

มรณานสติ



มรณานสติ : ตายอย่างสงบ เรื่องที่ฝึกได้ เตรียมได้

"เราตายได้ครั้งเดียว เราจะตายอย่างไร ร้านกาแฟบางร้านใช้เวลาถึงสามอาทิตย์เทรนพนักงานให้เชี่ยวชาญในการชงกาแฟ แต่เรื่องตายที่เป็นเรื่องสำคัญ กลับไม่เคยมีการเทรนการสอนกันในโรงเรียนไหนๆ ทั้งที่การตายให้เป็น บางทีก็แยกไม่ออกจากการอยู่ให้เป็น"

คำกล่าวข้างต้นของพระไพศาล วิสาโล อาจฟังดูเสียดสี หากเต็มไปด้วยน้ำเสียงเตือนสติ ให้เห็นว่าชีวิตเราช่างเต็มไปด้วยการให้คุณค่าอย่างผิดที่ผิดทาง มิใช่เพราะทุกชีวิตมีความตายเป็นปลายทางหรือ เราจึงพยายามใช้ทุกนาทีชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศิลปะ แม้แต่การกินกาแฟให้ได้รับรสชาติ แต่เรื่องความตายกลับไม่ค่อยมีใครใคร่ครวญถึงนักว่าจะเผชิญกับความตายอย่างไร ศิลปะการใช้ชีวิตแบบไหน จึงจะนำไปสู่หน้าที่ของการตายที่งดงามไม่แพ้หน้าที่ของการมีชีวิต หรือพบกับสิ่งที่ทุกคนปรารถนา นั่นคือการตายอย่างสงบ และจริงๆ แล้วถ้าเรารู้จักความตายดีพอ จะพบว่ามันไม่ได้มีด้านลบด้านเดียว ถ้าเราสามารถเป็นเพื่อนกับความตายได้ ชีวิตเราก็มีความสุขมาก และความตายของแต่ละคนเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ แต่ละคนตายไม่เหมือนกัน ความตายจึงไม่มีคำตอบสำเร็จรูป

"ทำไมความตาย" จึงน่ากลัว

เหตุหนึ่งที่ทำให้ความตายดูน่ากลัว เพราะเรารู้เกี่ยวกับมันน้อยมาก ในแง่ที่เราไม่เห็นว่าการตายเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มีการเกิด และตายทั้งที่เห็นได้ และไม่ได้อยู่ตลอดเวลาในตัวเรา เช่นการเกิดและตายของเซลล์ราว 50 ล้านเซลล์ต่อวัน มีการเกิดดับของอารมณ์อยู่แทบทุกขณะ และที่สำคัญเราไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในนาทีที่ความตายมาถึง จะมีชีวิตหลังความตายหรือไม่ หากมี - มันเป็นเช่นไร ขณะเดียวกันเราก็พยายามผลักไสความตายออกไป ทั้งให้ไกลตัว และไกลความคิด

ในอดีต คนมักสอนให้เห็นว่าการตายเป็นเรื่องธรรมชาติ ในคติของคนจีนโบราณ เมื่อใครฉลองแซ่ยกใหญ่แล้ว จะต้องตระเตรียมเสื้อผ้าไว้สำหรับใส่ในวันตาย เพื่อช่วยเตือนสติ มิให้ใช้ชีวิตโดยประมาท

หากมีชีวิตอยู่ในหมู่บ้านหรือชุมชนเล็กๆ เมื่อบ้านไหนมีใครป่วยหรือตาย จะรับรู้กันไปทั่วเวลาจัดงานศพไม่ว่าตั้งที่บ้านหรือที่วัด เพื่อนบ้านก็จะร่วมพิธีสวดศพ สามวันห้าวันเจ็ดวัน แต่ละครอบครัวก็จะผลัดกันไป ถือเป็นหน้าที่ เป็นการแสดงน้ำใจ ชาวคราวการตายนั่นก็จะเวียนให้รับรู่อยู่จนวันเผา หรือจนถึงพิธีไวทุกข์ โดยเฉพาะวันเผาผู้คนจะมากันพร้อมหน้าพร้อมตา ร่วมพิธีบังสุกุล ปลงศพ จนถึงเชิญศพเข้าเตาเผา ขั้นตอนการเปิดโลงให้ศพเป็นครั้งสุดท้าย จนถึง

การเก็บอัฐิ และลอยอังคาร นอกจากเป็นการทำบุญแก่ผู้ล่วงลับก็เป็นมรณานสติแก่คนเป็นให้เห็นว่า ท้ายที่สุดชีวิตก็มีเพียงเท่านั้น

แต่ทุกวันนี้ ความตายถูกทำให้กลายเป็นเรื่องของหอม พระ และสัปเหร่อ พิธีศพมักถูกตกแต่งจนทุกชั้นตอนของพิธีกลายเป็นเพียงสัญลักษณ์ที่ยากแก่คน สมัยใหม่จะเข้าใจน้อยเต็ม การไปงานศพหากไม่ใช่ญาติสนิทมิตรใกล้ชิดจริงๆ ก็กลายเป็นหน้าที่และพิธีกรรมทางสังคม ขณะเดียวกันข่าวความตายที่พรังพรูผ่านสื่อต่างๆ ให้ดูและเห็นก็มีจำนวนคนเจ็บตายที่ละเป็นสิบเป็นร้อย ทำให้ผู้รับข่าวเองไม่ทันมีโอกาส "ยอเยย" สารของความตายมาพิจารณา

พระไพศาลขยายภาพให้เห็นถึงสิ่งซึ่งความ ตายกระทบต่อชีวิตเรามาก มันนำเราไปพบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาในทุกมิตินับจากกาย สังคม และจิตวิญญาณ

บ่อยครั้งมันก็รุกรมมาพร้อมกันทุกแนวรบ และสิ่งที่ถูกกระทบอย่างสำคัญคืออึดตา - ลึกๆ คนเรามีความรู้สึกว่าเรามีอำนาจ แต่พอป่วยหนัก แม่แต่ยกมือ เดินไปเข้าห้องน้ำ อาบน้ำ ถูพื้น ก็ทำเองไม่ได้ หายใจก็ไม่ออก นอกจากจะทรมาณกายแล้วยังกระทบไปถึงอึดตา

"ในแง่สังคม ความตายก็ทำให้เกิดการพลัดพราก ความไม่รู้ว่าจะตายแล้วไปไหนนี่ร้ายแรงมาก อย่างคนที่เป็น perfectionist จะทำการงานอะไรก็ well plan ต้องรู้ให้ชัดทุกชั้นทุกตอน ทนไม่ได้ถ้าไม่รู้อะไรที่แน่นอน หรือต้องมารอ พอต้องเผชิญกับความตายซึ่งไม่มีใครรู้ จะรู้สึกอ้าวก้างไปหมด"

"ตัวตนเป็นมายาภาพแล้ว มันยังสร้างมายาภาพให้เห็นว่าโลกนี้สวยสดงดงาม ชีวิตต้องควบคุมทุกอย่างได้ เวลาเราดูโฆษณา ดูโทรทัศน์เห็นนายแบบนางแบบดาราที่หน้าตาสะสวย หุ่นดี ดู healthy ไปห้างสรรพสินค้า โรงแรม เห็นทุกอย่างดูเพอเฟ็กต์ สวยงาม แต่ความตายมันไม่รับรู้อะไรลวงๆ ที่เราสร้างขึ้นในจิตใจ มันก็ทำหน้าตาของมัน มาเตือนให้เราระลึกว่า ชีวิตนั้นมีสองด้าน มีสุขมีทุกข์ มาเตือนว่าอะไรที่เป็นของเรา ไม่ว่าจะบ้าน รถ เงินทอง หรือตัวเราเอง ก็ไม่ใช่ของเรา"



ภาวะใกล้ตาย

คำถามประการสำคัญหนึ่งของการเผชิญกับความตายคือ "อะไรคือสัญญาณของภาวะใกล้ตาย"

นายแพทย์ พรเลิศ ฉัตรแก้ว คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่าไม่มีใครสามารถตอบได้แน่ชัดว่าเวลาของคนไข้แต่ละคนเหลือเท่าไร เพราะทุกอย่างเป็นการคาดคะเนจากค่าเฉลี่ย พร้อมกับเปรียบเทียบให้ฟังว่าร่างกายคนเราก็ก่อนเหมือนเครื่องจักร เมื่อเสื่อมสมรรถภาพ ก็จะหยุดทำงานเป็นส่วนๆ

"การเดิน เคลื่อนไหวแขนขา การกิน ชับถ่าย ถ้าระบบเหล่านี้ไม่ทำงานก็อาจจะมีชีวิตอยู่ได้เป็นวันหรือเป็นเดือน แต่ถ้าส่วนอื่นหยุดอาจเป็นชั่วโมง หรือนาที ถ้ามองแบบแยกส่วน เรามักพูดว่าสมองตาย หัวใจตาย ไตวาย ที่ชัดที่สุดคือสมองกับหัวใจ แต่บางทีสมองตายแต่หัวใจทำงานอาจอยู่ได้เป็นนาที ซึ่งการตายในปัจจุบัน ถ้าร่างกายส่วนใดหยุดทำงานแล้วจะไปช้าเร็ว ก็ขึ้นกับว่าตายที่ไหนอีก บ้านหรือโรงพยาบาล โรงพยาบาลรัฐหรือเอกชน"

ขณะที่ พระไพศาล กล่าวว่าตัวเราประกอบขึ้นด้วยมิติของกายและจิต การแตกสลายของรูปหรือร่างกายเริ่มจากการแปรปรวนหรือดับของธาตุทั้งสี่คือ ดิน น้ำ ไฟ และลม เริ่มจากดินหรือส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อ เช่น ไม่มีแรง เดินไม่ได้ น้ำคือคอแห้ง ริมฝีปากแฉะ จากนั้นตัวจะเย็นลง เป็นสัญญาณว่าธาตุไฟเริ่มดับ สุดท้ายคือลม หรือที่เรียกกันว่าสิ้นลม ขณะที่ธาตุทั้งสี่แปรปรวนนั้น จิตอาจเริ่มแสดงอาการ เช่น จำอะไรไม่ได้ หรือจำได้สั้นๆ การรับรู้เห็นภาพแปรปรวน แต่การสิ้นชีวิตเกิดขึ้นเมื่อใดยังเป็นสิ่งที่ตอบได้ยาก เดิมเราเชื่อว่าสิ้นสุดเมื่อสิ้นลม แต่ในความจริงอาจเป็นการค่อยๆ ร่างเลื่อนไปของจิตรับรู้

"เรารับรู้ความรู้สึกที่โล่งขึ้นมาจากปลายเท้าว่าบัดนี้มันอ่อนแรง ไม่มีกำลังแม้แต่จะขยับเขยื้อนอวัยวะทุกส่วนของร่างกายที่ได้รับใช้เรามาใน การทำภารกิจต่างๆ และเราได้ดูแลทะนุถนอมมันมาอย่างดี บัดนี้ได้ถึงอายุขัยของมันแล้ว เราขอบคุณร่างกายนี้"

"เราทบทวนถึงทรัพย์สินต่างๆ ที่เราได้สั่งสมไว้เพื่อนำความสุขสบายมาสู่ชีวิต และครอบครัว เราได้สร้างมาด้วยสัมมาอาชีพะ มิได้เบียดเบียนใคร เราได้รับความสุขสบายจากมันมาเพียงพอแล้ว จากนั้นขอให้มันยังประโยชน์แก่ผู้อื่น เราไม่คิดหวงหวงอะไร เพราะเรากำลังจะจากไป แม้แต่ร่างกายนี้เรายังต้องจะไป งานการอื่นๆ ทั้งที่เป็นหน้าที่ และที่ทำได้โดยสมัครใจ เราก็ได้ทำประโยชน์มาอย่างเต็มแรง เรื่องที่สมควรทำเราก็ได้ทำไปแล้ว เรากำลังจะจากไป ไม่มีอะไรต้องเสียดายอีก เสียงของคนรัก พ่อแม่ ... ลูก เพื่อนฝูงแว่วเข้ามาในโสตประสาท เราขอบคุณพวกเขาที่เคยร่วมทุกข์ร่วมสุข หัวเราะร้องไห้ และเกื้อกูลกันมาเมื่อยามอยู่เราก็ออยู่ด้วยกันดีแล้ว เราบอกรัก บอกลา และย้ำอย่างเชื่อมั่นว่าแม้เราจะจากไป เขาจะมีชีวิตที่เป็นสุขได้ ไม่มีอะไรต้องหวงอีก "

"เราแผ่เมตตาแก่สรรพชีวิตผู้เป็นเพื่อนกันในโลกลนี้ ภาวนาบทสวดมนต์ที่พอมีสติจำได้ จดจ่อสติอยู่กับการสวดมนต์นั้น และจากไป ..."

การดูแลและช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย

คำถามสำคัญที่เราต้องเผชิญในชีวิตเมื่อคนรักหรือคนใกล้ชิดป่วยอยู่ในระยะสุดท้าย หรือใกล้ตาย คือว่าเราควรจะบอกความจริงกับเขาหรือไม่บอกอย่างไร จะเลือกการรักษาพยาบาลวิธีใด และยุติเมื่อไร และเราจะช่วยให้เขาจากไปอย่างสงบ และเป็นกุศลได้อย่างไร

อุมาภรณ์ ไพศาลสุทธิเดช พยาบาลประจำโรงพยาบาลรามารัตนบดินทร์ เล่าจากประสบการณ์ว่า หลายกรณีญาติไม่ยอมบอกคนไข้ หรือคนไข้เองไม่ยอมให้ญาติรู้ เพราะต่างฝ่ายต่างหวงใยความรู้สึกซึ่งกันและกัน แต่ที่สุดแล้วทั้งสองฝ่ายควรร่วมรับรู้ความจริง และการบอกต้องอาศัยกุศโลบาย

"คนหนึ่ง - สามิเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายภรรยาไม่ยอมให้บอก เพราะคิดว่าเขาเป็นทหาร เรื่องแบบนี้ทำใจรับได้ยาก ก็ถามเขาว่าคุณคิดหรือว่าคนไข้เองไม่รู้ตัว บอกให้เขาารู้เสีย จะได้เตรียมตัวเตรียมใจ เรื่องอะไรที่เขาคิดว่าต้องจัดการในเวลาที่เหลือจะได้ทำได้ พอไปคุยกับคนไข้ เขากลับบอกว่าผมรู้ตัวอยู่แล้ว แต่อย่าบอกภรรยาผมนะ เดี่ยวเขาจะยิ่งเครียด เราก็จับสองคนมานั่งคุยกัน ปรากฏว่าถอดกันร้องไห้อยู่พัก แล้วบอกว่าไม่เป็นไรเขาจะสู้ไปด้วยกัน"

สิชล ทองยุทธ์ หรือ อ้อย อดีตพนักงานบัญชี กำลังป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านม เริ่มเล่าด้วยน้ำเสียงมั่นคงว่า รู้ตัวมาเกือบปีแล้ว แต่ไม่เคยบอกให้แม่รู้ เพราะคิดว่าแม่จะทุกข์กว่าตนเป็นร้อยเท่า "แต่มันอึดอึดอยู่กับแม่ลูกสองคน แล้วเราไม่ได้แชร์ความทุกข์เรา เพื่อนๆ ก็แนะนำให้บอกแม่เพราะแม่เองก็ต้องเตรียมตัวด้วย - วันหนึ่งเราอาจจะไม่ได้อยู่กับเขาแล้ว"

"แม่หนูเป็นเนื้องอกที่เป็นปัญหา ยังไม่ใช้คำว่ามะเร็ง แม่หนึ่ง (น้ำตาของเธอพร่างพรู เมื่อทบทวนถึงความรู้สึกของแม่) แม่ถามว่าทำไมไม่ไปผ่าตัด ก็บอกว่าไม่ใช่ทางเลือกของเรา เขาก็นิ่งไปเลย แต่ตอนนั้นรู้สึกท้อใจมาก เพราะเก็บเรื่องนี้มาเป็นปี - - ตอนเย็นรู้สึกท้อใจกับข้าวที่แม่ทำอร่อยมาก เขาคงใส่ความรักลงไป"

นายแพทย์พรเลิศ กล่าวว่าในทางการแพทย์เองก็ถือว่าจิตใจของคนไข้เป็นเรื่องที่สำคัญ ที่ต้องดูแลไม่น้อยไปกว่าการเยียวยาทางกาย ดังมีคำพูดว่า... เราสามารถรักษาคนไข้ได้เป็นบางเวลา และบางคน แต่เราทำให้เขาเป็นสุขได้ทุกครั้ง" โดยเฉพาะในรายที่รักษาไม่หายแล้ว นอกจากการพยายามช่วยบรรเทาความเจ็บปวดทางกาย จะต้องช่วยเหลือดูแลในเรื่องจิตใจ และบอกให้คนไข้และญาติรู้ถึงข้อมูลในการรักษาอย่างเต็มที่ รู้ถึงอาการที่จะเกิด ผลของยา บอกทางเลือกในกรณีที่มีวิธีรักษาบางอย่างที่ช่วยยืดอายุได้ ไม่ว่าจะเป็นชั่วโมง วัน หรือสัปดาห์ รวมถึงผลดีที่คาดหวัง และผลเสียที่อาจได้รับ เพราะการยืดอายุอาจหมายถึงเวลาของการเตรียมตัวเตรียมใจ การสะสางสิ่งที่ค้างคั่ง ตั้งสติและเตรียมจิตใจอย่างสงบ - - หรือเป็นเพียงการยืดสัญญาณชีพ

"กรณีที่เจอบ่อยก็คือจะช่วยเหลือหรือไม่ ใส่ท่อหรือไม่ใส่ ขึ้นอยู่กับแต่ละราย เขาให้ความหมายกับอะไร ก็กับการเดินของหัวใจ หรือการมีสติรับรู้ต่อคุยกับทีมแพทย์เอง กับคนไข้และญาติ กรณีที่คนไข้ไม่รู้สึกตัวแล้ว ต้องถามญาติว่าเขาได้เคยเสียอะไรไว้ไหม หรือคุยกับคนที่รู้จักคนไข้ดีที่สุด - - เพราะถ้าเราเริ่ม life support แล้วจะหยุดไม่ได้ เขาควรรู้ว่า จะต้องเจอกับอะไร ซึ่งอาจจะยืดเยื้อ ทนทุกข์ทรมาน ควบคู่ไปกับการรักษาพยาบาลให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีแล้ว สิ่งที่เราสามารถช่วยเหลือไปพร้อมกันในทางจิตใจ ได้แก่

การให้ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข : ในขณะที่ร่างกายกำลังเจ็บปวด และความตายกำลังจะมาถึง สิ่งที่เราหวาดกลัวมากที่สุด คือการถูกทอดทิ้งให้เผชิญกับความหวาดกลัวต่างๆ เพียงลำพัง ความรักจากคนรอบข้างรวมถึงแพทย์พยาบาล ย่อมช่วยให้จิตใจที่เปราะบางของเขาเข้มแข็งขึ้น และพึงระลึกว่าความเจ็บปวดที่รุนแรงอาจทำให้จิตใจ และอารมณ์ของเขาแปรปรวน ควรอดทนด้วยความเข้าใจ

การช่วยให้เขายอมรับความตายที่จะมาถึง : ในหลายกรณีการยอมรับความตายอาจทำได้ยาก และต้องใช้เวลา เราอาจเริ่มต้นด้วยการยอมรับความกลัวตายของตนเอง อย่าเทศนาสั่งสอน หากรับฟังความรู้สึกเขาอย่างจริงใจ ผู้ป่วยส่วน

ใหญ่ไม่ได้ต้องการผู้มากประสบการณ์ หรือนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญ เพียงแต่ต้องการใครสักคนที่แสดงที่ท้าวพยายามจะเข้าใจเขา ในที่สุดแล้ว การรับฟังและแบ่งปัน อาจช่วยให้จิตใจของเขาคลาย คิดได้ว่าความตายนั้นหลีกเลี่ยงไม่ได้ และไม่จำเป็น ต้องลงเอยอย่างเลวร้ายเช่นที่เขากลัว

การช่วยปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคาใจ : คน เราไม่อาจจากไปอย่างสงบได้หากมีภาระที่ค้างคา หรือมีเรื่องราวจากอดีตที่ยังติดค้างอยู่ในใจ เราอาจช่วยสะสางธุระต่างๆ และพูดคุยให้เขาค่อยๆ คายสิ่งที่อยู่ในใจ ชวนให้เขาแผ่เมตตา อโหสิกรรม ชวนให้เขายอมรับ และกล่าวขอโทษทั้งต่อหน้า หรือการเขียนจดหมาย ให้เขาตระหนักว่า ยามใกล้ตายเป็นวาระสำคัญสำคัญสำหรับการคืนดี และการยอมรับสิ่งที่ได้ทำมา

การช่วยให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม : อาจทำได้หลายวิธี เช่น นำพระพุทธรูป สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งที่บุคคลนั้นนับถือมาตั้งไว้ในห้อง เปิดเทปสวดมนต์ เทปธรรมะ หรือดนตรีที่เขาชอบฟัง ที่ฟังแล้วช่วยให้จิตใจเขาสงบ สวดมนต์หรือทำสมาธิภาวนาไปพร้อมกับเขาชวนให้เขระลึกถึงคุณงามความดี และกุศลที่ได้ทำมา เพราะไม่ว่าคุณๆ นั้นจะมีหรือจน หรือทำตัวผิดพลาดมาอย่างไร ย่อมเคยทำความดีที่นาระลึกถึงไม่มากก็น้อย ซึ่งไม่ได้หมายความถึงการทำบุญกับพระหรือศาสนาเท่านั้น การเลี้ยงลูกให้เป็นคนดี ดูแลพ่อแม่ด้วยความรัก หรือเสียสละเพื่อคนอื่น ล้วนเป็นกุศล ที่เขาสามารถมั่นใจได้ว่าจะพาดนไปสู่สุคติ

ชวนให้เขามองการป่วยไข้ในทางที่เป็นประโยชน์ เป็นอีกบทเรียนของการตระหนักรู้ มิใช่การชดใช้กรรม นอกจากนี้ อาจชวนให้เขาทำบุญ เช่นบริจาคทรัพย์สิน ทำทานแก่คนยากจนไร้โอกาส ซึ่งจะช่วยให้เขาจะจากการติดยึดในทรัพย์สินและโลกนี้ได้

การช่วยให้ปล่อยวางสิ่งต่างๆ : ในบรรดาสิ่งยึดติดทั้งหลาย ไม่มีอะไรที่ลึกซึ้งแน่นหนาไปกว่าความยึดติดในตัวตน เราอาจใช้ประสบการณ์จากการทำมรณสติ ค่อยๆ ชักจูงให้เขาปล่อยวางสิ่งต่างๆ จากสิ่งที่หยาบอย่างทรัพย์สินไปสู่สิ่งที่ละเอียดอ่อนอย่างตัวตน ในทางพุทธแล้วถือว่าการตายเป็นโอกาสอันยิ่งใหญ่แก่การค่อยๆ ปล่อยวางสิ่งยึดติดไว้ตลอดชีวิต ให้เหลือแต่จิตแท้ที่บริสุทธิ์ หรือพุทธภาวะที่จะไม่ยึดอยู่กับสิ่งใดอีกเลย

การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสงบใจ : พระระลึกว่าการรับรู้และอารมณ์ของผู้ป่วยนั้นเปราะบาง และละเอียดอ่อนมาก เราควรให้เขาได้อยู่ในที่ที่เขารู้สึกสงบ และอบอุ่นใจ ญาติมิตรควรหลีกเลี่ยงการแสดงความรู้สึกเศร้าโศก สลดหดหู่ หรือการโต้เถียงวิวาท

ทุกวันนี้นั้นคนเรามากกว่าที่โรงพยาบาลมากกว่า ที่บ้าน เราควรพูดทำความเข้าใจกับแพทย์พยาบาล ینگดการตรวจเจาะ หรือการรักษาใดๆ ที่ไม่จำเป็น

อย่างไรก็ตามพระไพศาล ขยายความในประเด็นสุดท้ายว่าการโน้มน้าวให้จิตผู้ป่วยสงบนั้น ทำได้ทุกที่ทุกเวลา แม้เขาจะอยู่ในขั้นโคม่า หรือในห้องไอซียู การสัมผัสมือหรือร่างกายเขาเบาๆ สวดมนต์ให้เขาฟังล้วนมีผลต่อจิตใจของเขา แม้ว่าร่างกายของเขาจะไม่ตอบสนองรับรู้

เช่นมีคนไข้รายหนึ่งนอนหมดสติอยู่ในห้องไอซียูเป็นอาทิตย์ ภายหลังเขาเล่าว่า หลายครั้งเขารู้สึกแฉ่วแฉ่ว เหมือนใจจะหลุดลอยไป แต่แล้วก็ยังมีมาแตะที่ตัวเขาพร้อมกับพลังบางอย่าง ใจที่แฉ่ว เหมือนจะขาดกกลับมาใหม่ และเป็นเช่นนี้อยู่หลายครั้ง ในที่สุดเมื่อเขาฟื้นขึ้นมาทั้งๆ ที่แพทย์บอกว่าโอกาสรอดน้อยมาก เขาจึงรู้ว่ามียาพยาบาลคนหนึ่ง ที่ทุกเช้าเมื่อขึ้นเวร จะมาจับมือเขาแล้วแผ่เมตตาให้กำลังใจแก่เขา

พระไพศาล ผ่ากไว้ว่า "แม้สัญญาณชีพหมดแล้วก็ควรรักษาบรรยากาศที่สงบนั้นต่อไป อย่างเพิ่งเข้าไปมธุระมธุระหรือร้องไห้กอดรัด จิตอาจกำลังอยู่ในช่วงละร่าง อาจจะตระหนกตกใจ เราอาจช่วยตีระฆัง หรือสวดมนต์ส่งจิต บอกเขาว่าไปแล้วนะ ขอให้ไปในที่ที่ดี"

เราทุกคนย่อมปรารถนาการตายอย่างสงบ หากระลึกได้ว่าความตายติดตามเราอยู่ทุกนาที เราย่อมมีชีวิตโดยไม่ประมาท และรู้ตัวดีว่า ยังมีการบ้านอีกมากที่ต้องทำ และต้องลงมือทำอย่างไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

เพื่อเตรียมเผชิญหน้ากับความตายทั้งของตนเองและคนใกล้ตัว

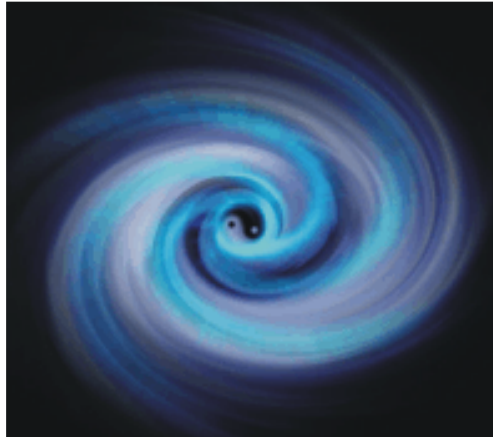
"เรากลัวความตายเพราะว่ากลัวตัวตนจะดับสูญ ความตายมารี้อถอนมันทิ้งทิ้งๆ ที่มันพยายามจะเป็นอมตะ ینگตัวตนใหญ่โตเท่าไร ینگกลัวตายเท่านั้น" โดย พระไพศาล วิสาโล

"ทุกคำคืนก่อนเข้านอน ฉันจะเก็บล้างถ้วยชามที่ได้ใช้ดื่มกินมาตลอดวัน เผื่อว่าหากฉันหลับและไม่ตื่นขึ้นมาอีก เมื่อรุ่งเช้ามาถึงจะได้ไม่ต้องมีใครมาเก็บล้างภาชนะที่ฉันค้างคาไว้" โดยลามะ นิกายนิงมาปะ

"ความดับไม่เหลือมีวิธีปฏิบัติเป็นสองชนิด คือตามปกติขอให้มีความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกยึดถือ "ตัวกู" หรือ "ของกู" อยู่ เป็นประจำ อีกอย่างหมายถึงเมื่อร่างกายจะต้องแตกดับไปจริงๆ ขอให้ปล่อยทั้งหมดรวมทั้งร่างกาย ชีวิตจิตใจ ให้ดับครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่ หวังอยู่ สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก" โดย พุทธทาสภิกขุ

"ไม่มีวิธีใดอีกแล้วที่จะเร่งให้คุณเติบโตเยี่ยงมนุษย์ได้ดีไปกว่าการช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย การดูแลเอาใจใส่ผู้ใกล้ตาย แท้ที่จริงก็คือ การเพ่งพินิจความตายของตัวเองอย่างลึกซึ้ง" โดย โชเกียล รินโปเช

... อนิจจังชีวิตคนเรา อะไรก็ไม่แน่นอนอน ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นได้เสมอ วันนี้ยังมีชีวิตอยู่ แต่พรุ่งนี้อาจตายก็ได้ ดังนั้น ในขณะที่คุณยังมีชีวิตอยู่จงใช้ชีวิตอย่างมีสติ สร้างบุญกุศลให้มากๆ กตัญญูรู้คุณกับผู้มีพระคุณ และจงบอกรักหรือถนอมความรักที่คุณมีให้กับคนรอบข้าง หรือคนที่รักคุณให้มากๆ เพราะสรรพสิ่งในโลกนี้ล้วนไม่แน่นอน ... วันนี้ยังหายใจ แต่พรุ่งนี้ชีวิตคุณอาจสิ้นก็เป็นได้



หนังสือเหมาะแก่การพิจารณาความตาย

คู่มือมนุษย์ : พุทธทาสภิกขุ

เพ่งพินิจเรื่องชีวิตและความตาย : โชเกียล รินโปเช เขียน ; พจนา จันทรสันติ แปล

เหนือห้วงมรรณพ : โชเกียล รินโปเช เขียน ; พระไพศาล วิสาโล แปล

มรณกรรมทั้งดงาม : สุชีลา แบล็คแมน รวบรวมและเรียบเรียง ; ธารา รินศานต์ แปล

เราตายอย่างไร : เซอร์วิน บี นูแลนด์ เขียน ; วเนช แปล

"เหตุหนึ่งที่ทำให้ความตายดูน่ากลัว เพราะเรารู้เกี่ยวกับมันน้อยมาก "

เป็นความจริงและน่าคิดมากกว่าถ้าหากเรารู้ว่าความตายเป็นเช่นไร ตายแล้วต้องไปที่ไหน ต้องอยู่อย่างไร แล้ว

บางที่.... เราอาจไม่กลัวที่จะตาย หรือใครมาขู่ว่าจะฆ่าเราให้ตายก็อาจไม่ได้ผลนัก

จำไม่ได้แล้วว่าเป็นคำพูดของใคร..กล่าวไว้ว่า **"จงจัดแจงชีวิตให้พร้อมเสมอ...เหมือนกับว่าในแต่ละวันเป็นวันสุดท้ายของชีวิต"**

.....

มรณานสติ : เรียนรู้ความตายอย่างมีสติ



เรียบเรียงโดยกระปุกดอทคอม

จากข่าวภัยพิบัติอันเป็นผลพวงความรุนแรงของพายุไซโคลน นาร์กีส ที่พัดเข้าถล่มแผ่นดินพม่า ทำลายทุกสิ่งทุกอย่างหน้า ไม่แยกแยะและละเว้นว่าสิ่งนั้นจะเป็น คน สัตว์ หรือสิ่งของ ภาพแห่งความเสียหายที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอาคารบ้านเรือนที่ถูกทำลายราบแบบที่เรียกว่าพังพินาศไม่มีชิ้นดี ต้นไม้ใหญ่ที่ถูกหักโค่นลงประหนึ่งเหมือนต้นหญ้าเล็กๆ ที่ถูกถอนขึ้นจากดิน สัตว์เลี้ยงน้อยใหญ่พากันล้มตายกลาดเกลื่อน รวมถึงภาพของพลเมืองชาวพม่าที่ได้รับผลกระทบแห่งความรุนแรงครั้งนี้อย่างแสนสาหัส คงอยู่ในความทรงจำของใคร ๆ หลายคน

บางคนไร้บ้าน หมดสิ้นทรัพย์สมบัติ ...
บางคนบาดเจ็บ ร้องขอความช่วยเหลือ ...
บางคนรอด แต่กลับสูญเสีย พ่อแม่ พี่น้อง ...
และบางคน ... เหลือแต่เพียงร่างเป็นอนุสรณ์ ให้อยู่ที่อยู่มืองหลังรับรู้ถึงความหายนะที่เกิดขึ้น ในเหตุการณ์ครั้งนี้

สำหรับประเทศไทย ครั้งนี้อาจเป็นความโชคดีที่เราได้รับผลกระทบไม่มากเมื่อเทียบกับสิ่งที่เกิดขึ้นที่ประเทศพม่า เพื่อนบ้านของเรา แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะรอดพ้นทุกครั้งหากเกิดเหตุการณ์คล้าย ๆ กันอย่างนี้ในอนาคต

การมีสติเตรียมพร้อมและตั้งรับกับความหายนะและความสูญเสียที่จะเกิดขึ้นทุกช่วงขณะ ไม่ว่าจะเป็น ทรัพย์สินเงินทอง พี่น้อง ของรัก หรือแม้กระทั่งลมหายใจของตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อฝึกให้เราได้ตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิต เรียนรู้ที่จะกระทำสิ่งอันเป็นที่ถูกที่ควรตามครรลอง และใคร่ครวญคุณค่าของการได้เกิดมาวิธีชีวิตบนวัฏจักรของ

โลกใบนี้ เพราะไม่มีใครรู้ว่า ความตาย จะมาเยือนเราเมื่อไหร่ การมีสติตั้งรับกับความตาย หนึ่งในวิถีแห่งชีวิต จึงเป็นสิ่งสามัญธรรมดาที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ...



ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างบางส่วนของการเรียนรู้ คุณค่าของความหมายของการเจริญ มรณานุสติ เพื่อพัฒนาและยกระดับความผ่อนคลายให้เกิดขึ้นในใจของเรา

มรณานุสติ : ตายอย่างสงบ เรื่องที่ฝึกได้ เตรียมได้

"เราตายได้ครั้งเดียว เราจะตายอย่างไร ร้านกาแฟบางร้านใช้เวลาถึงสามอาทิตย์เทรนพนักงานให้เชี่ยวชาญในการชงกาแฟ แต่เรื่องตายเป็นเรื่องสำคัญ กลับไม่เคยมีการเทรนการสอนกันในโรงเรียนในหลายๆ ที่ที่การตายให้เป็น บางทีก็แยกไม่ออกจากการอยู่ให้เป็น"

คำกล่าวข้างต้นของพระไพศาล วิสาโล อาจฟังดูเสียดสี หากเต็มไปด้วยน้ำเสียงเตือนสติ ให้เห็นว่าชีวิตเราช่างเต็มไปด้วยการให้คุณค่าอย่างผิดที่ผิดทาง มิใช่เพราะทุกชีวิตมีความตายเป็นปลายทางหรือ เราจึงพยายามใช้ทุกนาทีชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศิลปะ แม้แต่การกินกาแฟให้ได้รับรสชาติ แต่เรื่องความตายกลับไม่ค่อยมีใครใคร่ครวญถึงนักว่าจะเผชิญกับความตายอย่างไร ศิลปะการใช้ชีวิตแบบไหน จึงจะนำไปสู่หน้าที่ของการตายที่งดงามไม่แพ้หน้าที่ของการมีชีวิต หรือพบกับสิ่งที่ทุกคนปรารถนา นั่นคือการตายอย่างสงบ และจริงๆ แล้วถ้าเรารู้จักความตายดีพอ จะพบว่ามันไม่ได้มีด้านลบด้านเดียว ถ้าเราสามารถเป็นเพื่อนกับความตายได้ ชีวิตเราจะมีความสุขมาก และความตายของแต่ละคนเป็นเอกลักษณ์เฉพาะแต่ละคนตายไม่เหมือนกัน ความตายจึงไม่มีคำตอบสำเร็จรูป



"ทำไมความตาย" จึงน่ากลัว

เหตุหนึ่งที่ทำให้ความตายดูน่ากลัว เพราะเรารู้เกี่ยวกับมันน้อยมาก ในแง่ที่เราไม่เห็นว่าการตายเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มีการเกิด และตายทั้งที่เห็นได้ และไม่ได้อยู่ตลอดเวลาในตัวเรา เช่นการเกิดและตายของเซลล์ราว 50 ล้านเซลล์ต่อวัน มีการเกิดดับของอารมณ์อยู่แทบทุกขณะ และที่สำคัญเราไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในนาทีที่ความตายมาถึง จะมีชีวิตหลังความตายหรือไม่ หากมี - มันเป็นเช่นไร ขณะเดียวกันเราก็พยายามผลักไสความตายออกไป ทั้งให้ไกลตัว และไกลความคิด

ในอดีต คนมักสอนให้เห็นว่าการตายเป็นเรื่องธรรมชาติ ในคติของคนจีนโบราณ เมื่อใครฉลองแซ่ยัดใหญ่แล้ว จะต้องตระเตรียมเสื้อผ้าไว้สำหรับใส่ในวันตาย เพื่อช่วยเตือนสติ มิให้ใช้ชีวิตโดยประมาท

หากมีชีวิตอยู่ในหมู่บ้านหรือชุมชนเล็กๆ เมื่อบ้านไหนมีใครป่วยหรือตาย จะรับรู้กันไปทั่วเวลาจัดงานศพไม่ว่าตั้งที่บ้านหรือที่วัด เพื่อนบ้านก็จะร่วมพิธีสวดศพ สามวันห้าวันเจ็ดวัน แต่ละครอบครัวก็จะผลัดกันไป ถือเป็นหน้าที่ เป็นการแสดงน้ำใจ ชาวคราวการตายนั้นก็จะวนเวียนให้รับรู้อยู่จนวันเผา หรือจนสิ้นพิธีไว้ทุกข์ โดยเฉพาะวันเผาผู้คนจะมากันพร้อมหน้าพร้อมตา ร่วมพิธีบังสกุล ปลงศพ จนถึงเชิญศพเข้าเตาเผา ขั้นตอนการเปิดโลงให้ลาศพเป็นครั้งสุดท้าย จนถึง การเก็บอัฐิ และลอยอังคาร นอกจากนี้เป็นการทำบุญแก่ผู้ล่วงลับก็เป็น



มรณานสติแก่คนเป็นให้เห็นว่า ท้ายที่สุดชีวิตก็มีเพียงเท่านี้

แต่ทุกวันนี้ ความตายถูกทำให้กลายเป็นเรื่องของหมอ พระ และสัปเหร่อ พิธีศพมักถูกตกแต่งจนทุกขั้นตอนของพิธีกลายเป็นเพียงสัญลักษณ์ที่ยากแก่คนสมัยใหม่จะเข้าใจนัยเดิม การไปงานศพหากไม่ใช่ญาติสนิทมิตรใกล้ชิดจริงๆ ก็กลายเป็นหน้าที่และพิธีกรรมทางสังคม ขณะเดียวกันข่าวความตายที่พรุ้งพรูผ่านสื่อต่างๆ ให้ดูและเห็นก็มีจำนวนคนเจ็บตายที่ละจะเป็นสิบเป็นร้อย ทำให้ผู้รับข่าวเองไม่ทันมีโอกาส "ย่อย" สารของความตายมาพิจารณา

พระไพศาลขยายภาพให้เห็นถึงสิ่งซึ่งความตายกระทบต่อชีวิตเราว่า มันนำเราไปพบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาในทุกมิติ นับจากกาย สังคม และจิตวิญญาณ

บ่อยครั้งมันก็รุกรมมาพร้อมกันทุกแนวรบ และสิ่งที่ถูกกระทบอย่างสำคัญคืออัตตา - ลึกๆ คนเรามีความรู้สึกว่าเรามีอำนาจ แต่พอป่วยหนัก แม้แต่ยกมือ เดินไปเข้าห้องน้ำ อาบน้ำ ถูพื้น ก็ทำเองไม่ได้ หายใจก็ไม่ออก นอกจากจะทรงมานกายแล้วยังกระทบไปถึงอัตตา

"ในแง่สังคม ความตายก็ทำให้เกิดการพลัดพราก ความไม่รู้ว่าตายแล้วไปไหนนี้ร้ายแรงมาก อย่างคนที่เป็น perfectionist จะทำการงานอะไรก็ well plan ต้องรู้ให้ชัดทุกขั้นทุกตอน ทนไม่ได้ถ้าไม่รู้อะไรที่แน่นอน หรือต้องมารอพลต้องเผชิญกับความตายซึ่งไม่มีใครรู้ จะรู้สึกอ้างว้างไปหมด"

"ตัวตนเป็นมายาภาพแล้ว มันยังสร้างมายาภาพให้เห็นว่าโลกนี้สวยสดงดงาม ชีวิตต้องควบคุมทุกอย่างได้ เวลาเราดูโฆษณา ดูโทรทัศน์เห็นนายแบบนางแบบดาราที่หน้าตาสะสวย หุ่นดี ดู healthy ไปห้างสรรพสินค้า โรงแรม เห็นทุกอย่างดูเพอเฟ็คต์ สวยงาม แต่ความตายมันไม่รับรู้อะไรลงๆ ที่เราสร้างขึ้นในจิตใจ มันก็ทำหน้าที่ของมัน มาเตือนให้เราระลึกว่า ชีวิตนั้นมีสองด้าน มีสุขมีทุกข์ มาเตือนว่าอะไรที่เป็นของเรา ไม่ว่าจะบ้าน รถ เงินทอง หรือตัวเราเอง ก็ไม่ใช่ของเรา"



ภาวะใกล้ตาย

คำถามประการสำคัญหนึ่งของการเผชิญกับความตายคือ "อะไรคือสัญญาณของภาวะใกล้ตาย"

นายแพทย์ พรเลิศ ฉัตรแก้ว คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ กล่าวว่าไม่มีใครสามารถตอบได้แน่ชัดว่าเวลาของคนไข้แต่ละคนเหลือเท่าไร เพราะทุกอย่างเป็นการคาดคะเนจากค่าเฉลี่ย พร้อมกับเปรียบเทียบให้ฟังว่าร่างกายคนเราก็เหมือนเครื่องจักร เมื่อเสื่อมสมรรถภาพ ก็จะหยุดทำงานเป็นส่วนๆ

"การเดิน เคลื่อนไหวแขนขา การกิน ขับถ่าย ถ้าระบบเหล่านี้ไม่ทำงานก็อาจจะมีชีวิตอยู่ได้เป็นวันหรือเป็นเดือน แต่ถ้าส่วนอื่นหยุดอาจเป็นชั่วโมง หรือนาที ถ้ามองแบบแยกส่วน เรามักพูดว่าสมองตาย หัวใจตาย ไตวาย ที่ขีดที่ขีดที่สุดคือสมองกับหัวใจ แต่บางทีสมองตายแต่หัวใจทำงานอาจอยู่ได้เป็นนาที ซึ่งการตายในปัจจุบัน ถ้าร่างกายส่วนใดหยุดทำงานแล้วจะไปช้าเร็ว ก็ขึ้นกับว่าตายที่ไหนอีก บ้านหรือโรงพยาบาล โรงพยาบาลรัฐหรือเอกชน"

ขณะที่ พระไพศาล กล่าวว่าตัวเราประกอบขึ้นด้วยมิติของกายและจิต การแตกสลายของรูปหรือร่างกายเริ่มจากการแปรปรวนหรือดับของธาตุทั้งสี่คือ ดิน น้ำ ไฟ และลม เริ่มจากดินหรือส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อ เช่น ไม่มีแรง เดินไม่ได้ น้ำคือคอแห้ง ริมฝีปากแสด จากนั้นตัวจะเย็นลง เป็นสัญญาณว่าธาตุไฟเริ่มดับ สุดท้ายคือลม หรือที่เรียกกันว่าสิ้นลม ขณะที่ธาตุทั้งสี่แปรปรวนนั้น จิตอาจเริ่มแสดงอาการ เช่น จำอะไรไม่ได้ หรือจำได้สั้นๆ การรับรู้เห็นภาพแปรปรวน แต่การสิ้นชีวิตเกิดขึ้นเมื่อใดยังเป็นสิ่งที่ตอบได้ยาก เดิมเราเชื่อว่าสิ้นสุดเมื่อสิ้นลม แต่ในความจริงอาจเป็นการค่อยๆ รางเลือนไปของจิตรับรู้

"เมื่อใกล้ตายการรับรู้ทางเวทนาอาจหมดไป คือไม่เจ็บปวด เพราะความเจ็บปวดทำงานให้เราหนทุกซ์เอาตัวรอด แต่บางทีเมื่อไม่มีทางรอดแล้ว กลไกความเจ็บปวดก็อาจหยุดทำงาน นั่นอาจอธิบายว่า ทำไมผู้ป่วยบางคนในชั่วโมงท้ายๆ เขาไม่แสดงอาการเจ็บปวดอีกแล้ว"

ส่วนอาการทรนทราย หรือการเห็นภาพต่างๆ ก่อนสิ้นใจ เช่น เห็นคนที่ตายไปแล้ว เห็นคนมารับ ฯลฯ เหล่านี้เป็นนิมิตบอกถึงกรรมเก่าหรือไม่ นั้น พระไพศาล กล่าวว่า "นิมิตก่อนตายอาจเป็นได้สองลักษณะ ได้แก่กรรมนิมิต และคตินิมิต กรรมนิมิตเป็นนิมิตที่เกิดจากกรรมที่เราได้ทำมาในชีวิต อันเป็นตัวกำหนดว่าเราจะไปไหนหลังตาย คตินิมิตเป็นภพภูมิที่เรากำลังจะไป - สมองเราก็บีบความจำไว้มากมายน พอใกล้ตายมันจะคายออกมา คนใกล้ตายอาจมีภาวะ life review เหมือนฉายหนังเก่า อะไรที่เคยกระทบใจ หรือคั่งค้างอาจปรากฏขึ้นมา บางอย่างอาจทำให้เขาดิ้นตกใจ ผวา ถ้าไปตอนนั้นเขาจะตกใจ คนที่ดูแลต้องช่วยโน้มน้าวให้ไปในทางที่ดี"



พินัยกรรมชีวิต

ทุกวันหลังเลิกงาน เรามักทำบันทึกช่วยจำว่าพรุ่งนี้มีอะไรที่เราต้องสะสางต่อไป แต่ทำไม - กับชีวิตที่ไม่แน่นอน น้อยคนนักที่คิดทำบันทึกช่วยจำ หรือพินัยกรรมชีวิต ลองคิดดูว่าหากคุณต้องจากไปโดยมิได้สะสางสิ่งที่ค้างค้ำ ทั้งเรื่องที่คับข้องใจและงานการในหน้าที่ ในเวลาที่กำลังจะสิ้นลม จิตใจเราจะหวั่นไหว กระจับกระจายแค่ไหน แน่นนอนว่า คนที่อยู่ข้างหลังยอมช่วยเหลือสะสางเรื่องต่างๆ อย่างเต็มที่ เพราะอยากให้เรายายตาหลับ

แต่ก็บ่อยครั้งมีไข้หรือ ที่เราได้รับรู้เรื่องราวความขัดแย้งนานาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กับความตาย ไม่ว่าจะการตัดสินใจเรื่องการรักษาพยาบาล การจัดพิธีศพ หรือเรื่องทรัพย์สินกองมรดก ค่าเสียหายและร่ำลาต่อคนรัก คนใกล้ชิด เพื่อน หรือคำขอโหลิกรรมต่อผู้อื่นที่เคยมีเรื่องบาดหมางคับข้องใจ หรือใดกระทบทำผิดพลาดต่อกันในอดีต ประโยชน์แก่สังคมที่อยากให้คนทำแทนเรา งานที่ค้างค้ำไว้ หรืออาจมีเรื่องอื่นๆ อีกมากมายที่คุณอยากบันทึกไว้ เขียนทุกสิ่งทุกอย่างให้ชัด ทั้งที่จะเป็นประโยชน์แก่จิตใจตนเอง และคนที่อาจอยู่ข้างหลัง

มรณสติ : ตายก่อนตาย

พระไพศาล ได้กล่าวว่า เราสามารถฝึกได้กับการพลัดพรากในชีวิตประจำวัน เวลาดูข่าวลองคิดว่า ถ้าเราอยู่ในสถานการณ์แบบนั้นจะทำอย่างไร รู้สึกอย่างไรนุ่มนวลบ่อยๆ เราจะเห็นว่าเราไม่พร้อม หรืออย่างของหาย เจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ก็ให้รู้ว่าเขามาเตือนหรือคนนินทาที่เป็นเรื่องปกติ อันนี้เป็นการฝึกมุมมอง ดีกว่านั้นคือฝึกสติ ฝึกละเอียดใจไม่เจ็บไม่ปวดไปด้วย คือการฝึกใช้สติพิจารณาสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ดีกว่านั้นคือปัญญา เห็นความไม่เที่ยงแท้

ความเป็นอนันดา

"การฝึกสตินั้นทำได้ตลอดเวลา คือตั้งสติให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ ไม่จำเป็นต้องนั่งหลับตา ฤพินก็ให้รู้ว่าฤพิน มือล้างจานใจก็ล้างจานอยู่ด้วย คือทำอะไรเป็นอย่างๆ ไม่ใช่ใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ กินข้าว ดูโทรทัศน์ แล้วคุยโทรศัพท์มือถือไปพร้อมๆ กัน - ทำอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้น นั่นคือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน"

อย่างไรก็ตาม อยากรู้ว่าก่อนตาย หรือหากช่วงเวลาแห่งความตายใกล้มาถึงเราควรทำอย่างไร ... ลองทำอนธราบกับพื้นในท่าโยคะท่าศพ แล้วค่อยๆ หนีไฟลงจนมืดสนิท กล่าวโน้มนำให้เราผ่อนคลาย และภาวนาเสมือนว่านั่นคือช่วงลมหายใจสุดท้ายของชีวิต และลองทำตามต่อไปนี้ ...

"เรารับรู้ความรู้สึกที่ไล่ขึ้นมาจากปลายเท้าว่าบัดนี้มันอ่อนแรง ไม่มีกำลังแม้แต่จะขยับเขยื้อนอวัยวะทุกส่วนของร่างกายที่ได้รับใช้เรามาในการทำภารกิจต่างๆ และเราได้ดูแลทะนุถนอมมันมาอย่างดี บัดนี้ได้ถึงอายุขัยของมันแล้ว เราขอบคุณร่างกายนี้"

"ราบทบทวนถึงทรัพย์สินต่างๆ ที่เราได้สั่งสมไว้เพื่อนำความสบายมาสู่ชีวิต และครอบครัว เราได้สร้างมาด้วยสัมมาอาชีพ มิได้เบียดเบียนใคร เราได้รับความสบายจากมันมาเพียงพอแล้ว จากนั้นขอให้มันยังประโยชน์แก่ผู้อื่น เราไม่คิดหวังหวังอะไร เพราะเรากำลังจะจากไป แม้แต่ร่างกายนี้เรายังต้องละทิ้งไป งานการอื่นๆ ทั้งที่เป็นหน้าที่ และที่ทำโดยสมัครใจ เราก็ดำเนินไปอย่างเต็มแรง เรื่องที่สมควรทำเราก็ดำเนินไปแล้ว เรากำลังจะจากไป ไม่มีอะไรต้องเสียดายอีก เสียงของคนรัก พ่อแม่ ... ลูก เพื่อนฝูงแว่วเข้ามาในโสตประสาท เราขอบคุณพวกเขาที่เคยร่วมทุกข์ร่วมสุข หัวเราะร้องไห้ และเกื้อกูลกันมาเมื่อยามอยู่เราก็อายุด้วยกันดีแล้ว เราบอกรัก บอกลา และย้ำอย่างเชื่อมั่นว่าแม้เราจะจากไป เขาจะมีชีวิตที่เป็นสุขได้ ไม่มีอะไรต้องห่วงอีก "

"เราแผ่เมตตาแก่สรรพชีวิตผู้เป็นเพื่อนกันในโลกลี้กานาบทสวดมนต์ที่พอมีสติจำได้ จดจ่อสติอยู่กับการสวดมนต์นั้น และจากไป ..."

การดูแลและช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย

คำถามสำคัญที่เราต้องเผชิญในชีวิตเมื่อคนรักหรือคนใกล้ชิดป่วยอยู่ในระยะสุดท้าย หรือใกล้ตาย คือว่าเราควรจะทำบอกความจริงกับเขาหรือไม่บอกอย่างไร จะเลือกการรักษาพยาบาลวิธีใด และยุติเมื่อไร และเราจะช่วยให้เขาจากไปอย่างสงบ และเป็นกุศลได้อย่างไร

อุมาภรณ์ ไพศาลสุทธิเดช พยาบาลประจำโรงพยาบาลรามารัตนบุรี เล่าจากประสบการณ์ว่า หลายกรณีญาติไม่ยอมบอกคนไข้ หรือคนไข้เองไม่ยอมให้ญาติรู้ เพราะต่างฝ่ายต่างห่วงใยความรู้สึกซึ่งกันและกัน แต่ที่สุดแล้วทั้งสองฝ่ายควรรับรู้ความจริง และการบอกต้องอาศัยกุศโลบาย

"คนหนึ่ง - สามิเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายภรรยาไม่ยอมให้บอก เพราะคิดว่าเขาเป็นทหาร เรื่องแบบนี้ทำใจรับได้ยาก ก็ถามเขาว่าคิดหรือว่าคนไข้เองไม่รู้ตัว บอกให้เขารู้เสีย จะได้เตรียมตัวเตรียมใจ เรื่องอะไรที่เขาคิดว่าต้องจัดการในเวลาที่เหลือจะได้ทำได้ พอไปคุยกับคนไข้ เขากลับบอกว่าผมรู้ตัวอยู่แล้ว แต่อย่าบอกภรรยาผมนะ เดี่ยวเขาจะยิ่งเครียด เราก็จับสองคนมานั่งคุยกัน ปรากฏว่าอดกันร้องไห้อยู่พัก แล้วบอกว่าไม่เป็นไรเขาจะสู้ไปด้วยกัน"

สิชล ทองฤทธิ์ หรือ อ้อย อดีตพนักงานบัญชี กำลังป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านม เริ่มเล่าด้วยน้ำเสียงมั่นคงว่า รู้ตัวมาก่อนปีแล้ว แต่ไม่เคยบอกให้แม่รู้ เพราะคิดว่าแม่จะทุกข์กว่าตนเป็นร้อยเท่า "แต่มันอัดอั้นอยู่กันแม่ลูกสองคน แล้วเราไม่ได้แชร์ความทุกข์เรา เพื่อนๆ ก็แนะนำให้บอกแม่เพราะแม่เองก็ต้องเตรียมตัวด้วย - วันหนึ่งเราอาจจะไม่ได้อยู่กับเขาแล้ว"

"แม่หนูเป็นเนื้องอกที่เป็นปัญหา ยังไม่ใช้คำว่ามะเร็ง แม่นิ่ง (น้ำตาของเธอพร่างพรู เมื่อทบทวนถึงความรู้สึกของแม่) แม่ถามว่าทำไมไม่ไปผ่าตัด ก็บอกว่าไม่ใช่ทางเลือกของเรา เขาก็นิ่งไปเลย แต่ตอนนั้นรู้สึกว้าวุ่นใจมาก เพราะเก็บเรื่องนี้มาเป็นปี - - ตอนเย็นรู้สึกว้าวุ่นกับข่าวที่แม่ทำอร่อยมาก เขาคงใส่ใจความรักลงไป"

นายแพทย์พรเลิศ กล่าวว่าในทางการแพทย์เองก็ถือว่าจิตใจของคนไข้เป็นเรื่องที่สำคัญ ที่ต้องดูแลไม่น้อยไปกว่าการเยียวยาทางกาย ดังมีคำพูดว่า... เราสามารถรักษาคนไข้ได้เป็นบางเวลา และบางคน แต่เราทำให้เขาเป็นสุขได้ทุกครึ่ง" โดยเฉพาะในรายที่รักษาไม่หายแล้ว นอกจากการพยายามช่วยบรรเทาความเจ็บปวดทางกาย จะต้องช่วยเหลือดูแลในเรื่องจิตใจ และบอกให้คนไข้และญาติรู้ถึงข้อมูลในการรักษาอย่างเต็มที่ รู้ถึงอาการที่จะเกิด ผลของยา บอกทางเลือกในกรณีที่มีวิธีรักษาบางอย่างที่ช่วยยืดอายุได้ ไม่ว่าจะเป็นชั่วโมง วัน หรือสัปดาห์ รวมถึงผลดีที่คาดหวัง และผลเสียที่อาจได้รับ เพราะการยืดอายุอาจหมายถึงเวลาของการเตรียมตัวเตรียมใจ การสะสมสิ่งที่ค้างค้ำ ตั้งสติและเตรียมจิตใจอย่างสงบ - - หรือเป็นเพียงการยืดสัญญาณชีพ

"กรณีที่เจอบ่อยก็คือจะช่วยชีวิตหรือไม่ ใส่ท่อหรือไม่ใส่ ขึ้นอยู่กับแต่ละราย เขาให้ความหมายกับอะไร กับการเดินของหัวใจ หรือการมีสติรับรู้ต้องคุยกับทีมแพทย์เอง กับคนไข้และญาติ กรณีที่คนไข้ไม่รู้สึกตัวแล้ว ต้องถามญาติว่าเขาได้เคยสั่งเสียอะไรไว้ไหม หรือคุยกับคนที่รู้จักคนไข้ดีที่สุด - - เพราะถ้าเราเริ่ม life support แล้วจะหยุดไม่ได้ เขาควรรู้ว่าจะต้องเจอกับอะไร ซึ่งอาจจะยึดเยื้อทนทุกข์ทรมาน ควบคุมไปกับการรักษาพยาบาลให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดี

แล้ว สิ่งที่เราสามารถช่วยเหลือไปพร้อมกันในทางจิตใจ ได้แก่

การให้ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข : ในขณะที่ร่างกายกำลังเจ็บปวด และความตายกำลังจะมาถึง สิ่งที่เราหวาดกลัวมากที่สุด คือการถูกทอดทิ้งให้เผชิญกับความหวาดกลัวต่างๆ เพียงลำพัง ความรักจากคนรอบข้างรวมถึงแพทย์พยาบาล ย่อมช่วยให้จิตใจที่เปราะบางของเขาเข้มแข็งขึ้น และพึงระลึกว่าความเจ็บปวดที่รุมเร้าอาจทำให้จิตใจ และอารมณ์ของเขาแปรปรวน ควรอดทนด้วยความเข้าใจ

การช่วยให้เขายอมรับความตายที่จะมาถึง : ในหลายกรณีการยอมรับความตายอาจทำได้ยาก และต้องใช้เวลา เราอาจเริ่มต้นด้วยการยอมรับความกลัวตายของตนเอง อย่าเทศนาสั่งสอน หากรับฟังความรู้สึกเขาอย่างจริงจัง ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่ได้ต้องการผู้มากประสบการณ์ หรือนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญ เพียงแต่ต้องการใครสักคนที่แสดงที่ท้าวพยายามจะเข้าใจเขา ในที่สุดแล้ว การรับฟังและแบ่งปัน อาจช่วยให้จิตใจของเขาคลี่คลาย คิดได้ว่าความตายนั้นหลีกเลี่ยงไม่ได้ และไม่จำเป็น ต้องลงเอยอย่างเลวร้ายเช่นที่เขากลัว

การช่วยปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคาใจ : คนเราไม่อาจจากไปอย่างสงบได้หากมีภาระที่ค้างคาใจ หรือมีเรื่องราวจากอดีตที่ยังติดค้างอยู่ในใจ เราอาจช่วยสะสางธุระต่างๆ และพูดคุยให้เขาค่อยๆ คายสิ่งที่อยู่ในใจ ชวนให้เขาแผ่เมตตา อโหสิกรรม ชวนให้เขายอมรับ และกล่าวขอโทษทั้งต่อหน้า หรือการเขียนจดหมาย ให้เขาตระหนักว่า ยามใกล้ตายเป็นวาระสำคัญสำคัญสำหรับการคืนดี และการยอมรับสิ่งที่ได้ทำมา

การช่วยให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม : อาจทำได้หลายวิธี เช่น นำพระพุทธรูป สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งที่บุคคลนั้นนับถือมาตั้งไว้ในห้อง เปิดเทปสวดมนต์ เทปธรรมะ หรือดนตรีที่เขาชอบฟัง ที่ฟังแล้วช่วยให้จิตใจเขาสงบ สวดมนต์หรือทำสมาธิภาวนาไปพร้อมกับเขาชวนให้เขาระลึกถึงคุณงามความดี และกุศลที่ได้ทำมา เพราะไม่ว่าคนๆ นั้นจะมีหรือจน หรือทำตัวผิดพลาดมาอย่างไร ย่อมเคยทำความดีที่นาระลึกถึงไม่มากนักน้อย ซึ่งไม่ได้หมายความว่าความดีกับการทำบุญกับพระหรือศาสนาเท่านั้น การเลี้ยงลูกให้เป็นคนดี ดูแลพ่อแม่ด้วยความรัก หรือเสียสละเพื่อคนอื่น ล้วนเป็นกุศล ที่เขาสามารถมั่นใจได้ว่าจะพาดนไปสู่สุคติ

ชวนให้เขามองการป่วยไข้ในทางที่เป็นประโยชน์ เป็นอีกบทเรียนของการตระหนักรู้ มิใช่การชดใช้กรรม นอกจากนี้ อาจชวนให้เขาทำบุญ เช่นบริจาคทรัพย์สิน ทำทานแก่คนยากจนไร้โอกาส ซึ่งจะช่วยให้เขาจะจากการติดยึดในทรัพย์สิน และโลกนี้ได้ในทางอ้อม

การช่วยให้ปล่อยวางสิ่งต่างๆ : ในบรรดาสิ่งยึดติดทั้งหลาย ไม่มีอะไรที่ลึกซึ้งแน่นหนาไปกว่าความยึดติดในตัวตน เราอาจใช้ประสบการณ์จากการทำมรณสติ ค่อยๆ ชักจูงให้เขาปล่อยวางสิ่งต่างๆ จากสิ่งที่หยาบอย่างทรัพย์สินไปสู่สิ่งที่ละเอียดอย่างตัวตน ในทางพุทธแล้วถือว่าการตายเป็นโอกาสอันยิ่งใหญ่แก่การค่อยๆ ปล่อยสิ่งที่ติดประงัดไว้ตลอดชีวิต ให้เหลือแต่จิตแท้ที่บริสุทธิ์ หรือพุทธภาวะที่จะไม่ยึดอยู่กับสิ่งใดอีกเลย

การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสงบใจ : พึงระลึกว่าการรับรู้และอารมณ์ของผู้ป่วยนั้นเปราะบาง และละเอียดอ่อนมาก เราควรให้เขาได้อยู่ในที่ที่เขารู้สึกสงบ และอบอุ่นใจ ญาติมิตรควรหลีกเลี่ยงการแสดงความรักเศร้าโศก สลดหดหู่ หรือการโต้เถียงวิวาท

ทุกวันนี้คนเรามากกว่าที่โรงพยาบาลมากกว่าที่บ้าน เราควรพูดทำความเข้าใจกับแพทย์พยาบาล ในห้อง การตรวจ เจาะ หรือการรักษาใดๆ ที่ไม่จำเป็น

อย่างไรก็ตามพระไพศาล ขยายความในประเด็นสุดท้ายว่าการโน้มน้าวให้จิตผู้ป่วยสงบนั้น ทำได้ทุกที่ทุกเวลา แม้เขาจะอยู่ในขั้นโคม่า หรือในห้องไอซียู การสัมผัสมือหรือร่างกายเขาเบาๆ สวดมนต์ให้เขาฟังล้วนมีผลต่อจิตใจของเขา แม้ว่าร่างกายของเขาจะไม่ตอบสนองรับรู้

เช่นมีคนไข้รายหนึ่งนอนหมดสติอยู่ในห้องไอซียูเป็นอาทิตย์ ภายหลังเขาเล่าว่า หลายครั้งเขารู้สึกแฉะแฉะ เหมือนใจจะหลุดลอยไป แต่แล้วก็มีมือมาแตะที่ตัวเขาพร้อมกับพลังบางอย่าง ใจที่แฉะ เหมือนจะขาดก็กลับมาใหม่ และเป็นเช่นนี้อยู่หลายครั้ง ในที่สุดเมื่อเขาฟื้นขึ้นมาทั้งๆ ที่แพทย์บอกว่าโอกาสรอดน้อยมาก เขารู้ว่ามีพยาบาลคนหนึ่ง ที่ทุกเช้าเมื่อขึ้นเวร จะมาจับมือเขาแล้วแผ่เมตตาให้กำลังใจแก่เขา

พระไพศาล ฝากไว้ว่า "แม้สัญญาณชีพหมดแล้วก็ควรรักษาบรรยากาศที่สงบนั้นต่อไป อย่างเพิ่งเข้าไปมรณะตามหรือร้องไห้กอดรัด จิตอาจกำลังอยู่ในช่วงละร่าง อาจจะตระหนกตกใจ เราอาจช่วยตรึง หรือสวดมนต์ส่งจิต บอกเขาว่าไปแล้วนะ ขอให้ไปในที่ที่ดี"

เราทุกคนย่อมปรารถนาการตายอย่างสงบ หากระลึกได้ว่าความตายติดตามเราอยู่ทุกนาที เราย่อมมีชีวิตโดยไม่ประมาท และรู้ตัวดีว่า ยังมีการบ้านอีกมากที่ต้องทำ และต้องลงมือทำอย่างไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

เพื่อเตรียมเผชิญหน้ากับความตายทั้งของตนเองและคนใกล้ตัว

"เรากลัวความตายเพราะว่ากลัวตัวตนจะดับสูญ ความตายมารื้อถอนมันทั้งทั้งๆ ที่มันพยายามจะเป็นอมตะ ยิ่งตัวตนใหญ่โตเท่าไร ยิ่งกลัวตายเท่านั้น" โดย พระไพศาล วิสาโล

"ทุกคำคืนก่อนเข้านอน ฉันจะเก็บล้างถ้วยชาที่ได้ใช้ดื่มกินมาตลอดวัน เพื่อว่าหากฉันหลับและไม่ตื่นขึ้นมาอีก เมื่อรุ่งเช้ามาถึงจะได้ไม่ต้องมีใครมาเก็บล้างภาชนะที่ฉันคั่งค้างไว้" โดยลามะ นิกายนิงมาปะ

"ความดับไม่เหลือมีวิธีปฏิบัติเป็นสองชนิด คือตามปกติขอให้ความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกยึดถือ "ตัวกู" หรือ "ของกู" อยู่เป็นประจำ อีกอย่างหมายถึงเมื่อร่างกายจะต้องแตกดับไปจริงๆ ขอให้ปล่อยทิ้งหมดรวมทั้งร่างกาย ชีวิตจิตใจ ให้ดับครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่ หวังอยู่ สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก" โดย พุทธทาสภิกข

"ไม่มีวิธีใดอีกแล้วที่จะเร่งให้คุณเติบโตเยี่ยงมนุษย์ได้ดีไปกว่าการช่วยเหลือผู้ให้ล้ตาย การดูแลเอาใจใส่ผู้ใกล้ตาย แท้ที่จริงก็คือ การเพ่งพินิจความตายของตัวเองอย่างลึกซึ้ง" โดย โขเกียล รินโปเช

... อนิจจังชีวิตคนเรา อะไรก็ไม่แน่นอนอน ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นได้เสมอ วันนี้อยู่มีชีวิตอยู่ แต่พรุ่งนี้อาจตายก็ได้ ดังนั้นในขณะที่คุณยังมีชีวิตอยู่จงใช้ชีวิตอย่างมีสติ สร้างบุญกุศลให้มากๆ กตัญญูรู้คุณกับผู้มีพระคุณ และจงบอกรักหรือถนอมความรักที่คุณมีให้กับคนรอบข้าง หรือคนที่รักคุณให้มากๆ เพราะสรรพสิ่งในโลกนี้ล้วนไม่แน่นอน ... วันนี้อย่างหายใจ แต่พรุ่งนี้ชีวิตคุณอาจสิ้นก็เป็นได้

**อนิจจา ะตะ สังขารา อุปปาหะวะระธัมมิโน
อุปปะชิตะวา นิรุชฌันติ เตสัง วุปะสะโม สุโข ฯ**

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีการเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา
เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป การระงับสังขารนั้นได้ เป็นเหตุให้มีสุข"

จริงๆแล้วบทนี้ คำไว้สวดตอนบั้งสกุล(สวดหน้าศพ เพื่อชักผ้าบังสกุล)
ในสมัยพุทธกาล ผ้าหยากร และมียราคาแพง พระสมัณนั้นต้อง หาผ้าจากศพที่เค้าเอาไปทิ้ง
(ในอินเดียเวลาคนตายเค้าจะเอาไปทิ้งในป่าช้า) เวลาไปถึงผ้าออกมาจากศพ
ก็จะพิจารณาไปด้วยตามบทข้างต้น

สังขาร ในบทข้างต้น คงหมายถึง ร่างกาย(เรียก กายสังขาร)
ซึ่งที่สุดแล้ว ก็ไม่มีอะไรเหลือ กลายเป็นเถ้าธุลี แต่คนก็ไขว่คว้ากันแทบเป็นแทบตาย

(ถ้าเอาความหมายแค่นี้ ประโยชน์คงน้อยไปหน่อย เลยต้องดูอีกความหมาย ดังต่อไปนี้)

สังขาร(ในอีกความหมาย) หมายถึง การปรุงแต่งของใจเราก็ได้ (เรียกอภิสังขาร)
เดี๋ยวเราก็ปรุงแต่งเรื่องที่ดี เราก็อสุข
เดี๋ยวเราก็ปรุงแต่งเรื่องไม่ดี เราก็อทุกข์
เกิดสลับไป สลับมา ไม่ใคร่ที่จะสุขตลอดหรือทุกข์ตลอด
(ยกเว้นเราจะฝึกมาดี เราก็สามารถเลือกได้ว่า สุขเราปรุงแต่ง แต่ทุกข์เราไม่ปรุงแต่งก็ได้)ถ้าเราเข้าใจ อย่างนี้ แล้วเราจะเลือกปรุงแต่งแบบไหนดีละ(เราคงเคยได้ยิน ที่ว่า "อย่าจมอยู่กับ ความทุกข์...แต่ให้ทุกข์มาเป็นเครื่องสอนเราแทน)

ถ้าเราลองสังเกตดู ใจเราเอง(ต้องลองฝึกมองดู)เราจะเห็นได้เลยว่า ทุกครั้ง ที่เราทุกข์เพราะเรา ปรุงแต่งกิเลสคือ โลภะ
เช่นอยากได้เค้า มาทำให้เรามีความสุข

โทสะ สิ่งต่างๆไม่เป็นอย่างที่เรต้องการ
โมหะ ไม่รู้หลักความจริงของธรรมชาติ ทำให้ปล่อยวางไม่ได้

เมื่อรู้ได้อย่างนี้ เราก็พยายามไม่ปรุงแต่งกิเลส แต่ปรุงแต่งกุศลแทน เช่น เมตตา ฯลฯ

เช่นถ้าเรามีแฟน แทนที่ เราจะอยากให้เขามาทำให้เรามีความสุข(ซึ่งเป็นโลภะ)ก็เปลี่ยนเป็น เราอยากจะทำให้เขามีความสุข(เป็นเมตตา)เป็นความรักที่แผ่ออกไป ไม่ใช่ดึงเข้าหาตัว

แค่นี้ เราก็จะมีความสุข ที่เห็นคนที่เรารักมีความสุข เห็นด้วยอย่างมากกับที่คนชอบพูดว่า "ความรักคือการให้ ให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน"เพราะความสุขเกิดได้ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ครอบครองความสุขแบบครอบครองเค้าไว้ มันคับแคบ เพราะมีแนวโน้ม ที่เราจะเสียเค้าไปเมื่อไรก็ได้ -> ซึ่งเมื่อนั้นมาถึง เราจะทุกข์ทันที

สรุปแล้ว ในบทข้างต้นที่ว่า "การระงับสังขารนั้นได้ เป็นเหตุให้มีสุข"
ก็คือ ไม่ปรุงแต่งกิเลส(โลภะ โมหะ โทสะ) แต่ ปรุงแต่งกุศลแทน(เช่น เมตตา แทน)

อะฐวัง ชีวิตัง

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

ฐวัง มะระณัง

ความตายเป็นของยั่งยืน

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง

อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง

ชีวิตเป็นของเรามีความตายเป็นที่สุตรอบ

ชีวิตัง เม อะนิยะตัง

ชีวิตเป็นของเราเป็นของไม่เที่ยง

มะระณัง เม นิยะตัง

ความตายของเราเป็นของเที่ยง

วะตะ

ควรถือจะสังเวช

อะยัง กาโย

ร่างกายนี้

อะจิริง

มิได้ตั้งอยู่นาน

อะเปตะวิญญาโณ

ครั้นปราศจากวิญญาณ

นุทโท

อันเขาทิ้งเสียแล้ว

อะธิเสสสะติ

จักนอนทับ

ปะฐะริง

ซึ่งแผ่นดิน

กะลิงคะรัง อิวะ

ประดุจดั่งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน

นิรัตถัง

หาประโยชน์มิได้

อนิจจา วะตะสังขารา

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

อุปาทะวะยะ ฐัมมิโน

มีความเกิดขึ้นแล้วมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อุปัชชิตะวา นิรัตถันติ

มีความเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

เตสัง วุปะสะโม สุโข

ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลายเป็นสุขอย่างยิ่งดังนี้

อามันตะ ยามิโว ภิกขะเว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเราขอเตือนท่านทั้งหลาย
ปะฎิเว ฐะยา มิโว ภิกขะเว
ดูก่อนภิกษุทั้งหลายท่านทั้งหลายจงทราบไว้ว่า
ชยะวะยะ ฐัมมาสังขาร
สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา
อัปปะมาเทนะสัมปาเทถาคิ
ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเทอญ

.....

ศัพท์ที่คุ้น ๆ หูในขณะนี้... " **สตปฺภกรณ** " หมายถึงการบังสุกุล..นั่นเอง

อนิจา วาตะ สังขาร - **สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยงหนอ**

อุปปีทหะวะยะทัมมิโน - **มีความเกิดขึ้นแล้วก็มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา**

อุปปีชชิตะวา นิรุชชันติ - **เกิดขึ้นและย่อมดับสลายไป**

เตสัง วุปะสะโม สุโข - **ความสงบแห่งสังขารย่อมเป็นสุข**

" ไฉ ๆ ในโลก ล้วน อนิจจัง....."

.....