

การลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายด้วยหลักพุทธจิตวิทยา

Decreasing the Death Anxiety Using Buddhist Psychology

วริทธิ์ตา จารุจินดา

Variththa Charuchinda

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: Variththa789@gmail.com

รับต้นฉบับ 8 มกราคม 2561 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2561

บทคัดย่อ

ความตายถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เป็นไปตามหลักกฎไตรลักษณ์ ความตายถ้าเราตระหนักชัดว่าความตายเป็นธรรมดาของชีวิต เราก็จะทำให้ใจรับความพลัดพรากสูญเสียได้ พระพุทธศาสนาสอนให้ยอมรับกฎธรรมชาติ ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย ถ้าเรายอมรับไม่ได้ก็จะเกิดความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะเข้าใจและยอมรับได้ว่า การตาย เป็นความจริงที่ เรียกว่า สัจธรรม ไม่มีใครหนีความตายพ้น เมื่อป่วยก็ต้องพยายามช่วยเหลือกันดูแลรักษาให้หาย และใช้ความตายที่ไม่รู้ว่าจะมาถึงตอนเมื่อไหร่ เป็นเครื่องกระตุ้นให้คนเร่งพัฒนาตน เมื่อความตายกำลังจะเข้ามา พุทธศาสนามองว่าเป็นโอกาส สุดท้ายของการพัฒนาจิตใจ หากทำได้ดีจะช่วยให้ผู้นั้นก้าวสู่ภพภูมิที่ดีต่อไปได้ การให้การปรึกษาผู้มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายด้วยหลักพุทธจิตวิทยานั้น จะช่วยให้ผู้ป่วยเห็น ภาวะธรรม ของการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น ช่วยให้เขายอมรับความตายที่จะมาถึง โดยการหมั่นพิจารณาความตาย อันจะนำไปสู่การเห็นความเปลี่ยนแปลงของชั้น 5 ช่วยให้ผู้ป่วยมีจิตปราศจากความเศร้าหมอง ชุ่มมัว มีจิตยึดเหนี่ยวกับสิ่งที่ดี จิตใจผ่องใส สว่าง มีจิตเลื่อมใสใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เวลาที่ใกล้ตาย เมื่อร่างกายตนเองเปลี่ยนแปลงจะไม่เกิดการยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นสิ่งสำคัญ เกิดการละวางได้เมื่อเวลาวิกฤตของชีวิตมาถึง ผู้ป่วยจะจากไปด้วยการสงบ คล้ายคนนอนหลับ ถือเป็นการตายดี จากไปอย่างมีสติ เมื่อเราเข้าใจในเรื่องความตาย ตระหนักระลึกถึงความตาย เตรียมพร้อมรับมือ สามารถเผชิญกับความตายได้อย่างดี เป็นการลดความทุกข์ทรมานจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย เพื่อการเตรียมตัวตายอย่างแท้จริง เพราะเราทุกคนมีโอกาที่จะเตรียมตัวอย่างดีต่อความตายของเรานั้นได้เพียงครั้งเดียว ในการเตรียมตนเอง ผู้ป่วยที่เราดูแล บุคคลที่เรารัก เพื่อการจากไปด้วยการตายได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: ความวิตกกังวล, ความตาย, หลักพุทธจิตวิทยา



Abstract

Death is a part of life and it can happen anytime according to the Three Characteristics. No one can escape death. If we clearly realize that the death is a normal part of life, we will accept the loss and separation. Buddhism teaches us to accept the natural law, everyone who is born will die. If we cannot accept it, we will suffer. So how we do to understand and accept that death are the facts of life, namely the Eternal Truth. When someone we know is sick, we have to try to help, look after and treat them until he or she is fully recovered. At the same time, we use the death that we do not know when to arrive as a stimulant on human development. When the death is approaching, Buddhism regards it as the last chance to develop our mental toughness. So, if we do it well, it will help us to move forward to the better future life. Counselling for people who have death anxiety by using the Buddhist psychology will help them see the natural Dharma phenomenon of the upcoming changes and accept the upcoming death. In this way, we should always consider the death, this leads us to see a change of Five Groups of Personality called Khan Five. This can help the patients have no sadness inside their minds, keeping their minds off the frustration. To do so, it will bind their minds with good things, making them feel peace of mind, have bright minds, and have faith in Buddha, Dhamma, Sangha at the time of death. When we see our changing body, we are not attached to material things as important things in life. This will lead us to abandonment when the end-of-life crisis arrives. In this way, the patients will pass away peacefully like the sleeping persons and it is considered a good and conscious death. Therefore, if we understand the death, being aware of the state of it, and being ready for it, we will properly encounter the death to reduce the death anxiety in preparation for good death. This is because everyone has an opportunity to prepare for a good death just one time. No matter what we do to prepare yourself, the patients we look after, and the persons we love, we do it like that for the good death.

Keywords: Anxiety, Death, Buddhist Psychology



บทนำ

ชนบธรรมนิยมประเพณีไทย เชื่อว่าการพูดถึงความตายเป็นเรื่องอัปมงคลหรือกลางร้าย เป็นสิ่งที่ไม่ควรนำพูดคุยกัน ความตายเป็นสัจธรรมและเป็นวัฏจักรของชีวิตซึ่งมนุษย์ทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย ด้วยเหตุที่ทุกคนรักชีวิตของตนเอง จึงพยายามทุกวิถีทางเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาว พยายามที่จะสร้างความหวังให้กับตนเอง เพราะไม่อยากนึกถึงเรื่องความตาย คิดว่าความตายทำให้เกิดความทุกข์ ต้องพลัดพรากจากครอบครัว จากคนที่ตนรัก ความกลัวตายเป็นปฏิกิริยาตอบสนอง แสดงออก ต่อเป้าหมายที่แน่นอนชัดเจน หรือรู้แน่นอนว่ากำลังกลัวสิ่งใด ตรงภาษาอังกฤษกับคำว่า KNOWN เช่น กลัวงู เมื่อเจองูก็จะมีปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เมื่อพบเจอ ส่วนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่ไม่เห็นชัดเจน เป็นนามธรรม บางครั้งเกิดความกังวลล่วงหน้าก่อนสิ่งนั้นจะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางธรรมชาติที่บุคคล ตั้งใจ หรือคาดการณ์ต่อความตายของตนเอง ความคิดเรื่องการไม่มีชีวิตอยู่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล และประกอบด้วยความกลัวหลาย ๆ เช่น กลัวความไม่สุขสบาย กลัวความเจ็บปวด กลัวความไม่มีตัวตนอยู่ กลัวผลลัพธ์ของความตาย กลัวการพลัดพราก และการสูญเสียคนรัก ตรงภาษาอังกฤษกับคำว่า UNKNOWN สภาพจิตสังคมที่ปรากฏในกระบวนการภาวะใกล้ตาย นั้นจึงเรียกว่า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย (death anxiety)

แนวคิดเรื่องความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายนั้นเป็นปรากฏการณ์ที่มีพื้นฐานมาจาก ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการถูกตัดอวัยวะเพศ (castration anxiety) ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการพลัดพราก (separation anxiety) และความกลัวการถูกทำลายล้าง (fear of annihilation) สภาพจิตสังคมที่ปรากฏในภาวะความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย คือ สภาพจิตไร้สำนึกไม่รู้เรื่องความตาย และไม่มีผู้ใดเชื่อมั่นในความตายของตนเอง บุคคลมักจะหลีกเลี่ยงการพูดถึงเรื่องการตาย ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย ถือว่าเป็นตัววัดขอบเขตการตอบสนองต่อความรู้สึกวิตกกังวลซึ่งตอบสนองต่อการคิดถึงความตาย หรือการเผชิญหน้ากับความตาย บุคคลที่อ้างว่าไม่ได้กลัวความตาย แต่กลัวการเจ็บปวด การสูญเสียและแสดงออกอย่างมากซึ่งความกลัวขณะที่เหตุการณ์ยังไม่เกิดขึ้น คือ บุคคลที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย (Leming & Dickinson, 1990: 82-83)

1. ความตายของตนเอง
2. ความตายของคนที่มีความสำคัญ
3. ขั้นตอนใกล้ตาย
4. สถานภาพของผู้ป่วยใกล้ตาย

โรเนตโต้และเทมเพลอร์ (Lonetto & Templer, 1986: 4) ได้รวบรวมองค์ประกอบของความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย มีด้วยกัน 4 องค์ประกอบดังนี้

1. สัมพันธ์กับความคิดและอารมณ์ที่มีผลกระทบจากภาวะใกล้ตายและความตาย



2. การคาดหวังและความกลัวการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่จะนำมาซึ่งภาวะใกล้ตายและความตาย

3. ตระหนักถึงระยะเวลาการเกิดและตายว่ามีจำกัดและผ่านไปอย่างรวดเร็ว

4. มีความสัมพันธ์กับความเครียด และความเจ็บปวดจากภาวะเจ็บป่วย โรคร้ายและภาวะใกล้ตาย

จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย นั้นเป็นสภาวะทางจิตที่มีลักษณะวิตกกังวลต่อความตาย อันเนื่องมาจากการรับรู้ถึงความตายเป็นสิ่งใกล้ชิดตนมาก ไม่สามารถหลบหลีกได้ ซึ่งประกอบไปด้วยความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย กลัวการสูญเสียร่างกาย ความวิตกกังวลเกี่ยวกับเวลาที่ผ่านมาไปอย่างรวดเร็ว กลัวความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน กลัวความตายอย่างโดดเดี่ยว ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายนั่นถือเป็นพื้นฐานของความวิตกกังวลทั้งปวงของมนุษย์ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายสามารถแยกได้อย่างชัดเจนจากความวิตกกังวลทั่ว ๆ ไป

องค์ประกอบหลักของความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย

แนวคิดเรื่องความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายนั้มีองค์ประกอบของการถูกทำลายล้าง ความกลัวการพลัดพราก องค์ประกอบความกลัวตายของมนุษย์ 4 ประการ โดยมีหลักพิจารณาที่กระบวนการใกล้ตาย ความตายที่แท้จริงของตนเอง ความคิดเกี่ยวกับชีวิตหลังความตายและการถูกห้อมล้อมด้วยบรรยากาศของความตาย สามารถแยกองค์ประกอบของความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายได้ 4 ด้าน ดังนี้ (Lonetto & Templer, 1986: 42-43)

1. ด้านความคิด ความรู้สึก (cognitive affective) การมีความคิดและความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย ภาวะใกล้ตาย ความรู้สึกหวาดกลัว เมื่อมีการพูดถึงการตาย กลัวความตาย และผลของความตายเกิดความหวั่นวิตก เมื่อคิดถึงชีวิตภายหลังความตายและอนาคต

2. ด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (physical alterations) มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่อาจเกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น อันเนื่องมาจากภาวะใกล้ตายและการตาย เช่นการผ่าตัด ภาวะศพ กลัวการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเนื่องจากอาการเจ็บหนัก หรือการเข้าสู่ภาวะใกล้ตาย

3. ด้านการตระหนักรู้เรื่องเวลา (awareness of time) การตระหนักรู้เรื่องเวลาที่ผ่านไปของช่วงระหว่างการเกิดจนกระทั่งเข้าสู่ความตาย กลัวเวลาจะผ่านไปอย่างรวดเร็ว กลัวอายุสั้น

4. ด้านสภาพการณ์ก่อให้เกิดความเครียด และความเจ็บปวด (stressors and pain) ความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากความเจ็บปวด และสภาพที่ถูกบีบคั้นที่ก่อให้เกิดความเครียดที่เกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิด เนื่องมาจากการเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็ง กลัวจะมีอาการหัวใจวายกะทันหัน รู้สึกหวาดกลัว สยดสยองต่อสงคราม ต่อเหตุการณ์ที่มีผู้คนล้มตายจำนวนมาก

จะเห็นได้ว่าความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายที่เกิดขึ้นกับเมื่อคนเราเกิดความเจ็บป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยระยะสุดท้าย (The end of life patients) ซึ่งมีภาวะเจ็บป่วยอยู่ในระยะ



ลูกหลาน ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ มีเวลาของการมีชีวิตอยู่อย่างจำกัด (ประมาณ 6 เดือน) หรืออยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต นั้นเป็นสถานการณ์ที่คุกคามต่อผู้ป่วยอย่างยิ่ง ทำให้เกิดผู้ป่วยความรู้สึกว่าตนเองหมดหนทาง ถูกทอดทิ้ง เกิดความไม่มั่นใจ รู้ว่าตนจะมีอันตราย เกิดความวิตกกังวลขึ้น และไม่สามารถแยกออกจากความกลัวได้ ความรู้สึกเช่นนี้ จะทำให้ระบบประสาทและร่างกายตื่นตัว ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นมีปฏิกิริยาเตรียมพร้อมที่จะต่อสู้ (fight) หรือถอยหนี (flight) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางสรีระต่อภาวะวิตกกังวล รวมทั้งความวิตกกังวลต่อความตายด้วย เพราะความวิตกกังวลต่อความตายเป็นรากของความวิตกกังวลทั้งหมด และในผู้ป่วยระยะสุดท้ายนั้น ผลของความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายตาย ที่เผชิญนั้นไม่ว่าจะเป็นเกิดขึ้นจริง หรือจากจินตนาการก็ตาม จะส่งผลต่อผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพฤติกรรม

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าได้ศึกษาญาณของมนุษย์ทุกคนที่ปฏิเสธความตาย แสดงออกโดยการหลีกเลี่ยงที่จะพูดถึงความตาย ความรู้สึกต่อสภาพความตาย เช่น ความเจ็บปวด ความทรมาน ความว้าเหว่ การถูกทอดทิ้ง ความรู้สึกผิด ซึ่งความรู้สึกในด้านลบต่อความตายนี้นำให้บุคคลพยายามที่จะหนีภาวะใกล้ตาย ส่วนบุคคลที่มีความรู้สึกด้านบวกต่อความตาย จะสามารถยอมรับความตายโดยสงบ อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของบุคคลจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับ เพศ อายุ ความเชื่อด้านศาสนา ระดับการศึกษา ภาวะสุขภาพ ประสบการณ์เกี่ยวกับความตาย ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

การเผชิญกับความตาย ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดกลัว เนื่องจากไม่ทราบว่าการตายที่แท้จริงคืออะไร ในขณะที่กำลังจะตาย ตนเองจะต้องพบกับอะไร จะเกิดความรู้สึกอย่างไร เมื่อตายแล้วตนเองจะเป็นอย่างไร จะต้องไปอยู่ ณ ที่ใด ความสงสัยความหวาดกลัวเหล่านี้ ส่งผลให้บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่าง ๆ ออกมาทั้งทางด้านความคิดและการกระทำ เพื่อให้ตนเองสามารถมีชีวิตยืนยาวต่อไปได้ ดังที่ คูเบอร์-รอส (Kubler-Ross, 1971: 54-55) ได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ป่วยระยะสุดท้าย พบว่าผู้ป่วยเหล่านี้จะเกิดปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่คล้ายคลึงกัน สามารถรวบรวมและจำแนกออกได้เป็น 5 ระยะ ดังนี้

1. ระยะปฏิเสธและแยกตัว (denial and isolate) การเผชิญต่อการรับรู้หรือทราบว่าการตนเองจะต้องตายในเบื้องต้น คือ ช็อค ตกใจอย่างรุนแรง และไม่เชื่อ ซึ่งผู้ที่อยู่ใกล้ชิดจะสังเกตจากปฏิกิริยาของผู้ป่วยทางคำพูด เช่น มันเป็นไปได้ที่ฉันจะต้องตาย หรือไม่เชื่อ ไม่จริง โกหก เป็นต้น การแสดงออกเช่นนี้เป็นกลไกป้องกันตัวเพื่อทำให้ความกลัวตายของตนเองน้อยลง ในระยะนี้ผู้ป่วยจะปฏิเสธความจริงที่ว่าตนกำลังจะตายไปได้พักหนึ่ง อาจทำให้ผู้ป่วยเมื่อได้รับทราบข่าวจะขอกลับบ้านทันทีและก็พยายามไปพบแพทย์อีกหลาย ๆ คน เพื่อต้องการพิสูจน์ว่า ตนเองกำลังป่วยเป็นโรคที่รักษาหายได้ ไม่ใช่เป็นโรคที่หมดหวัง กลไกในการปรับตัวนี้เป็นพฤติกรรมปกติ แต่ถ้ามการปฏิเสธความตายของตนไม่ได้ผล บุคคลจะพยายามจัดการกับความตายโดยแสดงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ขัดขืน ไม่ให้ความร่วมมือในการรักษา เมื่อบุคคลทราบว่าตนต้องตายแน่ มักมีพฤติกรรมเงียบบริမ်แยกตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อมไม่ยอมเผชิญกับบุคคลที่รู้สภาพของตน ซึ่งเป็นการปฏิเสธเพื่อ



ป้องกันตนเองไม่ให้ได้อินหรือได้รับการยืนยันว่าตนต้องตายแน่ ที่สุดบุคคลจะเลิกปฏิเสธหากรู้ว่าบุคคลที่อยู่ด้วยจะช่วยเหลือและเริ่มบอกกล่าวความรู้สึก

2. ระยะโกรธ (anger) เป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อไม่สามารถปฏิเสธได้ ความรู้สึกโกรธนี้ทำให้ผู้ป่วยมีคำถามอยู่ตลอดเวลาว่า ทำไมต้องเป็นฉัน ทำไมไม่เป็นคนอื่น ซึ่งไม่มีใครสามารถตอบคำถามนี้ได้ ในระยะนี้ผู้ป่วยจะมีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ใครทำอะไรก็ไม่ถูกใจ บุคคลจะแสดงอาการโกรธและไม่พอใจต่อทุกคน ต่อสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับตนเอง ความโกรธที่เกิดขึ้นไม่ใช่โกรธต่อสิ่งเหล่านี้แต่โกรธต่อความเจ็บป่วยของตนเองที่ทำให้ตนต้องสูญเสียทุกอย่างในชีวิต ดังนั้นการให้ความนับถือ ความเข้าใจ ความสนใจของผู้ที่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยจะช่วยให้เขารู้สึกว่าตนเองมีค่า ความโกรธก็อาจจะลดลงได้

3. ระยะต่อรอง (bargaining) ในระยะนี้มีเวลาอันสั้น ถ้าไม่สังเกตอย่างถี่ถ้วนมักมองไม่เห็นกลไกอย่างชัดเจน ซึ่งมีลักษณะการต่อรองของผู้ป่วยออกมาในรูปของคำพูด ฉันยังไม่อยากตาย ฉันยังตายตอนนี้ไม่ได้เพราะลูกยังไม่โต การต่อรองจึงเป็นความพยายามของผู้ป่วยที่ต้องการเลื่อนกำหนดการตายให้ยาวนานออกไป การต่อรองของผู้ป่วยมักจะเป็นการต่อรองกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การอธิษฐาน หรือการวิงวอนต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ตนเชื่อ ในบางกรณีผู้ป่วยได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากญาติหรือครอบครัว ช่วยจัดพิธีต่ออายุ ทางไสยศาสตร์ขึ้น ทำให้ทั้งผู้ป่วยและญาติเกิดความหวังขึ้นมาได้บ้าง ระยะการต่อรอง เป็นระยะที่สุขภาพดีขึ้น ผู้ป่วยควบคุมอารมณ์ได้มากกว่าระยะปฏิเสธ และโกรธ จะประนีประนอม กินยาโดยไม่บ่นจู้จี้ พุดคุยกับผู้อื่นได้

4. ระยะซึมเศร้า (depression) หลังจากได้รับการรักษา แต่อาการของโรคทวีความรุนแรงขึ้น ผู้ป่วยอ่อนเพลียมากขึ้น ผอมลงเรื่อย ๆ หรืออาจจะมีความเจ็บปวดร่วมด้วย จึงทำให้ผู้ป่วยปฏิเสธ เลิกโกรธ เลิกต่อรอง แต่จะมีความรู้สึกเหมือนชีวิตของตนได้สูญเสียไปหมดทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว จะเกิดความรู้สึกห่อเหี่ยวและซึมเศร้าขึ้นมาแทน ไม่พูดหรือพูดน้อยลง รับประทานอาหารได้น้อย ชอบอยู่เงียบ ๆ คนเดียว นอนไม่หลับ ตาเหม่อลอย นอนร้องไห้หรือเศร้าโศก อยู่อย่างเงียบ ๆ และอาจจะรู้สึกผิดและละอาย ถ้าผู้ป่วยต้องได้รับการรักษาเป็นเวลานาน หรือต้องอยู่ในโรงพยาบาลนาน อาจมีความลำบากด้านการเงิน ยิ่งทำให้ผู้ป่วยซึมเศร้ามากขึ้น ถ้าผู้ป่วยได้รับการช่วยเหลือให้แสดงออกเกี่ยวกับความเศร้าโศกของเขา และมีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น ผู้ป่วยจะสามารถยอมรับความตายที่ใกล้เข้ามา และมีการพัฒนาความรู้สึกสงบ และเป็นสุขเกี่ยวกับความตายของเขา

5. ระยะยอมรับ (acceptance) เป็นระยะที่ผู้ป่วยยอมรับความสูญเสียตนเองในการยอมรับโดยความเข้าใจธรรมชาติแห่งชีวิต ยอมรับสภาพของตนเองได้ ระยะนี้ผู้ป่วยจะเหนื่อยอ่อนเพลีย บางคนจะบอกว่าเขารอที่จะตายแล้ว ผู้ป่วยจะไม่มีหวังใด ๆ อีกการดิ้นรนต่าง ๆ ลึ้นสุดลง เป็นระยะที่ต้องการทางร่างกายเป็นพื้นฐาน และต้องการคนเพียงคนเดียวที่จะให้การดูแลทะนุถนอมด้วยความรักและความอ่อนโยน ให้ความเป็นเพื่อนและอยู่กับเขาได้ตลอดเวลาโดยไม่จำเป็นต้องพูด เมื่อผู้ป่วยกำลังจะตายได้พบกับความสุขและการยอมรับแล้ว ความสนใจต่อโลก



ภายนอกและปัญหาต่าง ๆ จะหมดไป ผู้ป่วยมักต้องการอยู่เงียบ ๆ ต้องการคนเฝ้ามน้อยลง และในระยะเวลาสั้น ๆ ไม่อยู่ในอารมณ์ที่จะพูดคุย การติดต่อสื่อสารกับผู้ป่วยระยะนี้จะใช้สายตา และกิริยาท่าทางมากกว่าคำพูด คนไข้อาจหวนระลึกถึงชีวิตในอดีต ประสบการณ์ที่มีความหมายและมีคุณค่า ความเจ็บปวดครั้งเก่าอาจมีขึ้นมาได้ อาจมีการกล่าวอำลาครั้งสุดท้ายแต่มีผู้ป่วยบางรายไม่ยอมรับความตาย มีชีวิตอยู่กับความหวังจนกระทั่งเสียชีวิต

ผู้ป่วยแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตามที่เขาเลือกเผชิญกับความตายซึ่งผู้ป่วยด้วยโรคที่รักษาไม่หายจะต้องตายนั่น ไม่ใช่ทุกคนจะต้องผ่านขั้นตอนดังกล่าวทุกราย ในรายที่ปรับตัวไม่ได้ทำให้จิตใจอ่อนแอลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากการรับรู้ถึงความตายกำลังใกล้เข้ามา ซึ่งจะก่อให้เกิดผลกระทบทางร่างกาย ทำให้อาการทรุดหนักลงอย่างรวดเร็วผู้ป่วยก็อาจถึงตายเร็วขึ้นได้ การรับรู้ผู้ป่วยด้วยโรคที่รักษาไม่หาย และมีเวลาในการดำรงชีวิตยิ่งเหลือน้อย เมื่อถึงวาระสุดท้ายหากยอมรับกับสิ่งที่ตนกำลังเผชิญไม่ได้ก็จะอยู่ในสภาพทรมานอย่างแสนสาหัส

การเผชิญความตายด้วยหลักพุทธจิตวิทยา

พระพุทธศาสนาสอนให้ยอมรับกฎธรรมชาติ นั่นคือ ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย ถ้ายอมรับไม่ได้ก็จะเกิดความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะเข้าใจและยอมรับได้ว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นความจริงที่เรียกว่า สัจธรรม ทุกวันนี้มีคนตายอยู่ตลอดเวลา ไม่มีใครหนีความตายพ้นหลักการมองเรื่องการเจ็บป่วยและความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ที่มีสาเหตุ เบื้องหลังมากมายซ่อนอยู่ เมื่อป่วยก็ต้องพยายามช่วยเหลือกันดูแลรักษาให้หาย และใช้ความตายที่ไม่รู้ว่าจะมาถึงตอนเมื่อไหร่เป็นเครื่องกระตุ้นให้คนเร่งพัฒนาตน เมื่อความตายกำลังจะเข้ามา พุทธศาสนามองว่าเป็นโอกาส สุดท้ายของการพัฒนาจิตใจ หากทำได้ดีจะช่วยให้อุทิศไปสู่ภพภูมิที่ดีต่อไปได้

การช่วยเหลือผู้ป่วยภาวะใกล้ตายแนวพุทธจิตวิทยา

เป็นเรื่องของการเรียกสติ และยกระดับจิตใจผู้ป่วยให้ตั้งมั่นอยู่ในพระรัตนตรัย ไม่หวั่นกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ในโลกที่ อยู่เบื้องหลัง ชี้ให้เห็นความจริงของชีวิตและสรรพสิ่งเพื่อนำไปสู่การคลายความยึดมั่นถือมั่นในที่สุด เนื่องจากสาเหตุพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของโรคทั้งปวงภายใต้กระบวนการของพุทธศาสนา คือ การไม่รู้เท่าทันสภาพความเป็นจริงของธรรมชาติ (อวิชชา) ทำให้ไปหลงยึดมั่นในตัวตนและสรรพสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นสิ่งจริงแท้เป็นของ ๆ ตน ก่อให้เกิดความยาก ความยึดมั่น มาปรุงแต่งให้เกิดเป็นทุกข์หรือโรคทั้งทางกายและทางใจขึ้นมา ทำให้ โรคทางกายที่เป็นทุกขเวทนาธรรมดากลายเป็นโรคทางใจที่รุนแรงมากขึ้น เช่น ความเจ็บปวดไม่สบายกายจาก มะเร็งอาจยังพอทนได้แต่ความกลัว ความกังวล ต่อมาเรื่องอาจทำให้เครียดและทุกข์ใจมากจนมีชีวิตอยู่อย่างปกติไม่ได้ (พระวิจิต ธมฺมชิต, 2561: 3)

ผู้ให้การศึกษาพุทธจิตวิทยานั้น อาจต้องคำนึงถึงความแตกต่างในความเชื่อและแนวทางปฏิบัติของผู้ป่วยแต่ละราย และระวังไม่นำความเชื่อของตนไปชี้นำหรือตัดสินความเชื่อของ



ผู้ป่วยหรือญาติ ให้การยอมรับ และพยายามเกื้อหนุนให้เขาปฏิบัติตามความเชื่อได้อย่างเหมาะสมที่สุดเท่าที่จะช่วยเหลือได้ โดยใช้หลักธรรมความจริง ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ผีภวน เพื่อให้อำนาจและเข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง คอยระวังไม่ให้ความทุกข์ใหม่เกิดขึ้น และค่อย ๆ จัดทุกข์ที่มีอยู่จากความวิตกกังเกี่ยวกับความตายให้ลดน้อยลง

เรียนรู้ความจริงของชีวิต: กฎไตรลักษณ์

ชีวิตเป็นส่วนผสมของรูปนาม ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) หรือเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณ์ คือ ลักษณะที่เหมือนเสมอกัน 3 ประการ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึง ไตรลักษณ์ ตามหลักพุทธธรรมเบื้องต้นไว้ว่า สิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนประกอบต่าง ๆ มาประชุมกันเข้า หรือมีอยู่ในรูปของการรวมตัวเข้าด้วยกัน ของส่วนประกอบต่าง ๆ นั้น มิใช่หมายความว่า เป็นการนำเอาส่วนประกอบที่เป็นชิ้น ๆ อัน ๆ อยู่ เหมือนเมื่อเอาวัตถุต่าง ๆ มารวมกันเป็นเครื่องอุปกรณ์ต่าง ๆ ความจริง ที่กล่าวว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากการประชุมกันของส่วนประกอบต่าง ๆ นั้น เป็น เพียงคำกล่าวเพื่อเข้าใจง่าย ๆ ในเบื้องต้นเท่านั้น แท้จริงแล้ว สิ่งทั้งหลายมีอยู่ในรูปของกระแส ส่วนประกอบแต่ละอย่าง ๆ ล้วนประกอบขึ้นจากส่วนประกอบอื่น ๆ ย่อยลงไป แต่ละอย่างไม่มีตัวตนของตัวเองเป็นอิสระ และเกิดดับต่อกันไปเสมอ ไม่เที่ยง ไม่คงที่ กระแสนี้ไหลเวียน หรือดำเนิน ต่อไป อย่างที่ดูคล้ายกับรักษารูปแนวลักษณะทั่วไปไว้ได้อย่างค่อยเป็นไป ก็เพราะส่วนประกอบ ทั้งหลายมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์อาศัยซึ่งกันและกันเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันอย่างหนึ่ง และเพราะส่วนประกอบเหล่านั้นแต่ละอย่างล้วนไม่มีตัวตนของมันเอง และไม่เที่ยงแท้ คงที่อย่างหนึ่ง ความเป็นต่าง ๆ ทั้งหมดนี้ เป็นไปตามธรรมชาติ อาศัยความสัมพันธ์และความเป็น ปัจจัยเนื่องอาศัยกันของสิ่งทั้งหลายเอง ไม่มีตัวการอย่างอื่นที่นอกเหนือออกไปในฐานะผู้สร้าง หรือผู้บันดาล จึงเรียกเพื่อเข้าใจง่าย ๆ ว่าเป็นกฎธรรมชาติโดยให้ความหมายของ ไตรลักษณ์ (The Characteristics of Existence) โดยย่อดังนี้

1. อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป เช่น ร่างกายนี้ย่อมทรุดโทรม เปลี่ยนแปลงไปตามวัย เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ง่าย และมีโรคภัยไข้เจ็บ ในที่สุดก็ต้องตายไปเป็นธรรมดา ส่วนในเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจนั้นอาจมองเห็นได้ยาก ต้องใช้หลักการสังเกต ใช้ปัญญาพิจารณาความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงนี้เป็นความแท้จริง ทุกอย่างอยู่ภายใต้ความไม่เที่ยงนี้ พระพุทธศาสนาจึงมีคำสอน มุ่งให้บุคคลรู้จักการปล่อยวาง พิจารณามองดูสิ่งต่าง ๆ ด้วยความไม่ยึดมั่น ถือมั่น ด้วยความเปลี่ยนแปลงเกิดอยู่ตลอดเวลาอย่างช้า ๆ ต่อเนื่อง จนทำให้เราไม่รู้สึกรู้สีกตัว หลงคิดว่าทุกอย่างอยู่คงที่ จึงหลงยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เมื่อต้องสูญเสียสิ่งที่ยึดไว้ จึงเกิดความทุกข์

2. ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ภาวะที่กดดันผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จึงทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์ที่มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยาก



แท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มใจที่แกผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากไปยึดด้วย ตัณหา อุปาทาน เพราะก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่ยอยาก และไปยึดร่างกายของเรามีลักษณะเป็นทุกข์ ไม่สามารถอยู่อย่างคงทน เมื่อเราเข้าสู่วัยชรา หลายคนไม่สามารถทนกับความเปลี่ยนแปลงของ สภาวะร่างกาย เพราะร่างกายไม่เป็นไปตามใจที่ต้องการ จึงเกิดความทุกข์

3. อนัตตตา (Soullessness หรือ Non-self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริง ที่จะสั่งบังคับให้เป็นอย่างไร ๆ ได้ ตถาคต(พระพุทธเจ้า)ทั้งหลาย จะอุบัติ หรือไม่ก็ตาม ธาตุ (หลัก) นั้นก็ยังคงมีอยู่ เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมนิยามว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ตถาคตรู้รู้ เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอกแสดงวาง เป็นแบบตั้งเป็นหลัก เปิดเผย แจกแจง ทำให้เข้าใจง่ายว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็น ทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ความแท้จริงของโลกในทัศนะพุทธศาสนา คือ ความไม่มีตัวตน ที่เรียกว่า อนัตตา นั่นคือการที่สภาวะของสิ่งทั้งหลายมีสภาวะไม่เที่ยง แล้วแต่เหตุปัจจัยที่อาศัยกันนี้ ทำให้มีตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ และไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ ดังเช่นร่างกายของ เรา เราไม่สามารถเลือกรูปกายให้เกิดมาตามที่เราต้องการได้ หากแยกร่างกายเราเป็นส่วน ๆ จะพบ เพียง รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ดังนั้น อนัตตาจึงไม่มีตัวตนแท้จริง ไม่มีแก่นแท้ ไม่มี ตัวตนของใคร ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจของเราได้

จะเห็นได้ว่าหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตามีความสัมพันธ์กัน หากพิจารณาตามความเป็น จริงจะเห็นสิ่งทั้งปวงเป็นเหตุปัจจัยต่อกัน การเข้าใจความจริงในกฎไตรลักษณ์นั้นทำให้เห็นความว่าง ของสิ่งทั้งหลาย เกิดความไม่ยึดมั่น ถือมั่น บุคคลที่ปฏิบัติได้ก็จะลดความทุกข์ลงได้

ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลง

ผู้ที่เข้าใจสัจธรรมของกาย ผู้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ตลอดเวลาตั้งแต่เกิด เมื่อเราเกิดขึ้นมาในครรภ์นั้น ก็ได้มีการเปลี่ยนแปลงเรื่อยมาจนกระทั่งคลอด คลอดออกมา ก็เปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการ เป็นวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ จนกระทั่งวัยชรา เกิดความเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ อย่างเห็นได้ชัด ความเปลี่ยนแปลงนี้ คือ อนิจจัง เปลี่ยนแปลง ตลอดเวลา ร่างกายของเราจึงเป็นอนิจจัง นั่นคือ ไม่มีความแน่นอน รูปขันธ์ที่เกิดขึ้นมาเสื่อมลงพร้อม จะแตกสลายไป เมื่อพิจารณาโดยปัญญาแล้วจะพบความจริง ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเราแก่ เจ็บ หรือตายในที่สุด เพราะร่างกายซึ่งมีขรา มรณะ เป็นทุกข์ พระพุทธองค์ ทรงสั่งสอนว่า ร่างกายของเรานี้เป็นก้อนทุกข์ มีชาติ มีความเกิดเป็นจุดเริ่มต้น และมีมรณะ ความ ตายเป็นที่สุด เป็นของน่าเกลียด ควรที่จะเบื่อหน่าย ควรปล่อยวาง ไม่ควรยึดถือว่าเป็นของตน เพราะมันไม่เป็นไปในอำนาจของตน มันเป็นของมันเอง บังคับบัญชาไม่ได้ สิ่งไม่ให้แก่นมันก็แก่ สิ่งไม่ให้มันตายมันก็ตาย มันเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน สิ่งไม่ได้ เพราะมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย (หลวง ตาหมอ, 2559: 45-46)



ในที่นี้ขอยกตัวอย่างเรื่องของนางกิสาคโคตมี ผู้สูญเสียลูกวัยชวบเดียวที่ล้มป่วยและตายด้วยความเศร้าโศกนางอุ้มร่างลูกไปตามถนน พบใครก็จะขอยาที่สามารถช่วยฟื้นคืนชีพลูกของเธอ กระทั่งพบชายที่ชาญฉลาดบอกว่าคนเดียวที่จะสามารถทำปาฏิหาริย์นี้ได้คือ พระพุทธเจ้า เธอจึงไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสกับเธออย่างนุ่มนวลว่า “มีวิธีเดียวที่จะช่วยขจัดความทุกข์นี้ได้ ให้เข้าไปในเมือง และนำเมล็ดฝักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตายมาให้เรา” นางกิสาคโคตมีมุ่งหน้าเข้าเมืองด้วยความปลื้มปิติ แต่นางไปทุกบ้านจนทั่วเมืองก็ไม่สามารถหาเมล็ดฝักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตายได้ ทุกบ้านล้วนมีคนตายทั้งสิ้น จึงกลับไปหาพระพุทธรองค์ เพื่อขอให้พระองค์ทรงสอนสัจธรรม

พระพุทธรองค์เริ่มตรัสสอนว่า “หากต้องการรู้ความจริงเกี่ยวกับชีวิตและความตายเธอต้องพิจารณาธรรมต่อไปอย่างต่อเนื่อง ในสากลจักรวาลนี้มีกฎเดียวที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง ได้แก่กฎที่ว่า “สรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง และสรรพสิ่งล้วนไม่เที่ยง” (พระไพศาล วิสาโล, 2558: 39) ความตายของลูกทำให้นางเข้าใจในสังสารวัฏ ซึ่งเป็นห้วงมหรณนพแห่งความทุกข์ที่ยากจะทนได้ วิธีเดียวที่จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดอันไม่รู้จบนี้ คือ การเปิดรับสัจธรรม

ดังนั้น พระพุทธศาสนาเถรวาทจึงเน้นการสอนให้มนุษย์ตระหนักรู้ในทุกข์และความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของชีวิตที่ความตายจะเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้จนเราจึงควรต้องเรียนรู้พุทธธรรม เพื่อการเตรียมตัวตาย และต้องเตรียมชีวิตให้ก้าวข้ามผ่านทุกข์อันมีเหตุมาจากอวิชชา ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (พุทธทาสภิกขุ, 2539: 19) กล่าวไว้ว่า ความตายถือเป็นสิ่งที่ไม่มีความใคร่ปรารถนาเป็นสิ่งที่ไม่มีใครอยากเผชิญ ทุกชีวิตพากันหวาดวิตก ในสิ่งที่ไม่รู้นี้ หมายถึง ความกลัวตาย ซึ่งเป็นจุดรวมของความกลัวทุกชนิด ความกลัวก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น ถ้าคนเราไม่กลัวตายเสียอย่างเดียวนั้น คนเราก็แทบจะไม่กลัวอะไรเลย

การระลึกถึงความตาย: มรณสติ

มรณสติ คือ การระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแก่ตน เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต โดยระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแน่นอน เช่น ชีวิตไม่แน่นอน แต่ความตายเป็นของแน่ เมื่อระลึกถึงความตาย อยู่เป็นประจำ ก็จะทำให้เข้าของชีวิตไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่า รีบเร่งทำกิจหน้าที่ให้สมบูรณ์ใน ปัจจุบัน ไม่นิ่งนอนใจปล่อยปละละเลยหรือรอให้ภัยมาถึงตน จึงตื่นรณชวนขวยและปฏิบัติกิจหน้าที่ด้วยความเอาใจใส่ ชะมักเข้มแข็ง ไม่ทอดถอย เสมือนถูกไฟไหม้ศีรษะแล้วจะนั่งเฉยชาอยู่ไม่ได้ พุทธพจน์กล่าว สรุปรื่องมรณสติได้ชัดเจนไว้ดังนี้ บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วินาทีนี้ ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีแสนามากนั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย คือการระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554: 246) เป็นวิธีการสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิต การที่มนุษย์ปุถุชนอย่างเรามีความรู้สึกลึกลง มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง ถ้าเผชิญความตายอย่างมีสติสัมปชัญญะนั้น จำเป็นต้องฝึกจิตใจให้คุ้นเคยกับความตายซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ด้วยการเจริญมรณสติ แม้พระพุทธรองค์ก็ทรงสอนธรรมโดยการแสดงความตายให้เห็นประจักษ์เป็นเรื่องสุดท้ายด้วยชีวิตของพระองค์เอง โดยทรง



ปริณิพพาน ท่ามกลางพุทธสาวก เพื่อเป็นการย้ำเตือนให้เหล่าสาวกได้ตระหนักและสำนึกถึงความ เป็นอนิจจังของสรรพสิ่ง ดังนั้นจึงควรพิจารณาให้เจองจากอกุศลธรรม เกิดความไม่ประมาท และ ไม่หวาดกลัวคิดเร่งชนชวายบำเพ็ญกิจและทำความดีในคัมภีร์พระพุทธานามิแนวคำสอนเรื่อง ความตายและการเตรียมตัวตายอยู่มากมาย โดยยอมรับว่าความตายเป็นภัยอย่างหนึ่งที่มนุษย์และ สัตว์ทั้งหลายต่างหวาดกลัวที่สุด ซึ่งแท้ที่จริงแล้วความตายเป็นกฎธรรมชาติอย่างหนึ่งที่มาคู่กับการ เกิดพระพุทธรูปทรงวางหลักคำสอนและวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับความตายไว้หลากหลาย เช่น ในภัทเทรต ตกสูตรทรงสอนไม่ให้คำนึงถึง สิ่งที่เป็นอดีตและสิ่งที่เป็นอนาคต แต่ให้อยู่กับปัจจุบัน ในปัจฉิมโอวาท ของพระพุทธรูปทรงวางหลักคำสอนว่า “หนพทานิ ภิกขเว อามนตยา มิ โว, วยธมา สงขารา อปฺปมาเทน สม ปาเทถ ภิกขุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอ ทั้งหลายจงทำหน้าที่ ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”(ที.ม. (ไทย) 10/218/ 166) เมื่อผู้ใด พิจารณาความตายอยู่ทุกกลมหายใจเข้าออกนั้นระลึกอยู่ว่า หายใจเข้าแล้วไม่ หายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าก็ตาย เป็นอยู่อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้ไม่ประมาท แท้ที่จริงความตายนั้น ไม่ใช่สิ่งน่ากลัว แต่ก่อนที่จะตายนั้นเป็นตอนสำคัญ จะตั้งสติรักษาจิตด้วยอาการ อย่างไรให้มันคงที่ จะไม่ให้หวั่นไหว ตรงนั้นจึงสำคัญที่สุด (ปฐม และภทรา นิคมานนท์, 2548: 541-551)

อภิณหปัจจเวกขณะ คือธรรมที่ควรพิจารณาเนื่องๆ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในฐาน สุตระ คือ ฐานที่ควรพิจารณาอยู่เสมอ ๆ 5 ประการที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิตต้องพิจารณาเนื่อง ๆ ดังนี้ว่า 1.) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ 2.) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ 3.) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ 4.) เราจะต้อง พลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น 5.) เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็น กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม เราย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น (อง.ปญจก. (ไทย) 22/57/99-101)

ดังนั้นผู้หมั่นเจริญมรณสติ ร่วมกับพิจารณาหลักธรรม 5 ประการนี้ จะเข้าใจความไม่ เทียงของชีวิต ว่าเมื่อมีการเกิดแล้วต้องมีการเจ็บไข้ แก่ และตายไปเป็นธรรมดา ความตายอาจมาถึง เราได้ทุกขณะจิต จะสามารถดำเนินชีวิตได้โดยปกติ ความตายเกิดขึ้นเมื่อไรเราก็พร้อมยอมรับความ ตายนั้น คนในครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ไม่เศร้าโศกสะเทือนใจ การพิจารณาธรรมเช่นนี้ สร้างความสงบสุขให้สมาชิกในครอบครัวเพราะไม่มีภาระให้ห่วงกังวลถึงความตาย ใครมีหน้าที่ หน้าที่ทำอะไรก็ทำหน้าที่ของตนต่อไป

สรุป

การให้การปรึกษาผู้มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายด้วยหลักพุทธจิตวิทยานั้น ผู้ให้การ ปรึกษามีบทบาทสำคัญในการชี้ให้ผู้รับการปรึกษาหรือผู้ป่วยเห็น สภาพะธรรม ของการเปลี่ยนแปลง ช่วยให้เขายอมรับความตายที่จะมาถึง โดยการหมั่นพิจารณาความตายซึ่งเป็นรากฐานสำคัญยิ่งที่ใน การเห็นสังขารธรรมความเป็นจริง อันจะนำไปสู่การเห็นความเปลี่ยนแปลงของชั้น 5 เห็นการเกิด การ



ดับของร่างกายตน ทำให้เข้าใจ เห็นอนิจจัง และเป็นก้าวต่อไปที่จะพัฒนาไปเห็นการเกิดดับของทุก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้น ช่วยให้ผู้ป่วยมีจิต ปราศจากความเศร้าหมอง ชุ่มมัว มีจิตยึดเหนี่ยวกับสิ่งที่ดี จิตใจผ่องใส สว่าง มีจิตเลื่อมใสใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในเวลาที่ใกล้ตาย เมื่อเห็นร่างกายตนเองเปลี่ยนแปลงจะไม่เกิดการยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นสิ่งสำคัญ เกิดการละวางได้เมื่อเวลาวิกฤตของชีวิตมาถึงผู้ป่วยจะจากไปด้วยการสงบ คล้ายคนนอนหลับ ถือเป็นการตายดี จากไปอย่างมีสติ เมื่อเราเข้าใจในเรื่องความตาย ตระหนักระลึกถึงความตาย เตรียมพร้อมรับมือ สามารถเผชิญกับความตายได้อย่างดี เป็นการลดความทุกข์ทรมานจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย ดังที่พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ว่า “เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุกคติเป็นอันหวังได้ เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุกคติเป็นอันหวังได้” ขอให้ใช้ประโยชน์ที่ได้จากการเรียนรู้ของความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชีวิต เพื่อการเตรียมตัวตายอย่างแท้จริง เพราะเราทุกคนมีโอกาสที่จะเตรียมตัวอย่างดีต่อความตายของเรานั้นเกิดได้เพียงครั้งเดียว ในการเตรียมตนเอง ผู้ป่วยที่เราดูแล บุคคลที่เรารัก เพื่อการจากไปด้วยดีอย่างมีความสุข (good death)

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปฐม และภัทรา นิคมานนท์.(2548). *โครงการหนังสือบูรพาจารย์หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี*. กรุงเทพมหานคร: บ.พี.เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด.
- พุทธทาสภิกขุ.(2539). *มารู้จักความตายให้ถูกต้อง*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- พระวิจิต ธมฺมชิตโต.(2561). *ชีวิตและความตายในพุทธศาสนา กระบวนการตายในมิติสังคม วัฒนธรรม และศาสนพุทธ. เอกสารประกอบการสอนหัวข้อ. หลักสูตรการพยาบาล เฉพาะทางการดูแลผู้ป่วยประคับประคองและระยะท้าย. กรมการแพทย์. รุ่นที่ 1*.
- พระไพศาล วิสาโล.(2558). *เหนือห้องมหรณพ คำสอนอริยะเพื่อเตรียมตัวตายและช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย*. เล่มที่ 1. พิมพ์ครั้งที่ 5. ทอง กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีม.
- หลวงตาหมอ.(2559). *ถึงอย่างไรก็ต้องตาย*. พิมพ์ครั้งที่ 6. โรงพิมพ์ล้านคำ จำกัด.
- Kubler-Ross, E. (1971). *What is it like to be dying ?* American Jornal of Nursing, 71(1), 55-56.
- Lonetto, R., & Templer, D.I (1986). *Death anxiety*. Washington : Hemisphere.
- Leming, M. R., & Dickinson, G. E. (1990). *Understanding death, dying and breavement*. Orlando: Hult, Rineha.