ชีวิต ความตาย และภาวะใกล้ตาย : มุมมองของพุทธศาสนาและการประยุกต์ใช้ในการพยาบาล

Life, Death and Dying: A Buddhist Perspective and Application in Nursing

บทความวิชาการ
วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ
Journal of Nursing Science & Health
ปีที่ 37 ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน) 2557
Volume 37 No.2 (April-June) 2014

เรวัฒน์ เอกวุฒิวงศา พย.ม.* ภาสกร เงางาม พย.บ.**
วรารัตน์ สุนทราภา วท.บ.(พยาบาลและผดุงครรภ์)* ปริญญา วุฒิสาร ศศ.ม*****
Rawat Ekwuttiwongsa RN,MNS.* Pasakorn Ngoangam RN,BNS.**
Wararat Soonthrarapa RN,B.SC.(Nursing & Midwife)* Parinya Wuttisarn RN,MA.*****

บทคัดย่อ

ชีวิตและความตายแม้จะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน แต่เป็นเรื่องที่ยากยิ่งต่อการเข้าใจ และทำใจยอมรับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องราวเกี่ยวกับความตายและภาวะใกล้ตาย บทความนี้มุ่งนำเสนอ เรื่องราวของชีวิต ความตาย และภาวะใกล้ตายของมนุษย์ ตามมุมมองของพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ปฐมกำเนิดแห่งชีวิต ต้องประกอบด้วยปัจจัยพร้อมสามประการ ได้แก่ 1)บิดา มารดา มีเพศสัมพันธ์กัน 2)มารดาอยู่ในช่วงไข่สุก และ 3)มีสิ่งมีชีวิต (คันธัพพะ) ที่จะมาเกิดในครรภ์ เมื่อกำเนิดเป็นชีวิตแล้วมีขันธ์ 5 เป็นองค์ประกอบแห่งชีวิต สำหรับความตายนั้น พุทธศาสนาแบ่งความตายไว้หลายประเภท แต่ความตายที่จริงแท้ในมุมมองพระพุทธศาสนา คือ ความตายที่ไม่ต้องมาเกิดใหม่ และในทุกประเภทของความตาย สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกขณะ พุทธศาสนาจึงเน้นย้ำไม่ให้ตั้งตนอยู่ในความประมาทและให้พิจารณาความตายอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้สามารถเผชิญกับความตายได้อย่างสงบ นอกจากนี้แล้วพระพุทธศาสนายังให้ความสำคัญกับ “จิต” ก่อนตายสภาพของจิตก่อนตายเป็นตัวกำหนดภพภูมิหลังความตายนอกเหนือไปจากกรรม จากมุมมองดังกล่าวพยาบาลสามารถนำมาใช้กับชีวิตประจำวันและช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย/ใกล้ตายให้มีภาวะจิตที่สงบก่อนตาย

คำสำคัญ: ชีวิต ความตาย ภาวะใกล้ตาย พระพุทธศาสนา

Abstract

Although life and death happens to all humans, it is still difficult to understand and accept, especially death and incurable conditions. This article aims to present life, death, and dying from the Buddhist perspective. It can be concluded that the beginning of life consists of three factors, which are: 1) the union of father and mother , 2) the mother is in season , and 3) the *gandhabba*(stream of consciousness) is present . When life begins, it is composed of the five aggregates (Khan 5) . In terms of death, Buddhism divides death into many types; however, the real death from the Buddhist perspective is disincarnation. Because death can occur anytime, in order to face it peacefully Buddhism emphasizes caution and awareness of death at all times. Nevertheless, Buddhism also focuses on the mind(citta) before death, because apart from the impact of karma, it will determine the domain of life after death. These viewsnurses can be applied in real life and help dying patients to have mental calmness before they die.

keywords: life, death, dying, Buddhism

* พยาบาลชำนาญการ งานบริการพยาบาล โรงพยาบาลศรีนครินทร์
** พยาบาลปฏิบัติการ งานบริการพยาบาล โรงพยาบาลศรีนครินทร์
*** พยาบาลชำนาญการพิเศษ งานบริการพยาบาล โรงพยาบาลศรีนครินทร์

บทนำ

เรื่องราวของชีวิตและความตายแม้จะเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบก็ตาม แต่ใช่ว่าทุกคนจะเข้าใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องราวเกี่ยวกับความตาย ซึ่งยากต่อการทำใจยอมรับ มนุษย์โดยส่วนใหญ่จึงกลัวและไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ด้วยฐานคิดเกี่ยวกับความตายที่อิงอยู่กับการแพทย์สมัยใหม่จึงมองความตายว่าเป็นเรื่องน่ากลัว เป็นความสูญเสียพลัดพรากและเจ็บปวดทรมาน ความตายจึงถูกสถาปนาให้กลายเป็นคู่ตรงกันข้ามกับการมีชีวิต ฐานคิดเช่นนี้นำมาซึ่งวิธีการยื้อยุดกับความตายด้วยวิธีการที่ก้าวร้าวรุนแรง อันนำมาซึ่งความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน แม้กระทั่งในช่วงวาระสุดท้ายก่อนปิดฉากชีวิต[1] นอกจากนี้แล้ว ด้วยความเชื่อที่ว่าความตายเป็นเรื่องอัปมงคลยิ่งตอกย้ำให้ความตายตกอยู่ในกรอบความคิดที่ว่า ความตายคือเรื่องที่น่ากลัวและไม่ควรกล่าวถึง ความเชื่อดังกล่าวสะท้อนผ่านอุปลักษณ์ (Metaphor) เกี่ยวกับความตายเพื่อหลีกเลี่ยงคำว่า “ตาย” อันเป็นคำต้องห้ามสำหรับสังคมไทย[2] อย่างไรก็ดีแม้ว่าสังคมไทยจะเชื่อว่าการพูดถึงความตายจะเป็นเรื่องอัปมงคลหรือเป็นลางร้ายก็ตาม แต่กลับพบว่าสังคมและวัฒนธรรมในอดีตได้มีกระบวนการสร้างและดำรงไว้ซึ่งความหมายตลอดจนคุณค่าเชิงสัญลักษณ์ของความตายด้วยการทำให้ความตายกลับกลายเป็นเรื่องของชุมชนส่วนรวมผ่านพิธีกรรมเชิงสัญลักษณ์ต่าง ๆอันเป็นเครื่องหมายแสดงถึงการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนตั้งแต่ลืมตาดูโลกจวบกระทั่งก้าวเข้าสู่ความตาย[3]แต่ด้วยความรู้และอำนาจทางการแพทย์สมัยใหม่ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมทำให้ความตายถูกเบียดขับออกจากชุมชนสู่โรงพยาบาลมากขึ้นเรื่อย ๆ[4] ส่งผลให้ความตายและกระบวนการตายโดยส่วนใหญ่เกิดขึ้นในโรงพยาบาล ความตายจึงถูกกลับกลายให้เป็นเรื่องปัจเจกเฉพาะครอบครัวมิใช่เรื่องของชุมชนอีกต่อไป

เมื่อความตายเป็นเช่นที่กล่าวมาข้างต้น พยาบาลซึ่งเป็นวิชาชีพที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยมากที่สุด จนกล่าวได้ว่าเป็นวิชาชีพที่ทำงานใกล้ชิดกับความตายมากกว่าวิชาชีพอื่น ๆ[5] เนื่องจากเป็นผู้ให้การดูแลอย่างใกล้ชิด ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้ป่วยตลอดเส้นทางของความเจ็บป่วยกระทั่งเข้าสู่ความตาย แต่ในความเป็นจริงกลับพบว่าพยาบาลและบุคลากรด้านสุขภาพอื่น ๆ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความตายและภาวะใกล้ตายน้อยมาก[3] โดยเฉพาะอย่างยิ่งความตายและภาวะใกล้ตายในแง่มุมของพระพุทธศาสนา ซึ่งอาจส่งผลต่อกระบวนการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย/ใกล้ตายอย่างครอบคลุม จึงเป็นความจำเป็นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับพยาบาลในการทำความเข้าใจในเรื่องดังกล่าว

หากกล่าวถึงความตาย ผู้คนโดยทั่วไปนึกถึงการสิ้นสุดชีวิตในลักษณะหัวใจหยุดเต้นหรือสมองหยุดทำงาน อันเป็นนิยามความตายในทางการแพทย์ การนิยามความตายในลักษณะคำกล่าวสะท้อนให้เห็นการมองมนุษย์เพียงแค่มิติเดียว คือมิติด้านร่างกาย ส่งผลให้การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย/ใกล้ตาย ถูกลดทอนให้เหลือเพียง มิติทางด้านรูปกายเท่านั้น แท้ที่จริงแล้ว หากกล่าวถึงความตายยังมีอีกหลากหลายมิติ รวมถึงมิติด้านศาสนา พุทธศาสนามองความตายมิใช่เฉพาะเรื่องร่างกายเท่านั้น หากแต่ยังหมายรวมถึง การดับของจิตอีกด้วย[6] มิติของการมองเช่นนี้ส่งผลให้กระบวนการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย/ ใกล้ตายมีความคลอบคลุมองค์รวมอันเป็นปรัชญาสำคัญของวิชาชีพการพยาบาล บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาศักยภาพพยาบาลในการดูแลพระภิกษุอาพาธระยะสุดท้าย” มีวัตถุประสงค์ ที่จะนำเสนอเรื่องราวของชีวิต ความตาย และภาวะใกล้ตาย ผ่านมุมมองของพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องราวดังกล่าว และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลทั้งตนเองและบุคคลอื่น ๆ โดยจะนำเสนอเป็นลำดับดังต่อไปนี้

1. เรื่องราวของชีวิต

ปฐมกำเนิดแห่งชีวิต

ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ทรงกล่าวถึงปฐมกำเนิดแห่งชีวิตหรือ การก่อกำเนิดเป็น

มนุษย์ได้นั้นจะต้องประกอบด้วยปัจจัยที่พร้อม 3 ประการ คือ 1) บิดา มารดา อยู่ร่วมกัน หมายถึงบิดามารดามีเพศสัมพันธ์กัน 2) มารดามีระดู หมายถึงมารดาอยู่ในช่วงไข่สุก และ 3) คันธัพพสัตว์ปรากฏ หมายถึงสัตว์ที่จะมาเกิดในครรภ์ สะท้อนผ่านพุทธวจนะที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย แต่ว่าเมื่อใดก็ตามที่มารดาอยู่ร่วมกัน 1 มารดามีระดู 1 สัตว์จะมาเกิดปรากฏ 1 เพราะความพร้อมแห่งปัจจัย 3 ประการ การตั้งครรภ์จึงเกิดขึ้น” ภายหลังจากครบองค์ประกอบทั้งสามประการ ปฐมกำเนิดแห่งชีวิตก็เริ่มขึ้นจากเป็นกลละเข้าช่วงอัพพะ ฆนะปัจจสาขา รวมเป็นระยะเวลา 1 เดือน หลังจากนั้น ชีวิตก็มีพัฒนาการอยู่ในครรภ์มารดาตามลำดับ กระทั่งเข้าสู่สัปดาห์ที่ 42 โดยประมาณจึงคลอดสู่โลกภายนอก[7] จึงอาจสรุปได้ว่า ปฐมกำเนิดแห่งชีวิตเริ่มตั้งแต่ช่วงกลละอันเป็นสัปดาห์แรกของความพร้อมด้วยปัจจัยสามประการดังกล่าวนั่นเอง

จากที่กล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า องค์ประกอบหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดชีวิตมนุษย์สองประการแรกเป็นองค์ประกอบทางกายภาพ เป็นที่เข้าใจและอธิบายได้ในเชิงวิทยาศาสตร์หากแต่องค์ประกอบที่สาม คันธัพพะ คืออะไร ตามความเชื่อของพุทธศาสนาเถรวาทเชื่อว่า คันธัพพะ หมายถึงสัตว์ที่เข้าไปอยู่ในครรภ์โดยที่สัตว์นั้นไม่รู้เนื้อรู้ตัวหรือไม่สามารถเลือกอะไรได้ ไม่ว่าจะเป็น เพศ ฐานะ สถานที่กำเนิด หรืออื่น ๆ ทุกสิ่งอย่างล้วนขึ้นอยู่กับแรงกรรมที่เคยประกอบสร้าง ซึ่งในระยะต่อมา พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทได้พัฒนาแนวคิดเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ให้ละเอียดลึกลงไปผ่านวรรณกรรมหมวดหนึ่ง ที่เรียกว่าพระอภิธรรม ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์ โดยใช้คำว่า ปฏิสนธิจิต หรือปฏิสนธิวิญญาณแทนคำว่า คันธัพพะ เมื่อกล่าวถึงสัตว์ที่จะเกิดในครรภ์มารดา[7,8]

ขันธ์ 5 องค์ประกอบแห่งชีวิต

พระพุทธศาสนามองชีวิตมนุษย์ในลักษณะขององค์รวมแห่งชีวิตที่ประกอบไปด้วยขันธ์ 5 ซึ่งได้แก่ 1) รูป คือส่วนที่เป็นวัตถุ หรือส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ตลอดจนสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติการณ์ต่าง ๆ ของสสารพลังงานนั้น ๆ เช่น อวัยวะต่าง ๆของร่างกาย 2) เวทนาเป็นส่วนความรู้สึกต่อสิ่งต่าง ๆได้แก่ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือความรู้สึกเฉย ๆ 3) สัญญาคือการกำหนดได้ หมายรู้อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้น ๆได้เช่น จำรูป จำเสียง 4) สังขาร หมายถึงสภาพของจิตที่ปรุงแต่งโดยมีเจตนาเป็นตัวนำ หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นความนึกคิดดี ชั่วต่าง ๆ และ 5) วิญญาณ หมายถึงการรับรู้อารมณ์ การรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาทสัมผัสทั้งห้า และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ[9]

ตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงมองชีวิตในลักษณะของส่วนประกอบต่าง ๆของขันธ์ 5 ที่ประชุมร่วมกัน ส่วนประกอบแต่ละส่วนดังกล่าวนี้ ไม่สามารถอยู่อย่างอิสระ หากแต่ต้องอาศัยซึ่งกันและกันและทำงานอย่างสอดประสาน เมื่อส่วนประกอบของขันธ์ 5 แยกสลายออกจากกันชีวิตในโลกมนุษย์ก็สิ้นสุด

2. เรื่องราวเกี่ยวกับความตาย

เมื่อกล่าวถึงความความตาย ผู้คนโดยทั่วไปนึกถึง การสิ้นสุดของชีวิต ในลักษณะของ อวัยวะต่าง ๆ หยุดการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการหยุดทำงานของหัวใจ หรือสมอง ซึ่งเป็นนิยามความตายในทางการแพทย์ การนิยามความตายในลักษณะดังกล่าว สะท้อนให้เห็นมุมมองการมองมนุษย์เพียงแค่มิติด้านร่างกายมิติเดียว ส่งผลให้การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย/ใกล้ตาย ถูกตีกรอบให้เหลือเพียงด้านกายหรือร่างกายเท่านั้น แท้ที่จริงแล้วหากกล่าวถึงความตายยังมีอีกหลากมิติ หลายมุมมอง รวมถึงมิติด้านศาสนา พุทธศาสนามองความตายมิใช่เฉพาะเรื่องกายเท่านั้น หากแต่ยังหมายถึงการแตกดับของจิตอีกด้วย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความตายและภาวะใกล้ตาย : ทัศนะของพระพุทธศาสนา

ดังกล่าวมาแล้วว่าเมื่อเมื่อพูดถึงความตาย คนทั่วไปมักหมายถึงการหยุดทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งอวัยวะที่สำคัญ เช่นหัวใจหยุดเต้น หรือหยุดหายใจ ตามทัศนะของพุทธศาสนา

แม้จะถือว่าการสิ้นสุดการทำงานของอวัยวะต่าง ๆของร่างกายจะเป็นจุดสิ้นสุดชีวิตของมนุษย์หรือเรียกว่าความตาย แต่ความตายในแง่ของพระพุทธศาสนามิได้หมายรวมเอาเฉพาะการสิ้นสุดหรือดับลงแห่งชีวิตในภพชาติหนึ่ง ๆเท่านั้น หากแต่ความตายยังหมายรวมถึงการดับลงของรูปนามกับจิตด้วย[10] ดังนั้นพุทธศาสนาจึงได้มีการจำแนกประเภทของความตายออกเป็นหลายประเภท ดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านพุทธโฆษาจารย์ ได้แบ่งประเภทของความตายเป็น 4 ประเภทคือ [11] 1)ความตายอันเป็นความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ที่เนื่องอยู่กับภพอันหนึ่งชื่อว่า มรณะ เป็นความตายที่เกี่ยวกับชีวิตสังขารบุคคล ในขณะที่บุคคลยังมีชีวิตนั้นจะมีชีวิตินทรีย์ (ฝ่ายจิต) หล่อเลี้ยงรูปกายให้สดใสเคลื่อนไหวไปมาอยู่ แต่เมื่อชีวิตินทรีย์ขาดลงจิตก็เคลื่อนไหวต่อไปอีก หรืออาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งคือการสิ้นสุดลงของขันธ์ 5 ในส่วนที่เป็นรูปกาย แต่ในส่วนที่เป็นจิต ไม่ได้ดับสูญลงนั้นเอง 2)ความตายที่ไม่ต้องการมาเกิดใหม่อีก ความตายประเภทนี้ในทางพุทธศาสนาถือว่าเป็นความตายที่แท้จริง เพราะไม่มีการสืบต่อของภพชาติอีก เรียกว่าสมุจเฉทมรณะ 3) ความตายที่เป็นการเกิดดับของนามรูปอยู่ทุกขณะ เป็นการเกิดดับที่เป็นไปอย่างต่อเนื่องขณะที่ยังมีลมหายใจ เช่นการเกิดและการเสื่อมสลายของเซลล์ต่าง ๆเรียกว่า ขณิกมรณะ และ 4)ความหมายโดยสมมุติของชาวโลก เช่นต้นไม้ตาย นาฬิกาตาย เรียกว่าสมมุติมรณะ

จากที่กล่าวข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าแม้พระพุทธศาสนาจะมีแนวคิดเกี่ยวกับความตายไว้หลายประเภทแต่ความตายที่ถือว่าเป็นการตายอย่างแท้จริงคือการดับสิ้นทั้งรูปนามและจิต การที่จะตายอย่างแท้จริงได้จะต้องมีการดับสิ้นซึ่งกิเลสและก้าวเข้าสู่ดินแดนแห่งพระนิพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา[12] และหากเราพิจารณาลงไปอย่างละเอียดลึก จะพบว่าความตายไม่ว่าจะเป็นประเภทใดก็ตาม สามารถเกิดได้ในทุกขณะ ของการดำรงชีวิตพุทธศาสนาจึงสอนให้ไม่ตั้งตนอยู่ในความประมาท และเตรียมพร้อมที่จะรับกับความตายทุกขณะเมื่อ ด้วยการพิจารณาความตาย ให้เป็นเสมือนหนึ่งสิ่งที่เราต้องเผชิญและพร้อมที่จะยอมรับมันซึ่งเรียกว่ามรณานุสติ[13]

ภาวะใกล้ตาย

ตามทัศนะของพระพุทธศาสนาขณะที่คนเข้าสู่ช่วงสุดท้ายของชีวิต จิตเป็นสิ่งพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญอย่างมาก ถ้าจิตของบุคคลนั้นเศร้าหมองขุ่นมัว ก็จะส่งผลให้ไปเกิดในทุคติภพ แต่ถ้าจิตใจของบุคคลนั้นผ่องใสก็จะทำให้ไปเกิดสุคติภพ[13] อย่างไรก็ตามพุทธศาสนาได้แบ่งพฤติภาพของจิตในขณะที่กำลังใกล้จะดับจิต แบ่งเป็นช่วงสำคัญ 2 ช่วง คือ 1) ช่วงเวลาใกล้ดับจิต เรียกว่ามรณาสันนกาล และ 2) ช่วงเวลาทำงานครั้งสุดท้ายของจิตในภพชาตินี้ เรียกว่า มรณาสันวิถี[8] ช่วงเวลาที่มีความสำคัญต่อจิต ของบุคคล และมีความสำคัญเป็นพิเศษต่อการสืบต่อภพชาติของผู้ที่กำลังจะตาย คือช่วง มรณาสันวิถี ซึ่งจะเกิดเป็นนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งในนิมิต 3 อย่าง จะปรากฏเป็นอารมณ์ของจิตของคนที่ใกล้ตายได้แก่ [8,13] 1) กรรมหรือกรรมารมณ์ หมายถึงการนึกถึงกรรม หรือการกระทำที่บุคคลกระทำที่กำลังจะตาย ได้กระทำไว้ เรียกว่า อาสันนกรรม (กรรมใกล้ดับจิต) ซึ่งจะส่งผลต่อผู้ที่กำลังจะตายก่อนกรรมอื่น ๆทั้งหมด การจะสืบต่อภาพชาติต่อไปจากชาตินี้ ขึ้นอยู่กับพลังของผลกรรมที่บุคคลนั้นนึกถึงก่อนที่จะดับจิต ว่าเป็นกุศลกรรมหรือเป็นอกุศลกรรม พลังของกรรมขึ้นอยู่กับกรรมที่ได้กระทำไว้ เช่นเดียวกันว่าทำกุศลกรรมหรือ อกุศลกรรมมากกว่ากัน 2) กรรมนิมิต หมายถึงเครื่องหมายที่แสดงผลของกรรมแก่ผู้ที่ใกล้ตาย สามารถรับรู้ได้ทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่นตา จะเห็นภาพโบสถ์วิหารที่ตนเองเคยสร้างไว้ ภาพสัตว์หรือมนุษย์ที่ตนเองเข่นฆ่า ทางหู ได้ยินเสียงระฆัง เสียงฆ้อง ทางจมูก ได้กลิ่นธูป น้ำหอม กลิ่นคาวเลือด ทางลิ้น รู้สึกถึงรสหอมหวาน รสเผ็ดร้อนเหมือนกำลังกลืนกินเหล็กแดง ทางกาย รู้สึกสัมผัสที่นอนอ่อนนุ่ม หรือความร้อนของไฟนรก กรรมนิมิตนี้นอกจากเครื่องหมายแสดงผลของกรรมแล้วยังหมายถึง อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบกรรมซึ่งจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ กล่าวคือเมื่อนึกถึงการฆ่าสัตว์ จะนึกถึงอุปกรณ์ที่ใช้ฆ่าไปพร้อมกัน ถ้าเป็นกุศลกรรม เช่นการใส่บาตรจะนึกถึงอาหารที่ใส่บาตรเป็นต้น 3) คตินิมิต หมายถึงภาพภพภูมิ ที่ตนจะสืบต่อจากภพชาตินี้ ตามแรงกรรมที่จะปรากฏให้ผู้ใกล้

ตายได้เห็น เช่น คตินิมิตแห่งนรก จะปรากฏเป็นเปลวไฟที่ร้อนแรง ต้นงิ้วที่มีเหล็กหนามยาว คตินิมิตแห่งเปรตและอสุรกายจะปรากฏให้เห็นหุบเขา ถ้ำอันมืดมิด คตินิมิตแห่งสัตว์เดรัจฉาน จะปรากฏเป็นทุ่งหญ้า ป่าไม้ หรือภาพสัตว์ที่จะสืบต่อภพชาติ คตินิมิตแห่งมนุษย์ จะปรากฏเป็นก้อนเนื้อเล็ก ๆ ที่ครรภ์มารดา คตินิมิตแห่งเทวดา จะปรากฏเห็นวิมานทิพย์ หรือปราสาทที่สวยงาม เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปในภาวะใกล้ตาย ช่วงเวลาที่มีความสำคัญต่อสภาพจิตของบุคคลมากที่สุดคือ ช่วงมรณาสันวิถี หากสภาพจิตในช่วงนี้ เกิดนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นนิมิตในทางอกุศลกรรม ผู้ใกล้ตายจะมีจิตใจที่ขุ่นมัว เศร้าหมอง และอาจแสดงออกทางกายโดยการดิ้นรนทุรนทุราย เพ้อ กระวนกระวาย การช่วยเหลือผู้ป่วยใกล้ตายในวิถีพุทธจึงมักบอกผู้ใกล้ตายให้มีจิตใจที่สงบ จดจ่อกับพระรัตนตรัยหรือบุญกุศลที่เคยประกอบสร้าง เพื่อให้มีการสืบต่อภพชาติในทางสุคติ

การประยุกต์ใช้แนวคิดเกี่ยวกับความตายตามมุมมองพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน

หากพิจารณาความตายผ่านมุมมองของพระพุทธศาสนาเถรวาทนิกายแล้วจะพบว่า ความตายสามารถเกิดได้ทุกชั่วขณะ พุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นที่จะให้ยอมรับความตายได้ทุกเมื่อ ด้วยการไม่ตั้งตนอยู่ในความประมาท รู้จักปล่อยวาง และเร่งสร้างกุศลกรรมในขณะที่มีชีวิตอยู่ การพิจารณาความตาย เพื่อฝึกฝนตนเองให้สามารถเผชิญกับความตายได้อย่างสงบและกล้าหาญนั้น ท่านพุทธโฆษาจารย์(อ้างถึงในสมภาร พรมทา)[7] ได้แนะกรอบความคิดสำหรับพิจารณาไว้ 8 ประการ คือ

1) พิจารณาความตายนั้นเสมือนเพชฌฆาตที่เรากำลังประจันหน้าอยู่ทุกขณะ การพิจารณาความตายในกรอบความคิดนั้น ช่วยให้ระลึกอยู่เสมอ ว่าตนเองจะตายเมื่อไหร่ก็ได้ช่วยให้ไม่ประมาท และดำรงชีวิตอยู่ในกรอบของศีลธรรมและจริยธรรมตลอดเวลา

2) พิจารณาความตายโดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ ที่เหนือกว่าเราในทุก ๆด้าน ล้วนไม่พ้นจากความตาย การพิจารณาในกรอบแนวคิดนี้ ช่วยให้เราระลึกอยู่เสมอว่าความตายเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ซึ่งช่วยให้เกิดการยอมรับความตายในฐานะสัจธรรมแห่งชีวิต เมื่อไม่สามารถล่วงพ้นจากความตายได้ สิ่งที่ควรยึดปฏิบัติคือการเผชิญกับความตายอย่างสงบและกล้าหาญ

3) พิจารณาความตายเป็นสิ่งที่กระชากสิ่งที่รัก ที่หวงและสะสมมาตลอดชีวิตไปจากเรา ซึ่งจะช่วยให้ไม่หลงอยู่กับการสะสมทรัพย์หรือหลงอยู่กับเกรียติยศ เพราะเมื่อความตายมาถึง สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถนำไปพร้อมกับความตายได้ หากแต่การสะสมบารมีด้วยการประกอบสร้างแต่คุณงามความดีต่างหากที่จะช่วยนำพาให้ไปสู่ภพภูมิที่ดีภายหลังก้าวเข้าสู่โลกหลังความตาย

4) พิจารณาความตายในแง่ที่ว่าร่างกายไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของสาธารณะสำหรับโรคภัยไข้เจ็บ เมื่อเป็นเช่นนั้นเราไม่มีสิทธิแสดงความหวงแหนร่างกายในลักษณะของการกลัวตาย

5) พิจารณาว่าเพราะสิ่งที่เรียกว่าอายุที่หล่อเลี้ยงชีวิตเรานั้นเป็นสิ่งเปราะบาง ดังนั้นความตายจะมาเยี่ยมเยือนเมื่อไหร่ก็ได้ อายุในที่นี้หมายถึงสิ่งที่พระอภิธรรม เรียกว่า “ชีวิตอินทรีย์” ซึ่งได้แก่พลังที่หล่อเลี้ยงรูปกายให้มีชีวิต

6) พิจารณาความตายสามารถเกิดขึ้นในได้ทุกขณะเมื่อ และความตายที่จะเกิดขึ้นนั้นไม่มีสัญญาณเตือนล่วงหน้า ซึ่งจะช่วยให้ไม่ประมาท และดำเนินชีวิตอยู่ในกุศลกรรมตลอดเวลา

7) พิจารณาความตายสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกช่วงวัย ไม่จำเป็นต้องเป็นปัจฉิมวัย

8) พิจารณาชีวิตนั้นดำรงอยู่ในรูปของ “ขณะ” ที่สั้นแสนสั้น คำว่าขณะหมายถึงช่วงเวลา ซึ่งคัมภีร์ฝ่ายพระอภิธรรม ได้แสดงไว้ว่า สั้นมาก เชื่อกันว่า 1 ขณะ นั้นสั้นกว่า 1 วินาที ตามวิธีการวัดในปัจจุบัน การซอยชีวิตออกเป็นช่วงสั้น ๆเช่นนี้ ทำให้พบว่าชีวิตนั้นไม่มีเวลามากอย่างที่คิด จึงต้องทำในสิ่งที่เป็นแก่นสารของชีวิต

ผลที่เกิดจากการฝึกพิจารณาความตาย

หากพิจารณากรอบความคิดของการฝึกพิจารณาความตายตามแนวทางของท่านพุทธโฆษาจารย์

ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ผลที่บังเกิดต่อพยาบาลหรือผู้ที่ฝึกฝนอยู่เป็นประจำ มีดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้ที่ไม่อยู่กับความประมาท การฝึกพิจารณาความตายเป็นการฝึกเพื่อให้เกิดการใช้ชีวิตอยู่อย่างไม่ประมาท เนื่องจากการฝึกดังกล่าวช่วยให้เข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับความตายว่าเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดชั่วขณะเวลาส่งผลให้ผู้ที่ฝึกอยู่เป็นประจำไม่ปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปอำนาจของกิเลสหากแต่ใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทัน ดำรงตนอยู่ภายใต้กรอบศีลธรรมและจริยธรรมอันเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา[13]

2. เป็นผู้ที่เข้าใจในชีวิต การฝึกพิจารณาความตายเป็นการส่งเสริมให้ผู้ที่ฝึกเข้าใจในชีวิตว่า แท้ที่จริงแล้วมนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะอยู่ฐานะอย่างไรจุดสุดท้ายของชีวิตล้วนแล้วแต่ไม่สามารถก้าวพ้นความตายได้หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ความตายเป็นส่วนหนึ่งของวัฏจักรชีวิต เมื่อเข้าใจได้เช่นนี้ท่าทีหรือการปฏิบัติต่อความตายหรือผู้ที่ใกล้จะตายจะเต็มไปด้วยความสงบ เมตตา และกล้าหาญ อีกทั้งเมื่อฝึกจนกระทั่งเข้าใจว่าความตายเป็นสัจธรรมแห่งชีวิต เมื่อเผชิญกับความตายหรือภาวะใกล้ตาย ผู้ที่ฝึกจะไม่เกิดอารมณ์เศร้าหมอง หดหู่ หรือร้องให้ฟูมฟายไปกับครอบครัวของผู้ตาย หากแต่เป็นผู้ที่นำพาให้ผู้ตายและครอบครัวได้เข้าใจในสัจธรรมของชีวิต

3. เป็นผู้ที่มีสติ ผลที่เกิดในข้อนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากการมองความตายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ส่งผลให้ผู้ที่ฝึกใช้ชีวิตอย่างมีสติตระหนักรู้อยู่ตลอดเวลา

การประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย/ใกล้ตาย

พระพุทธศาสนามองความตายในฐานะส่วนหนึ่งของวัฏจักรชีวิต เป็นสัจธรรมที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบ การเตรียมใจยอมรับกับความตายอย่างมีสติ เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำ นอกจากนี้แล้วพระพุทธศาสนา ยังให้ความสำคัญกับสภาพจิตก่อนตาย ดังที่ได้กล่าวไปแล้ว แนวคิดนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย/ใกล้ตายได้ดังนี้[14,15]

1. ช่วยให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่จะมาถึง การรับรู้และยอมรับว่าวาระสุดท้ายของตนใกล้จะมาถึงในขณะที่สภาพร่างกายยังเอื้ออำนวยอยู่ จะช่วยให้ผู้ป่วยได้เตรียมตัว เตรียมใจและวางแผนจัดการกับชีวิตตลอดจนภาระที่คั่งค้างจนหมดสิ้น จนกระทั่งตายอย่าง “หมดห่วง” อย่างไรก็ตามใช่ว่าผู้ป่วยทุกคนจะยอมรับกับความตายที่เกิดขึ้นได้ สำหรับผู้ป่วยที่ไม่สามารถทำใจยอมรับกับความตายได้ บทบาทที่สำคัญสำหรับพยาบาลคือ การรับฟังผู้ป่วยอย่างตั้งใจและใช้เทคนิคการสะท้อนคิด จนกระทั่งผู้ป่วยเกิดการตระหนักรู้และยอมรับอย่างแท้จริงว่าการตายเป็นกระบวนการหนึ่งของชีวิตมนุษย์

2. ช่วยให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ดีงาม พยาบาลสามารถน้อมนำให้ผู้ป่วยระลึกถึงความดีงามได้หลากหลายวิธี เช่นการนำพระพุทธรูปสิ่งศักดิ์สิทธ์ หรือภาพครูบาอาจารย์ที่ผู้ป่วยนับถือมาติดไว้ในห้องเป็นเครื่องระลึกถึง การชักชวนผู้ป่วยสวดมนต์ อ่านหนังสือธรรมะหรือฟังเทปบรรยายธรรมตามความชอบของผู้ป่วย ชักชวนให้ผู้ป่วยได้ระลึกถึงความดีงาม ที่ตนได้ประกอบสร้างไว้ และในช่วงวินาทีสุดท้าย หรือชั่วโมงสุดท้ายก่อนปิดฉากชีวิต พยาบาลควรแนะนำให้ผู้ป่วยยึดมั่นในพระรัตนตรัย ระลึกถึงสิ่งที่ดีงาม แนะนำการกำหนดลมหายใจด้วยวิธีการต่าง ๆแม้ผู้ป่วยจะไม่รู้สึกตัวก็ตาม

3. ช่วยให้ผู้ป่วยปลดเปลื้องสิ่งที่ค้างคาใจและปล่อยวางในสิ่งต่าง ๆ เป็นการช่วยให้ผู้ป่วยได้ระบายและปลดปล่อยสิ่งที่คั่งค้างภายในใจที่เป็นเสมือนความรู้สึกผิด ตราบาป หรือแม้กระทั่งความต้องการที่ถวิลหามาเกือบชั่วชีวิต ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยหมดความกังวลและตายอย่างสงบตามแนวคิดของพุทธศาสนา การช่วยเหลือดังกล่าวพยาบาลสามารถกระทำได้ด้วยการประเมินผู้ป่วยอย่างถี่ถ้วน ค้นหาสิ่งที่ค้างคาใจผู้ป่วยและดำเนินการช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างถึงที่สุด

4. เสริมสร้างบรรยากาศของความสงบด้วยการจัดสภาพแวดล้อมให้เป็นระเบียบ สงบ งดเว้นการพูดคุยที่เป็นการรบกวนผู้ป่วย หลีกเลี่ยงการถกเถียงในหมู่ญาติหรือร้องให้ฟูมฟาย ซึ่งกรณีนี้พยาบาลอาจจัดห้องหรือสถานที่เฉพาะสำหรับญาติ

5. กระตุ้นและส่งเสริมให้ญาติได้กล่าวคำอำลาขณะที่ผู้ป่วยกำลังจากไปโดยการกระซิบข้างหูผู้ป่วย พูดถึงความรู้สึกที่ดี ๆ ที่มีต่อผู้ป่วยและชื่นชมในคุณงามความดีที่ผู้ป่วยได้กระทำ พร้อมทั้งขอขมาในสิ่งที่ได้ล่วงเกิน และแนะนำให้ปล่อยวาง ในสิ่งต่าง ๆ พร้อมกับระลึกถึงพระรัตนตรัย

บทสรุป

ชีวิตในทัศนของพระพุทะศาสนาประกอบด้วยขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่ทำงานกันอย่างสอดประสาน เมื่อส่วนประกอบของขันธ์ 5 แยกสลายออกจากกันชีวิตในภพมนุษย์ก็สิ้นสุดลง แต่การสิ้นสุดของชีวิตในพระพุทธศาสนามิได้หมายรวมเพียงเฉพาะความแตกดับของขันธ์ทั้งห้าเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึงการดับของจิตด้วย และพระพุทธศาสนามองความตายว่าเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกชั่วขณะ พระพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ให้ตั้งตนอยู่ด้วยความไม่ประมาทและฝึกตนเองเพื่อให้สามารถเผชิญกับความตายได้อย่างกล้าหาญด้วยการเพ่งพินิจพิจารณาความตาย ซึ่งเรียกว่า มรณานุสตินอกจากนั้นแล้วพุทธศาสนายังให้ความสำคัญกับสภาพจิต ก่อนชีวิตจะเข้าสู่สัมปรายภพ จิตที่ผ่องใส ไร้ความขุ่นหมองย่อมนำไปสู่ภพภูมิที่ดีหลังความตาย หากแต่จิตที่สับสนทุรนทุรายย่อมเป็นไปในทางตรงกันข้าม กรอบคิดดังกล่าวพยาบาลสามารถนำมาประยุกต์ใช้ทั้งในชีวิตประจำวันด้วยการเพ่งพินิจพิจารณาความตายตามแนวทางของพระพุทธองค์ และในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย/ใกล้ตายด้วยการช่วยเหลือให้ผู้ป่วยมีจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ดีงาม กระทั่งลมหายใจสุดท้ายก่อนชีวิตก้าวเข้าสู่โลกแห่งความตายการช่วยเหลือดังกล่าวพยาบาลมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งโดยการช่วยให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่จะมาถึง ช่วยให้ผู้ป่วยปลดเปลื้องสิ่งค้างคาใจและปล่อยวางในสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนการเสริมสร้างบรรยากาศแห่งความสงบในช่วงวาระสุดท้ายของชีวิตผู้ป่วย

กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาศักยภาพพยาบาลในการดูแลพระภิกษุอาพาธระยะสุดท้าย” ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น(เลขที่โครงการ I56352) คณะผู้วิจัยใคร่ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

References

1. PhraVisalo P. Death: The door to a new state. In Chuengsatiansup K, Throngsilsat N, Kritkriawan P, editors, Dimensions of health : New paradigm to create healthy society. 2 [nd]ed. Nonthaburi : Health systems research institute ; 2004. P. 110-33. (in Thai)
2. Patrarakoop Y. Conceptual metaphor of death through the metaphoric language in dharma texts. Jounalof Thai language and literature 2010 ; 27 : 109 -37. (in Thai)
3. Chuengsatiansup K. Situation and knowledge about death in Thai society. In chuengasatiansup K, Muksong C, Pinkaew R, Retkhong A, Kata P, Throngsilsat, editors; Death culture during the last breath of life : A manual for caring the end of life patients in Social dimension. Bangkok :Nungsue-dee ; 2007 . P. 1-28. (in Thai)
4. PhraVisalo P. Death in Social and spiritual dimension.Sekhiyadamma2004 ; 59(14) : 1-15. (in Thai)
5. Jompaeng Y, Sangchart B. Nurse’s perception of a good death : A phenomenology study. Journal of nursing Science & Health 2013; (3) : 49-59. (in Thai)
6. Pinkaew R, Sirisathotkul M. Life and death in Buddhist View. In chungsathainsup K, Muksong C, Pinkaew R, Petkhong A, Kata P, Trongsilsat

N, editors, Death culture during the last breath of life in social dimension. Bangkok NongsueDee ; 2007. P 116 -48. (in Thai)

7. Promta S. Buddhist views on birth and death. In Hongladaroom S, editor, Death and dying : Religious and scientific views. Bangkok :Chulalungkorn University ; 2006. P. 205-56. (in Thai)
8. Rangsri SN. Buddhist philosophy from Buddhist scriptures (Tripitaka). 3 rded. Bangkok :Chulalongkorn university; 2005. (in Thai)
9. PhraDhammapitaka (P. A. Payutto). Buddhadamma (The old version). 10 th ed. Bangkok: Dharmasapa; 2001. (in Thai)
10. Wasinghon N. The defintion of death : Death interpretation base on Buddhist philosophy [Thesis]. Chiangmai :Chiangmai Univ. ; 1998. (in Thai)
11. Malawachiro B. (Pramaha). Buddhism and death. Bangkok :Dokyawichakarn ; 2005. (in Thai)
12. Ekwuttiwongsa R, Sangchart B, Spiritual of sick Buddhist monks. Journal of Nursing Science and Health 2012; 35(2) : 100-10. (in Thai)
13. Kertkawe T. Buddhist Philosophy: realistic views on the world and life. Samutprakarn : Commercial World Media ; 2010. (in Thai)
14. PhraVisalo P. Healing end of life patients on their last breath with Buddhist approach. In Lertsaguansinchai P, Nootprayoon I, Chatkaew P, Sithipan C, editor, Caring for end of life patients. 2nded. Bangkok :Aksornsampan (1987) ; 2007. P. 239 -57. (in Thai)
15. Hatheerat S. Caring for end of life patients to die peacefully. Bangkok :Pimdee; 2009. (in Thai)