

พระไพศาล วิสาโล. (2550). ความตายในมิติทางสังคมและจิตวิญญาณ. ใน อนุวัฒน์ สุขขุติกุล (บรรณาธิการ). *สรรสาระคืน หัวใจให้ระบบ สุขภาพ*. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี การพัฒนาและรับรองคุณภาพ โรงพยาบาล ครั้งที่ 8 “Humanized Healthcare...คืนหัวใจให้ระบบสุขภาพ” วันที่ 13-16 มีนาคม 2550 ศูนย์การประชุม อิมแพค เมืองทองธานี. นนทบุรี: สถาบันพัฒนาและรับรอง คุณภาพโรงพยาบาล(พรพ.).

ความตายในมิติทางสังคม และจิตวิญญาณ*



พระไพศาล วิสาโล

ทำไมจึงควรเรียนรู้เรื่องความตาย

เราทุกคนต้องตายไม่ช้าก็เร็ว ที่สำคัญก็คือเราตายได้ครั้งเดียวในชีวิตนี้ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราทุกคนจะต้องเตรียมตัวตายให้ดีที่สุด เพราะหากพลาดพลั้งไป เราก็ไม่อาจแก้ตัวได้ สอบเข้ามหาวิทยาลัย หรือสอบเข้าทำงาน เรายังมีโอกาสแก้ตัวได้หากสอบตก แต่เราไม่มีสิทธิทำอย่างนั้นได้กับความตาย

นี่เป็นเหตุผลประการแรกที่เราควรรู้จักความตายและเตรียมใจรับมือกับความตายขณะที่ยังมีเวลาอยู่ ประการต่อมาก็คือ แม้เราจะตายได้ครั้งเดียว แต่ขณะที่ยังไม่ตายนั้น เราต้องเผชิญกับความตายของคนที่เรารัก ของคนที่เรารู้จักและไม่รู้จักอีกมากมาย เราไม่รู้ว่าในช่วงชีวิตนี้เราต้องเผชิญกับความตายของคนที่เรารักและรู้จักอีกมากมายสักเท่าไร อาจจะไม่ใช่เพียง

* พระไพศาล วิสาโล. (2549). *เหนือความตาย: จากวิกฤตสู่โอกาส*. กรุงเทพฯ: เจริญชัยพุทธนิภา.

แค่ตัวเลขสองหน่วย แต่อาจเป็นสามหรือสี่หน่วย เช่น เวลาเกิดภาวะสงคราม หรืออุบัติเหตุร้ายแรง ในสภาวะเช่นนี้การที่เราเข้าใจเรื่องความตายได้ดีไม่เพียงแต่จะช่วยให้เราเผชิญกับความตายของคนที่เรารักได้อย่างดีเท่านั้น แต่เรายังสามารถที่จะช่วยคนเหล่านั้นได้ด้วย เราอาจจะช่วยให้เขาเหล่านั้นมีชีวิตยืนยาวไม่ได้ แต่เราสามารถช่วยให้เขาตายอย่างดีที่สุดหรือตายอย่างมีคุณภาพได้

ที่พูดมานี้เป็นเหตุผลในเชิงปัจเจกบุคคลอยู่มาก อย่างไรก็ตาม การศึกษาเรื่องความตายมีประโยชน์นอกเหนือจากประโยชน์ส่วนตัวหรือคุณค่าในเชิงปัจเจกบุคคล มันยังมีคุณค่าต่อสังคมทั้งสังคมเลยทีเดียว พิจารณาให้ดีแล้วจะพบว่าความเข้าใจเรื่องความตายนั้นมีผลกำหนดสภาพความเป็นไป หรือทิศทางของสังคมไม่น้อยเลย ที่เห็นได้ชัดก็คือ เมื่อเราไม่สนใจเรื่องความตาย ปิดหูปิดตาไม่รับรู้เรื่องความตาย ไม่ช้าไม่นานเราก็จะหลงลืมไปว่าสักวันหนึ่งเราก็ต้องตาย คนจำนวนไม่น้อยในสังคมปัจจุบันอยู่ในสภาพที่เรียกว่าลืมตาย ลืมว่าจะต้องตาย ดังนั้นจึงเอาแต่แสวงหาเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจ และความสำเร็จทางโลก โดยไม่คิดเลยว่าสิ่งเหล่านั้นจะช่วยเขาได้ไหมเมื่อความตายมาถึง และเขาจะเอาสิ่งเหล่านั้นไปได้ไหมเมื่อสิ้นลม พฤติกรรมเช่นนี้ยังส่งผลไปถึงแบบแผนของสังคมปัจจุบันที่มุ่งแต่ความเจริญเติบโตทางวัตถุ วัดความเจริญก้าวหน้าของประเทศโดยดูจากอัตราการเติบโตของจีดีพี และตัวเลขอีกไม่กี่ตัว เช่น ตัวเลขการซื้อขายในตลาดหุ้น และค่าของเงินบาทเมื่อเทียบกับดอลลาร์ คนทั้งสังคมสนใจตัวเลขเพียงไม่กี่ตัวเพราะเราลืมไปว่าเราจะต้องตาย และตัวเลขเหล่านี้มันช่วยอะไรเราไม่ได้เมื่อถึงเวลานั้น

ทำไมคนทุกวันนี้ถึงหลงลืมความตาย คำตอบประการหนึ่งก็คือ เพราะความตายถูกปิดบังเอาไว้จนยากจะเห็นได้ในชีวิตประจำวัน ที่พูดนี้หมายถึงความตายที่ประสบสัมผัสด้วยตนเอง มิใช่ความตายที่เห็นทางโทรทัศน์หรือหนังสือพิมพ์ อันเป็นความตายที่อยู่ห่างไกลและเราไม่รู้สึกผูกพันด้วย หรือความตายในภาพยนตร์และวิดีโอเกม ซึ่งเป็นความตายแบบเทียมๆ ส่วนความตายของคนทุกๆ ไป เวลานี้ก็นิยมกันออกไปให้อยู่ห่างแม้กระทั่งจากคนใกล้ชิด เพราะปัจจุบันมักตายกันที่ห้องไอซียูที่คนทั่วไปเข้าถึงได้ยาก นอกจากนั้นยังมีการปิดกั้นไม่ให้เราได้สัมผัสพบเห็นกับคนตาย หากไม่กีดกั้นให้ความตายเป็นเรื่องที่สะอาดไม่น่ากลัว เช่น ปิดผนึกไว้ในโลง

ที่มีติดขัด เช่น ตกแต่งศพให้สวยงาม มีดอกไม้ประดับประดา เป็นต้น

เมื่อความตายกลายเป็นเรื่องน่ากลัว

อย่างไรก็ตามการที่คนเรากลัวตายนั้นยังมีเหตุผลที่ลึกไปกว่านั้นอีก นั่นคือเราแกล้งลืม เพราะลึกๆ เรากลัวความตายมาก เรากลัวตาย ไม่อยากนึกถึงความตาย ก็เลยผลักมันออกไปจากจิตสำนึก หรือจะเรียกว่าเก็บกดเอาไว้ในจิตไว้สำนึกก็ได้ จนลืมไปว่าเราจะต้องตาย การหมกมุ่นอยู่กับความสนุกสนาน ความบันเทิงเรีงรรมย์ทางเพศ การแสวงหาเงินทองชื่อเสียงและอำนาจ เป็นวิธีการหนึ่งในการที่จะทำให้ตัวหลงลืมเรื่องความตาย เป็นการเบนความสนใจออกไปจากสิ่งที่ตนหวาดกลัว

ปัจจุบันเรากลัวความตายกันมากเนื่องจากเราไม่เข้าใจเรื่องความตาย เราไปเข้าใจว่า ความตายเป็นจุดสุดท้ายของชีวิต เมื่อชีวิตดำเนินมาถึงความตายก็มักเข้าใจว่าชีวิตนั้นจบสิ้นแล้ว ไม่มีอะไรหลังจากนั้นอีกต่อไป ยิ่งไปกว่านั้นเรายังมองว่าความตายเป็นเรื่องของความเจ็บปวดทรมานที่มีแต่ความเสื่อมสลายความพินาศเป็นจุดหมายปลายทาง นั่นเป็นเพราะเรามองแต่ในแง่ร่างกาย หรือมองความตายเฉพาะมิติกายภาพ ถ้าเรามองความตายแต่ในแง่กายภาพเราจะเห็นว่ามีแต่ความเสื่อมความพินาศย่อยยับเมื่อถึงจุดสุดท้ายของชีวิต แต่ถ้าเรามองเห็นความตายในมุมที่กว้างขึ้นโดยคลุ้มไปถึงเรื่องจิตใจหรือเรื่องจิตวิญญาณด้วยแล้ว เราจะพบว่าความตายมิใช่ "วิกฤต" เท่านั้น หากยังเป็น "โอกาส" อีกด้วย คือเป็นโอกาสที่จิตจะได้พัฒนาไปสู่อีกระดับหนึ่ง เกิดพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ที่ไปพ้นจากสภาวะเดิม ความตายเป็นโอกาสให้เกิดพัฒนาการทางจิตวิญญาณได้แม้ร่างกายจะเสื่อมทรุดแตกสลาย แต่ถ้าเราเห็นความตายว่าเป็นเรื่องกายภาพหรือเป็นเรื่องร่างกายล้วนๆ ที่วัดกันด้วยตัวเลขการเต้นหัวใจ ความดันเลือด และเส้นกราฟจากสมอ เมื่อเรามองเพียงแค่นี้ ความตายก็เป็นเรื่องน่ากลัวมาก เพราะมันหมายถึงความย่อยยับแตกดับของร่างกาย เราถึงกลัวความตายมาก

การกลัวความตายแบบนี้ทำให้เกิดปัญหามากมายร้ายแแปด เช่น การพยายามหนีความตายให้ไกลที่สุด และหากหนีไม่ได้ ก็ขอประวิงให้ตายช้า

ที่สุด เมื่อมีคนเจ็บป่วยใกล้ตาย ส่วนใหญ่ก็พยายามใช้เครื่องช่วยชีวิต ต่อ
ท่อเข้าไปตามทวารต่างๆ ทั้งร่างกาย และใช้ทุกวิธีที่จะยืดลมหายใจให้ได้
นานที่สุด หรือกระตุ้นการเต้นของหัวใจให้นานที่สุด จนกระทั่งไม่สามารถ
ตายอย่างสงบ หรือไม่สามารถทำให้สงบได้ เพราะเกิดความเจ็บปวดมาก
จากการรักษาแบบก้าวร้าวรุนแรงแบบนั้น นอกจากสร้างความเจ็บปวดแก่
ผู้ป่วยแล้ว การพยายามหนีความตายแบบนี้ยังก่อให้เกิดความสูญเสียทาง
ด้านเศรษฐกิจอย่างมากมาย ทั้งต่อครอบครัวผู้ป่วยและต่อส่วนรวม มีตัวเลข
ว่าในสหรัฐอเมริกา ค่าใช้จ่ายเพื่อช่วยให้คนมีลมหายใจยืดยาวขึ้นนั้นเป็นตัว
เลขมหาศาล ประมาณว่า 60 เปอร์เซ็นต์ของค่าใช้จ่ายในการรักษาผู้ป่วย
ทั้งประเทศนั้นหมดไปกับการดูแลผู้ป่วยในระยะ 6 เดือนสุดท้าย น่าสนใจ
ว่าในจำนวน 60 เปอร์เซ็นต์ที่ใช้นั้น มีกี่เปอร์เซ็นต์ที่ใช้ไปกับการต่ออายุ
หรือยืดลมหายใจผู้คนในช่วง 2-3 ชั่วโมงหรือ 2-3 วันสุดท้ายของชีวิต

เป็นเพราะเรามีทัศนคติว่าความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวที่ต้องพยายาม
หลีกเลี่ยงให้ได้ไกลที่สุด เราจึงมักใช้ช่วงเวลาที่หายๆ ของชีวิตไปอยู่ในโรงพยาบาล
โดยฝากทุกอย่างไว้กับหมอ โดยไม่คิดว่าในช่วงสำคัญของชีวิตเช่นนี้ สิ่ง
สำคัญที่สุดไม่ได้อยู่ที่การยืดลมหายใจให้นานที่สุด หากอยู่ที่การเตรียมใจ
ให้สามารถเผชิญกับความตายได้อย่างสงบสันติที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่
คนส่วนใหญ่ไม่ได้นึกถึงเรื่องนี้ เพราะไม่เคยเตรียมตัวไว้ก่อนเลยในยามที่
ยังปกติสุขอยู่ หรือถึงนึกได้ก็สายไปเสียแล้ว เพราะไม่มีใครที่จะช่วยเราได้
ในเรื่องนี้นอกจากตัวเราเอง

การเห็นความตายเป็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัวยังก่อให้เกิดผลกระทบตาม
มาอีกหลายอย่าง อาทิ การนิยมให้คนไปตายนอกบ้าน และเมื่อตายแล้วก็ตั้ง
ศพนอกบ้าน เช่นที่วัด สมัยก่อนคนไทยจัดงานศพกันที่บ้าน แม้ในชนบท
ปัจจุบันก็ยังมีธรรมเนียมนี้อยู่ แต่คนในเมืองไม่จัดงานศพกันที่บ้านแล้ว ส่วน
หนึ่งเพราะสถานที่ไม่อำนวย อีกส่วนหนึ่งเพราะเห็นว่าศพนั้นเป็นสิ่งปฏิญู
อูจาด ไม่สะอาด ไม่เอื้อต่อสุขอนามัย จึงเอาออกนอกบ้าน ขณะที่ห้องส้วม
ซึ่งแต่ก่อนเอาไว้นอกบ้าน ก็กลับย้ายเข้ามาไว้ในบ้าน เพราะถือว่าสะอาด
สะอาด สวนทางกับศพซึ่งถือเป็นของไม่สะอาด

การพยายามทำให้ศพเป็นสิ่งสะอาด ไม่อูจาด ทำให้งานศพสมัยนี้เป็น
เรื่องสิ้นเปลืองมาก เพราะต้องเอาศพไปตั้งในวัดหรือสถานที่ดูโล่งโปร่ง มี

การตกแต่งศพและประดับประดาศพ เมรุเผาศพก็ทำให้เผาศพได้อย่างมิดชิด ไม่เปิดโล่งอย่างเมรุในชนบท ซึ่งเปิดให้ทุกคนได้เห็นศพทั้งก่อนเผาและระหว่างเผา

การเห็นว่าศพเป็นสิ่งไม่สะอาดที่ควรตั้งไว้นอกบ้าน เป็นความคิดที่ได้รับอิทธิพลจากวิทยาศาสตร์สมัยใหม่โดยเฉพาะเมื่อค้นพบว่า แบคทีเรียเป็นสาเหตุของโรคหลายชนิด ทำให้เกิดความคิดเรื่องความสะอาดที่ไร้เชื้อโรค (ความสะอาดสมัยก่อนไม่เกี่ยวกับเชื้อโรค แต่เกี่ยวกับสายเลือดหรือวรรณะหรือบุญบาป เป็นต้น) พฤติกรรมที่คนแต่ก่อนถือว่าธรรมดา เช่น การไม่สวมรองเท้า ไม่ล้างมือ หรือกินข้าวด้วยมือ กลายเป็นเรื่องไม่สะอาดขึ้นมา ความคิดที่ว่าความสะอาดคือการปลอดจากเชื้อโรคนี้เป็นเหตุผลส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้คนนิยมนำคนป่วยไปอยู่โรงพยาบาล ซึ่งนอกจากจะสะอาดแก่ผู้ป่วยแล้ว ยังเป็นผลดีต่อคนในบ้านที่ไม่ต้องห่วงกังวลกับเชื้อโรคหรือสิ่งปฏิกูลจากผู้ป่วย

ความคิดแบบวิทยาศาสตร์ซึ่งนิยมมองสิ่งต่าง ๆ แต่ในเชิงวัตถุ ที่ซึ่งดวงวัด หรือจับต้องได้ ยังมีอิทธิพลสำคัญในการทำให้ผู้คนมองความตายแต่ในแง่กายภาพดังได้กล่าวมา จนลืมนึกถึงมิติด้านจิตใจหรือด้านจิตวิญญาณ ความคิดแบบวิทยาศาสตร์ดังกล่าวยังทำให้ความตายหมายถึงความย่อยยับดับสลายของชีวิต เป็นจุดสุดท้ายของชีวิต ที่ไม่มีอะไรหลังจากนั้น ตรงนี้เองเป็นจุดที่ทำให้ความตายเป็นสิ่งน่ากลัวยิ่งขึ้น เพราะในสัญชาตญาณส่วนลึกที่สุดของคนเรานั้นต้องการความเป็นอมตะ ปรารถนาความสืบเนื่องของตัวเอง ทนไม่ได้ที่ตัวตนจะดับสูญ ถ้ามองแบบพุทธ ปุถุชนย่อมมีความยึดมั่นในความเป็นตัวตน เพราะนี่กว่าตัวตนนั้นมีอยู่จริง จึงต้องการให้ตัวตนคงอยู่ ยั่งยืนสืบเนื่องต่อไป แต่เมื่อวิทยาศาสตร์บอกเราว่าความตายเป็นจุดสุดท้ายของชีวิต ไม่มีอะไรหลังจากนั้น ไม่มีทั้งนรกสวรรค์ หรือชีวิตหลังตาย เราจะรู้สึกอย่างไร ในยามปกติเราอาจไม่รู้สึก แต่เมื่อกระทบกับความตายเข้าแล้วหรือเมื่อความตายมาอยู่ใกล้ตัว เราย่อมอดอัดกระสับกระส่าย ทนไม่ได้ที่ตัวตนจะดับสูญ ดังนั้นจึงดิ้นรนที่จะหนีความตายไปให้ไกลที่สุด หรือยิ่งกว่านั้นก็คือพยายามหาทางทำให้ตัวเองเป็นอมตะ

แต่ชื่อเสียงเกียรติยศหรืออนุสาวรีย์ไม่ใช่คำตอบเดียวของคนสมัยนี้ที่ต้องการเป็นอมตะ การมีทรัพย์สินเงินทอง มีดีกรรบ้านช่องใหญ่โต ก็เป็นทางเลือกของคนสมัยนี้ด้วยเช่นกัน การที่เอาตัวตนไปผูกติดกับอะไรบางอย่างที่ดูมั่นคงยั่งยืนเป็นรูปธรรม ช่วยทำให้เรารู้สึกมีตัวตนที่มั่นคงยั่งยืนตามไปด้วย และพลอยทำให้เกิดความหวังว่าตัวตนจะยั่งยืนชั่วกาลนาน วิธีนี้ดูน่าพอใจและมีเสน่ห์มากกว่าการเสียสละชีวิตเพื่อชาติ เพราะ (เชื่อว่า) ตัวตนสามารถยั่งยืนไปได้โดยไม่ต้องสร้างวีรกรรมหรือให้ใครมาสังหารเสียก่อน นี่เป็นคำตอบของลัทธิบริโภคนิยมที่ได้รับความนิยมอย่างสูงจนกำลังมาแทนที่ลัทธิชาตินิยมในการสร้างความหวังเกี่ยวกับตัวตนอมตะ ด้วยเหตุนี้จึงไม่น่าแปลกใจที่ผู้คนรู้สึกศรัทธาหลงใหลกับยี่ห้อดังๆ เพราะการที่เขารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของยี่ห้อระดับโลกที่ดูยั่งยืนเป็นอมตะนั้น ทำให้เขามั่นใจว่าตัวตนของตนจะยั่งยืนเป็นอมตะด้วยแม้ร่างกายจะดับสูญไปแล้วก็ตาม บ่อยครั้งยี่ห้อดังๆ ยังทำให้เขารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มคนที่นิยมของยี่ห้อเดียวกัน อย่างเช่น มอเตอร์ไซค์ฮาร์เลย์เดวิดสัน หรือรถโฟล์ก กลุ่มเหล่านี้ทำให้ผู้คนรู้สึกว่าตนมีกลุ่มก้อนสังกัดที่ฝากใจหรือฝากตัวตนไว้ได้ กลุ่มเหล่านี้มีเสน่ห์ก็เพราะผู้คนรู้สึกว่าเมื่อเขาตายไปแล้ว กลุ่มเหล่านี้ก็จะยังคงอยู่ ซึ่งหมายถึงตัวตนของเขาได้คงอยู่สืบเนื่องตามไปด้วย ทั้งหมดนี้เป็นทางออก

ของคนสมัยนี้ที่ต้องการในส่วนลึกให้ตัวตนเป็นอมตะ หลังจากทีพระเจ้าหรือสวรรค์ได้สูญหายไปจากโลกของเขาแล้วด้วยอิทธิพลของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

พูดอีกอย่างคือว่า อารยธรรมสมัยใหม่ที่มุ่งสั่งสมความมั่งคั่งทางวัตถุ ตลอดจนอุดมการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะลัทธิชาตินิยม หรือบริโภคนิยม เหล่านี้ โดยส่วนลึกแล้วมันพยายามตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณของผู้คนที่ปรารถนาความเป็นอมตะหรือความสืบเนื่องของตัวตน ในเมื่อไม่มีสวรรค์ ไม่มีพระเจ้าที่จะยึดถือได้ ผู้คนจำนวนไม่น้อยก็มีวิธีการแบบโลกย์ๆ เหล่านี้มา เป็นสิ่งตอบสนองความต้องการส่วนลึกแทน

จะว่าไปแล้วอารยธรรมทั้งหลายของมนุษย์มีขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการดังกล่าว มีนักประวัติศาสตร์ผู้หนึ่งตั้งข้อสังเกตว่า เมื่อคริสต์ศาสนาเริ่มเสื่อมอิทธิพลลงไปและยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการ (Renaissance) เริ่มถือกำเนิดขึ้นมา สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดก็คือ ผู้คนเริ่มหมกมุ่นคิดถึง ความตายมากขึ้น ผิดกับก่อนหน้านั้น คือช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 11-12 ตอนนั้นคริสต์ศาสนายังมีอิทธิพลอยู่มาก ผู้คนจึงเชื่อว่าความตายมิใช่เรื่องน่ากลัว เพราะเมื่อตายไปก็จะไปรวมกับพระเจ้า แต่เมื่อความเชื่อนี้เสื่อมอิทธิพลลงไป คนก็เริ่มเห็นความตายเป็นเรื่องน่ากลัว สุสานของคนยุโรปยุคนี้นิยมสลักหรือปั้นภาพศพที่น่าเกลียดน่ากลัว ความตายในทัศนะของคนยุคนี้มิใช่เรื่องน่ายินดีที่วิญญาณของตนจะได้ไปอยู่กับพระเจ้าแล้ว แต่กลับก็มีความหมายเพียงแต่ความน่าเบียดศพของร่างกาย

เมื่อมีความเชื่อแบบนี้มากขึ้นเรื่อยๆ ว่าความตายเป็นจุดสุดท้ายของชีวิต ความตายก็กลายเป็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว แต่ขณะเดียวกันจิตส่วนลึกยังต้องการความเป็นอมตะของตัวตน จึงพยายามแสวงหาสิ่งต่างๆ ขึ้นมา เพื่อตอบสนองความต้องการส่วนลึกนี้ ชื่อเสียงเกียรติยศเป็นทางออกอย่างหนึ่งของคนยุคนี้ที่ต้องการเป็นอมตะ ดังจะเห็นได้ว่ายุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการเป็นยุคที่ผู้คนแข่งขันกันสร้างชื่อเสียง จะเป็นดาร์วินซี ไมเคิลแองเจโล ราฟาเอล ตลอดจนศิลปินดั่งๆ ทั้งหลายในยุคนี้ล้วนต้องการสร้างชื่อเสียงกันทั้งนั้น ในขณะที่ยุคก่อนหน้านั้น ศิลปินจะไม่มีความคิดเช่นนั้น เพราะเขาไม่ต้องการฝากชื่อเสียงเอาไว้ ชื่อเสียงไม่มีความหมายเพราะเขาคิดว่าภพหน้า ชีวิตหน้าสำคัญกว่า จึงมุ่งอุทิศชีวิตนี้เพื่อพระเจ้า วาดภาพเพื่อเป็น

สมบัติของศาสนายิ่งกว่าเพื่อสร้างชื่อเสียงให้ตนเอง

มาถึงยุคฟื้นฟูศิลปวิทยา ความเชื่อในชีวิตหน้าและภพหน้าเริ่มจางคลาย ผู้คนคิดว่ามีเพียงโลกนี้หรือชีวิตนี้เท่านั้น จึงพยายามสร้างชื่อเสียงเพื่อให้เป็นอมตะ แม้เขาจะวาดภาพเกี่ยวกับพระเจ้ามาก แต่แรงจูงใจที่สำคัญไม่น้อยก็คือ ความต้องการฝากชื่อเสียงไว้ให้เป็นอมตะ ความใส่ใจเรื่องชื่อเสียงและความหมกมุ่นในเรื่องเกียรติยศจะมีความเด่นชัดมากในยุคนี้และส่งผลถึงผู้คนในยุคหลังๆ กระทั่งยุคปัจจุบัน อย่างไรก็ตามเกียรติยศและชื่อเสียงที่ได้มานั้นตอบสนองความต้องการเป็นอมตะได้เพียงชั่วคราวช่วยยามเท่านั้น เมื่อความตายมาถึงเขาจะพบว่าชื่อเสียงเกียรติยศนั้นไม่ใช่คำตอบ ความรู้สึกที่ว่าตัวตนใกล้ขาดสูญจะหลอกหลอนเขาในช่วงวิกฤตของชีวิต

ความตายกับอารยธรรม

ถ้าเราพิจารณาให้ดีจะเห็นว่าทัศนะเรื่องความตายนั้นถึงที่สุดแล้วเป็นตัวกำหนดอารยธรรม อารยธรรมต่างๆ ในโลกนี้เป็นภาพสะท้อนทัศนะเรื่องความตายที่แตกต่างกัน อาทิเช่น อารยธรรมอียิปต์กับการสร้างพีระมิด อารยธรรมเขมรกับการสร้างนครวัด อารยธรรมริเบตกับการหันศพและทิ้งให้แร้งกิน สองอารยธรรมแรกมีความเชื่อว่าตัวตนนั้นยังยืนเป็นอมตะ ขณะเดียวกันก็มีความปรารถนาอยากให้ผู้ที่ยาไปแล้วโดยเฉพาะพระราชา กลับมาเกิดใหม่ จึงสร้างสถานที่เอาไว้รองรับผู้ที่มาเกิดใหม่ มีการระดมผู้คนจำนวนมากก่อสร้างสุสานอย่างใหญ่โต สิ้นเปลืองทรัพยากรมากมาย

ตรงกันข้ามกับริเบตซึ่งเห็นว่าคนเรานั้นมาจากธรรมชาติเมื่อตายไปก็กลับคืนสู่ธรรมชาติ กลายเป็นอาหารของสรรพสัตว์ ชื่อเสียงเกียรติยศหรือยศศักดิ์อันธรรพานไม่ว่าจะสะสมไว้มากเพียงใด ตายไปก็เป็นอันยุติ ไม่มีความหมายอีกต่อไป จึงไม่มีความจำเป็นต้องสร้างเทวสถานหรือสุสานรอคอยการกลับมาของคนที่ยาไป ส่วนอารยธรรมปัจจุบันเห็นว่าโลกหน้านั้นไม่มีหรือไม่สำคัญ สิ่งสำคัญอยู่ที่โลกนี้ชีวิตนี้ ดังนั้นการสร้างสุสานอย่างใหญ่โตเพื่อรองรับชีวิตหน้าของคนตาย จึงไม่ค่อยมี มีแต่การสร้างอนุสาวรีย์เพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นในโลกนี้ เช่น เพื่อสร้างความรักชาติ กระตุ้นให้คนเสีย

สละ หรือเพื่อชื่อเสียงเกียรติยศของวงศ์ตระกูลหรือของลูกหลาน (ซึ่งเป็นผู้สร้างอนุสาวรีย์) นอกจากนั้นความที่อารยธรรมสมัยใหม่เชื่อมั่นในโลกนี้มากกว่าโลกหน้า จึงมุ่งแสวงหาและดักดวงวิฤตุมารแปรออย่างไม่หยุดหย่อนมากกว่าที่จะสร้างบุญกุศลสำหรับโลกหน้า

ที่กล่าวมานี้ดูเหมือนเป็นเรื่องไกลตัว แต่ก็ต้องการชี้ให้เห็นว่าทัศนะเรื่องความตายนั้นเมื่ออิทธิพลต่อสังคมของเราและแบบแผนการใช้ชีวิตของเรา มาก ดังที่ได้พูดไว้แต่ต้นแล้วว่า ปัจจุบันผู้คนอยู่อย่างลืมหาย หันนี้ก็เพราะสังคมปัจจุบันเห็นความตายเป็นเรื่องน่ากลัว จึงพยายามปกปิดซ่อนเร้น ยิ่งเห็นความตายว่าเป็นจุดสุดท้ายของชีวิต ก็ยิ่งเกิดความกลัว พยายามลืมหายเรื่องนี้ และหมกมุ่นกับการเสเพลสุข แต่ไม่ว่าจะพยายามปิดหูปิดตาและหลีกเลี่ยงความตายอย่างไร ในที่สุดเราก็ต้องเผชิญกับความตายอยู่แน่นอน คำถามก็คือเมื่อถึงตอนนั้นเราจะเผชิญกับความตายอย่างไร เผชิญด้วยความสงบ หรือด้วยความทรมานทรมายและสะพรึงกลัว

ถึงที่สุดความตายเป็นเรื่องใกล้ตัวอย่างยิ่ง เพราะเรามีโอกาสตายทุกวินาที และอันที่จริงแล้วความตายเกิดขึ้นกับเราทุกขณะ เซลล์ต่างๆ ในร่างกายตายตลอดเวลา แต่ก็มีเซลล์ใหม่มาแทนที่ จึงดูเหมือนว่าร่างกายของเรานั้นคงที่ แท้จริงแล้วร่างกายของเราขณะนี้กับเมื่อสิบปีก่อน เป็นคนละร่างก็ได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งร่างของเราเมื่อสิบปีก่อนได้ตายไปแล้ว และมีร่างใหม่มาแทนที่ จิตของเราก็เช่นกัน มีการเกิดดับตลอดเวลา แต่มีความสืบเนื่องกัน จึงดูเหมือนว่าเป็นจิตที่คงที่คงตัว การเข้าใจแบบนี้ทำให้เห็นจิตเป็นตัวเป็นตน แต่ที่จริงไม่ใช่

แต่ความตายหรือแตกดับแบบทุกขณะจิตนั้นไม่สำคัญสำหรับเราเท่ากับความตายชนิดที่เหลือแต่ร่างกายที่ไร้วิญญาณ คำถามคือ เราจะทำอย่างไรกับความตายแบบนี้ ถ้าเรารู้จักความตายดีพอ เราย่อมเผชิญกับความตายด้วยใจสงบได้ แต่คนสมัยนี้ไม่พยายามทำความเข้าใจกับความตาย คือเห็นความตายแต่ในแง่กายภาพ เป็นเพียงการแตกดับของร่างกาย จึงเห็นความตายเป็นเรื่องน่ากลัว เป็นเรื่องเลวร้าย เป็นสภาวะที่มีแต่ทุกข์ทรมานสถานเดียว โดยมองข้ามความจริงไปว่า แม้ร่างกายจะแตกดับ แต่เราสามารถรักษาจิตประคองใจให้สงบ ไม่ทุกข์ร้อนทรมานทรมายไปกับร่างกายได้ด้วย

วิธีเตรียมตัวตาย

ความทุกข์ของผู้คนในยามที่เผชิญกับความตายนั้น ไม่ใช่เป็นแต่ความทุกข์เนื่องจากความเจ็บปวดรวดร้าวทางกายเท่านั้น ที่สำคัญกว่านั้นก็คือความทุกข์ทางจิตใจ อาทิ เช่น ความกลัว ความตื่นตระหนก ความรู้สึกดังก้าวสร้างความทรมานทรมายและทรมานแก่ผู้คนยิ่งกว่าอาการทางกายด้วยซ้ำ ความรู้สึกดังก้าวนี้ทำให้ผู้คนพยายามผลัดไลความตาย แต่ทำเท่าไรก็ไม่สำเร็จ จึงทุกข์ทรมานยิ่งขึ้นไป หากเราต้องการเผชิญหน้ากับความตายอย่างสงบ เราต้องเรียนรู้ที่จะไม่ผลัดไลความตายเมื่อเวลานั้นมาถึง ยอมรับความตายว่าเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นกับเราในที่สุด จะทำเช่นนั้นได้ ก็ต้องหมั่นทำใจให้คุ้นเคยกับความตายตั้งแต่เนิ่นๆ ไม่ใช่มาทำเอาตอนจวนตัวแล้ว การพิจารณาความตายสม่ำเสมอที่เรียกว่า มรณสติ เป็นสิ่งที่ควรทำเป็นอาจินคือ เตือนตนว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับเราไม่ช้าก็เร็ว การทำเช่นนี้สม่ำเสมอ ช่วยให้เราไม่ล้มตาย ไม่อยู่อย่างประมาท เวลาได้รับรู้ถึงความตายของผู้อื่นหรืออ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์ แทนที่จะตื่นเต้นไปตามข่าวสาร ให้เตือนตนเองว่า สักวันหนึ่งเราก็ต้องเป็นอย่างเขา เวลาขึ้นรถลงเรือนั่งเครื่องบินควรเตือนตนว่านี่อาจเป็นการเดินทางครั้งสุดท้ายของเรา ก่อนจะเข้านอนควรระลึกว่าอาจไม่มีพรุ่งนี้สำหรับเราก็ได้ในห้องเดียวกัน ไปงานศพแต่ละครั้ง ควรถือเป็นโอกาสที่จะได้ตอกย้ำตนเองในเรื่องสังขารของชีวิต แทนที่จะมัวแต่สังสรรค์กับมิตรสหายเท่านั้น

นอกจากการเตือนตนเรื่องความตายแล้ว ควรหาโอกาสพิจารณาถึงความตายอย่างเป็นรูปธรรมด้วยว่า เมื่อเราจะต้องตายจริงๆ ไม่ว่าจะเพราะโรคภัย หรืออุบัติเหตุ เราจะรู้สึกอย่างไร และควรจะทำใจอย่างไร นึกภาพให้เห็นเด่นชัด จับความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้น และยอมรับตามที่เป็นจริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะช่วยให้เรารู้จักตัวเองได้ดีขึ้นและรู้ว่าจะต้องฝึกฝนตนเองอย่างไร การสวดหาสาเหตุของความกลัว จะช่วยให้เรารู้วิธีที่จะแก้ไขหรือลดทอนความกลัวนี้ได้

การฝึกใจให้คุ้นเคยกับความตายช่วยให้เรายอมรับความตายได้มากขึ้น และสามารถเผชิญหน้ากับความตายด้วยใจสงบ แต่ยังมีอีกสองสามปัจจัยที่สำคัญด้วยเช่นกัน ได้แก่ การหมั่นทำความดี สร้างกุศลอยู่เสมอ ผู้

ที่ได้ทำกรรมดีไว้ตลอดชีวิต เมื่อเผชิญกับความตาย ย่อมมีความมั่นใจและมั่นใจว่าจะได้ไปสุคติ ตรงกันข้ามกับผู้ที่ทำกรรมชั่ว ย่อมมีความทุกข์เมื่อวาระสุดท้ายใกล้จะมาถึง เพราะกลัวจะไปสู่ทุกข์ ในทางพุทธศาสนายังเชื่ออีกด้วยว่า เมื่อใกล้ตายจะเกิดนิมิตสองประเภท คือ กรรมนิมิต และคตินิมิต นิมิตอย่างแรกหมายถึงภาพที่ปรากฏเกี่ยวกับกรรมที่ได้เคยกระทำไว้ หากทำความดีมาตลอด กรรมนิมิตจะเป็นในทางที่ดี แต่หากทำชั่ว จะเกิดกรรมนิมิตที่น่ากลัว ส่วนคตินิมิตหมายถึงนิมิตหรือภาพเกี่ยวกับภพหน้าที่ตนจะไปเกิด คนที่ทำความดีจะเกิดคตินิมิตที่งดงาม ส่วนคนทำชั่วจะพบเห็นนิมิตที่น่ากลัว นิมิตที่ดีย่อมช่วยให้ผู้ใกล้ตายมีอาการที่สงบ ในทางตรงข้ามนิมิตที่น่ากลัวย่อมมีผลให้ผู้ใกล้ตายกระสับกระส่าย ทุกข์ทรมาน

นอกจากกรรมดีแล้ว สติเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ การรักษาจิตให้เป็นปกติ ไม่ตื่นตระหนก หวาดกลัว หรือยินดียินร้าย จะช่วยให้จิตสงบได้ในยามที่ถือว่าเป็นวิกฤตของชีวิต คนที่ไม่มีสติ เมื่อร่างกายเจ็บปวด ใจก็จะทุกข์ทรมานไปด้วย แต่ผู้ที่มีสติเข้มแข็ง แม้กายจะเจ็บปวด แต่ใจจะไม่ทุกข์ไปกับร่างกาย สติช่วยให้ใจไม่ติดยึดกับความเจ็บปวด หรือไปยึดเอาความเจ็บปวดมาเป็น “ของฉัน” เป็นแต่รู้ว่ามีความปวดเกิดขึ้นเท่านั้น มีผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายหลายคนที่อาศัยการเจริญสติและสมาธิภาวนา ทำให้ไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดเลยแม้แต่หน่อย หรือใช้น้อยมาก การมีสติเท่าทันความกลัวที่เกิดขึ้น ก็เป็นปัจจัยที่ช่วยให้เผชิญกับความตายได้อย่างสงบ

การหมั่นพิจารณาความตาย การทำกรรมดี และการฝึกสติ เป็นสิ่งที่บุคคลพึงตระเตรียมอย่างสม่ำเสมอและอย่างเนิ่นๆ แต่เมื่อความตายใกล้เข้ามา มีอีกหลายอย่างที่ควรเตรียมให้พร้อมเพื่อรับมือกับความตายด้วยใจสงบ อาทิ การสะสางกิจต่างๆ ไม่ให้ค้างค้ำ ความเป็นห่วงในบางสิ่งบางอย่างที่ยังค้างค้ำ เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ผู้คนกระสับกระส่ายเมื่อใกล้ตาย สิ่งนั้นอาจได้แก่ การงานที่ยังไม่แล้วเสร็จ มรดกที่ยังไม่ได้ทำ ทรัพย์สินที่ยังไม่ได้สะสาง หรือภารกิจบางอย่างเกี่ยวกับลูกหลานหรือบิดามารดา ที่ยังคาราคาซังอยู่ สิ่งเหล่านี้ควรสะสางให้แล้วเสร็จก่อนที่จะไม่มีโอกาส ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่า ความห่วงกังวลไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม นอกจากจะทำให้ทุกข์ทรมานในยามใกล้ตายแล้ว เมื่อสิ้นลม ก็จะเป็นเหตุให้ไปสู่ทุกข์ได้

สิ่งค้างคาใจเป็นการระอึกประการหนึ่งที่ควรปลดเปลื้องหรือสะสางให้แล้วเสร็จ อาทิเช่น ความรู้สึกโกรธเคืองเจ็บแค้นใครบางคน โดยเฉพาะคนที่เคยใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ ลูกหลาน หรือเพื่อนร่วมงาน หรือความรู้สึกผิดที่ได้กระทำการไม่สมควรต่อคนเหล่านั้น เมื่อความตายใกล้เข้ามาควรรหาทางปลดเปลื้องความรู้สึกเหล่านั้น เช่น ให้อภัย ขอโทษ หรือขอโทษ การกระทำดังกล่าวต้องอาศัยความกล้าไม่น้อย เช่นเดียวกับการพยายามลดทิวิมานะ ไม่ติดยึดกับหน้าตา หากไม่แล้ว จะต้องจ่ายด้วยบทเรียนราคาแพง คือความทุกข์ใจในยามใกล้ตาย

ทรัพย์สินสมบัติ ชื่อเสียงเกียรติยศ ลูกหลาน พ่อแม่ คนรัก หรือคู่ครอง เป็นสิ่งที่ควรตัดใจปล่อยวางเช่นกันเมื่อวาระสุดท้ายใกล้มาถึง การเป็นห่วงคนเหล่านั้นยังทำให้ความตายกลายเป็นเรื่องทุกข์ทรมานมากขึ้น การปล่อยวางเกิดขึ้นได้ยากเพราะความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็น "ตัวกู ของกู" ความตายนั้นโดยตัวมันเองก็เป็นประกาศิตจากธรรมชาติว่า ไม่มีอะไรเป็นของเราสักอย่าง เพราะเราเอาติดตัวเมื่อตายไปแล้วไม่ได้เลย แต่บ่อยครั้งประกาศิตดังกล่าวผู้คนกลับไม่ได้ยิน จึงจำเป็นที่จะต้องตอกย้ำกับตัวเองเพื่อให้ปล่อยวางก่อนที่สิ่งเหล่านั้น (พูดให้ถูกต้องคือ ความติดยึดสิ่งเหล่านั้น) จะทำให้เราทุกข์ทรมานในยามใกล้ตาย

จะทำเช่นนั้นเราควรฝึกปล่อยวางในชีวิตประจำวันเสียแต่เนิ่นๆ เวลาเงินหาย ข้าวของถูกลักขโมย หรือเจ็บป่วย ควรฝึกใจให้เป็นปกติ ไม่พุ่มพวยเสียอกเสียใจให้มาก ให้ระลึกว่าเป็นความสูญเสียพลัดพรากเพียงเล็กน้อย เมื่อเทียบกับความสูญเสียครั้งสำคัญที่สุดในชีวิตซึ่งจะต้องมาถึงอย่างแน่นอน ความสูญเสียและความทุกข์เล็กๆ น้อยๆ มิใช่อะไรอื่น หากคือแบบฝึกหัดให้เรารู้จักปล่อยวางและทำใจเมื่อเผชิญทุกข์ภัยที่ยิ่งใหญ่กว่า การฝึกทำใจนี้ย่อมรับความพลัดพรากสูญเสียซึ่งเป็นธรรมดาของชีวิต จะช่วยให้เราสามารถปล่อยวางสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในชีวิตได้มากขึ้นเมื่อความตายมาถึงอันจะช่วยให้เรายอมรับความตายได้ง่ายขึ้นด้วย

ที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นปัจเจกภายใน คือการทำใจในฝ่ายผู้ใกล้ตาย อย่างไรก็ตามการเผชิญกับความตายอย่างสงบนั้น ปัจเจกภายนอกก็สำคัญ แม้ไม่สำคัญกว่าปัจเจกภายใน ปัจเจกภายนอกที่ช่วยให้ผู้ตายจากไปอย่างสงบก็คือ บรรยากาศแวดล้อมผู้ใกล้ตาย ควรเป็นบรรยากาศแห่งความสงบ

มิใช่แวดล้อมด้วยผู้คนที่กำลังเศร้าโศก ร้องไห้ร้องไห้ หรือทะเลาะกันเรื่อง
มรดก หรือเถียงกันเรื่องใครจะเป็นผู้จ่ายค่าพยาบาลหรือค่างานศพ ห้องที่
มีพระพุทธรูปหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อของผู้ใกล้ตาย มีดอกไม้ประดับ
ประดาให้ดูแจ่มขึ้น มีการสวดมนต์ หรือทำสมาธิร่วมกัน ตลอดจนมีการ
เปิดเทปธรรมะที่น้อมใจให้เป็นกุศล ไม่พลุกล่นหรือมีเสียงรบกวน เหล่า
นี้ล้วนช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ซึ่งน้อมใจให้ผู้ใกล้ตายเกิดสมาธิ
และจิตที่สงบ เป็นกุศล

ความตายไม่ใช่เป็นแค่วิกฤตของชีวิตเท่านั้น หากยังเป็นโอกาสใน
ทางจิตวิญญาณ ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าจิตที่สงบเป็นกุศล ไม่เพียงแต่ช่วย
ให้ตายอย่างไม่ทุกข์ทรมานแล้ว ยังสามารถนำพาผู้ตายไปสู่สุคติ เป็นการ
ยกระดับจิตใจให้เข้าสู่ภพภูมิที่ดีกว่าเดิม ยิ่งผู้ใกล้ตายนั้นมีสติเต็มที เห็นโทษ
ของความติดยึดในสังขารหรือความสำคัญมั่นหมายในตัวตน จนสามารถ
ละวางได้อย่างสิ้นเชิง ก็จะเข้าถึงความวิมุตติหลุดพ้นคือนิพพานได้ทันที ดัง
พระสาวกหลายท่านได้กระทำไว้เป็นแบบอย่าง นับเป็นตัวอย่างที่ดีว่า ความ
ตายสามารถเป็นปัจจัยให้เกิดพัฒนาการทางจิตวิญญาณอย่างถึงที่สุดได้
ด้วยเหตุนี้เราจึงสมควรที่จะเตรียมตัวรับความตายแต่เนิ่นๆ ในขณะที่ยังมี
เวลาอยู่ ทั้งนี้เพื่อใช้ความตายให้เป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณ ไม่ปล่อยให้
ความตายนำชีวิตไปสู่วิกฤตหรือความแตกดับเท่านั้น

