



การช่วยเหลือผู้บวาระยะสุดท้าย  
ด้วยวิธีแบบพุทธ



พระไพศาล วิสาโล

บริษัท ธรรม จำกัด



คำขวัญ

คนเจ็บนั้นไม่ต้องการเพียงแต่การ  
เยียวยาทางกายเท่านั้น การเยียวยาทางจิตใจ  
ก็มีความสำคัญด้วยเช่นกัน ยิ่งคนที่เจ็บหนัก  
อยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต การเยียวยาทาง  
กายกลับมีความสำคัญน้อยกว่าการเยียวยา  
ทางจิตใจด้วยซ้ำ ดังจะเห็นได้ว่าเมื่อผู้ป่วยมี  
ใจสงบ ยอมรับความตายได้ ก็หายทรมานหลาย  
แนวทางการทางกายจะหลุดพ้นกลายเป็นลำดับ  
จนยากแก่การเยียวยารักษาได้แล้วก็ตาม

อย่างไรก็ตาม การเยียวยาทางจิตใจแก่  
ผู้ป่วยระยะสุดท้ายนั้น ยังเป็นเรื่องที่ผู้คนใน  
ปัจจุบันให้ความสำคัญกันน้อย เป็นผลให้ชีวิต  
ในช่วงสุดท้ายของผู้ป่วยเป็นอันมากเต็มไปด้วย  
ความทุกข์ทรมาน จนไม่อาจจากไปได้อย่างสงบ

หนังสือเล่มเล็กๆ นี้เป็นความพยายาม  
เบื้องต้นในการนำเสนอวิธีการช่วยเหลือทาง  
จิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้าย โดยอาศัยหลักการ  
ทางพุทธศาสนา ทั้งนี้โดยมีประสบการณ์ของ  
ผู้รู้มาเป็นตัวอย่างประกอบ อย่างไรก็ตามการ  
ช่วยเหลือดังกล่าวจะเห็นผลดีอย่างมากกว่า  
ผู้ป่วยมีการฝึกฝนหรือเตรียมพร้อมทางด้าน  
จิตใจด้วย ไม่จำเพาะแต่ในช่วงที่เจ็บป่วยเท่านั้น  
แต่ควรที่ตั้งแต่ยังมีสุขภาพดีอยู่ การเตรียม  
พร้อมที่สำคัญคือการมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อ  
ความตายและดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท  
ด้วยเหตุนี้หนังสือเล่มนี้จึงมีความเกี่ยวข้องกับ  
ทุกที่ต่อความตาย ที่จะเอื้อให้อยู่ได้อย่างมีสุข  
และตายอย่างสงบไว้ในภาคผนวกด้วย

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนสร้างความ  
ดีแก่การให้แง่คิดแก่ผู้อ่านเพื่อนำไปใช้ให้เกิด  
ประโยชน์แก่ตนเองและผู้ที่เรา  
เข้ใจถึงความสงบในวาระสุดท้ายของชีวิตได้

พระไพศาล วิสาโล  
๑ มกราคม ๒๕๕๙





## การช่วยเหลือผู้ป่วย ระยะสุดท้าย ด้วยวิถีแบบพุทธ

ความเจ็บป่วยเมื่อเกิดขึ้นแล้ว มิได้เกิดผลกระทบต่อร่างกายเท่านั้น หากยังถือคติผิดต่อจิตด้วย คนที่เจ็บป่วยส่วนใหญ่แล้วจึงไม่มีความเจ็บป่วยทางกายเท่านั้น หากยังมีความเจ็บป่วยทางจิตอีกด้วย ยิ่งผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยแล้ว ความเจ็บป่วยทางกายและความเจ็บป่วยทางจิตจะเกี่ยวเนื่องกันเป็นหนึ่งเดียวกัน ความเจ็บป่วยทางกาย หรืออาการบางอย่างที่ดูย่ำแย่ เพราะสิ่งที่เผชิญเบื้องหน้าก็คือความตายและความพลัดพรากสูญเสียอย่างสิ้นเชิง ซึ่งการตระหนักรู้ความกลัว ความวิตกกังวล และความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวให้หยุดนิ่งมาอย่างเต็มขั้นรุนแรงอย่างที่ไม่เคยประสบมาก่อน

# นพ.สุวิทย์

# เรื่องจิต

ด้วยเหตุนี้ผู้ช่วยจึงขอการารอดูแลรักษาทางจิตใจนี้ต่อไปกว่าการดูแลทางร่างกาย และถ้ารับผู้ป่วยระยะสุดท้ายซึ่งแพทย์หมดหวังที่จะรักษาทางกายให้หายหรือคิดว่าเต็มแล้ว การดูแลช่วยเหลือทางจิตใจกลับจะมีความสำคัญยิ่งกว่า เพราะแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยลงไปเรื่อยๆ แต่จิตที่ยังมีอากาสที่จะกลับมีชีวิตขึ้น หายพุ่มหนาราย จนเกิดความสงบขึ้นได้แม้กระทั่งในวาระสุดท้ายของชีวิตทั้งนี้เพราะกายกับใจมักจะสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่เมื่อกายทุกซึ่ ฝั่งจึ่เป็นหัวใจจะต้องมีทุกซึ่ไปกับกายด้วยเสมอไป เราสามารถรักษาใจไม่ให้ทุกซึ่ไปกับกายได้ ดังพระพุทธรูปองค์นี้ได้เคยตรัสแก่ภิกษุชิวา อุบาลิกู้บวชหนักว่า “ขอให้ท่านพิจารณาอย่างนี้ว่า เมื่อกายเรากระลับก็จะตาย จิตเราจะไม่กระลับตาย.”

ในสมัยพุทธกาล มีหลายเหตุการณ์ที่พระพุทธองค์และพระสาวกได้ทรงมีส่วนช่วยเหลือผู้กำลังป่วยและใกล้ตาย เป็นการช่วยเหลือที่มุ่งจับบัดทุกข์หรือโรคทางใจโดยตรง ดังมีบันทึกในพระสุตปิฎก ว่า คราวหนึ่งที่สาวอุบาลิกู้บวชหนัก ได้ขอให้ดาช่วยพาเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ และกราบขูลว่า ตนเองป่วยหนัก เห็นจะอยู่ได้ไม่นาน พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ทูลสาวอุบาลิกู้บวชดังจิตที่จารณาว่า

๑. จักมีความเลื่อมใสในทิวี่นในพระพุทธเจ้า
๒. จักมีความเลื่อมใสในทิวี่นในพระธรรม
๓. จักมีความเลื่อมใสในทิวี่นในพระสงฆ์
๔. จักตั้งตนอยู่ในศีลที่พระอริยะศรลศรียะ

เมื่อทูลสาวอุบาลิกู้บวชได้ประกอบตนอยู่ในธรรมทั้ง ๔ ประการแล้ว พระพุทธองค์ก็ทรงแนะนำให้ทูลสาวพิจารณาว่าถึงชาวจึงบงนั้นฝั่งที่ยัง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ที่สาวกู้ได้พิจารณาเห็นตามนั้น หลังจากนั้นพระพุทธเจ้าได้เสด็จออกไป ไม่นานที่สาวกู้ก็ถึงแก่กรรม พระพุทธองค์ได้ตรัสในเวลาต่อมาว่า อานิสสงส์จากการที่สาวกู้พิจารณาตามที่เราบอกได้ ตระลึกลอน ที่สาวกู้ได้บรรลุเป็นพระอนาคามี

ในอีกที่หนึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนว่า เมื่อมีอุบาลิกู้บวชหนัก อุบาลิกู้บวชด้วยกันั้นพึงให้คำแนะนำ ๔ ประการว่า จงมีความเลื่อมใสในทิวี่นในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และศีลที่พระอริยะศรลศรียะ จากนั้นให้ทูลสาวพิจารณาถึงความทิวี่นในนิจจากบิดา ในบุตรและภรียะ และในภานคุณ ๕ อยู่หรือ พึงแนะนำให้เขาละความทิวี่นในนิจจากบิดา ในบุตรและภรียะ และในภานคุณ ๕ (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่ห้าพอใจ) จากนั้นให้แนะนำให้งาน้อมจิต

# เรื่องสมาธิ

ผู้ว่าพุ่มไม้สูงขึ้นไปเรื่อยๆ จนมีขั้นบันไดจากพรหมโลก  
เบื้องจิตสู่ความดีแห่งกายาธรรม (สิกขาปริยัติ) อันมีเป็น

ความหลุดพ้นเช่นเดียวกับการหลุดพ้นจากอาสวกิเลส

การที่มองพระตัสสธะเป็นองค์กรรมหนึ่งที่น่าสนใจ  
พระตัสสธะได้ล้มป่วยด้วยโรคภัย มีผู้มดกัดขนาดใหญ่  
ขึ้นเต็มตัว ตุ่มที่แตกก็ส่งกลิ่นเหม็น จนผู้เลี้ยงสัตว์  
เบือนด้วยเลือดและหนอง เมื่อพระพุทธรูปองค์หนึ่ง  
ทราบ จึงเสด็จไปดูแลรักษาพยาบาล ผลัดเปลี่ยน  
ถนงจึงวร ตลอดจนมีผู้สรีระและอาภรณ์ทำให้ พระตัสสธะ  
เมื่อสลายตัวแล้วรู้สึกดีขึ้น พระองค์ตรัสว่า “อีก  
ไม่นาน กายนี้ก็จะนอนทับแผ่นดิน ปราศจากกัมมัญญาณ  
เหม็นหอมทนไม่ทุกข์ทรมานแล้ว ปรารถนาไม่ได้อะไร  
ตัสสธะพิจารณาตาม เมื่อพระพุทธรูปองค์ตรัสเสร็จ  
พระตัสสธะก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ พร้อมกันด้วยพร้อม  
ไปในเวลาเดียวกัน

จากตัวอย่าง ๓ กรรมที่เล่ามา มีข้อพิจารณา  
๒ ประการ คือ

๑. ความเจ็บป่วยและภาวะใกล้ตายนั้น แม้  
จะเป็นนิมิตทางวิฤตหรือความแตกสลายในทางกาย  
แต่สามารถเป็น “โอกาส” แห่งความหลุดพ้นในทาง  
จิตใจ หรือการยกระดับในทางจิตวิญญาณได้ ความ



เจ็บป่วยและภาวะใกล้ตายจึงมิได้เป็นสิ่งเลวร้ายใน  
ตัวมันเอง หากใช้ให้เป็นสิริมงคลเป็นคุณแก่ผู้  
เจ็บป่วยได้

๒. คำแนะนำของพระพุทธเจ้า สามารถจำแนก  
เป็น ๒ ส่วนคือ

- การน้อมจิตให้สมัครใจในพระรัตนตรัย  
และความมั่นใจในศีลหรือความดีที่ได้บำเพ็ญมา  
กล่าวอีกนัยหนึ่งคือการน้อมจิตให้ระลึกถึงสิ่งดีงาม
- การละความห่วงใยและปล่อยวางในสิ่ง  
ที่ห่วง พระราชนิพนธ์ด้วยปัญญาว่าไม่มอะไรที่จะ  
ยึดถือไว้ได้เลย

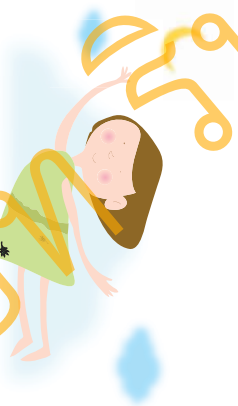
คำแนะนำของพระพุทธเจ้าดังกล่าว เป็น  
แนวทางอย่างดีสำหรับการให้ความช่วยเหลือทาง  
จิตใจแก่ผู้ใกล้ตายในขณะนี้ ในบทความนี้จะนำ  
หลักการดังกล่าวมาประยุกต์สำหรับแพทย์ พยาบาล  
และญาติมิตรที่ผู้ซึ่งการช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย โดย  
นำเอาประสบการณ์จากการที่ตัวอย่างอื่นๆ มาประกอบ  
เป็นแนวทางดังต่อไปนี้



## ๑ ให้ความรักและความเห็นอกเห็นใจ

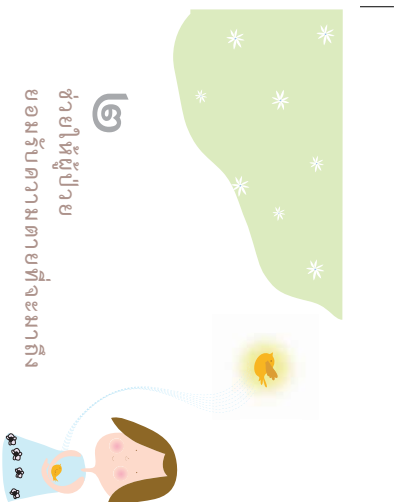
ผู้บวชระยะสุดท้ายไม่เพียงถูกความเจ็บปวดทางกายรุมเร้าเท่านั้น หากยังถูกทราบด้วยความกลัว เช่น ความกลัวตาย กลัวที่จะถูกทอดทิ้ง กลัวที่จะตายอย่างไม่ดีแต่เพียงอย่างเดียว กลัวสิ่งที่รออยู่ข้างหน้า หลังจากสิ้นลม ตลอดจนกลัวความเจ็บปวดที่จะเกิดขึ้น ความกลัวดังกล่าวอาจสร้างความทุกข์ให้แก่เขา ยิ่งกว่าความเจ็บปวดทางกายด้วยซ้ำ ความรักและกำลังใจจากลูกหลานญาติมิตรเป็นสิ่งสำคัญ ในยามที่พระสงฆ์สามารถลดทอนความกลัวและช่วยให้เขาเกิดความรู้สึกมั่นใจได้ พระระลอกว่าผู้บวชระยะสุดท้ายนั้นสภาพจิตใจที่ปรากฏอาจอ่อนแออย่างมาก เขาต้องการใครสักคนที่เขาสามารถพึ่งพาได้ และพร้อมจะอยู่กับเขาในยามวิฤต หากมีใครสักคนที่พร้อมจะให้ความรักแก่เขาได้อย่างเต็มเปี่ยมหรืออย่างไม่มีเงื่อนไข เขาก็กำลังเผชิญกับความทุกข์นานาประการที่หนักหนาเข้ามา

ความอดทนอดกลั้น ที่หมอกเห็นใจ อ่อนโยน และให้อภัย เป็นอาการแสดงออกของความรัก ความทุกข์ทางกายและสภาพจิตใจที่เปราะบางมักทำให้ผู้บวชแสดงถึงความหงุดหงิด การด่าทอหรือออกมาได้ง่าย เราสามารถช่วยเขาได้ด้วยการอดทนอดกลั้น ไม่แสดงความขุ่นเคือง ขุ่นเคียวตอบโต้กลับไปพยายามให้อภัยและเห็นอกเห็นใจเขา ความสงบและความอ่อนโยนของเราจะช่วยให้ผู้บวชสงบลงได้เร็วขึ้น การเตือนสติเขาอาจเป็นสิ่งจำเป็นในบางครั้ง แต่พึงทำด้วยความนุ่มนวลอย่าแข็งกระด้างจนเขาขุ่นเคืองเสียยิ่งกว่าสติเตือนสติอยู่แล้ว สติช่วยให้ไม่ลืมตัว และบางครั้งอาจให้ผมเมตตา ความรัก และความอดทนอย่างเต็มเปี่ยม



แม่ไม่รู้ว่าจะพูดให้กำลังใจเขาอย่างไรดี  
เพียงแต่การ **ใช้มือสัมผัส**ผู้ป่วยด้วยความอ่อนโยน  
ก็ช่วยให้เขาได้รับความรักจากเราได้ เราอาจจับมือ  
จับแขนเขา บีบเบาๆ กอดเขาไว้ หรือใช้มือทั้งสอง  
สัมผัสบริเวณหน้าผากและหน้าท้อง พร้อมกับความ  
ความปรารถนาดีให้แก่เขา สำหรับผู้ที่เคยทำสมาธิ  
ภาวนา ขณะสัมผัสตัวเขา ให้น้อมจิตอยู่ในความ  
สงบ เมตตาจากจิตที่สงบ และเป็นสมาธิจะมีพลัง  
จนผู้ป่วยสามารถสัมผัสได้

การแผ่เมตตาอย่างหนึ่งที่ชาวพุทธนิยมใช้ใน  
ก็คือ การน้อมใจนึกหรืออธิษฐานถึงศักดิ์สิทธิ์ที่  
ผู้ป่วย (หรือเรา) เคารพนับถือ เช่น พระพุทธเจ้า  
พระโพธิสัตว์ หรือเจ้าแม่กวนอิม ในหมู่ความเชื่อที่ว่า  
ทำนุหมั่นนบกราบปฏิบัติบูชาพร้อมอยู่หรือศีระชะของ  
ผู้ช่วย จากนั้นจินตนาการว่าทำนุหมั่นนบตั้งรังสี  
แห่งความกรุณาและอารยียา เป็นลำแสงอัน  
นุ่มนวลลอบารดทั่วร่างของผู้ป่วย จนร่างของผู้ป่วย  
ผลานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลำแสงนั้น ขณะที่  
น้อมใจนึกภาพดังกล่าว เราอาจสัมผัสมือของผู้ป่วย  
ไปด้วย หรือนั่งลงอยู่ข้างๆ เพียงผู้ช่วยก็ได้



๑๒  
ช่วยให้ผู้ป่วย  
ยอมรับความตายที่จะมาถึง

การรู้วาระสุดท้ายของตนใกล้จะมาถึงยอม  
ช่วยให้ผู้ป่วยมีเวลาเตรียมตัวเตรียมใจ ในขณะที่  
สิ่งที่ยังเอืออ้าวอยู่ แต่มีผู้ป่วยจำนวนมากที่  
ไม่คาดคิดมาก่อนว่าตนเป็นโรคภัยที่รักษาไม่หาย  
และอาการได้ลุกลามถึงระยะสุดท้ายแล้ว การ  
บอกละจากให้ล่วงหน้าไปโดยปกติความจริงไม่ใ้  
ผู้ป่วยยอมรับยอมทำให้เพิ่มเวลาเตรียมตัวได้น้อยลง  
อย่างไรก็ดีการเปิดเผยความจริงซึ่งเป็นข่าวร้าย  
โดยไม่ได้เตรียมใจเอาไว้ก่อน ก็อาจทำให้สมาชิก  
ที่ดูแลหนักกว่าเดิม โดยทั่วไปแล้วแพทย์จะบอก  
ถึงอยู่ในเรื่องนั้น โดยเฉพาะหลังจากที่ตัดสินใจแล้ว  
สิ่งหนึ่งที่ใกล้ที่สุดคือได้รับความไว้วางใจจากผู้ช่วย  
แล้ว แต่แม้กระนั้นการที่ผู้ป่วยยอมรับความตาย  
ที่กำลังจะเกิดขึ้น ลักเป็นกระบวนการที่ใช้เวลานาน  
นอกเหนือจากความรักและความไว้วางใจแล้ว แพทย์

