

ก่อนตาย

ความกลัวตายในสังคมปัจจุบัน

“คนส่วนใหญ่ในยุคนี้ตายไม่เป็น และเกลียดกลัวความตายอย่างที่สุด” เป็นคำพูดที่ผู้เขียนได้ยินเสมอๆ ในเวทีสนทนาที่ถกเรื่องประเด็นความตายและการตายในสังคมปัจจุบัน จนผู้เขียนสงสัยว่าเป็นเช่นนั้นจริงๆ หรือ ก็ในเมื่อหันดูรอบตัว หยิบหนังสือพิมพ์ขึ้นมาพลิกฉบับ เปิดข่าวทีวีดูสักช่อง ดูละครหรือภาพยนตร์สยองขวัญสักเรื่อง หรือเดินไปที่วัดสักวัด เราจะพบเรื่องราวความตายของใครบางคนเสมอ

ก็ในเมื่อเราเสพความตายอยู่ทุกวันขนาดนี้แล้ว เราจะกลัวตายได้อย่างไร สังคมของเราเป็นสังคมหนีความตายแน่นอนหรือ

สมใจหญิงวัยกว่าหกสิบปี รู้ตัวว่าเป็นมะเร็งเต้านมมาสักระยะแล้ว เธอพยายามดูแลรักษาตัวเต็มที่ เมื่ออาการป่วยทรุดหนักลง ซึ่งแพทย์บอกว่ามะเร็งเข้าสู่ระยะสุดท้าย สมใจเป็นทุกข์มาก เธอยอมรับความจริงไม่ได้ว่าเธอกำลังจะตาย

สมใจทำทุกอย่างที่คนบอกว่าอาจช่วยให้หายป่วย เธอถวายสังฆทานแก่พระภิกษุ ปล่อยนก ปลา วัวควาย ทำบุญซื้อโลงศพ ทำพิธีบังสุกุลเป็น บังสุกุลตาย บริจาคเงินสร้างโบสถ์

วิหารเพื่อต่อรองชีวิต แต่อาการก็ยิ่งทรุดลงอย่างต่อเนื่อง เธอ
ทรนทรายมาก คร่ำครวญว่า ทำไมบุญที่ทำไปไม่ช่วยเธอ
ดูเหมือนว่าสิ่งเดียวที่สนใจยังไม่ได้ทำ หรือลืมไปว่าควรทำ
คือการทำให้ใจยอมรับความจริงที่จะเกิดขึ้น
สุดท้ายเธอจากไปอย่างทรมานและสิ้นหวัง

แม้เราจะได้รับรู้เรื่องราวของการตายเป็นประจำ แต่ข้อมูลเหล่านั้นกลับ
ไม่ได้ช่วยให้เราเข้าใจความตาย และพร้อมที่จะตายเมื่อถึงเวลา

หรือเพราะเราเชื่อว่าชีวิตยังดำรงอยู่อีกนาน ความตายไม่ใช่เรื่องของ
เดี๋ยวนี้ ต่อเมื่อความตายเข้ามานั่งอยู่บนตักโดยไม่ทันตั้งตัว เราจึงตระหนก
ตกใจ ผวากลับ และทำอะไรไม่ถูก

เรามักได้ยินผู้คนคร่ำครวญเสมอว่า “ไม่น่าเกิดขึ้นกับฉันเลย ทำไมต้อง
เป็นฉัน” “เป็นไปได้อย่างไร อายุยังน้อย ยังไม่ได้ทำอะไรเลยจะมาตายเสียแล้ว”
“ฉันทำดีมาตลอด ทำไมต้องเกิดเรื่องนี้กับฉันด้วย” “ฉันยังไม่แก่ ยังไม่ถึงวัย
ที่จะตาย” คำพูดเหล่านี้ล้วนสะท้อนความไม่คุ้นเคยกับความตาย และไม่เข้าใจ
ธรรมชาติของความตาย

ที่จริงแล้วความกลัวตายไม่ใช่เรื่องแปลกหรือผิดปกติอะไร กลับเป็น
อารมณ์ปกติของบุุคคลที่หวาดกลัวความทุกข์และความพลัดพรากอันเกิดจาก
การจบสิ้นของชีวิต ความสัมพันธ์ และอะไรอีกหลายอย่างที่สะสมมาชั่วชีวิต
รวมทั้งตัวตนของตนเองด้วย แต่ความกลัวตายไม่ได้ช่วยให้เราพ้นทุกข์อันเกิด
จากความตาย กลับทำให้ทุกข์นั้นเพิ่มพูนเท่าทวี

ความกลัวตายสร้างทุกข์ให้เราตั้งแต่เริ่มคิดว่า เรากำลังจะตาย เรา
กั๊กกั๊ก หวาดวิตก ยอมรับไม่ได้ พยายามหาหนทางรักษาเพื่อสู้กับโรค ความ
ตายกลายเป็นศัตรูของชีวิตที่เราต้องต่อสู้และเอาชนะให้ถึงที่สุดแม้บางครั้งต้อง
ใช้ยาหรือวิธีการรักษาที่รุนแรง ก่อให้เกิดผลข้างเคียงสารพัด ใช้เงินจำนวนมาก
เราสู้ และต่อสู้จนกระทั่งวาระสุดท้ายก่อนตาย ในนาที่วิกฤต แพทย์และ

พยาบาลต่าง “สู้ไม่ถอย” ช่วยกันปั๊มหัวใจ สอดท่อช่วยหายใจ ในสภาพเช่นนี้ นอกจากความทุกข์ทางกายที่เลี้ยงไม่ได้แล้ว เรายังต้องแบกความทุกข์ทางใจ ไขว่หาศาลด้วย ความเจริญทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน ทำให้เราเผลอคิดไปว่า เราสามารถกำหนดและบังคับธรรมชาติได้หลายอย่าง และอาจเผลอคิดไปด้วยว่า เราอาจหยุด ห้าม และชะลอความตายได้

คุณตาวัยแปดสิบสี่ปีป่วยด้วยความชรา มีอาการอ่อนแรง อวัยวะต่างๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมและทำงานไม่ปกติเช่นเดิม ท่านมักนอนเฉยๆ เหมือนไม่รับรู้อะไร ลูกๆ รู้สึกเป็นห่วงจึงพาท่านเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล

ลูกคนหนึ่งบอกว่า “โรงพยาบาลมีแพทย์ ยา เทคโนโลยีต่างๆ ที่ทันสมัย ก้าวหน้า น่าจะช่วยพ่อได้ ไม่คิดว่าพ่อจะตาย คิดเสมอว่าเดี๋ยวพ่อก็ดีขึ้นเอง”

วันหนึ่งขณะที่คุณตาอนเจียบสงบอยู่นั้น ท่านก็หยุดหายใจ หัวใจหยุดเต้น แพทย์จึงทำการปั๊มหัวใจ ร่างผ่ายผอม กระตุกขึ้นลงตามจังหวะการปั๊มหัวใจ แต่กระแสไฟฟ้าไม่สามารถทำให้หัวใจชราของคุณตากลับมาทำงานได้อีกแล้ว

เมื่อเรากลัวตาย การรอดจากความตายจึงถือเป็นชัยชนะ ส่วนความตายกลายเป็นความผิดพลาดและล้มเหลวทางการแพทย์ เมื่อชีวิตถูกตีค่าเป็นตัวเลขของความดันโลหิต จังหวะการเต้นของหัวใจ รอบการหายใจ หรือกราฟสมอง คนเดี๋ยวนี้จึงตายกันไม่ได้ง่ายๆ ยังมีเงินมาก ก็ยังมีโอกาสใช้เครื่องมือประคองชีวิตและลมหายใจให้ยาวนานขึ้น ทำให้ตายยากและตายช้ายิ่งขึ้น เพราะไม่มีใครยอมให้ความตายเป็นไปตามธรรมชาติ

แต่ชีวิตประกอบด้วยร่างกายเท่านั้นหรือ

ความศรัทธาที่เรามีต่อวิทยาศาสตร์แบบแยกส่วนและการแพทย์สมัย

ใหม่ ทำให้เรามองชีวิตและความตายเป็นเรื่องทางกายเพียงอย่างเดียว เราจึงพยายามทุ่มเทแรงทั้งหมดเพื่อประคับประคองกายและลมหายใจให้อยู่ได้นานที่สุด ทั้งผู้ป่วยและญาติพร้อมมอบอำนาจการตัดสินใจในการดูแลร่างกายทั้งหมดและชะตาชีวิตของตนไว้กับ “ผู้เชี่ยวชาญทางกาย” นั่นคือแพทย์ พยาบาล เครื่องมือทางการแพทย์ และโรงพยาบาล ผู้ป่วยไม่เคยใช้สิทธิ หรือมีสิทธิน้อยมากในการเลือกวางแผนการรักษา และแสดงความประสงค์ต่อการมีชีวิตและการตายของตนเอง

เมื่อเราเห็นชีวิตเป็นเพียงเรื่องทางกาย เมื่อเกิดความเจ็บป่วย ชีวิตหรือร่างกายนี้จึงถูกแยกออกจากสังคม ครอบครัว และสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย เพื่อส่งไปดูแลในมือของผู้เชี่ยวชาญทางกาย ประกอบกับสภาพครอบครัวเดียวในปัจจุบันก็ไม่เอื้อให้ดูแลผู้ป่วยที่บ้าน เพราะทุกคนต้องทำงานหาเงิน บางคนถึงกลับพูดว่า “เอาคนป่วยไปรักษาที่โรงพยาบาลก็ดี อยู่บ้านใครจะดูแล ถ้าตายไปก็ยุ่งยาก ต้องดำเนินเรื่องหลายอย่าง” โรงพยาบาลจึงกลายเป็นสถานบริการครบวงจรตั้งแต่การเกิด ป่วย ไปตาย

การลดทอนชีวิตให้เหลือเพียงร่างกาย ส่งผลให้เราเห็นความตายของกายเป็นการสิ้นสุดชีวิตด้วย ไม่มีอะไรหลังจากนั้น ไม่มีนรกสวรรค์หรือชีวิตหลังความตาย และเป็นการจบสิ้นของตัวตน ดังนั้นเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤตของชีวิต คนทั่วไปที่ยังยึดมั่นในความมีตัวตนจึงรู้สึกเคืองกว้าง สับสน และโดดเดี่ยวแสนสาหัส ทั้งที่ในความเป็นจริง ร่างกายเป็นแค่องค์ประกอบส่วนหนึ่งของชีวิต เรายังมีจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก เรื่องราวของความสัมพันธ์ การงาน การเงิน จิตวิญญาณ ความเชื่อ ทั้งหมดทั้งปวงล้วนเป็นส่วนประกอบของชีวิตที่จริง เหมือนกับร่างกาย และจำเป็นต้องได้รับการดูแลเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่เราป่วยหรือกำลังเผชิญความตาย

เราแก่งลิ้มตาย

เรามักลิ้มตาย หรือตั้งใจแก่งลิ้ม ทั้งที่ความเป็นและความตายอยู่ใกล้ เพียงปลายจมูก แต่เราไม่หายใจสักกระยะจะเป็นอย่างไร บางคนอยู่ดีๆ เกิดสัลดอาหารจนหายใจไม่ได้ แล้วตายไปก็มี

เหตุที่เราหลงลิ้มตาย เป็นเพราะลึกๆ แล้วเรากลัวตายมาก ความตายสั้นคลอนสัญชาติญาณส่วนลึกสุดของเรา คือความต้องการความเป็นอมตะ และความปรารถนาความสืบเนื่องของตัวตน เราทนไม่ได้ที่จะสูญเสียตัวตน เราจึงหนีและไม่อยากนึกถึงความตาย เรามองความตายเป็นสิ่งที่อยู่คนละขั้วกับชีวิต เราผลักความตายออกไปจากจิตสำนึก โดยเก็บกดมันเอาไว้ในจิตไร้สำนึก และใช้ชีวิตเหมือนลืมไปว่า สักวันหนึ่งเราต้องตาย วิธีการหนีหรือลิ้มความกลัวตายที่ดีที่สุดคือ การปรนเปรอใจด้วยเรื่องตรงข้ามกับความตาย คือการสร้าง ความมั่นคงให้กับตัวตนที่เราได้อยู่

คนในสังคมบริโภค นิยมเสพความสุขผ่านการบริโภควัตถุ ร่างกายเป็นพาหนะหรือภาชนะที่ช่วยให้เราสร้างตัวตนจากการเสพ เราใส่เสื้อผ้า บริโภคสิ่งของ เพื่อสร้างและแสดงตัวตนออกมา เรายืนยันตัวตนอันหนักแน่นด้วยการสะสมวัตถุ สะสมความสนุกสนาน ความบันเทิงเรีงรมย์ทางเพศ การแสวงหาเงินทอง ชื่อเสียง และอำนาจ “การได้มี ได้เป็น” ถือเป็นคุณค่าและความหมายของชีวิต

แม้หลายคนเชื่อว่า การสนุกกับชีวิต คือการใช้ชีวิตให้เต็มที่ก่อนที่จะตาย แต่น่าสนใจว่า หลายครั้งการใช้ชีวิตเต็มที่ก็รวมเอาการทำร้ายตนเองเข้าไว้ด้วย เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ ขับรถด้วยความเร็วและประมาท ทำกิจกรรมเสี่ยงภัยต่างๆ รับประทานอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ มีความเครียดสะสมมาก ซึ่งเท่ากับเป็นการฆ่าตัวตายทางอ้อม แล้วจะเรียกการใช้ชีวิตเช่นนี้ว่าเป็นการใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ได้อย่างไร

สภาพชีวิตปัจจุบันเต็มไปด้วยปัจจัยที่เร่งความตาย ทั้งสภาพการแข่งขันในการเรียนและการทำงาน ทำให้เราเครียดและกดดันจนแสดงออกเป็นอาการทางกายต่างๆ ยาแก้เครียด ยานอนหลับ และยาลดกรดในกระเพาะอาหาร กลายเป็นยาขายดีในยุคนี้

สภาพครอบครัวเดียวทำให้คนถูกตัดขาดจากชุมชนและสังคม เราอยู่อย่างโดดเดี่ยวและหวาดระแวง อัตราการฆ่าตัวตายมีแนวโน้มสูงขึ้น โดยเฉพาะกับเด็กและผู้สูงอายุหลังเกษียณ

ทุนนิยมและบริโภคนิยมทำให้คนเห็นความสำคัญของวัตถุมากกว่าโอกาสสุขภาพและความรุนแรงต่อชีวิตและทรัพย์สินเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ หลายครั้งที่เราได้ยินข่าวฆ่าชิงทรัพย์เพื่อเงินเพียงสองสามร้อยบาท เช่นเดียวกับสงครามและการก่อการร้ายที่ขยายพื้นที่และความรุนแรงมากขึ้นทุกวัน

อัตราการเกิดอุบัติเหตุ ผู้เสียชีวิตและได้รับบาดเจ็บในการเดินทางเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากความประมาทในการขับขี่ การดื่มสุรา และการไม่ให้อภัยกันบนท้องถนน

สารเคมีในอาหารและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งรูปแบบการบริโภคและการใช้ชีวิต ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังมากมาย เช่น เบาหวาน มะเร็ง หัวใจ เอตส์ ไตวาย ซึ่งล้วนเป็นโรคที่ยากจะรักษาให้หายขาด และสร้างความทุกข์ทรมานให้ผู้ป่วยยาวนานก่อนเสียชีวิต โรคติดเชื่อ เช่น วัณโรค ที่เคยคิดว่าหมดไปแล้วก็หวนกลับมาและทวีความรุนแรงมากขึ้น ยังไม่นับแนวโน้มโรคระบาดกลายพันธุ์จำนวนมาก เช่น ไข้หวัดนก

นอกจากกิจกรรมมากมายที่ทำให้เราหลงลืมความตาย และประมาทกับการใช้ชีวิตอยู่เช่นที่กล่าวมาแล้ว ยังมีอีกวิธีการหนึ่งที่เราใช้เพื่อผลักความตายออกไปจากจิตสำนึก คือทำให้ความตายเป็นเรื่องของจินตนาการ เป็นเพียงสินค้าเพื่อความบันเทิง ดังภาพการตายที่เรียกร้องความสนใจและเพิ่มยอดขายในหน้าหนังสือพิมพ์ การรายงานยอดตัวเลขผู้เสียชีวิตในเหตุโศกนาฏกรรมเพื่อให้ผู้ชมโทรทัศน์ตื่นตันทึ่งติดตาม ละครขายดีที่เน้นกระตุ้นความน่ากลัว

สยดสยอง ตื่นเต้น พิสดار ภาพยนตร์ผี วิทยุอาฆาต ฆาตกรรม ต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นไปเพื่อความตื่นเต้น สนุกสนาน และไม่ได้ทำให้ผู้เสพรู้และเข้าใจ การตายและความตายตามความเป็นจริง และอาจไม่มีใครน้อมนำความตายที่เห็นนั้นเข้ามาใส่ใจว่า เราเองก็กำลังจะตายในวันหนึ่ง

ความกลัวตาย ความล้มตาย หรือแก๊งล้มตายของเรา ล้วนมีสาเหตุมาจากสภาพชีวิต สังคม และทัศนคติที่ตัดแยกชีวิตออกจากความตาย ขาดความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณ มองไม่เห็นชีวิตหลังความตายสามารถสืบต่อความเป็นไป ความดีความชั่ว และบุญบาปที่ทำไว้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้คนจึงมีแนวโน้มที่จะทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น กอบโกยจากธรรมชาติ ฉ้อโกง และทำความชั่วต่างๆ มากมาย โดยไม่คำนึงถึงผลสืบเนื่องที่ยังคงอยู่ต่อไปอีกยาวนาน

เมื่อเราให้ความหมายกับชีวิตและความตายเช่นนี้ ท้นที่ที่ความแก่ ความเสื่อมของร่างกาย และความตายมาเยือน เราจึงทุกข์ทรมานด้วยความรู้สึกไร้อำนาจ สูญสิ้นตัวตน สูญเสียสิ่งต่างๆ ที่สะสมและบริโภคมาชั่วชีวิต ความตายพรากอำนาจที่เราคิดว่าเรามีเหนือชีวิตเรา พรากทุกสิ่งที่เราคิดว่าเป็นของเรา รถของเรา บ้านของเรา ลูกของเรา คนรักของเรา เราต้องเผชิญความเจ็บปวดทรมานที่ควบคุมไม่ได้ ต้องเผชิญความรู้สึกว่าเราต้องตายคนเดียว ความรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีอำนาจที่จะดูแลตนเอง พุดไม่ได้ หายใจไม่ไหว ควบคุมและกำหนดอะไรไม่ได้เลย สายสัมพันธ์ที่มีต่อคนรอบตัวกำลังจะสิ้นสุดลง ต่อไปจะไปไหน จะเป็นอย่างไร เราไม่รู้เลย

อันที่จริงคนสมัยก่อนก็มีวิธีต่อรองและยื้อชีวิตจากพญามัจจุราชไม่ต่างกัน แต่เนื่องจากความเจริญทางเทคโนโลยียังมีไม่มาก และความคิดเรื่องชีวิตและความตายยังไม่ถูกตัดขาดจากกันอย่างสิ้นเชิงเช่นปัจจุบัน ความพยายามยืดชีวิตจึงออกมาในรูปของการร้องขอต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และการทำพิธีกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวพันกับความเชื่อและจิตวิญญาณ เป็นการกึ่งสู้กึ่งถอย คือถ่วงรอดก็ดี แต่ถ้าไม่รอด อย่างน้อยก็เป็นโอกาสให้ผู้ใกล้ตายได้ชำระจิตใจให้สงบและบริสุทธิ์

เมื่อรู้ว่าหมดหนทางรอด คนสมัยก่อนมักทำพิธีกรรมทางศาสนา ทำบุญ
สังฆทาน ครอบครว้และลูกหลานกลับมาวมตัวกันประกอบพิธีร่วมกับผู้ใกล้
ตาย มีการสังเียและร่ำลากัน ในกรณีผู้นับถือพุทธ มีการเตรียมดอกไม้ธูป
เทียนให้คนตายนำติดตัวไปไหว้พระจุฬามณีบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ลูกหลาน
นั่งห้อมล้อมปู้ย่ำตายายที่กำลังนอนรอเวลาของลมหายใจสุดท้าย ร่วมกันสวด
มนต์ นั่งสมาธิ บอกหนทางแก่ผู้ที่กำลังจะเดินทางไปสู่โลกหลังความตาย ให้
ระลึกถึงบุญที่ตนเคยทำ นึกถึงพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ หลังจากผู้ตาย
ผ่อนลมหายใจสุดท้ายและจากไปอย่างสงบแล้ว ครอบครว้จะช่วยกันจัดพิธี
สวดศพที่บ้าน คนในชุมชนมาร่วมพิธี คนตายใช้พื้นที่เดียวกับคนเป็น จนกระทั่ง
งานเผาศพ จึงเคลื่อนศพออกจากบ้านไปทำพิธีที่วัด หรือเผาที่เชิงตะกอนกลาง
แจ้ง ซึ่งคนทั้งชุมชนได้เห็นสัจธรรมหลังความตายร่วมกัน

ความตายและการตายในอดีตจึงดูน่ากลัว เป็นธรรมชาติ เรียบง่าย
ลึกซึ้ง และช่วยให้ผู้ใกล้ตายไม่รู้สึกโดดเดี่ยวนัก

แต่วิธีการตายอย่างเป็นทางการเช่นนี้ได้หายไปจากสังคมสมัยใหม่แล้ว
เพราะความกลัวและรังเกียจความตายมาก เราจึงพยายามผลักไสภาพสะท้อน
ความตายไปไว้ต่างหากในที่ไกลตัว เช่น โรงพยาบาล ห้องเก็บศพ วัด เต่าเผา
ไฮเทค เป็นการแยกความตายออกไปจากชีวิต จึงทำให้คนส่วนใหญ่ไม่รู้จัก
ความตาย ไม่เข้าใจ และไม่รู้จักการอยู่ร่วมกับความตาย และท้ายที่สุดจึง
หลงลืมไปว่า สักวันหนึ่งเราต้องตาย

เราจึงจำเป็นต้องปรับทัศนคติต่อชีวิตและความตายเสียใหม่

ปัจจุบันคนจำนวนมากป่วยและเสียชีวิตจากโรคเรื้อรังที่ต้องอาศัย
ระยะเวลาในการรักษา ข้อมูลล่าสุดจากกระทรวงสาธารณสุข เมื่อปี พ.ศ.
๒๕๔๘ ชี้ว่า คนไทยร้อยละ ๙๐ เสียชีวิตจากโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความ
ดันสูง เบาหวาน ไต และมะเร็ง โดยเสียชีวิตจากโรคมะเร็งมากเป็นอันดับหนึ่ง
ตามด้วยความดันสูง เบาหวาน และโรคหัวใจ

การรักษาโรคเรื้อรังเหล่านี้ต้องใช้เวลา บุคลากร และงบประมาณจำนวนมาก แต่จากสถานการณ์การขาดแคลนบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลไม่มีเตียงรองรับ และไม่สามารถดูแลผู้ป่วยได้อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ รวมทั้งต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงในการรักษา ทำให้ผู้ป่วยและญาติต้องทนทุกข์แสนสาหัส

แต่เราจะมองว่าการอยู่กับโรคเรื้อรังนานๆ เป็นความทุกข์ทรมานก็ได้ หรือจะมองว่าเป็นโอกาสที่จะใช้ชีวิตที่เหลือให้มีความหมายที่สุดก็ได้ เพราะช่วงเวลาที่เหลือนั้นจะสั้นหรือยาว ย่อมไม่สำคัญเท่ากับคุณภาพการใช้เวลา เราจะทุกข์หรือสุขก็ขึ้นอยู่กับมุมมองที่มีต่อความตาย

การรักษาเยียวยาผู้ป่วยจึงไม่ควรเน้นเรื่องทางกายเท่านั้น แต่ควรรวมเอามิติอื่นๆ ของชีวิตคนคนหนึ่งเข้าไปด้วย ดังนั้นเจ้าของชีวิตและผู้มีส่วนร่วม กับชีวิต เช่น ครอบครัว เพื่อน สังคม ควรเข้ามาช่วยบุคลากรทางการแพทย์ ดูแลและประคับประคองคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย เพื่อให้เขามีความสุขสงบในระยะสุดท้ายของชีวิต และจากไปอย่างสงบ

ปัจจุบันวงการแพทย์และสุขภาพเริ่มหันมาสนใจเรื่องการตายและความตายมากขึ้น มีการศึกษาและเรียนรู้เรื่องการตาย การตายดีเป็นอย่างไร มีปัจจัยอะไรส่งเสริมให้เกิดภาวะนี้ได้บ้าง โรงเรียนแพทย์และพยาบาลเริ่มมีการเรียนการสอนเรื่องนี้อย่างจริงจังแล้ว

คนในสังคมก็สนใจเรื่องการตายอย่างสงบและมีศกดิ์ศรีมากขึ้น หลายคนกลับเข้าสู่วิถีทางแห่งจิตวิญญาณ และหาวิธีเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อต้อนรับความตายอย่างสงบ มองเห็นความตายเป็นเพียงสภาวะเปลี่ยนผ่านของชีวิต ความตายไม่ใช่วิกฤต หากเป็นโอกาสสำคัญให้เราพัฒนาจิตให้เจริญสูงขึ้น เมื่อเห็นเช่นนี้ ความกลัวตายจะน้อยลง และสามารถตายอย่างสงบได้

คนสำคัญที่สุดในการช่วยเหลือผู้ป่วยใกล้ตายนั้นไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญทางกายหรือผู้นำทางจิตวิญญาณ หากเป็นคนธรรมดาๆ ที่อยู่ใกล้ตัวผู้ป่วย คนธรรมดาๆ ที่มีทัศนคติถูกต้องเกี่ยวกับชีวิตและความตาย ผู้ที่มีประสบการณ์

ดูแลผู้ป่วยใกล้ตายหลายคนต่างพูดว่า ความรู้ในการดูแลผู้ป่วยสำคัญเป็นที่สองรองจากหัวใจของผู้ดูแล ความรู้จะเกิดขึ้นจากความตั้งใจและจริงใจในดูแล โดยผู้ป่วยจะสอนเราเองว่า เราควรดูแลเขาได้อย่างไร

คำถามชวนคิด

- ท่านชอบดูละคร ภาพยนตร์สยองขวัญ หนังสือ ฆาตกรรม หรือไม่ หากใช่ ลองพิจารณาว่า ชอบดูเพราะเหตุใด และได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งเหล่านั้นบ้าง
- ท่านชอบดูภาพข่าวการตายหรือไม่ หากใช่ ลองพิจารณาว่าชอบดูเพราะเหตุใด และได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งเหล่านั้นบ้าง
- ท่านรู้สึกอย่างไรกับความตายที่เห็นในสื่อต่างๆ และรู้สึกอย่างไรหากความตายที่เห็นนั้นเกิดขึ้นกับท่านเอง ท่านเห็นความตายเป็นเรื่องน่ากลัวและไม่ควรเกิดขึ้นหรือไม่
- คนส่วนใหญ่รู้สึก นึกคิด และปฏิบัติอย่างไรกับความตาย ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
- สภาพการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ท่านเห็นบ่อยๆ เป็นเช่นไร

บริษัท วัฒนธรรม จำกัด



บทที่ ๑

รู้จักความตาย

“ผู้ที่ไม่เข้าใจความตาย เป็นผู้ที่ไม่เคยมีชีวิตอยู่”

“ชีวิตมีความตายในที่สุด” คำกล่าวนี้ดูลึกซึ้งและถูกต้องที่สุด แต่ปัญหาที่ยังท้าทายผู้เขียนอยู่ คือ แล้วชีวิตคืออะไร ความตายคืออะไร เป็นไปได้ไหมว่า ถ้าเราเรียนรู้ที่จะเข้าใจและรู้จักความตาย เราจะสามารถเข้าใจและรู้จักชีวิตด้วยเช่นกัน

ความตายคืออะไร

อย่างง่ายที่สุด ถ้าเราเห็นร่างกายของใครสักคนอยู่นิ่งไม่ไหวติง ไม่มีการตอบสนองใดๆ ตัวเย็น ไม่มีลมหายใจเข้าออก ไม่มีเสียงหัวใจเต้น เราก็มักบอกว่า คนคนนั้นตายเสียแล้ว ยิ่งถ้าร่างกายเปลี่ยนสภาพไป ก็ยิ่งระบุได้ชัดเจนว่า นั่นคือสัญลักษณ์ของความตาย

ความเจริญทางการแพทย์ในปัจจุบันทำให้ความตายซับซ้อนขึ้นไปอีก การสันลมหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นไม่อาจชี้ได้ว่าผู้นั้นเสียชีวิตเสมอไป เรามีเทคโนโลยีช่วยประคับประคองลมหายใจที่แผ่วให้คงอยู่ มีเครื่องช่วยทำงาน

แทนหัวใจที่หมดสภาพ เมื่ออะไรสักอย่างมาทำให้หัวใจและปอดยังทำงานต่อไปได้ ก็ถือว่าคนคนนั้นยังมีชีวิตอยู่ จุดชี้วัดความตายทางการแพทย์จึงเปลี่ยนมาพิจารณาที่การตายของสมอง เพราะเทคโนโลยีปัจจุบันยังไม่สามารถกู้สมองที่ตายแล้วคืนมาได้

ความตายทางการแพทย์จึงหมายถึงการสิ้นสุดการทำงานของก้านสมองหรือแกนสมองโดยสิ้นเชิงและตลอดไป เนื่องจากสมองส่วนนี้ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ตลอดจนถึงสติสัมปชัญญะและความรู้สึก ผู้ที่ก้านสมองตายจะหมดสติและหยุดหายใจ ส่วนหัวใจอาจเต้นต่อไปได้อีกชั่วคราว แต่จะหยุดลงในที่สุด

แต่การหยุดการทำงานของ “ร่างกาย” คือความตายของ “ชีวิต” ด้วยหรือเปล่า “จิตใจ” และ “วิญญาณการรับรู้” ของเราจะตายไปกับกายด้วยหรือไม่

อารยธรรมโบราณและความเชื่อในหลายศาสนา เปรียบร่างกายของคนเรากล้ายเสื้อผ้า ซึ่งเมื่อเก่า ผุพัง ก็ต้องเปลี่ยนใหม่ ความตายของร่างกายเป็นเพียงช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านสั้นๆ ของกระแสธารแห่งชีวิต เป็นการผลัดจากชีวิตในร่างกายหนึ่งไปสู่ชีวิตในมิติอื่น เศษเครื่องประดับ ซากสัตว์ หรือเสื้อผ้าที่ถูกฝังพร้อมร่างกายในสถานที่ฝังศพของมนุษย์อายุนับพันปี ยืนยันถึงความเชื่อที่ว่าเรายังมีชีวิตอื่นที่สืบเนื่องต่อไปหลังความตาย หลายแห่งบันทึกความเชื่อเกี่ยวกับความตายและสภาวะหลังความตายไว้อย่างละเอียด เช่น ชาวอียิปต์โบราณมีหนังสือ *Book of the Death* สาระยบายการเดินทางของวิญญาณไปในดินแดนแห่งความตาย เล่าถึงสิ่งต่างและเทพองค์ต่างๆ ที่ผู้ตายจะพบเจอ รวมทั้งวิธีตัดสินชีวิตหลังความตายหลายวิธี เช่น เอาหัวใจมาชั่ง หากหัวใจเบากว่าขนนกก็หมายความว่าผู้นั้นทำความดี ได้ไปอยู่กับเทพที่ดี แต่หากหัวใจหนักกว่าขนนก ก็จะถูกนำไปยังดินแดนลงทัณฑ์นานาชนิด

ผู้นับถือศาสนาคริสต์ อิสลาม และอีกหลายศาสนาที่เชื่อในพระเจ้า เชื่อว่า จิตวิญญาณจะเดินทางต่อหลังจากที่ร่างกายตายแล้ว จิตวิญญาณบางดวง

อาจไปหลอมรวมกับพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าด้วยความดีที่กระทำมา และจิตวิญญาณบางดวงอาจต้องทนทุกข์ทรมานในไฟนรกเพราะเหตุแห่งความชั่วที่ทำได้

ส่วนพุทธศาสนาเชื่อว่า ชีวิตมนุษย์คือการเวียนว่ายตายเกิดที่นับภพชาติไม่ถ้วน การเกิด การอยู่ และการตาย เป็นเพียงกระแสของชีวิตที่เป็นกระบวนการสืบเนื่องตามธรรมชาติ เหมือนต้นไม้ที่ตายแล้วก็ยังไม่จบสิ้นเพียงเท่านั้น ยังกลายเป็นขยะ เป็นปุ๋ย เป็นแร่ธาตุ เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก่อเกิดเป็นชีวิตใหม่ เป็นดอกไม้ เป็นต้นหญ้าอีกครั้งหนึ่ง เหมือนฝนที่ตกลงมาเป็นหยดน้ำหนึ่ง ในลำธาร เป็นมหาสมุทร กลายเป็นไอลอยขึ้นฟ้า แล้วก็ตกลงมาใหม่ จิตที่ยังไม่หมดกรรม ยังมีความยึดมั่นถือมั่น ก็ยังคงต้องเดินทางต่อไปในวัฏสงสาร ต้องเกิดและตายในภพภูมิต่างๆ อยู่ซ้ำไปตามแต่กรรมกำหนด เช่น เป็นมนุษย์ เทวดา สัตว์เดรัจฉาน เปรต สัตว์นรก เป็นต้น แต่การทำความดีเพื่อพัฒนาตนเองให้สูงขึ้นไปในขณะยังมีชีวิต จะเป็นหนทางให้เราหลุดพ้นจากวัฏสงสารได้ในที่สุด

ศาสนาพุทธแบบเถรวาทเชื่อว่าเมื่อจุติ (ตาย) จะปฏิสนธิ (เกิด) ทันที แต่จะเกิดเป็นอะไรก็สุดแต่กรรมที่นำมาจะปรุงแต่งให้เป็นไป

คัมภีร์มรรณศาสตร์ในศาสนาพุทธแบบวัชรยาน เชื่อว่า ความตายก็เป็นเพียงจุดหนึ่งของกระแสสืบเนื่อง ที่ดวงวิญญาณย้ายจากสัญญาหนึ่งไปสู่อีกสัญญาหนึ่งเท่านั้น และได้บรรยายอย่างละเอียดถึงช่วงขณะแห่งความตายไว้ว่า การหยุดหายใจยังไม่ถือว่าตาย เพราะลมปราณยังอยู่ จิตยังไม่ออกจากร่าง ยังต้องรอการแตกดับของจิตอีกสี่ขั้นตอน ในสภาวะระหว่างการตายของกาย และการไปเกิดใหม่ เป็นช่วงเวลาเรียกว่า บาร์โธ หรืออันตรภพ ซึ่งเป็นสภาวะแห่งแสงกระจ่างที่อาจเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายหลังการตายทางกาย ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นประจำจะสามารถประคองจิตอยู่ในสภาวะแสงกระจ่างนี้ได้นานเป็นชั่วโมงหรือจนถึงสามอาทิตย์ เป็นช่วงที่ร่างกายยังไม่เน่าเปื่อย และการปฏิบัติธรรมยังคงดำเนินต่อไปได้ สภาวะแสงกระจ่างอาจสั้นหรือยาวตามสภาพจิตของผู้นั้น ผู้ที่ฝึกปฏิบัติมาดี อาจประคองจิตจนบรรลุธรรมได้ในช่วงนี้ ส่วนผู้ที่

ไม่เคยฝึกฝนหรือไม่เคยรู้จักสภาวะนี้ แสงกระจ่างอาจอยู่ได้ชั่วแวบเดียวแล้วดับไป เมื่อสภาวะแสงกระจ่างดับลง ก็ถือว่าคนคนนั้นตายแล้ว

ขณะที่พลังชีวิตของผู้ใกล้ตายออกจากร่าง จะมีแสงสว่างจ้าปรากฏขึ้น เป็นแสงที่พบในรายงานประสบการณ์ของคนใกล้ตายจำนวนมาก ประมาจารย์ธิเบตชี้ว่า ถ้าเราสามารถจดจำและเข้าไปสู่แสงนั้นได้ เราจะหลุดพ้นจากการไปเกิดในภพภูมิต่างๆ แต่ผู้ที่จดจำแสงนั้นได้ทันทีคือผู้ปฏิบัติธรรมจนแก่กล้าเท่านั้น

คัมภีร์มรรณศาสตร์อธิบายด้วยว่า สภาวะหลังการตายเป็นสภาพคล้ายความฝัน ผู้ที่ไม่เคยฝึกจิตจะควบคุมอะไรไม่ได้เลย เหมือนที่เรากำหนดไม่ได้ว่าต้องการฝันดีหรือฝันแบบใด เราทำได้เพียงอยู่ในฝัน และรับสภาพความฝันที่มี ผู้ที่รักษาความสงบใจในเวลานี้ได้เท่านั้น จะสามารถแยกแยะประสบการณ์ต่างๆ ของจิตสำนึก และผ่านพ้นประสบการณ์เหล่านั้นไปได้อย่างงดงาม

แม้พุทธศาสนาในบ้านเราจะให้ความสำคัญกับการดำรงชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะมากกว่าให้กังวลเรื่องชีวิตหลังความตาย แต่ความเชื่อเรื่องการสืบเนื่องของชีวิตเช่นนี้ ก็ทำให้ความตายเป็นสิ่งที่ไม่น่ากลัวนัก ความตายเป็นเพียงจุดจุดหนึ่งท่ามกลางกระแสธรรมชาติที่ดำเนินไป เป็นเพียงการเปลี่ยนสภาพเป็นการผลัดเสื้อผ้าภายนอกออกชั่วคราว การที่เราเชื่อว่าคนที่ยังอยู่สามารถติดต่อกับผู้ที่ตายไปแล้วได้ ไม่ว่าจะในความฝันหรือการทรงเจ้าเข้าผี แสดงว่าความสัมพันธ์ที่คนคนหนึ่งมีกับผู้คนรอบตัวยังคงดำเนินต่อเนื่องไปไม่สิ้นสุดในมิติอื่นๆ หรือในภพชาติต่อไป

แต่ไม่ว่าความตายจะมีความหมายต่อเราอย่างไรในวันนี้ เรานั้นเองที่ต้องเป็นผู้เดินทางผ่านประสบการณ์จริงของความตายในวันหนึ่งข้างหน้า

เรื่องเล่าจากประสบการณ์ใกล้ตาย

เราสามารถสำรวจเรื่องราวบางเสี้ยวส่วนของความตายได้จากประสบการณ์ใกล้ตาย ซึ่งเป็นประสบการณ์ร่วมของคนทั่วโลกจำนวนหนึ่งที่เคยผ่านช่วงเวลาของการหมดลมหายใจ ซึ่พจรลดลง หัวใจหยุดเต้นชั่วคราว หรืออาจเรียกได้ว่า “ตายไปชั่วขณะ” และกลับฟื้นขึ้นมาอีก พวกเขาเล่าถึงประสบการณ์คล้ายๆ กันของช่วงเวลาที่หายไปจากชีวิต

นายแพทย์ท่านหนึ่งต้องเข้ารับการผ่าตัดที่คอ ก่อนการผ่าตัดท่านได้รับยาสลบ แต่เกิดอาการแพ้จนช็อกและหยุดหายใจ ทีมผ่าตัดต่างโกลาหลกับการกู้ชีวิตอยู่นานถึงครึ่งชั่วโมง

นายแพทย์ท่านนี้เล่าให้ฟังภายหลังว่า ท่านเห็นตัวเองยืนอยู่มุมห้องผ่าตัด มองไปที่ทีมแพทย์ที่กำลังช่วยกันกู้ชีวิตท่านอยู่ เห็นความเป็นไปต่างๆ ว่า ใครทำอะไร ใครพูดอะไร สักครู่ท่านก็รู้สึกถูกดูดเข้าไปในอุโมงค์ และเดินทางด้วยความเร็วสูงในความมืด ท่านรู้สึกกลัว จนกระทั่งเริ่มเห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ ท่านรู้สึกสุขสงบ มีแสงจ้าและอบอุ่นรออยู่ เห็นเพื่อนและญาติที่เสียชีวิตไปแล้วมายืนต้อนรับอยู่ด้วย จากนั้นก็เห็นภาพเหมือนกำลังดูหนังที่มีตนเองเป็นตัวเอก เห็นความผิดพลาดในชีวิตที่ผ่านมาหลายอย่าง ได้รับรู้ความเห็นและความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น ท่านเริ่มนึกกังวลถึงครอบครัว และอยากกลับไปแก้ตัวใหม่ จากนั้นจึงเริ่มรู้ตัวขึ้นอีกครั้ง

อีกตัวอย่างหนึ่งที่เกิดกับชายหนุ่มวัยสามสิบเศษ

โจ้เป็นโรคกระเพาะมานานแล้ว เนื่องจากความเครียด
จากการทำงานและการใช้ชีวิตสมบุกสมบัน ทั้งดื่มเหล้าและกิน
ข้าวไม่เป็นเวลา

เช้าวันหนึ่งเขาตื่นขึ้นมาพร้อมอาการอ่อนเพลียอย่างหนัก
รู้สึกตัวโคลงเคลงเหมือนมีน้ำในกระเพาะ แต่ก็ยังคงไปทำงาน
โดยไม่ได้กินข้าวเช้าเหมือนเดิม จนกระทั่งเที่ยง เขารู้สึกอยาก
เข้าห้องน้ำ เมื่อถ่ายออกมาปรากฏว่ามีแต่เลือดออกมาจากลำไส้
เพื่อน ๆ จึงรีบพาส่งโรงพยาบาล

ระหว่างเดินทางไปโรงพยาบาล โจ้รู้สึกตาลาย รอบตัว
กลายเป็นภาพซ้อนและลอยวิิดเป็นภาพซ้ำๆ ผ่านไป เสียงคนพูด
ก็เหมือนเทปยืดยาน เขาเริ่มไม่รับรู้กลิ่นสำลีสบแอมโมเนียที่
ปลายจมูก เริ่มปวดกระดูกทั้งตัวอย่างหนัก และหนาวลั่น

“เรากำลังจะตายหรือนี่” โจ้พูดกับตัวเอง เพราะเคยอ่าน
หนังสือที่เล่าไว้ว่า คนใกล้ตายเป็นอย่างไร จากนั้นเขาก็พบพระที่
ห้อยคอไว้ แล้วบอกตัวเองว่า “ท่านพุทธทาสบอกว่าให้ตั้งใจตาย
ให้ดีที่สุด แล้วจะดีเอง”

เมื่อรู้สึกตัวอีกที โจ้รู้สึกตัวเบา สบาย ความปวดหายไป
หมดสิ้น เขาอยู่ท่ามกลางแสงจ้าที่อบอุ่น รู้สึกสุขสงบอย่างที่สุด
แล้วเขาก็เริ่มเห็นภาพชีวิตที่ผ่านมาของตนเองตั้งแต่เป็นเด็ก
เรื่อยมา โจ้ดูหนึ่งชีวิตของตัวเองได้เพียงครึ่งเรื่องก็รู้สึกเหมือน
ถูกตูดกลับมาด้วยเสียงเรียกของแม่ เขาตื่นขึ้นมาขณะที่แพทย์
กำลังสำรวจปฏิกิริยาม่านตา โจ้ซ็อกไปชั่วขณะ เนื่องจากเสีย
เลือดมากจากแผลในกระเพาะอาหาร

หลังประสบการณ์ครั้งนั้น โจ้รักษาสุขภาพมากขึ้น เลิก
เหล้า อดบุหรี่ และบอกว่าอยากใช้ชีวิตที่เหลือทำความดี ทำสิ่ง
ที่อยากทำ ก่อนจะไปบวชเพื่อตอบแทนคุณแม่และยาย

แม้แต่ประสบการณ์ใกล้ตายที่เกิดกับเด็กซึ่งไม่เคยรับรู้ถึงเรื่องราวของ
ภาวะใกล้ตายมาก่อนก็เป็นเรื่องเล่าคล้ายๆ กัน

เด็กสาวคนหนึ่งป่วยหนักด้วยมะเร็งในเม็ดเลือดระยะ
สุดท้าย แม่ของเธอทุกขใจมากที่รู้ว่าความตายกำลังคืบคลานเข้า
มาใกล้ชีวิตลูกสาว ไม่ว่าพยาบาลจะพูดบออย่างไร ก็ไม่ช่วย
ให้แม่คลายกังวล

จนเช้าวันหนึ่ง เด็กคนนั้นเล่าให้แม่ฟังว่า “แม่จ๋า เมื่อคืน
หนูเกือบตายไปแล้วนะ หนูรู้สึกตัวเบา ลอยไปหาแสงจ้า รู้สึก
สว่าง สงบมากเลย หนูเห็นคุณยายด้วย หนูจะไปอยู่กับคุณยาย
แม่ไม่ต้องห่วงหนูนะ”

แม่ได้ยินเช่นนั้นจึงคลายความทุกข์สงมาก เพราะเธอรูสึก
ว่าลูกของเธอคงจากไปด้วยความสงบและมีคุณยายดูแล

และยังมีเรื่องเล่าเกี่ยวกับผู้ป่วยโคมาหลายรายที่สมองไม่ทำงาน หัวใจ
หยุดเต้น ไม่มีการรับรู้ทางประสาทตา แต่สามารถรู้และจดจำเรื่องราวต่างๆ ที่
เกิดขึ้นขณะที่พวกเขาหมดสติได้อย่างชัดเจน

ผู้ป่วยคนหนึ่งประสบอุบัติเหตุอาการโคมา เมื่อมาถึงโรง
พยาบาลเขาก็หมดสติ ไม่หายใจ และหัวใจหยุดเต้น แพทย์ต้อง
สอดท่อเข้าไปในปากเพื่อช่วยหายใจ พยาบาลคนหนึ่งถอดฟัน
ปลอมของเขาออกเพื่อไม่ให้ฟันหลุดเข้าไปติดหลอดลม

การกู้ชีวิตได้ผล หนึ่งสัปดาห์ต่อมา เขาฟื้นขึ้นและทัก
พยาบาลคนนั้นว่า “ฟันปลอมผมอยู่ไหน”

ผู้คนจากหลายวัฒนธรรม ความเชื่อ และช่วงวัย บอกเล่าถึงประสบการณ์ใกล้ตายคล้ายๆ กัน เช่น ออกจากร่างตนเอง รู้สึกเบา ลอยขึ้นไป เห็นตนเองจากมุมมองอื่น รู้สึกเหมือนเดินเข้าไปในอุโมงค์ด้วยความเร็ว เห็นแสงสว่างจ้าที่ทำให้รู้สึกอบอุ่น นุ่มนวล รู้สึกเป็นสุขสงบ อาจได้ยินเสียงพูดหรือเห็นกายสว่าง ซึ่งอบอุ่น มีเมตตา หลายคนเห็นว่าเป็นพระเจ้า พระพุทธเจ้า เทวดา นางฟ้า เห็นญาติหรือเพื่อนที่เสียชีวิตไปแล้ว และคนจำนวนมากเห็นภาพชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง

นักวิทยาศาสตร์บางกลุ่มอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในสภาวะใกล้ตายว่า เป็นปฏิกิริยาที่สมองค่อยๆ หยุดทำงาน และสารเคมีบางชนิดหลั่งออกมา ทำให้เราเห็นภาพหรือรู้สึกเช่นนั้น ส่วนนักจิตศาสตร์อธิบายว่า ภาพที่เห็นในประสบการณ์ใกล้ตายมีความสอดคล้องกับความเชื่อและวัฒนธรรมของคนคนนั้น เช่น ผู้ที่นับถือพุทธจะเห็นยมทูตหรือยอดปราสาท ส่วนผู้นับถือคริสต์จะเห็นนางฟ้ามีปีก เป็นต้น

แม้ว่าความจริงเกี่ยวกับประสบการณ์ใกล้ตายยังเป็นสิ่งที่ถกเถียงกันอยู่ และต้องรอการพิสูจน์ต่อไป ผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์ใกล้ตาย แทบทุกคนได้เปลี่ยนมุมมองในการดำรงชีวิตใหม่

หญิงสาวผู้หนึ่งเล่าว่า เธอเลิกความฟุ้งเฟ้อ สรุ่ยสร้อย หันมาใช้ชีวิตเรียบง่าย มีเวลาให้ครอบครัวมากขึ้น ปล่อยวางความทะยานอยากที่จะร่ำรวย มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูงๆ

บางคนบอกว่า ตนเองหมั่นทำบุญทำทานมากขึ้น ช่วยเหลือผู้อื่น และอุทิศตนเพื่อผู้อื่นมากขึ้น

บางคนบอกว่า กลัวตายน้อยลง เพราะเห็นว่าความตายไม่ใช่สิ่งน่ากลัว เป็นเพียงช่วงเปลี่ยนผ่านในธรรมชาติเท่านั้น

แม้ว่าประสบการณ์เฉียดตายจะทำให้พวกเขา รู้สึกสุขสงบ แต่ก็ไม่มีใครอยากตายหรือคิดฆ่าตัวตายเพื่อให้ได้สัมผัสความรู้สึกเช่นนั้นอีก แต่พวกเขา กลับบอกว่า “อยากตั้งใจใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้ดีที่สุด ทำความดี ทำประโยชน์

ให้ผู้อื่น” ทั้งนี้เพราะพวกเขาเชื่อเรื่องจิตวิญญาณและบุญบาปมากขึ้น
เราคงไม่ต้องรอให้ประสบการณ์ใกล้ตายเข้ามาสอนเราถึงคุณค่าในการ
มีชีวิต เพราะเราอาจไม่โชคดีที่ได้กลับมาแก้ตัวใหม่อีกครั้งเหมือนเขาเหล่านั้น
เราเคยคำถามตัวเองบ้างไหมว่า เราอยากตายอย่างไร และจะมีชีวิตอยู่
อย่างไรเพื่อเกื้อกูลให้เราตายในสภาวะที่ปรารถนา

คำถามชวนคิด

- ท่านคิดว่าชีวิตคืออะไร
- ท่านคิดว่าความตายคืออะไร ใครตาย อะไรที่ตาย
- ความตายที่ท่านรู้จักเป็นอย่างไร ท่านรู้สึกอย่างไรกับความตายนั้น

บริษัท รมธรรม จำกัด



CR-17

บริษัท วัฒนธรรม จำกัด