

מא

1



เมื่อ

เข้าใกล้

วาระ = สุดท้าย



A watercolor-style background with soft, blended colors of blue, purple, and pink. In the upper left, a hand is depicted in a similar style, reaching upwards with fingers slightly spread. The overall texture is grainy and artistic.

บทที่ 1

วิถีแห่งความเป็นจริง

พร=มหาสุเทพ สุทธิญาโณ

**มนุษย์ทุกคน
ที่เกิดมาบนพื้นแผ่นดินบนโลกนี้
ล้วนมีสิ่งที่ปรารถนาคล้ายคลึงกัน
คือ ความสุข**

ดังนั้น จึงใช้เวลาที่มีอยู่แสวงหาความสุข
เพื่อตนเองโดยวิธีต่างๆ ความสุขบางอย่างอาศัย
สิ่งภายนอกมาเสริมให้ตนเองมีความสุข เช่น
ทรัพย์สิน ที่ดิน เงินทอง หน้าที่การงาน ความรัก
การยอมรับ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นทรัพย์
ภายนอกตัว เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกดำเนินไป
โดยสะดวก ความสุขอีกประเภทหนึ่งเป็นภาวะ
ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ คือ ความเป็นผู้รู้จักพอเพียง
และพอใจในการดำเนินชีวิต รู้จักพอเพียงใน
ความเป็นอยู่ รู้จักพอเพียงในสิ่งที่มีอยู่ รู้จักพอ
เพียงในการทำมาหากิน ความสุขแบบนี้เกิดขึ้น
จากภายใน

เวลาที่ปรารถนาความสุข มีสิ่งหนึ่ง
ที่เพิ่มมาโดยไม่ต้องการรับคือ ความทุกข์
ความทุกข์จะมากับชีวิตตั้งแต่ลืมตาดูโลก
เสียงร้องไห้ คราบน้ำตา การคร่ำครวญ รำพัน
ต่างๆ เกิดขึ้นในเวลาที่ไม่สมปรารถนาหรือผิดหวัง
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเปลี่ยนแปลงแห่งสังขาร
ความเจ็บป่วยไข้ การพลัดพรากจากของรักหรือ
บุคคลอันเป็นที่รัก ทุกชีวิตต้องเผชิญกับสิ่งเหล่านี้
โดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความเจ็บป่วยทางกายที่
เกิดขึ้นกับคนหนึ่ง ส่งผลให้คนในบ้านทุกคน
เป็นทุกข์ ดังนั้น การดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยร่างกาย
เพียงแค่มองคนเดียว แต่การดูแลผู้ทุกข์ทางใจต้อง
ดูแลทุกคน

**พระพุทธศาสนา
เป็นที่พึ่งสูงสุด**

พระพุทธศาสนาจึงมีส่วนสำคัญในการ
เป็นที่พึ่งดูแลจิตใจและจิตวิญญาณของผู้คน
ที่ประสบความทุกข์ อย่างที่นางกัสาโคตมี
ผู้สูญเสียลูก เกิดความทุกข์คร่ำครวญพาร้าง
อันไร้วิญญาณของลูกไปหาหมอเพื่อรักษาให้
ฟื้นคืนชีพ แต่ไม่มีหมอคนใดช่วยให้ลูกฟื้นได้และ
ไม่สามารถช่วยให้นางกัสาโคตมีหายจากทุกข์นี้
จนได้พบพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงโปรด
นางกัสาโคตมีจนได้สติกลับคืนมา นำลูกน้อย
ที่ตายแล้วไปเผา ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น
เริ่มต้นชีวิตใหม่ในทางธรรมจนบรรลุพระอรหัต
ผลอันเป็นบรมสุขในทางพระพุทธศาสนา

การดูแลผู้ป่วยและญาติที่เผชิญกับ
ความทุกข์ด้วย ภาวนา ๔ อย่าง คือ กายภาวนา
(ร่างกาย) คีลภาวนา (พฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม)
จิตภาวนา (จิตใจ) และปัญญาภาวนา
(จิตวิญญาณ) ซึ่งมีหลักธรรมอริยสัจ ๔ ประการ
คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นเครื่องนำพา
ผู้มีความทุกข์ให้เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง
ยอมรับและสามารถเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้



วาระสุดท้ายที่งดงาม

การได้รับการดูแลใส่ใจในยามสุดท้ายของชีวิต นับเป็นของขวัญชิ้นล้ำค่าที่สุดที่มนุษย์ในยามที่ร่างกายอ่อนแอลง ควรได้รับการใส่ใจดูแลให้สมศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ ระยะเวลาของชีวิตถือเป็นช่วงสำคัญในการพัฒนาจิตใจให้เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง ไม่ยึดติดในวัตถุทั้งหลาย ถือว่าร่างกายได้มอบโอกาสแห่งการเรียนรู้ว่า แม้ร่างกายก็ไม่สามารถนำติดตัวไปได้ เหลือเพียงแต่ใจเท่านั้นที่ต้องพัฒนาให้เป็นอิสระจากร่างกาย นี่เป็นความจริงสูงสุดที่ต้องเผชิญ หากเข้าใจในความจริงนี้ก็เป็นวาระสุดท้ายที่งดงาม หากไม่เข้าใจก็เป็นวาระสุดท้ายที่มีทุกข์เช่นเดิม สิ่งเหล่านี้ผู้ป่วยหรือญาติอาจไม่ได้พิจารณาให้ถ่องแท้เนื่องจากอยู่ในภาวะรุมเร้าด้วยการจัดการหลายอย่างทั้งปัญหาเศรษฐกิจ สังคม ความสัมพันธ์ หรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ต้องอาศัยกัลยาณมิตรผู้มีความรักคอยช่วยเหลือดูแล

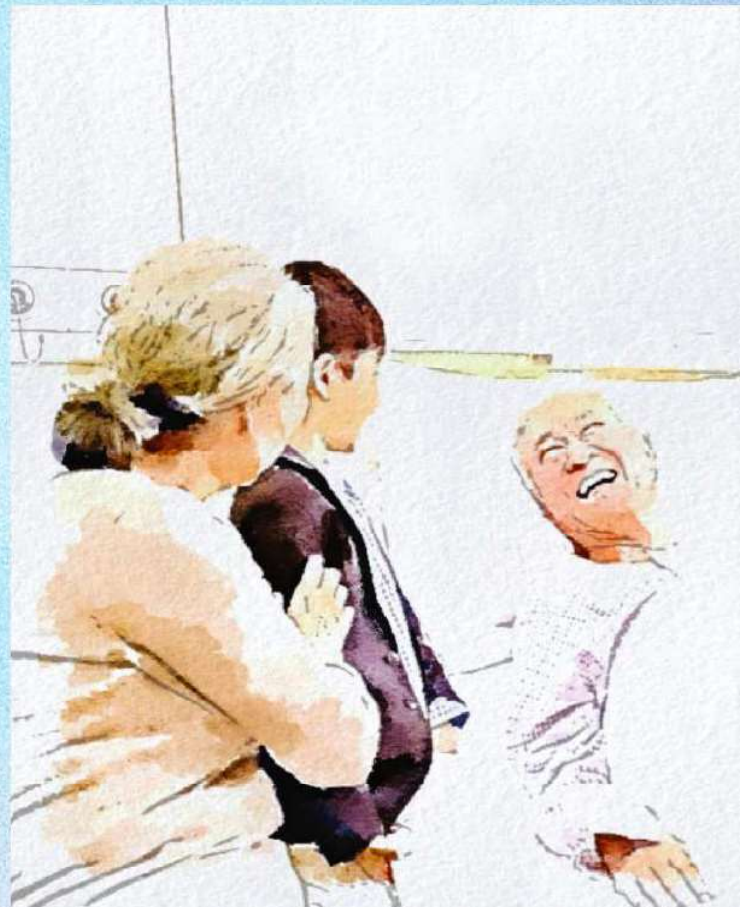
ความงามที่ปรากฏ ในความเจ็บป่วย

ความเจ็บป่วย ทำให้เราเห็นอีกมุมหนึ่งของชีวิตที่ไม่เคยเห็นมาก่อน คือ

ความรัก ในยามปกติคนเรามักแสดงความรักต่อกันแบบธรรมดา แต่เมื่อมีผู้เจ็บป่วยเกิดขึ้น ทุกคนจะแสดงความรักออกมาอย่างเต็มที่ เพื่อช่วยเยียวยาใจของผู้ป่วยให้ดีขึ้น และความรักนั้นก็เป็นเครื่องเยียวยาใจของผู้ดูแลเองด้วยเช่นกัน ความรักแสดงได้ด้วยการใส่ใจดูแลเป็นห่วง บางคนไม่เคยบอกรัก ไม่เคยสวมกอด ไม่เคยดูแลกัน เกือบชินที่จะทำอย่างนั้น สิ่งเหล่านี้มักปรากฏขึ้นทั้งหมดในยามเจ็บป่วย

ความกตัญญู ลูกหลานญาติพี่น้องที่อยู่ห่างกันไกลๆ เกือบไม่ได้เคยมาพบกันเลย จะมารวมกันในคราวบุคคลอันเป็นที่รักเจ็บป่วย ยืนล้อมเตียงให้กำลังใจกัน พร้อมหน้ากันเป็นภาพที่พบไม่บ่อยนักในชีวิตของคนคนหนึ่ง ผู้ป่วยรอคอยญาติที่อยู่ต่างประเทศซึ่งกำลังเดินทางมาเยี่ยมอย่างใจจดใจจ่อ ญาติก็เร่งรีบเดินทางมาเยี่ยมด้วยความรักความกตัญญู

ความสามัคคี ผู้ป่วย 1 คน ก่อให้เกิดความสามัคคีของคนหลายคน ทั้งลูกหลาน พี่น้อง ญาติมิตรที่มาเยี่ยมให้กำลังใจกัน รวมถึงแพทย์พยาบาลด้วย บางครั้งข้อขัดแย้งที่เคยมี กลับคลี่คลายในยามเจ็บป่วย การให้อภัยไม่ถือโทษก็เกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อปลดเปลื้องสิ่งที่เป็นกังวลใจของผู้ป่วยให้มากที่สุด



ความจริงที่ไม่ปกปิด ความเจ็บไข้ การรักษา การสูญเสีย เป็นความจริงของชีวิต จะปกปิดอย่างไร หลีกหนีอย่างไร แม้ไม่กล่าวถึง ก็หลีกหนีความจริงนี้ไปไม่พ้น หากเราไม่ทำความรู้จักคุ้นเคย เมื่อเรื่องนี้มาถึงก็จะทำร้ายจิตใจให้เศร้าหมอง การรู้จักกับความจริงของชีวิต เป็นการสร้างความคุ้นเคย เมื่อต้องเผชิญความจริง ก็พอดำรงอยู่ได้ เหมือนอยู่ใกล้ศัตรูที่รู้จัก ฉะนั้น การดูแลผู้ป่วยก็ตาม การได้เยี่ยมคนไข้ก็ตาม ทำให้เราซึมซับความเป็นจริงของชีวิต จิตใจอ่อนโยน เกิดความกรุณาอยากช่วยเหลือแบ่งเบา ความทุกข์และยืนอยู่เคียงข้างผู้ป่วยมากขึ้น

คุณของพระรัตนตรัย การระลึกถึงพระรัตนตรัยซึ่งเป็นที่ยิ่งสูงสุดของพุทธศาสนิกชน เสียงสวดมนต์ หรือถ้อยคำธรรมะที่เกิดจากการสนทนาล้วนเป็นเครื่องเยียวยาและเป็น

กำลังใจให้ผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี เมื่อผู้ป่วยมีกำลังใจมากขึ้น จิตใจก็หันมายึดพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของใจ และสามารถดำรงอยู่ได้แม้ในวาระสุดท้ายของชีวิต

เรียนรู้ไปด้วยกัน

ผู้ป่วยและผู้ดูแลทำให้ได้ทบทวนชีวิตและธรรมะ ได้ประจักษ์ถึงความทุกข์ที่อยู่ตรงหน้า ความเศร้าโศก ความพลัดพราก ธรรมะมากมายที่เคยอ่านจากตำรามาปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจน ทำให้ได้สัมผัสถึงความเมตตา ความกรุณา ความเข้มแข็งของใจตัวเองที่จะอยู่เคียงข้างเขา ด้วยใจที่ไม่หวั่นไหว ได้ฝึกฝนธรรมให้ปรากฏในใจ และเป็นเครื่องวัดว่าเรามีธรรมมากน้อยเพียงใด หลายครั้งผู้ป่วยได้ให้บทเรียนชีวิตแก่ผู้ดูแลมากกว่าที่ผู้ดูแลให้เขาเหล่านั้น

ทบทวนชีวิต

ผู้ดูแลได้ตระหนักถึงตัวเองว่า สักวันหนึ่งเราก็จะต้องเป็นอย่างนี้ หลีกหนีไม่พ้น หากวันนั้นมาถึง เราจะเป็นผู้โชคดีที่มีใครมาให้กำลังใจอย่างนี้หรือไม่ และเราจะเข้มแข็งได้อย่างไร เขาเข้มแข็งอย่างนี้หรือไม่ การได้ใคร่ครวญเช่นนี้ช่วยให้มาตระหนักถึงความไม่ประมาทในชีวิตว่า หากเราไม่สั่งสมบุญกุศลไว้เป็นต้นทุนของชีวิตไว้เสียแต่วันนี้ พอถึงวันนั้นค่อยเริ่มทำก็คงสายเกินไป ภาวะเจ็บป่วยควรเป็นภาวะที่ใช้ต้นทุนชีวิตที่สั่งสมไว้เต็มและสั่งสมในขณะที่ปัจจุบันนั้นควบคู่กันไป หากวันนี้สั่งสมไว้น้อย วันหน้าคงเป็นไปตามที่มีน้อยอย่างนั้น

ขอบคุณผู้ป่วยที่ให้บทเรียนชีวิตที่มีค่าที่สุดในความเป็นมนุษย์ที่ปรารถนาความสุข แต่ก็ความจริงของชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

