

ความตายและอมตะ ตอน 3

Minsen Concept (สารธรรม นำปัญญา) 12 มกราคม 2567

ข้อคิดจาก ปริณดา ศรีภัทราพันธุ์ อดีตผู้ป่วยมะเร็งต่อมน้ำเหลืองระยะสุดท้าย ซึ่งตรวจพบในวัยเพียง 17 ปี ที่ต้องเข้าออกโรงพยาบาลเพื่อทำเคมีบำบัด ทำให้ความตายเป็นเรื่องใกล้ตัวเธอ และเมื่อเธอผ่านสภาวะการเสียชีวิต เธอไม่เคยลืมความเจ็บปวดและทรมานเมื่อมะเร็งมาคุกคาม ทำให้เธอทำงานเชิงสังคมเพื่อสร้างประโยชน์ให้แก่ผู้คนที่กำลังเผชิญหน้าภาวะใกล้ตาย โดยเข้าไปให้คำปรึกษากับผู้ป่วยวัยหนุ่มสาว เพราะความตายสำหรับเธอไม่ได้น่ากลัวอีกต่อไปแล้ว จึงพร้อมที่จะส่งกำลังใจให้ผู้ป่วยคนอื่น ๆ ด้วยการเปิด page ปริณดา สาวสู้มะเร็ง เพื่อเป็นจุดเชื่อมต่อผู้ป่วยกับเธอในฐานะที่ผ่านประสบการณ์มาแล้ว รวมถึง ร้านกาแฟต้นรู้ มรณานุสติคาเฟ่ อยู่ที่ซอยอารีย์สัมพันธ์ 1 กรุงเทพฯ เป็นที่ที่คนหนุ่มสาวเข้ามาเรียนรู้กับสัญลักษณ์ความตาย โดย ผศ ดร วีรณัฐ โรจนประภา เป็นผู้ก่อตั้ง เพื่อให้เป็นสถานที่เรียนรู้และสร้างประสบการณ์เรื่องความตาย รู้ว่าสุดท้ายทุกคนต้องตายเอาอะไรติดตัวไปไม่ได้เลย และให้คำแนะนำ เช่น ทำหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข Living Will ปัจจุบันไม่ทราบว่ายังอยู่ไหม แต่ที่พบในย่านใกล้เคียงกัน คือ Kid Mai Death Awareness Life Exhibitions Café & Escape Room เป็นศูนย์กลางเกม ที่อาจจะเปลี่ยนไปตามกระแสของสังคม

ปริณดาเริ่มด้วยการพูดคุยเพื่อดูทิศทาง แนวคิด ทศนคติ และบางครั้งอภิวัยก็ไม่ได้เปิดใจเสมอไป พร้อมมอบ สมุดเบาใจ ให้ทุกคนได้แสดงเจตนาล่วงหน้าเกี่ยวกับ การเลือกรับการรักษาในช่วงสุดท้ายของชีวิต ที่เรียกว่า Living Will แต่สิ่งที่เธอพบคือระบบการดูแลประคับประคอง palliative care ในประเทศไทยยังมีไม่เพียงพอ มีเพียงไม่กี่โรงพยาบาลที่มี และมีเงื่อนไขว่าต้องตายภายใน 3 วันด้วย และแพทย์ที่เรียนและสนใจเรื่องนี้ก็มีจำนวนน้อย

การรักษาแบบประคับประคอง เพื่อให้ผู้ป่วยเดินทางไปสู่ความตายอย่างสงบ เป็นช่วงเวลาที่น่าอบอุ่นใจ จึงต้องมีทักษะความรู้ และความตายเป็นเรื่องของการเตรียมตัวและวางแผน เริ่มตั้งแต่ลมหายใจสุดท้ายที่ใกล้เข้ามาจะทำให้การรักษา कैไหนอย่างไร การจัดการงานศพต้องการอย่างไร เพราะวาระสุดท้ายของคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน การตายที่บ้านอาจจะยุ่งยากกว่าการตายที่โรงพยาบาล (โดยเฉพาะการจัดการเรื่องมรณบัตร) แต่บรรยากาศของการเตรียมตัวของแต่ละคนก็มีความหมาย บางคนอาจไม่ต้องการฟังเสียงสวด แต่ต้องการฟังเพลงเบา ๆ บางคนอาจจะต้องการให้ลูกหลานมาอยู่พร้อมหน้า แต่บางคนอาจต้องการไปอย่างสงบคนเดียว ๆ

นอกจากนี้ หนังสือความรู้เรื่องการดูแลแบบประคับประคอง (palliative care) “คู่มือชีวมิติ: อยู่อย่างมีความหมาย จากไปอย่างมีความสุข” จัดทำปี 2563 ภายใต้การสนับสนุน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (mมทจ) โดยรวบรวมความรู้เรื่องการดูแลแบบประคับประคอง ไว้ 5 มิติ คือ การแพทย์ จิตใจ สื่อสารและสังคม กฎหมาย และเศรษฐกิจ ซึ่งมิติการแพทย์ จะอยู่ในบทที่ 2 เรื่องเกี่ยวกับการเบื่ออาหาร การอ่อนเพลีย ๆ เพื่อเข้าใจสรีระที่เปลี่ยนไป ทำให้ผู้ดูแลสามารถให้การดูแลที่เหมาะสมกับผู้ป่วยได้ การสื่อสารที่เป็นเรื่องลำบากใจหากมองเป็นข่าวร้าย มาเรียนรู้การแจ้งข่าวที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจผู้ป่วย ๆ รวมถึงการวางแผนสุขภาพล่วงหน้า (advance care planning) เป็นการสื่อให้

ครอบครัวเข้าใจตรงกัน และการทำ living will เป็นเอกสารช่วยในการสื่อสาร

สิ่งที่น่าสนใจ คือ ยิ่งผู้ป่วยใกล้ตาย จิตใจไม่สงบและกระวนกระวายมากเพียงใด ก็จะมีความเจ็บปวดทุกข์ทรมานจากการเจ็บป่วยมากขึ้นเท่านั้น แต่ต่างจากผู้ป่วยที่จิตใจสงบ จะมีสติรู้ทันความเจ็บปวดและควบคุมอาการเจ็บปวดได้ดี ในนาทีสุดท้ายต้องตั้งสติให้ได้ ปล่อยวาง ลดความเป็นตัวเรา ของเราให้หมดสิ้น แล้วก็จะมีโอกาสตายดีได้ เพราะการตายเป็นเรื่องที่ธรรมชาติหยิบยื่นมาให้พร้อมกับชีวิต การจากไปอย่างมีศักดิ์ศรี สงบ จึงควรเป็นธรรมชาติ โดยที่เราสามารถเตรียมตัวและออกแบบการจากไปในช่วงสุดท้ายของชีวิตได้ เตรียมตัวอย่างไรให้ตายดีมีทั้งมิติด้านการแพทย์ ภาย สังคม และจิตใจ

ทัศนคติการแพทย์แบบตะวันตก เรื่องการต่อสู้กับโรคร้าย เพื่อให้คนมีสุขภาพที่ดี และมีชีวิตอยู่ได้นานที่สุด เป็นการทำให้การแพทย์เจริญก้าวหน้า และชาวโลกมีอายุยืนยาวขึ้น สามารถผ่านโรคที่เกิดจากการติดเชื้อ และก้าวเข้าสู่การสู้กับโรคไม่ติดเชื้อ (เบาหวาน มะเร็ง โรคหัวใจ ฯ) แต่เราอาจจะมองข้าม การยืดชีวิตเอาไว้เป็นการจำยอมหรือไม่ และอาจจะมองข้ามความทุกข์ทรมานจากกระบวนการรักษาบางประการ ทั้งนี้เพื่อแลกกับความหวังที่จะมีชีวิตอยู่ โดยเราลืมมองถึงคุณภาพของชีวิต การมีชีวิตยืนยาวที่เราเรียกว่า life span แต่สิ่งที่เราควรมองอีกประการหนึ่ง คือ การมีสุขภาพที่ดี หรือคุณภาพชีวิต ที่เรียกว่า health span สิ่งสำคัญ ควรมองคู่กัน เพราะหากขาดชีวิตก็ไม่สามารถมีคุณภาพชีวิตได้ และการให้ค่าของคุณภาพชีวิต อาจจะมี ความหมายกับชีวิตของเรามากกว่าแค่การมีชีวิตยืนยาว

คงเป็นการดี ถ้าเราจะออกแบบการตายของตนเอง โดยการแสดงเจตจำนงไว้ล่วงหน้าตั้งแต่ยังแข็งแรง มีสติสัมปชัญญะทุกประการ เมื่อเจ็บป่วยจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต เราอาจจะไม่ขอรับการรักษาเพียงเพื่อให้มีชีวิตยืนยาว แต่ขอจากไปอย่างสงบตามธรรมชาติ เพราะรู้ว่าแทบไม่มีโอกาสจะคืนสู่สภาพชีวิตที่มีคุณภาพตามควรแก่อัตภาพ รวมถึงต้องยอมรับความเจ็บปวดทรมาน และมีค่าใช้จ่ายที่มากขึ้นตามมาอีกด้วย อาจจะเป็นการทำร้ายร่างกายให้บอบช้ำ รวมถึงทำร้ายจิตใจของผู้ป่วย และทำร้ายเศรษฐกิจของลูกหลานอีกด้วย ในการยืดความเจ็บปวด โดยที่ไม่มีโอกาสคืนสู่สภาพชีวิตที่มีคุณภาพ การเขียนสิทธิของเราไว้ อาจช่วยให้เราสามารถปฏิเสธการรักษาได้ แต่ต้องสื่อสารกับคนใกล้ชิดเพื่อให้พวกเขาเข้าใจความต้องการของเราไว้ด้วย นั่นคือ การสื่อสารจึงเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งในภาวะปกติ และในภาวะใกล้ตาย

การรักษาภาวะใกล้ตายนั้นควรจะควบคู่กับกายช่วยให้เกิดความผ่อนคลายทางจิตใจ เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าสู่การตายได้อย่างสงบ โดยมากจะเน้นถึงการตายในบรรยากาศที่อบอุ่น มีปฏิสัมพันธ์กับคนที่ตนรักได้อย่างปกติเท่าที่สภาพของเขาจะมีได้ และเป็นไปตามที่เขาปรารถนาก่อนจะเจ็บป่วย โดยสามารถเขียนใน living will และทำให้จิตใจของเขาเป็นอิสระจากสิ่งยึดมั่นทั้งปวง และให้ตั้งสติให้ได้ ปล่อยวางทุกสิ่ง ดับสิ่งที่เป็นตัวเราของเราแล้วจะตายดีได้

งานวิจัย *Frontiers in Aging Neuroscience* ฉบับที่ 22 เดือนกุมภาพันธ์ 2022 พบว่า ก่อนและหลังหัวใจหยุดเต้น 30 วินาที สมองจะประมวลผลความทรงจำของชีวิตอีกครั้ง Dr. Ajmal Zemmar แห่งมหาวิทยาลัย Louis Ville หนึ่งในทีมวิจัย พบว่า คนใกล้ตายจะมีสัญญาณของคลื่นสมองที่เหมือนกับคนที่กำลังทำสมาธิ หรือ ฟันอยู่ กระบวนการนี้เกิดอย่างรวดเร็วมากภายในเวลาไม่กี่วินาที แต่เนื่องจากจิตขณะนั้นมีความไวสูงมาก ทำให้เวลาจิตยืดยาวขึ้น พอจะรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตที่ผ่านมามากมายได้ Dr. Pjotr Garjajev พบว่า DNA สามารถส่งต่อข้อมูล เป็นการเหนี่ยวนำตัวเจ้าของ DNA ให้เกิดบุคลิกภาพ ความรู้สึก โรคร้ายไข้เจ็บไปตามกรรม คือ พันธุกรรม หรือวิบากกรรม และเชื่อว่า DNA ทำหน้าที่รับพลังแห่งวิบากกรรม

จากหนังสือ Exploring Karma & Rebirth โดย Nagapriya ซึ่งเป็นชาวอังกฤษ ศึกษาการตายแล้วเกิด รวมถึงองค์ดาไลลามะ ที่เชื่อว่าท่านกลับมาเกิดใหม่ และศึกษากฎแห่งกรรม ซึ่งเป็นรากฐานของจริยธรรมของพุทธศาสนา โดยพราหมณ์ เชื่อว่าการกระทำทางพิธีกรรม คุณค่าของกรรมถูกกำหนดมาก่อนแล้วตามพิธีกรรม แต่ทางพุทธเห็นว่า เจตนาที่มุ่งใจการกระทำกรรมเป็นสิ่งที่สำคัญ พฤติกรรมทางกายและวาจา รองลงไป พฤติกรรมเดียวกัน เจตนาต่างกัน ผลของกรรมต่างกัน การขาดสติจึงเป็นนิสัยที่ไม่ดี และไม่สามารถอ้างได้ว่าไม่เจตนา การแบ่งกรรมเป็น 4 อย่าง คือ

กรรมหนัก ครุกรรม มีทั้งที่ดีและไม่ดี เช่น ฆ่าพ่อแม่ ฆ่าอรหันต์ ทำร้ายพระพุทธเจ้า ทำสงฆ์แตกแยก กรรมดีได้แก่ การได้นิตยทานด้วยการทำกรรมฐาน การเปลี่ยนศาสนา

กรรมใกล้ตาย เป็นกรรมที่ให้ผลแรง โดยเฉพาะแรงปรารถนาของผู้ใกล้ตายในลมสุดท้าย มีผลมากต่อการเปลี่ยนแปลงจะไปเกิดภพภูมิใหม่ การฝึกจิตจึงให้ความสำคัญมาก

กรรมพิสัย คือ กรรมที่เราทำสม่ำเสมอ ซ้ำ ๆ เป็นการสะสมเป็นเดือน ปี จะสร้างบุคลิกภาพของเราขึ้นมา ทำให้เราเป็นไปในแบบที่เราทำ

กรรมส่วนเหลือ กรรมที่เป็นเศษกรรม อาจเกิดผลหรือไม่เกิดผลกับเราก็ได้

การปรับเปลี่ยนมาจากเจตนา ซึ่งเป็นความคิด ความรู้สึก นำไปสู่การกระทำ นั่นคือ การแก้กรรม คือ การแก้นิสัยที่ทำซ้ำ ๆ การเลือกที่จะทำกรรมหรือไม่มีการกระทำ และกรรม 4 นั้น อาจให้ผลในชาตินี้ ชาติหน้า หรือในหาฟต่อ ๆ ไป รวมถึงไม่ให้ผล เพราะหมกผลก่อนผลกรรมในชาตินี้ ผลโดยตรง เกิดในจิตใจ เปลี่ยนแปลงเราไปที่ละเล็กละน้อย ก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรม หรือนิสัย การปฏิบัติธรรมลดความโน้มเอียงของนิสัย เป็นการฝึกนิสัยใหม่

การเกิดใหม่ทางพุทธศาสนา ทางเถรวาท เชื่อว่า ตายแล้วไปเกิดทันที แต่ทางวัชรญาณ พบว่าตายแล้วมี บาโต มีระยะเวลา 49 วันตามคัมภีร์มณฑลศาสตร์ ในบาโต เราจะเผชิญแสงสีขาว เพราะเป็นธรรมชาติดั้งเดิม แต่เราไม่ตระหนักรู้ เราจะตระหนก หรือหากเราไม่รู้ตัวตาย เตรียมตัวไม่พร้อม ไม่เข้าใจธรรมชาติหลังความตาย เราจะไปเกิดในมดลูกที่ใกล้ที่สุด ถ้าผูกพันกับเทพ จะอยู่กับแสงสีขาว ถ้าผูกพันกับอสูร จะไปกับแสงสีแดง มนุษย์จะเป็นแสงสลัวสีน้ำเงิน เดิรัจฉานจะเป็นสีเขียว ส่วนนินยภูมิเป็นสีเหลือง การเตือนสติของผู้ใกล้ตายจึงเป็นสิ่งสำคัญ นี่เป็นเหตุที่มีการวางพระในหีบ มีบทภาวนาให้นึกถึง เพื่อให้คนใกล้ตายมีโอกาสมาศึกษาที่จะทำให้ออกใจสงบ ตอบสนองต่อแสงสีที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง

การย้ายจิตใกล้ตาย ที่เรียกว่า โปวา เป็นการกำหนดภาพทางจินตภาพ โดยอัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพนับถือให้มาปรากฏในจินตนาการ อาศัยพลังศรัทธาในคุณงามความดี และเมตตากรุณาของท่านมาช่วยเยียวยาจิตใจ ให้คลายความทุกข์ ทูรันทูราย โดยพระไพศาล วิสาโล ได้แนะนำวิธีการฝึกภาวนาแบบโปวาประยุกต์ ไว้ในการอบรมเผชิญความตายอย่างสงบ โดยเลือกสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพนับถือมากมาหนึ่งองค์ จินตนาการว่าเรานั่งบนทุ่งหญ้าโล่งกว้าง เชี่ยวขจี ในเช้าวันที่แดดสดใส ลมพัดเบา ๆ ท้องฟ้าสีครามโปร่งโล่ง ไร่เมฆหมอก อากาศบริสุทธิ์ มีเพียงเราผู้เดียว สัมผัสความสงบนั้น น้อมใจนิ่งให้ท้องฟ้าเบื้องหน้าเราปรากฏสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพ นึกในใจว่าท่านอยู่บนท้องฟ้าเบื้องหน้าเรา รอบกายเปล่งปลั่งด้วยรัศมีสีขาววาวเย็นตา เย็นใจ พระพักตร์เต็มไปด้วยความเมตตา อธิษฐานในใจ ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ให้พระกรุณาของท่านช่วยให้จิตใจเราหายหม่นหมอง บำบัดความทุกข์ โศก โรคภัย กิเลส อวิชชาในใจเรา ทำให้เราเข้มแข็ง รู้สึกถึงพระกรุณาของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่เบื้องหน้าเรา ให้รัศมีตรงมายังเราเยียวยาความทุกข์ ให้รังสีอบตัวเรา สัมผัสถึงความอ่อนโยน ให้ร่างที่เรืองแสงนั้นลอยขึ้นรวมเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่ง

ศักดิ์สิทธิ์ที่เปี่ยมด้วยเมตตาบารมี ประคองให้ร่างเรืองแสงให้อยู่กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์นี้ให้นานที่สุด เมื่อสมควรแก่เวลา ก็ค่อย ๆ
เลื่อนตัวต่ำลงมาทางลำแสง มายังจุดเดิมที่เรานั่งสมาธิบนพื้นหญ้า และลำแสงนั้นก็ค่อย ๆ หายไป เหลือเพียงองค์พระ และสักพัก
ท่านก็ค่อย ๆ เลื่อนหายไป และกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างสงบ
ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ ได้จาก www.minsenconcept.com