล



ร่วม

เขียนบันทึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์
ตามประเด็นที่กำหนด ทุก ๔ เดือน
ในสื่อออนไลน์



ชุมชนออนไลน์

PAL2know

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

ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๗

ร่วมเขียนประสบการณ์ตรง หัวข้อ

แลดู ผู้ดูแล “Caring the Carers”



เคล็ดลับ จับหัวใจคนไข้

ผมเดินทางลึกเข้าไปในหมู่บ้านเล็กๆ แห่งหนึ่งในอำเภอณาผาย จังหวัดชัยภูมิ เพียงเพื่อสนทนากับพระรังสิยา ถิระปณฺโญ ศิษย์ของพระอาจารย์ครรชิต อภิณฺจโน วิทยากรประจำโครงการสังฆะกับการดูแลผู้ป่วย เครือข่ายพุทธิกา เพื่อถามไถ่ถึงเคล็ดลับ จับหัวใจคนไข้ ที่ท่านเพิ่งเรียนรู้มาในเวลาไม่กี่เดือนที่ผ่านมา ทว่าได้ผลจนเป็นขวัญใจคนไข้ของชุมชนใกล้เคียง - ใกล้ วัดวิเวกศาราม อารามประจำของท่านทั้งสอง



พระรังสิยาเล่าถึงประสบการณ์การเยียวยาผู้ป่วยรายแรกว่า เกิดขึ้นด้วยความบังเอิญ “วันนั้น พระอาจารย์จะไปยื่นหนังสือที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน แต่เมื่อตะโกนเรียกก็ไม่มีใครตอบ อาตมาเข้าไปในบ้านก็พบผู้ชายคนหนึ่งนอนป่วยอยู่บนเตียงช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ถามดูก็พบว่าเขาถูกรถชน รักษาก็ไม่หาย” เมื่อสนทนาเป็นเบื้องต้นจึงกล่าวลา พรุ่งนี้จะมาเยี่ยมใหม่

วันรุ่งขึ้น พระรังสิยานำนมกล่องแพ็คหนึ่งมาเยี่ยม หลังจากปราศรัยกันพอสมควร พระรังสิยาจึงชวนผู้ป่วยทำอะไรบางอย่าง

“มาสิ พระอาจารย์จะพาไปดูอะไร”

“ผมไปไม่ได้หรอกอาจารย์ ผมลุกไม่ไหว” คนไข้ตอบ

พระรังสิยากล่าว “ไม่ต้องไปไหนหรอก อยู่ตรงนี้แหละ คราวนี้หยามมือซิ” คนไข้หงายมือ

“คราวนี้ให้ตั้งใจคว่ำมือ ...ตั้งใจหงายมือ ฯลฯ”

คนไข้ตั้งใจหงาย-คว่ำมือ ทำสักพักสายตาก็หลุดลอยไป พระอาจารย์จึงสะกิดคนไข้ “นั่นเห็นไหม เมื่อสักครู่นี้ไปจมอยู่กับความคิดใช่ไหม อย่าไปจมแบบนั้น ให้กลับมาที่นี่ กลับมาตั้งใจหงายมือ คว่ำมือนี่”

พระอาจารย์ไปเยี่ยมและพาผู้ป่วยเจริญภาวนาโดยไม่รู้ตัวเช่นนั้นอยู่สามวัน จากนั้น จึงไปเยี่ยมอาทิตย์ละครั้ง สองอาทิตย์ต่อมา คนไข้ก็ลุกนั่งได้ จากนั้น ก็ยกมือไหว้ได้ กินข้าวได้ แปร่งฟันเองได้ ปัจจุบัน คนไข้หายจากความป่วยไข้ ช่วยเหลือตัวเองได้อย่างสมบูรณ์

“พระอาจารย์สอนเรื่องการวางจิตใจให้คนไข้ พอจิตใจดี ร่างกายก็จะปรับสภาพตามได้เอง” พระรังสิยา กล่าวสรุปบทเรียนจากการเยี่ยมยาจิตใจคนไข้ ตลอดขั้นตอนกระบวนการเยี่ยมยาจิตใจ พระรังสิยา ไม่ได้พูดคำว่า “ธรรมะ” เลย หากแต่ทำให้ผู้ป่วยได้มีประสบการณ์ตรงกับการเจริญสติภาวนา ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการอยู่กับความทุกข์ทางกาย แต่จิตใจไม่ได้พลอยเป็นทุกข์ไปด้วย

หลังจากที่พระรังสิยาประสบความสำเร็จจากการเยี่ยมเยียวยาจิตใจคนไข้คนแรก ก็เกิดจากความมั่นใจในการเยี่ยมคนไข้รายต่อไป ยิ่งเยี่ยมก็ยิ่งได้เรียนรู้ เกิดความสุข สนุก ที่ได้ช่วยเหลือผู้ป่วย ในบางราย พระรังสิยา ดูได้อย่างต่อเนื่องจนจบจนผู้ป่วยเผชิญความตายอย่างสงบ

“ความรู้ ประสบการณ์ในการเยี่ยมผู้ป่วยก็อาศัยจากที่เคยเห็นจากครูบาอาจารย์ ท่านได้ทำกับผู้ป่วย” อีกส่วนหนึ่งก็ได้เรียนรู้

จากการลองผิดลองถูกจากประสบการณ์จริงในการเยี่ยมคนไข้ การสังเกตอย่างใกล้ชิดถึงสีหน้า แววตา ปฏิกริยาของผู้ป่วย ย่อมทำให้รู้ถึงสภาพอารมณ์ ความคิด จิตใจของผู้ป่วย ทั้งนี้ การมีสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันมีส่วนสำคัญอย่างมากในการประเมินสิ่งต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นและดำเนินไป



เมื่อถามพระรังสิยาว่า ท่านมีเคล็ดลับอะไรในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ท่านให้คำตอบว่า “การไปเยี่ยมผู้ป่วยไม่ใช่เราเอาความรู้ไปยึดเยียดให้เขา เคล็ดลับของการเยี่ยมคือไปฟังผู้ป่วย ถามเขา แล้วตั้งใจฟังเขา บิบนวดมือไม้ของเขา เหมือนกับว่าเราเป็นลูกหลาน อีกอย่างหนึ่ง การไปเยี่ยมทำให้อาตมาได้ความรู้มากนะ ถึงจะเป็นผู้ป่วย แต่เขาให้ความรู้แก่อาตมาเยอะแยะเลย”

เคล็ดลับอีกประการหนึ่งคือ ถามความตั้งใจของผู้ป่วย “การไปเยี่ยมไม่ใช่เรื่องยาก ถามเขาว่าเวลาไปวัดทำอะไรบ้าง คนไข้ก็จะเล่าความดีให้เราฟัง คนเราพอได้เล่าความดีของตัวเองก็จะยิ้มแย้มแจ่มใส มีจิตใจเข้มแข็งเบิกบาน”

“การไปเยี่ยมผู้ป่วยช่วยให้อาตมาได้พัฒนาจิตใจมากเลยนะ เพราะไปเยี่ยมผู้ป่วยต้องมีใจที่นิ่ง เป็นการฝึกใจไปในตัว การเยี่ยมผู้ป่วยทำให้อาตมาารู้สึกว่าชีวิตมีค่าขึ้นเยอะ แต่ก่อนเราคิดว่าชีวิตของเราไม่มีประโยชน์แล้วนะ แต่พอมายเยี่ยมผู้ป่วย มันทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตของเราได้เอื้อประโยชน์ต่อคนอื่นมากขึ้นไปอีก”

ผมได้ฟังเรื่องเล่าของพระรังสิยาด้วยหัวใจพองโต สนุกสนาน และเบิกบาน การทำงานเร้ากุศลในใจผู้ป่วย ด้วยท่าทีที่เป็นกุศลแบบนี้กระมัง ที่เป็นยอดเคล็ดลับจับหัวใจคนไข้ รวมถึงพวกเราทุกคน



ธรรมะสำหรับผู้ป่วย
โดย พระไพศาล วิสาโล
จัดพิมพ์โดย เครือข่ายพุทธิกา
ราคา ๑๐๐ บาท



การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

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

ใบสมัคร / ต่ออายุสมาชิก จดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง

(ดาวน์โหลดหรือสมัครสมาชิกทางออนไลน์ได้ที่ www.budnet.org)

สมัคร หรือ ต่ออายุสมาชิก ๒ ปีขึ้นไป (๔๐ ท่านแรก)
รับหนังสือ “เลือกทางนี้ (ดีกว่า) : ๑๒ วิธีเยียวยาหัวใจ” โดย เทียนลี

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 ☐ ธนาณัติ ☐ ตัวแลกเงิน ☐ เช็ค ☐ เงินสด ☐ โอนเข้าบัญชีธนาคาร

ส่งจ่ายในนาม

นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์ (ปณ. ศิริราช ๑๐๗๐๒)

เขตต่างจังหวัดเพิ่มอีก ๑๐ บาท

จดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๔ (เหล้าลาดดา) 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 สู่สายน้ำ

น้อมนำเพื่อการผ่อนคลาย

ตอน พลิวามลม

แผ่นละ ๕๐ บาท

อาทิตย์อัสดง ฉบับย้อนหลัง



ปีที่ ๑ - ๕

ฉบับที่ ๑ **พินัยกรรมชีวิต**

ฉบับที่ ๒ **การดูแลความเจ็บปวดทรมาน**

ฉบับที่ ๓ **สถานดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย**

ฉบับที่ ๔ **จิตอาสาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย**

ฉบับที่ ๕ **บทเรียนจากอโรคยศาล**

ฉบับที่ ๖ **ช่วงขณะสุดท้ายของชีวิต:**

ภาวะร่างกายและการดูแล

ฉบับที่ ๗ **การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายโดยชุมชน**

ฉบับที่ ๘ **Hospis Malaysia**

ฉบับที่ ๙ **การวางแผนดูแลรักษาตนเองล่วงหน้า**

ฉบับที่ ๑๐ **อาสาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย**

ฉบับที่ ๑๑ **ศิลปะบำบัด ศิลปะเยียวยาใจ**

ฉบับที่ ๑๒ **ปวด ใครคิดว่าจะไม่สำคัญ**

ฉบับที่ ๑๓ **การดูแลหลังการสูญเสีย**

ฉบับที่ ๑๔ **เรียนรู้สู่สังคมสูงวัย**

ฉบับที่ ๑๕ **สติกับยาระับปวด**

ฉบับที่ ๑๖ **การสร้างสังฆะแห่งการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย**

ฉบับที่ ๑๗ **คณฺเฑสงสอการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน**

ฉบับที่ ๑๘ **การสื่อสารเรื่องความตายกับเด็ก**

ปีที่ ๖

ฉบับที่ ๑๙ **พร้อมก่อนตาย**

ฉบับที่ ๒๐ **ความตาย พุดได้**

ฉบับที่ ๒๑ **เรียนรู้ความตายจากอภิญญามีบูชา**

ทุกฉบับสามารถอ่านหรือดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์

www.budnet.org/peacefuldeath/node/30



การุณยฆาตในสัตว์เลี้ยง

เมื่อหลายเดือนก่อน ผู้เขียนได้มีโอกาสอ่าน เรื่องของหมาตัวหนึ่งที่เพื่อนๆ แชร่มาทางเฟซบุ๊ก เป็น เรื่องราวที่บอกเล่าช่วงชีวิตแสนสุขในวันสุดท้าย ของเจ้าตูบก็ สุนัขพันธุ์ลาบราดอร์ รีทรีฟเวอร์ สีดำ ก่อนที่มันจะถูกทำการุณยฆาตจากการป่วยเป็น มะเร็งกระดูก (อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก <http://pet.kapook.com/view93125.html>) เลยทำให้เกิด ความรู้สึกอยากจะเขียนถึงเรื่องราวเหล่านี้เพราะกังวล ลึกๆ ว่าคนจะเห็นว่าวิธีการนี้ดีจึงเลือกเวลาที่เราร่วม ได้ด้วย โดยลืมที่จะหันมามองหรือถามเจ้าของชีวิต ก่อนตัดสินใจ



ภาพ: pet.kapook.com

เบื้องต้น ขอทำความเข้าใจคำนี้ก่อนว่ามีที่มาที่ไปอย่างไร “การุณยฆาต” เป็นศัพท์บัญญัติจากคำว่า “mercy killing” และ “euthanasia” สามารถแบ่งได้เป็น ๒ ประเภทด้วยกัน กล่าวคือ ประเภทแรกเป็น การุณยฆาตแบบสมัครใจ (voluntary euthanasia) คือผู้ตายประสงค์จะจบชีวิตของตนเองเนื่องจากต้องการยุติ โรคภัยที่รุมเร้า หรือความพิการอย่างรุนแรง แต่ไม่สามารถกระทำได้ด้วยตนเอง จึงร้องขอให้ผู้อื่นกระทำ ประเภทที่สองเป็น การุณยฆาตแบบไม่สมัครใจ (involuntary euthanasia) คือ ผู้ตายไม่อยู่ในภาวะที่จะตัดสินใจได้เองว่า ตนควรตายหรือไม่ แต่มีผู้อื่นตัดสินใจและกระทำแทน การุณยฆาตในสัตว์เลี้ยง จัดอยู่ในประเภท ที่สอง เพราะสัตว์ไม่สามารถตัดสินใจเองได้ ว่าภายใต้สภาวะการหนึ่งนั้น ตน ควรมีชีวิตอยู่ต่อไปหรือไม่ และในขณะเดียวกัน สัตว์ไม่สามารถฆ่าตัวตายได้ การุณยฆาตในสัตว์เลี้ยงมักเกิดขึ้นด้วยเหตุผล ๓ ประการด้วยกันคือ ความเจ็บป่วย ความจำเป็นทางเศรษฐกิจ รวมทั้งความไม่พร้อมที่จะดูแลสัตว์ และสภาพทาง จิตใจของเจ้าของสัตว์และตัวสัตว์ (อ้างอิงจาก <http://petgang.com/article/index.php?Group=22&Id=8>)

ซึ่งจากการหาข้อมูลพบว่า กรณีที่มักมีการถกเถียงกันมากคือ ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจากสัตว์เลี้ยงที่หนักจนเกินเยียวยา เจ้าของจึงตัดสินใจฉีดยาเพื่อให้หลุดพ้นจากความทรมาน ซึ่งในกรณีของประเทศไทย การเลือกวิธีการนี้อาจจะไม่ใช่วิธีที่ถูกต้องนักได้ง่ายๆ แต่ถ้าเป็นในบางประเทศทางตะวันตก มีบริการแบบนี้และไม่จำเป็นที่จะต้องมาทำที่คลินิกเท่านั้น สามารถทำได้นอกสถานที่เช่นกรณีของเจ้าตุ๊กก็

ในมุมมองของคนเลี้ยงสัตว์ ก็มีมุมมองทั้ง ๒ แบบคือ เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยกับวิธีการนี้ แต่ในมุมมองของเจ้าของที่ดูแลกันมาจนเปรียบเสมือนสมาชิกหนึ่งในบ้าน การตัดสินใจเรื่องนี้อาจจะไม่ใช่วิธีที่ง่าย รวมถึงพื้นฐานความคิดทางศาสนาของแต่ละคน เช่น ในทางพุทธศาสนา การตัดสินใจแบบนี้อาจจะมีความเกี่ยวข้องกันอยู่ว่าบาปหรือไม่บาป? จะถือว่าเป็นการฆ่าไหม? หรือเป็นการช่วยให้พ้นทุกข์จากความทรมาน?

ในมุมมองของสัตวแพทย์ ที่โดยบทบาทย่อมมีส่วนในการตัดสินใจ ให้ข้อมูลรวมถึงสิ่งมีผลกระทบ ก็มีความเห็นที่แตกต่างกันไป มีทั้งเห็นด้วยโดยใช้เกณฑ์ความเจ็บป่วยของโรคเป็นหลักในการตัดสินใจ (แม้หมอบางคนอาจจะมีความรู้สึกผิดที่ทำไปแล้วอยู่เหมือนกัน) ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะไม่ได้นำเสนอให้ใช้วิธีการนี้แต่แรก แต่ด้วยสถานการณ์ในการรักษา ณ ขณะนั้นจะเป็นตัวบอกเอง แต่ก็มีหมอบางคนที่ให้ความเห็นได้น่าสนใจว่า “ในมุมมองของหมอเอง ไม่เห็นด้วยกับวิธีการนี้ เพราะคนส่วนใหญ่มักจะบอกว่าสงสาร หรือทรมานเขาทรมานไม่ได้ ในกรณีเดียวกัน ในผู้ป่วยที่นอนไม่รู้สึกตัวอยู่ในเครื่องช่วยชีวิตที่มีสายระโยงระยาง ทำไมเราถึงไม่ทำแบบเดียวกันล่ะ มีแต่การยื้อกันสุดฤทธิ์ หรือบีบกันหลายรอบ แต่นั่นเป็นเพราะชีวิตของสรรพสัตว์เขาไม่มีญาติพี่น้องมานั่งร้องไห้คร่ำครวญ หรือมานั่งเฝ้า หรือเพราะเขาพูดไม่ได้ มนุษย์อย่างเราจึงสรุปเอาเอง ไม่ว่าหมา แมว คน มด ปลวก ก็นับเป็น ๑ ชีวิตเท่าๆ กัน เพราะฉะนั้น เราไม่ควรเป็นคนกำหนดชะตาชีวิตของเขา”

ส่วนในมุมมองทางศาสนาเองก็ให้ความเห็นไว้ว่า “เรื่องการจบชีวิตหมา หรือสัตว์ใดๆ โดยไม่ให้ทรมานนั้น แม้จะเป็นความปรารถนาดี แต่ก็ควรตระหนักว่า มันเป็นการฆ่าอย่างหนึ่ง ซึ่งส่งผลเป็นวิบากกรรมแก่ผู้กระทำ หากจะทำก็ต้องเตรียมใจหรือมีรับผลอันนั้น”

การเลือกทำการุณฆาตเป็นเพียงทางเลือกหนึ่ง ที่ไม่ใช่ทางเลือกเพียงทางเดียวเมื่อสัตว์เลี้ยงของเราอยู่ในระยะท้าย แต่ยังมีแนวทางอื่นๆ ในการดูแลรักษา ที่เราในฐานะเจ้าของต้องเป็นคนตัดสินใจเอง เมื่อสัตว์เลี้ยงแสนรักของเราอยู่ในภาวะที่ต้องตัดสินใจ เพราะเรื่องนี้ไม่มีใครบอกได้เท่าหัวใจของเจ้าของเอง



จะนำทางสามมี ตอนใกล้สิ้นลม อย่างไรดี

เป็นการยากที่เราจะพูดให้คนเชื่อในเรื่องที่ยังไม่ได้ประสบกับตนเองมาก่อน ยิ่งเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิตอย่างความตาย หญิง (ชื่อสมมุติ) โทรมาขอคำปรึกษาจากสายด่วนให้คำปรึกษาทางใจผู้ป่วยระยะสุดท้ายว่า อยากจะได้คนไปช่วยนำทางจิตใจของสามมีที่ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายให้เตรียมตัวจากไปอย่างสงบ

เธอเล่าว่า นับตั้งแต่หมอบอกว่าสามมีป่วยเป็นมะเร็ง เธอและสามมีไม่เคยอยู่ห่างกันเลย เธอจะคอยดูแลและให้กำลังใจมาตลอด จนผ่านไปปีกว่า หมอบอกว่าสามมีเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายแล้ว แม้จะรู้ว่าต้องเตรียมใจรับกับสภาพดังกล่าว อ่านหนังสือธรรมะมากมายในเรื่องที่เกี่ยวกับการตายอย่างสงบ แต่ถึงเวลาที่สามมีจะตาย เธอก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดีในช่วงสุดท้าย คิดแต่จะหาใครมาช่วย เธอนึกถึงแม่ชีคันสนีย์ (เสถียรสุด) ที่ช่วยบัว ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายที่เจ็บปวดทรมานทรมานทุราย ให้มีสติและพบความสุขสงบที่ใจในที่สุด เมื่อตอนตายก็จากไปอย่างสงบ

หญิงเล่าให้สายด่วนฟังว่า เธอคุยเรื่องแม่ชีช่วยบัวจากคลิปวิดีโอ และปรารถนาจะให้มีคนมาทำให้สามมีของเธอบ้าง หลังจากที่สายด่วนรับฟังและเข้าใจความรู้สึกของเธอ จึงบอกกับเธอไปว่าสายด่วนในขณะนี้ไม่มีอาสาสมัครที่จะไปเยี่ยมหรือ

ดูแลคนป่วย แต่ก็ยอมรับว่าสิ่งที่เธอต้องการนั้นมีความสำคัญ เป็นการช่วยให้ผู้ป่วยเผชิญความตายอย่างสงบ และเป็นแนวทางที่ผู้ป่วยต้องการมาก

สายด่วนมักจะพบในหลายกรณีว่า เรื่องการนำทางหรือการช่วยเตรียมใจให้ผู้ป่วยตายหรือละร่างจากไป คนที่เป็นญาติ คนใกล้ชิด หรือคนรัก แม้จะได้ดูแลอย่างใกล้ชิดหรือเข้าใจความรู้สึกของคนไข้ แต่ตอนที่จะให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบ เขาคิดว่าน่าจะนิมนต์พระหรือผู้ที่มีความเข้าใจเรื่องการตายอย่างสงบมานำทาง มาพูดน้อมใจให้ผู้ป่วยไปอย่างสงบดีกว่า แต่ในหลายกรณีก็พบว่า ผู้ป่วยที่จากไปอย่างสงบท่ามกลางคนรัก คนที่เขาผูกพัน เป็นผู้พูดให้กำลังใจและน้อมนำจิตใจของเขาจนจากไปอย่างสงบได้ เพราะเป็นคนสำคัญของเขา แต่ผู้ดูแล เช่น ภรรยา หรือญาติยังไม่เคยทำ หรือรู้สึกว่ามันกล้าทำ กลัวทำไม่ได้ดี สายด่วนจึงร่วมทบทวนกับหญิงโดยใช้คำถามช่วยว่า สิ่งที่คุณทำระหว่างการดูแล ทำอย่างไรบ้าง เธอตอบว่า ทำด้วยความรัก ห่วงใย เห็นใจในความเจ็บปวด และหวังว่าเขาจะกลัวการพลัดพราก เธอจึงคอยอยู่เคียงข้างไม่ห่างสามิ คอยให้กำลังใจ

แม้เธอจะบอกว่า ได้แรงบันดาลใจและอยากได้แบบแมชชีนสนีย์ แต่ที่จริงเธอก็ทำกับสามิของเธออยู่แล้ว เพียงแต่ขาดความมั่นใจ สายด่วนจึงถามต่อว่า แล้วที่แมชชีนทำได้จนบวจากไปอย่างสงบในที่สุด ทำอย่างไร เธอเล่าได้อย่างละเอียดว่า แมชชีนสนีย์พูดกับบวป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายอย่างเป็นกันเอง มีเมตตา พื้นฐานชีวิตของบวผ่านการขายบริการทางเพศ ท้อถอยต่อชีวิต พอป่วย ก็โทษตัวเอง แมชชีนพูดกับเธอด้วยความอ่อนโยน มีเมตตาเปี่ยมล้นว่า อย่าไปติดค้างกับในอดีต ให้ละวาง ให้น้อมจิตไปพบพระพุทธเจ้า กราบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้ใจปล่อยไป จนในที่สุดบวให้อภัยตัวเอง จนปล่อยความทุกข์ ความเจ็บปวดทรมานได้

เธอเล่าอย่างคนที่เข้าถึงความรู้สึกนั้นๆ สายด่วนจึงพูดกับ

เธอว่า นั่นแหละเธอทำได้ การที่เธอถ่ายทอดออกมาได้อย่างนั้น แสดงว่าเธอเข้าใจ เธอเองก็สามารถช่วยเหลือสามิได้ โดยเอาแนวทางที่ตัวเองเข้าใจมาปรับใช้



ภาพ: ct.staticflickr.com

การที่เธอเป็นคนพุดนำทางเองย่อมมีความสำคัญต่อสามีมากกว่าคนอื่น และพุดทวนย้ำให้เธอมั่นใจขึ้นในการช่วยนำทางสามีตอนใกล้สิ้นลม ในการโน้มจิตไปในทางกุศล บอกเขาให้ระลึกถึงสิ่งดีๆ ความดีที่เคยทำ ปล่อยวาง ไม่ต้องห่วงอะไร พุดนำเขาไปเรื่อยๆ เขาจะไปอย่างสงบ

ในระหว่างนี้ ถือเป็นโอกาสที่ดี ควรจะใช้เวลาที่เหลืออยู่ได้ทำบุญกุศล ใส่บาตร สวดมนต์ ฟังธรรม หรือเอาธรรมะ รวมถึงบทนำทางของพระไพศาลมา ฟังก็ได้ จิตจะเข้มแข็งขึ้น และตั้งมั่นได้ มีความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบ ทำให้ผู้ดูแลได้ร่วมฝึกฝนไปด้วย เมื่อถึงวันสุดท้ายก็จะทำได้คล่องเอง

เธอกล่าวขอบคุณสายด่วนด้วยเสียงที่ผ่อนคลายสดใสนักกว่าตอนแรก ที่โทรมา



ปฏิทินกิจกรรมเครือข่ายพุทธิกาและเสมสิกขาลัย

การอบรมเผชิญความตายอย่างสงบ

หลักสูตรขั้นพื้นฐาน: สำหรับคนทั่วไปที่สนใจ

(ระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน)

๑๒ - ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๗

สอบถามและสมัครเข้ารับการอบรมได้ที่เสมสิกขาลัย สำนักงาน
รามคำแหง คุณสาวิตรี กำไลเงิน โทรศัพท์ ๐๒-๓๑๔-๗๓๕๕-๖ หรืออีเมล
semsikkha_ram@yahoo.com ดูรายละเอียดที่ www.semsikkha.org

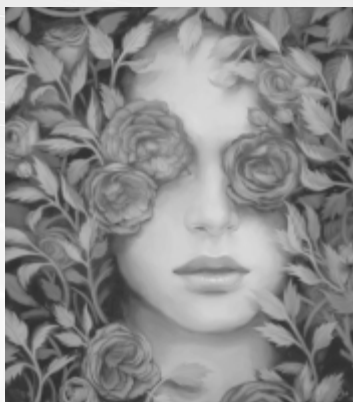
ในกรณีหน่วยงานใดต้องการอบรมหลักสูตรขั้นพื้นฐาน: สำหรับ
เฉพาะกลุ่ม (ระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน) สามารถสอบถามได้ที่เครือข่ายพุทธิกา
๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗



ถาม-ตอบ ทุกมิติตความตายกับชีวิต

|| พระไพศาล วิสาโล และคณะ

สามีของดิฉัน กำลังจะตาย



ภาพ: digital-art-gallery.com

ทอง อิง ปุจฉา - กราบหมัสการเจ้าค่ะ ดิฉันมีเรื่องทุกข์ใจค่ะ สามีป่วยเป็นโรคมะเร็งลำไส้ ระยะลุกลาม นอนรวัน สามีไม่ทราบว่าจะป่วยเป็นโรคอะไร ได้แต่ปิดบังไว้ แต่สามีรู้สภาพตัวเองว่าคงอีกไม่นานค่ะ เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเอกชน ใช้เงินไปล้านเศษ อยู่โรงพยาบาล ๔ เดือน สามีดิฉันทานอะไรไม่ได้เพราะมะเร็งลุกลามไปที่กระเพาะอาหารทั้งหมดแล้ว ให้สารอาหารทางเส้นเลือดใหญ่ ต้องฉีดมอร์ฟินทุก ๒-๔ ชม.

ตอนนี้ พาสามีออกมาอยู่บ้านได้ ๓ วันแล้วเพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย แต่ก็ต้องซื้อยามารักษาที่บ้าน เหมือนเดิม ดิฉันต้องเปลี่ยนน้ำเกลือ เปลี่ยนสารอาหาร ฉีดมอร์ฟินให้สามีเอง ทำแบบนี้ก่อนออกไปทำงาน ทั้งให้สามีกับลูกดูแลกัน ดิฉันอายุ ๓๒ ปี สามี ๓๙ ปี มีลูกชาย ๔ ขวบ ทุกข์ใจทุกข์กายเจ้าค่ะ ด้วยโรคภัยบีบบังคับหนี้สินเงินทอง การงาน บัณฑิตหลายประการ ทำให้คิดฟุ้งซ่านมากมาย ดิฉันจะหักท่วงความคิดนี้ได้อย่างไรคะ ในเมื่อตอนนี้ดิฉันกำลังเผชิญสิ่งที่เรียกว่าการสูญเสียครั้งใหญ่ของชีวิต สามีดิฉันกำลังจะตายเจ้าค่ะ มีแต่คนให้กำลังใจว่า เวรกรรมร่วมกัน ทำให้ดีที่สุดในการะสุดท้าย ทำใจนะ ปลงนะ ดิฉันเข้าใจค่ะ แต่จะทำยังไงเจ้าค่ะ ปลงยังไง ทำใจยังไง ดิฉันก็ได้แต่ทุกข์ใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ทุกข์เจ้าค่ะ ดิฉันจะอย่างไรดีเจ้าค่ะ ฟุ้งซ่านจนจะกลายเป็นคนเสียสติแล้วเจ้าค่ะ

ดิฉันให้กำลังใจสามีว่า พี่ไม่ต้องคิดนะและไม่ต้องห่วงอะไร อยู่ได้วันก็อยู่วันหนึ่งสองวันก็อยู่ ขอแค่เราได้อยู่ดูแลกันในการะสุดท้าย ถึงเราจะอายุยังน้อย แต่เราก็โชคดีที่ได้ดูแลกันยามเจ็บป่วย บ้างคู่คนแก่คนเฒ่าแล้วก็ยังไม่ได้ดูแลกันเลย

หมดแรงดูแลกัน ต้องให้ลูกหลานดูแล นี่เราถือว่าโชคดีมากแล้ว สิ่งที่ดีฉันได้ยิน
สามิพุตคือ

“แม่เหนื่อยไหม?”

มันเกินบรรยายมากเจ้าคะพระคุณเจ้า

พระไพศาล วิสาโล วิสัชนา - อาตมารู้สึกเห็นใจคุณมากที่กำลังพบกับความสูญเสีย
ครั้งใหญ่ อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่พึงตระหนักก็คือ ตอนนี้ความสูญเสียดังกล่าว
ยังไม่เกิดขึ้น สามิยังอยู่กับคุณ ดังนั้น จึงควรใช้เวลาช่วงนี้ทำสิ่งดีๆ ด้วยกัน รวม
ทั้งมีความสุขร่วมกันเท่าที่จะเป็นไปได้

นอกจากนั้น อีกสิ่งที่คุณควรใส่ใจตอนนี้ก็คือ ช่วยให้เราคุณภาพชีวิตที่ดี
ที่สุด รวมทั้งมีความสุขให้น้อยที่สุด อย่าลืมว่าแม่เจ็บป่วยหรือทุกข์กาย แต่เขา
ไม่จำเป็นต้องมีความสุขทุกข์ใจก็ได้ ป่วยกายแต่ไม่ป่วยใจนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ การ
บรรเทาความป่วยกายนั้น หมอและพยาบาลทำได้ดีที่สุด ส่วนการบรรเทาความ
ป่วยใจนั้น คุณอยู่ในฐานะที่จะทำได้ดีกว่าหมอและพยาบาล สามิของคุณต้องการ
การดูแลทางจิตใจไม่น้อยกว่าการดูแลทางกาย

การดูแลทางจิตใจทำอย่างไร อาตมาได้เขียนเป็นบทความแนบมาให้แก่
คุณแล้ว ซึ่งมีหลักการใหญ่ๆ ๒ ประการคือ น้อมใจให้เขานึกถึงสิ่งดีงาม และช่วย
ปลดปล่อยความกังวลและสิ่งค้างคาใจ อาตมาเชื่อว่าหากสามิของคุณได้รับการ
ดูแลดังกล่าว เขาจะรู้สึกดีขึ้นแม้ร่างกายจะเจ็บป่วย อย่างไรก็ตาม คุณจะช่วยสามิ
ในเรื่องนี้ได้ จิตใจคุณต้องพร้อม โดยเฉพาะการตั้งสติให้ดี พยายามอยู่กับปัจจุบัน
อย่าเพ่งกังวลถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

อย่าลืมว่ายังมีหลายสิ่งหลายอย่างที่คุณสามารถทำได้ในขณะนี้ แต่หากคุณ
มัวแต่วิตกกังวลหรือเศร้าโศกเสียใจในเรื่องที่ยังมาไม่ถึง คุณจะท้อแท้และไม่มี
เรี่ยวแรงทำสิ่งดีๆ ให้แก่สามิในตอนนี้ได้เลย พึงตระหนักว่าหากจิตใจคุณย่ำแย่ สามิ
คุณจะพลอยรู้สึกแย่ไปด้วย เพราะความรู้สึกแบบนี้ถ่ายทอดกันได้ หากคุณ
อยากให้สามิมีความสุขสงบใจ คุณก็ต้องทำให้สงบได้ก่อน หากคุณไม่ดูแลจิตใจของคุณ
คุณจะถูกดูแลช่วยเหลือจิตใจของสามิได้อย่างไร

ที่มา: เพจ พระไพศาล วิสาโล - Phra Paisal Visalo



สัญญายมทูต

๑ พระเฑียรเจ็ดตายจากอาการครรภ์เป็นพิษ ในช่วงขณะที่ความเป็นกับความตายอยู่ใกล้กันเพียงนิด ความตายกำลังคืบคลานเข้ามาใกล้... ใกล้ขนาดที่เห็นยมทูตลงมายืนรอรับวิญญาณกลับไปพร้อมกัน แต่ด้วยความที่อายุยังน้อยและยังไม่อยากตาย เธอจึงต่อรองกับยมทูตว่าขอมีชีวิตอยู่ต่อไป โดยเธอจะหมั่นทำความดี แลกกับชีวิตที่ได้คืนมา นี่คือการมั่นสัญญาที่คู่กันกานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ



พยาบาลรังสีรักษา หน่วยรังสีรักษา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ และวิทยาการอบรมเผชิญความตายอย่างสงบ ได้ให้ไว้กับยมทูตในครั้งนั้น และพันธสัญญานี้เองที่มาเปลี่ยนแปลงชีวิตของเธอไปอย่างสิ้นเชิง และคอยเตือนให้เธอระลึกถึงความตายอยู่เสมอ

“ทุกวันนี้แค่นี้ก็ว่าเคยเจ็ดตาย ก็มีภาพเหมือนมียมทูตมาให้เราเห็น เป็นเครื่องเตือนว่าเราไม่รู้ว่าตายเมื่อไหร่ ต้องขอบคุณความเจ็ดตายในครั้งนั้นที่เป็นมรณานุสติให้เรา เป็นเครื่องเตือนว่าชีวิตเราไม่แน่นอน และยังทำให้เราได้มาทำความดีโดยเข้าใจคนไข้และได้มาช่วยเหลือคนที่เขาใกล้ตาย คือเราเห็นความตายของคนมามากและได้เข้าไปมีส่วนร่วม ทำให้เราเรียนรู้ชีวิตแต่ละชีวิต และได้คิดว่าวันหนึ่งถ้าเราจะต้องตาย มีตายอยู่สองแบบ แบบสงบกับไม่สงบ แบบตาไม่ปิดเพราะว่ายังไม่ได้คลี่คลาย ยังไม่ได้ทำอะไร หรือยังจัดการอะไรไม่เสร็จ มันกลับกลายมาย้อนถามตัวเองว่าตัวเองได้เตรียมตัวอย่างไร นี่ก็เป็นเครื่องสอนเราตลอดว่าเราต้องมีสติ เพราะตอนก่อนจากไปจะอ่อนไหวมาก คนไข้ก็ไม่มีสติ

ญาติก็ไม่มีสติ เราจะทำอย่างไรตรงนั้น แล้ววันหนึ่งถ้าเป็นตัวเองล่ะจะต้องทำอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพราะเราเลือกไม่ได้ว่าเราจะนอนตายอย่างสุขสบายหรือนอนตายบนท้องถนน คือเราเลือกไม่ได้แต่ขอให้มันสติ ณ ตอนนั้น นี่คือนี่สิ่งที่เราเรียนรู้

“และก็จากเวลาเราไปงานศพ เราก็นึกว่าถ้าวันหนึ่งที่เราต้องตาย เราก็ไม่อยากให้จัดงานอะไรฟุ่มเฟือยเพราะรู้ว่าคนที่อยู่เขาเดือดร้อน ไม่อยากให้คนตายขายคนเป็นในลักษณะแบบนั้น คือไปแล้วก็จะดูแลงานที่เขาจัด แล้วมอຍຍ່อนว่าบางคนก่อนตายญาติไม่ได้ดูแลเลย มาทำต่อนงานศพซึ่งไม่ค่อยได้อะไร เป็นเครื่องเตือนใจว่าขอให้ชีวิตที่เราได้อยู่ได้ทำอะไรให้ซึ่งกันและกัน ทำสิ่งดีๆ มีหลายตัวอย่างกับสิ่งที่เราเห็น

“การเดินทางก็เคยเจออุบัติเหตุเครื่องบินตกหลุมอากาศครึ่งชั่วโมง ปรากฏว่า พอหลังจากที่เราฝึกบ่อยๆ เรื่องมรณานุสติจากงานศพ จากการดูแลผู้ป่วยจากการเฝ้าตาย ก็กลายเป็นเรื่องตลกกว่าจะตายสูงหรือเปล่า ไม่เป็นไรตายหมู่ไม่ได้กระสับกระส่ายว่าแย่แล้วชีวิตเราต้องตาย เราเชื่อมั่นว่าถ้าเราตาย ความดีที่ทำมาจะเป็นเสบียง เรามีเสบียงแล้ว เคยมีประสบการณ์ เคยเฝ้าแล้ว และเรารู้สึกว่ามันแค่ก้าวข้ามผ่านธรรมชาติประตูไปอีกบ้านหนึ่งเท่านั้น ไม่ได้น่ากลัว เหมือนกับเราเคยผ่านข้อสอบมาแล้ว ผ่านการทดลองมาแล้ว เราก็มั่นใจในความดีที่ทำมา

“อีกครั้งหนึ่งก็เคยติดอยู่ในลิฟต์ ๒๐ นาที ไปเยี่ยมคนไข้ ขากลับคนอื่นก็ออกจากลิฟต์หมดแต่ปรากฏว่าลงไปถึงชั้น ๑ คนอื่นออกหมดเราต้องลงไปชั้นนี้ พอลงมาชั้นนี้ ลิฟต์ไม่เปิด กระเด็นขึ้นไปอีก เหวี่ยงไปเหวี่ยงมา ๒๐ นาที เราก็กดเรียกโอเปอเรเตอร์ว่ามีคนติดอยู่ในลิฟต์อีกหนึ่งคน ยามก็หาไม่ได้เพราะด้านหน้าลิฟต์ไม่ได้บอกว่าอยู่ชั้นไหน ก็เลยโทรศัพท์ไปหยอกเพื่อน บอกว่า น้อง พี่ยังไปไม่ถึง สงสัยไม่รู้จะต้องตายในลิฟต์หรือเปล่า เราก็พูดสนุก น้องเขาดกใจ พี่อยู่ที่ไหน เขาก็ตามกัน แต่ข้างนอกเขาก็ยังตามไม่เจอ ไม่รู้เหตุผลอะไร สุดท้ายเขาก็ล็อคได้ กว่าจะออกมาได้ ๒๐ นาที ดีที่ไฟไม่ได้ดับเลยยังมีอากาศหายใจ ตอนนั้นไม่กลัวเลยและอยู่คนเดียวด้วย ก็ถามตัวเองว่าเกิดอะไรขึ้นกับเราถึงไม่กลัว มันอาจจะผ่านเรื่องพวกนี้มา ดูแคลนไข้มาเกือบ ๓๐ ปีแล้ว และเห็นการตายแทบทุกวัน เห็นชีวิตคน เห็นความทุกข์ของคนที่มีความทุกข์ทรมานทั้งร่างกายและจิตใจ เลย

ทำให้เราเห็นว่าชีวิตไม่แน่นอน บางทีเพื่อนประสบอุบัติเหตุตาย หรือเด็กคนนี้อายุยังไม่เท่าไร ไม่น่าตายเลย ก็เลยทำให้กลับมามองย้อนว่า ไม่มีอะไรที่แน่นอน แต่ความตายเป็นสิ่งที่แน่นอน



“เราคิดอย่างนี้ได้เพราะ เราเอาใจน้อมไปศึกษาและเรียนรู้มัน และเตือนสติตัวเอง เราใช้ฆรรณานุสติว่า พอเห็นปั๊บให้เราคิดเพื่อให้เกิดปัญญา ถ้าเกิดเราเฉยๆ เห็นว่าธรรมดา ป่วย แล้วก็ต้องตายเป็นธรรมดาของโรคนี้ ไม่ใช่ แต่เราน้อมว่าถ้าวันหนึ่งเกิดเป็นเรา หรือเป็นคนที่เรารัก เราจะทำอะไร เราจะได้ไม่หลงทางถ้าวันหนึ่งเกิดขึ้นกับเรา ครั้งก่อนที่เฉียดตาย ถ้าเราตายตอนนั้นคิดว่าคงหลงทางหรือว่าไปอบาย คงไป ภพภูมิที่ไม่สวยเพราะว่าเราดิ้นรนและผลักไล่ เรากียิ่งกลัว

“พอเราน้อมความตายเข้ามาใส่ตัว พฤติกรรมก็เปลี่ยนไป ทำให้เราเป็นคน ที่ใช้ชีวิตให้มีคุณค่า การมีสิ่งดีๆ แบ่งปันให้สังคม การเข้าไปเป็นจิตอาสาดูแลคนไข้ การทำอะไรทุกอย่างแม้แต่ในหน้าที่เอง ทำอย่างไรให้เราเป็นคนไข้ที่เข้าใจคนไข้และ เข้าใจญาติ คือไม่ได้ทำแบบสักแต่ว่าเป็นหน้าที่อย่างเดียว เราเอาใจเข้าไปด้วย และทำให้คนที่เขาทุกข์เขายิ้มได้ ทำให้คนที่จะไปเขาจากไปอย่างสงบ สมศักดิ์ศรี ของความเป็นมนุษย์ ทำอะไรที่รู้สึกว่ามีคุณค่า แค่นี้เราก็มีคุณค่า ต่อให้ ไม่มีใครมาให้คุณค่าก็ไม่ใช่ไร แต่เรารู้ว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่และประเสริฐยิ่ง กว่าทำบุญใดๆ คือบุญก็ทำ แต่งานนี้คืองานบุญอยู่แล้ว

“ส่วนคนที่ไม่ได้เตรียมตัวตาย เขาจะผลักไล่ ดิ้นรน และไปอย่างไม่สงบ เพราะเขาไม่ได้เตรียมตัว ไม่ได้เตรียมหลายๆ เรื่อง ไม่ว่าเรื่องทรัพย์สินสมบัติที่จะแบ่ง ไว้ให้ลูกหลาน หรือเตรียมแม้แต่เรื่องงานต่างๆ ที่ตัวเองยังทำไม่เสร็จทุกอย่างเพราะ เขาคิดว่าเขาไม่ตาย พอถึงเวลานั้นเขาเตรียมไม่ได้ แม้แต่เตรียมเรื่องชีวิตว่า ถ้า เขาใกล้ตาย เขาไม่ต้องการหัตถการหรือการรักษาแบบไหน เขาก็เตรียมไม่ได้ แต่มีคนอื่นมาเตรียมให้โดยที่เขาไม่ยอมได้ คือการยื้อ การใส่ท่อ การปั๊ม ซึ่ง ทำให้ความมีคุณค่าของตัวเองเขามันสูญเสีย

“ถ้าถามว่าตอนนี้พร้อมตายไหม ก็ถือว่าธรรมดา ความตายมีอยู่ตลอดเวลา อุบัติเหตุก็ได้ หรืออะไรก็ได้ เราถือว่ายังเฝ้าคนที่อยู่เขาก็เอาตัวเองรอด เราคิดว่าเป็นธรรมดา เพราะว่าเราน้อมระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ จนเห็นความจริงว่าเป็นธรรมดา คือเห็นบางคนเจออุบัติเหตุบ้าง บางคนป่วยบ้าง มันไม่แน่นอนเสมอ ถ้าถามว่าเราระลึกถึงความตายบ่อยแค่ไหน ความตายเตือนเราตลอดเวลา แต่เราไปทำความดี ส่วนหนึ่งเป็นเหมือนคอมมิตเมนต์ด้วยนะ ถ้าเราไม่ได้ไปทำความดี ภาพก็จะมาเกิดขึ้นว่า นี่!!! เตือนแล้วนะ เธอใช้ชีวิตไม่มีคุณค่า”

“หลังจากเฉียดตายนี้ เปลี่ยนวิธีคิดเปลี่ยนชีวิตเราเลย พอไปพบกับคนไข้ ก็ยังเปลี่ยนชีวิตเปลี่ยนวิธีคิดเราที่จะให้เขามากขึ้น และเห็นความอนิจจัง ความไม่เที่ยงมากขึ้น คือก่อนที่จะเฉียดตายจากกรรมเป็นพิษก็ไม่ได้คิดอะไรอย่างนี้ เป็นคนสนุกๆ ร่าเริง อาจจะเป็นคนแบบไม่ได้คิดถึงใคร คิดถึงแต่ตัวเอง มีความสุข มีกินมีเที่ยว ใช้ชีวิตไปวันๆ สนุกอย่างเดียว ไม่มีสาระ ไม่มีอะไรที่จะทำให้สังคม เอาตัวเองเป็นหลัก ไม่ได้คิดที่จะเข้าไปคนอื่น เข้าไปช่วยเหลือ แต่พอยิ่งเข้าไปเรายังต้องขอบคุณเพราะว่าคนไข้สอนเรา กับเปิดโอกาสให้เราได้ทำและก็เป็นจริงจริง”



ธรรมะข้างเตียง

พระไพศาล วิสาโล เขียน

เครือข่ายพุทธิกา พิมพ์

ราคา ๖๐ บาท

การให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายนั้น ไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อน ญาติผู้ป่วยก็สามารถทำได้ และอาจทำได้ดีกว่าพระสงฆ์ด้วยซ้ำ หากตระหนัก

เป็นเบื้องต้นว่าสิ่งที่ผู้ป่วยต้องการคือความสงบทางจิตใจ ก็ย่อมเห็นถึงความสำคัญของการน้อมใจให้ผู้ป่วยนึกถึงสิ่งดีงามที่นับถือ บุญกุศลที่ได้บำเพ็ญ สิ่งที่เป็นความภาคภูมิใจในชีวิต รวมทั้งการปล่อยวางสิ่งที่ค้างคาใจหรือห่วงกังวล



ความตาย พุดได้ || เอกภพ ลิขิตวิภวณณะ



ภาพ: www.opposingviews.com

ตัวอย่างการสร้างบรรยากาศพุดคุย เรื่องความตาย

แม้ความตายจะเป็นหัวข้อสำคัญในการสนทนา หากต้องการมีชีวิตในช่วงท้ายอย่างมีคุณภาพ และตายดี หัวข้อที่ควรสร้างบทสนทนาให้เกิดขึ้นได้แก่

การเลือกวิธีการรักษาหากโรคดำเนินมาถึงช่วงท้าย บุคคลที่อยากให้เป็นผู้ตัดสินใจแทน กรณีที่ผู้ป่วยไม่สามารถรับรู้หรือสื่อสารได้ การสะสางภารกิจที่ค้างค้างให้ลุล่วง และอาจรวมไปถึงการเตรียมการจัดงานศพ

แต่การเริ่มต้นบทสนทนาเรื่องความตายกับคนรอบข้างไม่ใช่เรื่องง่ายนัก การเริ่มบทสนทนาอย่างไม่ถูกที่ ถูกเวลา อาจกลายเป็นการปิดตายบทสนทนาเรื่องความตายไปอย่างน่าเสียดาย

บางครั้งการสนทนาเรื่องความตายก็ต้องอาศัยการสร้างบรรยากาศให้หน้า
พูดคุยเรื่องความตาย ลองพิจารณาเทคนิคเปิดบทสนทนาเรื่องความตายของ
ลูกสาวกับคุณแม่คู่หนึ่งดังนี้

- ลูกสาวพาแม่สู่วัยไปงานศพ เธออาศัยโอกาสในงานศพของคนรู้จักเปิดบทสนทนาเรื่องความตาย เล่าเรื่องการดูแลสุขภาพในช่วงท้ายของชีวิตผู้ตายว่าเป็นอย่างไร จากนั้น จึงถามความเห็นของแม่ว่า เห็นด้วยหรือไม่ที่เขากำหนดเช่นนั้น หากแม่เป็นเขา แม่จะตัดสินใจดูแลสุขภาพในช่วงท้ายแบบใด
- ลูกสาววางหนังสือเกี่ยวกับการเตรียมตัวตาย ไว้บริเวณที่แม่ชอบนั่งเล่น เมื่อแม่เปิดอ่าน จึงชวนคุยถึงเนื้อหาในหนังสือ ถามความเห็นของแม่เกี่ยวกับการเตรียมตัวตาย ถามแม่ว่า กลัวตายหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ลูกสาวถามประวัติของคุณตาคุณยาย และบรรพบุรุษต่างๆ ของคุณแม่ ถามไล่เรื่อยมาจนถึงการตายของท่านเหล่านั้น ถามแม่ว่าพวกท่านตายอย่างไร การตายแบบท่านถือว่าการตายดีหรือไม่ หากแม่เลือกได้ แม่อยากจะตายอย่างไร
- เมื่อแม่ต้องไปโรงพยาบาล ลูกสาวชวนแม่ให้ดูคนป่วยในกรณีอื่นๆ เช่น ประสบอุบัติเหตุ เป็นมะเร็ง รวมถึงบรรยากาศที่แออัดวุ่นวาย ลูกสาวถามว่า ถ้าแม่ป่วยหนักดังเช่นคนเหล่านี้ แม่อยากรักษาตัวที่ไหน ถ้าแม่เลือกได้อยากตายด้วยโรคหรือภาวะแบบใด ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

ฯลฯ หากท่านมีตัวอย่างวิธีเปิดบทสนทนาเรื่องความตายอีก และต้องการ
แบ่งปันให้สมาชิกท่านอื่นทราบเป็นวิทยาทาน กรุณาส่งเรื่องเล่าได้ตามที่อยู่
ด้านล่าง





กรมคุ้มครองสิทธิฯ เสนอ ‘พินัยกรรมชีวิต สิทธิการตาย’ อัมผู้ป่วยระยะสุดท้าย

สช.จับมือกรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรม กระตุ้นสังคมให้เห็นความสำคัญของการแสดงเจตนาที่จะตายอย่างสงบ เป็นทางเลือกให้แพทย์ตัดสินใจสำหรับแนวทางการรักษาสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย เพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัย การขยายตัวของโรคร้ายแรงและเรื้อรัง พร้อมกระตุ้นวงการแพทย์เพื่อสร้างระบบดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

นพ.อุกฤษฏ์ มลินทางกูร ที่ปรึกษาสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) เปิดเผยในงานสัมมนาเรื่อง “พินัยกรรมชีวิต สิทธิการตาย (Living Will)” เมื่อวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๗ ว่า ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มีอัตราการตายของผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งสูงเป็นอันดับแรก และมีอัตราการตายด้วยโรคเรื้อรังเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้น การดูแลแบบประคับประคองสำหรับผู้ป่วยระยะท้าย จึงมีความจำเป็นที่ต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดเป็นระบบบริการที่ชัดเจน โดยเฉพาะในสถานพยาบาลของรัฐ



ขณะเดียวกันในการดูแลต้องคำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ตามที่บัญญัติไว้ในมาตรา ๑๒ ของ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ที่ระบุให้ “บุคคลมีสิทธิทำหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะขอรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิตตน หรือเพื่อยุติการทรมานจากการเจ็บป่วยได้”

เพื่อให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายสามารถแสดงเจตนาไว้ล่วงหน้าเป็นลายลักษณ์อักษรที่จะ “ปฏิเสธการบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิต” เพื่อให้ตนเองตายโดยสงบ ตามตามธรรมชาติ ซึ่งไม่ใช่การทำการุณยฆาต (Mercy Killing) หรือการเร่งการตาย

อย่างไรก็ตาม การทำหนังสือแสดงเจตนาและการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ยังเป็นเรื่องใหม่ในสังคมไทย จึงจำเป็นต้องสร้างความตระหนักและสร้างระบบรองรับให้ชัดเจนมากขึ้น ตลอดจนมีการทำงานเป็นทีมภายใต้การปรึกษาหารืออย่างต่อเนื่องระหว่างแพทย์ พยาบาล ครอบครัว และตัวผู้ป่วยเอง

พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน อาจารย์ประจำภาควิชาอายุรศาสตร์ สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ผู้รับผิดชอบพัฒนา “ศูนย์เรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุแบบครบวงจรและบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย” กล่าวว่า ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีในการรักษาพยาบาลมีวัตถุประสงค์แรกเพื่อรักษาชีวิตให้ผู้ป่วยได้มีศักยภาพในการดำรงชีวิตต่อไป แต่ในระยะหลังถูกนำไปใช้เป็นเครื่องพ่นธนาการผู้ป่วย เพื่อยื้อการตาย ทั้งที่ผู้ป่วยจำนวนมากไม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้เหมือนเดิม ดังนั้น Living Will จึงมีความสำคัญ ต้องทำให้ทุกภาคส่วนในสังคมรู้จักและนำไปใช้เป็นรูปธรรมมากขึ้น โดยได้รับการยอมรับจากแพทย์และครอบครัวของผู้ป่วย

“สิ่งที่แพทย์กังวลในการรักษาแบบประคับประคองที่ผ่านมาคือ การถูกหลอกให้เป็นเครื่องมือของผู้หาประโยชน์จากคนป่วย เช่น กรณีมรดก เป็นต้น ซึ่งแพทย์พบเป็นจำนวนมาก”

สำหรับวงการแพทย์ยังมีประเด็นเรื่องทัศนคติที่ถูกสอนให้รักษาผู้ป่วยจนหายเป็นความภูมิใจของแพทย์มาโดยตลอด แต่การทำตามเจตนาของผู้ป่วยในการขอตายอย่างสงบ อาจทำให้แพทย์มองว่าแพ้ ดังนั้น ต้องเปลี่ยนทัศนคติใหม่ ว่าเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องแพ้หรือชนะ แต่เป็นเรื่องทางเลือกของชีวิตของคนไข้เอง

ส่วนครอบครัวเองอาจยังขัดแย้งกัน จากความเห็นที่แตกต่าง แม้ผู้ป่วยจะแสดงเจตนาไว้แล้วก็ตาม แต่หากตัดสินใจโดยเอาผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางก็จะทำให้เห็นพ้องกันทั้งหมด ว่าควรทำอย่างไร

พ.ต.อ. ดร.ณรัชต์ เศวตนันทน์ อธิบดีกรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กล่าวว่า ไทยเป็นภาคีสถิติสัญญาระหว่างประเทศ ที่จะเคารพสิทธิพลเมืองและสิทธิทางการเมืองของบุคคล (ICCPR) ซึ่ง Living Will เป็นหนึ่งในการเคารพสิทธิของพลเมือง ประกอบกับมาตรา ๑๒ ในพ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ มีการระบุไว้ชัดเจน แต่ยังเป็นเรื่องใหม่ของสังคมไทย ดังนั้น จะต้องเร่งเผยแพร่ เพื่อสร้างความตระหนักรู้ของทุกฝ่าย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ว่ามีทางเลือกและทางออกในการทำพินัยกรรมชีวิตไว้ล่วงหน้า เพื่อขอจากไปอย่างสงบในระยะสุดท้าย ไม่ให้ทรมานและเป็นภาระต่อลูกหลาน



คุณหญิงจันทศรี หาญเจนลักษณ์ กล่าวว่า การรักษาผู้ป่วยระยะสุดท้ายในหลายกรณี พบว่าการที่คนไข้ไม่ได้แสดงเจตจำนงไว้ ทำให้แพทย์ไม่สามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการรักษาของผู้ป่วยได้ แม้ว่าการรักษานั้นจะสร้าง ความทรมาน และเป็นไปเพื่อยื้อการตาย การแสดงเจตนาไว้จะช่วยให้ เมื่อผู้ป่วยไม่สามารถรับรู้หรือตัดสินใจอะไรได้แล้ว



ในกรณีของตนเองได้เขียนไว้อย่างละเอียดว่า จะไม่รับการรักษาในกรณีใดบ้าง และให้ลูกรวมถึงแพทย์เป็นพยานในทำหนังสือเจตนาดังกล่าวไว้ แต่สังคมไทยต้องก้าวข้ามคำว่า “กตัญญูและบาป” ให้ได้ โดยเฉพาะลูกหลาน ให้คิดใหม่ว่า แท้จริงแล้ว การยื้อความตาย ทำเพื่อผู้ป่วย หรือทำเพื่อไม่ให้ตนเองถูกต่อว่าไม่ดูแลพ่อแม่

อย่างไรก็ตาม การแสดงเจตจำนงการตายอย่างสงบ จะต้องมาพร้อมกับระบบการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย แต่ประเทศไทยยังขาดบุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวกับเวชศาสตร์รื้อฟื้นชีวิตเพื่อดูแลแบบองค์รวม และยังขาดศูนย์ดูแลผู้ป่วยในระยะสุดท้าย ดังนั้น ตนเองจึงได้บริจาคที่ดิน ๑๐๐ ไร่ ที่หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ เพื่อร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดลพัฒนา “ศูนย์เรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุแบบครบวงจรและบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย” ให้เป็นต้นแบบของประเทศไทยต่อไป

เรียบเรียงจาก “กรมคุ้มครองสิทธิฯ เสนอ ‘สิทธิการตาย’ อุ้มผู้ป่วยระยะสุดท้าย”

สำนักข่าว Hfocus วันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๗



มหิตลุ่มพันล้าน สร้างศูนย์วิจัย ดูแลคนชรา-คนป่วยระยะท้าย

เมื่อวันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๕๗ ณ โรงแรมวันนา กรุงเทพมหานคร ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าวนำการเสวนาเรื่อง “อยู่อย่าง เป็นสุข ไม่เป็นทุกข์เมื่อยามจาก” ในงานประชุมวิชาการก้าวสำคัญของการดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยระยะสุดท้ายในประเทศไทย จัดโดยโครงการศูนย์เรียนรู้และพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุแบบครบวงจรและบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย มหาวิทยาลัยมหิดล ว่า การที่ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่มักเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ ทั้งโรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด ทำให้โรงพยาบาลไม่สามารถรองรับการดูแลรักษาบุคคลกลุ่มนี้ได้ทั้งหมด จึงจำเป็นต้องมีการดูแลที่เหมาะสม ทั้งสวัสดิการสังคมและสุขภาพ โดยมีสถานที่ดูแลนอกเหนือจากโรงพยาบาลในการช่วยรักษาแบบประคับประคอง ใกล้ชิดครอบครัว ให้ชีวิตสุดท้ายมีความสุข



ปัจจุบัน สถานที่บำบัดผู้ป่วยระยะท้ายยังมีไม่เพียงพอ จึงต้องมีการไปดูแลกันที่บ้านด้วยซึ่งต้องมีกระบวนการช่วยดูแลผู้ป่วยระยะท้ายร่วมกับครอบครัว ชุมชน อาสาสมัคร บุคลากรทางการแพทย์ และสวัสดิการสังคม ม.มหิดล จึงได้เตรียมก่อสร้างศูนย์เรียนรู้และพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุแบบครบวงจร ขึ้นที่ ต.หนองพลับ อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ พื้นที่ ๑๐๐ ไร่ โดยใช้งบก่อสร้างประมาณหนึ่งพันล้านบาท คาดว่าใช้เวลา ๒ - ๓ ปีจึงแล้วเสร็จ เพื่อเป็นศูนย์ศึกษาวิจัยการดูแลผู้สูงอายุทุกระดับ ทั้งที่แข็งแรงดี ต้องการความช่วยเหลือประคับประคอง และผู้ป่วยระยะท้าย ว่าชีวิตอย่างไรจึงจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี ก่อนจะแปลงเป็นนโยบายสาธารณะระดับชาติได้ในอนาคต

“นอกจากนี้ ศูนย์ฯ ยังเป็นแหล่งผลิตและฝึกอบรมบุคลากรในการดูแลผู้สูงอายุด้วย ทั้งแพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด นักสังคมสงเคราะห์ นักชีวบำบัด และสร้างเครื่องมือช่วยเหลือประคับประคองผู้สูงอายุ การออกแบบบ้าน สุขภัณฑ์ เฟอร์นิเจอร์ต่าง ๆ ที่สะดวกปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุและผู้ป่วยระยะท้ายของชีวิต โดยมีนักวิทยาศาสตร์และภาคเอกชนเข้ามาร่วมมือ รวมถึงการออกกำลังกายเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และดนตรีบำบัดด้วย ถือเป็นศูนย์ดูแลและวิจัยผู้สูงอายุ ผู้ป่วยระยะสุดท้ายครบวงจรแห่งแรกของประเทศไทย” ศ.นพ. รัชตะ กล่าว

พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน อาจารย์คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ม.มหิดล กล่าวว่า การดูแลผู้ป่วยระยะท้ายมีสองเรื่องคือ ๑. ความเจ็บปวดจากโรคทางกาย ซึ่งต้องดูแลไม่ให้จากไปอย่างเจ็บปวด และ ๒. เรื่องทางใจ คือทำให้ผู้ป่วยเข้าใจว่าการตาย ไม่ใช่การจบสิ้นทุกอย่าง แต่เป็นการเปลี่ยนผ่านสถานะ เป็นวาระที่ต้องยอมรับ เมื่อถึงเวลาผู้ป่วยจะจากไปด้วยความทรงจำที่ดี นอกจากนี้ยังต้องดูแลจิตใจของญาติที่ต้องพบกับความสูญเสียล่วงหน้าด้วย ซึ่งที่ผ่านมาปัญหาคือคนไทยไม่ค่อยคุยกันเรื่องความตาย ศูนย์ฯ จึงจะเน้นองค์ความรู้การดูแลทั้งทางกายและจิตใจร่วมกัน รวมถึงจัดระบบเรื่องอาสาสมัคร และการผลิตผู้ดูแลมืออาชีพด้วย โดยทำให้ ต.หนองพลับ เป็นชุมชนต้นแบบ เพื่อให้ชุมชนอื่นศึกษาและนำไปประยุกต์ให้สอดคล้องกับบริบทของชุมชนตนเอง เนื่องจากแต่ละพื้นที่มีปัญหาต่างกัน

ผศ.ดร.จุฑพร วงศ์สาริตกุล อาจารย์คณะกายภาพบำบัด ม.มหิดล กล่าวว่า ผู้สูงอายุและผู้ป่วยระยะท้ายมักเคลื่อนไหวน้อยลง พื้นที่ใช้ชีวิตแคบลง การดูแลคือต้องทำให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ข้างนอกได้นานสุดเท่าที่จะนานได้ อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี และช่วยเหลือตัวเองได้ เพราะบ่อยครั้งที่เรามักดูแลโดยไม่ให้ผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยระยะท้ายทำอะไร สุดท้ายก็จะทำให้ร่างกายเสื่อมลงไวขึ้น เพราะไม่ได้ถูกใช้งาน จึงต้องให้ผู้สูงอายุและผู้ป่วยระยะท้ายได้เคลื่อนไหวเท่าที่ร่างกายมีสมรรถภาพ นอกจากนี้ จะต้องจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เอื้อต่อการออกมาใช้ชีวิตนอกห้อง และได้รับแสงแดดด้วย ก็จะช่วยให้อุณหภูมิชีวิตดีขึ้น เช่น โต๊ะเก้าอี้ เติง บันได ควรมีความสูงเท่าไรจึงจะเหมาะสม เป็นต้น

เรียบเรียงจาก

“มหิดลทุ่มพันล้าน สร้างศูนย์วิจัย ดูแลคนชรา-คนป่วยระยะท้าย”

ASTV ผู้จัดการรายวัน ๙ ตุลาคม ๒๕๕๗

หนังสือว่าด้วยเรื่องความตาย และการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย ของเครือข่ายพุทธิกา



ระลึกถึงความตายสบายนัก
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๔๐ บาท



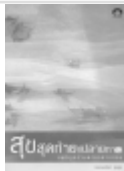
บทเรียนจากผู้จากไป
ผลึกความรู้ ดูแลคนไข้ระยะสุดท้ายแบบไทยๆ
บรรณาธิการ นพ.เต็มศักดิ์ พิงรตรี และอโนทัย เจียรสวางค์
ราคา ๑๐๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๑ แนวคิดและกระบวนการเรียนรู้
พระไพศาล วิสาโล และคณะ
ราคา ๑๒๐ บาท



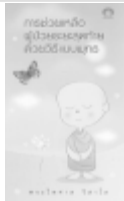
เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๒ ข้อคิดจากประสบการณ์
พระไพศาล วิสาโล และคณะ
ราคา ๙๙ บาท



สุขสุดท้ายที่ปลายทาง
กรรณจริยา สุขรุ่ง
ราคา ๑๙๐ บาท



เผชิญความตาย : จากวิกฤตสู่โอกาส
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๑๒๐ บาท



การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ
พระไพศาล วิสาโล
สมทบค่าจัดพิมพ์เล่มละ ๑๕ บาท (ฟรี ค่าจัดส่ง)



ตีชีวิต สู่ความสงบที่ปลายทาง บทเรียนชีวิตในยามเจ็บป่วย
ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท

เปิดบริการแล้ว



www.budnet.org/sunset

พบกับ

๒๕๐ บทความ*

๓๐๐ คำสำคัญ*

๑๐๐ ผู้เขียน*

จดหมายข่าว ๒๑ ฉบับ*

คอลัมน์

มองรอบทิศ

เฟื่องพินิจเรื่องชีวิตและความตาย

ถาม - ตอบ ทุกมิติความตายกับชีวิต

มรณสติในชีวิตประจำวัน

ในความเคลื่อนไหว ฯลฯ

เหมาะสำหรับ

- ผู้สนใจ ความรู้และประสบการณ์การทำงานดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย และการเผชิญความตายอย่างสงบ
- บุคลากรสุขภาพและครอบครัวของผู้ป่วยที่ต้องการเรียนรู้การดูแลสุขภาพในระยะท้ายของชีวิต
- ผู้ต้องการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายผ่านการเรียนรู้เรื่องการเผชิญความตายอย่างสงบ

ติดตามความเคลื่อนไหวได้ที่  Peaceful Death

www.budnet.org/peacefuldeath

* จำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง



ภาพ: www.todayth.com



คืนความสุขด้วยสองมือ

ด้วยงานที่รุ่มร่าเข้ามาหลายทางในเวลาที่มีจำกัด บีบคั้นให้คุณณภาพ อนุพงศ์พัฒน์ เกิดความเครียด กังวล สมองติดตัน ฟุ้งซ่านคิดวนเวียนถึงแต่งาน แต่ไม่ว่าจะทำอย่างไรก็คิดงานไม่ ออก ฉับพลันก็นึกขึ้นมาได้ว่า มีเสื้อผ้าที่ขาด อยู่นานแล้วแต่ไม่มีเวลาจะซ่อมแซมให้เรียบร้อยสักที ครานี้เลยได้โอกาสหยิบ มาเย็บทุกๆ ที่ตัวเองก็เย็บผ้าไม่เป็น แต่เมื่อพยายามเย็บไปเรื่อยๆ ทีละเข็มๆ จิตใจก็จดจ่อ ยิ่งเย็บไม่เป็นก็ต้องยิ่งตั้งใจ จดจ่อระมัดระวัง ใจหนึ่งก็กลัวเข็มตำมือ อีกใจก็ต้องคอยดูว่าฝีมือการเย็บใช้ได้หรือยัง แล้วในช่วงเวลานั้นเอง คุณณภาพ ก็สัมผัสถึงใจที่เป็นสมาธิ ไม่วอกแวก ยิ่งเย็บๆ ไปก็รู้สึกนิ่ง สงบ ความฟุ้งซ่าน ความเครียดกังวลผ่นคลายลงไป สมองที่ติดตันก็กลับโปร่งเบาสบาย ความสุขเล็กๆ ก็กลับคืนสู่ใจ

พระไพศาล วิสาโล ก็เล่าให้ผู้เขียนฟังว่า เพื่อนของท่านกำลังฟุ้งซ่านอย่างหนัก สมองคิดนู่นคิดนี่ไม่หยุด ไม่รู้จะทำอย่างไร จึงไปนั่งหาเห็บหมา ซึ่งต้องใช้มือลูบขนแหวกขึ้นมามองหาเห็บและเก็บออกทีละตัวๆ ทำให้เพลินมีสมาธิอยู่กับงานตรงหน้าจนเวลาผ่านไปถึง ๕ ชั่วโมง มารู้ตัวอีกทีก็พบว่าความฟุ้งซ่านอันตรธานหายไปตอนไหนก็ไม่รู้

การลงมือทำงานที่ต้อง
ใช้ความละเอียด ประณีต ด้วย
สองมือของเรา ตากับมือและ
ใจต้องประสานกันเป็นหนึ่งเดียว
ทำงานช้าๆๆๆ นี่เองเป็นเหตุให้
สมองต้องหยุดคิดไปโดยปริยาย



เมื่อหยุดคิดจิตก็นิ่ง มีสมาธิจดจ่ออยู่กับ
งานที่ทำตรงหน้า ความสงบจึงเกิดขึ้น
ภายในใจ สร้างความจำเริญ โปร่งเบา
สลายความฟุ้งซ่านเคร่งเครียดที่เกาะ
กุมใจได้เป็นอย่างดี เมื่อจิตผ่องใส ใจก็
มีพลังที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีๆ รวมถึง
สามารถขยายพื้นที่ความสุขเข้ามา
ครอบครองใจได้มากขึ้น



นอกจากนี้ การใช้สองมือทำงานยังช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตัวเองให้เกิดขึ้น
ในใจ ดังที่คุณณภานาทำให้ข้อคิดเห็นที่น่าสนใจว่า

“คนเราไม่ค่อยได้ทำอะไรแล้วรู้สึกว่ามันสำเร็จบ่อยๆในชีวิต การเย็บผ้า
เป็นเรื่องเล็กๆ ก็จริง แต่ก็ทำให้เรารู้สึกว่าเราทำอะไรบางอย่างสำเร็จได้ด้วยตัวเอง
สำหรับคนที่ในชีวิตประจำวันโอกาสที่เราจะทำงานอะไรสำเร็จด้วยตัวเองมีน้อยมาก
ส่วนใหญ่จะทำงานที่เป็นกิจวัตรก็เสร็จเป็นวันๆ จึงมองไม่เห็นศักยภาพของตัวเอง
งานบางคนกว่าจะเสร็จก็ใช้เวลานานมาก ระหว่างนั้น บางทีก็ห่อเหี่ยวว่าจะทำ
เสร็จไหม แต่ถ้ามีความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ อย่างนี้ บางทีจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น ช่วย
เรื่องการวางจิตวางใจด้วย เพราะอย่างน้อยก็มีอะไรให้เห็นเป็นรูปธรรม”

ส่วนน้องอีกคนหนึ่งซึ่งเป็นคนมีฝีมือทางด้านเย็บปักถักร้อยกล่าวว่า สำหรับ
เธอเวลาที่ได้ลงเข็มแต่ละเข็มปักผ้าจะรู้สึกตื่นเต้นว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นใหม่ เวลาที่
ปักลงไปรอยหนึ่งๆ จะเกิดรูปนี้ ถ้าปักเติมอีกก็จะกลายเป็นอีกรูปหนึ่ง จากเส้นหนึ่ง
กลายเป็นดอกหนึ่ง จากดอกหนึ่งกลายเป็นช่อหนึ่ง เธอเห็นความมหัศจรรย์ที่ตัวเอง
ค่อยๆ เติบโตๆ ทีละเส้นๆ แล้วกลายเป็นรูป เป็นร่าง เป็นดอก ทำให้รับรู้ถึงความ

งดงามที่ค่อยๆ ก่อตัวขึ้นทีละนิดๆ จนสมบูรณ์ และยังถ้ามีคนมาชื่นชมผลงานแล้ว
อยากให้ช่วยปักให้บ้าง จะยิ่งมีความสุขที่ได้ทำอะไรสวยงามให้คนอื่น

วันนี้ จึงอยากเชิญชวนให้มาลองสร้างความสุขที่มหัศจรรย์จากสองมือเรา
ละนิ้วออกจากหน้าจอสมาร์ทโฟนซึ่งให้ได้เพียงมายาภาพแห่งความสำเร็จ ไม่ว่า
เกมนั้นจะยิ่งใหญ่แค่ไหน ก็คงไม่สามารถสร้างความสุขที่แท้จริงเกิดจากความสงบ
ในใจได้เท่าการลงมือสร้างสรรค์ผลงานด้วยสองมือเราจริงๆ รูปธรรมที่จับต้อง
มองเห็นได้ตรงหน้านี่ล่ะค่ะ คือสิ่งยืนยันความสุขและความสำเร็จ ที่เราสามารถ
ชื่นชมตัวเองได้เต็มภาคภูมิ

เลือกกิจกรรมทำมือที่ถูกจริตสักอย่างมาทำยามว่าง หรือเวลาที่เศร้า เหงา
เครียด อาจช่วยคืนความสุขกลับมาสู่ใจได้นะคะ

- เย็บผ้า ปักผ้า
- ปั้นดินน้ำมันหรือแป้งโด
- ทำสมุดทำมือ
- ปั้นเซรามิก
- ถักโครเชต์
- ปักครอสติส
- วาดภาพ
- พับดาวกระดาษ
- ปลุกต้นไม้
- กวาดใบไม้
- ซักผ้า
- ขัดห้องน้ำ
- ทำอาหาร
- แกะสลักผักผลไม้
- ฯลฯ





ในความรื่นรมย์ || นาโกะลี

อาจารย์บูชา

คำ	หลวงพ่อกล่าวไว้	ยืนยัน
เขียน	ถ้อยความสำคัญ	ส่งให้
สุ	วิสุทธีมหัศจรรย์	นำทาง เทียวนา
วรรณ	ผ่านเวียนวนใกล้	แน่แท้ สัจธรรม
เกิด	มาชาติหนึ่งแล้ว	พบทาง
แก่	เฒ่าจึงจัดวาง	พรั่งพร้อม
เจ็บ	กายมีอาจขวาง	ปัญญา
ตาย	เตรียมจิตอ่อนน้อม	หยั่งรู้ พุทธธรรม
ไป	สุดทางท่านแท้	เป็นจริง
แล้ว	เสร็จทุกสรรพสิ่ง	หลุดพ้น
ด้วย	ธรรมไม่ละทิ้ง	ปฏิบัติ
ดี	ที่สุดพาสืบค้น	ผ่องแผ้ว เบิกบาน

กาย	อาศัยหล่อเลี้ยง	ความเพียร
เวทนา	นั้นแปรเปลี่ยน	สังขาร
จิต	เห็นการว้ายเวียน	ปรุงแต่ง
ธรรม	นำกลับสู่บ้าน	ว่างไร้ อัตตา
น้อม	จิตลงกราบไหว้	บูชา
นำ	ชีพสู่มรรคา	เขตข้าม
คำ	ท่านล้วนคุณค่า	ปรากฏ
สอน	สั่งอย่าครั่นคร้าม	ต่อสู้ กิเลสตน
ถึง	ทางตามท่านก้าว	แดนธรรม นั้นแล
บท	ต่อไปคือน้อมนำ	มุ่งสร้าง
สุด	แต่ตามบุญกรรม	สั่งสม นานมา
ท้าย	อย่างไรไปร้าง	เที่ยงแท้ วิญญาณ



ในความรื่นรมย์ || ชัยยศ จิรพุทฺธภิญโญ

The Fault in Our Stars ดาวบันดาล



สวัสดีหลานรัก

ช่วงหลายเดือนที่ผ่านมา หลานคงมีโอกาสดูภาพยนตร์เรื่อง *The Fault in Our Stars* ที่สร้างจากวรรณกรรมสำหรับผู้ใหญ่ตอนต้น ถ้าหากหลานสนใจก็มีฉบับแปลเป็นภาษาไทย ชื่อ *ดาวบันดาล* เรื่องที่จะลงจะคุยกับหลานก็คือ เรื่องอาการเจ็บป่วยของหลานนี่แหละ พอได้ดูภาพยนตร์เรื่องนี้แล้วก็อดคิดถึงหลานไม่ได้

ตัวเอกของเรื่อง ทั้งพระเอกและนางเอกต่างเป็นวัยรุ่นอายุยังไม่ถึง ๑๘ ปี แต่โชคชะตาก็เล่นงานพวกเขาสาหัสเอาการ ทั้งสองต่างมีระเบิดเวลากายในคือ เชื้อมะเร็งอยู่ในตัวทั้งคู่ นางเอกอาจจะร้ายแรงกว่าเพราะมะเร็งปอดพร้อมจะกำเริบและพรากชีวิตของเธอไปได้ตลอดเวลา คงไม่แปลกที่เราจะเห็นนางเอกมีอาการหมดอาลัยตายอยาก ดูซึมเศร้า หลายคนคงมีอาการท้อแท้ ไม่อยากทำอะไรหากรู้ว่าอนาคตที่วาดฝันไว้คงไม่มีวันเป็นจริง สิ่งที่มีมองเห็นคือความตายตรงหน้า แต่น่าชมเชยพ่อแม่ของนางเอกที่เลือกจะส่งเสริมให้ลูกของตนค้นหาสิ่งดีๆ ในชีวิต ไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตา และที่ดีไปกว่านั้นคือ นางเอกก็เลือกที่จะใส่ใจความรู้สึกของพ่อแม่ ยอมทำตามแม้จะไม่เห็นด้วยนัก

สิ่งที่ลูกชอบจากการดูหนังเรื่องนี้ก็คือ เราอาจจะเลือกโชคชะตาไม่ได้ เราอาจจะประสบเหตุการณ์หรือเรื่องราวบางอย่างที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เราเลือกได้ว่าตนเองจะมีท่าทีแบบไหนกับสิ่งที่เข้ามาหา หลายคนเลือกที่จะโกรธ เศร้าเสียใจ หรือทำสิ่งบ้าๆ บอๆ เพื่อประชดชีวิต สิ่งทีลูกอยากบอกหลานก็คือ เป็นเรื่องสำคัญ

และจำเป็นมากที่เราทุกคนจะต้องได้เรียนรู้ว่า เรามีทางเลือกเสมอ เราอาจมีตัวเลือกไม่มากนัก แต่เรามีอิสระในการเลือกเสมอ นกหนึ่งทีลุงชอบคือ พระเอกชอบคาบบุหรี ทั้งที่ตัวเองไม่ได้สูบเพราะรู้ว่าบุหรีเป็นอันตรายต่อสุขภาพ แต่ก็แค่คาบ ไม่สูบ เพื่อบอกว่าเขามีอำนาจที่จะอนุญาตหรือไม่อนุญาตให้สิ่งที่เป็นอันตรายเข้าสู่ตัวเอง ผู้สร้างคงต้องการจะสื่อว่า วัยรุ่นก็คิดอะไรดีๆ เป็นเหมือนกัน

ลุงคงเขียนแต่ประเด็นที่ลุงสนใจ เพราะคงมีคนเขียนบทวิจารณ์ถึงแง่มุมต่างๆ ของหนังสือกันมากมายอยู่แล้ว สิ่งทีลุงชอบอีกอย่างคือ วัยรุ่นบ้านเขาดูเหมือนจะอ่านหนังสือกันจริงจังดีนะ แต่ลุงอาจจะเข้าใจผิดก็ได้ ตัวเอกป่วย สุขภาพย่ำแย่ ออกปานั้น จะไปเที่ยวเตร่สนุกสนานกับเพื่อนก็คงไม่ไหว การใช้เวลาเรียนรู้ผ่านหนังสือ ลุงถือว่าน่าชื่นชมทีเดียว

อีกแง่มุมหนึ่งที่ลุงชอบคือ สังคมบ้านเขามีการตั้งกลุ่มช่วยเหลือพูดคุย เยียวยาทางจิตใจ ให้แต่ละคนได้มาปรับทุกข์กัน น่าจะเป็นเรื่องดี เพราะคนเราจะได้มีช่องทางแบ่งปัน

ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน เชื้อลุงเถอะหลานรัก เราทุกคนต่างโหยหามิตรภาพ และต้องการสัมพันธ์ภาพ เพียงแต่หลายคนไม่รู้วิธีที่จะได้มา หรือปล่อยให้หอคติ ความเชื่อ ความรู้สึก รวมถึงข้ออ้างต่างๆ มาปิดกัน

เรื่องราวโดยรวมคือ ตัวเอกวัยรุ่นสองคนที่ต่างเป็นมะเร็งมารักกัน และวันหนึ่ง ความตายก็พรากคนหนึ่งไป ทิ้งให้อีกคนยังมีชีวิตอยู่ แต่ตลอดเรื่องราวกลับทำให้คนดูอย่างลุงติดตามอย่างไม่ละสายตา คงเพราะท่วงทำนองของการนำเสนอเรื่องราว มุมมองชีวิต และการเดินทางเพื่อเรียนรู้ชีวิต เป็นภารกิจของทุกคน

ลุงชอบความมีอิสระของวัยรุ่นมาก ที่ให้ออกาสพวกเขาได้เรียนรู้ผ่านการคิด การตัดสินใจด้วยตัวเอง เสียตายพ่อแม่ในบ้านเรา ที่รักมากห่วงมากจนวัยรุ่นบ้านเราไม่รู้จักโต ลุงคิดว่า โจทย์ตั้งต้นคือ จะทำอย่างไรที่พ่อแม่จะเลี้ยงดูลูกให้เติบโตอย่างมีวุฒิภาวะได้ โดยทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงคอยสนับสนุน มากกว่าการมุ่งแต่อุ้มชู ในขณะที่เดียวกัน วัยรุ่นเองก็ต้องเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบตนเอง ใครๆ ก็ต้องการเสรีภาพ แต่เสรีภาพต้องมาพร้อมกับการแสดงความรับผิดชอบต่อและการทำหน้าที่ของตนให้สมกับความหวังใจที่จะได้และมี





อีกฉากหนึ่งที่ลู้งชอบคือ นางเอกกับพระเอกอดสำห้เดินทาง เพื่อไปพบนักเขียนในดวงใจ แต่ แล้วก็ต้องรู้สึกผิดหวังเพราะตัวตน

ของนักเขียนกับผลงานที่แสนจะน่าประทับใจของเขา ต่างกันราวฟ้ากับเหว ลู้งอยากทำนายว่าหลานเองจะต้องเจอประสบการณ์แบบนี้ในที่สุด เหมือนกับหลายๆ คน ที่พบว่า ตัวจริงของคนตรงหน้ากับภาพความคาดหวังในใจเป็นคนละเรื่อง คนละโลกกันเลย บทเรียนนี้คงทำให้หลานเจ็บปวดเหมือนตัวเองในเรื่อง และหลานคงจะต้องเจ็บปวดต่อไปถ้าไม่สามารถแยกแยะหรือรู้เท่าทันภาพในใจกับตัวจริงให้ได้ ลู้งจำคำพูดประโยคหนึ่งที่ขอฝากหลานไว้ตรงนี้คือ “มีความหวังกับสิ่งที่ดีที่สุดและ ยอมรับสิ่งที่ไม่ใช่ความหวังนั้นได้”

อีกแง่มุมที่ลู้งชอบในการเปรียบเทียบความรัก และความประทับใจที่เรามี ต่อใครคนหนึ่งคือ ความเป็นอนันต์ของตัวเลข นางเอกเปรียบเทียบความรู้สึก รัก ความสุข ความประทับใจเหมือนตัวเลขที่ไม่สิ้นสุดระหว่างเลขศูนย์กับหนึ่ง แน่แน่นอนว่าเลขศูนย์กับเลขหนึ่งต่างกันเพียงแค่หนึ่ง แต่ระหว่างเลขสองตัวดังกล่าว มีตัวเลขมากมาย ที่เป็นอนันต์ นิรันดร์ ผู้สร้างหนังคงอยากจะสื่อสารว่าเราทุกคนมีชีวิตและ มีความตายรอคอยอยู่ แต่เราสามารถทำอะไรก็ได้ให้กับชีวิต กับโลกใบนี้ได้มากกว่า การอยู่อย่างมีข้อจำกัดของความตาย

หลังจากดูหนังเรื่องนี้จบ สิ่งที่เกิดขึ้น ในใจของลู้งคือ เราแต่ละคนที่มาอยู่บนโลกใบนี้ ล้วนทิ้งรอยเท้าให้ปรากฏในความทรงจำ วันหนึ่ง เราจะเป็นแค่ความทรงจำ หรืออาจจะไม่มีใคร จดจำเราได้ ทั้งหมดคงอยู่ที่การเลือกของเรา ลู้งอยากให้หลานจดจำข้อนี้ดีๆ ว่า หลานอยากให้ตัวเองอยู่ในความทรงจำของคน รอบตัวที่หลานเกี่ยวข้องกับด้วยแบบไหน หรือหากว่าหลานไม่ต้องการให้ใครจดจำ ลู้งคิดว่า คนอื่นก็ยังคงจดจำหลานได้ แต่อาจจะในแง่มุมที่หลานคงไม่ชอบ เพราะ มันหมายถึงหลานไม่เคยอยู่ในโลกใบนี้มาก่อน

ใช้ชีวิตให้ดีๆ นะหลานรัก ลู้งก็เหมือนกัน





เผชิญความตายอย่างสงบสำญจร

“จากคัมภีร์ถึงหลุมศพ: เรียนรู้เรื่องความตาย ในมิตินศาสนาคริสต์ อิสลาม”

การเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรม ข้ามพรมแดนศาสนาเกิดขึ้นไม่บ่อยนัก แม้จะเป็นสิ่งที่ดีงาม ส่วนหนึ่งเพราะเราไม่มีประเด็นสำหรับการเรียนรู้ร่วมกัน

แต่ความตายเป็นประเด็นสากลที่ทุกคนต้องพบเจอไม่ว่าจะสังกัดศาสนาใด เครือข่ายพุทธิกาจึงเชิญชวนผู้ผ่านกิจกรรมในแผนงานเผชิญความตายอย่างสงบ มาร่วมเดินทางสำญจร เรียนรู้เรื่องความตายในมิตินศาสนาคริสต์ อิสลาม เป็นเวลา ๑ วันเต็ม

กิจกรรมในภาคเช้า พวกเราได้รับเกียรติจากมัสดิตันสน เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ให้เข้าไปฟังบรรยายถึงในสุหร่ำที่เย็นสบาย สวยงาม ปกติจะใช้เฉพาะการสวดมนต์ทำละหมาดของชาวมุสลิมเท่านั้น แต่สำหรับการเรียนรู้ข้ามศาสนาทางมัสดิตเห็นว่าเป็นสิ่งที่งดงามและควรจัดให้เกิดขึ้นบ่อยๆ

เราเพิ่งเข้าใจว่า แท้ที่จริงแล้วการฝังศพของชาวมุสลิมก็มิได้ต้องรีบทำให้เสร็จอย่างเด็ดขาดใน ๒๔ ชั่วโมง อย่างที่เราเข้าใจ หากแต่ให้รีบฝังให้เสร็จให้เร็วที่สุดเท่าที่จำเป็น หลังจากทำการพิสูจน์ความยุติธรรมเรียบร้อยแล้ว

เราได้เรียนรู้ว่าการระลึกถึงความตายก็เป็นคติที่ปฏิบัติกันในชาวมุสลิมเช่นกัน เช่น การได้ไปนอนในหลุมศพขณะที่ยังมีชีวิต (คล้ายกับการลงไปนอนโลงเพื่อ

เจริญมรณานุสติของชาวพุทธ) การเตรียมผ้าห่อศพสำหรับตัวเองขณะที่ยังสุขสบาย ก็เป็นการปฏิบัติที่ดี เพื่อลดอหังการ ยึดมั่นในตัวตน

กิจกรรมสุดท้าย เราได้เข้าไปเยี่ยมเยียนกุโบ (สุสาน) เพื่อศึกษาธรรมเนียมการฝังศพ สำหรับชุมชนแห่งนี้ หากมีใครเสียชีวิตก็นำมาฝังไว้เรียงรายล้อมสุเหร่า

เราฟังวัฒนธรรมและคตินิยมของชาวมุสลิมปากหลุมศพด้วยความเคารพ สอดคล้องกับคำสอนในพระคัมภีร์ที่ว่า “จึงศึกษาหาความรู้ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งถึงหลุมศพ”

ตอนบ่าย เราใช้เวลาอย่างเต็มอิ่ม พังคดีความเชื่อเกี่ยวกับความตายของศาสนาคริสต์ ที่วัดซางตาครู้ส ซึ่งตั้งอยู่ไม่ไกลนักจากมัสยิดต้นสน บรรยายอย่างเบิกบานโดยบาทหลวงเจ้าอาวาส

“ท่านไม่ต้องกังวลหรือว่าท่านจะตาย เพราะคนที่เกิดก่อนท่านก็ตายไปแล้ว คนที่เกิดหลังท่านก็ต้องตายเช่นกัน” ผมไม่รู้ว่าจะทำไมจึงหัวเราะกับภาษิตนี้ แต่คุณพ่อและผู้เข้าร่วมก็หัวเราะเช่นกัน

เราได้เรียนรู้ว่าพิธีศพของชาวคริสต์ มีวัตถุประสงค์คือช่วยเหลือผู้จากไป ด้วยการทำพิธีมิสซาเป็นครั้งสุดท้าย ทำความดีเพื่ออุทิศกุศล ขอให้พระเจ้าทรงเมตตาผู้วายชนม์ ยอมรับวิญญาณของผู้ตายไปอยู่ร่วมในดินแดนของพระองค์

ดังนั้น การตายดีในมุมมองของชาวคริสต์ ก็คือชีวิตหลังความตายที่ได้กลับไปอยู่กับพระเจ้าเป็นเจ้านิเอง โลกทัศน์เช่นนี้จึงช่วยให้ศาสนิกดำรงตนตามพระบัญญัติ คือหมั่นทำความดี ชดเชยตัวเองไม่ให้ตกไปอยู่ในอาณานิคมที่เป็นบาป

เมื่อยามผู้ป่วยใกล้ตาย ผู้ใกล้ชิดยังสามารถช่วยผู้ใกล้ตายด้วยการบอกถาพน้อมใจให้ระลึกและมั่นใจในพระองค์ ปลอ่ยวางชีวิตในโลกนี้ เตรียมเดินทางกลับไปใกล้ชิดกับพระเจ้าเป็นเจ้านิรันดร ก็ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญความตายอย่างสงบได้เช่นกัน

พวกเรายังได้ซักถามแลกเปลี่ยนถึงคติเกี่ยวกับชีวิตและวิถีของพระสงฆ์ในศาสนาคริสต์ ช่างสนุกและน่าตื่นตาตื่นใจ ไม่น่าแปลกใจที่มีมิตรภาพระหว่างศาสนาจะแบ่งปันท่ามกลางห้องเรียนที่เต็มไปด้วยรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ



“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 อาทิตยอัสดง

บริษัท จีเอ็ม มัลติมีเดีย จำกัด (มหาชน)



บริษัท นีสเทิร์น อินดัสทรี จำกัด





กิตติยัธยาศัย

เรียนรู้ความตาย เพื่อเข้าใจชีวิต

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒๒ ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๗

จัดทำโดย เครือข่ายพุทธิกา
ที่ปรึกษา พระไพศาล วิสาโล
สาราณียกร วรพงษ์ เวชมาลีนนท์
กองสาราณียกร

นงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์
วรรณ จารุสมบุญ
ชัยยศ จิรพฤษภิญโญ
สุชาดา โตสิตระกูล
นภนาท อนุพงศ์พัฒน์
เพ็ชรลดา ชั่งจิตสิริโรจน์
ณพร นัยสันทัด
เอกภพ สิทธิวรรณธนะ
ฐนิตา อภิชนะกุลชัย
มณี ศรีเพียงจันทร์

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



สมัคร หรือ ต่อบุญสมาชิกร
๒ ปีขึ้นไป (๔๐ ท่านแรก)



รับหนังสือ “เลือกทางนี้ (ดีกว่า)”
โดย เทีงนส์
เป็นอภินันทนาการ ๑ เล่ม

THAPS

ลัสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



กรุณาส่ง

สิ่งตีพิมพ์

