

## มาซ้อมตายกันเถิดครับ

“อาจารย์คะหนูกลัวตายจังเลย” ผู้เขียนจึงถามกลับไปว่า “เพราะเหตุใดจึงกลัวตายครับ” ผู้หญิงที่รับการปรึกษาตอบกลับมาว่า “หนูเห็นเพื่อนหนูตายทิ้งลูกที่ยังเล็กๆ อยู่ให้สามมีเป็นคนเลี้ยงดู หนูไปงานศพเขามา หนูและเขาเป็นเพื่อนสนิทกันคะ หนูจึงหันมาคิดถึงตัวเองว่ามีลูกเล็กเหมือนกัน จึงกลัวตายทิ้งลูกเพราะไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่มีความกังวลมากจนนอนไม่หลับ หนูจะอย่างไรดีคะ”

หลังจากให้การปรึกษาผู้หญิงคนดังกล่าวหลายครั้งผ่านมาระยะหนึ่ง พบว่าเธอยังมีความวิตกกังวลจากการกลัวตายสูงมาก ผู้เขียนจึงแนะนำให้เธอไปพบจิตแพทย์เพื่อรับยาคลายความวิตกกังวล ซึ่งเธอก็ทำตามคำแนะนำ ขณะที่เธอเองก็รับประทานยาไปด้วย ผู้เขียนก็ให้บริการปรึกษาแก่เธอไปด้วยตามหลักการให้การปรึกษาแบบจิตวิทยาตะวันตก ด้วยการใช้เทคนิคทั้งการฟัง การถาม การสะท้อนความรู้สึกและอื่นๆ ตามลำดับ

จนกระทั่งวันหนึ่งเธอก็ถามคำถามเดิมอีกว่า “หนูจะอย่างไรดีคะ” ผู้เขียนจึงตอบเธอไปว่า “ควรปรับความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการตายครับ” นั่นจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการสนทนากับเธอเกี่ยวกับความตายตามแนวพุทธปรัชญา ด้วยการตายเป็นหน้าที่โดยธรรมชาติของทุกสรรพชีวิตที่เกิดมาแล้วต้องตาย เราไม่อาจรู้ได้ว่าชะตาชีวิตของแต่ละคนจะตายเมื่อไหร่ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยบุญบาปกรรมแต่งของแต่ละคน ซึ่งไม่เหมือนกันและไม่เท่ากัน คนเราตายได้ทุกวันและทุกวัย ไขว่ต้องตายเฉพาะตอนแก่เท่านั้น

เฉกเช่นนางปาฎาจารย์ในสมัยพุทธกาล ที่ชื่อจากการตายของบุคคลอันเป็นที่รัก เพราะลูกที่เพิ่งคลอด ลูกอีกคนในวัยเด็ก สามมีและพี่ชายในวัยกลางคน พ่อและแม่ในวัยสูงอายุ ต่างก็ตายในวันเดียวกัน ทำให้นางตกใจช็อคจนเป็นหญิงบ้า กระทั่งได้พบพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงเทศนาธรรมจนนางบรรลुเป็นพระโสดาบัน และนางขอบวชในสำนักพระภิกษุณีมหาประชานดิจนบรรลुเป็นพระอรหันต์ในที่สุด ก็ด้วยรากฐานจากความรู้ความเข้าใจเรื่องของการตายในระดับปรมัตถธรรมนั่นเอง

ในพุทธปรัชญากล่าวถึงการตายไว้ 3 รูปแบบดังนี้

1) #ชนิดภรณ์ณะ คือการตายทุกขณะจิตของทั้งรูปกายและนามคือจิต(ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์)และเจตสิก(ธรรมชาติที่ปรุงแต่งอารมณ์) ทั้งการคิด การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปด้วยความสุดแสนจะรวดเร็วเกินกว่าปัญญาของปุถุชนจะรับรู้และสัมผัสได้โดยประจักษ์ เว้นเสียแต่พระอรหันต์เท่านั้น

2) #สมมุติภรณ์ณะ คือการตายจากกายสังขารที่เป็นอยู่ คือหยุดหายใจร่างกายเน่าเปื่อย และนำไปทำพิธีกรรมตามศาสนาที่แต่ละคนนับถืออาจด้วยการฝังและเผาศพในที่สุด

3) #สมุจเจภรณ์ณะ คือการตายอย่างเด็ดขาด ดับทุกข์ดับกิเลสโดยสิ้นเชิง ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกในสังสารวัฏ หรือนิพพานซึ่งปรากฏเฉพาะในพระอรหันต์เท่านั้น

หลังจากผู้เขียนและเธอสนทนากันเกี่ยวกับเรื่องความตายอย่างละเอียด ช่วยทำให้เธอเกิดความเข้าใจชีวิตและความตายในแนวพุทธปรัชญาอย่างลึกซึ้ง และยังแนะนำให้ฝึกซ้อมตายก่อนนอนทุกคืนช่วงแรกประมาณ 1 เดือน ด้วยการใคร่ครวญดูอวัยวะต่างๆ ในร่างกายตั้งแต่ศีรษะถึงเท้า และดูลมหายใจเข้าออกโดยละเอียด ครั้งแล้วครั้งเล่า จนเข้าใจความหมายว่าชีวิตคือรูปและนามและลมหายใจไม่ใช่สัตว์บุคคลหรืออะไรใดๆทั้งสิ้น อนึ่ง การนอนหลับโดยไม่ฝันอะไรเลยก็เฉกเช่นการตายนั่นเอง

#เมื่อเธอได้ใคร่ครวญปรับมุมมอง(reframing)ในเรื่องการตายครั้งแล้วครั้งเล่า จึงช่วยให้เกิดความเข้าใจ(ปัญญา)ชีวิตในระดับปรมัตถธรรมยิ่งขึ้น จึงช่วยคลายความรู้สึกกลัวตายลงไปเรื่อยๆรู้สึกเฉยๆและเป็นกลางๆในที่สุด

การรับมือการให้การปรึกษากับผู้หญิงคนดังกล่าว ผู้เขียนใช้ทั้งหลักการให้การปรึกษาด้วยจิตวิทยา ตะวันตกและปรับมุมมองหรือความคิดแบบสร้างความรู้ความเข้าใจต่อชีวิตและความตายในระดับปรมาตธรรมตามแนว พุทธปรัชญา ซึ่งวิธีการนี้สามารถช่วยส่งเสริมและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตได้ดีเยี่ยม โดยเฉพาะในรายที่เป็น พุทธศาสนิกชน

และนี่คือส่วนหนึ่งของ #การให้การปรึกษาแบบปรับความคิดตามแนวพุทธปรัชญา(Buddhist Cognitive Counselling :BCC) ที่ผู้เขียนได้สังเคราะห์ขึ้น และใช้กับผู้มาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตได้ผลมานานนับสิบปี

รศ.ดร.วุฒิพงศ์ ถายะพิงค์

นักวิชาการสื่อสารสุขภาพจิตและศาสนาปรัชญา นักเขียนสำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ

ประธานสถาบันพัฒนาบุคลากร wuttipong academy

ที่ปรึกษาด้านการประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลสวนปรุง