

บทที่ ๔

เสนอแนวทางการปฏิบัติต่อผู้ใกล้ตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอแนวทางการปฏิบัติต่อผู้ใกล้ตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท จากการศึกษาพบว่ามีมากมายหลายวิธีที่เป็นการชักนำจิตของผู้ใกล้ตายให้เป็นกุศล โดยยึดหลักและวิธีการปฏิบัติต่อผู้ใกล้ตายที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกรวมถึงบุคคลต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องมาแสดงเป็นแนวทางไว้ดังนี้

๔.๑ แนวทางการปฏิบัติต่อผู้ใกล้ตายในพระพุทธศาสนา

๑) วิธีการให้ความรักและความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตาย

ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายไม่เพียงถูกความเจ็บปวดทางกายรุมเร้าเท่านั้น หากยังถูกรบกวนด้วยความกลัว เช่น ความกลัวตาย กลัวที่จะถูกทอดทิ้ง กลัวที่จะตายอย่างโดดเดี่ยวอ้างว้าง กลัวสิ่งที่รออยู่ข้างหน้าหลังจากตายไปแล้ว ตลอดจนกลัวความเจ็บปวดที่จะเกิดขึ้น ความกลัวดังกล่าวอาจสร้างความทุกข์ให้แก่ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายยิ่งกว่าความเจ็บปวดทางกายด้วยซ้ำ ความรัก ความเห็นอกเห็นใจจากลูกหลาน ญาติ มิตร เป็นสิ่งสำคัญในยามนี้ เพราะสามารถลดทอนความกลัวขณะที่มีสภาพที่เปราะบาง อ่อนแออย่างมาก จะต้องมีการใคร่ครวญหาคนที่พึ่งพิงได้ และพร้อมจะอยู่กับเขาในยามสิ้นใจ หากมีใครสักคนที่พร้อมจะให้ความรักแก่เขาได้อย่างเต็มเปี่ยมอย่างไม่มีเงื่อนไข เขาก็กำลังใจเผชิญกับความทุกข์นานาประการที่โถมกระหน่ำเข้ามา ความอดทนอดกลั้น เห็นอกเห็นใจ อ่อนโยน และให้อภัย เป็นการแสดงออกของความรัก ความทุกข์ทางกายและสภาพจิตที่เปราะบางทำให้ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายแสดงความหงุดหงิด กราดเกรี้ยวออกมาได้ง่าย เราสามารถช่วยเขาได้ด้วยการอดทนอดกลั้น ไม่แสดงความฉุนเฉียวตอบโต้กลับไป พยายามให้อภัยและเห็นอกเห็นใจเขา ความสงบและความอ่อนโยนของเราจะช่วยให้เขาสงบนิ่งลงได้เร็วขึ้น การเตือนสติเขาอาจเป็นสิ่งจำเป็นในบางครั้ง แต่พึงทำด้วยความนุ่มนวลอย่างมีเมตตาจิต สิ่งหนึ่งที่ญาติมิตรขาดไม่ได้คือมีสติอยู่เสมอ สติช่วยให้ไม่ลืมตัว และประคองใจให้มีเมตตา ความรัก และความอดกลั้นอย่างเต็มเปี่ยม แม้ไม่รู้ว่าจะพูดให้กำลังใจแก่เขาอย่างไรดี เพียงแค่การใช้มือสัมผัสผู้ป่วยด้วยความอ่อนโยน ก็ช่วยให้เขารับรู้ถึงความรักจากเราได้ เราอาจจับมือ

จับแขนเขา บีบเบา ๆ กอดเขาไว้ หรือใช้มือทั้งสองสัมผัสบริเวณหน้าผาก และหน้าท้อง ดังกรณีของ พระเจ้าสุทโธทนะพุทธบิดาที่ทรงประชนหนัก พระพุทธเจ้าทรงยกพระหัตถ์ตั้งพระทัยอธิษฐานจิต บำบัดโรคอาพาธแล้วทรงลูบลงที่พระเศียรทรงเช็ดพระพักตร์ของพระบิดาด้วยน้ำที่พระสารีบุตรนำมา ถวาย พระอานนทยกมือลูบที่พระหัตถ์เบื้องซ้าย พระราหุลยกมือลูบที่พระปฤษฎางค์ อาพาธกล้าที่ พระวรกายก็ทุเลาลง^๑ ปฏิบัติอย่างนี้ได้ พร้อมกับแผ่ความปรารถนาดีให้แก่เขา สำหรับผู้ที่เคยทำ สมาธิภาวนา ขณะที่สัมผัสตัวเขา ให้น้อมจิตอยู่ในความสงบ เมตตาจากจิตที่สงบและเป็นสมาธิจะมี พลังจนผู้ป่วยสามารถสัมผัสได้ การแผ่เมตตา ก็คือการน้อมใจนึกหรืออัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วย (หรือเรา) เคารพนับถือ เช่น พระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ เป็นต้น ให้มีความรู้สึกว่าท่านเหล่านั้นปรากฏ เป็นภาพนิมิตอยู่เหนือศีรษะของผู้ป่วย จากนั้นจินตนาการว่าท่านเหล่านั้นได้เปล่งรังสีแห่งความกรุณา และการเยียวยา เป็นลำแสงอันนุ่มนวลอาบรดทั่วร่างของผู้ป่วย จนร่างของผู้ป่วยผสานเป็นอันหนึ่งอัน เดียวกับลำแสงนั้น ขณะที่น้อมใจนึกภาพดังกล่าว เราอาจสัมผัสมือของผู้ป่วยไปด้วยหรือนั่งสงบอยู่ ข้าง ๆ เพียงผู้ป่วยก็ได้ เมื่อปฏิบัติอย่างนี้ ในวาระจะสิ้นใจจะสังเกตได้ว่าผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายขณะที่จิต ใกล้จะดับมีอาการเช่นไร ถ้าจิตเป็นกุศลขณะใกล้ตายผิวพรรณจะผ่องใสหรือมีใบหน้าที่เอิบอิ่มยิ้มแย้ม แสดงว่าที่ไปของเขาเป็นสุคติภูมิ แต่ถ้าก่อนสิ้นใจมีอาการทรมานทรมายคล้ายกับกลัวบางอย่าง ร้องโหยหวน เป็นต้น ย่อมแสดงว่าที่ไปของเขาเป็นทุคติภูมิ

ดังนั้น วิธีการปฏิบัติต่อผู้ใกล้ตายที่จะคาดหวังให้เขาไปสู่สุคติภูมิอย่างเดียวย่อมไม่อาจ หวังได้อย่างแน่นอน เป็นแต่เพียง วิธีการนำทางสุดท้ายในการช่วยเหลือเท่านั้น เพราะว่าในทาง พระพุทธศาสนาแสดงเอาไว้ว่าขึ้นอยู่กับกรรมที่แต่ละบุคคลนั้นทำไว้ ทำแต่กรรมดีย่อมไปสู่ภพภูมิที่ดี แต่ถ้าทำกรรมชั่วก็ย่อมไปสู่ภพภูมิที่ไม่ดีดังนี้

๒) วิธีการช่วยให้จิตใจของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายจดจ่อกับสิ่งดีงามสิ่งที่เป็นกุศล

การตรึงกระตือรือร้นถึงสิ่งที่ดีงามย่อมช่วยให้จิตใจนั้นเป็นกุศลและบังเกิดความสงบเย็น ทำให้ความกลัวความกังวลที่เข้ามาคุกคามจิตได้ลดน้อยถอยลงและสามารถเป็นกำลังเผชิญกับความ เจ็บปวดทุกข์ทรมานได้ดีขึ้น วิธีการปฏิบัติหนึ่งที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกแสดงเป็นแนวทาง กล่าวคือ แนะนำให้ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายปฏิบัติโดยการตรึงกระตือรือร้นถึงและมีศรัทธาความเชื่อความ เลื่อมใสตั้งมั่นใน พระรัตนตรัย อันได้แก่ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ จากนั้นก็ให้ตั้งตนอยู่ในศีล

^๑ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส, ปฐมสมโพธิกถา ฉบับแปล วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๒๐๖-๒๐๗.

และตรึงระลึกรู้ถึงศีลที่ได้บำเพ็ญมา พระรัตนตรัยนั้นกล่าวอีกนัยหนึ่งคือสิ่งดีงามหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วยนับถือ ส่วนศีลนั้นก็คือความดีงามที่ตนได้กระทำให้ เราสามารถน้อมนำให้ผู้ป่วยนึกถึงสิ่งดีงามได้หลายวิธี ได้แก่

๑) นำพระพุทธรูป หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตลอดจนภาพครูบาอาจารย์ที่เป็นที่เคารพนับถือของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ชิดมาติดตั้งไว้ในห้องเพื่อเป็นเครื่องระลึกรู้ถึง

๒) ชักชวนให้ผู้ป่วยทำวัตรสวดมนต์ร่วมกัน

๓) อ่านหนังสือธรรมะให้ฟัง

๔) เปิดเทปธรรมบรรยาย

๕) การนิมนต์พระมาเยี่ยมหรือนิมนต์พระสงฆ์มาเจริญพุทธมนต์ศักดิ์สิทธิ์ หรือถวายทาน เป็นต้น

ดังกรณีเรื่องของอุบาสกชื่อธรรมิกะ โดยปกติเป็นผู้ใจบุญใจกุศล ชอบทำบุญให้ทาน ถวายทานแก่พระสงฆ์ทุก ๆ วัน อยู่มาวันหนึ่งธรรมิกอุบาสกป่วยหนักมีอาการใกล้จะตาย ได้ขอร้องให้บุตรธิดาส่งคนไปนิมนต์พระสงฆ์มาสวดพระสูตรศักดิ์สิทธิ์ เขานอนอยู่บนเตียงใกล้จะตายขณะฟังพระสวดมหาสติปัฏฐานสูตรอยู่ คตินิมิตตารมณ์ก็ปรากฏให้เห็นรถที่ประดับตกแต่งงดงามมากจำนวน ๖ คัน มาจากสวรรค์ชั้นต่าง ๆ จอดรอเพื่อเชิญให้เขาไปอยู่ในสวรรค์ชั้นนั้น ๆ ธรรมิกอุบาสกได้บอกรถเหล่านั้นให้รอสักครู่ก่อนเพราะจะรบกวนขัดจังหวะการสวดมหาสติปัฏฐานสูตรของพระภิกษุสงฆ์ ฝ่ายพระภิกษุสงฆ์ที่กำลังสวดอยู่เข้าใจว่าธรรมิกอุบาสกต้องการให้หยุดสวดจึงได้เลิกสวดแล้วเดินทางกลับวัด ชั่วครู่หนึ่งธรรมิกอุบาสกได้บอกกับบุตรธิดาว่ามีรถทิพย์จำนวน ๖ คันมาจอดรอรับเขาอยู่ และให้บุตรคนหนึ่งนำพวงมาลัยโยนขึ้นไปปรากฏว่าพวงมาลัยไปคล้องรถคันที่มาจากสวรรค์ชั้นดุสิตบุตรธิดาจึงเชื่อ พอธรรมิกอุบาสกสิ้นใจตายก็ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต^๒ ดังนั้นเป็นต้น และยังเป็นพระที่ผู้ป่วยเคารพนับถือ จะช่วยเป็นกำลังใจช่วยให้จิตใจของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ชิดสงบและสว่างได้

อย่างไรก็ตาม พึงคำนึงถึงวัฒนธรรม และความคุ้นเคยของผู้ป่วยด้วย สำหรับผู้ป่วยที่เป็นคนจีนภาพพระโพธิสัตว์หรือเจ้าแม่กวนอิมอาจน้อมนำจิตใจให้สงบและมีกำลังใจได้ดีกว่าอย่างอื่น หากผู้ป่วยนับถือศาสนาอิสลามหรือศาสนาคริสต์ สัญลักษณ์ของพระเจ้าหรือศาสดาในศาสนาของตนย่อมมีผลต่อจิตใจได้ดีที่สุด นอกจากนั้นเรายังสามารถน้อมใจผู้ป่วยให้เกิดกุศลด้วยการชักชวนให้ทำบุญถวายสังฆทาน บริจาคทรัพย์เพื่อการกุศล และที่ขาดไม่ได้ก็คือชวนให้ผู้ป่วยระลึกถึงความดีที่

^๒ ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๑๑/๑๗๕-๑๘๐.

ตนเองได้บำเพ็ญในอดีต ซึ่งไม่จำเป็นต้องหมายถึงการทำบุญกับพระหรือศาสนาเท่านั้น แม้แต่การเลี้ยงดูบุตรธิดาให้เป็นคนดี เสียสละ ดูแลพ่อแม่ด้วยความรัก ซื่อตรงต่อคู่ครอง เอื้อเฟื้อต่อมิตรสหาย หรือสอนศิษย์อย่างไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก เหล่านี้ล้วนเป็นบุญกุศลหรือความดีที่ช่วยให้เกิดความปิติ ปลาบปลื้มแก่ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตาย และบังเกิดความมั่นใจว่าตนจะได้ไปสู่สุคติโลกสวรรค์

ดังนั้น ความภูมิใจในความดีที่ตนกระทำและมั่นใจในอานิสงส์แห่งความดีดังกล่าวเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตาย ในยามที่ตระหนักชัดว่าทรัพย์สินเงินทองต่าง ๆ ที่สะสมมานั้น ตนไม่สามารถจะนำเอาติดตัวไปด้วยได้ มีแต่บุญกุศลเท่านั้นที่จะพึงพาได้ในภพหน้า คนทุกคนไม่ว่าจะยากดีมีจนหรือทำตัวผิดพลาดมาเช่นไร ต่างย่อมเคยทำความดีที่น่าระลึกนึกถึงไม่มากนักน้อย ไม่ว่าเขาจะเคยทำสิ่งเลวร้ายมากมายเพียงใด ในยามที่ใกล้สิ้นลม สิ่งที่เราควรทำคือช่วยให้เขาระลึกถึงคุณงามความดีที่เขาเคยทำ ซึ่งเขาอาจมองไม่เห็นเนื่องจากความรู้สึกผิดท่วมท้นหัวใจ ความดีแม้เพียงเล็กน้อยก็มีความสำคัญสำหรับเขาในช่วงวิกฤต ขณะเดียวกันสำหรับผู้ป่วยที่ทำความดีมาตลอดก็อย่าให้ความไม่ตี ซึ่งมีเพียงน้อยนิดมาบดบังความดีที่เคยทำ จนเกิดความรู้สึกไม่ดีกับตนเอง บางกรณีญาติมิตรจำต้องลำดับความดีที่เขาเคยทำเพื่อเป็นการยืนยันและตอกย้ำให้เขามั่นใจในชีวิตที่ผ่านมาดังนี้

๓) วิธีการช่วยให้ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายยอมรับความตายที่จะมาถึง

การรู้วาระสุดท้ายของตนใกล้จะมาถึงย่อมช่วยให้ผู้ป่วยมีเวลาเตรียมตัวเตรียมใจในขณะที่ยังพอมีกำลังอยู่ แต่มีผู้ป่วยจำนวนมากไม่คาดคิดมาก่อนว่าตนเป็นโรคร้ายที่รักษาไม่หายและอาการได้ลุกลามมาถึงระยะสุดท้ายแล้ว การปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยไม่ใส่ใจกับความจริงข้อนี้ย่อมทำให้ผู้ป่วยมีเวลาเตรียมตัวได้น้อยลง ถึงอย่างไรก็ตามการเปิดเผยความจริงซึ่งเป็นข่าวร้าย โดยไม่ได้เตรียมใจเขาไว้ก่อน อาจทำให้เขามีอาการทรุดหนักหรือแย่ลงไปกว่าเดิม โดยทั่วไปแล้วแพทย์จะมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ โดยเฉพาะหลังจากที่ได้สร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดหรือได้รับความไว้วางใจจากผู้ป่วยแล้ว แต่แม้กระนั้นการทำให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่กำลังจะเกิดขึ้น มักเป็นกระบวนการที่ใช้เวลานาน นอกเหนือจากความรักและความไว้วางใจแล้ว แพทย์ พยาบาล ตลอดจนญาติมิตรจำต้องมีความอดทน และพร้อมที่จะฟังความในใจจากผู้ป่วย

แต่บางครั้งหน้าที่ดังกล่าวก็ตกอยู่กับญาติผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตาย อันเนื่องจากรู้จักจิตใจของผู้ป่วยดีกว่าแพทย์ ญาตินั้นมักคิดว่าการปกปิดความจริงเป็นสิ่งดีกว่าสำหรับผู้ป่วยหรือตนเองก็ตามแต่ ผู้ป่วยส่วนใหญ่นั้นต้องการให้เปิดเผยความจริงมากกว่าที่จะปกปิด และถึงจะปกปิด ในที่สุดผู้ป่วยก็ย่อมรู้จากการสังเกตอาการปฏิกิริยาอาการของลูกหลานญาติมิตรที่เปลี่ยนไป อาทิเช่น จากใบหน้าที

เปลี่ยนไป แต่ก่อนเคยบึ้งตึงมาบัดนี้กลับยิ้มแย้มแจ่มใส หรือจากเสียงที่พูด แต่ก่อนโววายมาบัดนี้ค่อยลง หรือจากการเอาอกเอาใจที่มีมากขึ้น เป็นต้น อย่างไรก็ตามเมื่อบอกข่าวร้ายแล้ว ไข่ว่าผู้ป่วยจะยอมรับความจริงได้ทุกคน สาเหตุอาจจะมีมากกว่าความกลัวตาย เป็นไปได้ว่าเขามีภารกิจบางอย่างที่ยังค้างอยู่ หรือมีความกังวลกับบางเรื่องที่ดีอยู่ภายในใจ ญาติมิตรควรช่วยให้เขาเปิดเผยหรือระบายออกมา เพื่อจะได้บรรเทาความอัดอั้นให้คลายลง หากเขามั่นใจว่ามีคนที่พร้อมจะเข้าใจเขา เขาจะรู้สึกปลอดภัยที่จะเผยความในใจออกมา ขณะเดียวกันการซักถามที่เหมาะสมอาจช่วยให้เขาระลึกถึงว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้เขามีอาจยอมรับความตายได้ หรือทำให้เขาได้คิดขึ้นมาว่า ความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และไม่จำเป็นต้องลงเอยอย่างเลวร้ายอย่างที่เขากลัว สิ่งที่ญาติมิตรพึงตระหนักในขั้นตอนนี้ก็คือรับฟังเขาด้วยใจที่เปิดกว้างและเห็นอกเห็นใจพร้อมจะยอมรับเขาตามที่เป็นจริงและให้ความสำคัญกับการซักถามมากกว่า

การช่วยให้เขาคลายความกังวลเกี่ยวกับลูกหลานคนที่เขารัก หรือเรื่องอื่นใดก็ตาม อาจช่วยให้เขาทำใจรับความตายได้มากขึ้น บางกรณีผู้ป่วยอาจจะบายโทสะใส่แพทย์ พยาบาล และญาติมิตร ทั้งนี้เพราะโกรธที่บอกข่าวร้ายแก่เขาหรือโกรธที่ปิดบังความจริงเกี่ยวกับอาการของเขาเป็นเวลานาน ปฏิกริยาดังกล่าวสมควรได้รับความเข้าใจจากผู้เกี่ยวข้อง หากผู้ป่วยสามารถข้ามพ้นความโกรธ และการปฏิเสธจากความตายไปได้ เขาจะยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดกับตัวเขาได้ง่ายขึ้น

การบอกข่าวร้าย สิ่งที่เราควรทำควบคู่ไปด้วย คือ การให้กำลังใจและความมั่นใจแก่เขาว่าเราญาติมิตร และแพทย์พยาบาลจะไม่ทอดทิ้งเขา จะอยู่เคียงข้างเขาและช่วยเหลือเขาอย่างเต็มที่และจนถึงที่สุด ดังกรณีของพ่อคำมีทรัพย์มากคนหนึ่งเป็นพ่อค้าจากเมืองพาราณสีนำกองเกวียนบรรทุกสินค้า ๕๐๐ เล่ม มาพักที่ฝั่งแม่น้ำ คำคีนนั้นฝนตกหนักน้ำจึงล้นตลิ่งตลอด ๗ วัน พ่อคำคิดจะจอดเกวียนขายสินค้าอยู่ที่นั่นตลอด ๓ ฤดู พระบรมศาสดาทรงทราบด้วยพระญาณว่า พ่อคำนี้จะเสียชีวิตภายใน ๗ วัน พระองค์จึงตรัสสั่งให้พระอานนท์ไปบอกแก่พ่อคำนี้ว่าอีกภายใน ๗ วันพ่อคำจะเสียชีวิต พระอานนท์จึงไปบอกแก่พ่อคำ เมื่อพ่อคำทราบว่าตนเองจะตายภายใน ๗ วันจึงเกิดความสลดใจ แต่ด้วยความเชื่อศรัทธาในพระบรมศาสดาท่านจึงปรับสภาพจิตใจให้พร้อมยอมรับความจริงข้อนี้ และด้วยความไม่ประมาทไม่เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์พ่อคำจึงอาราธนาในมณฑพระบรมศาสดาพร้อมทั้งภิกษุสงฆ์มารับอาหารบิณฑบาตตลอด ๗ วัน ในวันที่ ๗ หลังจากที่ได้รับบิณฑบาตแล้วพระบรมศาสดาจึงตรัสอนุโมทนาว่า “อุบาสก ธรรมดาบัณฑิต ย่อมคิดว่า เราจักอยู่ในที่นี้ตลอดฤดูฝน เป็นต้น จัก

ประกอบการทำงานชนิดนี้ ๆ ย่อมไม่ควร ควรคิดถึงอันตรายแห่งชีวิตของตนเท่านั้น” เมื่ออนุโมทนาจีบลงพ้อคำมีทรัพย์มากพิจารณาตามจึงได้บรรลุโสดาปัตติผลแล้วเดินตามไปส่งพระบรมศาสดาและภิกษุสงฆ์ช่วงขณะหนึ่งถวายบังคมลา หลังจากเดินทางกลับจึงมานอนบนที่นอนแล้วรู้สึกปวดศีรษะอย่างรุนแรงและเสียชีวิตในเวลาต่อมาไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต^๓

ดังนั้น ประโยชน์อย่างหนึ่งจากการบอกความจริงแก่ผู้ป่วยก็ คือ ช่วยให้ผู้ป่วยตัดสินใจล่วงหน้าว่าเมื่อตนมีอาการหนัก ไม่มีความรู้สึกตัวแล้วจะให้แพทย์เยียวยารักษาไปถึงขั้นไหน จะให้แพทย์ยืดชีวิตไปให้ถึงที่สุดโดยใช้เทคโนโลยีทุกอย่างเท่าที่มี เช่น ป้อนหัวใจ ต่อท่อช่วยหายใจ และท่อใส่อาหาร เป็นต้น หรือให้งดวิธีการดังกล่าว ช่วยเพียงแค่ประทังอาการและปล่อยให้ค่อย ๆ สิ้นลมไปอย่างสงบ บ่อยครั้งผู้ป่วยไม่ได้ตัดสินใจในเรื่องนี้ล่วงหน้าเพราะไม่รู้สภาพที่แท้จริงของตัวเอง ผลก็คือเมื่อเข้าสู่ภาวะโคม่า ญาติมิตรจึงไม่มีทางเลือกอื่นใดนอกจากการขอให้แพทย์แทรกแซงอาการอย่างถึงที่สุด ซึ่งมักก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานแก่ผู้ป่วยโดยมีผลเพียงแคื่อยืดกระบวนการตายให้ยาวออกไปและไม่ช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นเลย ชำยังสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก

๔) วิธีการช่วยลดเปลืองสิ่งที่ค้างคาใจของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตาย

เมื่อผู้ป่วยรู้ว่าวาระสุดท้ายของชีวิตใกล้มาแล้ว สิ่งหนึ่งซึ่งจะทำความทุกข์เกิดขึ้นภายในจิตใจและทำให้ไม่อาจตายอย่างสงบ หรือ “ตายตาหลับ” ได้ กล่าวคือ ความรู้สึกค้างคาใจในบางสิ่งบางอย่าง สิ่งนั้นอาจได้แก่ภารกิจการทำงานที่ยังค้างค้าง ทรัพย์สินที่ยังแบ่งสรรไม่แล้วเสร็จ ความน้อยเนื้อต่ำใจในบุคคลผู้ใกล้ชิด ความโกรธแค้นใครบางคน หรือความรู้สึกผิดบางอย่างที่เกาะกุมจิตใจมานาน ความปรารถนาที่จะพบคนบางคนเป็นครั้งสุดท้าย โดยเฉพาะคนที่ตนรัก หรือคนที่ตนปรารถนาจะขออโหสิกรรม ความห่วงกังวลหรือความรู้สึกไม่ดีที่ค้างคาใจเป็นสิ่งที่สมควรได้รับการปลดปล่อยอย่างเร่งด่วน หากไม่คลายไปจะทำให้ผู้ป่วยทรมานทรมาย หนักอกหนักใจ พยายามปฏิเสธผลึกไสความตาย และตายอย่างไม่สงบ ซึ่งนอกจากจะหมายถึงความทุกข์อย่างมากแล้ว ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าจะส่งผลให้ผู้ตายไปสู่ทุกข์ด้วยแทนที่จะเป็นสุคติ

ลูกหลานญาติมิตร ควรใส่ใจและฉับไวกับเรื่องดังกล่าว บางครั้งผู้ป่วยไม่อาจพูดตรง ๆ ผู้อยู่รอบข้างควรมีความละเอียดอ่อน และสอบถามด้วยความใส่ใจและด้วยความมีเมตตา แสดงความไม่รู้สึกไร้ค่า ในกรณีที่เป็นภารกิจที่ยังค้างค้าง ควรหาทางช่วยเหลือให้ภารกิจนั้นให้เสร็จสิ้น หากเขาปรารถนาพบใคร ควรรีบตามหาเขามาพบ ดังกรณีของธัญชาณีพราหมณ์กำลังป่วยหนักใกล้จะตาย

^๓ ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๓/๒๑๑/๑๓๕.

อยู่ที่บ้านอยากจะพบพระสารีบุตรได้ให้ชายคนหนึ่งไปกราบนิมนต์พระเถระมาโปรดตนที่บ้าน เมื่อพระสารีบุตรมาถึงแล้วพระเถระได้สอบถามถึงอาการป่วยว่าเป็นเช่นไรบ้าง ธัญชนิพราหมณ์ จึงได้เล่าอาการของตนให้พระเถระฟังว่า “โยมไม่สบายแทบทนไม่ไหวอยู่แล้ว อาการมีแต่กำเริบ ไม่ลดลงเลย ยังมีแต่รุนแรงขึ้น ไม่คลายลง โยมปวดศีรษะมากเหมือนถูกเหล็กแหลมคมทิ่มแทงศีรษะ และปวดท้องเหมือนคนใช้มีดแล่นเนื้อที่ท้อง โยมรู้สึกร้อนตามร่างกายอย่างมาก เหมือนถูกคนจับย่างที่ หลุมถ่านเพลิง โยมแทบทนไม่ไหว จะทนอยู่ไม่ได้แล้ว” เมื่อพราหมณ์แสดงเหตุ ระบายความทุกข์ ทรมานให้พระเถระได้ฟังแล้ว พระสารีบุตรเถระได้แสดงธรรมให้ฟังถึงความประเสริฐของทุกคติภูมิและ สุกตภูมิ และชักถามไปตามลำดับ โดยเริ่มจากนรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน เปตวิสัย มนุษย์ เทพชั้น จาตุมหาราช เทพชั้นดาวดึงส์ เทพชั้นยามา เทพชั้นดุสิต เทพชั้นนิมมานรดี เทพชั้นปรนิมมิตวสวัตติ และพรหมโลก จนธัญชนิพราหมณ์เห็นว่าพรหมโลกประเสริฐที่สุด จากนั้นก็แสดงทางเข้าถึงความ เป็นอยู่ร่วมกับพรหม เมื่อพระสารีบุตรเถระแสดงธรรมจบแล้ว หลังจากพระเถระจากไปไม่นาน ธัญชนิพราหมณ์ก็สิ้นใจตายไปบังเกิดในพรหมโลก^๔ กรณีตัวอย่างดังกล่าวแสดงให้เห็นได้ว่าเมื่อ ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายในยามที่จะปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคาใจอยู่เพียงเพื่ออยากระบายกับบุคคลใดบุคคล หนึ่งนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมากย่อมมีผลทางด้านจิตใจโดยตรง หากผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายฝังใจโกรธแค้นใคร บางคน ควรแนะนำให้เขาให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคืองอีกต่อไป ในกรณีที่เป็นการรู้สึกผิดที่ค้างคาใจ เนื่องจากทำสิ่งที่ไม่สมควร ในยามนี้ไม่ใช่เวลาที่จะประณามหรือตัดสินเขา หากควรช่วยให้เขาปลด ปล่อยความรู้สึกผิดออกไป อาทิเช่น ช่วย给他เปิดใจและรู้สึกปลอดภัยที่จะขอโทษหรือขอ อโหสิกรรมกับใครบางคน ขณะเดียวกันการแนะนำให้ฝ่ายหลังยอมรับคำขอโทษและให้อภัยผู้ป่วยก็ เป็นสิ่งสำคัญที่คนรอบข้างสามารถช่วยได้

อย่างไรก็ตามการขอโทษหรือให้อภัยนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะกับผู้ป่วยหรือผู้ที่อยู่ใน สถานะที่ต่ำกว่า เช่น ลูกน้อง ลูก หรือภรรยา วิธีหนึ่งที่ช่วยได้คือการแนะนำให้ผู้ป่วยเขียนคำขอโทษ หรือความในใจลงในกระดาษ เขียนทุกอย่างที่อยากจะบอกแก่บุคคลผู้นั้น ก่อนเขียนอาจให้ผู้ป่วยลอง ทำใจให้สงบ และจินตนาการว่าบุคคลผู้นั้นมานั่งอยู่ข้างหน้า จากนั้นให้นึกถึงสิ่งที่ยาจะบอกเขา พูดในใจเหมือนกับว่าเขากำลังนั่งฟังอยู่ ที่นี้ก็ให้นำเอาสิ่งที่ยาจะบอกเขาถ่ายทอดลงไปบนกระดาษ เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ผู้ป่วยจะขอให้ญาติมิตรนำไปให้แก่บุคคลผู้นั้นหรือเก็บไว้กับตัว แต่สิ่งสำคัญก็คือ

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๕๐-๔๕๓/๕๖๘-๕๗๒.

การเปิดใจได้เริ่มขึ้น แม้จะยังไม่มี การสื่อสารให้บุคคลผู้นั้นได้รับรู้ แต่ก็ได้มีการปลดปล่อยความรู้สึกในระดับหนึ่ง หากผู้ป่วยมีความพร้อมมากขึ้นก็อาจตัดสินใจพูดกับบุคคลผู้นั้นโดยตรงในโอกาสต่อไป

บ่อยครั้งบุคคลที่ผู้ป่วยอยากขอโทษก็คือคนใกล้ชิดที่อยู่ข้างเตียงนั่นเอง อาทิเช่น ภรรยาสามี หรือลูก ในกรณีเช่นนี้จะง่ายกว่าหากผู้ใกล้ชิดเป็นฝ่ายเริ่มก่อนด้วยการกล่าวคำให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคืองในความผิดพลาดที่ผ่านไปแล้ว การที่ผู้ใกล้ชิดเป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อนจะเป็นการเปิดทางให้ผู้ป่วยกล่าวคำขอโทษได้อย่างไม่ตะขิดตะขวงใจ แต่จะทำเช่นนั้นได้ผู้ใกล้ชิดต้องละปฏิฆะมานะหรือปลดปล่อยความโกรธเคืองออกไปจากจิตใจก่อน

ในบางกรณีผู้ที่สมควรกล่าวคำขอโทษคือลูกหลานหรือญาติมิตรนั่นเอง ไม่มีโอกาสใดที่คำขอโทษจะมีความสำคัญเท่านี้อีกแล้ว แต่บ่อยครั้งแม้แต่ลูก ๆ เองก็ไม่กล้าที่จะเปิดเผยความในใจต่อพ่อแม่ที่กำลังจะล่วงลับ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความไม่คุ้นเคยที่จะพูดออกมา สาเหตุอีกส่วนหนึ่งก็คือคิดว่าพ่อแม่ไม่ถือสาหรือไม่รู้ว่าตนได้ทำอะไรที่ไม่เหมาะสมลงไป ความคิดเช่นนี้อาจเป็นการประเมินที่ผิดพลาดจนเกินไปไม่ได้

ดังนั้น การขอโทษหรือขอขมานั้น อันที่จริงไม่จำเป็นจะต้องเจาะจงต่อบุคคลหนึ่งบุคคลใดก็ได้ เพราะคนเราอาจกระทำการล่วงเกินหรือเบียดเบียนใครต่อใครได้โดยไม่เจตนาหรือโดยไม่รู้ตัว เพื่อให้รู้สึกสบายใจและไม่ให้มีเวรกรรมต่อกันอีก ญาติมิตรควรแนะนำผู้ป่วยให้กล่าวคำขอขมาต่อผู้ที่เคยมีเวรกรรมต่อกัน หรือขอโทษกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายที่เคยล่วงเกินกันมา ทางด้านญาติมิตรก็เช่นกัน ในขณะที่ผู้ป่วยยังรับรู้ได้ ควรกล่าวคำขอขมาต่อผู้ป่วย นี่เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยกล่าวคำให้อภัยหรือให้อโหสิกรรมต่อญาติมิตรได้ ในกรณีที่ผู้ป่วยเป็นพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่ ลูกหลานหรือญาติ ๆ อาจร่วมกันทำพิธีขอขมา โดยประชุมพร้อมกันที่ข้างเตียง และให้มีตัวแทนเป็นผู้กล่าว เริ่มจากการกล่าวถึงคุณงามความดีของผู้ป่วย บุญคุณที่มีต่อลูกหลาน จากนั้นก็กล่าวคำขอขมาขอโทษสำหรับกรรมใด ๆ ที่ล่วงเกิน เป็นต้น

๕) วิธีการช่วยให้ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายปล่อยวางในสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น

การปฏิเสธความตาย ขัดขึ้นไม่ยอมรับความจริงที่อยู่เบื้องหน้า เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายในระยะสุดท้าย และเหตุที่เขาขัดขึ้นด้นราก็เพราะยังยึดติดอยู่กับบางสิ่งบางอย่าง ไม่สามารถพลาจากสิ่งนั้นได้ อาทิเช่น ลูกหลาน คนรัก พ่อแม่ ทรัพย์สินสมบัติ งานการ หรือวิธีการดำเนินชีวิตที่ตนคุ้นเคย ความรู้สึกยึดติดอย่างแน่นแฟ้นนี้สามารถเกิดขึ้นได้แม้แต่กับคนที่มิได้มีความรู้สึกผิดค้างคาใจ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้เกิดความกังวล ควบคู่กับความกลัวที่จะต้องพลัด

พรากสิ่งอันเป็นที่รักเหล่านั้น ญาติมิตร ตลอดจนแพทย์และพยาบาลควรช่วยให้เขาปล่อยวางให้มากที่สุด ให้ความมั่นใจแก่เขาว่า ลูกหลานสามารถดูแลตนเองได้ หรือพ่อแม่ของเขาจะได้รับการดูแลด้วยดี หรือเตือนสติแก่เขาว่า ทรัพย์สินมัตินั้นเป็นของเราเพียงชั่วคราว เมื่อถึงเวลาก็ต้องให้คนอื่นดูแลต่อไป

ในการช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ใกล้ตาย พระพุทธองค์ทรงแนะนำว่า นอกจากการน้อมจิตผู้ใกล้ตายให้ตรึงระลึกและศรัทธาในพระรัตนตรัย ตลอดจนการบำเพ็ญตนอยู่ในคุณงามความดีแล้ว ขั้นตอนต่อไปก็คือการแนะนำให้ผู้ใกล้ตายละความห่วงใยในสิ่งต่าง ๆ อาทิเช่น พ่อแม่ บุตรภรรยา รวมทั้งทรัพย์สินสมบัติและรูปธรรมนามธรรมที่น่าพอใจทั้งหลาย ปล่อยวางแม้กระทั่งความหมายมั่นในสวรรค์ทั้งปวง สิ่งเหล่านี้หากยังยึดติดอยู่ จะเหนี่ยวรั้งจิตใจ ทำให้ขัดขึ้นฝืนความตาย ทุณทุรายจนวาระสุดท้าย เมื่อความตายมาถึงไม่มีอะไรดีกว่าการปล่อยวางทุกสิ่ง แม้กระทั่งตัวตน

บรรดาความยึดติดทั้งหลายทั้งปวง ไม่มีอะไรที่ลึกซึ้งแน่นแฟ้นกว่าความติดยึดในตัวตน ความตายในสายตาของคนบางคนหมายถึงความดับสูญของตัวตน ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาทนไม่ได้และทำใจยากเพราะลึก ๆ คนเราต้องการความยั่งยืนในชีวิตของตัวตน ความเชื่อว่ามีสวรรค์นั้นช่วยตอบสนองความต้องการส่วนลึกดังกล่าวเพราะทำให้ผู้คนมั่นใจว่าตัวตนจะดำรงคงอยู่ต่อไป แต่สำหรับคนที่ไม่เชื่อเรื่องสวรรค์หรือภพหน้า ความตายกลายเป็นเรื่องที่น่ากลัวอย่างที่สุด

ทางพระพุทธศาสนา กล่าวว่า ตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง หากเป็นสิ่งที่เรatikักักขึ้นมาเอง เพราะความไม่รู้ (อวิชชา) สำหรับผู้ป่วยที่มีพื้นฐานทางพุทธศาสนาเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว อาจมีความเข้าใจในเรื่องนี้ไม่มากนักน้อย แต่คนที่สัมผัสพุทธศาสนาแต่เพียงด้านประเพณีหรือเฉพาะเรื่องทำบุญสร้างกุศล การที่จะเข้าใจว่าตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง (อนัตตา) คงไม่ใช่เรื่องง่าย อย่างไรก็ตามในกรณีที่ญาติมิตร แพทย์ และพยาบาลมีความเข้าใจในเรื่องนี้ดีพอ ควรแนะนำให้ผู้ป่วยค่อย ๆ ปล่อยวางในความยึดถือตัวตน เริ่มจากความปล่อยวางในร่างกายว่า เราไม่สามารถบังคับร่างกายให้เป็นไปตามปรารถนาได้ ต้องยอมรับสภาพที่เป็นจริง ว่าสักวันหนึ่งอวัยวะต่าง ๆ ก็ต้องเสื่อมทรุดและสลายไป ขั้นตอนต่อไปก็คือการช่วยแนะนำให้ผู้ป่วยปล่อยวางความรู้สึก ไม่ยึดเอาความรู้สึกใด ๆ เป็นของตน วิธีนี้จะช่วยลดทอนความทุกข์ ความเจ็บปวดได้มาก เพราะความทุกข์มักเกิดขึ้นเพราะไปยึดเอาความเจ็บปวดนั้นเป็นของตน หรือไปสำคัญมั่นหมายว่า “ฉันเจ็บ” แทนที่จะเห็นแต่อาการเจ็บเกิดขึ้นเฉย ๆ ดังกรณีของอนาถปิณฑิกเศรษฐี ในตอนปลายแห่งชีวิต ขณะที่อนาถปิณฑิกเศรษฐีกำลังป่วยหนักอยู่ที่บ้านได้ให้คนไปนิมนต์พระสารีบุตรมาเยี่ยมตนที่บ้านด้วยเหตุที่ป่วยหนัก เมื่อพระสารีบุตรพร้อมทั้ง

พระอานนท์มาถึงยังบ้านของเศรษฐีแล้ว พระสารีบุตรเถระจึงไต่ถามอาการเจ็บไข้ของเศรษฐี อนุภคินิเทศเศรษฐีได้กราบเรียนว่า “อาการที่ป่วยนี้หนักมาก แทบจะทนไม่ไหว มีอาการปวดศีรษะ และท้องอย่างมาก ร่างกายเราร้อนเหมือนถูกย่างบนหลุมถ่านเพลิง” พระสารีบุตรเถระเมื่อรู้ว่าเศรษฐี จะมีชีวิตอยู่ไม่นานจึงแสดงธรรมโปรดเศรษฐี กล่าวคือ สอนให้เศรษฐีอย่ายึดมั่นถือมั่นในอายตนะ ภายนอกและอายตนะภายใน เพราะเป็นตัวก่อให้เกิดการรับรู้และความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่ใช่นิสุข ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ คือ รูปนาม โดยเฉพาะรูป ให้พิจารณาก็สักแต่ว่าเป็นเพียง องค์ประกอบของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วนนาม คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้าไม่ยึดมั่น ถือมั่นสิ่งนั้นว่าเป็นตัวเราของเรา ก็จะไม่เป็นทุกข์ เมื่อเศรษฐีได้ฟังพระธรรมนี้จึงเกิดความซาบซึ้ง ถึงกับน้ำตาไหล เพราะไม่เคยได้ยินได้ฟัง จึงได้ขอให้พระภิกษุทั้งหลายแสดงธรรมเช่นนี้แก่ภคินีอื่น ฟังบ้าง เพื่อจะได้สำเร็จประโยชน์แก่บุคคลเหล่านั้นต่อไป เมื่อแสดงพระธรรมจบแล้วพระสารีบุตรและ พระอานนท์กลับไปไม่นาน อนุภคินิเทศเศรษฐีก็ถึงแก่กรรมและได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต^๕

ดังนั้น การละความสำคัญมั่นหมายดังกล่าวจะทำให้ต้องอาศัยการฝึกฝนจิตใจพอสมควร แต่ก็ไม่เกินวิสัยที่ผู้ป่วยธรรมดาจะทำได้ โดยเฉพาะหากเริ่มฝึกฝนขณะที่เริ่มป่วย มีหลายกรณีที่ผู้ป่วย ด้วยโรคร้าย สามารถเผชิญกับความเจ็บปวดอย่างรุนแรงได้โดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดเลย หรือใช้แต่ เพียงเล็กน้อย ทั้งนี้เพราะสามารถละวางความสำคัญมั่นหมายในความเจ็บปวดได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ใช้ธรรมโอสตรักษาจิตใจ

๖) วิธีการสร้างบรรยากาศให้เกิดความสงบ

ความสงบจิตสงบใจและการปล่อยวางสิ่งค้างคาใจติดในใจของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายนั้น จะเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องจึงจำเป็นอย่างยิ่ง กล่าวคือ ต้องมีบรรยากาศรอบตัวเอื้ออำนวยด้วย ในห้อง ที่น่าอึดอัดพลุกพล่านด้วยผู้คนเข้าออก มีแต่เสียงพูดคุยตลอดเวลา หรือมีเสียงเปิดปิดประตูทั้งวัน ผู้ป่วยย่อมยากที่จะประคองจิตให้เป็นกุศลและเกิดความสงบได้ ในกรณีของผู้ป่วยที่มีทุนทรัพย์ก็สามารถแยกเป็นห้องพิเศษได้ แต่กรณีของผู้ป่วยที่มีความจำเป็นต้องอยู่ในห้องดังกล่าวในแง่จิตใจของผู้ป่วยแล้ว สิ่งที่ญาติมิตร รวมทั้งแพทย์และพยาบาลสามารถช่วยได้บ้าง ก็คือ ช่วยสร้างบรรยากาศ แห่งความสงบ งดเว้นการพูดคุยที่รบกวนผู้ป่วย งดการถกเถียงในหมู่ญาติพี่น้อง หรือเศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ ซึ่งมีแต่จะเพิ่มความวิตกกังวลและความขุ่นเคืองหมองมัวจิตใจของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตาย เพียงแค่ญาติมิตรพยายามรักษาจิตใจของตนให้ดีไม่เศร้าหมอง สลดหดหู่ ก็สามารถช่วยผู้ป่วยได้มาก

^๕ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓-๓๘๗/๔๓๓-๔๓๙.

เพราะสภาวะจิตของคนรอบตัวนั้นสามารถส่งผลต่อบรรยากาศ และส่งผลต่อจิตใจของผู้ป่วยได้ จิตของคนเรานั้นละเอียดอ่อน สามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ แม้จะไม่พูดออกมาก็ตาม ความละเอียดอ่อนดังกล่าวมิได้เกิดขึ้นเฉพาะในยามปกติ หรือยามรู้ตัวเท่านั้น แม้กระทั่งผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะใกล้จะตายก็อาจสัมผัสกับกระแสจิตของผู้คนรอบข้างได้

นอกจากนั้นลูกหลานญาติมิตร ยังสามารถสร้างบรรยากาศแห่งความสงบได้ ด้วยการชักชวนผู้ป่วยร่วมกันทำสมาธิภาวนา อาทิ อานาปานสติ หรือการเจริญสติด้วยการกำหนดลมหายใจ เป็นต้น กรณีที่จะกล่าวนี้แสดงให้เห็นถึงกัลยาณมิตรเป็นเหตุที่ทำให้ไปเกิดในสุคติภูมิ ดังเรื่องของนายตั้มพทาฐิกะ สมัยหนึ่งเคยรับราชการเป็นเพศฆาตประหารชีวิตโจรมาเป็นเวลา ๕๕ ปี ต่อมาได้เกษียณอายุราชการ วันหนึ่ง หลังจากสั่งให้คนตระเตรียมข้าวยาคุไว้ที่บ้านแล้ว เขาได้ไปที่แม่น้ำเพื่ออาบน้ำชำระกายก่อนที่จะกลับไปรับประทานข้าวยาคุที่ตระเตรียมไว้เป็นการพิเศษ ขณะที่เขากำลังจะรับประทานข้าวยาคุอยู่นั้น พระสารีบุตรซึ่งเพิ่งออกจากสมบัติก็ได้มายืนอยู่ที่ประตูบ้านของเขาเพื่อขอบิณฑบาต นายตั้มพทาฐิกะพอเห็นพระเถระมายืนอยู่ก็มีจิตเลื่อมใสและคิดว่า “เราฆ่ามนุษย์เสียเป็นอันมาก บัดนี้ ในเรือนของเราตกแต่งยาคุเจื่อน้ำนมไว้ และพระเถระก็มายืนที่ประตูเรือนของเรา ควรที่เราจะถวายไทยธรรมแก่พระผู้เป็นเจ้า” เมื่อเขาคิดดังนี้แล้วก็ได้นิมนต์พระเถระเขาไปนั่งในเรือนของตนแล้วนำข้าวยาคุมาถวายด้วยความเคารพ หลังจากพระเถระฉันภัตตาหารเสร็จแล้วจึงได้แสดงธรรมแก่นายตั้มพทาฐิกะ แต่เขาไม่สามารถส่งจิตของตนไปตามกระแสแห่งธรรมเทศนาของพระเถระได้เพราะว่าเขาไม่มีสมาธิถึงแม้ชีวิตในอดีตของตนที่เคยเป็นเพศฆาตฆ่าคนตายมานับไม่ถ้วน เมื่อพระเถระทราบความในข้อนี้จึงใช้วิธีลงเพื่อตึงจิตให้เป็นสมาธิในการพิจารณาธรรม โดยถามนายตั้มพทาฐิกะว่าเขาฆ่าพวกโจรเพราะต้องการอยากทำหรือทำไปเพราะหน้าที่ นายตั้มพทาฐิกะตอบพระเถระว่าทำไปเพราะหน้าที่ พระเถระจึงตั้งคำถามต่อไปว่า “อุบาสก เมื่อเป็นเช่นนั้น อกุศลจะมีแก่ท่านอย่างไรเล่า” นายตั้มพทาฐิกะจึงสรุปได้ว่า เมื่อเป็นเช่นนั้นเขาจึงไม่ต้องรับผิดชอบต่อกุศลกรรมนั้น จิตใจของนายตั้มพทาฐิกะจึงโปร่งโล่งสงบไม่มีข้อกังวลใดต่อไปอีกแล้ว เขาจึงขอให้พระเถระแสดงธรรมโปรด เมื่อเขาฟังธรรมด้วยความตั้งใจจิตเป็นสมาธิก็เข้าใกล้กระแสแห่งโสดาปัตติมรรค พระสารีบุตรเถระแสดงธรรมจบแล้วก็ได้เดินทางกลับโดยนายตั้มพทาฐิกะตามไปส่ง ในช่วงเวลาตอนเดินทางกลับบ้านเขาได้ถูกแม่มโคนมชีวิตตายไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต^๒ เพราะกัลยาณมิตรเป็นเหตุทำให้ไปเกิดในสุคติภูมิ

^๒ ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๑/๘๑/๔๒๒-๔๒๓.

แม้ความสงบในจิตใจจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่ในทางพุทธศาสนาถือว่าสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้ายและกับมนุษย์ทุกคนไม่ว่าปกติหรือเจ็บไข้ก็คือ การมีปัญญาหรือความรู้ความเข้าใจแจ่มแจ้งในความเป็นจริงของชีวิต อันได้แก่ความไม่คงที่ (อนิจจัง) ไม่คงตัว (ทุกขัง) และไม่ใช่อัตตา (อนัตตา) ความเป็นจริง ๓ ประการนี้หมายความว่าไม่มีอะไรสักอย่างที่เราจะยึดมั่นถือมั่นได้เลย ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวเพราะเรายังยึดติดบางสิ่งบางอย่างอยู่ แต่เมื่อใดเราเข้าใจกระจ่างชัดว่าไม่มีอะไรที่จะติดยึดไว้ได้ ความตายก็ไม่น่ากลัว และเมื่อใดที่เราตระหนักว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้น ย่อมแปรเปลี่ยนไป ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ เป็นกฎของธรรมชาติ เป็นกฎของไตรลักษณ์ ความตายก็เป็นเรื่องธรรมดา และเมื่อใดที่เราตระหนักว่าไม่มีตัวตนที่เป็นของเราจริง ๆ ก็ไม่มี “เรา” ที่เป็นผู้ตาย และไม่มีใครตาย แม้แต่ความตายก็เป็นแค่การเปลี่ยนสภาพจากสิ่งหนึ่งไปเป็นอีกสิ่งหนึ่งตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ปัญญาหรือความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริงดังกล่าวนี้ที่ทำให้ความตายมิใช่เรื่องน่ากลัวหรือน่ารังเกียจ และช่วยให้สามารถเผชิญความตายได้ด้วยใจสงบ

ดังนั้น การช่วยเหลือที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ หลายวิธีสามารถนำมาใช้ได้แม้กระทั่งกับผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะหมดสติ ผู้ป่วยดังกล่าวแม้จะไม่มีอาการตอบสนองให้เราเห็นได้ แต่เชื่อว่าเขาจะหมดการรับรู้อย่างสิ้นเชิง มีผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่สามารถได้ยินหรือแม้แต่เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว รวมทั้งสัมผัสรับรู้ถึงพลังหรือกระแสจิตจากผู้ที่อยู่รอบตัว ผู้ป่วยบางคนสามารถได้ยินเสียงหมอและพยาบาลพูดคุยกันได้ บ้างก็ได้ยินเสียงสวดมนต์จากเทพที่ญาตินำมาเปิดข้างหู ด้วยเหตุนี้ลูกหลานญาติมิตรจึงไม่ควรทอดทิ้งหมดหวังเมื่อพบว่าผู้ป่วยได้เข้าสู่ภาวะหมดสติแล้ว

๔.๒ สรุป

วิธีการปฏิบัติต่อผู้ใกล้ตายในพระพุทธศาสนามีแนวทางการปฏิบัติหลากหลายวิธีแต่ละวิธีก็มีจุดมุ่งหมายเพื่อชักนำจิตใจให้น้อมเป็นกุศล ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติเป็นแนวทางหลักใหญ่ ๆ อยู่ ๖ วิธี คือ

๑) วิธีการให้ความรักและความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตาย กล่าวคือ ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายไม่เพียงถูกความเจ็บปวดทรมานทางกายเท่านั้น ยังถูกรบกวนด้วยความกลัว กลัวตาย กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวตายอย่างโดดเดี่ยว กลัวสิ่งที่รออยู่ข้างหน้าหลังจากตายไปแล้ว ความรักและความเห็นอกเห็นใจจากลูกหลาน ญาติ มิตร เป็นสิ่งสำคัญในยามนี้ สิ่งหนึ่งที่ ญาติ มิตร ขาดไม่ได้คือต้องมีสติอยู่เสมอช่วยให้ไม่ลืมหันตัวประคองใจให้มีเมตตาคอยมอบความรักและความอดกลั้นอย่างเต็มเปี่ยม แม้ไม่รู้ว่าจะพูด

ให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายอย่างไรดี เพียงแค่การใช้มือสัมผัสผู้ป่วยด้วยความอ่อนโยนก็ช่วยให้เขารับรู้ถึงความรักจากสัมผัสได้ อาจจับมือจับแขนบีบเบา ๆ กอดเขาไว้หรือใช้มือทั้งสองสัมผัสสบริเวณหน้าผากและหน้าท้อง ดังกรณีของพระเจ้าสุทโธทนะพุทธบิดาที่ทรงประชนหนัก พระพุทธเจ้าทรงยกพระหัตถ์ตั้งพระทัยอธิษฐานจิตบำบัดโรคอาพาธแล้วทรงลูบลงที่พระเศียรทรงเช็ดพระพักตร์ของพระบิดาด้วยน้ำที่พระสารีบุตรนำมาถวาย พระอานนทยกมือลูบที่พระหัตถ์เบื้องซ้าย พระราหุลยกมือลูบที่พระปฤษฎางค์ อาพาธกล้าที่พระวรกายก็ทุเลาลง ปฏิบัติอย่างนี้ก็ได้ พร้อมกับแผ่ความปรารถนาดีให้แก่เขา การแผ่เมตตา คือการน้อมใจนึกหรืออัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วยหรือเราเคารพนับถือ เช่น พระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ เป็นต้น วิธีการปฏิบัติต่อผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายการคาดหวังให้เขาไปสู่สุคติภูมิอย่างเดียวย่อมไม่อาจหวังได้อย่างแน่นอน เป็นแต่เพียงวิธีการนำทางสุดท้ายของชีวิตในการช่วยเหลือเท่านั้น เพราะว่าในทางพระพุทธศาสนาแสดงเอาไว้ว่าขึ้นอยู่กับกรรมที่แต่ละบุคคลนั้นทำไว้ ทำแต่กรรมดีย่อมไปสู่ภพภูมิที่ดี แต่ถ้าทำกรรมชั่วก็ย่อมไปสู่ภพภูมิที่ไม่ดี

๒) วิธีการช่วยให้จิตใจของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายจดจ่อกับสิ่งดีงามสิ่งที่เป็นกุศล กล่าวคือ แนะนำให้ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายปฏิบัติโดยการตรึงระลึกนึกถึงและมีศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใสตั้งมั่นใน พระรัตนตรัย อันได้แก่ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ จากนั้นก็ให้ตั้งตนอยู่ในศีลและตรึงระลึกนึกถึงศีลที่ได้บำเพ็ญมา เราสามารถน้อมนำให้ผู้ป่วยนึกถึงสิ่งดีงามได้หลายวิธี ได้แก่ (๑) นำพระพุทธรูป หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตลอดจนภาพครูบาอาจารย์ที่ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายเคารพนับถือมาติดตั้งไว้ในห้องเพื่อเป็นเครื่องระลึกนึกถึง, (๒) ชักชวนให้ผู้ป่วยทำวัตรสวดมนต์ร่วมกัน, (๓) อ่านหนังสือธรรมะให้ฟัง, (๔) เปิดเทปธรรมบรรยาย, (๕) การนิมนต์พระมาเยี่ยมหรือนิมนต์พระสงฆ์มาเจริญพุทธมนต์ศักดิ์สิทธิ์ ดังกรณีเรื่องของอุบาสกชื่อธรรมิกะได้ขอร้องให้บุตรธิดาส่งคนไปนิมนต์พระสงฆ์มาสวดพระสูตรศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น ฟังคำนี้ถึงวัฒนธรรมและความคุ้นเคยของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายด้วย สำหรับผู้ป่วยที่เป็นคนจีนภาพพระโพธิสัตว์หรือเจ้าแม่กวนอิมอาจน้อมนำจิตใจให้สงบและมีกำลังใจได้ดีกว่าอย่างอื่น หากผู้ป่วยนับถือศาสนาอิสลามหรือศาสนาคริสต์ สัญลักษณ์ของพระเจ้าหรือศาสนาในศาสนาของตนย่อมมีผลต่อจิตใจได้ดีที่สุด

๓) วิธีการช่วยให้ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายยอมรับความตายที่จะมาถึง กล่าวคือ การรู้วาระสุดท้ายของตนใกล้จะมาถึงย่อมช่วยให้ผู้ป่วยมีเวลาเตรียมตัวเตรียมใจในขณะที่ยังพอมีกำลังอยู่ แต่มีผู้ป่วยจำนวนมากไม่คาดคิดมาก่อนว่าตนเป็นโรคร้ายที่รักษาไม่หายและอาการได้ลุกลามมาถึงระยะสุดท้ายแล้ว แม้กระนั้นการทำให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่กำลังจะเกิดขึ้นมักเป็นกระบวนการที่

ใช้เวลานาน แพทย์ พยาบาล ตลอดจน ญาติ มิตร จำต้องมีความอดทน ให้กำลังใจและความมั่นใจแก่เขาว่าไม่ทอดทิ้งเขา จะอยู่เคียงข้างเขาและช่วยเหลือเขาอย่างเต็มที่จนถึงที่สุด ดังกรณีของพ่อคำมี ทรัพย์มากคนหนึ่งทราบว่าตนเองจะตายภายใน ๗ วัน อาจหวั่นไหวบ้างแต่ก็พร้อมยอมรับความจริงข้อนี้ พร้อมทั้งมีพระสารีบุตรเป็นกัลยาณมิตรที่ดี จึงมีเวลาเตรียมตัวที่จะเผชิญกับความตายที่จะมาถึง

๔) วิธีการช่วยปลดเปลื้องสิ่งที่ค้างคาใจของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตาย กล่าวคือ เมื่อผู้ป่วยรู้ว่าวาระสุดท้ายของชีวิตใกล้มาแล้ว ความรู้สึกค้างคาใจในบางสิ่งบางอย่าง อาจได้แก่ภารกิจการทำงานที่ยังค้างค้ำ ทรัพย์สินที่ยังแบ่งสรรไม่แล้วเสร็จ ความน้อยเนื้อต่ำใจในบุคคลผู้ใกล้ชิด ความโกรธแค้นใครบางคน หรือความรู้สึกผิดบางอย่างที่เกาะกุมจิตใจมานาน ความปรารถนาที่จะพบคนบางคนเป็นครั้งสุดท้าย โดยเฉพาะคนที่ตนรัก หรือคนที่ตนปรารถนาจะขอโทษกรรม เป็นสิ่งที่สมควรได้รับการปลดเปลื้องอย่างเร่งด่วน ลูกหลาน ญาติ มิตร ควรใส่ใจกับเรื่องดังกล่าว ผู้อยู่รอบข้างควรมีความละเอียดอ่อน สอบถามด้วยความใส่ใจและด้วยความมีเมตตาแสดงความไม่รู้สึกไร้ค่า หากเขาปรารถนาพบใคร ควรรีบตามหาเขามาพบ ดังกรณีของธัญชานิพราหมณ์กำลังป่วยหนักใกล้จะตายอยู่ที่บ้านอยากจะพบพระสารีบุตร เพื่อระบาย พุดคุย และได้คำแนะนำที่ดีจากท่าน เป็นต้น เป็นสิ่งสำคัญที่คนรอบข้างสามารถช่วยได้

๕) วิธีการช่วยให้ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายปล่อยวางในสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น กล่าวคือ การปฏิเสธความตายชัดเจนไม่ยอมรับความจริงที่อยู่เบื้องหน้าเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายในระยะสุดท้าย เพราะยังยึดติดอยู่กับบางสิ่งบางอย่าง ไม่สามารถพลาจากสิ่งนั้นไปได้ เช่น ลูกหลาน คนรัก พ่อแม่ ทรัพย์สมบัติ งานการ หรือวิถีการดำเนินชีวิตที่ตนคุ้นเคย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้เกิดความกังวล ญาติมิตร ตลอดจน แพทย์และพยาบาลควรช่วยให้เขาปล่อยวางให้มากที่สุด ให้ความมั่นใจแก่เขาว่า ลูกหลานสามารถดูแลตนเองได้ หรือพ่อแม่ของเขาจะได้รับการดูแลด้วยดี หรือเตือนสติแก่เขาว่า ทรัพย์สมบัตินั้นเป็นของเราเพียงชั่วคราว เมื่อถึงเวลาก็ต้องให้คนอื่นดูแลต่อไป พระพุทธองค์ทรงแนะนำว่า นอกจากการน้อมจิตผู้ใกล้ตายให้ตรัสระลึกและศรัทธาในพระรัตนตรัย ตลอดจนการบำเพ็ญตนอยู่ในคุณงามความดีแล้ว ขั้นตอนต่อไปก็คือการแนะนำให้ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายละความห่วงใยในสิ่งต่าง ๆ ปล่อยวางแม้กระทั่งความหมายมั่นในสวรรค์ทั้งปวง ไม่ยึดเอาความรู้สึกใด ๆ เป็นของตน วิธีนี้จะช่วยลดทอนความทุกข์ ความเจ็บปวดได้มาก ดังกรณีของอนาถบิณฑิกเศรษฐี ในตอนปลายแห่งชีวิตป่วยหนักอยู่ มีความทุกข์ทรมานเป็นอย่างมากเพราะยังยึดติดใน

อายตนะ ๑๒ ชั้น ๕ พระสารีบุตรเถระจึงแสดงธรรมให้ท่านคลายจากความยึดมั่นถือมั่น เมื่อท่านคลายได้แล้วจิตของท่านจึงเป็นกุศลเย็นสบายละจากโลกนี้ไปด้วยอาการอันสงบไปสู่สุคติภูมิ

๖) วิธีการสร้างบรรยากาศให้เกิดความสงบ กล่าวคือ ความสงบจิตสงบใจและการปล่อยวางสิ่งค้างคายึดติดในใจของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายนั้น จะเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องจึงจำเป็นอย่างยิ่งต้องมีบรรยากาศรอบตัวเอื้ออำนวยด้วย ในห้องที่นำอัฐิศพลุกพล่านด้วยผู้คนเข้าออก มีแต่เสียงพูดคุยตลอดเวลา หรือมีเสียงเปิดปิดประตูทั้งวัน ผู้ป่วยย่อมยากที่จะประคองจิตให้เป็นกุศลและเกิดความสงบได้ สิ่งที่ญาติ มิตร รวมทั้งแพทย์และพยาบาลสามารถช่วยได้บ้าง ก็คือ ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ งดเว้นการพูดคุยที่รบกวนผู้ป่วย งดการถกเถียงในหมู่ญาติพี่น้อง หรือเศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ เพียงแค่ญาติมิตรพยายามรักษาจิตใจของตนให้ดีไม่เศร้าหมอง สลดหดหู่ ก็สามารถช่วยผู้ป่วยได้มาก นอกจากนั้นลูกหลานญาติมิตร ยังสามารถสร้างบรรยากาศแห่งความสงบได้ ด้วยการชักชวนผู้ป่วยร่วมกันทำสมาธิภาวนา อาทิ อานาปานสติ หรือการเจริญสติด้วยการกำหนดลมหายใจ เป็นต้น ถือว่าเป็นการน้อมจิตให้มีสมาธิ หรือดึงดูดความสนใจของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายให้ละจากสิ่งที่เป็นกังวลอยู่ในใจและสิ่งที่รบกวนจิตใจจากรอบข้าง ดังเรื่องของนายตั้มพทาทฐิกะเขากังวลอยู่กับสิ่งที่เขากระทำไว้ว่าเป็นกุศลหรืออกุศลจนไม่มีสมาธิจิตไม่พิจารณาไปตามกระแสแห่งธรรมที่พระสารีบุตรเถระแสดงให้ฟัง เมื่อเป็นเช่นนี้พระเถระจึงลงด้วยการซักถามว่าสิ่งที่เขาทำ ถูกบังคับหรือกระทำด้วยตนเอง เมื่อถูกบังคับการกระทำนั้นก็ไม่เป็นอกุศล นายตั้มพทาทฐิกะจึงมีสติและสมาธิกลับมาได้พิจารณาตามกระแสแห่งธรรมจนเข้าสู่โสดาปัตติมรรค วิธีการปฏิบัติดังกล่าวนี้จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งสามารถช่วยให้จิตของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายเกาะเกี่ยวอยู่กับกุศล ด้วยวิธีดังที่กล่าวมานี้