



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปาฐกถาเกียรติยศ สุมาลี นิมมานนิตย์ ครั้งที่ ๙

เรื่อง

“มรณธรรม” ความหมายของการมีชีวิตอยู่

โดย

อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์

ศูนย์บริรักษ์ ศิริราช

(Siriraj Palliative Care Center)

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



ปาฐกถาเกียรติยศ สุมาลี นิมนานนิตย์
ครั้งที่ ๙

เรื่อง

“มรณธรรม” ความหมายของการมีชีวิตอยู่

โดย

อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์

ศูนย์บริรักษ์ ศิริราช

(Siriraj Palliative Care Center)

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ชื่อหนังสือ : ปาฐกถาเกียรติยศ สุมาลี นิมมานนิตย์ ครั้งที่ 9
จำนวนหน้า : 56 หน้า
พิมพ์ครั้งที่ 1 : จำนวน 800 เล่ม
เดือน/ปีที่พิมพ์ : พฤศจิกายน 2560
ISBN : 978-616-443-066-2
จัดพิมพ์โดย : ศูนย์บริการฯ ศิริราช
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
โทรศัพท์ 0 2419 9679
พิมพ์ที่ : บริษัท พี.เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด
โทรศัพท์ 0 2881 9890

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามคัดลอก ถ่ายภาพ ถ่ายเอกสาร ทำสำเนา จัดเก็บหรือพิมพ์ขึ้นใหม่ ด้วยวิธีการ
ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเพียงบางส่วน หรือทั้งหมดของหนังสือเล่มนี้โดยไม่ได้รับอนุญาต

คำปรารภ

ผมรู้สึกยินดีที่คณะกรรมการดำเนินการ Palliative Care คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลได้ริเริ่มจัดงาน Siriraj Palliative Care Day ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 เป็นต้นมา เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของ World Hospice and Palliative Day ซึ่งมีการจัดงานเฉลิมฉลองขึ้นพร้อมกันทั่วโลก โดยการจัดงานนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อประชาสัมพันธ์และสื่อสารให้ประชาคมศิริราชและสังคมเกิดความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของ Palliative Care ที่มีต่อผู้ป่วยที่เป็นโรคที่คุกคามต่อชีวิต รวมทั้งเพื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรมและโครงการด้าน Palliative Care ที่ดำเนินการในโรงพยาบาลศิริราช ซึ่งในปีนี้มีกำหนดจัดงาน Siriraj Palliative Care Day 2017 ระหว่างวันที่ 29 พฤศจิกายน – 1 ธันวาคม 2560 โดยมี “ปาฐกถาเกียรติยศ สุมาลี นิมมานนิตย์” ครั้งที่ 9 เป็นปาฐกถาในการจัดงานครั้งนี้ เพื่อให้ชาวศิริราชได้ระลึกถึงศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมมานนิตย์ ผู้บุกเบิกงานด้าน Palliative Care และ End-of-life care ของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมมานนิตย์ เป็นครูแพทย์ที่ยิ่งใหญ่ ผลงานการสอนอันโดดเด่นของท่าน การให้ความรู้คำปรึกษาแนะนำ แก่ศิษย์ รวมทั้งความสนใจอย่างลึกซึ้งที่ท่านมีต่อแพทยศาสตร์ศึกษาเป็นที่ปรากฏชัด จนทำให้ท่านได้รับรางวัลที่เกี่ยวข้องกับความเป็นครูแพทย์อย่างมากมายตัวอย่างเช่น รางวัลทุน “เจ้าพระยาพระเสด็จสุเรนทราธิบดี” รางวัลอาจารย์ดีเด่นของ สภาอาจารย์ศิริราช และรางวัลมหาวิทยาลัยมหิดล สาขาความเป็นครู นอกจากนั้นท่านยังเป็นผู้บริหารที่มีคุณธรรม มีวิสัยทัศน์ และมีผลงานเป็นที่ปรากฏ ในช่วงที่ท่านดำรงตำแหน่งหัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์ ระหว่างปี พ.ศ. 2540 – 2544

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานนิตย์ มีความสนใจในธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง โดยท่านได้ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจัง และท่านยังได้แนะนำชักชวนอาจารย์แพทย์ผู้ร่วมงาน และผู้ใกล้ชิดทั้งภายในและภายนอกคณะฯ ให้มีโอกาสได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยเป็นจำนวนมาก ท่านเป็นผู้ผลักดันให้เกิดโครงการ “ศึกษาและปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตและคุณธรรมจริยธรรม” สำหรับนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 ซึ่งจัดเป็นประจำทุกปีจนถึงปัจจุบัน นอกจากนั้น ท่านยังเป็นผู้ริเริ่มจัดให้มีการฝึกวิปัสสนากรรมฐานสำหรับพยาบาล ซึ่งต่อมาได้พัฒนามาเป็นโครงการ “พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข” สำหรับบุคลากรของคณะฯ ในปัจจุบัน

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานนิตย์ มีความสนใจอย่างมากในเรื่อง Palliative Care และการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ท่านเห็นว่าแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยใกล้ตาย ต้องดูแลทั้งกายและใจของผู้ป่วย และต้องดูแลผู้ป่วยให้ “ตายดี” และ “ตายเป็น” ด้วย ท่านจึงริเริ่มจัดการประชุมเชิงปฏิบัติ เรื่อง “การให้คำปรึกษาแนะนำแก่ผู้ป่วยและญาติ” และ “End-of-life care” สำหรับอาจารย์แพทย์ ซึ่งต่อมาได้พัฒนาเป็นส่วนหนึ่งของโครงการอบรม “อาจารย์แพทย์สู่ความเป็นเลิศ” ในปัจจุบัน และยังได้ขยายผลไปสู่การจัดอบรมให้แก่แพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ของสถาบันอื่น ๆ อีกด้วย นอกจากนั้น ท่านยังสนับสนุนให้อาจารย์แพทย์และพยาบาล ซึ่งมีโอกาสฝึกปฏิบัติและเห็นประโยชน์ของวิปัสสนากรรมฐาน จัดทำโครงการ “รักษาใจยามเจ็บป่วย” ตั้งแต่ พ.ศ.2548 เพื่อเตรียมความพร้อมและคลายทุกข์ทางใจของผู้ป่วยหนัก โดยให้เจริญสติและสมาธิให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันโลกและชีวิตตามจริง ซึ่งเป็นผลดีต่อผู้ป่วย และยังคงดำเนินงานมาจนถึงปัจจุบัน

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานนิตย์ เป็นผู้ที่มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการสนับสนุนให้อาจารย์แพทย์ แพทย์ประจำบ้าน นักศึกษาแพทย์ และบุคลากรทางการแพทย์ของคณะฯ มีความรู้ ความเข้าใจ

และเห็นความสำคัญของ Palliative Care ที่มีต่อผู้ที่ป่วยด้วยโรคที่คุกคามต่อชีวิต และท่านได้มีส่วนสำคัญในการเริ่มต้นผลักดันเรื่องนี้ จนคณะกรรมการประจำคณะฯ เห็นชอบให้ประกาศนโยบาย Palliative Care ของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เมื่อวันที่ 2 ตุลาคม พ.ศ. 2550

ในวาระสุดท้ายของชีวิต ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานนิตย์ ป่วยด้วยโรคมะเร็ง แม้จะป่วยด้วยโรคร้าย แต่ท่านมิได้พรั่นพรึงต่อทุกขเวทนาและความตาย ท่านกลับยิ่งทุ่มเททั้งแรงกาย แรงใจ ทำหน้าที่การทำงานต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ของส่วนรวมอย่างไม่ย่อท้อ ผลงานสุดท้ายของท่านคือการผลักดันให้มีอาสาสมัครของภาควิชาอายุรศาสตร์ ทั้งจากบุคคลภายนอกและบุคลากรภายในโรงพยาบาล เพื่อเป็นเพื่อนทุกข์สำหรับผู้ป่วย ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญให้คณะฯ นำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาระบบจิตอาสาต่อไป แม้วันนี้ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานนิตย์ ได้จากพวกเราไปแล้ว แต่สิ่งที่ท่านสอนพวกเราตลอดชีวิตของท่าน คือ การแสดงตัวอย่างจากของจริงให้เห็นว่า ทำอย่างไรจึงเรียกว่า “อยู่เป็น” “ตายเป็น” และ “ตายดี”

ในปีนี้อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ ได้รับเลือกให้เป็น องค์กรปาฐกแสดงปาฐกถาเกียรติยศสุมาลี นิมนานนิตย์ ในหัวข้อ “มรณธรรม” ความหมายของการมีชีวิตอยู่ อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ เคยเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สอนหนังสือในมหาวิทยาลัย 16 ปี และในวันคล้ายวันเกิดปีที่ 51 อาจารย์ได้ตัดสินใจลาออกยุติบทบาทอาจารย์มหาวิทยาลัย และออกเดินเท้าจากเชียงใหม่กลับบ้านเกิดที่เกาะสมุย สุราษฎร์ธานี ด้วยมีเงื่อนไข ไม่พกเงินติดตัว ไม่เดินไปหาคนรู้จัก หากคนรู้จักอยู่ที่ไหนก็จะหลีกเลี่ยง ไม่ร้องขออาหาร วันแต่จะมีผู้หยิบยื่นให้เองโดยไม่เดือดร้อน ไม่เบียดเบียนใครหรือสิ่งใด ไม่กำหนดเวลา ไม่วางแผนการเดินทาง หรือกำหนดเส้นทางที่แน่ชัด ซึ่งอาจารย์ได้บอกเล่าว่า

การเดินทางในครั้งนั้นทำให้เห็นความหมายและคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ตลอด การก้าวเดิน เป็นการปิดห้องเรียนสี่เหลี่ยมสู่โลกกว้าง ก้าวข้ามความ ‘กลัว’ สู่การเปลี่ยนแปลง การเสียดตายเพิ่มความหมายชีวิต เมื่อเราพร้อมที่จะเผชิญกับความตาย อะไรอย่างอื่นก็ไม่น่ากลัวอีกแล้ว ข้ามให้พ้นคำว่า ‘เป็นไปไม่ได้’ ซึ่งกระบวนการ ‘บ่มเพาะ’ เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมาก ๆ ในการเรียนรู้ของมนุษย์ ความตายเป็นความจริงเชิงภาววิสัย ทุกคนต้องตาย แต่มีได้หมายความว่าทุกคนต้องตกใจกลัวจนตัวสั่น เราสามารถเผชิญกับความตายด้วยจิตใจที่เบิกบานได้ ถ้าเรามีจินตนาการที่ดีพอ การเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์บนโลกใบนี้ก็คือ การมีชีวิตอยู่ก็ดี การที่จะได้ตายจากไปก็ดี เป็นความสวยงามทั้งนั้น การได้พบกัน คุยกัน รักกัน มันสุดแสนมหัศจรรย์ ความจริงที่พบก็คือ ทำอย่างไรให้ความจริงมันอยู่บนความสมดุลระหว่างความจริงที่มันเป็นของมันเอง กับความจริงที่เราสร้างขึ้นมา ความล้มเหลวก็มีคุณค่าไม่น้อยไปกว่าความสำเร็จ ความทุกข์ก็มีคุณค่าไม่น้อยไปกว่าความสุข ที่สำคัญแม้กระทั่งความเจ็บปวดที่เราสามารถรับรู้ได้ก็มีคุณค่ากับเรา หากเราคิดได้อย่างนี้ เราก็จะรู้สึกดี ๆ หากวันหนึ่งที่เราได้พบกับความทุกข์ ความล้มเหลว ให้นึกถึงเรื่องราวของมัน เราก็จะสามารถต้อนรับสิ่งเหล่านั้นได้ด้วยจิตใจที่เบิกบาน เรียนรู้ให้เข้าใจตนเอง เพราะเมื่อเข้าใจตนเองแล้วจะเข้าใจผู้อื่น และเมื่อเข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่นแล้ว จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคมได้เอง เนื้อความข้างต้นเป็นสิ่งที่ท่านอาจารย์ได้สอนและเสนอมุมมองของชีวิตให้กับทุกคนได้รับรู้ เพื่อให้เห็นความหมายของการมีชีวิตอยู่ ท่านอาจารย์ประมวลเพ็งจันทร์ ถือเป็นปราชญ์ผู้ทรงคุณของแผ่นดินท่านเป็นบุคคลที่ถึงพร้อมด้วยวิชา (ความรู้) และจรณะ (ความประพฤติที่ดีงาม) เป็นคนที่มีความเสมอต้นเสมอปลาย ในอดีตเป็นเช่นไร ปัจจุบันท่านก็ยังเป็นเช่นนั้น อย่างไม่เคยเปลี่ยนแปลง

ผมจึงขอขอบพระคุณ อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ ที่แสดงปาฐกถาเรื่อง “มรณธรรม” ความหมายของการมีชีวิตอยู่ ในวาระสำคัญนี้ ขอขอบคุณ คณะกรรมการดำเนินการ Palliative Care และคณะกรรมการอำนวยการจัดงาน Siriraj Palliative Care Day 2017 ที่ได้จัดงานอันทรงคุณค่าครั้งนี้ และขออวยพรให้การจัดงานครั้งนี้บรรลุผล สมดังวัตถุประสงค์ทุกประการ



ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ประสิทธิ์ วัฒนาภา
คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

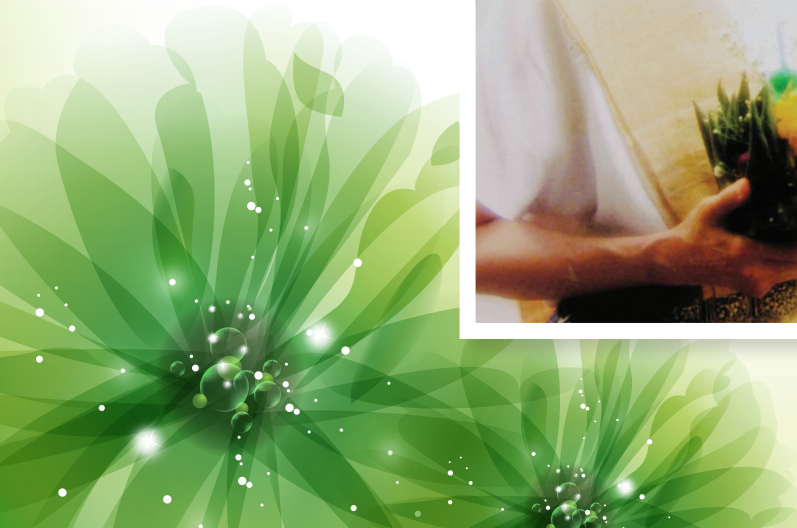


สารบัญ

	หน้า
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานนิตย์ ผู้บุกเบิก Palliative Care ในศิริราช	15
คำกล่าวสุดท้ายของศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานนิตย์ เกี่ยวกับ Palliative Care	21
ประวัติ อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์	27
ปาฐกถาเกียรติยศ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานนิตย์ เรื่อง “มรณธรรม” ความหมายของการมีชีวิตอยู่ โดย อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์	29
บทความเรื่อง ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะใกล้ตาย โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานนิตย์	47



ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานิตย์







สคค๑๑๕๔

หลัก จิต สติ

สติ สมาธิ ปัญญา

สติ สมาธิ สิ่งที่จะพิจารณา



ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานิตย์
ผู้บุกเบิก Palliative Care





ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานนิตย์ ผู้บุกเบิก Palliative Care ในศิริราช



ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานนิตย์ เกิดเมื่อวันที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2484 ท่านเข้าเรียนแพทย์ สอบข้ามฟากมาเป็นแพทย์ศิริราช รุ่นที่ 70 และจบแพทยศาสตรบัณฑิตเมื่อ พ.ศ. 2508 ท่านได้เดินทางไปฝึกอบรมเป็นแพทย์เฉพาะทางหลังจากจบแพทยศาสตรบัณฑิต ได้รับ American Board of Internal Medicine และ Certificate of Nephrology Fellowship เมื่อ พ.ศ. 2515 และกลับมาเป็นอาจารย์ในสาขาวิชาวิสัญญีวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลตั้งแต่ พ.ศ. 2516

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานนิตย์ เป็นครูแพทย์ ที่ให้ความรู้ คำปรึกษา ให้ความเอาใจใส่แก่ศิษย์อย่างเสมอต้นเสมอปลาย เป็นที่ปรากฏจนได้รับรางวัลทุน “เจ้าพระยาพระเสด็จสุเรนทราธิบดี” พ.ศ. 2525 รางวัลอาจารย์ดีเด่นของสภาอาจารย์ศิริราช พ.ศ.2539 และรางวัลมหาวิทยาลัยมหิดล สาขาความเป็นครู พ.ศ.2542 และท่านดำรงตำแหน่งหัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์หญิงคนแรก ระหว่างปี พ.ศ. 2540-2544

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานนิตย์ เริ่มฝึกปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานกับคุณแม่สิริ กรินชัย เป็นครั้งแรกตั้งแต่ พ.ศ.2531 โดยได้รับการชักชวนจากคนในครอบครัว และอยากทดลอง เนื่องจากเห็นหลานเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากการฝึกปฏิบัติฯ หลังจากนั้นท่านมีความสนใจในธรรมะอย่างลึกซึ้ง จึงได้ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจังด้วยความศรัทธา เห็นคุณค่า และด้วยเมตตาธรรม ท่านจึงได้แนะนำชักชวนอาจารย์แพทย์ผู้ร่วมงาน และผู้ใกล้ชิดทั้งภายในและภายนอกคณะฯ

ให้มีโอกาสได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยเป็นจำนวนมาก ท่านผลักดันให้เกิดโครงการ “ศึกษาและปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตและคุณธรรมจริยธรรม” สำหรับนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 ซึ่งจัดเป็นประจำทุกปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2541 นอกจากนั้น ท่านยังเป็นผู้ริเริ่มจัดให้มีการฝึกวิปัสสนากรรมฐานสำหรับพยาบาลอายุรศาสตร์ เพื่อให้ผู้ที่ดูแลผู้ป่วยหนักมีสติและจิตใจที่มั่นคง ซึ่งต่อมาได้พัฒนามาเป็นโครงการ “พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข” สำหรับบุคลากรของคณะฯ ในปัจจุบัน และท่านยังสนับสนุนให้พยาบาลอายุรศาสตร์และอาจารย์แพทย์ ซึ่งมีโอกาสฝึกปฏิบัติฯ และเห็นประโยชน์ของวิปัสสนากรรมฐาน จัดทำโครงการ “รักษาใจยามเจ็บป่วย” ตั้งแต่ พ.ศ.2548 เพื่อเตรียมความพร้อมและคลายทุกข์ทางใจของผู้ป่วยหนัก โดยการพูดคุยเรื่องความเจ็บป่วย เติมน้ำใจ กำหนดลมหายใจ เจริญสติและสมาธิให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันโลกและชีวิต ตามจริง

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานนิตย์ มีความสนใจอย่างมากในเรื่องการให้คำปรึกษาแนะนำแก่ผู้ป่วยและญาติ Palliative Care และการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ท่านเห็นว่าแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยใกล้ตายต้องมีทักษะในการพูด การถ่ายทอด การถาม การฟังอย่างใส่ใจ การใช้ภาษากาย และภาษาพูด มีจิตใจที่ตั้งมั่น มีสติที่ไว มีความสังเกต ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น มีไหวพริบปฏิภาณ สามัญสำนึก “รู้เขารู้เรา” และ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” นอกจากการดูแลกายที่ป่วยแล้ว แพทย์ต้องดูแลรักษาใจที่ป่วย และดูแลผู้ใกล้ตายให้ “ตายดี” และ “ตายเป็น” ด้วย ท่านจึงจัดให้มีการอบรมแพทย์ประจำบ้านอายุรศาสตร์ เรื่อง “การให้คำปรึกษาแนะนำแก่ผู้ป่วยและญาติ” เป็นประจำทุกปี ตั้งแต่ พ.ศ.2544 และได้จัดการประชุมเชิงปฏิบัติเรื่องนี้สำหรับอาจารย์ของคณะฯ ในปีเดียวกัน ท่านริเริ่มจัดการประชุมเชิงปฏิบัติเรื่อง “End-of-life care” สำหรับอาจารย์ของภาควิชาที่มีการฝึกอบรมแพทย์ประจำบ้านเมื่อ พ.ศ.2546 ขึ้นเป็นครั้งแรก ซึ่งคณะฯ เห็นความสำคัญ

และได้นำหัวข้อนี้มาผนวกเข้ากับการอบรมอาจารย์เรื่อง “การให้คำปรึกษา
แนะนำแก่ผู้ป่วยและญาติ” ในเวลาต่อมา และยังได้ขยายผลไปสู่การจัดอบรม
ให้แก่สมาชิกของราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย และอาจารย์แพทย์
ของสถาบันอื่นๆ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมมานนิตย์ ป่วยด้วยโรค
มะเร็งที่รังไข่ ตั้งแต่ พ.ศ.2548 แม้จะป่วยท่านกลับยิ่งทุ่มเททั้งร่างกายแรงใจ
ทำหน้าที่การงานต่างๆ อย่างไม่ย่อท้อ งานสุดท้ายของท่านคือการผลักดัน
ให้มี “อาสาสมัคร” ทั้งจากบุคคลภายนอกและบุคลากรภายใน เพื่อเป็น
เพื่อนทุกข์สำหรับผู้ป่วยของภาควิชาอายุรศาสตร์

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมมานนิตย์ ถึงแก่กรรม
อย่างสงบที่โรงพยาบาลศิริราช เมื่อวันที่ 13 กันยายน พ.ศ. 2550 สิริอายุรวม
66 ปี



คำกล่าวสุดท้ายของ
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานินิตย์
เกี่ยวกับ Palliative Care
เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2550



“Palliative Care เป็นคำที่ใช้กันมานาน แต่ก็เกิดความสับสนแยะ ในสมัยแรกก็ทำเป็น dichotomy คือ คนไข้จะตาย แล้วก็ค่อยเข้าไป Palliative Care หรือ hospice ทำให้เข้าใจผิดกันมาตลอดว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น แต่ที่จริงแล้วมันมีวิวัฒนาการกันมาตลอด ถ้าไปดูจะเห็นว่าในที่สุด concept ของ Palliative Care คือ relief suffering และ improve quality of life ซึ่งไม่มีคนไข้คนไหนไม่ต้องการเลย แม้กระทั่งคนไข้ปวดหัว เพราะฉะนั้น Palliative Care เป็นสิ่งที่คนไข้ทุกคนต้องการ...ต้องการให้ทีมรักษาช่วยในทุกๆ ด้าน... physical, psychological, social และ spiritual ที่เป็น holistic care

Palliative Care เป็นหน้าที่ของทุกๆ คนในทีมรักษา โดยเฉพาะแพทย์ทุกแขนงสาขาวิชาจะละเลยสิ่งนี้ได้ และถ้าเราทำ Palliative Care แล้ว นี่คือการดูแลรักษาอย่างมีมนุษยธรรม มันคือ humanized medicine นั่นเอง ไม่ต้องไปหารูปแบบใหม่ ไม่ต้องไปหา วิธีการใหม่...เสียเวลา เพราะฉะนั้น ขอให้ชาวศิริราชได้ตระหนักถึงสิ่งนี้ โดยเฉพาะแพทย์ และให้การดูแลรักษาแบบนี้

Palliative Care นั้นมี spectrum กว้างมาก ตั้งแต่การ support ด้านจิตใจทั่วไป จนถึง end-of-life care ซึ่งหมอทุกๆ คนต้องทำเป็น และฝึกตนเองให้ทำเป็น เราจะได้ทำทั้ง holistic, humanized... ต่างๆ ทุกอย่าง มันจะเบ็ดเสร็จอยู่ในตัวของ Palliative Care เพราะฉะนั้น ขอให้ศิริราชได้เป็นจุดเริ่มต้นในสิ่งเหล่านี้ แล้วแพร่หลายไปให้เกิดประโยชน์กับมนุษยชาติ โดยเฉพาะคนไข้ขอฝากไว้...และขอให้ช่วยกันทำให้สำเร็จในทุกๆ ด้าน





อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์







ประวัติและผลงานของ อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์



เกิด: 23 ตุลาคม พ.ศ. 2497

ที่: เกษมสุข สุราษฎร์ธานี

การศึกษา: B.A (Political Science, Philosophy, English literature)
Meerut University, India
M.A (Philosophy) Panjab University, India
Ph.D. (Philosophy) Mysore University, India

การทำงาน: 2532 - 2548 เป็นอาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผลงานที่ตีพิมพ์:

- เดินสู่อิสราภาพ ซึ่งได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษ และภาษาจีน
- เราจะเดินไปไหนกัน
- เรียนรู้และเปลี่ยนแปลง
- จาริกทางวิญญาณบนแดนพุทธภูมิ
- ก้าวผ่านความรุนแรง
- ประมวลความรัก
- อินเดีย จาริกด้านใน 1 การศึกษาที่งดงาม
- อินเดีย จาริกด้านใน 2 คารวะภารตครุเทพ

- อินเดีย จาริกดำเนินใน 3 ทบทวนชีวิต พินิจตน
- ภาวนา เริ่มต้น ณ กม.0
- ไกรลาส การจาริกบนวิถีแห่งศรัทธา
- พรอันประเสริฐ
- บ่มเพาะความรัก ความเมตตา และความกรุณา

ถอดคำบรรยาย “ความงามของแสงสุดท้ายแห่งชีวิต”

อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์

งานประชุม Siriraj Palliative Care Day วันที่ 14 ตุลาคม 2558

Theme : ขอเป็นแสงสุดท้ายได้งามมืด



“ความงามของแสงสุดท้ายแห่งชีวิต” เป็นหัวข้อที่มีนัยสำคัญ เมื่อได้รับชื่อหัวข้อนี้ทำให้มีความรู้สึกย้อนระลึกนึกถึงเรื่องราวในอดีตช่วงวัยหนุ่มที่เป็นกรรมกรรับจ้างขายแรงงาน ได้ค่าจ้างวันละ 15 บาท โดยมีข้อตกลงการจ้างว่าจะทำงานจนมืด ทุกวันเมื่อทำงานจนกระทั่งเวลาตะวันตกค่ำ ผมชอบมองไปทางทิศตะวันตก มันสวยเพราะเห็นแสงสีทองที่ขอบฟ้า แต่ความหมายที่ลึกไปกว่านั้น ที่รู้สึกดีเพราะมีความหมายว่า ภาระงานที่ทำมาตั้งแต่เช้ากำลังจะจบสิ้น และจะได้รับค่าจ้างเป็นเงิน 15 บาท ทุกวันมีความสุขที่เห็นแสงสีทองในทิศตะวันตกในเวลาพลบค่ำ นั่นเป็นความทรงจำในวัยหนุ่ม

พอมาถึงวันนี้ พบว่าผมมีลักษณะอาการคล้ายๆ เช่นนั้นขึ้นมา มีความสุขที่มองย้อนกลับไปสู่ภายในตนเอง และรู้สึกได้ถึงแสงสีทองที่เจิดจ้ากระจ่างชัด อยู่ภายในใจตนเอง รู้สึกว่าภารกิจในชีวิตกำลังใกล้จะจบและมีความสุข แปลกใหม่ที่ความสุขสมัยแก่กับสมัยวัยหนุ่มคล้ายๆ กัน แต่มีความแตกต่างกันที่ความสุขสมัยวัยหนุ่มเป็นเพราะแสงสีทองในยามเย็น เป็นแสงตะวันยามพลบค่ำ เป็นเรื่องของโลกภายนอก แต่วันนี้กลับพบว่าเป็นความหมายของแสงเจิดจ้าภายในใจที่สว่างงาม วันนี้จะพูดถึงความสว่างงามที่ปรากฏในใจว่าเราจะสามารถสัมผัสแสงอันงดงามนี้ในชีวิตช่วงสุดท้ายของชีวิตได้อย่างไร

ผมได้ทบทวนความเป็นมาในช่วงชีวิตว่ามี 3 ช่วงชีวิต โดยแบ่งเป็นช่วงปฐมวัย เป็นวัยแรกเริ่มของชีวิต ช่วงมัธยมวัย เป็นช่วงกลางของชีวิต และ

ช่วงปัจฉิมวัยคือช่วงปัจจุบัน ช่วงสุดท้ายของชีวิต ช่วงปฐมวัยมีความรู้สึกว่าจะสามารถสัมผัสแสงงดงามของโลกภายนอกได้ แต่ชีวิตเป็นชีวิตที่ไม่เบิกบาน เป็นชีวิตที่ต้องเผชิญกับความโหดร้าย เพื่อนร่วมงานเบียดเบียนกัน รู้สึกว่าโลกใบนี้น่ากลัว กลัวความตาย และตั้งชื่อของความกลัวตายนี้ว่าเป็นมรณะภัย คือการกลัวความตาย ทำให้รู้สึกหวั่นไหวและพยายามวิ่งหนีหนีหลังให้กับความตาย ใช้พลังทั้งหมดของชีวิตที่มีอยู่ที่จะหนีความตายให้ได้ แต่สุดท้ายก็หนีความรู้สึกไม่พ้น ถึงจุดหนึ่งจึงตัดสินใจ ยุติชีวิตในการทำงาน ไปบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา เปลี่ยนจากวิ่งหนีความตาย ให้ความตายอยู่ด้านหลัง หันหน้าเผชิญกับความตาย โดยให้ความตายอยู่ด้านหน้าเรา การบวชเป็นพระภิกษุนั้น สิ่งหนึ่งที่ได้รับการอบรมสั่งสอนจากครูบาอาจารย์คือ ให้เจริญมรณานุสติ เป็นกิจอันจำเป็นและสำคัญ เพื่อข้ามพ้นความกลัวตายให้ได้ การที่ผมบวชเพราะกลัวตาย ครูบาอาจารย์จึงให้ผมเจริญมรณานุสติ เป็นการระลึกนึกถึงความตายว่าเป็นสิ่งปกติ เป็นธรรมดาของชีวิต ชีวิตเรามีความตายเป็นที่สุด ให้ระลึกนึกเช่นนี้ตลอดเวลา และเรียกช่วงชีวิตช่วงนี้ว่า ช่วงวัยกลางคน ไม่เกี่ยวกับอายุ พยายามเจริญสติ ในความหมายของอนุสติ พินิจพิเคราะห์และใคร่ครวญความตาย และในความคิดเหมือนคนทั่วไปที่ปลอบใจตนเองว่า ความตายไม่น่ากลัว รอดตรงนี้แหละ และความตายจะมาหาเราเอง แล้วเราจะเผชิญกับความตายด้วยจิตใจที่ไม่หวั่นไหว รู้สึกและนึกคิดเช่นนี้จึงพบว่าใช้เวลาอย่างมาก มากจนกระทั่งผมมีความรู้สึกว่าจะควบคุมความรู้สึกที่จะกลัวตายไว้ได้ เก็บซ่อนความกลัวไว้ภายใน เพราะการแสดงอาการกลัวตายให้ปรากฏเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมไม่ควร เก็บความกลัวซ่อนไว้ภายในใจตนเอง เมื่อเวลาผ่านไปกลับมาทบทวนว่าความกลัวยังมีอยู่ไหม ก็พบว่ายังมีอยู่ และเป็นความกลัวที่ซ่อนเร้นภายใน เป็นเหตุที่สำคัญทำให้ชีวิตไม่สามารถพบกับความเบิกบานแจ่มใสได้ เหตุว่ามีความกลัวตายแฝงเร้นอยู่ในใจ ผมจึงตัดสินใจอีกครั้งหนึ่งของชีวิต

เมื่ออายุครบ 50 ปี ได้ทบทวนและพบว่าไม่สามารถละขาด ข้ามพ้น ความกลัวตายได้ ผมรู้ทฤษฎีและมีความรู้ที่ได้จำเรียนมาว่าเป็นสิ่งที่ผมคิดถึงความตาย หมายความว่าความกลัวตายเป็นโรคของความคิด รู้ว่ามีความกลัวตายแฝงเร้นอยู่ในใจ ตอนนี่คิดได้แล้วว่าเราอยู่กับมรณภัยในวัยหนุ่ม อยู่กับมรณานุสติ ระวังนึกถึงความตายช่วงวัยกลางคน ต่อไปนี้จะไม่ให้ความตายอยู่ในอนาคตเหมือนช่วงชีวิตที่ผ่านมา ความตายน่าจะอยู่กับปัจจุบันของเราเอง จึงตัดสินใจลาออกจากงาน ใช้ชีวิตเพื่อเผชิญกับความตายในความหมายที่พูดที่อื่นว่า ออกเดินทางเพื่อแสวงหาความหมายที่แท้จริงของชีวิต โดยกำหนดเงื่อนไขว่าจะออกจากบ้าน ไม่จำเป็นต้องอยู่กับคนที่รู้จัก และคอยคุ้มครองป้องกันผม ไม่อยู่กับชีวิตที่ใช้เงินในการจัดการชีวิตที่เมื่อหิวอาหารก็ใช้เงินซื้ออาหาร

การออกจากบ้านในครั้งนั้น พยายามที่จะอยู่กับชีวิตที่มีความตายเป็นความหมายของชีวิต คือพร้อมที่จะตายทุกก้าวที่เดินไป ความตายคือสภาวะที่ต้องรู้จักจริงๆ ให้ชื่อว่า “มรณสติ” ความตายเป็นปัจจุบัน ไม่ใช่สิ่งที่เราละลืมนึกถึงในความคิด มีจิตรับรู้สภาวะที่ปรากฏขึ้นในเนื้อตัว สัมผัสเห็นความตายเป็นปกติวิสัยในธรรมชาติของตนเองได้ ผมจำได้ว่าเมื่อผมออกจากบ้านในครั้งแรกเดินมาจนเหนื่อยจนต้องหยุดตัวลงไม่สามารถทรงตัวยืนได้อีกครั้ง รู้สึกหน้ามืดเป็นลม ความตายที่ปรากฏขึ้นมามีความกลัวเจ็บป่นอยู่ในความรู้สึก แม้ไม่สะเทือนหวั่นไหว ครั้งแรกละลืมนึกถึงแม่ ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ขอบคุณแม่ที่มอบร่างกายให้ ผมใช้ร่างกายด้วยความหมายว่าดีที่สุดในความผิดพลาดประการใดก็ขอยุติการใช้ร่างกาย เมื่อหมดสติเป็นลมครั้งต่อไป ความกลัวจะค่อยๆ น้อยลง คำว่า “น้อยลง” คือ ไม่ได้คิดถึงแม่เหมือนครั้งแรก จำได้ว่ามรณสติเกิดขึ้นครั้งแรกระหว่างการเดินทางบนถนนเพชรเกษม ช่วงระหว่างจังหวัดราชบุรีกับจังหวัดเพชรบุรี ผมรู้สึกตัวว่าไม่สามารถทรงตัวยืนอยู่ได้ โลกไม่เสถียร หูได้ยินเสียงอ้ออึงภายใน ตาเห็น

ประกายไพระยิบระยับ โลกหมุนแว้งคว้าง ผมนึกถึงคำหลวงปู่ดูลย์ ที่ครั้งหนึ่ง ท่านไปเยี่ยมพระภิกษุที่อาพาธระยะสุดท้าย ท่านยืนอยู่ข้างเตียง ได้กล่าวกับพระภิกษุรูปนั้นว่า ที่เราปฏิบัติมาทั้งหมดทั้งสิ้น เพื่อใช้ในวาระเช่นนี้ ทำจิตให้ว่าง ปล่อยาวอย่ายึดมั่น ผมรู้สึกดี คำพูดนี้ตั้งขึ้นในสำนึกของผม ผมปล่อยตัวให้ล้มลงไป เมื่อรู้สึกตัวอีกครั้งหนึ่งเป็นความรู้สึกที่ดี เป็นความหมายอะไร บางอย่างอธิบายไม่ค่อยถูก และไม่คิดที่จะอธิบายเป็นคำพูด ที่เอาตรงนี้มาแล้ว เพื่อจะบอกว่า ผมได้ผ่านการพัฒนาอะไรบางอย่างในมิติของความรู้สึก จากความรู้สึกหวั่นไหว หวั่นกลัว มาสู่ความพร้อมที่จะเผชิญกับความตาย ที่ปรากฏ

ในการเดินทางตอนนั้น ผมรู้สึกดีต่อความตาย ความตายไม่รบกวนเรา มากเหมือนเคย ผมจำได้ว่าหลังจากเดินใน จังหวัดชุมพร ผมถามชาวบ้านว่า มีวัดอยู่ใกล้ๆ หรือไม่ ชาวบ้านบอกว่าไม่มี เพราะผมมีความประสงค์จะพักที่วัด ไม่ประสงค์จะเดินยามมืด ชาวบ้านชี้ไปที่ภูเขาที่มองเห็น ภูเขาเป็นหิน ที่ภูเขา มีถ้ำ ต้องเดินผ่านสวนปาล์มที่มีทางเดิน เวลาพลบค่ำโพล้เพล้ พบสองสามี ภรรยาคนหนึ่งกำลังเผาข้าวหลามไฟลูกโชน ผมส่งเสียงภาษาใต้เพราะผมเป็นคนใต้ “กำลังทำอะไร จะไปถ้ำไปทางไหนดี” สองสามีภรรยาชวนกินข้าวหลาม คุยกันจนมืด ผมคิดว่าหลังจากกินข้าวหลามแล้วจะพาไปที่ถ้ำ แต่สองสามีภรรยาชวนให้นอนที่บ้าน ผมกำหนดไว้ในใจว่า การนอนที่บ้านเป็นการรบกวน ถึงแม้ว่าการนอนที่บ้านจะไม่รบกวนผู้ชวน แต่รบกวนสมาชิกภายในบ้าน ครอบครัวนี้มีลูกสาวอยู่ในวัยรุ่น กำลังเรียนวิทยาลัยอาชีพที่หลังสวน ผมขอไปนอนที่ถ้ำ เขาบอกว่าถ้าน่ากลัว ผมเข้าใจว่าเขาไม่ยากให้ไปเพราะกลัว และเขาพูดเพิ่มอีกว่า อย่าไปนอนเลยเพราะมีงู ผมตอบเขาไปตามความสัตย์จริงโดยไม่ได้คิดแกล้งเสแสร้ง ด้วยจิตปรารถนาที่พร้อมจะจบชีวิต หากผมมีวิบากกรรมที่จะจบชีวิตด้วยถูกงูกัด ก็ขอจบชีวิต ยิ่งเป็นงูเจ้าแม่ยิ่งดี เจ้าแม่ ย่อมจะรู้ว่าผมควรมีชีวิตอยู่ต่อไปหรือจบชีวิตในวันนี้และที่นี้ สุดท้ายเขา

พูดอีกว่าขนาดพระชุตวงศ์องค์หนึ่งที่มาพักในถ้ำยังผูกคอตาย ผมตอบว่ายิ่งดี ผมอยากไปที่นั่น จะได้แผ่เมตตาให้พระชุตวงศ์รูปนั้น ที่ท่านมีจิตมุ่งมั่นปรารถนา โภกขรรณ แต่ต้องมาพบกับเหตุนี้ สุดท้ายเขาก็พาผมไปที่ถ้ำ ที่ผมเล่าเรื่องนี้ ทั้งหมดเพื่อที่จะบอกว่า คินันันที่นอนในถ้ำเรื่องเล่าของสองสามีภรรยา ตั้งขึ้นในใจแต่แปลกมากผมกลับรู้สึกดี พบความหมายอันหนึ่งคือจริงๆ แล้ว เป็นความกลัวในถ้ำอันมีมิติในใจผมเอง ความกลัวในใจ คือ ความหมายที่ ลึกซึ้งเป็นมรณภัยในใจ สมัยหนุ่มเมื่อเห็นเพื่อนถูกฆ่าตายต่อหน้าต่อตา ผมนอนไม่หลับ กินอาหารไม่อร่อยทุกครั้ง เวลายามจะนอนก็จะมีภาพของ เพื่อนที่เคยนอนอยู่ด้วยกันมาปรากฏในลักษณะที่น่ากลัว ตอนนั้นผมมีอาชีพ กริตยางพารา ขณะที่กำลังกริตยางพารา รู้สึกเหมือนมีเพื่อนมายืนอยู่ด้านหลัง ผมต้องหันไปมองทุกครั้งนึกถึงภาพขณะที่ใช้คมมีดกริตเปลือกยางแล้วหันไป มองจะทำให้เสียสมาธิในการกริตยาง ผมพยายามที่จะออกจากความกลัว แต่ไม่ได้ จึงเลิกอาชีพกริตยางพารา แม้ไปประกอบอาชีพอื่นก็ยังพบชะตากรรม ของความน่ากลัวขึ้นมาอีก คินันันที่ผมนอนที่ในถ้ำ อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร ผมรู้ด้วยความรู้สึกที่ดี ไม่ใช่ความคิดเฉยๆ สุดท้ายความหมายว่า **ถ้ำอันน่ากลัว อยู่ในใจของผมเอง** ที่พูดตรงนี้มีความหมายที่จะพูดต่อไปว่า จะสัมผัสแสง อังคดงามในยามสุดท้ายของชีวิตได้อย่างไร

ผมมาปรากฏความหมายความงดงามของความตายมากขึ้นๆ แต่ไม่ ชัดเจนมากมาย แต่รู้สึกดีกับความตายมากๆ เมื่อเดินทางไปประเทศทิเบตเพื่อ ไปจาริกรอบภูเขาไกรลาศหรือเขาพระสุเมรุ เป็นการเดินทางที่มีความเชื่อ พื้นฐานรองรับว่าบุคคลผู้ที่เดินทางตามเส้นทางพระชากินี ตามความเชื่อ ของพุทธศาสนาสายวัชรยาน คือ เรามีความพร้อมที่จะจบชีวิต หมายความว่า ถ้าจะจบชีวิตที่นั่น เป็นบุญมหาศาลที่ได้สั่งสมบำเพ็ญมา ผมมีความรู้สึก เช่นนั้นเกิดอยู่ในใจ จึงเดินทางไป การเดินทางครั้งนั้นมีสิ่งหนึ่งที่ทำให้รู้สึกถึง ความหมายที่จะเล่าโดยละเอียด คือเราไปอยู่ที่สูงกว่าระดับน้ำทะเล เป็น

พื้นที่ที่มีออกซิเจนน้อย สิ่งปรากฏคือ พลังชีวิตที่เคยมีอย่างเหลือเฟือเพื่อกลับเหลืออย่างจำกัดและกำลังใกล้จะหมดเราไม่เคยใส่ใจที่จะรู้ แต่รู้โดยหลักเกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์ว่าออกซิเจนมีความจำเป็น เคยเห็นแต่เวลามีญาติเป็นผู้ป่วยไปอยู่โรงพยาบาล ซึ่งหมอ พยาบาลจะมีออกซิเจนให้ เราเห็นอย่างนั้นมาตลอด ผมไม่เคยป่วยถึงกับต้องใช้ออกซิเจน แต่วันหนึ่ง我去เดินทางพบว่าร่างกายค่อยๆ อ่อนล้า สุดท้ายผมไม่มีพลังเพียงพอ ต้องใช้ออกซิเจนช่วยคืนหนึ่งเมื่อผมจะนอน ปกติเวลานอนก่อนที่จะหลับผมจะเจริญอานาปานสติคือ เอาจิตมาอยู่ที่ลมหายใจเพื่อเป็นการบอกว่าจะหลับ จำได้ว่าคืนนั้นได้เจริญอานาปานสติพร้อมกับมีหน้ากากออกซิเจนสวมไว้ แล้วเอาจิตมาอยู่ที่ลมหายใจที่เป็นออกซิเจนเข้าไป มีความเย็นและพลังแผ่เข้าไปในเนื้อในตัวเรา ผมจำได้ว่าคืนนั้นมีความตื่นตันในชีวิต แม้กระทั่งนอนหงายก็รู้ได้ว่ามีน้ำตาไหลออกมา ด้วยความรู้สึกว่า มีชีวิตมา 60 ปี ออกซิเจนมีความจำเป็นกับชีวิตผมนับตั้งแต่วินาทีแรกที่ลืมตาดูโลกใบนี้ แต่เวลา 60 ปีที่ผ่านมาฉันไม่เคยมีจิตตระหนักรู้ถึงค่าของออกซิเจนในความหมายคือชีวิตได้ลึกซึ้งชัดแจ้งเช่นนี้เลย ความรู้สึกได้ว่าออกซิเจน เป็นอากาศ เป็นส่วนหนึ่งของโลกภายนอก กลายมาเป็นชีวิตของเรา ตอนเราเรียนก็เป็นเพียงทฤษฎี ยิ่งสมัยเรียนที่ประเทศอินเดียต้องเรียนวิธีการปฏิบัติหลักโยคะ เป็นการปฏิบัติว่าปราณ คือ พลังชีวิตเอาพลังของโลกใบนี้มาเป็นพลังของเรา รู้ด้วยความคิด แต่ไม่เคยตระหนักรู้และยังรู้ว่าออกซิเจนคือชีวิต ได้เท่ากับตอนมาอยู่ที่พื้นที่ที่ออกซิเจนมีน้อยมีจำกัดจนผมเกือบจะไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ น้ำตาแห่งปิติไหลออกมา มีความรู้สึกได้ถึงความหมายของชีวิต ประมวลรวมกันเข้ากับสภาพแวดล้อมของโลกใบนี้ ธรรมชาติของโลกใบนี้มารวมตัวกันเป็นชีวิตเรา ความรู้สึกเหล่านี้เป็นความรู้สึกที่ดีมาก

ผมรู้สึกดีมากเมื่อก้าวเดินรอบเขาไกรลาส ซึ่งมีทั้งที่ราบธรรมดาและที่สูง เป็นการเดินไปสู่ที่สูง ที่เกือบเป็นหน้าผา จุดสูงสุดที่เรียกว่า “เตอรอมาลา”

มีทั้งหิมะ ถือเป็นเส้นทางเดินที่ยากมาก ถ้าร่างกายอยู่ในเงื่อนไขไม่พร้อม เช่นนั้น ความจริงขึ้นบันไดก็ยังไม่ควรขึ้นเลย เพราะอาจจะขาดใจตายได้ แต่ความรู้สึกตอนนั้นของผมเป็นความหมายอย่างแปลกประหลาด คือพร้อมที่จะตายได้ บังเอิญมีเรื่องเกิดขึ้นก่อนที่จะถึงเดรอม่าลา การเดินทางครั้งนั้น มีน้องคนหนึ่งที่มีความรู้เรื่องเส้นทางดี ได้นำเดินโดยการปีนขึ้นทางหน้าผา มีอยู่ช่วงหนึ่งที่ผมแทบจะขาดใจอยู่แล้ว รู้เลยว่าชีวิตแสนประาะบาง

ตอนที่ปีนหน้าผา รู้สึกได้ว่าความตายกำลังปรากฏ มือหนึ่งมีไม้เท้า อีกมือหนึ่งพยายามเหนี่ยวจับ จะเป็นหินหรือสิ่งใดก็ได้ที่จับได้ เพราะไม่มั่นใจว่าขาและเท้าทั้งสองของเรจะมีพลังที่จะทรงตัวได้ มันสั้นเหมือนจะบอกให้รู้ว่าไม่สามารถควบคุมได้ มือที่เหนี่ยวจับไม่มั่นใจว่าจะเหนี่ยวแน่นเพียงพอที่จะยึดเกี่ยวสิ่งใดไว้ได้ ในความหมายคือผมพร้อมที่จะร่วงหล่น ผมคงไม่ได้ตาย เพราะร่างกายขาดออกซิเจนแต่อาจตายจากร่างตกหน้าผา แต่สุดท้ายผมก็ขึ้นไปได้

ผมขึ้นไปถึงจุดสูงสุดซึ่งเป็นลานกว้างที่มีบรรยากาศที่ตีมาก มีควันไฟที่เกิดจากการเผาถ่านซึ่งมีกลิ่นเฉพาะ แต่มีสิ่งสำคัญคือมีแรงที่กำลังบินบนฟ้าและเดินบนที่ราบกำลับกินเนื้อที่เกิดจากการหันศฟและโยนให้แร้งกิน ผมไม่มีพลังที่จะยืนได้จึงหย่อนตัวนั่งลง พื้นที่นั่นเป็นที่ประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อของชาวทิเบต ที่จะนำร่างและศฟไปหันให้แร้งกิน ภาพที่ปรากฏตรงหน้าคือภาพที่แร้งกัดและจิกกินเนื้อ ที่สำคัญมากๆ คือใกล้ๆ กับที่ผมนั่งมีกองกระดูกที่ปรากฏต่อสายตามผม ที่แม้จะไม่ชำนาญเรื่องร่างกายมนุษย์หรือศฟ ก็สามารถดูออกว่าเป็นกระดูกส่วนแขนและขาที่ยังมีเนื้อติด คงเป็นเพราะมีดที่หันคงไม่คมมาก ผมนั่งจ้องมองกองกระดูกและภาพแร้งที่กัดกินเนื้อ เกิดความรู้สึกที่ไม่เคยปรากฏ ที่ต่างอย่างสิ้นเชิงกับภาพที่เพื่อนถูกฆ่าตาย ซึ่งแม้จะผ่านเหตุการณ์มานาน แต่ยังคงตราตรึงในใจ ทำให้ผมกินอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ มีความหมายของความกลัวเต็มแน่นในความรู้สึกที่เรียกว่า “มรณภัย”

แต่วันที่ผมปีนหน้าผาสูง ได้เห็นลานหินกว้างและมีภาพแฉ่งกลับเป็นความรู้สึกถึงความหมายอันงดงาม ผมรู้สึกว่าคุณน่าจะตายตอนนี้ ให้นือและกระดูกเป็นทานกับแฉ่ง ผมนั่งสักพักเมื่อมีพลังขึ้นมา ได้ไปคุยกับผู้ทำหน้าที่พันนือ บ้านเราคงเป็นสัปเหร่อ ผมรู้สึกว่าถ้าจะจบชีวิตที่นี่คงเป็นความหมายที่ดีที่ประเสริฐที่สุด ที่สำคัญผมรู้สึกได้ถึงนือและกระดูกที่กองตรงหน้าทำให้ผมนึกถึงตอนปีนหน้าผาขึ้นมา นือตัวร่างกายมีหนัง กระดูกและเอ็นร้อยเรียงรัดเป็นร่างกายจนทำให้สามารถปีนขึ้นมาได้ มือและขาสั้น ท่ามกลางความสิ้นกระดูกผมข้างในก็เหมือนกระดูกที่กองอยู่ตรงหน้า

ที่เล่าเช่นนี้เพื่อบรรยายความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่า เป็นความแปลกแตกต่างโดยสิ้นเชิง ที่ไม่มีความกลัวอันเคยเป็นเมฆหมอกที่พัดผ่านเข้ามาในใจของผม จนกระทั่งทำให้โลกใบนี้มันน่ากลัว แต่ตอนนี้เมฆหมอกแห่งความกลัวถูกพัดกระจัดกระจายหายไปจากใจผม ภาพที่ปรากฏอยู่เป็นความหมายที่งดงามของชีวิต ผมเล่าตรงนี้เพื่อจะบอกว่า เมื่อผมเดินจากตรงนั้นไปแล้ว ผมมีความสุขทุกๆ ก้าว ถ้าผมจบชีวิตที่นี่ นือตัวร่างกายคงเป็นประโยชน์เกื้อหนุนที่สำคัญเป็นโอกาสที่ประเสริฐสุดที่จะจบชีวิต ขณะที่ผมเดินขึ้นสู่เตอรอม่าลา จำได้ว่าตอนเดินมีความรู้สึก ว่า ทุกครั้งเมื่อเริ่มก้าวจะก้าวให้ได้ครบ 3 ก้าว เป็นอย่างน้อย เพื่อเป็นเครื่องบูชาพระรัตนตรัยคือ ก้าวที่ 1 จิตนอบน้อมต่อพระพุทธ ก้าวที่ 2 จิตนอบน้อมต่อพระธรรม และก้าวที่ 3 จิตนอบน้อมต่อพระสงฆ์ แต่ขณะก้าวขึ้นไปผมมีกำลังเหลือริบหรี่เพียงแค่ว่าก้าวแรกก็จะขาดใจตรงนั้น หายใจไม่ออก หายใจไม่ได้ รู้สึกว่าคุณจะจบชีวิตอย่างงดงามแน่นอน แต่ก็ฝืนก้าวที่ 2 และก้าวที่ 3 ให้ครบ ทุกครั้งที่ก้าวต่อกันได้ 3 ก้าวจะมีความรู้สึกประหลาดมหัศจรรย์ เมื่อก้าวได้ครบ 3 ก้าวได้ ผมจะหยุด เอามือจับไม้เท้าไว้แน่น ผมไม่มั่นใจว่าขาและเท้าทั้งสองของผมจะทรงตัวได้ จึงต้องเอาเท้าที่ 3 คือไม้เท้ามาช่วย ขณะที่ยื่นมือและเท้าสั้น น้ำตาผมไหลด้วยความตื้นตันที่ก้าวครบ 3 ก้าวได้ เป็นความหมายที่ลึกซึ้ง ในความหมายที่รู้

คุณค่าของชีวิตที่เราเพียงแค่ว่าได้ 3 ก้าว เรามีชีวิตมานานาน ผมสามารถเดินจนนับก้าวไม่ถ้วน เราไม่เคยตระหนักรู้คุณค่าที่สามารถยืน เดิน นั่ง นอนได้วันหนึ่งเราสามารถไปถึงจุดจุดหนึ่งด้วยการก้าวเดินครบ 3 ก้าว เป็นความหมายที่มหัศจรรย์และงดงามของชีวิตที่ถือครองเป็นความหมายอันสูงส่ง นับจากนั้นมาความรู้สึกที่ตืออวลอยู่ในใจผม แต่ไม่สามารถใช้ภาษาที่รัดกุมได้สุดท้ายผมไปได้ถึงเดอมาลาและเดินรอบเขาไกรลาส กลับสู่ประเทศไทย ปัจจุบันเวลาผมตื่นขึ้นมาตอนเช้าสามารถทำอะไรได้ ผมมีความสุขที่สุดที่เล่ามานี้เพื่อจะบอกว่ามันมีความหมายที่ปรากฏขึ้นได้จริงๆ ในชีวิต

ล่าสุดผมเดินทางไปประเทศเนปาล ที่วิบุรพาเชิญไปเดินกับเขา มีอยู่ช่วงหนึ่งเป็นการเดินทางขึ้นภูเขาสูง หวังว่าจะได้ชมความงามของยอดเขาหิมาลัยที่สูงกว่า 8,000 เมตร ซึ่งมีหลายยอด การขึ้นจุดนี้มองข้างหน้าข้างหลัง ซ้ายขวา จะมียอดหิมาลัยสูงรายรอบให้เห็น เรามีความคิดกันว่าจะไปที่นั่น ต้องไปตอนเช้าตรู่ ไปยามรุ่งอรุณ ตื่นตั้งแต่ตี 3 กว่า ออกเดินตี 4 ทางเดินเป็นขั้นบันได โดยการเอาหินมาก่อวางเรียง ก้อนหน้านั้นผมเดินมาหลายวัน ผมเริ่มเหนื่อยมาก ร่างกายเริ่มขำรูด ทางที่วิบุรพาจึงจัดให้น้องคนหนึ่งมาคอยดูแลผม เธอเคยเรียนสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เคยเรียนหนังสือกับผม เขาสนิทกับผมในฐานะที่ผมเป็นครู ผมแอบกระซิบกับฝ่ายว่า “ ถ้าอาจารย์เป็นอะไรไป ไม่ต้องเสียใจ อย่าคิดเป็นความผิดของตนเอง อาจารย์มีความสุขที่จะตาย” เธอกล่าวว่า อาจารย์พูดอะไรเป็นกลางไม่ดี ความรู้สึกของผมรู้สึกดีมากที่เอาตรงนี้มาเล่า เพื่อที่จะจบลงที่ความงามของแสงสุดท้ายแห่งชีวิต

การเดินทางครั้งนั้นคงเป็นการเดินที่จะเป็นการตายที่เป็นสาธารณะ ไม่ตายที่ไกรลาส ไม่ตายที่ทิเบต แสดงว่าการตายที่นั่นเป็นการตายส่วนบุคคลไม่สามารถเกื้อหนุนผู้คนได้ ที่นั่นคงเป็นที่ตายของผมจริงๆ ผมเดินขึ้นไปตั้งแต่ตี 4 ขึ้นสูงชันมาก ผมรู้สึกจะขาดใจ ผมกำหนดลมหายใจเข้าออก ตอนแรก

เดินทำอานาปานสติ ลมหายใจก็สั้นลงเรื่อยๆ แต่เกิดความรู้สึกดีมากที่จะได้ตายตอนนี้ เพราะตอนผมเกิดมาก็เป็นการเกิดที่เป็นส่วนตัว แต่ถ้าผมตายตอนนี้ แสดงว่าผมเกิดมาเพื่อที่จะทำความตายให้ปรากฏเป็นสาธารณะ ผมมีความสุขมากที่จะได้จบชีวิต นึกถึงภาพผมที่ค่อยๆ เดินแล้วล้มลง หมดลมไปก็ไม่ได้เป็นความลับมีคนเห็นทั่วไปเพราะเป็นรายการทีวี คงจะมีคนตามดูว่ามีคนเดินแล้วตายลง ขณะที่เดินไปพร้อมที่จะตาย ความตายไม่ได้เป็นสิ่งที่น่ากลัว เป็นความมหัศจรรย์ของชีวิต ความตายกลับเป็นความหมายอันงดงามของชีวิต

เมื่อผมเดินไปถึงจุดชมวิว ผมหายใจเกือบไม่ออก ฝ่ายถามว่า “อาจารย์ โอเค ไหมคะ” เขาคิดว่าผมจะเป็นลม เขาจ้องมองเห็นผมยืนตัวสั่น ผมพยายามจะเอ่ยคำว่า “โอเค” แต่ทำได้เพียงพยักหน้าอย่างเดียว ความจริงผมไม่ได้จะเป็นลม แต่ผมรู้สึกแปลกประหลาด มหัศจรรย์ ตอนเดินผมก้มหน้าเดินเพราะเดินขึ้นสู่ที่สูง พอขึ้นไปถึงพูฮิลซึ่งเป็นจุดที่สามารถชมยอดหิมาลัยที่สูงกว่า 8,000 เมตรพร้อมๆ กันหลายยอดได้ มองเห็นแสงสีทองสุกปลั่งอยู่บนยอดเขา เห็นแสงตะวันสาดส่อง แสงอาทิตย์ส่องยอดเขาส่วนที่สูงจึงเห็นแสงสีทองนั้น ผมไม่ได้พยักหน้า พูดไม่ออก รู้สึกตื่นตันความหมายของชีวิตที่มหัศจรรย์ ผมบอกฝ่ายว่าทำไดอารี่ตอนนี้ คำว่า “ทำไดอารี่” เป็นภาษาในกองถ่าย หมายถึง กล้องจะให้ผู้ที่เป็นแขกในรายการพูดกับกล้อง คือคนในรายการพูดกับผู้ชมปกติทุกวันเมื่อเสร็จภารกิจ ในกองถ่ายจะถามว่าอาจารย์มีเวลาทำไดอารี่ตอนนี้มั๊ยเพื่อจะพูดบอกเล่าความรู้สึก แต่เวลานี้เป็นตอนเช้าไม่ใช่เวลาที่จะทำไดอารี่ ผมนึกไม่ออกตอนที่เขาเชิญผมจะทำรายการคนค้นโลกเพื่อฉลองที่รายการ “คนค้นคน” ครบ 10 ปี เชิญผมเป็นวิทยากร ผมคิดว่าผมก็ได้แต่เดินของผมเท่านั้น เขาบอกว่าอาจารย์เดินไปเฉยๆ แล้วพวกผมจะเดินตามอาจารย์ ตอนที่ผมยืนอยู่บนยอดเขาผมรู้สึกว่าจะมีความหมายที่จะบอกกับโลกใบนี้กับเพื่อน พร้อมจะบอก จะทำไดอารี่

ปรากฏว่าเมื่อถึงเวลาผมไม่มีถ้อยคำที่จะพูด ผมไม่สามารถถ่ายทอดความในใจ หรือพูดเป็นคำพูดเป็นประโยคได้ มีเพียงน้ำตาและน้ำมูกไหล ที่ทีมงานส่งทิชชู ให้เช็ด ใครที่ได้ดูรายการคนค้นโลกจะพบว่าผมไม่ได้พูดอะไรมากเพียงแค่ว่า “ขอบคุณที่พาผมมาที่นี่” ความรู้สึกที่อยากบอก อยากคุย เป็นความหมาย ที่สำคัญ โลกกายภาพที่มองเห็นยอดหิมาล้ำที่สูงเกิน 8,000 เมตร เมื่อยามที่แสงตะวันสาดส่องมา งดงามมาก เป็นความงดงามของโลกใบนี้จริงๆ การได้สัมผัสแบบนี้ ไม่รู้ว่าจะใช้ภาษาอะไรที่จะบอก แม้จะดูภาพถ่ายจากกล้อง ก็ไม่สู้ดูด้วยสายตาของตนเอง เกิดความปิติตื่นตันไม่ได้เป็นเพียงสัมผัส ยอดหิมาล้ำที่งดงาม ผมรู้สึกได้ถึงความงดงามที่สว่างเจิดจ้าในใจผม เป็นความสว่างงดงามที่ไม่มีเมฆหมอกแห่งความกลัวตายปกคลุมในใจผม ความรู้สึกที่ไม่สามารถพูดวันนั้นได้ในวันนี้เมื่อเห็นชื่อ ความงามของแสงสุดท้าย แห่งชีวิต ทำให้ผมรู้สึกแบบนี้

เมื่อใดที่เราทำให้ความกลัว “มรณภัย” งามคลายหรือลดลง ความหมายของชีวิตจะงดงาม หัวข้อวันนี้ สำหรับพวกเราที่มีหน้าที่ดูแลผู้ป่วย ช่วงสุดท้ายแห่งชีวิตที่ต้องเผชิญกับความกลัวที่แผ่ซ่านในใจของผู้ป่วย และญาติ แต่พวกเราไม่ได้หวั่นไหวกับความหมายในใจเรามากนักเพราะไม่ใช่ ความตายของเราแต่เรามีความรู้สึกหดหู่ เพราะฉะนั้นสิ่งที่อยากพูดเพื่อ จะบอกความหมายในใจ ผมเล่าเรื่องส่วนตัวเพราะว่าผมเป็นคนคนหนึ่งที่เกิด บนโลกใบนี้แล้วถูกคุกคามด้วยมรณภัย พลังชีวิตส่วนหนึ่งที่มีอย่างมากมาย ในวัยหนุ่มเป็นพลังที่เกิดจากความกลัวตาย พยายามวิ่งหนีให้พ้นความ กลัวตาย กลายเป็นพลังแห่งการต่อสู้ดิ้นรนกับชีวิต แต่เมื่อวันที่ผมตัดสินใจ ไม่วิ่งหนีความกลัวตาย เพราะผมมีชีวิตไม่มากพอที่จะวิ่งหนีความกลัวตาย ที่คุกคามผมมาตลอดชีวิตผมตัดสินใจที่จะออกไปเผชิญความกลัวที่อยู่ในใจ ผมกลับพบสิ่งมหัศจรรย์ทันทีที่กลับไปหาความกลัว ประสบการณ์ที่ผม เล่าเรื่องที่ จังหวัดชุมพร ถ้าแห่งความกลัว สิ่งที่เป็นความกลัวในใจ ผมกลับ

พบว่าจิตเราปรุงแต่ง ความตายน่ากลัวมากถ้าอยู่ในความคิด แต่ถ้าเรากลับมาสู่ความตายที่ปรากฏชัดเกิดขึ้นในเนื้อตัวเราจริงๆ ปัจจุบันผมก็มีความตายสังขารร่างกายที่เสื่อมสลายที่ปรากฏชัดและรวดเร็ว เมื่อรู้สึกได้ทุกครั้ง ผมรู้สึกมีความสุขอย่างล้นพ้น นึกถึงค่าของชีวิต ตระหนักถึงค่าของออกซิเจนที่หล่อเลี้ยงร่างกาย ค่าของชีวิตได้เดินครบ 3 ก้าวที่เตรอมาลา ความรู้สึกนั้นกลายเป็นแสงของชีวิต แสงอันงดงามของชีวิต ไม่ใช่ช่วงลมหายใจสุดท้ายแต่ในความหมายของปัจจุบันขณะที่ท่านกำลังทำหน้าที่ที่สำคัญ ช่วยดูแลบุคคลในช่วงปลายของชีวิต ซึ่งก่อนหน้าจะมีชีวิตเป็นมาอย่างไร แสงสุดท้ายอันงดงามจะอย่างไรให้ความมกั้วจางคลาย ไม่ใช่เรื่องของเหตุผล ก่อนออกเดินทางผมเป็นอาจารย์สอนวิชาปรัชญา สอนพุทธปรัชญา แต่เป็นการใช้ความคิด ผมรู้ดีว่าความตายเป็นธรรมชาติ เป็นสามัญที่ไม่ต้องวิงหนี พระพุทธเจ้าซึ่งเป็นพระพุทธรศาสดาก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ การที่ผมคิดได้เช่นนี้แต่ผมกลับมีความกลัวคุกคามอยู่ในใจตลอดชีวิต ความกลัวตายไม่สามารถทำให้จางคลายด้วยความคิดเชิงเหตุผลแต่ความกลัวตายสามารถจัดได้เมื่อมองย้อนในใจตนเอง ไม่ใช่เรื่องที่ดีหรือไม่ดี ในวัยหนุ่มซึ่งเป็นช่วงเบื้องต้นของชีวิตเรามีโลกกว้างให้อยากรู้อยากเห็นและสัมผัส ส่งความคิดออกไปสัมผัสโลกกว้างวันหนึ่งเมื่อถึงจุดจุดหนึ่งวันเวลาที่สะท้อนโลกกว้างด้วยความคิดต้องลดลงและกลับมาสู่สภาวะในใจของเราเอง มีอยู่สิ่งหนึ่งที่ผมอยากสารภาพเมื่อก่อนผมคิดว่าการกลับเข้ามาสู่ตัวเราสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยความคิดแต่จริงๆ ไม่ใช่เลย

ก่อนหน้านั้น ผมใช้คำ 3 คำ ที่แบ่งชีวิตออกเป็น 3 ช่วง คือ คำว่า มรณภัย มรณานุสติ และมรณสติ ต้องแยกให้ออกระหว่างคำวามรณานุสติ และมรณสติ มรณานุสติเป็นการระลึกคิดถึงความตาย มีความคิดปรุงแต่งมองความตายคล้ายๆ ความตายของผู้อื่น เป็นความตายภายนอกของโลกใบนี้ ส่วนคำวามรณสติเป็นความหมายที่เมื่อจิตรู้สึกสภาวะของร่างกาย

มองความตายในตัวเรา มีความหมายที่ลึกซึ้ง ตื่นรู้ความตาย ที่ได้กล่าวถึง พระพุทธเจ้าในพุทธประวัติสมัยเป็นสิทธัตถะกุมาร พระมหาบุรุษเกิดความสะดุ้ง หวั่นไหว เมื่อเห็นคนแก่ คนเจ็บและคนตาย จึงเป็นพลังทำให้เสด็จสู่การแสวงหาโมกขธรรม อันเป็นธรรมที่ออกจากความกลัว สุดท้ายพระองค์บรรลุธรรม พระองค์เบิกบานแจ่มใส แม้ในยามที่พระองค์ปลงอายุสังขาร นับจากนี้ไปอีก 3 เดือนที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงอุปมาอุปไมยกล่าวกับพระภิกษุในที่นั่งให้รับรู้ว่า “สังขารของตถาคตประดุจดังเกวียนเก่าคร่ำคร่าที่ยังขับเคลื่อนไปได้ ก็ด้วยใช้ไม้มาชนาบ ใช้เชือกผูกไว้” หมายถึงเกวียนที่เป็นพาหนะ เก่าและชำรุด ต้องเอาเชือกมาผูกมัดไว้ เพื่อให้สามารถขับเคลื่อนไปได้ อุปมาอุปไมยของพระพุทธองค์มีความหมายอันงดงามของชีวิต พวกเราที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันที่ทำหน้าที่ในสถานพยาบาล พวกเราพยายามประคับประคองเกวียนที่หมดอายุใช้งาน พยายามเอาไม้เอาเชือกมาผูก ด้วยเราทำอย่างเข้าอกเข้าใจ ทำด้วยสำนึกถึงสิ่งที่เป็นความหมายของความตาย

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความตาย ไม่ได้เป็นความตระหนกตกใจหรือหนีความตาย พระพุทธองค์เสด็จสู่แคว้นมัลละเพื่อดับขันธปรินิพพาน พระองค์เดินทางจากเมืองไพสาลีไป เมื่อยืนอยู่ที่สูงได้ชวนพระภิกษุให้มองไปที่เมืองไพสาลี ได้ชื่นชมความงดงามของเมืองนี้และกล่าวว่า “ตถาคตจะไม่ได้มาเยี่ยมเยียนและชื่นชมเมืองนี้อีกแล้ว” ถ้าเราอ่านพระคัมภีร์ส่วนนี้ด้วยใจ จะพบความงดงามในจิตใจของพระพุทธเจ้าที่มองความงดงามของเมืองไพสาลีที่เคยประทับอาศัยอยู่

ผมรู้ว่าผมมีอะไรบางอย่างที่ต้องทำจึงยังไม่ตายที่ไกรลาส ยอดเขาหิมาลัย ที่ยังไม่ตายคงเพราะยังมีงานที่ต้องทำ อย่างเช่นวันนี้ ต้องมาพูดเรื่องความงามของแสงสุดท้ายแห่งชีวิต พวกเราจะได้สื่อสารกัน การสื่อสารคือกิจอันหนึ่งที่ยังตายไม่ได้ ความรู้สึกแบบนี้มีทุกวันเป็นความหมายที่งดงาม

ของชีวิต ความรู้สึกนี้ไม่รู้จะพรรณนาอันสิ่งพลังของความรู้สึกอย่างไร
สิ่งที่ยากฝากพวกเรานี้ในฐานะที่ดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ถ้าเรามีความเบิกบาน
แจ่มใส เราจะพูดถ้อยคำใด แสดงกิริยาอย่างไร ก็จะออกจากใจ เห็นอกเห็นใจ
ผู้ที่มีความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้นในใจ ต้องเข้าใจ ประหนึ่งว่าถ้าเรามีลูก เด็กเล็กๆ
ที่เรารักแล้วสะดุ้งกลัวอะไรบางอย่าง อย่าตำหนิว่าสิ่งนั้นไม่น่ากลัว เราเป็น
ผู้ใหญ่ เราไม่กลัว แต่เขาเป็นเด็กเขากลัว ต้องเข้าใจและปลอบประโลมเขา
ถ้าเราไปอยู่ในที่มืด เพื่อนเราคนหนึ่งกลัวแต่เราไม่กลัวก็ไม่ต้องพูดว่า
“อย่ากลัว ไม่ต้องกลัว” ไม่ต้องพูดอะไรก็ได้ เพียงนั่งใกล้ๆ ถ้าทำได้ก็โอบไหล่
และจับมือ ความกลัวในใจจะจางคลายหายไป แม้ความมืดยังคงอยู่ไม่มี
แสงสว่าง ในโลกความกลัวต้องเริ่มจากใจเราที่ไม่กลัวก่อน ไม่เพียงเพื่อช่วย
เหลืออนุเคราะห์ผู้ป่วยและญาติเขา สุดท้ายก็จะเป็นแสงสว่างในตัวของเราเอง
เราจะประคบอบอาชีพอะไรไม่ใช่ประเด็น ถ้าเรามาถึงจุดนี้ได้ก็พบกับ
ความหมายชีวิตที่งดงามและเป็นแสงสว่างที่ไม่ต้องไปแสวงหา ตามหลัก
พระพุทธศาสนาจิตของเราจริงๆ มีความแจ่มใสเบิกบาน ในภาษาพระว่า
ประภัสสร จิตที่แจ่มใสเบิกบานคล้ายๆ ดวงอาทิตย์ ถ้าวันนี้กรุงเทพฯ ไม่มี
แสงอาทิตย์อันงดงาม อย่าตำหนิว่าพระอาทิตย์ไม่ทำหน้าที่ พระอาทิตย์
หยุดพักผ่อน เพียงแต่ว่าเหนือกรุงเทพฯ มีเมฆหมอกมาปกคลุม แสงสว่าง
ของดวงอาทิตย์จึงไม่สามารถสาดส่องให้กับพวกเราที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ
และปริมณฑล ใจของเราเช่นเดียวกันมีแสงสว่างที่เจิดจ้างดงามอยู่ภายใน
เป็นสมบัติ เป็นคุณ ที่ติดเนื้อติดตัวมา เมื่อเกิดความกลัวแสงสว่างไม่สามารถ
สาดส่อง ความหมายที่พึงปฏิบัติคือทำอย่างไรเมฆหมอกแห่งความกลัวจะ
พัดพาไปหรือจางหายไปแสงสว่างอันงดงามจะปรากฏ ผมไม่สามารถ
พรรณนาความรู้สึกนี้ได้ แต่ยืนยันจากประสบการณ์จริงของผมเป็นความรู้สึก
ที่แท้จริงในตัวผม สิ่งเหล่านี้ปรากฏในใจเราได้ เมื่อสัมพันธ์กับผู้อื่นผู้ใด
เราสามารถแบ่งปันความหมายได้ แม้ไม่สามารถจะสื่อคำพูดไม่ได้ ผมไม่รู้จะ
พูดอะไร ในวัฒนธรรมไทยการกอดไม่ค่อยมี แต่ถ้าผมทำได้ก็จะกอด กอดด้วย

ความรู้สึกที่ดีว่าชีวิตนี้งดงาม

ต้นปีพ.ศ. 2558 ผมป่วย จำได้ว่าตั้งแต่วันที่ 9 กุมภาพันธ์ ป่วยทั้งเดือน วันดีคืนดีก็ลุกไม่ขึ้น จนถึงวันที่ 27 หรือ 28 กุมภาพันธ์ ปลายเดือนผมทดลองใช้ชีวิตปกติได้ มีสิ่งหนึ่งที่เป็นความมหัศจรรย์ ความป่วยเป็นความหมายที่งดงามของชีวิต ผมเป็นอะไรไม่รู้และไม่อยากรู้ พลิกเปลี่ยนอริยาบถจะวูบหาย รู้อยู่ว่าเป็นตัวผม แต่ไม่สามารถกำหนดได้ว่าเป็น ข้างบน ข้างล่าง เห็นือได้ ตะวันออก ตะวันตก ผมจึงนอนนิ่งๆ มีโอกาสจะพบทวนชีวิตที่ถือครองอยู่ รู้สึกดีที่ทดลองแบบนี้ เหมือนคนตาย แต่มีจิตรูปร่างที่จิตอาศัยอยู่ แต่ทำอะไรไม่ได้ มีคนมาเยี่ยม ผมเหมือนพูดเล่น แต่เป็นการพูดที่จริง บอกมีความสุขที่ได้ป่วย คือมีจิตที่รู้ความเจ็บป่วย อีกไม่นาน ผมคงไม่รู้แล้ว คือตายนั่นเอง

ความหมายเช่นที่ว่า วันที่ผมเดินได้ ลุกขึ้นนั่ง ยืน เดิน เข้าห้องน้ำ ผมขออนุญาตภรรยาลุกเข้าห้องน้ำเอง ผมดีใจที่สามารถทำเองได้ ผมบอกกับตัวเองว่าผมช่างเก่งกล้าเสียเหลือเกิน พวกเราลองนึกภาพ พวกเรามีความสุขกับการลุกขึ้น ตื่นนอนตอนเช้าได้ มีความสุขที่เดินไปห้องน้ำด้วยตัวเองได้ นั่งลงบนโถส้วม ลุกยืนได้ ทำสิ่งต่างๆ ได้ ทุกคนทำได้ แต่ทำไมเราไม่มีความสุขกับสิ่งที่เราทำได้ ทำไมเราไม่สำนึกรู้ว่า อีกไม่นานเราจะทำอะไรได้ และมีความสุขกับสิ่งที่เราทำได้ ถ้าเราทำความรู้สึกแบบนี้ได้ รู้สึกได้ด้วยความมหัศจรรย์อันงดงามของชีวิตที่ปฏิบัติกิจนั้นได้ วันนี้ผมมีความสุขที่เปล่งถ้อยคำได้ ความคิดเปลี่ยนเป็นคำพูดได้ ความหมายแบบนี้คือความงดงาม ความหมายแบบนี้อยู่ในตัวทุกๆ คน ความหมายแบบนี้เกิดขึ้นในใจผม ความหมายที่ตระหนักรู้ว่า มีความตายเป็นปกติจริงๆ

ผมมีต่างอะไรกับนักเรียนหรือนักศึกษาที่เข้าไปในห้องสอบ นั่งทำข้อสอบ และมีเสียงเตือนว่าเหลือเวลาอีก 10 นาที พวกเราที่เป็นอาจารย์ที่ไปคุมสอบคงปฏิบัติเสมอ ได้ยินคำเตือน “ดูให้ดี มีอะไรต้องเขียน แก่ไขเสีย” ผมได้ยินคำเตือนนี้ รู้สึกดีกับชีวิตที่เหลืออยู่ ผมได้ยินแบบนี้ พยายามใช้เวลา

10 นาทีสุดท้าย ทั้งๆ ที่เวลามีเป็นชั่วโมง ตอนแรกๆ เราไม่ค่อยตระหนักรู้ถึงเวลาสักเท่าไร คิดโน่น คิดนี่ จะเขียนอะไรดี แต่พอบอก 10 นาที ไม่คิดอะไรอีกแล้ว ความรู้ที่มีอยู่ในใจทั้งหมดต้องถ่ายทอดออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร เขียนลงในกระดาษคำตอบ ตอนนั้นประหนึ่งว่าเรื่องอื่นหายหมด ไม่คิดเรื่องที่จะนัดหมายใคร ไม่คิดถึงแฟน คิดแต่เรื่องสอบ จริงๆ แล้วชีวิตเหมือนเข้าห้องสอบ เรารู้ตั้งแต่ต้นว่าการสอบมีเวลาจำกัด เราจึงรีบไปห้องสอบไม่ทำอะไรอื่น ชีวิตเราก็เช่นนั้น ช่วงต้นก็ผลอไพล บางทีนั่งเฉยๆ แต่สุดท้ายเหลือ 5 นาที และทำสุดหมดเวลา กรรมการบางท่านก็ใจดำ ไม่เตือนอีก แต่มาหยิบกระดาษคำตอบไป บางท่านก็มายืนข้างๆ ให้กำลังใจ และบอกมีอะไรจะเขียนก็ให้เขียน

ผมพูดตรงนี้เพื่อให้เห็นภาพ ภาพของชีวิตที่เราสามารถไปถึงจุดจุดหนึ่งที่เราเกิดความรู้สึกได้ว่า เวลามีค่า นั่นแหละเป็นความหมายอันงดงามของชีวิต ไม่มีเวลาที่จะทะเลาะเบาะแว้ง เบียดเบียนกัน หากคนคนหนึ่งที่จะต้องจากกันนาน แม้ว่าจะได้พบกันอีก ในเวลาที่จะจากกันเราจะไม่ถกเถียงกัน เราจะแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน กับคนที่เขาไปส่งเราหรือเราไปส่งเขา ความรู้สึกที่อยากบอกให้รู้ว่าผมคิดถึงคุณ ผมรักคุณ ในช่วงเวลาที่จะจากกันเป็นความหมายในชีวิตของใครก็ตามที่ผูกพันกับเรา นี่คือนิยามอันประเสริฐ เรามีชีวิตที่ถือครองร่วมกันอยู่ ชีวิตนี้จึงมีความหมาย ถ้าเรามีผู้อื่นและผู้อื่นที่เข้ามาสัมพันธ์กับเราด้วยความรัก จึงไม่ใช่เวลาที่มาตัดรอน ไม่ใช่เวลาที่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เป็นเวลาที่จะเห็นอกเห็นใจกัน มีความรักต่อกัน และความเข้าใจกัน นี่คือนิยามที่จะกล่าวในตอนท้าย แสงอันงดงามของชีวิต คือแสงแห่งความรัก แสงแห่งความรู้สึกที่นานเท่าไรแล้วที่เราได้พบกันบนโลกใบนี้ เราต้องทำความรู้สึกให้ได้ว่าการมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ มีความหมายที่งดงาม ลึกซึ้ง ยิ่งใหญ่ ความจำเราแสนสั้นและแสนจำกัด เราอาจจะพบใครสักคนแต่จำไม่ได้แล้ว ขอให้จำเถิดว่าเรามีความหมายที่ความผูกพันลึกซึ้งต่อกันและกัน

ในคติทางพุทธศาสนาเราต้องมีความรู้สึกให้ได้ว่าบุคคลที่เกิดมาพบกับเราจะต้องมีความดีงามอันสิ่งสมมาในอดีตเป็นเวลานาน เราจึงได้มาพบกันอีก ผมงกับทุกท่านในที่นี้ แม้จะไม่รู้จักชื่อ ไม่รู้จักที่มาที่ไป ผมเชื่อโดยสุจริตใจว่าเราต่างมีความดีและบำเพ็ญร่วมกันมานาน วันนี้เราจึงได้มาพบกันที่นี่ และการเจอกันของเราในครั้งนี้เพราะมีบุญหนุนพามา ที่ผมพูดว่าผมไม่เสียชีวิตไปก่อนหน้าเพราะจะมีนัดกับพวกเราและทำภารกิจร่วมกัน ทำความรู้สึกประการหนึ่งว่าเราเป็นญาติที่ลืมไปแล้วว่าเป็นญาติกันเมื่อไหร่ แต่วันนี้เราเจอญาติที่จะได้เกื้อหนุนกัน และความรู้สึกแบบนี้เป็นความงามงามที่ส่องประกายในชีวิตของแต่ละคนทุกๆ คน

พวกเราในที่ประชุมนี้ได้สัมผัสกับความหมายร่วมกัน ขอให้ตั้งใจและกำหนดว่าเราเกิดมาเพื่อสัมผัสแสงอันงดงามไม่เฉพาะช่วงแต่ในทุกๆ วัน ที่ผ่านมาราอาจจะไม่สามารถสัมผัสแสงอันงดงามได้ ขอให้ตั้งใจใจที่สว่างและงดงามคือใจที่ประกอบด้วยความรัก ความเมตตา พวกเราที่ทำหน้าที่แพทย์และพยาบาลมีโอกาสสัมผัสแสงนั้นของผู้ป่วยและญาติ สิ่งที่เราทำอยู่นั้นขอให้เชื่อมั่นว่าคนมีบุญเท่านั้นสามารถทำได้

ความรู้สึกโดดเดี่ยว ว่าเหว อ่างว่าง ไม่เฉพาะช่วงสุดท้ายของชีวิตที่กำลังจะตาย มนุษย์อยู่กับความรู้สึกนี้และจะจางคลาย หายไป เมื่อมีใครสักคนเข้ามาใกล้ชิดในความหมายเชิงความรู้สึก เข้ามาเห็นอกเห็นใจและสัมผัสเราโยหาสิ่งนี้ตลอดมาไม่ว่าจะเรียกความรักหรืออะไรก็แล้วแต่ในช่วงสุดท้ายแห่งชีวิตพวกเราที่ทำหน้าที่ในฐานะแพทย์พยาบาลและบุคลากรทางด้านสุขภาพถ้ามีโอกาสต้องถือว่ามีบุญที่จะเกื้อหนุนจนเจอ แสดงความรู้สึกรักปรารถนาดีเสมือนหนึ่งว่าเป็นญาติของพวกเรา โปรดใช้โอกาสนี้ทำสิ่งนี้ ทำหน้าที่ของเรา อยากบอกวาทะที่เราให้สิ่งนั้นกับผู้อื่นเราฟื้นฟูความหมายในใจของพวกเขาก็เท่ากับเราได้ฟื้นฟูความหมายในใจเรา ความรู้สึกแบบนี้เป็นความหมายของแสงสุดท้ายของชีวิตอันงดงาม



ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะใกล้ตาย

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุมาลี นิมนมานินิตย์*



ความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนเคยได้ยินได้ฟัง และเป็นสิ่งต้องเกิดขึ้นกับทุกคนไม่วันใดก็วันหนึ่ง เมื่อใดก็เมื่อนั้น แต่คนทั่วไปส่วนใหญ่ก็ยังคงไม่สนใจ และรู้จักว่าความตายคืออะไร หรือมีเช่นนั้นก็ไม่รู้จักความตายตามจริง หากแต่รู้จักตามภาพที่ตนเองจินตนาการขึ้น ซึ่งมักจะทำให้รู้สึกกลัวความตายมากขึ้น ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้ในเรื่องความตายไม่มี? ว่า “ความตายทั้งทางกายและทางวิญญาณ เป็นจุดรวมของความกลัวทุกชนิด” จึงไม่แปลกที่มนุษย์เกือบทุกคนกลัวความตาย ไม่อยากพูดถึง ไม่อยากได้ยิน ไม่อยากให้มาเยือนตนเองหรือผู้คนที่แวดล้อมอยู่รอบตัว และไม่สนใจจะศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับความตาย ทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจ ซึ่งเป็นผลให้ความกลัวตายเพิ่มเป็นทวีคูณ กับทั้งทำให้ตั้งอยู่บนความประมาท คิดว่าความตายยังอยู่ไกลตัว โดยพยายามผลักความตายให้ออกห่างตนเองให้มากที่สุด ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ และไม่อยู่ในบังคับบัญชาของมนุษย์ แต่มนุษย์โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีด้านการแพทย์มีความก้าวหน้ามาก เครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์ และการรักษาสามารถยืดชีวิตคนเจ็บไข้ได้ป่วยได้ดีมาก จนทำให้คนสมัยนี้เข้าใจว่าโรคทุกโรคสามารถรักษาหายได้ และคนป่วยไม่ควรต้องตาย แพทย์และบุคลากรด้านการแพทย์ก็ต้องการช่วยชีวิตผู้ป่วย และพยายามยืดชีวิตผู้ป่วยให้อยู่ได้นานที่สุด ไม่ว่าด้วยการรักษาที่มีค่าใช้จ่ายสูงเพียงใด และผู้ป่วย

* ท่านเป็นผู้มีส่วนสำคัญในการผลักดันโครงการ “รักษาใจ ยามเจ็บป่วย” ของคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล และเป็นวิทยากรในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ท่านถึงแก่อนิจกรรมเมื่อปี พ.ศ. 2550 คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณน้องสาวของท่านที่ให้ภาพอนุเคราะห์บทความนี้

มีชีวิตอยู่ด้วยคุณภาพชีวิตเช่นใด ทั้งนี้ก็ด้วยเจตนาที่จะช่วยเหลือผู้ป่วย ขณะเดียวกันญาติผู้ป่วยก็ต้องการให้ผู้ที่เป็นที่รักอยู่ให้นานที่สุด ไม่ว่าจะ คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยจะเป็นอย่างไร จึงมักแสดงความจำนงให้แพทย์ให้การ รักษาให้ถึงที่สุด แม้ในบางกรณีคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยจะไม่ดี บางครั้ง ในหมู่ญาติเองก็มีความเห็นต่างกัน หรือมีความเห็นต่างกับผู้ป่วยเองทำให้เกิด ปัญหาในการรักษา ปัญหาเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นจากการขาดความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับภาวะใกล้ตาย และความตายทั้งสิ้น ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานกับ ทุกๆ ฝ่าย ทั้งตัวผู้ป่วย ครอบครัว ญาติมิตร และผู้ให้การรักษา เป็นปัญหาของ สังคมทั่วโลก จนเกิดประเด็น “การุณยฆาต” และข้อโต้แย้งเรื่องสิทธิการตาย ซึ่งพบบ่อยๆ ในหน้าหนังสือพิมพ์ยุคปัจจุบัน การตายซึ่งเป็นสภาวะธรรมตาม ธรรมชาติธรรมดาๆ ชนิดหนึ่ง ได้กลายเป็นเรื่องใหญ่ เป็นปัญหาระดับโลก จนเกิดการฟ้องร้องกันขึ้น ในบางประเทศว่า คนป่วยผู้นั้นมีสิทธิขอตายได้ หรือไม่ และถ้าได้จะทำอย่างไร ถ้าไม่ได้จะทำอย่างไร ปัญหาที่เกิดขึ้นมีไข่มแต่ ในด้านกฎหมายหรือด้านการแพทย์หรือด้านเศรษฐกิจเท่านั้น หากยังเป็น ปัญหาด้านจิตใจ ศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม และสังคม ซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อน และมีความสลับซับซ้อนมาก ผู้เขียนมีความสนใจเกี่ยวกับเรื่องตาย เพราะ ต้องประสบกับความตายของผู้คนอยู่เนืองๆ ทั้งในฐานะแพทย์และญาติมิตร และสนใจมากโดยเฉพาะว่าจะช่วยเหลือนคนใกล้ตายให้ “ตายกับสติและตาย ด้วยจิตที่สงบ” ได้อย่างไร กับทั้งมีความเห็นว่า หากเราเข้าใจและมีความรู้ เกี่ยวกับภาวะใกล้ตายและความตาย ทั้งในด้านวิชาการทางการแพทย์ และ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตและการตายแล้ว ไม่ว่าจะประกอบอาชีพ ใด หรือมีบทบาทหน้าที่ใดในสังคม เราก็สามารถช่วยผู้ใกล้ตายและแม้แต่ตนเอง ในที่สุดได้ ปัจจุบันในทางการแพทย์ได้มีความสนใจและมีความรู้เกี่ยวกับ สรีรวิทยาของภาวะใกล้ตายมากขึ้น ซึ่งเมื่อผนวกเข้ากับความรู้ว่าอย่างไร คือการ “ตายดี” ก็จะทำให้สามารถเผชิญกับความตายได้ดีขึ้นและ

ลดความทุกข์ทรมานของภาวะใกล้ตายที่จะเกิดขึ้นแก่ผู้ใกล้ตาย ญาติ และผู้ให้การรักษาได้ ผู้เขียนจึงรวบรวมความรู้ด้านต่างๆ โดยสังเขป เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้สนใจดังนี้

ด้านร่างกาย

ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในภาวะใกล้ตายจะทำให้ญาติและผู้ให้การรักษาสามารถดูแลคนใกล้ตายได้ถูกต้องเหมาะสมขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีกับผู้ป่วยอย่างยิ่ง เพราะทำให้สามารถลดการรักษาที่นอกจากไม่จำเป็นแล้ว ยังทำให้ต้องทนทุกข์ทรมานมากขึ้น และไม่เป็นประโยชน์ใดๆ แก่ใครทั้งสิ้น โดยเฉพาะแก่คนใกล้ตาย

- เมื่อใกล้ตาย ความอ่อนเพลียเป็นสิ่งที่ควรยอมรับ และไม่จำเป็นต้องให้การรักษาใดๆ สำหรับความอ่อนเพลียที่เกิดขึ้น เพราะจะเกิดผลเสียมากกว่าผลดี ควรให้ผู้ป่วยในระยะนี้ได้พักผ่อนให้เต็มที่

- คนใกล้ตายจะเบื่ออาหารและกินอาหารน้อยลง จากการศึกษาพบว่าความเบื่ออาหารที่เกิดขึ้นเป็นผลดีมากกว่าผลเสีย เพราะทำให้มีสารคีโตนในร่างกายเพิ่มขึ้น สารคีโตนจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายขึ้น และบรรเทาอาการเจ็บปวดได้

- คนใกล้ตายจะดื่มน้ำน้อยลงหรือดื่มน้ำน้อยลง ภาวะขาดน้ำที่เกิดขึ้นเมื่อใกล้ตายไม่ทำให้ผู้ป่วยทรมานมากขึ้น ตรงกันข้ามกลับกระตุ้นให้มีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ทำให้คนป่วยรู้สึกสบายขึ้น หากปาก ริมฝีปาก จมูกแห้ง และตาแห้ง ให้หมั่นทำความสะอาด และรักษาความชื้นไว้ โดยอาจใช้สำลีหรือผ้าสะอาดชุบน้ำแตะที่ปาก ริมฝีปาก หรือใช้สีกึ่งทาริมฝีปาก สำหรับตากก็ให้หยอดน้ำตาเทียม

- คนที่ใกล้ตายจะรู้สึกง่วงและอาจนอนหลับตลอดเวลา ผู้ดูแลควรให้ผู้ป่วยหลับ ไม่ควรพยายามปลุกให้ตื่น

- เมื่อคนใกล้ตายไม่รู้สึกรู้สึกรู้ตัว ไม่ควรคิดว่าเขาไม่สามารถรับรู้หรือได้ยินสิ่งที่มีคนพูดกันอยู่ข้างๆ เพราะเขาอาจจะยังได้ยินและรับรู้ได้ แต่ไม่สามารถสื่อสารให้ผู้อื่นทราบได้ จึงไม่ควรพูดคุยกันในสิ่งที่จะทำให้เขาไม่สบายใจหรือเป็นกังวล
- การร้องครวญคราง หรือมีหน้าตาบิดเบี้ยวอาจไม่ได้เกิดจากความเจ็บปวดเสมอไป แต่อาจเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของสมอง ซึ่งแพทย์สามารถให้ยาระงับอาการเหล่านี้ได้
- คนใกล้ตายอาจมีเสมหะมาก ควรให้ยาลดเสมหะแทนการดูดเสมหะ ซึ่งนอกจากไม่ได้ผลแล้วยังทำให้ผู้ป่วยรู้สึกทรมานเพิ่มขึ้นด้วย (ทั้งนี้หมายถึงเฉพาะคนที่ใกล้ตายเท่านั้น มิได้รวมถึงผู้ป่วยอื่นๆ ที่จำเป็นต้องได้รับการดูดเสมหะ)

ด้านจิตใจ

โดยทั่วไปเมื่อกายป่วยใจจะป่วยด้วยเสมอ ยิ่งคนที่ป่วยหนักใกล้ตายแล้วก็ยิ่งต้องการการดูแลประคับประคองใจอย่างมาก การศึกษาต่างๆ พบตรงกันว่าสิ่งที่คนใกล้ตายกลัวที่สุดคือ การถูกทอดทิ้ง การถูกโดดเดี่ยว และสิ่งที่คนใกล้ตายต้องการคือ ใครสักคนที่เข้าใจและอยู่ข้างๆ เขาเมื่อเขาต้องการแต่คนแต่ละคนก็อาจมีความรู้สึกและความต้องการต่างกันไป ฉะนั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดก็ควรให้โอกาสคนใกล้ตายได้แสดงความรู้สึกและความต้องการ โดยการพูดคุยและเป็นผู้รับฟังที่ดี และควรปฏิบัติตามความต้องการของคนใกล้ตาย ซึ่งหมายรวมถึงความต้องการในด้านการรักษา ทั้งนี้ควรต้องประเมินก่อนว่าความต้องการนั้นเกิดจากการตัดสินใจบนพื้นฐานใด หากเป็นการตัดสินใจบนพื้นฐานของอารมณ์ ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริง ก็ควรชะลอการปฏิบัติไว้ก่อน และควรให้การประคับประคองใจจนสบายใจขึ้น กับทั้งให้โอกาสผู้ใกล้ตายเปลี่ยนความต้องการและความตั้งใจได้เสมอ

ความรู้เกี่ยวกับการตาย

ปัจจุบันมีความสนใจเรื่องความตายมากขึ้น แม้แต่ในประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ในยุคก่อนไม่สนใจเรื่องความตายเลย จนเกือบจะเป็นสิ่งต้องห้ามที่ไม่ควรพูดถึง ก็ได้ให้ความสนใจและมีการศึกษาเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะความตายได้กลายเป็นปัญหาสังคมขึ้นแล้ว วิวัฒนาการทางเทคโนโลยีด้านการแพทย์ทำให้มนุษย์มีโอกาสตายตามธรรมชาติได้น้อยลง ความตายอย่างสงบจึงไม่เกิดขึ้น ในบางประเทศคนไม่มีโอกาสได้ตายอย่างสงบที่บ้าน แต่ตายอย่างโดดเดี่ยวและทรมานในโรงพยาบาล โดยตายกับสายระโยงระยางที่เข้าออกจากร่างกายและเครื่องมืออุปกรณ์ที่อยู่รอบตัว ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้มีการตื่นตัวในเรื่องเกี่ยวกับความตายมากขึ้น โดยเฉพาะในวงการแพทย์ สถาบันทางการแพทย์ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้พยายามให้คำจำกัดความของการตายดีไว้ว่า “การตายดี คือ การตายที่ปลอดจากความทุกข์ทรมานที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ของคนป่วย ญาติ และผู้ให้การรักษา และโดยทั่วไปควรเป็นไปตามความประสงค์ของคนป่วยและญาติ บนพื้นฐานของการรักษาทางการแพทย์ วัฒนธรรม และจริยธรรม ที่ได้มาตรฐานและดีงาม”

ส่วน “การตายดี” ในแง่พุทธศาสนานั้น ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้เขียนไว้ในหนังสือการแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์ เรื่องช่วยให้ตายเร็ว หรือช่วยให้ตายช้าว่า

“ในคัมภีร์พุทธศาสนาพูดถึงเสมอว่า อย่างเป็นการตายที่ดี ท่านมักใช้คำสั้นๆ ว่า “มีสติไม่หลงตาย และที่ว่าตายดีนั้น ไม่ใช่เฉพาะตายแล้วจะไปสู่สุคติเท่านั้น แต่ขณะที่ตายก็เป็นจุดสำคัญที่ว่าต้องมีจิตใจที่ดี คือ มีสติไม่หลงตาย”

“ที่ว่าไม่หลงตาย คือ มีจิตใจไม่ฟั่นเฟือน ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว จิตใจดีงาม ผ่องใส เบิกบาน จิตใจนึกถึงหรือเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งที่ดี จึงมีประเพณีที่ว่า จะให้ผู้ตายได้ยินได้ฟังสิ่งที่ดีงาม เช่น บทสวดมนต์ หรือคำกล่าวเกี่ยวกับ

พุทธคุณ อย่างที่ใช้คำว่า “บอกอรหัง” ก็เป็นคติที่รู้ว่าเป็นการบอกสิ่งสำหรับ
ยึดเหนี่ยวในทางใจให้แก่ผู้ที่กำลังป่วยหนักในขั้นสุดท้าย ให้จิตใจเกาะเกี่ยวยึด
เหนี่ยวอยู่กับพระรัตนตรัย เรื่องบุญกุศล หรือเรื่องที่ได้ทำความดีมา เป็นต้น

“อย่างไรก็ตาม ยังมีการตายที่ดีกว่านั้นอีกคือ ให้เป็นการตายที่ใจ
มีความรู้ หมายถึงความรู้เท่าทันชีวิต จนกระทั่งยอมรับความจริงของความตาย
หรือความเป็นอนิจจังได้ เพียงแค่รู้ว่าคนที่จะตายมีจิต ยึดเหนี่ยวอยู่กับบุญกุศล
ความดี ก็นับว่าดีแล้ว แต่ถ้าเป็นจิตใจที่มีความรู้เท่าทัน จิตใจนั้นก็จะมี ความ
สว่างไม่เกาะเกี่ยว ไม่มีความยึดติด เป็นจิตใจที่โปร่งโล่งเป็นอิสระแท้จริง
ขั้นนี้แหละถือว่าดีที่สุด”

นอกจากนี้ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎกยังได้แทรกคติทางพระเกี่ยวกับ
จิตตอนที่ จะตายว่า

“เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ก็เป็นอันหวังทุกคติได้ และเมื่อจิตใจไม่เศร้า
หมองแล้ว สุขคติเป็นอันหวังได้”

จากความหมายของการตายดีและคติทางพุทธเกี่ยวกับจิตตอนที่ จะตาย
ทำให้เห็นความสำคัญของการทำจิตให้ผ่องใสในเวลาที่จะตาย ความรู้นี้เป็น
ประโยชน์ในการที่เราจะให้การดูแลและช่วยเหลือผู้ใกล้ตายด้านจิตใจซึ่ง
ศาสนาอื่นทุกศาสนาก็ให้ความสำคัญต่อจิตใจเมื่อใกล้ตายเช่นเดียวกัน โดยจะ
มีพระหรือบาทหลวงในศาสนานั้นมาเยี่ยมและปลอบขวัญผู้ป่วยที่โรงพยาบาล
เพื่อช่วยให้คนใกล้ตายได้ตายด้วยจิตอันสงบ ตายกับสติไม่หลงตาย ซึ่งถือว่า
เป็นการตายที่ดี จะเห็นว่าความหมายของการตายดีในแง่มุมของศาสนา
ต่างๆ นั้นมีความลุ่มลึกและลึกซึ้งกว่าความหมายด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์
ทางตะวันตก และกำลังได้รับความสนใจจากวงการแพทย์และคนทั่วไป
นอกจากนั้น ทางพุทธศาสนาถือว่า ชีวิตคนมีโอกาสดลอดเวลาจนถึง
วาระสุดท้าย กล่าวคือ แม้ถึงวาระสุดท้ายมนุษย์ก็ยังไม่มีหมดโอกาสที่จะได้
สิ่งดีที่สุดในชีวิต หากบุคคลผู้นั้นมีปัญหา รู้เท่าทันชีวิตและบรรลุนิพพาน
ในขณะที่จิตสุดท้ายตอนจะดับ

แนวทางการช่วยเหลือคนใกล้ตาย

เมื่อมีความรู้ความเข้าใจด้านร่างกายและจิตใจของคนใกล้ตาย และความตายดังกล่าวแล้ว ก็สามารถช่วยเหลือคนใกล้ตายได้โดย

- **มีจิตใจที่อยากช่วยเหลือ**

จิตใจที่อยากช่วยเหลือเป็นคุณสมบัติแรกที่ต้องมี เพราะจิตใจนั้นจะแสดงออกทางกาย วาจา ที่คนใกล้ตายสามารถสัมผัสและรับรู้ได้ เอื้อให้สิ่งที่จะทำเพื่อช่วยเหลือต่อไปได้ผลดี

- **รู้เขารู้เรา**

คนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ และทัศนคติ คนใกล้ตายก็เช่นเดียวกัน แม้จะเหมือนและคล้ายกันในบางเรื่อง แต่ก็มี ความต่างกันด้วย ในการให้ความช่วยเหลือ จึงต้องรู้จักคนใกล้ตาย ในด้านความเจ็บป่วยทางกาย ซึ่งทราบได้จากแพทย์ที่ให้การรักษาและรู้จักสภาพจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความเชื่อ วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ ซึ่งจะรู้ได้ไม่ยาก ด้วยการให้คนใกล้ตายได้มีโอกาสระบายความรู้สึก บอกความต้องการ โดยผู้ให้ความช่วยเหลือใส่ใจรับฟังและใช้ความสังเกต เมื่อ “รู้เขา” แล้ว ก็สามารถช่วยเหลือได้ถูกต้องและเหมาะสม โดยปรับใช้วิธีการให้เข้ากับสภาพ และภูมิหลังของคนใกล้ตาย โดยเฉพาะในด้านจิตใจและความรู้สึก เช่น เรื่องที่จะทำให้จิตใจสบายของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ก็ต้องเลือกพูดและเลือกทำให้เหมาะสม ในกรณีที่ผู้ใกล้ตายเป็นผู้ปฏิบัติธรรมก็ควรเปิดโอกาสให้ได้เจริญสติ โดยไม่ถูกรบกวน และช่วยให้คนใกล้ตายได้ใช้พลังในตัวเขาเอง เผชิญกับความตายที่จะมาถึง

สำหรับการ “รู้เรา” คือการรู้จักความสามารถและสภาพจิตใจของตนเองก็มีความสำคัญมาก โดยเฉพาะในด้านจิตใจ ผู้ให้ความช่วยเหลือ ต้องมีจิตใจหนักแน่นมั่นคงและสติตั้งมั่น ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ และเมื่อเกิดขึ้นแล้วนอกจากเป็นประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว ยังเกิดประโยชน์ต่อตนเองด้วย ผู้ที่เคยช่วยเหลือคนใกล้ตาย มีประสบการณ์ตรงกัน

ว่าเกิดพลังขึ้นในตนเอง เมื่อการช่วยเหลือนั้นประกอบด้วยเมตตา กรุณา และอุเบกขา

• เอาใจเขามาใส่ใจเรา

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา จะทำให้สามารถช่วยเหลือคนใกล้ตาย ได้ดีขึ้น เพราะสิ่งที่เขาต้องการคือใครสักคนที่พยายามเข้าใจเขา และให้ความเอาใจใส่เขา แม้เมื่อเขาไม่สามารถโต้ตอบได้ การสัมผัส การจับมือ ก็สามารถช่วยให้เขารู้สึกดีและสงบได้

ที่กล่าวนี้เป็นเพียงส่วนน้อยนิดเท่านั้น เรื่องเกี่ยวกับภาวะใกล้ตาย และความตายยังมีอีกมากมาย และล้วนแต่น่าสนใจและน่าศึกษา ทั้งในด้านการแพทย์และด้านศาสนา สำหรับหนังสือภาษาไทยที่มีให้หาอ่านได้คือ “เหนือห้วงมหรณพ และประตูลู่ภาวะใหม่” ซึ่งพระไพศาล วิสาโล ได้แปลจากหนังสือเรื่อง The Tibetan Book of Living and Dying โดย ทานโซเกียล รินโปเช ซึ่งให้ความกระจ่างเกี่ยวกับความตาย และวิธีช่วยเหลือผู้ใกล้ตายอย่างดีเยี่ยมควรแก่การศึกษาอย่างยิ่ง ตอนที่ท่านไพศาลแปลไว้มีความว่า

“การตายอย่างสงบ เป็นสิทธิมนุษยชนที่สำคัญโดยแท้ อาจสำคัญยิ่งกว่าสิทธิในการลงคะแนนเสียงหรือสิทธิที่จะได้ความยุติธรรมเสียอีก ทุกศาสนาสอนว่า นี่เป็นสิทธิที่มีผลอย่างมากต่อปกติสุข และอนาคตทางจิตวิญญาณของผู้ใกล้ตาย ไม่มีสิ่งประเสริฐใดๆ ที่คุณสามารถจะให้ได้ นอกเหนือจากการช่วยให้บุคคลตายด้วยดี

เมื่อการดูแลช่วยเหลือผู้ใกล้ตายมีความสำคัญถึงเพียงนี้ ถึงเวลาหรือยังที่เรา ไม่ว่าจะเป็ใคร ควรที่จะให้ความสนใจในศึกษาและฝึกฝนตนเอง ให้สามารถเผชิญกับความตายของผู้อื่นและของตนเองได้ โดยช่วยให้ผู้อื่นและตนเองตายดี ตายกับสติ ไม่หลงตาย คือ มีสติปะในการตาย ซึ่งเท่ากับมีสติปะในการดำเนินชีวิตนั่นเอง เพราะคนเราอยู่อย่างไรก็ตายอย่างนั้น

ตายอย่างไรก็อยู่อย่างนั้น เป็นสัจธรรมอยู่แล้ว หากเราช่วยเหลือกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์และเรียนรู้จากกันและกัน เพื่อเตรียมความพร้อม ในการตาย สิ่งที่จะได้ก่อนคือศิลปะในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะช่วยให้สังคมมนุษย์ เป็นสังคมที่มีคุณภาพและเกิดความสงบสุขโดยทั่วกัน

หนังสือแสดงเจตนาขอเลือกรับบริการสาธารณสุขในวาระสุดท้ายของชีวิตเพื่อขอจากไปตามวิถีธรรมชาติ

วันที่

ข้าพเจ้า อายุ ปี บัตรประจำตัวประชาชนเลขที่

ที่อยู่

1. ขณะทำหนังสือฉบับนี้ ข้าพเจ้ามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์
2. หากข้าพเจ้าอยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต ข้าพเจ้าขอให้บุคลากรสาธารณสุขปฏิบัติต่อข้าพเจ้าด้วยความประสงค์ต่อไปนี้ (กรุณาทำเครื่องหมาย หรือ ลงนามกำกับในหัวข้อที่ท่านเลือกเพียงช่องเดียวในแต่ละบรรทัด กรณีที่ท่านยังไม่ตัดสินใจให้เว้นว่างไว้)

การบริการสาธารณสุข	ข้าพเจ้าต้องการ	ข้าพเจ้าไม่ต้องการ
2.1 การใส่เครื่องช่วยหายใจ การใส่ท่อช่วยหายใจและการเจาะคอ		
2.2 การช่วยฟื้นคืนชีพเมื่อหัวใจหยุดเต้น (กดหน้าอก บีบหัวใจ)		
2.3 การใส่ยาเพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต		
2.4 การใส่สายยางทางจมูกเพื่อให้สำรน้ำ สารอาหาร และยา		
2.5 การฟอกไต หรือการฟอกเลือดทดแทนไต		
2.6 การฟอกเลือดเพื่อพุงระบบการหายใจและไหลเวียนเลือด		
อื่นๆ		
อื่นๆ		

ในกรณีที่ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสาธารณสุขได้ให้บริการสาธารณสุขที่ข้าพเจ้าไม่ต้องการไปแล้ว โดยมีได้ทราบถึงเนื้อความในหนังสือฉบับนี้ หรือ กรณีที่มีความแน่นอนว่าการรักษาที่ข้าพเจ้าได้รับอยู่เป็นไปเพียงเพื่อการยืดการเสียชีวิต ข้าพเจ้าขอให้บุคลากรด้านสาธารณสุข

- ให้บริการสาธารณสุขนั้นแก่ข้าพเจ้าต่อไป
- ยุติการบริการสาธารณสุขในสิ่งที่ข้าพเจ้าไม่ต้องการหรือเป็นการบริการที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการเสียชีวิตเท่านั้น
- ให้บุคลากรด้านสาธารณสุขปรึกษากับผู้แทนทางด้านสุขภาพของข้าพเจ้าโดย

ข้าพเจ้ามอบหมายให้ ซึ่งเกี่ยวข้องเป็น เป็นผู้แทนทางด้านสุขภาพของข้าพเจ้าโดยทำหน้าที่ตัดสินใจแทนข้าพเจ้า

3. ในกรณีที่ข้าพเจ้าไม่มีสติสัมปชัญญะ หรือ ไม่อาจสื่อสารได้ ข้าพเจ้าขอมอบหมายให้ผู้แทนทางด้านสุขภาพของข้าพเจ้าที่ระบุไว้ข้างต้น เป็นผู้ทำหน้าที่ตัดสินใจแทนข้าพเจ้าหากข้าพเจ้าไม่ได้ระบุความต้องการไว้ในข้อ 2

4. ข้าพเจ้ารับทราบว่า แม้ว่าข้าพเจ้าจะเลือกปฏิเสธการบริการสาธารณสุข ตามที่ข้าพเจ้าระบุในข้อ 2 ข้าพเจ้าจะยังได้รับการดูแลแบบประคับประคอง การดูแลเพื่อให้ลดความปวด ความทุกข์ทรมาน และ เสียชีวิตตามวิถีธรรมชาติ ข้าพเจ้าได้ทำหนังสือแสดงเจตนานี้ต่อหน้าพยาน และ/หรือ บุคคลใกล้ชิด

ลงชื่อ บุคคลใกล้ชิด

(ชื่อ-สกุล) (ชื่อ-สกุล)

พยานคนที่ 1 พยานคนที่ 2

(ชื่อ-สกุล) (ชื่อ-สกุล)





เว็บไซต์คือ <http://www1.si.mahidol.ac.th/Palliative>

เบอร์โทรศัพท์ 024199679 024199680

กองทุนศูนย์บริรักษ์ศิริราช D002918



ศูนย์บริรักษ์ ศิริราช
Siriraj Palliative Care Center