

เตรียมตัวอย่างไรให้ตายดี

How to prepare for good death

ปกิณกะ

อุดมวรรณ วันศรี* เยาวเรศ ประภาษานนท์**

Udomwan Wansri, RN., M.S.N.*

Yaowarate Prabhasanont, R.N., M.S.N.**

บทคัดย่อ

ความตายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคนและต่างปรารถนาที่จะตายดี คือ ตายอย่างสงบสบายไร้กังวล หลุดพ้นจากทุกสิ่ง ซึ่งแต่ละคนไม่มีใครรู้ว่าตัวเองจะตายเมื่อไหร่ ที่ไหน และตายอย่างไร ดังนั้น การเตรียมตัวช่วงดำเนินชีวิตและช่วงใกล้ตาย โดยประยุกต์หลักการ 5 ส. คือ สะสาง สะอาด สะดวก สุขลักษณะ และสร้างนิสัย และ 4 อ. คือ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย อารมณ์ โดยการจัดการด้านอาหาร อากาศ การออกกำลังกาย และอารมณ์ ด้วยการทำ ส. ตัวแรกคือ สะสางสิ่งที่ไม่ดีออกไป คงสิ่งที่ดีมีประโยชน์ไว้ตามด้วย ส. สะอาดของกายและจิตที่ละกิเลสลงเรื่อย ๆ จนมีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย จากนั้นก็จะเป็น ส. สะดวก มีความคล่องแคล่วในการละสิ่งไม่ดี ทำแต่สิ่งที่ดีที่สุด มีความพร้อมเผชิญความตาย และ ส. ตัวที่สองคือ สุขลักษณะ เป็นการทำให้มีลักษณะถูกต้องดีงามเกิดความสงบสบายปลอดภัย ส่วน ส. สุดท้ายคือ สร้างนิสัย ทำดีมีคุณและไม่ประมาทต่อความตายจนคุ้นชินเมื่อถึงเวลาตายก็จะตายดีได้

คำสำคัญ : การเตรียมตัว, การตายดี

Abstract

Although death always happens to everyone without notifying, all prefer to good death. By most standards, a good death is one in which a person dies peaceful, carefree, comfortable, and releasing from everything. Since no one does not know exactly when, where, and, how his or her life end, planning for death is required during his or her life. There are five methods suggested to think about their deaths during life: clearing up, cleaning, comfort, hygienic practice, and temperament. For the first approach, clearing up means by eliminate the bad things and remain good things which follows by cleaning. This process is focusing on reducing desires from body and mind. If this way performs generally, it probably changes their life to be comfort which turning on the hygiene for being peaceful. Practicing on procedures will develop a good character which one will accept the truth that leads to a good death. Regarding for daily life practices, five techniques are modified by four conditions which normally operate everyday activities as such as food, air, exercise, and emotion.

Keywords: preparation, good death

Corresponding Author: *อาจารย์กลุ่มวิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

**อาจารย์กลุ่มวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

บทนำ

ความตายเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่กลัวทั้งที่รู้ว่าสุดท้ายต้องตายทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพียงแต่ไม่มีใครรู้ว่าจะตายเมื่อใด ที่ไหน อย่างไร แม้จะแบ่งกลุ่มได้เป็นแบบตายกะทันหัน จุกเฉิบไม่รู้ล่วงหน้า และแบบรู้ล่วงหน้ามีการดำเนินไปอย่างช้า ๆ ก็ตาม และเมื่อเวลาตายทุกคนก็ยังปรารถนาจะตายดี การตายดีคือ ตายอย่างสงบไม่ทุกข์ทรมานไม่หลงตาย โดยที่ขณะยังมีชีวิตนั้นกลับมีความใส่ใจในการดำเนินชีวิตเพื่อนำไปสู่การตายดีน้อยมาก ทั้งที่รู้ว่าชีวิตเป็นของไม่แน่นอนมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะไม่มีอะไรยั่งยืน เช่น สุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ ความรวย ความจน ดังบทสวดมนต์ในการพิจารณาสังขารที่กล่าวว่า ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน เมื่อรู้แน่นอนว่าต้องตายและต้องการตายดี คงเป็นสิ่งที่ดีและมีโอกาสบรรลุเป้าหมายของการตายดีได้ถ้ามีการฝึกซ้อมเตรียมตัวของเราทุกคนให้พร้อมอยู่เสมอ เพราะการเตรียมตัวเสมอด้วยการทำความดี มีประโยชน์ต่อสรรพสิ่ง และระลึกถึงความตายเสมอว่าจะเกิดกับตัวเองแน่นอน จะส่งผลให้เมื่อตายจะมีความสบายใจ ไม่มีห่วงกังวลหรือสิ่งค้างคาใจ ในทางตรงข้ามการไม่เคยทำสิ่งที่ดีมีประโยชน์หรือทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดและคิดว่าตัวเองยังแข็งแรงไม่ตายง่าย ๆ เมื่อถึงเวลาตายจะทุกข์ใจที่ยังมีสิ่งค้างคาใจ ห่วงใย สิ่งที่ยังไม่ได้ทำหรือทำยังไม่ถึงที่สุด และไม่มีใครปฏิเสธได้ว่าความตายเป็นสนามที่แต่ละคนมีสิทธิลงชิงชัย ผลการดำเนินชีวิตทั้งชีวิตที่เตรียมมาเพียงครั้งเดียว ไม่เคยมีใครตายมาก่อนแล้ว แก้วตัวขอตายใหม่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้มีการเตรียมตัวอยู่เสมอที่จะนำไปสู่การตายดี

ความหมายของการตายดีและการเตรียมตัว

การตายดีมีผู้ให้ความหมายดังนี้

ตายดี หมายถึง การตายด้วยจิตใจที่ยอมรับและรับรู้ความตายด้วยความสงบ (สันต์ หัตถิรัตน์, 2552 : 50)

ตายดี หมายถึง การตายด้วยจิตใจที่ยอมรับและรับรู้ความตายด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญา ตายด้วยจิตใจที่อยู่นิ่งเหี่ยวความตายคือไม่กลัว ไม่ห่วงกังวล ไม่กระวนกระวายปล่อยวางทุกสิ่ง (ไพศาล วิสาโล, 2552)

จากประสบการณ์การสอนของผู้เขียนได้สะท้อนความคิดเห็นของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 4 รุ่นที่ 41 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ ส่วนใหญ่มีความคิด

เห็นเกี่ยวกับความตายว่าเป็นการตายอย่างสงบ ไม่ห่วงกังวล ไม่ทรมาน ไม่มีเรื่องค้างคาใจ และตายอย่างปล่อยวาง

สรุปได้ว่าการตายดีเป็นการตายที่สงบ สบายไร้กังวล หลุดพ้นจากทุกสิ่ง

การเตรียมตัวตาย

การเตรียม หมายถึง การจัดแจงไว้ให้เรียบร้อย การจัดหรือทำให้ล่วงหน้า (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546 : 476) ดังนั้นการเตรียมตัว หมายถึง การจัดแจงไว้ให้พร้อมเพื่อรับเหตุการณ์ข้างหน้า ทำตัวให้พร้อม การเตรียมตัวตาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ขณะยังมีชีวิตอยู่เพื่อให้เกิดความพร้อมในการไม่ประมาทกับชีวิต และหากความตายมาถึงเมื่อใดก็พร้อมที่จะไปอย่างสงบและด้วยจิตที่เป็นกุศลในการเผชิญกับความตายได้

การเตรียมตัวอย่างไรเพื่อให้ตายดี

การมีชีวิตอยู่และความตายมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน เพราะการตายดีนั้นเป็นผลสะท้อนของการมีชีวิตที่เป็นอยู่อย่างสบาย ดังข้อเขียนของโซเกียล ลินโซเซ ที่กล่าวว่า “คนเรานั้นอยู่อย่างไกรก็ตายอย่างนั้น เขาตายอย่างที่เขาเป็น” (ไพศาล วิสาโล, 2554) ดังนั้น ตั้งแต่เกิดจนตายจึงเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการเตรียมตัวตาย ส่วนกลวิธีในการเตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมออาจใช้หลักใด ๆ ก็ได้ตามที่คนนั้นศรัทธาและกระทำได้อย่างพอเหมาะแก่ตัวเอง เช่น มงคลชีวิต การคิดดี ทำดีพูดดี อิทธิบาทสี่ เป็นต้น โดยมีเคล็ดแห่งความสำเร็จคือความจริงใจและความสม่ำเสมอ ในที่นี้แบ่งการเตรียมเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงการดำเนินชีวิต และช่วงใกล้ตาย และนำเสนอด้วยการประยุกต์หลักของ 5 ส. ที่ประกอบด้วย สะสาง สะอาด สะดวก สุขลักษณะ และสร้างนิสัย และ 4 อ. ที่ประกอบด้วย อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย และอารมณ์ ดังนี้

1. ช่วงการดำเนินชีวิต

1.1 สะสาง เราควรสะสางเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเราดังนี้

1.1.1 อาหาร โดยการพิจารณาอาหารที่ควรบริโภคทุก ๆ วัน ในเรื่องประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริงเป็นหลัก ด้านรสชาติ กลิ่น ความสวยงาม จัดให้เป็นลำดับรองลงไป ส่วนเรื่องความพอเหมาะยึดหลักอ้อมก็หยุดไม่ต้องเสียตายแล้วรับประทานต่อ หลวงพ่อบุชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี เทศน์ว่าให้กินแต่พอดี กะให้ดื่ม น้ำตามแล้วอ้อมพอดี เมื่อยึดหลักนี้ของมีนเมา สิ่งเสพติดต่าง ๆ ไม่มีโอกาส

เข้ามาสู่ตัวเรา เป็นการสะสมขจัดสิ่งไม่มีประโยชน์ออกไปนำเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์เข้าตัวอย่างพอเหมาะ

1.1.2 อากาศ โดยการหลีกเลี่ยงหรืองดเว้นการอยู่ในที่อากาศถ่ายเทไม่ดี ที่มีสิ่งปลอมปนในอากาศ และไม่เสฟสิ่งใด ๆ ที่เป็นตัวพาอากาศเสียเข้าสู่ตัวเรา เช่น บุหรี่ สารระเหยที่ทำลายทางเดินหายใจของเรา ขยันตรวจสอบการหายใจของเราว่าถูกต้องหรือไม่ มีการหายใจเป็นปกติหรือเร็วเกินไปจากสิ่งกระตุ้นทางลบทั้งหลาย เราต้องขจัดออกไป ทำให้เรามีการหายใจที่ปกติมีอากาศที่ดีเข้าสู่ร่างกาย

1.1.3 ออกกำลังกาย โดยการตรวจสอบสาเหตุของการไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายบ้างไม่ออกบ้าง แล้วหาวิธีขจัดสาเหตุออกไป เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ไม่มีอุปกรณ์ ไม่มีเพื่อน ไม่มีกำลังใจ เป็นต้น โดยการถามตอบตัวเองแบบไม่เข้าข้างตัวเองจะได้คำตอบในที่สุด

1.1.4 อารมณ์ โดยการตรวจสอบตัวเจ้าเรือนของเราว่าโน้มเอียงไปในทางใด อารมณ์ถูกปรุงแต่งให้เกิดขึ้นจากกิเลสที่เข้าครอบงำจิตใจเกือบตลอดเวลา ทำให้เศร้าหมอง ร่ำร้อน ซึ่งกิเลสมิ 10 อย่าง (สุวณฺณ พัทธกัณฺธ, 2551: 236-239) ดังนี้

1.1.4.1 โลภกิเลส คือความยินดีติดใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์

1.1.4.2 โทสกิเลส คือความโกรธ ความไม่พอใจในอารมณ์ต่าง ๆ ที่ประสบในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ (เรื่องราวคิดนึกทางใจ)

1.1.4.3 โมหกิเลส คือความโง่ ความหลง ความมัวเมาในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์

1.1.4.4 มานกิเลส คือความเย่อหยิ่ง ถือตนดีกว่าเขา ต่ำกว่าหรือเสมอเขา

1.1.4.5 ทิฏฐิกิเลส คือความเห็นผิดจากเหตุผลตามความเป็นจริง

1.1.4.6 วิจิจจกิเลส คือความลังเลสงสัยในสิ่งที่ควรเชื่อ มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น

1.1.4.7 ถีนกิเลส คือความหดหู่ ท้อถอยจากอารมณ์ ทำให้ไม่มีความเพียรพยายามในการทำมาดี

1.1.4.8 อุทธัจจกิเลส คือความฟุ้งซ่าน ขัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ

1.1.4.9 อหิสิกิเลส คือความไม่ละอายต่อตนเองในการที่จะทำบาปแล้ว ทำบาปอกุศลกรรม

ลงไป

1.1.4.10 อนัตตตปภิเลส คือความไม่เกรงกลัวต่อบาป และผลของบาป ไม่เกรงกลัวต่ออาญาแผ่นดิน

หรืออาจใช้การตรวจสอบจากอุปกิเลส 16 ที่เป็นกิเลสย่อยของกิเลสใหญ่ 3 ตัว ได้แก่ โลกจะมีอาการละโมภ โกรธ จะมีอาการแผดเผาตัวเอง โมหะเกรี้ยวกราด ผูกโกรธ พยาบาท หลงคือหลงตัวเอง มีอัตตาสูง จะมีอาการชมท่าน ลบลู่ ยกตน ตีเสมอ อิจฉาริชา ตระหนี่ หวง หลอกหลวง เจ้าเล่ห์ โอ้อวด ตีอรั้น หัวดี บิดพลิ้ว แข่งดี เปรียบเทียบ ถือตัวเหยียดหยาม ดูหมิ่น มัวเมา และประมาทเลินเล่อ (สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, 2554 : 2)

เมื่อตรวจสอบจนรู้แน่ชัดว่ามีอารมณ์ตามกิเลสตัวใด มากน้อยแค่ไหน เป็นโทษพิษภัยต่อตัวเองก็ให้ค่อย ๆ สะสางออกไปเรื่อย ๆ จนเหลือแค่อารมณ์ที่พอทำให้ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย

1.2 สะอาด หลังจากสะสางได้ระดับที่พอเหมาะ เราต้องมาทำความสะอาดกัน

1.2.1 อาหาร โดยการหาช่วงจังหวะล้างพิษด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง เช่น อดอาหารการกินเฉพาะผลไม้ชนิดใดชนิดหนึ่งทั้งวัน เป็นต้น

1.2.2 อากาศ โดยการฝึกหายใจให้ถูกต้อง ด้วยการหายใจออกช้าและแผ่วเบาที่สุด หายใจเข้าอย่างเต็มที และลึกผ่านจมูก อาศัยกล้ามเนื้อช่องท้องและทรวงอก ให้ฝึกทำทุกครั้งที่นั่งขึ้นได้และทำทุกวัน ช่วงแรกอาจจะทำได้ไม่นาน ไม่ต้องเสียกำลังใจให้ค่อย ๆ ปรับไปจะสามารถทำได้นานขึ้นเรื่อย ๆ จนถึง 10 - 15 นาที การหายใจที่ถูกต้องทำให้ปอดแข็งแรง เลือดมีออกซิเจนมากขึ้น สามารถดูดซึมอาหารที่ถูกย่อยไปบำรุงร่างกายเต็มที่ และการฝึกบ่อย ๆ ก่อให้เกิดความตั้งมั่นของจิตใจด้วย

1.2.3 ออกกำลังกาย โดยการเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง ใช้เวลาในการออกกำลังกายตามมาตรฐาน ออกอย่างสม่ำเสมอในเวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน การออกกำลังกายทุกวันป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ (ประเวศ วะสี, 2556 : 2)

1.2.4 อารมณ์ ด้วยการฝึกจิตตามหลักของศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้กิเลสเบาบางลงเรื่อย ๆ เหมือนฝุ่นที่เบาบางลงความสะอาดก็จะปรากฏขึ้นมาให้เห็นได้ ดังตัวชี้วัดด้านบวกของการฝึกจิตของสุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ (2554)

ที่ประกอบด้วย สบายที่ขยายความได้ว่า ส.เสีย หมายถึง สะอาด (ศีล) สงบ (สมาธิ) สว่าง (ปัญญา) ว.แหวน หมายถึง วาง (ปลายวาง) ว่าง (จิตว่าง) ว้าง (เปิดกว้าง/เมตตา) และ ย.ยักษ์ หมายถึง หยุด (หยุดกิเลสตัณหา) เย็น (สงบ) ยอม (ยอมรับ/ยอมไม่ชนะ)

1.3 สะดวก การสะสางข้อจำกัดขัดข้องต่าง ๆ และการขจัดสิ่งขัดขวางออกไปได้อย่างพอเหมาะ จะทำให้มีความคล่องแคล่วในการจัดการเรื่องอาหาร อากาศ และ ออกกำลังกาย เพื่อให้การดำเนินชีวิตฝ่ายกายของเราดำรงอยู่ได้ โดยลดความเสี่ยงต่อการเกิดความเจ็บป่วยให้เหลือน้อยที่สุด เช่น เรื่องอาหารจะตัดสินใจในการคัดสรรได้อย่างฉับไวถูกต้อง ในการบริโภค เพราะรู้หมวดหมู่ หลักการปรุงที่ก่อประโยชน์ สูงสุด เวลาที่เหมาะสมที่สุด เป็นต้น ส่วนเรื่องอากาศก็ตกลงใจที่จะฝึกหายใจให้ถูกต้องเพื่อให้มีความคล่องแคล่ว และในการออกกำลังกายก็จะหัดหะเมงมั่งใจในวิธีที่ได้คัดเลือกแล้ว สำหรับด้านอารมณ์ จะเป็นความต่อเนื่องจากการทำความเข้าใจให้ชัดเจนในการจัดการกับอารมณ์ตามหลักศีล สมาธิ และ ปัญญา เมื่อกระทำติดต่อกันมาเรื่อย ๆ จึงก่อให้เกิดความสะดวกคล่องแคล่วไม่ติดขัด

1.4 สุขลักษณะ เป็นการปฏิบัติตามลักษณะที่ถูกต้องเพื่อให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งกายและจิต และการทำให้ถูกต้องตามหลักการของศีลสมาธิและปัญญา ที่จะตั้งใจรักษาความปกติของตนเอง มีการฝึกอบรมจิตให้มีความตั้งมั่น และเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องสมบูรณ์ ตามที่มันเป็นจริงจนถอนตัวออกมาได้ไม่อยู่ใต้อำนาจของสิ่งใด ซึ่งอาจนำอทิติบาท 4 มากำกับเพื่อให้บรรลุเป้าหมายคือกิเลสลดลงจนถึงที่สุด เมื่อกิเลสลดลงความเห็นแก่ตัวก็จะลดลงจะมีแต่ความ “สบาย” ดังที่กล่าวมาแล้วได้ โดยต้องทำโดยไม่ประมาท ไม่สะเพร่า ไม่อวดดี ไม่มองและฟังผิวเผิน นั่นคือทำให้ถูกต้อง และเพียงพอ ดังนี้

1.4.1 ฉันทะ ความพอใจความรักที่จะทำตามหลักของศีล สมาธิ และปัญญา หรือพูดอย่างสรุปคือ พอใจฆ่ากิเลส

1.4.2 วิริยะ เป็นการใช้กำลังทางกายที่ขยันบากบั่นในการทำให้ศีล สมาธิ และปัญญาประชุมพร้อมกัน วิริยานี้จะมาหนุนเสริมฉันทะให้มีกำลังกล้าแข็งขึ้น โดยหมั่นนึกถึงเป้าหมายของการกระทำเพื่อละกิเลส

1.4.3 จิตตะ เป็นการใช้กำลังจิตใจในการทำ บรรลุการละกิเลส จึงต้องฝึกอบรมจิตไม่ให้เศร้าหมอง

ฟุ้งซ่าน ให้มีแต่ความมั่นคง บริสุทธิ์ ไวต่อการทำงาน

1.4.4 วิมังสา เป็นการใช้กำลังปัญญาในการสอดส่องพิจารณาเสมอ ไม่ให้เร้าคิด การกระทำเป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ไม่พอเหมาะการปฏิบัติด้วยหลักการที่ถูกต้องตามลักษณะที่ควรเป็นดังกล่าวจะทำให้ อ. ฝ่ายกายคือ อาหาร อากาศ และออกกำลังกาย มีความพอดีที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่คอยเจ็บป่วย ส่วน อ. ฝ่ายจิตคือ อารมณ์ ก็จะมี ความ “สบาย” ตามตัวชีวิตที่ได้กล่าวมาแล้ว

1.5 การสร้างนิสัย เป็นการทำให้มีขึ้นอย่างสม่ำเสมอขาดไม่ได้ นั่นคือต้องทำทุกวัน เช่น ก่อนหลับให้สมมติว่าเป็นนาฬิกายาวของชีวิตต้องเผชิญภาวะลมหายใจขาดสูญจากร่าง เป็นต้น ซึ่งต้องอาศัยความพอใจความขยันฮึดสู้ด้วยการวางแผนการดำเนินชีวิตตามหลักของศีล สมาธิ และปัญญา ให้พอเหมาะกับการเวลาเพื่อไม่ให้ตายไปก่อนที่จะได้ทำสิ่งใด ๆ ที่สมควรกระทำในชีวิตที่เป็นอยู่ โดยใช้กำลังจิตและกำลังปัญญาอย่างเต็มที่เพื่อให้การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามเป็นไปอย่างสม่ำเสมอจนถึงเวลาสิ้นชีวิต การเตรียมตัวช่วงของการดำเนินชีวิตที่เป็นไปอย่างสม่ำเสมอเรียบง่ายในการดูแลกายและจิต ทำให้ไม่รู้สึกเสียใจเพราะเราไม่ได้ประมาท ถ้ามีความเจ็บป่วยก็เป็นสิ่งที่นอกเหนือการควบคุมเรา ซึ่งจิตที่เราฝึกฝนเตรียมพร้อม มาตลอดนั้นจะทำให้รู้ตามจริงได้ เมื่อรู้ตามจริงว่าร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเสื่อมถอยเจ็บป่วยเป็นธรรมดาที่จะเกิดการยอมรับ การเจ็บป่วยแต่ละครั้งทำให้เราฉลาดที่จะรู้สภาวะที่เป็นไปของร่างกายตามจริงขึ้นเรื่อย ๆ จิตก็จะยอม การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามหลักของศีล สมาธิ และปัญญา ที่กระทำอย่างที่สุดของแต่ละคนทำให้จิตใจมีความสงบเย็นไม่มีสิ่งค้างคาใจ ไม่ห่วงกังวลหรือไม่มีสิ่งใด ๆ ที่จะยึดไว้ เพราะมีความแน่วแน่ได้กระทำอย่างถึงที่สุดแล้ว

2. ช่วงใกล้ตาย

เมื่อความตายมาถึงเราต้องมีสติมั่นในการรับมืออย่างกล้าหาญ ยอมรับความตายด้วยใจที่มีสติอยู่ตลอดจนสิ้นลม จึงจะเป็นการตายดี ซึ่งความตายมี 2 กลุ่ม การเตรียมตัวแต่ละกลุ่มเป็นดังนี้

1. กลุ่มที่รู้ตัวว่าอยู่ในระยะใกล้ตาย กลุ่มนี้รู้ว่าการตายกำลังจะมาถึงในไม่ช้า ถือเป็นโอกาสทองที่จะเตรียมตัวอย่างเข้มงวดจริงจังหลังจากได้เตรียมมาอย่างต่อเนื่องตลอดการดำเนินชีวิตแล้ว เพราะมีการเปลี่ยนแปลง (Cheung W.Y.etal 2009 : 297. Tsai J.S., Wu C.H., Chiu T.Y. & Chyen C.Y., 2012 : 635) คือด้านอาหารจะกินได้น้อยลง เปื่อ

อาหาร ด้านอากาศจะหายใจลำบาก ด้านออกกำลังกายจะไม่มีแรงรู้สึกสูญเสียพลัง มีความเจ็บปวด และด้านอารมณ์จะกังวลหรือซึมเศร้า ซึ่งความรุนแรงของจิตใจที่ถูกคุกคามจะสัมพันธ์กับร่างกายที่เสื่อมถอยลงไป การเตรียมตัวเป็นดังนี้

1.1 อาหาร ต้องมีการสะสมประเภทและมือของอาหาร ช่องทางที่นำอาหารเข้าสู่ร่างกาย เพื่อให้ได้รับอาหารที่มีคุณประโยชน์พอเหมาะกับสภาพร่างกายขณะนั้นที่เปรียบเสมือน ส.ส.อาด และยังเป็น ส.ส.ดวง เพราะไม่ต้องวุ่นวายสรรหาหรือจัดการให้มากไปกว่าความจำเป็นของร่างกายและยังเป็นสัญลักษณ์ของร่างกายที่เปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ได้มีการจัดการเกี่ยวกับอาหารอย่างเป็นนิสัยรู้สึกไม่ยุ่งยากทำงานเป็นเรื่องปกติธรรมดา ซึ่งช่วงใกล้วาระสุดท้ายจะกินได้น้อยลงไม่รู้สึกลิขิต ความต้องการอาหารควรจัดให้ตามที่ต้องการเพราะร่างกายจะมีสารโคเอนเพิ่มขึ้น ซึ่งทำให้ผู้ใกล้วาระสุดท้ายรู้สึกสบายและบรรเทาความเจ็บปวดได้ (สุมาลี นิมนานิตย์, 2550 : 26)

1.2 อากาศ ต้องมีสติมั่นในการติดตามลมหายใจอย่างแนบแน่นแต่แฝงด้วยความสบาย ๆ ผ่อนคลาย มีการพิจารณาอย่างชัดเจนว่าจะจัดการอย่างไรกับลมหายใจ เช่น หายใจเองตามที่เป็นไป ขอให้ผู้อื่นช่วยตามสมควร ให้ใช้เทคโนโลยีจนถึงที่สุด ซึ่งอาจเขียนระบุเป็นลายลักษณ์อักษรไว้เพราะเวลานั้นเราอาจไม่รู้สึกลิขิตหรือมีสติมั่นคงพอที่จะจัดการใด ๆ ได้

1.3 ออกกำลังกาย ต้องตรวจสอบสมรรถนะของเราว่าเป็นอย่างไร สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ระดับใดอย่างไร มีความถนัดไหน เราทำเองหรือผู้อื่นช่วยบางส่วนหรือให้ผู้อื่นช่วยทั้งหมด เพื่อให้มีความสมดุลกับอาหารและอากาศที่ร่างกายเราได้รับ และสภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะช่วงเวลานั้นอย่างพอเหมาะ

1.4 อารมณ์ เป็นสิ่งที่จะดูแลครอบคลุมในเรื่องอาหาร อากาศ และการออกกำลังกาย เพราะเป็นการฝึกฝนอบรมจิตตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา สามารถนำปัญญาพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบลึกซึ้งชัดเจนว่าในสภาวะที่เผชิญนี้ควรปฏิบัติเช่นไรจึงจะพอดี มีใจเป็นกลาง ๆ แม้มีความกังวล พักผ่อนได้น้อย กระสับกระส่าย อ่อนเพลียเหนื่อยใจแทบขาด ต้องมีสติมั่นในการทบทวนสิ่งต่าง ๆ ว่ามีสิ่งใดยังทำไปไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในความโลภ โกรธ หลงที่พัวพันกับเรา และต้องใช้ปัญญาอย่างแจ่มแจ้งในการปลดปล่อยออกไป เพราะเป็นช่วงสุดท้ายที่จะทำได้แล้ว ไม่มี

เวลาที่จะต่อรอง มีเฉพาะเวลาที่จะทบทวนความดี บุญกุศลทั้งหลายที่ทำมา เมื่อตรวจสอบใคร่ครวญชัดเจนแล้วจะรู้ได้ว่ากำลังสติปัญญาของเรามีระดับใด จะสามารถเผชิญความตายเพียงลำพังอย่างสงบสบายได้ หรือต้องมีคนที่เราปรารถนาให้มาช่วยว่าเป็นใคร ช่วยอย่างไร หรืออาจไม่รู้ว่าจะให้ช่วยอย่างไรเพียงขอให้เป็นผู้ที่เรารู้สึกไว้วางใจในการช่วยให้ตายดีก็พอ พึงระลึกว่าช่วงสุดท้ายนั้นเราอาจไม่รู้สึกลิขิตแต่จะได้ยินเสียงและรับรู้ได้ เพียงแต่ไม่สามารถสื่อสารให้ผู้อื่นทราบได้ (ศรีเกียรติ อนันต์สวัสดิ์ และอุดมวรรณ วันศรี, 2552 : 8) จึงต้อง “สั่งเสีย” ไว้ก่อนเวลานี้ และหากมีการเตรียมตัวตายที่ดีเมื่อเวลานั้นมาถึงจิตสุดท้ายที่หมดลงจะไปพร้อมกับจิตที่เป็นกุศลและไปอย่างสงบ

ในที่นี้ขอนำการบันทึกเหตุการณ์ช่วงที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวจะสิ้นพระชนม์มาเป็นอุทาหรณ์ (เติมศักดิ์ พึ่งรัมย์, 2553 : 50)

พระองค์ทรงรู้อาการป่วยและกำหนดเวลาที่จะสิ้นพระชนม์ไว้ ทรงรับสั่งว่า “วันนี้พระจันทร์เต็มดวงเป็นวันเพ็ญ อายุของฉันทจะหมดจะดับในวันนี้แล้ว (ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 ปีมะโรง พ.ศ. 2411) ทรงรับสั่ง “วันนี้เป็นวันสำคัญอย่าไปข้างไหนเลย ให้คอยดูใจพ่อ ข้ารู้เวลาตายของข้าแล้ว ถ้าจะเป็นอย่างไร ก็อย่าได้บอกหนทางว่าอรหังพุทโธเลย ให้นิ่งดูแต่ในใจเถิด เป็นธุระของข้าเอง” และเจ้าพระยามหินทรศักดิ์ธำรงได้บันทึกไว้ว่า “...รับสั่งบอกอีกว่าจะตายเดี๋ยวนี้แล้ว แล้วก็ทรงภาวนาอรหังสัมมาสัมพุทโธ ทรงออดนึ่งไป แล้วพ่อนัสนาสะปัสสาสะเป็นคราว ๆ ยาวแล้วพ่อนสิ้นเข้าที่ละน้อย ๆ ทางพระสุรเสียงดัง โธ ๆ ทุกครั้ง สิ้นเข้าโธก็เบาลงทุกทีตลอดไปจนยามหนึ่งก็ดังครอกเบา ๆ พระสรีระร่างกายและพระหัตถ์พระบาทจะได้กระดิกกระเดี้ยเหมือนสามัญชนทั้งหลายนั้นหาไม่ได้”

2. กลุ่มตายกะทันหันไม่รู้ล่วงหน้า กลุ่มนี้แทบจะไม่มีเวลาคิดเพราะเป็นไปอย่างกะทันหัน เช่น เหตุการณ์รถตู้ชนท้ายรถที่จอดอยู่ไม่รู้ไม่คาดคิดมาก่อน และไปโดยไม่รู้ตัวก็มีการเตรียมตัวจึงเป็นสิ่งที่ดี บ้างก็จะมีเวลาเพียงการนำสมาธิและปัญญาอย่างยิ่ง อันเป็นผลจากการเตรียมความพร้อมตลอดช่วงการดำเนินชีวิตมาติดตามลมหายใจ และระลึกถึงคุณความดีของตนเองที่แจ่มชัดก่อนความรู้สึกตัววูบสุดท้ายจะดับลง พึงระลึกไว้ให้ทำจิตสงบมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจไปสู่สุคติ

บทสรุป

สุดท้ายเมื่อรู้ว่าความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้เพียงแต่ไม่มีใครรู้ว่าตายเมื่อไหร่ ตายอย่างไร ตายที่ไหน จึง

มีความสำคัญที่ควรมีการเตรียมพร้อมเสมอสำหรับความตาย เพื่อให้ยอมรับความตายสามารถเผชิญกับความตายอย่างมีสติ มั่นคงมีปัญญาอย่างยิ่งในการปลดปล่อยสิ่งยึดเหนี่ยวทั้งหลาย ออกไปให้มากที่สุด จนทำให้จิตสุดท้ายก่อนสิ้นลมหายใจเป็นจิตที่สบายสงบไร้ห่วงกังวล ระลึกถึงคุณความดี สิ่งที่ดีที่กระทำความ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือให้ลมหายใจสุดท้ายหลุดไปพร้อมกับสิ่งดี ๆ ของชีวิต

เอกสารอ้างอิง

- จินตนา อาจสันเทียะ. (2556). การพยาบาลแบบประคับประคอง ในชุมชนตามวิถีแบบพุทธ. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 14(2) : 9-16.
- โซเกียล รินโปเช. (2554). *ประตูสู่สภาวะใหม่ คำสอนทิเบตเพื่อเตรียมตัวตายและช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย* (พระไพศาล วิสาโล, ผู้แปล). พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- เต็มศักดิ์ พึ่งรัมย์. (2553). เรียนรู้การดูแลคนไข้ระยะสุดท้าย จากเหตุการณ์สวรรคตพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว. *ศิลปวัฒนธรรม*. ปีที่ 31 (12), 44-50.
- นฤนาท ยืนยง. (2551). พฤติกรรมเชิงจริยธรรมของพยาบาลวิชาชีพ. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 9(2) : 19-29.
- ประเวศ วะสี. (2556). บริหารกาย บริหารจิต ความเป็นชุมชน ปัจจัยแห่งอายุวัฒน. *หมอชาวบ้าน*. 365 (411), 2.
- พระไพศาล วิสาโล. (2552). การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย ด้วยวิธีแบบพุทธ. ใน *ก่อนวันผลัดใบ หนังสือแสดงเจตนาการจากไปในวาระสุดท้าย* ไพศาล ลิ้มสถิต และอภิราชย์ ยันธะเสน (บรรณาธิการ) พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : บริษัท เอมี เนเตอร์ไพรส์ จำกัด.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ : ศิริวัฒนาอินเตอร์.
- รุ่งทิวา จุลยามิตรพร, บุญทิพย์ สิริธรงค์ และวัลลภา บุญรอด. (2556). การพัฒนาโปรแกรมการตัดสินใจเชิงจริยธรรมในการจัดการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 14 (1), 41-50.
- ศรีเกียรติ อนันต์สวัสดิ์ และอุดมวรรณ วันศรี. *จิตวิญญาณระยะสุดท้ายของชีวิตและความตาย. ใน การดูแลด้านจิตวิญญาณในผู้ป่วยระยะสุดท้าย*. ศรีเกียรติ อนันต์สวัสดิ์, (บรรณาธิการ). (2552). กรุงเทพฯ : บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- สันต์ หัตถิรัตน์. (2552). *การดูแลผู้ป่วยให้ตายดี*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- สุเกียรติ อาชานานุภาพ. (2554). ตัวชี้วัดผลสำเร็จของการฝึกจิต. *หมอชาวบ้าน*. ปีที่ 33 ฉบับที่ (386), 2-3.
- สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์. (2551). *มนุษย์เกิดมาทำไม ? เล่ม 8 ว่าด้วยคู่มือพระอภิธรรมเชิงแนวปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : บริษัท พิมพ์สวน จำกัด.
- สุมาลี นิมนานินิตย์. (2550). ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะใกล้ตาย. ใน *การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย*. ประเสริฐ เลิศสงวนสินชัย, อิศรางค์ นุชประยูร, พรเลิศ ฉัตรแก้ว และฉันทชาย สินธิพันธุ์ (บรรณาธิการ) พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.
- สุพัตร์ เวศม์วิบูลย์ และคณะ. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาลกับพฤติกรรมเชิงจริยธรรม. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 11(2) : 105-111.
- Cheung W.Y., Barmala N., Zarinehbab S., Rodin G., Le L.W. and Zimmermann C. (2009). The Association of Physical and Psychological Symptom Burden with Time to Death Among Palliative Cancer Outpatients. *Journal of Pain and Symptom Management*. 37 (3), 297-303.
- Tsai J.S., Wu C.H., Chiu T.Y. and Chen C.Y. (2012). Significance of Symptom Clustering in Palliative Care of Advanced Cancer Patients. *Journal of Pain and Symptom Management*. 39 (4), 655-661.