

The background is a soft watercolor wash in shades of light blue and lavender. Scattered across the upper half are several realistic illustrations of leaves in various stages of decay, some showing brown spots and veins. The overall mood is serene and contemplative.

บทที่ 4

สภาวะ=ของร่างกาย

เมื่อเข้าใกล้วาระ=สุดท้าย

บทความความจากหนังสือก่อนวันพลัดใบ
หนังสือแสดงเจตนาการจากไปในวาระ=สุดท้าย
โดย ศาสตราจารย์แพทย์หญิงสุมาลี นิมนานนิตย์

ความตายเป็นเรื่องที่ทุกคนเคยได้ยินได้ฟัง และเป็นเรื่องต้องเกิดขึ้นกับทุกคนไม่วันใดก็วันหนึ่ง เมื่อใดก็เมื่อนั้น แต่คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยสนใจว่าความตายคืออะไร หรือไม่รู้จักความตายตามความเป็นจริง รู้แต่ตามภาพที่ตนเองจินตนาการขึ้น ซึ่งมักทำให้กลัวความตายมากขึ้น

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ในเรื่องความตายไม่มี? ว่า **“ความตายทั้งทางกายและทางวิญญาณ เป็นจุดรวมของความกลัวทุกชนิด”** จึงไม่แปลกที่มนุษย์เกือบทุกคนกลัวความตาย ไม่อยากพูดถึง ไม่อยากได้ยิน ไม่อยากให้มาเยือนตนเองหรือผู้คนที่แวดล้อม และไม่สนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับความตาย ทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจ ยิ่งทำให้กลัวตายเพิ่มเป็นทวีคูณ รวมทั้งทำให้ตั้งอยู่ในความประมาท คิดว่าความตายเป็นเรื่องไกลตัวพยายามผลักความตายให้ออกห่างตนเองให้มากที่สุด ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้และไม่อยู่ในบังคับบัญชาของมนุษย์ แต่มนุษย์โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีด้านการแพทย์มีความก้าวหน้ามาก เครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์และเวชศาสตร์สามารถยืดชีวิตคนเจ็บไข้ได้ป่วยได้ดีมาก จนทำให้คนสมัยนี้เข้าใจว่าโรคทุกโรคสามารถรักษาหายได้ และคนป่วยไม่ควรต้องตาย แพทย์และบุคลากรด้านการแพทย์ก็ต้องการช่วยชีวิตผู้ป่วย และพยายามยืดชีวิตผู้ป่วยให้นานที่สุดไม่ว่าการรักษาดังกล่าวมีค่าใช้จ่ายสูงเพียงใดและผู้ป่วยมีชีวิตรอดอยู่ด้วยคุณภาพชีวิตเช่นใด ทั้งนี้ก็ด้วยเจตนาดีที่จะช่วยเหลือผู้ป่วย

ขณะเดียวกันญาติผู้ป่วยก็ต้องการให้ผู้เป็นที่รักมีชีวิตอยู่ให้นานที่สุดไม่ว่าคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยจะเป็นอย่างไร จึงมักแสดงความจำนงให้แพทย์รักษาให้ถึงที่สุด แม้ว่าบางกรณีอาจ

ทำให้คุณภาพชีวิตไม่ดีนัก บางครั้งก็เกิดปัญหาในการรักษา เพราะหมุ่ญาติของผู้ป่วยมีความเห็นไม่ตรงกัน หรือเห็นต่างจากผู้ป่วย

ปัญหาเหล่านี้ล้วนมาจากความไม่รู้ไม่เข้าใจเกี่ยวกับภาวะใกล้ตาย และความตายทั้งสิ้น ทำให้ทุกฝ่ายรู้สึกเป็นทุกข์ ทั้งตัวผู้ป่วย ครอบครัว ญาติมิตร และแพทย์ผู้รักษา เป็นปัญหาของสังคมทั่วโลก จนเกิดประเด็น **“การุณยฆาต”** และข้อโต้แย้งเรื่องสิทธิการตาย

การตายซึ่งเป็นสภาวะธรรมตามธรรมชาติธรรมดาๆ เรื่องหนึ่ง ได้กลายเป็นเรื่องใหญ่เป็นปัญหาระดับโลก มีการฟ้องร้องกันในบางประเทศว่า ผู้ป่วยมีสิทธิขอตายได้หรือไม่ และถ้ามีสิทธิจะทำอย่างไร ถ้าไม่ได้จะทำอย่างไร ปัญหาที่เกิดขึ้นมิใช่แต่ในด้านกฎหมาย การแพทย์ หรือด้านเศรษฐกิจเท่านั้น หากยังเป็นปัญหาด้านจิตใจ ศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม และสังคม ซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและสลับซับซ้อนมาก

ผู้เขียนสนใจเรื่องความตายมาก เพราะต้องประสบกับความตายของผู้คนอยู่เนืองๆ ทั้งในฐานะแพทย์และญาติมิตร จึงอยากช่วยเหลือคนใกล้ตายให้ **“ตายกับสติและตายด้วยจิตที่สงบ”** และเห็นว่า หากเราเข้าใจและมีความรู้เกี่ยวกับภาวะใกล้ตายและความตาย ทั้งในด้านการแพทย์และด้านจิตใจแล้ว ไม่ว่าจะประกอบอาชีพใดหรือมีบทบาทหน้าที่ใดในสังคม ก็สามารถช่วยผู้ใกล้ตายหรือแม้แต่ตนเองได้



ปัจจุบันการแพทย์สนใจและรู้เกี่ยวกับ สรีรวิทยาของภาวะใกล้ตายมากขึ้น เมื่อผนวกกับ ความรู้ว่าอย่างไรคือการ “ตายดี” ก็จะช่วย ให้สามารถเผชิญกับความตายได้ดีขึ้น และลด ความทุกข์ทรมานของภาวะใกล้ตายที่จะเกิดขึ้น กับผู้ใกล้ตาย ญาติ และผู้ให้การรักษาได้ ผู้เขียน จึงรวบรวมความรู้ด้านต่างๆ โดยสังเขป เพื่อเป็น แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้สนใจดังนี้

ด้านร่างกาย

ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายในภาวะใกล้ตายจะทำให้ญาติและแพทย์ ผู้รักษาสามารถดูแลคนใกล้ตายอย่างถูกต้อง เหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีกับผู้ป่วยอย่างยิ่ง เพราะนอกจากช่วยลดการรักษาที่ไม่จำเป็น และ ไม่เป็นประโยชน์ใด ๆ แก่ใครทั้งสิ้นแล้ว ยังทำให้ ผู้ป่วยไม่ต้องทนทุกข์ทรมานมากขึ้นอีกด้วย

- เมื่อใกล้ตาย ความอ่อนเพลียเป็นสิ่งที่ ควรยอมรับ และไม่จำเป็นต้องรักษา ความอ่อนเพลียด้วยวิธีใดๆ เพราะจะ เกิดผลเสียมากกว่าผลดี ควรให้ผู้ป่วย ในระยะนี้ได้พักผ่อนให้เต็มที่
- คนใกล้ตายจะเบื่ออาหาร และกิน

อาหารน้อยลง จากการศึกษาพบว่า อาการเบื่ออาหารในสถานการณแบบนี้ เป็นผลดีมากกว่าผลเสีย เพราะร่างกาย จะปล่อยสารคีโตนเพิ่มขึ้น ช่วยให้ ผู้ป่วยรู้สึกสบายขึ้น และบรรเทา อาการเจ็บปวดได้

- คนใกล้ตายจะดื่มน้ำน้อยลงหรือ งดดื่มเลย ภาวะขาดน้ำที่เกิดขึ้นเมื่อ ใกล้ตายไม่ทำให้ผู้ป่วยทรมานมากขึ้น ตรงกันข้ามกลับกระตุ้นให้ร่างกาย หลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ทำให้คนป่วยรู้สึก สบายขึ้น หากปาก ริมฝีปาก จมูก และ ตาแห้ง ให้หมั่นทำความสะอาด และ รักษาความชื้นไว้ โดยอาจใช้สำลีหรือ ผ้าสะอาดชุบน้ำแตะที่ปาก ริมฝีปาก หรือใช้สีกึ่งทาร์ริมฝีปาก ถ้าตาแห้งก็ให้ หยอดน้ำตาเทียม
- คนใกล้ตายจะรู้สึกง่วงและอาจนอน หลับตลอดเวลา ผู้ดูแลควรให้ผู้ป่วย หลับ ไม่ควรพยายามปลุกให้ตื่น เมื่อ คนใกล้ตายไม่รู้สึกตัว ไม่ควรคิดว่าเขา ไม่สามารถรับรู้หรือได้ยินสิ่งที่มีคนพูดกัน อยู่ข้างๆ เพราะเขาอาจยังได้ยินและ

รับรู้ได้ แต่ไม่สามารถสื่อสารให้ผู้อื่นทราบได้ จึงไม่ควรพูดคุยเรื่องที่จะทำให้เขาไม่สบายใจหรือเป็นกังวล

- การร้องครวญคราง หรือมีหน้าตาบิดเบี้ยวอาจไม่ได้เกิดความเจ็บปวดเสมอไป แต่อาจเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางสมอง ซึ่งแพทย์สามารถให้ยาระงับอาการเหล่านี้ได้
- คนใกล้ตายอาจมีเสมหะมาก ควรให้ยาลดเสมหะแทนการดูดเสมหะ ซึ่งนอกจากไม่ได้ผลแล้วยังทำให้ผู้ป่วยรู้สึกทรมานเพิ่มขึ้นด้วย (ทั้งนี้หมายถึงเฉพาะคนที่ใกล้ตายเท่านั้น มิได้รวมถึงผู้ป่วยอื่นๆ ที่จำเป็นต้องดูดเสมหะ)

ด้านจิตใจ

โดยทั่วไปเมื่อผู้ป่วย ใจมักป่วยด้วยเสมอ ยิ่งคนป่วยหนักใกล้ตายแล้วยังต้องการการดูแล ประคับประคองใจอย่างมาก การศึกษาต่างๆ พบตรงกันว่าสิ่งที่คนใกล้ตายกลัวที่สุดคือ การถูกทอดทิ้ง และสิ่งที่คนใกล้ตายต้องการคือ ใครสักคนที่เข้าใจและอยู่ข้างๆ เมื่อเขาต้องการ แต่ละคนอาจมีความรู้สึกและความต้องการต่างกันไป ฉะนั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดควรให้โอกาสคนใกล้ตายได้ แสดงความรู้สึกและความต้องการ ด้วยการพูดคุย และเป็นผู้รับฟังที่ดี และควรปฏิบัติตามความต้องการของคนใกล้ตาย ซึ่งรวมถึงความต้องการ การรักษา ทั้งนี้ควรต้องประเมินก่อนว่าความต้องการนั้นเกิดจากการตัดสินใจบนพื้นฐานใด หากเป็นการตัดสินใจบนพื้นฐานของอารมณ์ ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริง ก็ควรชะลอการปฏิบัติไว้ก่อน และควรให้การประคับประคองใจจนสบายใจขึ้น รวมทั้งให้โอกาสผู้ใกล้ตายเปลี่ยนความต้องการและความตั้งใจได้เสมอ

ความรู้เกี่ยวกับการตาย

ปัจจุบันสังคมสนใจเรื่องความตายมากขึ้น แม้แต่ในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ในยุคก่อนไม่สนใจเรื่องความตายเลย จนเกือบจะเป็นสิ่งต้องห้ามที่ไม่ควรพูดถึง กลับมาสนใจและมีการศึกษาเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะความตายได้กลายเป็นปัญหาสังคมไปแล้ว เนื่องจากวิวัฒนาการทางเทคโนโลยีด้านการแพทย์ทำให้มนุษย์ตายตามธรรมชาติน้อยลง ความตายอย่างสงบจึงไม่เกิดขึ้น

บางประเทศผู้ป่วยไม่มีโอกาสได้ตายอย่างสงบที่บ้าน แต่ตายอย่างโดดเดี่ยวและทรมานในโรงพยาบาลกับสายระโยงระยางที่เข้าออกจากร่างกายและเครื่องมืออุปกรณ์ที่อยู่รอบตัว ประเทศสหรัฐอเมริกาจึงตื่นตัวเรื่องความตายมากขึ้น โดยเฉพาะในวงการแพทย์ สถาบันทางการแพทย์ในสหรัฐอเมริกาพยายามให้คำจำกัดความของ “การตายดี” ไว้ว่า **“การตายดี คือ การตายที่ปลอดจากความทุกข์ทรมานที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ของคนป่วย ญาติ และแพทย์ผู้รักษา และโดยทั่วไปควรเป็นไปตามความประสงค์ของคนป่วยและญาติ บนพื้นฐานของการรักษาทางการแพทย์ วัฒนธรรม และจริยธรรม ที่ได้มาตรฐานและดีงาม”**

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

“ในคัมภีร์พุทธศาสนา พูดถึงเสมอว่าอย่างไรเป็นการตายที่ดี ท่านมักใช้คำสั้นๆ ว่า “มีสติไม่หลงตาย และที่ว่าตายดีนั้น ไม่ใช่เฉพาะตายแล้วจะไปสู่สุคติเท่านั้น แต่ขณะที่ตายก็เป็นจุดสำคัญที่ว่าต้องมีจิตใจที่ดี คือ มีสติไม่หลงตาย”

“ที่ว่าไม่หลงตาย คือ มีจิตใจไม่พินเพื่อน ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว จิตใจดีงาม ผ่องใส เบิกบาน จิตใจนี้ถึงหรือเกาะเกี่ยวอยู่ กับสิ่งที่ดี จึงมีประเพณีที่ว่าจะให้ผู้ตายได้ยินได้ฟังสิ่งที่ดีงาม เช่น บทสวดมนต์ หรือคำกล่าวเกี่ยวกับพุทธคุณ อย่างที่ใช้คำว่า “บอกอรหัง” ก็เป็นคติที่ให้ความรู้ เป็นการบอกสิ่งสำหรับยึดเหนี่ยวในทางใจให้แก่ผู้ที่กำลังป่วยหนักในขั้นสุดท้าย ให้จิตใจเกาะเกี่ยว ยึดเหนี่ยวอยู่กับพระรัตนตรัย เรื่องบุญกุศล หรือ เรื่องที่ได้ทำความดีมา เป็นต้น

“อย่างไรก็ตาม ยังมีการตายที่ดีกว่านั้นอีก คือ ให้เป็นการตายที่ใจมีความรู้ หมายถึงความรู้ เท่าทันชีวิต จนกระทั่งยอมรับความจริงของ ความตาย หรือความเป็นอนิจจังได้ เพียงแค่ว่า คนที่จะตายมีจิต ยึดเหนี่ยวอยู่กับบุญกุศลความดี ก็นับว่าดีแล้ว แต่ถ้าเป็นจิตใจที่มีความรู้เท่าทัน จิตใจนั้นก็มีความสว่าง ไม่เกาะเกี่ยว ไม่มีความยึดติด เป็นจิตใจที่โปร่งโล่งเป็นอิสระแท้จริง ขั้นนี้แหละถือว่าดีที่สุด”

นอกจากนั้นท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก ยังได้แทรกคติทางพระเกี่ยวกับจิตตอนที่ตายว่า

“เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ก็เป็นอันหวังทุกคติได้ และเมื่อจิตใจไม่เศร้าหมองแล้ว สุกคติเป็นอันหวังได้”

จากความหมายของการตายดีและคติ ทางพุทธเกี่ยวกับจิตตอนที่ตาย ทำให้เห็น ความสำคัญของการทำจิตให้ผ่องใสในเวลาที่จะตาย ความรู้นี้เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ดูแลในการช่วยเหลือ ด้านจิตใจของผู้ใกล้ตาย

ทุกศาสนาให้ความสำคัญเรื่องจิตใจเมื่อ ใกล้ตายคล้ายๆ กัน เช่นมักมีพระหรือบาทหลวง ในศาสนานั้นมาเยี่ยมและปลอบขวัญผู้ป่วย ที่โรงพยาบาล เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ตายด้วยจิตอันสงบ ตายกับสติไม่หลงตาย ซึ่งถือว่าการตายที่ดี จะเห็นว่าความหมาย

ของการตายดีในแง่มุมของศาสนาต่างๆ นั้นมีความลุ่มลึกและลึกซึ้งกว่าความหมายด้าน วิทยาศาสตร์การแพทย์ตะวันตกแบบดั้งเดิม

พุทธศาสนาเชื่อว่า ชีวิตคนมีโอกาส ตลอดเวลาจนถึงวาระสุดท้าย อย่างไรก็ตาม แม้ถึงวาระสุดท้ายมนุษย์ก็ยังไม่หมดโอกาสที่จะได้ สิ่งที่ดีที่สุดของชีวิต หากบุคคลผู้นั้นมีปัญญา รู้เท่าทันชีวิตและบรรลุนิพพานในขณะจิตสุดท้าย

แนวทางช่วยเหลือคนใกล้ตาย

เมื่อมีความรู้ความเข้าใจด้านร่างกาย และจิตใจของคนใกล้ตาย และความตายดังกล่าว ไปแล้ว ก็สามารถช่วยเหลือคนใกล้ตายได้โดย

- **มีจิตใจที่อยากช่วยเหลือ** จิตใจที่อยากช่วยเหลือเป็นคุณสมบัติแรกที่ควรต้องมี เพราะจิตใจนั้นจะแสดงออกทางกาย วาจา ที่คนใกล้ตายสามารถสัมผัสและรับรู้ได้ เอื้อให้สิ่งที่จะทำเพื่อช่วยเหลือต่อไปได้ผลดี
 - **รู้เขารู้เรา** แต่ละคนมีความแตกต่างกัน เรื่องความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ และทัศนคติ คนใกล้ตายก็เช่นเดียวกัน แม้จะเหมือนและคล้ายกันในบางเรื่อง แต่ก็มี ความต่างกันด้วย การช่วยเหลือ จึงต้องรู้จักคนใกล้ตายเรื่องความเจ็บป่วยทางกาย ซึ่งทราบได้จากแพทย์ ผู้รักษา และรู้จักสภาพจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความเชื่อ วัฒนธรรม และ เศรษฐฐานะ ด้วยการรับฟังคนใกล้ตาย ให้เขาได้ระบายความรู้สึก บอกความต้องการ
- เมื่อ “รู้เขา” แล้ว ก็สามารถช่วยเหลือ ได้ถูกต้องและเหมาะสมโดยปรับใช้ วิธีการให้เข้ากับสภาพและภูมิหลังของ

คนใกล้ตาย โดยเฉพาะในด้านจิตใจ และความรู้สึก เช่น เรื่องที่จะทำให้แต่ละคนสบายใจอาจแตกต่างกัน ต้องเลือกพูดเลือกทำให้เหมาะสม ในกรณี que ผู้ใกล้ตายเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ควรเปิดโอกาสให้ได้เจริญสติ โดยไม่ถูกรบกวน ซึ่งจะช่วยให้คนใกล้ตายได้ใช้พลังในตัวเขาเองเผชิญกับความตายที่จะมาถึง ส่วนการ “รู้เรา” คือการรู้จักความสามารถและสภาพจิตใจของตนเอง ผู้ช่วยเหลือต้องมีจิตใจหนักแน่นมั่นคง และสติตั้งมั่น ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว นอกจากเป็นประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว ยังเกิดประโยชน์ต่อตนเองด้วย ผู้ที่เคยช่วยเหลือคนใกล้ตาย มีประสบการณ์ตรงกันว่า รู้สึกมีพลังเพิ่มขึ้น เมื่อการช่วยเหลือนั้นประกอบด้วยเมตตา กรุณา และอุเบกขา

- **เอาใจเขามาใส่ใจเรา** การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ช่วยให้สามารถช่วยเหลือคนใกล้ตายได้ดีขึ้น เพราะสิ่งที่เขาต้องการคือใครสักคนที่พยายามเข้าใจใส่ใจ เขา แม้ว่าเขาไม่สามารถโต้ตอบได้ แต่การสัมผัส การจับมือ สามารถช่วยให้เขารู้สึกดีและสงบได้

ที่กล่าวนี้เป็นเพียงส่วนน้อยนิดเท่านั้น เรื่องเกี่ยวกับภาวะใกล้ตายและความตายยังมีอีกมากมาย ล้วนแต่น่าสนใจและน่าศึกษา ทั้งใน

ด้านการแพทย์และด้านศาสนา สำหรับหนังสือภาษาไทยที่มีให้หาอ่านได้คือ “เหนือห้วงมรรณพ และประตูสู่ภาวะใหม่” ซึ่งพระไพศาล วิสาโล แปลจากหนังสือเรื่อง The Tibetan Book of Living and Dying โดยท่านโซเกียลรินโปเช ซึ่งให้ความกระจ่าง เกี่ยวกับความตาย และวิธีช่วยเหลือผู้ใกล้ตายอย่างดีเยี่ยมควรแก่การศึกษาอย่างยิ่ง ตอนที่พระไพศาลแปลไว้มีความว่า

“การตายอย่างสงบ เป็นสิทธิมนุษยชนที่สำคัญโดยแท้ อาจสำคัญยิ่งกว่าสิทธิในการลงคะแนนเสียงหรือสิทธิที่จะได้ความยุติธรรมเสียอีก ทุกศาสนาสอนว่า นี่เป็นสิทธิที่มีผลอย่างมากต่อปกติสุข และอนาคตทางจิตวิญญาณของผู้ใกล้ตาย ไม่มีสิ่งประเสริฐใดๆ ที่คุณสามารถจะให้ได้ นอกเหนือจากการช่วยให้บุคคลตายด้วยดี”

เมื่อการดูแลช่วยเหลือผู้ใกล้ตายสำคัญถึงเพียงนี้ ถึงเวลาหรือยังที่เราควรสนใจศึกษา และฝึกฝนตนเองให้สามารถเผชิญกับความตายของทั้งตนเองและผู้อื่น เพื่อให้ ตายดี ตายกับสติ ไม่หลงตาย เรียกว่ามีศิลปะในการตาย ซึ่งเท่ากับมีศิลปะในการดำเนินชีวิตนั่นเอง เพราะคนเราอยู่อย่างไรก็ตายอย่างนั้น ตายอย่างไรก็อยู่อย่างนั้น เป็นัจธรรมอยู่แล้ว

หากเราช่วยเหลือกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเรียนรู้จากกันและกัน เพื่อเตรียมความพร้อมในการตาย สิ่งที่จะได้ก่อนคือศิลปะในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะช่วยให้สังคมมนุษย์เป็นสังคมที่มีคุณภาพและเกิดความสงบสุขโดยทั่วกัน