

ความตายไม่น่ากลัว

โดย Min Sen Concept (Dhama) 16 กุมภาพันธ์ 2564

เนื่องในวันมาฆบูชา วันเพ็ญเดือนสาม เป็นวันที่พระภิกษุที่พระพุทธองค์ทรงอุปสมบทให้ 1250 รูป เป็นผู้ที่ได้อภิญญา 6 และเป็นพระอรหันต์ทุกองค์ เดินทางมาหาพระพุทธองค์ ซึ่งเป็นธรรมเนียมของคนอินเดีย ที่มาระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คือ บูชาพระศิวะ ที่อำนาจผลผลิตทางการเกษตร และเป็นวันเริ่มต้นของฤดูใบไม้ผลิ แต่วันนี้พระภิกษุเหล่านี้มาคารวะพระพุทธองค์โดยพร้อมเพรียงกัน ที่สำคัญ คือ วันนี้มีการเทศนาหัวใจของพระพุทธศาสนา หรือ โอวาทปาฏิโมกข์ คือ ละเว้นชั่ว ทำความดี และทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว ซึ่งหัวใจละเว้นชั่ว และทำความดีมีในทุกศาสนา แต่การทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว เป็นเรื่องที่สำคัญในพระพุทธศาสนา

สำหรับความตาย เป็นเรื่องที่ทำให้คนหลายคนกลัว และรู้สึกว่าเป็นเรื่องใหญ่เสมอ และเมื่อนึกถึงความตายของตนเอง คนส่วนใหญ่ก็จะรู้สึกเสียววาบ หรือผวา เพราะส่วนลึกไม่ยอมรับว่าตนเองจะต้องตาย และการจะทำจิตใจให้ผ่องแผ้วกับความตายนั้นเป็นเรื่องที่ยากเย็นอย่างมาก และเรามักจะพยายามผลักเรื่องนี้ออกไปจากความคิด ถ้าใครมาพูดเรื่องนี้ก็จะปฏิเสธไม่อยากคุยด้วย ถือว่าเป็นเรื่องอับมงคล แต่เราทุกคนต้องตาย ไม่มีใครหนีความตายพ้น

ความตายมีมิติทางประวัติศาสตร์ ในสมัยรัชกาลที่ ๑ และ ๒ มีความเชื่อว่า หากคนใดเผาตนเองเพื่อเป็นพุทธบูชา ถือว่าเป็นสิ่งที่ได้บุญมาก ในรัชกาลที่ ๔ วัฒนธรรมตะวันตกเข้ามา อิทธิพลมากขึ้น ทำให้ความคิดเรื่องโลกอุดมคติจากลงไป ความเชื่อทางวิทยาศาสตร์เข้มแข็งมากขึ้น พุทธศาสนาถูกผลักออกจากประชาชนมากขึ้น และหลังจากการมรณภาพของท่านพุทธทาส ในปี 2563 กระแสความสนใจในการดูแลสุขภาพของ

ตนเองได้รับความนิยมนมากขึ้น จนมีแผนยุทธศาสตร์ว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาพในระยะเวลาสุดท้ายของชีวิต ในปี 2556-2559 รวมถึงมีหลักสูตรอบรมเกี่ยวเนื่องกับความตาย หรือ ความตายอย่างสงบ การเข้าถึงความตายดี นับเป็นสิทธิพื้นฐานของทุกคน เกี่ยวพันกับผู้คนยามเจ็บป่วยจนถึงวาระสุดท้าย จึงมีการพยายามทำความเข้าใจในเรื่องการตายดี เข้าใจความเชื่อของผู้ป่วย การไม่ละเมิดหรือมองข้ามความเชื่อนั้น ๆ ใช้ความเชื่อมาช่วยเยียวยาผู้ป่วยอีกทางหนึ่ง

พวกเราที่อยู่ในปัจจุบัน เรามักหลงระเหิงยุ่งอยู่กับการงาน การมีความสุขจากการบริโภค เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เที่ยวห้าง เล่นเกม ท่องเน็ต ทั้งวันทั้งคืน คิดแต่เรื่องจะซื้ออะไร ไปเที่ยวไหน จนไม่มีเวลาใคร่ครวญกับชีวิต หรือจุดหมายปลายทางของชีวิต ใช้ชีวิตราวกับว่า ความตายจะไม่มีวันถึงตัว สิ่งนี้ไม่อาจเรียกได้ว่าทำให้ใจให้ผ่องแผ้ว เพราะเมื่อเหตุการณ์ที่ใกล้ความตายมาถึง เช่น เมื่อเจ็บป่วย ก็ไม่ได้เตรียมใจรับความตาย จึงเต็มไปด้วยความกระสับกระส่าย และทนทุกข์ทรมาน คมสติไม่ได้ ทำให้มีชีวิตเหมือนคนตาย หรือไร้ชีวิตชีวา หรือวิตกกังวลจนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ กว่าจะหมดลมก็ตายไปแล้วหลายครั้งชนิดที่ไม่มีใครช่วยเหลืออะไรได้

ในโลกปัจจุบันเราพยายามที่จะหลีกเลี่ยงการอยู่กับตัวเราเองคนเดียว การอยู่ในที่ที่ไม่มีเพื่อน ไม่มีโทรศัพท์มือถือ รวมทั้งไม่มีอะไรทำ ไม่มีโทรทัศน์ นอกจากการเดิน และนั่งสมาธิ เราจะรู้สึกอึดอัดมาก ๆ เมื่อเราไม่สามารถพูดคุยกับใครได้ ไม่สามารถติดต่อใคร ไม่มีหนังสือ เป็นเวลาที่เราจะได้ดูใจของเราเอง เราไม่สามารถเป็นมิตรกับตัวเราเอง แปรกแยกกับตนเอง ด้วยการอยู่กับความคิด หรือแม้แต่การนอนไปเลย หลายคนพอไม่มีอะไรจะทำ เวลาเข้าโรงพยาบาล ต้องอยู่กับตนเอง จึงทำใจไม่ได้ จึงกระสับกระส่าย เราจึงควรเป็นมิตรกับตนเอง เราจะยังสามารถมีความสุขอยู่ได้ ไม่จำเป็นต้องหาความสุขจากวัตถุ เงินทอง ชื่อเสียง หรือคำสรรเสริญจากใคร และพบ

ความสุขภายใน เป็นความสุขที่แท้ เกิดสันติในตนเอง จึงไม่พบความสุขภายใน และพยายามหาความสุขจากภายนอก

ช่วงที่ผ่านมา เราได้เห็นบทเรียนของผู้ที่เตรียมการกับการตายได้ดี ไม่ว่าจะ แมซีคัสสันนีย์ เสถียรสุด ท่านดิช นัท ฮันท์ ท่านสังฆราชยอแซฟสังวาลย์ ศุระศรางค์ เราจะพบว่า บุคคลเหล่านี้มีการเตรียมความตายและลาโลกได้อย่างสง่างาม บุคคลเหล่านี้แม้รู้ตนว่าเป็นโรคร้ายอันตรายถึงชีวิต และอยู่กับความชราอย่างสวยงาม ท่านก็เตรียมพร้อมที่จะรับมือ และยอมรับความตาย แทนที่จะผลักไสมันออกไปจากจิตใจ และเตรียมจิตใจให้พร้อมเผชิญความตายอยู่เสมอ และเราจะทำอย่างไรให้ผู้ป่วย หรือคนที่เรารักกังวลกับเราน้อยที่สุด วางใจ คือ การไปแบบไม่ต้องกังวล ไม่ต้องห่วงใย ทำให้การลาจากโลกไปอย่างไม่ฝืนใจ และสงบ

การเตรียมใจให้พร้อมเผชิญความตาย ต้องเริ่มต้นจากการยอมรับให้ได้ว่า ความตายเป็นธรรมดาของชีวิตที่จะต้องเกิดขึ้นกับเรา และมันเป็นเรื่องธรรมดา จึงไม่ควรกลัวที่จะคิดถึงมัน กลัวที่จะนึกถึงวันที่เราหมดลม และลาจากโลกใบนี้ ทำให้เรากลัวฟังคำว่า ความตาย โดยไม่รู้สึกกกลัวและมองว่าเป็นอุปมงคล และเป็นส่วนหนึ่งของการทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนา นอกเหนือจากละเว้นชั่ว และทำความดี

การเผชิญหน้ากับความกลัว เป็นสิ่งที่ต้องมีการฝึกฝน โดยเฉพาะในช่วง 7 เดือนสุดท้ายก่อนเสียชีวิตในยามที่เป็นโรคร้าย คนส่วนใหญ่มักจะกลัวความเจ็บปวด และความตาย การฝึกฝนโดยมีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจมาโดยตลอด รู้ทุกข์ เข้าใจทุกข์ ยอมรับในทุกที่ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ช่วงเวลาที่ใกล้ถึงวาระสุดท้ายเป็นช่วงเวลาที่ธรรมดา และเตรียมตัวคืนสู่ธรรมชาติให้มากที่สุด ความกลัวหรือความกังวลมักเกิดขึ้นซ้ำ ๆ เพราะเรามักคิดซ้ำกับเรื่องเดิม ๆ ดังนั้นการฝึกจิตอยู่เสมอจะทำให้

ให้เราเตรียมพร้อมตัวเองได้ดี การเยียวยาด้านจิตใจเป็นเหมือน การเยียวยาด้านจิตวิญญาณ การรักษาทางการแพทย์จึงไม่ควร ละเลยการเยียวยา และช่วยกันเปลี่ยนความป่วย ความทุกข์ให้ เป็นพลังด้านบวก เพื่อสร้างความรักและเมตตาต่อกัน การระลึกถึงความตายอยู่เป็นนิจ ทำให้เรามีโอกาสในการ ทบทวนชีวิตที่เคยลืมความตาย ทำให้เรามีการทบทวนการใช้ ชีวิตในปัจจุบัน ใช้เวลาทุกนาทีอย่างคุ้มค่า และมีคุณภาพมาก ที่สุด

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ ได้จาก www.minsenconcept.com