

สรุปการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

หลักสูตร “เผชิญความตายอย่างสงบ ชั้นพื้นฐาน”

ระหว่างวันที่ ๓ – ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒ ณ แสนปาล์มเทรนนิงโฮม อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม

จัดโดย เครือข่ายพุทธิกาและเสมสิกขาลัย และหน่วย Palliative Care รพ.ศูนย์นครปฐม

วิทยากรหลัก

- | | |
|-----------------------------|--|
| ๑. พระไพศาล วิสาโล | วัดป่าสุคะโต อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐ |
| ๒. คุณปรีดา เรื่องวิชาธร | เสมสิกขาลัย |
| ๓. คุณกานดา ศรี ตูลาธรรมกิจ | หน่วยรังสีรักษา โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา |

ทีมสนับสนุน

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| ๑. คุณพุดฉวี เรื่องวิชาธร | เสมสิกขาลัย |
| ๒. คุณนงลักษณ์ รักษาพล | เสมสิกขาลัย |
| ๓. คุณฐิติรัตน์ จันทร์เนียม | - |

กิจกรรม เข้าวันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๕๒

สมาธิภาวนา

๑. ชื่อจริง – เล่น
๒. ปัจจุบันทำอะไรอยู่
๓. แรงจูงใจในการมาเข้าร่วมกิจกรรม

แรงจูงใจ

- ต้องการเครือข่าย
- เสียหายซึ่งกันและกัน
- นำสิ่งที่ได้ไปใช้ในงานที่ทำ
 - การตายแบบปัจจุบันทันด่วน
 - การเตรียมตัวตายในปัจจุบันให้ดี
 - ทักษะ ความรู้ในการเตรียมตัวตาย
 - ดูแลผู้ป่วยที่ทำงานอยู่ด้วย
- วิธีการเจริญมรณะสติ
- เป็นการเตรียมตัวเองและคนในครอบครัวญาติพี่น้อง ในงานอาสาที่ทำ
- ต้องการนำไปใช้ในงานอาสาข้างเคียง



- วิธีการดูแลให้ตัวเองมีความสุข
- ศึกษาแนวทางพุทธศาสนาและแนะนำผู้อื่นต่อไป
- วิธีการพูดคุยกับญาติผู้ป่วยให้ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- ต้องการความรู้ใหม่ๆ และเพื่อเพิ่มความไม่ประมาทในชีวิต
- กำลังทำวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุจึงต้องการนำความรู้ไปใช้ประกอบในการทำวิทยานิพนธ์
- กระบวนการ วิธีคิด ทักษะในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- ต้องการเข้าใจตัวเอง ฝึกสมาธิ เข้าใจผู้อื่น
- นำสิ่งที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- พักผ่อนพร้อมกับได้ความรู้
- การดูแลจิตใจตัวเองเมื่อต้องเผชิญกับการสูญเสียคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว
- วิธีการนำไปให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบ

โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ

- เกิดจากคนในปัจจุบันทุกข์มากกับการจากไปของคนที่รัก แต่ไม่รู้วิธีการที่จะดูแลกันให้จากไปอย่างสงบ โครงการนี้จึงเป็นการนำเสนอการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างเป็นองค์รวมทั้งด้าน กาย ใจ และสังคม
- ทุกคนควรไม่ประมาทต่อการดำเนินชีวิต ตระหนักต่อความเป็นจริงของธรรมชาติ ความไม่เที่ยงของชีวิต

กระบวนการเรียนรู้

- กิจกรรมผ่านประสบการณ์
- ทดลองทำ เช่น บทบาทสมมุติ
- รับฟังทุกคนอย่างลึกซึ้ง
- แบ่งปันประสบการณ์ของตัวเองให้ผู้อื่นได้รับรู้



ข้อตกลงร่วมกัน

- เปิดใจ รับฟังอย่างลึกซึ้ง
- ถอดสถานภาพที่เป็นอุปสรรคกีดขวางการเรียนรู้ให้ทุกคนเข้าถึงความรู้อย่างเท่าเทียมกัน
- ปิดเสียงโทรศัพท์ขณะทำกิจกรรม
- เปิดใจทดลองทำกิจกรรมถึงแม้จะไม่คุ้นเคย กล้าที่จะทดลอง

เนื้อหาการอบรม

- ความตายและสภาวะใกล้ตาย
- การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย อย่างเป็นองค์รวม
- การเตรียมตัวตายอย่างสงบ การทำมรณสติภาวนา
- การทำทอถน และ โปวา (การภาวนาพุทธศาสนา วัชรยาน)
- ทดลองเข้า เยี่ยมผู้ป่วยระยะสุดท้าย ที่โรงพยาบาล

ตารางกิจกรรม

๐๗.๐๐ (เฉพาะวันที่ ๔ ก.ค.)	พิธีทำบุญอุทิศส่วนกุศลแก่ผู้ล่วงลับ(สังฆทาน)
๐๗.๓๐-๐๘.๔๕	อาหารเช้า
๐๘.๔๕-๐๙.๐๕	สมาธิภาวนา
๐๙.๐๕-๑๒.๑๕	กิจกรรมภาคเช้า
๑๒.๑๕-๑๓.๑๕	อาหารกลางวัน
๑๓.๑๕-๑๔.๐๐	ผ่อนพักตระหนักรู้
๑๔.๐๐-๑๗.๐๐	กิจกรรมภาคบ่าย
๑๗.๐๐-๑๘.๐๐	พักผ่อน
๑๘.๐๐-๑๙.๐๐	อาหารเย็น
๑๙.๐๐-๑๙.๒๐	สมาธิภาวนา
๑๙.๒๐-๒๑.๓๐	กิจกรรมภาคค่ำ

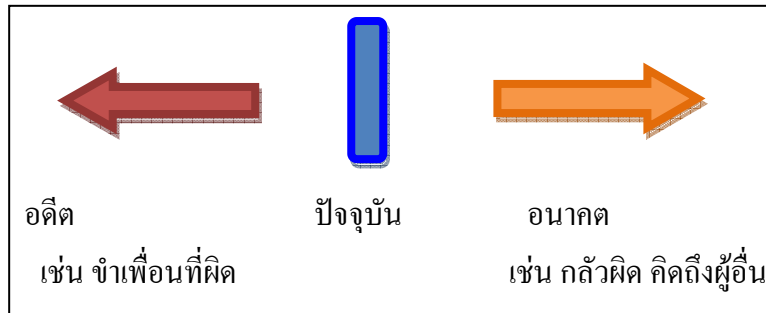
กิจกรรมปรบมือเรียกชื่อ

โจทย์ ปรบมือพร้อมกันเป็นจังหวะ โดย ดบหน้าขา ๒ ครั้ง, ปรบมือ ๒ ครั้ง, ดัดนิ้วมือขวาเรียกชื่อตนเอง, ดัดนิ้วซ้ายเรียกชื่อเพื่อนจะเป็นใครก็ได้ที่อยู่ในวง (ทำเป็นจังหวะไปเรื่อยๆ) รอจนจังหวะดัดนิ้วครั้งต่อไปให้คนที่ถูกเรียกในรอบก่อนรับชื่อตนเองด้วยการดัดนิ้วขวา แล้วก็ดัดนิ้วข้างซ้ายเรียกชื่อเพื่อนคนต่อไป ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆให้นานที่สุด หากใครทำพลาด ซ้ำ ไม่ตรงจังหวะ จะต้องหยุดทั้งวง แล้วเป็นคนเริ่มกิจกรรมใหม่



เพราะเหตุใดเราจึงพลาด

- ตั้งใจมากเกินไป
- กลัวผิดพลาด
- ทำหลายอย่างพร้อมๆกัน
- ไม่มีสมาธิ



- ไม่ค่อยได้ฝึกให้อยู่กับแต่ปัจจุบันขณะของชีวิตอย่างแท้จริง

โจทย์ให้แบ่งกลุ่มพูดคุยกัน กลุ่มละ ๖ คน

๑. หากเรารู้ว่ากำลังจะตายในระยะเวลาอันสั้นๆ(๐-๓ เดือน) เราจะรู้สึกอย่างไร
๒. คนทั่วไปรู้สึก นึกคิดอย่างไรต่อความตาย
๓. มีปัจจัยอะไรบ้าง(ทั้งภายในภายนอก)ที่กำหนดให้เขารู้สึกอย่างข้อ ๒
๔. ผู้ป่วยระยะสุดท้ายโดยส่วนใหญ่มักจะอยู่ในสภาพอย่างไร ได้รับการปฏิบัติอย่างไร
๕. เพราะเหตุใดจึงเกิดสภาพในข้อ ๔
๖. ถ้าเลือกได้เราต้องการตายแบบไหน (ความตายที่เราพึงปรารถนา)

แบ่งปันประสบการณ์ หากเรารู้ว่ากำลังจะตายในระยะเวลาอันสั้นๆ(๐-๓ เดือน) เราจะรู้สึกอย่างไร

๑. กลัว เพราะ

- ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน
- ยังมีภาระที่ค้างค้ำ
- ยังไม่พร้อมที่จะตาย
 - ยังไม่ได้ทำอะไรให้ครอบครัว
 - เป็นห่วงหน้าที่การงาน
 - ยังไม่ถึงวัยที่เหมาะสม
- ไม่รู้ว่าตายแล้วไปไหนจะไปเผชิญกับอะไรไม่แน่ใจ
- ยังทำดีไม่พอกลัวไปเกิดในภพภูมิที่ไม่ดี(ไม่มั่นใจคุณงามความดีที่ทำมา)
- ความเจ็บปวดทรมานในช่วงที่กำลังจะตาย



- เป็นห่วงคนในครอบครัว ยังมีความรัก เสียหายชีวิตต้องการที่จะมีชีวิตต่อ
- ยังไม่พร้อมที่จะตายเพราะ
 - ต้องการทำกุศลให้มากกว่านี้
 - รู้สึกว่ายังไม่เข้าถึงพระธรรมต้องการมีเวลาปฏิบัติมากขึ้น
 - มีประสบการณ์ใกล้ชิดกับคนที่ตายแล้ว จึงได้เรียนรู้พิจารณาใคร่ครวญ
 - อายุมากแล้ว ไม่มีภาระห่วงใย ทำดีมามากแล้ว

๒. ไม่กลัว เพราะ

- เคยมีประสบการณ์ในภาวะใกล้ตาย(ป่วยเป็นมะเร็ง)
- ขอมรับความจริงได้/เห็นความจริง
- มีประสบการณ์ทุกข์ทรมานจากความเจ็บปวด
- ปล่อยวางกับความไม่เที่ยงของสังขารได้
- อยู่กับปัจจุบันขณะได้
- เราน่าจะไปดี ไปพบกับความสุข



คนส่วนใหญ่รู้สึกนึกคิด อย่างไรกับความตาย

- กลัวเพราะ เป็นห่วงทรัพย์สิน ไม่พร้อมที่จะตาย
- ไม่ได้เรียนรู้ ศึกษาธรรม
- ไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นเมื่อตายไป
- รู้แต่ความคิด แต่ยังไม่ได้เผชิญจริงๆ
- ไม่รู้ว่าชีวิตหลังความตายจะเป็นอย่างไร
- สื่อต่างๆนำเสนอเรื่องผีที่น่ากลัว ทำให้คนกลัว
- ความเชื่อว่าเรื่องความตายเป็นเรื่องอัปมงคล ไม่ดี ไม่ควรพูดถึง
- กลัวความเปลี่ยนแปลง ความเสื่อมของร่างกาย ไม่ต้องการสูญเสียยอมรับความเสื่อมได้ยาก สาเหตุที่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้ยากหรือต้องการเอาชนะความตายคือ
 - สื่อต่างๆนำเสนอแต่ภาพความสวยงามเพียงด้านเดียว
 - ชีวิตมีความสุขสบาย
 - วิถีชีวิตที่ห่างไกลจากธรรมชาติจึงขาดการเรียนรู้จากธรรมชาติ
 - เทคโนโลยีทางการแพทย์เจริญก้าวหน้า ช่วยเสริม/ต่อรงกับธรรมชาติได้ ยืดอายุได้
- ยึดติดในตัวตนของเรา
- ไม่เข้าใจความจริงของชีวิตและธรรมชาติ ชีวิตมีเกิด มีตาย ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

เพราะเหตุใด คนส่วนใหญ่รับรู้ความตายมากมายแต่ไม่เข้าถึงความจริงของความตาย

- คิดว่าเป็นเรื่องไกลตัวในทางความรู้สึก(ใกล้ตัวในทางความคิด)
- ประสบการณ์ที่ไม่ดีในการตายของคนในครอบครัว ทำให้กลัว
- ไม่มีการเตรียมตัวตายมาก่อนจึงยอมรับความตายไม่ได้
- สภาพสังคมปัจจุบันทำให้เราลืมและหลงห่าง ไกลจากความตาย เช่น ป่วยที่โรงพยาบาล ตายที่โรงพยาบาล ทำศพตั้งศพที่วัด
- สังคมบริโภคนิยมทำให้เราคิดถึงเอาชนะความตายได้เปลี่ยนแปลงธรรมชาติ ขณะได้ทุกอย่างจัดการได้ทุกอย่าง
- ทำให้หลง ลืมตัว กลัวที่จะดับสูญ(รักตัว กลัวตาย)
- ชื่อเสียง เป็นการสืบทอดตัวตนแบบหนึ่ง(ทำให้บางคนไม่กลัวตายเพราะหากตายไป ชื่อเสียงเกียรติยศยังคงอยู่)
- คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้ใครครวญเรื่องความตายหรือน้อมเข้ามาใส่ตัว คิดแต่ว่าความตายที่พบเจอเป็นเรื่องของคนอื่น ไม่ใช่เรื่องของเรา
- สังคมปัจจุบันเน้นเรื่อง
 - เซ็กซ์ สำเร็จ สุข ทำให้คนส่วนใหญ่ไม่ยอมรับความจริงของการเสื่อมสลายของธรรมชาติ (ตั้งอยู่ ดับไป)

สภาพของผู้ป่วยระยะสุดท้าย โดยทั่วไป

- มีการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์เพื่อการยืดอายุ
- ไม่ค่อยรู้ตัว ไม่มีโอกาสตัดสินใจในการรักษาตนเอง
- ในชนบทยังมีความอบอุ่นจากการดูแลของญาติ
- ในเมืองมักจะไม่ค่อยมีญาติมาดูแลมากนัก
- ถ้าสัมพันธ์ภาพในครอบครัวดี ผู้ป่วยจะได้รับการดูแลดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจมีการสื่อสารถึงสิ่งที่ผู้ป่วยต้องการได้
- ผู้ป่วยมากกว่า ๕๐% ตายโดยไม่รู้ตัว ไม่พร้อม ไม่สงบเท่าที่ควร
- มีการดูแลทางด้านจิตใจผู้ป่วยบ้างผ่านการพูดคุยและได้รับความร่วมมือจากญาติ(หากญาติเข้าใจและยอมรับได้)
- ในช่วงภาวะวิกฤติ(ระยะสุดท้าย)ผู้ป่วยมักจะตัดสินใจเองในการรักษาแต่ผู้ป่วยไม่สามารถยืนยันสิทธิ์ของตัวเองได้(การตัดสินใจต่างๆขึ้นอยู่กับญาติ และญาติก็มักจะยึดชีวิตอย่างถึงที่สุดโดยลืมที่จะสนใจการตัดสินใจของผู้ป่วย(ดูแลทางกายมากกว่าจิตใจ)
- ถ้ามีกำลังทรัพย์ผู้ป่วยจะได้รับการดูแลทางร่างกายอย่างเต็มที่



- การตายเกิดขึ้นที่โรงพยาบาลมากกว่าตายที่บ้าน

เพราะเหตุใดผู้ป่วยระยะสุดท้ายจึงอยู่ในสภาพนี้

- เป็นความหวังดี ต้องการตอบแทนบุญคุณของญาติ(บางครั้งลืมคิดถึงผู้ป่วย)
- เทคโนโลยีทางการแพทย์ก้าวหน้าทำให้สามารถช่วยชีวิตได้มากขึ้น(มีความหวังมากขึ้น)
- ความเชื่อบางอย่าง เช่น ปาฏิหาริย์จึงทำให้เกิดการยื้อชีวิต
- ใ้วางใจว่าบุคลากรทางการแพทย์มีความเชี่ยวชาญกว่า ดูแลได้ดีกว่า
- การสื่อสารระหว่างผู้ป่วยกับญาติ(เตรียมตัวแค่วัน) ยังไม่ดีพอ

หากท่านต้องตายท่านต้องการที่ใด เพราะเหตุใด

- ต้องการตายที่โรงพยาบาล
 - ความเชื่อ ว่าที่โรงพยาบาลมีเครื่องมือเครื่องมือและบุคลากรพร้อมกว่า
 - บุคลากรดูแลได้ดีกว่าญาติ
 - ไม่ต้องการเป็นภาระให้ผู้อื่น
 - กลัวคนที่บ้านจะยอมรับไม่ได้เมื่อเห็นเราเจ็บปวด
 - สะดวก ไม่ต้องไปอำเภอ ไม่ต้องทำเรื่องต่างๆเกี่ยวกับคนตาย
 - บริจาคร่างกายให้กับโรงพยาบาล
 - ต้องการบริจาคอวัยวะให้ผู้อื่น



■ ต้องการตายที่บ้าน

- น่าจะสงบกว่าที่ โรงพยาบาล (บรรยากาศดีกว่าที่โรงพยาบาล)
- ที่บ้านอบอุ่นกว่าโรงพยาบาล น่าจะทำให้เราไม่โดดเดี่ยวความสัมพันธ์กับญาติดีกว่า คุ้นเคยมากกว่า
- เสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าโรงพยาบาล
- กลัวการใช้หัตถการทางการแพทย์มากเกินไป
- ทำพิธีกรรมตามความเชื่อต่างๆ ได้สะดวกกว่า
- เสียสละเพียงให้ผู้อื่นได้รักษาต่อจากเรา
- การแพทย์ปัจจุบันดูแลผู้ป่วยแยกส่วนไม่ดูแลเป็นองค์รวม กาย ใจ ความสัมพันธ์ สังคม
- ขาดการสื่อสารระหว่างบุคลากรทางการแพทย์กับผู้ป่วยเมื่อออกจากโรงพยาบาล
- มีข้อจำกัดในการดูแล เพราะปัจจุบันเป็นครอบครัวเดี่ยว ไม่มีกำลังคนในการดูแล
- การให้เทคโนโลยี การทุ่มเทรักษาทางกายให้มากที่สุดเป็นความเชื่อว่าเป็นการตอบแทนบุญคุณที่ดีที่สุดอาจไม่มีความรู้ในเรื่องการดูแลจิตใจหรือมีวิธีอื่นๆในการดูแลหรือตอบแทนผู้ป่วยได้

- ตั้งคัมให้คุณค่ากับเงินมาก โดยลืมคิดไปว่าใครที่จะดูแลผู้ป่วยได้เหมาะสม(ในเรื่องความสามารถ) แต่เลือกคนที่มีรายได้น้อยมาเป็นผู้ดูแล
- การปล่อยให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบขึ้นอยู่กับที่เจตนาว่าเราต้องการให้ตายหรือต้องการให้จากไปอย่างสงบ

ถ้าเลือกได้ต้องการตายแบบใด (ความตายที่พึงปรารถนา)

- ตายอย่างมีสติ มีความสุข
 - วิญญาณจะได้ไม่หลงทาง
 - รู้ตัวว่ากำลังเป็นอะไร จะไปทางไหน
 - คลื่นคลายสติที่ดั่งค้างในใจ
 - จะได้ไปภพภูมิที่ดี
 - ตายอย่างสงบทั้งกาย – ใจ
- ร่างกายไม่ทุกข์ทรมานเกินไป
- ศพสวย
- ตายตามอายุขัย
- อุบัติเหตุ แต่มีเวลาตั้งสติ ใคร่ครวญ แต่ไม่มีเวลาเตรียมตัว
- จิตเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์

อนิจจัง	ความไม่เที่ยง
ทุกขัง	ความไม่มีตัวตน
อนัตตา	พร้อมที่จะปล่อยวาง
- ท่ามกลางความอบอุ่นของเครือญาติ
- ในบรรยากาศที่สงบ



กิจกรรมช่วงค่ำ วันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๕๒

สมาธิภาวนา

สภาวะใกล้ตายในทางการแพทย์

กระบวนการที่อวัยวะต่างๆเริ่มเสื่อมเมื่ออยู่ในสภาวะใกล้ตาย

- ระบบกล้ามเนื้อต่างๆอ่อนแรง แต่การได้ยินยังคงอยู่

- ระบบย่อยอาหารเริ่มไม่ทำงาน
 - กินอาหารน้อยลง
 - ปาก ในตาแห้ง ตาปิดไม่สนิท
 - ระบบไหลเวียนโลหิตได้น้อยลง เลือดไปเลี้ยงสมองน้อย กระสับกระส่าย (พิจารณาว่า กระสับกระส่ายจากจิตใจหรืออาการทางกาย)
 - ระบบหายใจติดขัด หายใจถี่ มีเสมหะ
 - รูทวารเปิด กระเพาะถี่ควบคุมไม่ได้

สังเกตอาการของผู้ป่วย และพิจารณาจากภาวะแวดล้อม การให้ยา จะทำให้ทราบว่ายังติดค้างบางเรื่องทำให้ผู้ป่วยกระสับกระส่ายหรือซึมเศร้า เหม่อลอย

- การรับรู้ทางเสียงได้ แต่ตอบสนองเคลื่อนไหวร่างกายไม่ค่อยได้
- เมื่อใกล้จวนเจียนความเจ็บปวดจะลดลง เพราะความเสื่อมของร่างกายหรือต้องดูแลให้ผู้ป่วยคลายความเจ็บปวด
- ผู้ป่วยที่ใกล้ตายบางคนจะดูเหมือนอาการดีขึ้น เป็นพลังสุดท้ายของผู้ป่วย

กระบวนการตายหรือภาวะใกล้ตายทางด้านพุทธศาสนา

พระไพศาล วิสาโล กล่าว

๔.๒.๑ .กระบวนการแตกดับทางกายภาพ (ร่างกาย) ในทางศาสนา คนเริ่มจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อถึงคราวแตกดับก็ต้องกลับคืนสู่สภาพเดิม คือ มีการเชื่อมสลายของธาตุทั้ง ๔ ได้แก่

- ▶ การแตกดับของธาตุดิน (มองเห็น) – กล้ามเนื้ออ่อนแรง เที้ยว่น ผอมแห้ง หย่อนยาน มองไม่เห็น
- ▶ การแตกดับของธาตุน้ำ (ไฉ่ยีน) – น้ำตาเยอะ เสดลเยอะ หรือตาแห้ง ผิวหนังแตกแห้ง คอ-ปากแห้ง การไฉ่ยีนลดลง
- ▶ การแตกดับของธาตุไฟ (กลิ่น) – อุณหภูมิ ตัวเย็นลง การไฉ่กลิ่นลดลง การย่อยอาหารแย่งลง
- ▶ การแตกดับของธาตุลม (สัมผัส) – คือ ลมหายใจ เหนื่อย หอบ ลมหายใจติดขัด ลมหายใจออกยาว ลมหายใจเข้าสั้น

๔.๒.๒ .การแตกดับทางจิต ขบวนการแตกดับทางจิตของทิเบต

ขั้น ๑ : เห็นภาวะสีขา

ขั้น ๒ : เห็นภาวะสีส้ม

ขั้น ๓ : เห็นภาวะสีดำ

ขั้น ๔ : ภาวะแสงกระจ่าง คือยังไม่หมดลมปราณ หรือลมภายใน ถือเป็นโอกาสในการบรรลุธรรม จะเป็นการตายโดยสมบูรณ์ถ้าผ่านภาวะช่วงนี้ไป เป็นภาวะดั้งเดิมของจิตที่เรามีอยู่แล้ว แต่บางครั้งอาจมีกิเลส หรือการยึดมั่นมาปิดบังภาวะแสงกระจ่างนั้น

ภาวะการเห็นแสงกระจ่าง สว่าง หากผ่านจุดนั้นไปเรียกว่าตายสนิท คนที่ปฏิบัติธรรมมาก ประคองจิตในภาวะแสงกระจ่างได้ ศพจะไม่เน่าและบรรลุธรรมได้ในภาวะนี้

- การหมดลมหายใจถือว่าเป็นกระบวนการแตกดับทางจิตยังไม่บรรลุ จึงทำให้กลับฟื้นคืนมาได้
- การรับรู้ของคนเราอาจไม่ใช่เรื่องของสมองอย่างเดียว เช่น กรณี โคม่า หัวใจหยุดเต้นมองเห็นพยาบาลที่ช่วยถอดฟันปลอมให้หรือกรณีเด็กจมน้ำ โคม่า สมองบวม ม่านตาไม่ขยายแต่เมื่อฟื้นขึ้นมาจำหมอ 2 คน ดังนั้น ตราบใดที่จิตยังอยู่กับร่างอยู่ก็สามารถรับรู้เรื่องราวต่างๆได้

กระบวนการตายก่อนถึงจิตสุดท้าย

๑. จิตระลึกได้ถึงเหตุการณ์ในอดีต กรรมอารมณ์ เป็นการย้อนทวนอดีต เหมือนฉายหนังซ้ำ เหมือนเราเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์นั้น

๒. กรรมนิมิต หมายถึง นิมิตที่เกิดจากการกระทำในอดีตทั้งดีและไม่ดี ที่สืบเนื่องจากการกระทำที่ผ่านมานานหรือสั้นก็แล้วแต่บุคคลบางครั้งก็แยกออกจากระหว่างความฝันกับสิ่งที่เห็น โดยเฉพาะสิ่งที่ค้างคาใจ บาตแผลในอดีต การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต สิ่งที่ไม่ดีที่ฝังใจ จะมีความทรงจำในอดีตที่สํารอกออกมา เรียกว่า (life review) เป็นการเห็นภาพเหตุการณ์ในอดีต ไม่ว่าจะ เป็นมิตที่ดีทำให้ อิ่มเอม ปีติ ประทับใจหรือ นิมิตที่ไม่ดี ก็จะทำให้เราหวาดกลัว ตื่นตระหนก โกรธ นำสู่การทุกข์ทรมาน

๓. จิตสุดท้ายหรือ **อาสังขกรรม** คือการกระทำของจิตที่ดีหรือร้าย กรรมจวนเจียน กรรมหรือการกระทำที่ทำก่อนตาย มีพลังมาก เป็นตัวกำหนดภพภูมิที่จะไป ซึ่งจะส่งผลต่อภพภูมิที่จะไป เป็นภาวะที่กรรมมีพลังมากที่สุด คล้ายกับวัวปากคอก ที่อยู่ใกล้คอก เมื่อเปิดประตูจะเป็นตัวที่ออกไปก่อน เปรียบได้กับจิตสุดท้ายที่จะพุ่งออกไปก่อน (ยกเว้นคนที่ทำดีมากๆ หรือชั่วมากๆ อาสังขกรรม อาจไม่ส่งผลเท่ากรรมที่ทำนั้นขึ้นอยู่กับตัวเอง คนรอบข้าง และสิ่งแวดล้อม)

ดี → ไปสุคติภูมิ

ไม่ดี → ไปทุคติภูมิ

จิตสุดท้ายให้ประโยชน์อะไรแก่เรา

ความอยากกับความกลัวมักจะมาด้วยกัน การทำความเข้าใจเรื่องจิตสุดท้ายจึงควรวางใจให้ถูกไม่ให้เกิดการติดใจ ซึ่งจะช่วยให้จิตเป็นอกุศลได้

◆ จิตสุดท้ายแม้ให้ผลก่อนแต่ก็ใช้เวลาไม่นาน กรรมที่เคยทำมามากกว่าก็มาให้ผลต่อ ยกเว้นเมื่ออยู่ภพภูมิดีแล้วทำดีต่อจนกรรมที่ทำมากๆ ตามไม่ทันก็อาจบรรลุธรรมได้ก่อน

ขณะที่ใกล้ตายจึงควรปล่อยวางสิ่งที่ค้างคา เพื่อจิตสุดท้ายจะได้สงบ เป็นหน้าที่ทองของชีวิต ในการขณะจิตสุดท้าย (ตกกระไดพลอยกระจอน คือ เมื่อใกล้จะตายแล้วให้ปล่อยวางให้หมดไม่ต้องอาลัยอาวระอะไรทั้งสิ้น) อาจจะทำให้เห็นแจ้งในธรรมชาติ ความไม่เที่ยงแท้ ความไม่มีตัวตน บรรลุธรรมได้ขณะจิตสุดท้าย ตายก่อนตาย

ตัวฉันตัวกูตายก่อนตาย(การยึดมั่นถือมั่นในตัวตน)

- ถ้าเรามีสติเห็นความเจ็บปวดโดยไม่มีเราเป็นผู้ปวด จิตเราจะเป็นในกุศล จิตนิ่ง(ปวดกายแต่ไม่ปวดใจ)
- การรับรู้ของมนุษย์ รับรู้ได้ทั้งทาง ตา หู จมูก กาย ใจ ลิ้น เพราะฉะนั้นการที่ผู้ป่วยนอนนิ่งๆ แต่จะรับรู้พฤติกรรมของผู้รอบๆข้างได้ทั้งหมด

การใช้ความตายให้เป็นโอกาส

- คนไข้ จากไปอย่างสงบ
- การสร้างความสัมพันธ์ใหม่
- เยียวยาผู้ที่ยังอยู่
- ขอมรับความตายที่กำลังเกิดขึ้นทำให้ไม่เกิดการยึดชีวิต ทุกฝ่ายต้องขอมรับความตาย ผู้ป่วยญาติ บุคลากรทางการแพทย์
- เป็น โอกาสที่จะล้าลา คลีคลายสิ่งที่ค้างคา

กิจกรรมเข้าวันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๒

ถวายเป็นทาน

การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง (Palliative care)

๑. ปฏิบัติต่างๆของผู้ป่วยระยะสุดท้าย (ไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับ)เมื่อผู้ป่วยรับรู้ข่าวร้าย

ปฏิเสธ	บางครั้งไม่ได้ยินสิ่งที่เราพูด
โกรธ	เป็นกลไกทางจิต
ต่อรอง	เรื่องต่างๆในการรักษา
ซึมเศร้า	ทำร้ายตัวเอง ท้อแท้
ยอมรับ	บางครั้งยอมแพ้



๑. การบอกข่าวร้าย

- ประเมินสภาพของผู้ป่วยก่อน(ทั้งร่างกายและจิตใจ)จะบอกได้อย่างไรจึงจะเหมาะสมพร้อมที่จะรับทราบข่าวร้าย

- สร้างสัมพันธภาพ
- คุณภาพร่างกาย ความเจ็บปวดๆ ของผู้ป่วยตามอาการ
- คุณถึงกลไกในการแก้ปัญหาในอดีต ของผู้ป่วย
- สร้างบรรยากาศที่เหมาะสม มีคนที่สามารถอยู่เป็นเพื่อนให้กำลังใจได้ แล้วรับทราบข่าวร้าย
- ติดตามสังเกตอาการหลังจากได้รับข่าวร้าย

๒. การเตรียมตัวผู้บอกข่าวร้าย

- มีใจที่เมตตา เปิดกว้างยอมรับ
- พร้อมรับและอดทนกับปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นทุกอย่าง
- รับฟังอย่างลึกซึ้ง
- มีสติอยู่ตลอดเวลา ควบคุมอารมณ์
- ประเมินสถานการณ์อยู่ตลอดเวลา สร้างความไว้วางใจระหว่างกันให้ข้อมูลอย่างเพียงพอ
- ประสานกับหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง ที่ต้องช่วยเหลือต่อ หลังจากรับทราบข่าวร้าย
- ทำใจให้ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นว่าจะต้องสำเร็จทุกครั้ง

๓. การสร้างความไว้วางใจ

- เตรียมใจ ยอมรับ ให้โดยไม่มีเงื่อนไข นั่ง รับฟังก่อน
- ความสม่ำเสมอ ให้เวลาต่อเนื่อง
- ใช้สัมผัสที่นุ่มนวล
- หากผู้ป่วยเจ็บไม่พูด ให้ใช้การสัมผัสหรือให้คนใกล้ชิด เช่น สามี ภรรยา บุตร พุดคุยกับผู้ป่วย
- อยู่กับผู้ป่วยด้วยอย่างแท้จริง
- ไม่บอก ไม่สอน แต่พูดถึงคุณความดีที่ผู้ป่วยเคยทำ หรือ ตั้งคำถามให้ญาติพูดหรือบอกกล่าว
- หากมีความเจ็บปวดทางกายมากควรลดความเจ็บปวดให้ได้ก่อนช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย
- ปลดเปลื้องสิ่งที่ค้างคาใจ เราเป็นสื่อกลางประสานให้เกิดการช่วยเหลือด้านต่างๆในเรื่องที่ผู้ป่วย และเป็นห่วงติดตามให้เกิดขึ้นตามคำสัญญา
- ไม่ควรรับปากผู้ป่วยในสิ่งที่ไม่สามารถทำได้จริง
- สร้างความมั่นใจให้ผู้ป่วย
- ชื่นชมในความดีงามของผู้ป่วย

การกล่าวนำให้ผู้ป่วยสงบในช่วงนาทีสุดท้ายของชีวิต

- ศึกษาสิ่งที่ผู้ป่วยเคารพ ศรัทธาและกล่าวนำให้ผู้ป่วยระลึกถึงเพื่อทำจิตใจให้นิ่ง

๔. สิ่งที่หล่อเลี้ยงให้ทำงานด้านนี้(การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง)ได้นาน

- ได้เพื่อน ได้กัลยาณมิตร เห็นคุณค่าของการให้ทำให้ผู้อื่นเป็นสุข

๕. การให้ความรักความเมตตา

- เพื่อคลี่คลายความกลัวความวิตกกังวลความทุกข์ใจของผู้ป่วย
- ทั้งของญาติ และบุคลากรทางการแพทย์ ควรดูแลเอาใจใส่และให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย
- แสดงออกได้ทั้งคำพูด สีหน้า แววตา การสัมผัส การอดทนรับฟังไม่ด่วนตัดสิน ไม่ตั้งสอน นั่งอยู่เป็นเพื่อนเพื่อคลายความเหงา
- ใช้ใจเยียวยา การใช้เหตุผลใช้ไม่ได้ในการคลี่คลายความรู้สึก

เรื่องเล่า

มีหญิงคนหนึ่งนั่งอยู่ข้างเตียงสามี ทั้งสองคนอายุ ๗๐ กว่า พยาบาลก็สงสัยว่าทำไมภรรยาถึงเศร้าโศกเสียใจมาก ก็เลยถามหญิงคนนั้น หญิงคนนั้นก็เล่าด้วยความรู้สึกโศกเศร้าเสียใจมาก เพราะเธอไม่เคยบอกสามีว่าเธอรักเขามากเพียงใด มาบัดนี้สามีของเธอเข้าชั้นโคม่าและใกล้ตาย เธอรู้สึกว่าสายเกินไปแล้วที่เธอจะทำอะไรได้ แต่พยาบาลให้กำลังใจเธอว่าเขายังอาจได้ยินเธอพูดแม้จะไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองใด ๆ เลยก็ตาม

ดังนั้นเธอจึงขออยู่กับเขาอย่างเงียบ ๆ แล้วบอกสามีว่าเธอรักเขาอย่างสุดซึ้ง และมีความสุขที่ได้อยู่กับเขา หลังจากนั้นเธอก็กล่าวคำอำลาว่า “ยากมากที่ฉันจะอยู่โดยไม่มีเธอ แต่ฉันไม่อยากเห็นเธอทุกข์ทรมานอีกต่อไป ฉะนั้นหากเธอจะจากไป ก็จากไปเถิด” ทันทีที่เธอกล่าวจบ สามีของเธอก็ถอนหายใจยาวแล้วสิ้นชีวิตไปอย่างสงบ

๖. น้อมใจนึกถึงสิ่งที่ดีงาม

- พุคน้อมนำให้ผู้ป่วยนึกถึงคุณความดีที่เคยทำ บุญกุศลที่ทำ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ สิ่งที่มีภูมิใจในชีวิต

๗. ช่วยให้ปลดเปลื้องสิ่งที่ค้างคาใจ

- ช่วยสะสางบางเรื่องที่ยังไม่ได้ทำและสิ่งที่เป็นห่วงกังวล
- พุดคุยให้สบายใจในเรื่องที่เป็นห่วง
- กล่าวคำอำลา
- การบอกความในใจ เช่น บอกรัก อโหสิกรรม ขออภัย ขอโทษ

๘. สร้างบรรยากาศที่สงบ

๙. ทำให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่กำลังจะเกิดขึ้น

กิจกรรมบทบาทสมมติที่ ๑ (ปลดปล่อยสิ่งค้างคาใจ)

กระบวนการ

๑. วิทยากรแบ่งผู้เข้าร่วมการอบรมออกเป็น ๒ กลุ่ม และในแต่ละกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมอ่านบทบาทของตนไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
๒. ให้ผู้เข้าร่วมอบรมจับคู่กับคนที่ไม่ค่อยรู้จักสนิทสนมกัน และเล่นบทบาทสมมติ
๓. ไม่นั่นความสมจริง ทำตามความรู้สึกอารมณ์ ณ ขณะนั้น และย้อนกลับมาดู / พุดคุยสรุปบทเรียนว่าเพราะอะไรเราจึงทำ
๔. เมื่อเวลาหมด วิทยากรสอบถามถึงความรู้สึกของแต่ละคนว่ารู้สึกอย่างไรบ้างกับบทบาทนั้น ๆ รวมทั้งเหตุผลของการแสดงออกที่เกิดขึ้น
๕. วิทยากรชวนผู้เข้าร่วมอบรมวิพากษ์วิจารณ์และอภิปรายข้อสังเกตต่างๆ เกิดกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงอย่างไรบ้าง

บทบาทสมมติ

๑. ไม่มีบทพูดคือให้มีเพียงสถานการณ์ และเล่นไปตามสถานการณ์
๒. ไม่รู้ว่าจะจบลงอย่างไร จบเมื่อหมดเวลา
๓. เมื่อหมดเวลาจะมีการพูดคุยไตร่ตรอง
๔. ไม่ต้องทำให้เหมือนจริง แต่ขอแสดงออกมาจากอารมณ์ความรู้สึก ความคิด ในเวลานั้น



บทบาท

ผู้ป่วย

คุณเป็นผู้ป่วยหนักอยู่ในระยะสุดท้ายแต่ยังเป็นห่วงลูก ๒ คน อายุ ๑๐ และ ๑๕ ปีว่าจะได้รับการเลี้ยงดูอย่างไร เพราะสามีทำงานต่างจังหวัด นานๆ จะได้กลับบ้านสักครั้งหนึ่ง หากคุณมีอันเป็นไป คุณเกรงว่าสามีจะไม่มีเวลาดูแลลูกทั้งสอง (การที่สามีจะตัดสินใจเปลี่ยนงานมาทำงานที่กรุงเทพฯ เพื่อดูแลลูกก็เป็นเรื่องยาก เพราะงานของเขากำลังเจริญก้าวหน้า) คุณเป็นห่วงลูกทั้งสองจนรู้สึกเป็นทุกข์ และทำใจไม่ได้กับสภาพที่เป็นอยู่

สถานการณ์ จะมีเพื่อนมาเยี่ยม ซึ่งเขาเคยมาเยี่ยมคุณ ๒-๓ ครั้งแล้วก่อนหน้านี้

เพื่อนผู้ป่วย

เพื่อนของคุณป่วยหนักอยู่ในระยะสุดท้าย เธอมีลูก ๒ คน อายุ ๑๐ และ ๑๕ ปี สามีทำงานต่างจังหวัด ฐานะการเงินอยู่ในขั้นดี ไม่มีปัญหาเรื่องการรักษาพยาบาล คุณไปเยี่ยมเพื่อนมาแล้ว ๒-๓ ครั้ง และสังเกตว่าเขามีสีหน้าหม่นหมองกังวลใจ คุณอยากให้เขาทำใจให้สงบในวาระสำคัญของชีวิต คุณจะช่วยเขาอย่างไร ให้ทำใจได้

สถานที่ โรงพยาบาล

โจทย์ แลกเปลี่ยนระหว่างผู้ที่แสดงบทบาทสมมติ

- ผู้ป่วยบอกผู้มาเยี่ยม สิ่งที่ได้ดี สิ่งที่ต้องปรับปรุง
- ผู้มาเยี่ยมบอกผู้ป่วย ว่าสิ่งที่ยาก เป็นอุปสรรคในการมาเยี่ยม/การพูดคุย

สิ่งที่ผู้มาเยี่ยมทำได้ดี

- สัมผัส แวดตาที่นุ่มนวลทำให้รู้สึกว่ามีเพื่อน
- พยายามให้กำลังใจ พูดให้กำลังใจ
- ชื่นชมให้ความภาคภูมิใจเรื่องลูก
- ช่วยเหลือเรื่องลูกให้มาเยี่ยมติดตามสามีให้มาดูแล
- ถามให้คิดและปลดปล่อยสิ่งที่พันห่วง”เป็นกังวลอะไรอยู่บ้าง” “ไว้วางใจที่จะฝากลูกไว้กับใคร”



สิ่งที่ผู้มาเยี่ยมควรระมัดระวัง/ตระหนัก

- ควบคุมอารมณ์ มีสติเมื่อผู้ป่วยมีอาการที่แรง เช่น ร้องไห้
- ควรปล่อยให้ผู้ป่วยปลดปล่อยอารมณ์อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องแนะนำเพียงแค่สัมผัสก็ได้
- น่าจะชื่นชมความดีงามของผู้ป่วย
- ขออนุญาตผู้ป่วยก่อนที่จะสัมผัส(หากไม่แน่ใจว่าผู้ป่วยต้องการสัมผัสหรือไม่)
- เมื่อได้รับรู้ข้อมูล(ผู้ป่วยเปิดใจแล้ว)น่าจะมีเสียงตอบรับรู้อย่างที่เป็นการตอบสนองให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายใจขึ้น
- คำถามไม่ควรเยอะหรือมากไปช่วงแรกๆ
- ควรถามความรู้สึกอย่างไรบ้าง ไม่ควรถามแต่ข้อมูล เนื้อหาสาระ

สิ่งที่ เป็นอุปสรรคในการเยี่ยมผู้ป่วย

- พยายามทำทุกอย่างแล้ว แต่ยังไม่ยอมปล่อยวาง ไม่รู้จะทำอย่างไรต่อ
- เวลาในการพูดคุยน้อยไป ทำให้ไม่ได้คุยในประเด็นที่สำคัญทั้งหมดหรือบางครั้งมองข้ามบางเรื่องไปเพราะเราอาจจะมุ่งเป้าหมายที่เราต้องการมากไป
- ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ยากเมื่อผู้ป่วยมีอาการ เช่น ร้องไห้

- ❖ ใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ในการช่วยเหลือผู้ป่วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
- ❖ ปลดปล่อยเป้าหมายของเราลงก่อน ผ่อนคลาย ไม่คาดหวัง ไม่ด่วนตัดสินใจ
- ❖ อยู่กับผู้ป่วยในปัจจุบันขณะให้มากที่สุด พุคคฺยเรื่องทั่วไปก่อน
- ❖ ทางออกน่าจะมาจากผู้ป่วยก่อน อาจจะตั้งคำถามให้ผู้ป่วยได้คิดมากขึ้น

- ❖ ทำอย่างไรที่จะช่วยให้ผู้ป่วยอยู่ในสภาวะโปร่ง โล่ง คลายความกังวล มองในด้านอื่นๆ โดยเฉพาะด้านดีและเขาจะคิดหาทางออกได้ด้วยตัวเอง
- ❖ ให้การช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ความรู้สึกก่อน สร้างความไว้วางใจระหว่างกันก่อน รับรู้ถึงความทุกข์ของผู้ป่วยให้เขารู้สึกว่า “มีเพื่อนทุกข์”
เชื่อมโยงให้เห็นถึงความจริงมีชีวิตของธรรมชาติ บางครั้งอาจไม่จำเป็นต้องอ้างอิงวิชาการต่างๆก็ได้ โดยเฉพาะกับผู้ที่ ดำเนินชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติ เช่น ชาวบ้าน ชนเผ่าต่างๆ

กิจกรรมช่วงบ่ายวันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๒

กิจกรรมเขียนความในใจถึงผู้ล่วงลับ

กระบวนการ

วิทยากรกล่าวนำให้ผ่อนคลาย และค่อย ๆ น้อมนำความสงบด้วยการตามลมหายใจเข้าและออก ให้นึกถึงคนใกล้ชิดที่จากไป ความผูกพันใกล้ชิด ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น ทั้งด้านที่ดี และด้านที่เราทำไม่ดี เรา รู้สึกนึกคิดอย่างไรในขณะนั้น ตลอดจนความรู้สึกของเราในขณะนี้ (เกาะระฆังตอนเริ่มต้น ๓ ครั้ง เปิดเสียงเพลงบรรเลงคลอเบา ๆ และเกาะระฆังเมื่อจบภาวนา ๓ ครั้ง) หลังจากนั้นให้เขียนความในใจที่มีต่อผู้ล่วงลับเมื่อสักครู่ลงในสมุดบันทึก ก่อนที่จะแบ่งปันความรู้สึกเหล่านั้นในกลุ่ม (โดยความสมัครใจ)

วัตถุประสงค์ของการเขียน

๑. เป็นโอกาสให้เราได้แสดงความรู้สึกที่ค้างคาใจ ที่ติดค้างอยู่ เป็นโอกาสปลดปล่อยความรู้สึกในใจ ช่วยเยียวยาตัวเรา การขอโทษ การแสดงความซาบซึ้งต่อความรักของเรา
๒. บางคนรู้สึกว่าเป็นการกระทำที่หายไป แต่จริง ๆ เรายังสามารถทำได้กับคนที่ยังอยู่กับเรา และการที่เราได้รับฟังเพื่อน ๆ เรา ทำให้เรารู้สึกว่าเรายังมีโอกาสในการทำเหล่านั้น เพราะคนที่เรารักยังอยู่
๓. สิ่งที่เรา ยังไม่ได้ทำกับคนที่เรารัก แต่เรายังยังสามารถทำได้กับคนที่ยังอยู่ ณ ขณะนี้

รู้สึกอย่างไร

- รู้สึกโศกเศร้าเมื่อคิดถึงคนใกล้ตัวที่จากไปแล้ว
- มีพบก็ต้องมีจากเป็นความจริงของชีวิตและธรรมชาติ
- ได้เรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาดหากนำมาเป็นบทเรียนเพื่อเตือนใจเราไม่ให้เราทำผิดพลาดซ้ำเดิมจะได้ระมัดระวัง ไม่ประมาทต่อชีวิต
- ถึงแม้ผู้ที่เรารักจะจากเราไป คิดว่าเขาจากไปเพียงกาย แต่เขายังอยู่ในใจเราเสมอ
- การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์
- ได้เรียนรู้ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงตามเหตุ-ปัจจัย (ไตรลักษณ์)
- เมื่อมีสติตื่นรู้ เราจะเท่าทันกับสิ่งที่มากระทบให้เกิดอารมณ์ความรู้สึก
- เราไม่สามารถแก้ไขอดีตได้ แต่เราจะดำรงอยู่กับปัจจุบัน(ความรู้สึกผิด)ได้อย่างไร
- ยิ่งผลึกใส ยิ่งถูกดึงให้ไปสนใจมันเพิ่มขึ้น
- หากเรายอมรับตามที่เป็นจริงและพร้อมที่จะเผชิญอย่างกล้าหาญ ซึ่งจะทำให้เจ็บปวดในช่วงแรกแต่ก็จะคลี่คลายแบบขุครากถอน โคนจิตใจจะได้รับการเยียวยาในที่สุด
- ความรู้สึกผิด โกรธ หากเรากดข่มไว้จะทำให้ยังเป็นปัญหา เราเพียงแค่มีสติรับรู้ เท่าทันกับสิ่งเหล่านั้น
- บางครั้งเราไม่กล้ายอมรับเพราะเรายังมีอัตตายังยึดติดกับเรื่องเหล่านั้นอยู่ บางครั้งเราหลบหลีก หนี ปฏิเสธ เช่น พุดเรื่องตลกแทน เปลี่ยนอารมณ์ไปทำอย่างอื่น
- รับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับเรา ฝึกลดข่ม ไม่กดข่ม สักครู่ก็จะหายเอง(ไม่เที่ยงแท้-อนัตตา ไม่มีตัว ไม่มีตน)
- ฝึกบ่อยๆ เราจะเห็นว่ากายและใจที่เป็นทุกข์ ไม่ใช่เราที่เป็นทุกข์
- ใช้ปัญญาในการดับเหตุแห่งทุกข์ ไม่ลืมและไม่หลง

ฝึกพิจารณาให้เห็นความจริงบ่อยๆฝึกสติเพื่อเป็นตัวทำให้เราเท่าทันกับความจริงที่เกิดขึ้น

สติมา ปัญญาเกิด

ทุกข์กายแต่ไม่ทุกข์ใจ

- เมื่อได้รับรู้ว่ามีผู้อื่นทุกข์ ผิดพลาดเหมือนกัน ทำให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดา ทำให้เรายอมรับความจริงได้ไม่ปกป้องตัวเอง
- ความรู้สึกผิดและความกลัวจะได้รับการเยียวยาก็ต่อเมื่อเรายอมรับและกล้าเผชิญกับความรู้สึกผิดนั้น

- เมื่อเรายอมรับและกล้าเผชิญกับความรู้สึกผิดหรือความกลัวนั้น
- เราต้องกล้าที่จะให้อภัยในความผิดพลาดเองของเรา ให้อภัยตัวเอง ก่อนที่จะติดตามเราไปจนถึงวาระใกล้ตาย

กิจกรรมเขียนพินัยกรรมชีวิต

กระบวนการ

ให้ผู้เข้าร่วมอบรมตอบคำถามต่อไปนี้ลงในสมุด โดยมีรายละเอียดใน ๘ ประเด็นดังนี้

๑. เราจะจัดการกับทรัพย์สินเงินทองของเราอย่างไร
 ๒. เราจะจัดการเกี่ยวกับคนใกล้ตัว พ่อ แม่ บุตร สัตว์เลี้ยง อย่างไร
 ๓. เราจะให้จัดการเรื่องงานที่ยังค้างอยู่ต่อไปอย่างไร
 ๔. การรักษาเมื่ออยู่ในระยะสุดท้ายสิ่งที่ต้องการ / ไม่ต้องการให้กระทำ หากเราไม่สามารถสื่อสารหรือตัดสินใจเองได้
 ๕. เมื่อเราตายแล้ว เราอยากให้จัดการร่างกาย อวัยวะ ของเราอย่างไร
 ๖. เราอยากให้จัดงานศพเป็นแบบไหน
 ๗. ใครเป็นคนที่จะช่วยจัดการตามเจตนาธรรมณ์ ใน ๖ ข้อแรก (๒ หรือ ๓ คนที่ไว้วางใจที่สุด)
- ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที



กิจกรรมเจริญมรณสติภาวนา

กระบวนการ

๑. ให้ผู้เข้าร่วมอบรมแต่ละคนหาบริเวณที่สามารถนอนราบได้ ถอดแว่น และสิ่งรัดรึงต่าง ๆ ให้อวัยวะอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย
๒. น้อมนำสู่ความสงบด้วยการตามลมหายใจเข้าและออก
๓. อ่านบทภาวนา (ความยาวประมาณ ๒๕-๓๐ นาที) อย่างช้า ๆ เปิดเพลงคลอเบา ๆ เกาะระงังเป็นระยะ
๔. แลกเปลี่ยนความรู้สึกและประสบการณ์ที่ได้จากการภาวนา

ความรู้สึกมรณสติภาวนา

- กลัว เฉย เศร้า เบาสบาย
- เฉยๆ เพราะเราไม่ป่วย
- ไม่คิดค้างอะไร ไม่มีภาระที่เป็นห่วง
- เสียงพูดไม่ชัด หนาว เมื่อย
- ยังไม่ใช่เรื่องจริงเป็นแค่เพียงคิด



- กลัว เพราะ
 - ยังยึดติด ผูกพันกับคนที่เรารัก
 - กลัวการพลัดพรากยังไม่ได้กล่าวคำอำลา กังวลว่าคนที่อยู่จะรับการจากไปของเราไม่ได้
 - กลัวตัวตนจะดับสูญ และเราไม่สามารถมีสติได้ทุกขณะ

เรามีวิธีการอย่างไรในการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบ

- เพียรทำสิ่งดีงาม เชื่อมั่นและศรัทธาในสิ่งดีงาม มีความเพียรพยายามใสการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ
- ฝึกที่จะเผชิญต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราทุกอย่าง ฝ่าดู สังเกต รับรู้ ตามที่เป็นจริง
- ฝึกปล่อยวางตัวตนของเราให้ได้ก่อน
- พุศุคยทำความเข้าใจเรื่องความตายกับคนใกล้ชิด(พ่อ แม่ ลูก สามี ภรรยา)ให้ทำใจยอมรับความจริงของธรรมชาติ
- ทำพินัยกรรมชีวิต
- ฝึกฝนให้ยอมรับเรื่องความพลัดพรากในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่

การที่เรารักใครคนหนึ่งและรู้สึกผูกพันมากพอผิดหวังทางออกให้ตัวเองว่าจะไม่รักใคร่ใคร่มาอีกแล้ว

- ความผูกพัน การผูกติด การไม่ยอมรับการพลัดพราก ทำให้ทุกข์ ผูกติดว่าเป็นเราเป็นของเราทำให้ทุกเช่นกัน
- ต้องเท่าทันกับความผันผวนปรวนแปรทุกสิ่ง
- พิจารณาความตาย(เจริญมรณสติ)อย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรฝัดฝ่อน

ประโยชน์ของมรณสติ

- ปล่อยวางในสิ่งที่ชอบยึดติด
- ขวนขวายทำในสิ่งที่ควรทำไม่ฝัดฝ่อน
- ฝึกฝนพิจารณาความตายได้ในทุกขัณณะของชีวิต เช่น การเดินทางครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย อ่าน/ดูข่าวอุบัติเหตุและจินตนาการว่าหากเป็นเราบ้างละจะเป็นอย่างไรบ้าง

กิจกรรมการภาวนาโพวา(ส่งจิตหรือย้ายจิต)

ใช้จินตนาการในการช่วยปลุกพลังฝ่ายบวกในการเยียวยาจิตใจหรือร่างกาย

วิธีการ

ให้เลือกจินตนาการถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพศรัทธา มาหนึ่งองค์ และนั่งภาวนา ให้กายและใจอยู่ด้วยกัน ให้น้ำนมจิตสบายๆ สบายทั้งกายสบายทั้งใจ เหมือนกับความรู้สึกของยามเช้า ได้ซึมซับเข้ามาสู่ลมหายใจ หายใจเข้ารู้สึกถึงสายลมเข้ามากระทบที่ปลายจมูกและหายใจออกก็ให้รู้สึกที่ปลายจมูก และขอให้เรายู่กับปัจจุบัน หายใจเข้ารู้สึก หายใจออกผ่อนคลาย หายใจเข้าสบาย หายใจออกผ่อนคลาย

ให้จินตนาการว่าเรานั่งอยู่กลางทุ่งนา อากาศยามเช้าแดดอ่อนๆลมพัดมาเบาๆ รู้สึกถึงความสบายกายสบายใจ ให้รู้สึกถึงสีเขียวคือทุ่งหญ้า เบื้องบนคือท้องฟ้าใส ไร่เมฆหมอก โปร่งเบา ไม่มีภาระที่จะต้องแบกไว้และเกาะเกี่ยวเราเอาไว้ โลงโปร่งใส ไม่มีความกังวลหม่นหมอง สบาย จากนั้นก็ขอให้เราอันเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาปรากฏอยู่บนท้องฟ้าเบื้องหน้าเรา มีรัศมีเปล่งประกายสว่าง สีขาวนวล พระพักตร์นั้นอิมเอิบ เยิ้มยิ้ม น้อยๆ เพื่อเมตตาและกรุณา รู้สึกถึงสัมผัสแห่งเมตตาที่แผ่มายังเราบัดนี้รัศมีที่เปล่งประกาย รวมกันเป็นลำแสงขาวนวลตรงมายังเรา รังแสงสีขาวนวลโอบอุ้มเราไว้ รู้สึกถึงความอบอุ่นที่เราได้รับลำแสงนั้น และได้แผ่ซึมซาบไปทั่วร่างกายเรา และทุกอณูของกายเรา และทุกสัมผัสที่เกิดขึ้นกับอนุต่างๆและอวัยวะต่างๆในกายเรานั้น และได้ช่วยเยียวยารักษาในกายของเรา ขจัดเนื้อร้ายและสารพิษและสิ่งแปลกปลอม ให้สลายไป ค่อยสลายไป และให้ภายในเรากลับมาปกติ ชำระล้างสิ่งสกปรกหมักหมมในกายเราให้มาเป็นปกติ ในเส้นเลือดใหญ่เนื้อๆ ได้รับการรักษาเยียวยา ความขุ่นข้องหมองใจก็ให้กระจายไปด้วยลำแสง ความวิตก ความกังวล ความเศร้า ให้หายไปจากจิตใจเรา บัดนี้กายเราเป็นร่างที่มีลำแสง เบาและใร้ น้ำหนัก สิ่งที่มาทับลำแสงนั้นคือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่บนฟ้า ค่อยขึ้นไปเรื่อยๆ สูงขึ้นไปเรื่อยๆ จนเข้าใกล้สิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นและกลายเป็นหนึ่งเดียว และจิตใจเปี่ยมล้นไม่ประมาณ ไม่มีการแบ่งแยก ว่าเราหรือเขา ฉันหรือเธอ จิตใจเราอยู่เหนือ การแก่งแย่ง สมมุติ นิินทา เหนือโลก เหนือสมมุติ เปี่ยมไปด้วยจิตที่เมตตาและกรุณา จากนั้นเราก็อยเลื่อนลงมาสู่พื้นโลกอีกครั้งหนึ่งตามลำแสงนั้น อย่างช้าๆเบา มาสู่ทุ่งโล่ง ค่อยเลื่อนลงมาและมาสู่พื้นหญ้าอีกครั้งหนึ่ง ขอให้เราแผ่ความเมตตากรุณานั้นออกไป แผ่ไปเป็นระลอกระลอก เริ่มจากผู้ที่เรารักและเคารพ พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน แผ่ออกไปให้กว้างขึ้น ถึงคนที่เรารู้จักแต่ไม่มักคุ้น ให้ได้อยู่เย็นสบาย ไกลจากทุกข์ใดๆทั้งสิ้น แผ่ไปให้ผู้ที่มีความขุ่นข้องหมองใจกับเราแผ่ไปที่ปรปักษ์ ให้ได้รับความสุขใจเหมือนเรา แผ่ไปที่เพื่อนมนุษย์ให้มีความสุข ไม่ให้เบียดเบียนกัน แผ่ไปที่สัตว์ทั้งโลกให้มีความสุข แผ่ออกไปให้สุดโดยไม่มีประมาณ

จากนั้นให้กลับมาอยู่ที่ลมหายใจอีกครั้ง หายใจเข้าและออกอย่างรู้สึกตัว เราสามารถทำโพวาให้กับผู้อื่นโดยการใช้จินตนาการให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์มาปกป้องรักษา

กิจกรรมบทบาทสมมติครั้งที่ ๒

กิจกรรม ฝึกทักษะการบอกข่าวร้ายและให้สติผู้ป่วยระยะสุดท้าย ด้วยการแสดงบทบาทสมมติ ๒

กระบวนการ

๑. วิทยากรแบ่งผู้เข้าร่วมการอบรมออกเป็น ๒ กลุ่ม โดยจับคู่กับคู่เดิม แต่ให้สลับบทบาทโดยให้คนที่เล่นเป็นเพื่อนผู้ป่วย มาเป็นผู้ป่วยแทน และในแต่ละกลุ่มอ่านบทบาทของตน
๒. เมื่อเวลาหมด วิทยากรสอบถามถึงความรู้สึกของแต่ละคนว่ารู้สึกอย่างไรบ้างกับบทบาทนั้น ๆ รวมทั้งเหตุผลของการแสดงออกที่เกิดขึ้น
๓. วิทยากรชวนผู้เข้าร่วมอบรมวิพากษ์วิจารณ์และอภิปรายข้อสังเกตต่างๆ ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ ๑ ชั่วโมง

บทบาทสมมติ ๒ แจ้งข่าวร้าย



ผู้ป่วย

คุณมีอาการ ไอ เหนื่อยหอบ อยู่บ่อย ๆ คาดว่าจะเป็นเพราะทำงานหนัก พักผ่อนน้อย แต่คิดว่ายังพอไหวจึงฝันทำงานอีกจนเจ็บป่วย ล้มฟุบไป และถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล หมอแนะนำให้พักรักษาตัวสักระยะหนึ่งก่อน

คุณนอนรักษาตัวได้หนึ่งสัปดาห์แล้ว รู้สึกกังวลกับกิจการเฟอร์นิเจอร์ที่คุณเป็นทั้งเจ้าของและผู้บริหาร อยากจะออกจากโรงพยาบาลโดยเร็ว อย่างช้าไม่น่าจะเกินอาทิตย์หน้า เพราะมีนัดหมายเจรจากับธนาคารเพื่อกู้เงินมาขยายกิจการ

คุณตั้งใจว่าอีก ๓ ปีข้างหน้า เมื่อลูกสำเร็จการศึกษากันทุกคนแล้ว จะให้คุณมารับช่วงกิจการต่อจากคุณ ถึงตอนนั้นคุณก็จะพักผ่อนเพราะหมดห่วงเรื่องอนาคตของลูกและกิจการ

หมายเหตุ : คุณเป็นหม้ายเลี้ยงลูก ๓ คนตั้งแต่ยังเล็กจนโตด้วยตนเอง โดยอาศัยรายได้จากโรงงาน และธุรกิจเฟอร์นิเจอร์ ลูกสาวทั้ง ๓ คนยังไม่แต่งงาน และไม่มีใครสนใจกิจการของคุณเลย
สถานที่ โรงพยาบาล / จะมีญาติสนิทที่คุณคุ้นเคยมาเยี่ยม (เขาเคยมาเยี่ยมหลายครั้งแล้ว)

ญาติผู้ป่วย

คุณมีญาติคนหนึ่งทำงานหนักจนล้มป่วย มานอนรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลได้หนึ่งสัปดาห์แล้ว เมื่อวานนี้หมอได้แจ้งผลการตรวจว่า ญาติของคุณเป็นโรคมะเร็งปอดระยะสุดท้าย จะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน ลูกทั้ง ๓ คนรับทราบแล้ว แต่ไม่ทราบว่า จะบอกผู้ป่วยอย่างไร เนื่องจากคุณเป็นญาติที่ผู้ป่วยคุ้นเคย จึงได้รับการ

ขอร้องให้ไปแจ้งข่าวนี้แก่ผู้ป่วย คุณเห็นว่าหากผู้ป่วยทราบความจริงแต่เนิ่นๆ ก็จะมีโอกาสเตรียมตัวเตรียมใจก่อนที่จะสายเกินไป จึงรับหน้าที่ดังกล่าว

หมายเหตุ : ผู้ป่วยเป็นหญิงหม้าย เลี้ยงลูก ๓ คนตั้งแต่เล็กจนโตด้วยตนเอง โดยอาศัยรายได้จากโรงงานและธุรกิจเฟอร์นิเจอร์ ลูกสาวทั้ง ๓ คน ยังไม่แต่งงานและบางคนยังเรียนไม่จบ
สถานที่ โรงพยาบาล /ก่อนหน้านี้คุณเคยไปเยี่ยมเธอมาแล้วตั้งแต่ยังไม่ทราบผลการตรวจ

ถอดบทเรียนกิจกรรมฝึกบทบาทสมมติ ๒

สิ่งที่ผู้มาเยี่ยมทำได้ดีและสิ่งที่จะต้องปรับปรุง

- ถามถึงอาการป่วยก่อน
- ทำทีอบอุ่น มีเมตตา ถามถึงสิ่งที่กังวลอยู่ เป็นห่วงอะไรบ้าง
- มีการตั้งคำถามเพื่อให้ลูกคิดมากขึ้น เป็นการเตือนล่วงหน้า
- เมื่อบอกข่าวร้ายแล้วให้กำลังใจต่อและถามความรู้สึกเมื่อได้รับข่าวร้าย ถามถึงสิ่งที่กังวล ความต้องการความช่วยเหลืออะไรบ้าง
- การบอกข่าวร้ายควรบอกทีละนิดไม่ควรบอกตรงเกินไป
- เมื่อผู้ป่วยยอมรับความจริงไม่ได้ก็คอยให้กำลังใจให้การสนับสนุนเรื่องต่างๆ
- ทำทีห่วงใย(แต่หากมากเกินไปจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผิดปรกติได้)
- ยกตัวอย่างผู้ป่วยคนอื่นให้ฟังได้รับรู้



สรุป

๑. ถามเรื่องทั่วไปก่อน เช่น ช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้าง การงาน ลูกๆ อาการป่วย
๒. ปลดเปลื้องสิ่งที่กังวล คั่งค้าง
๓. ค่อยๆตั้งคำถามให้คิดถึงอาการของโรคให้มากขึ้น ค่อยๆบอกทีละนิด จนถึงข่าวร้าย
๔. ให้กำลังใจต่อหลังจากบอกข่าวร้าย
๕. ช่วยหาทางออก คลี่คลายสิ่งที่ยังเป็นห่วงกังวล

ความรู้สึกหลังจากบอกข่าวร้าย

- ควรถามผู้ป่วยก่อนว่าเข้าใจ รับรู้อาการของตัวเองแค่ไหน
- ควรมีการประสานงานกันระหว่างผู้ป่วย ญาติ บุคลากรทางการแพทย์อย่างเหมาะสม

ข้อสังเกต คนส่วนใหญ่ต้องการทราบความจริงเกี่ยวกับตัวเองว่าป่วยเป็นอะไรหนักเบาแค่ไหน

คนส่วนใหญ่ไม่กล้าทำหน้าที่บอกข่าวร้ายกับผู้อื่น เพราะ

- กลัวตัวเองควบคุมสติไม่ได้หากผู้ป่วยเกิดอารมณ์รุนแรงขึ้น
- ไม่ต้องการเป็นผู้ที่ทำให้คนอื่นเสียใจ ไม่สบายใจ

- กลัวทำอะไรผิดพลาดขึ้นตอน
- กลัวสนับสนุนต่อเนื่องไม่เป็น ไม่มีทักษะเพียงพอ

อุปสรรคในการบอกข่าวร้าย

- ไม่รู้วิธีการสนับสนุนต่อหลังจากบอกข่าวร้าย
- แวดต้ามุ่งมั่น เชื้อมั่นของผู้ป่วยที่แสดงถึงความหวัง ความฝันและไม่เชื่อว่าจะป่วยหนัก ทำให้ไม่กล้าบอก
- คำพูดที่จะทำให้ผู้ป่วยตกใจน้อยที่สุด

ศิลปะในการบอกข่าวร้าย

- ผู้บอกข่าวกับผู้ป่วย ต้องมีความไว้วางใจต่อกันและกัน
- สภาพร่างกายและสภาพจิตใจของผู้ป่วย พร้อมที่จะรับฟังหรือยัง
- กลไกการแก้ไขปัญหาในอดีตของผู้ป่วยเป็นมาอย่างไรต้องประเมินด้วย
- พูดคุย อยู่เป็นเพื่อนหลังบอกข่าวร้าย
- ให้ความหวังในการดำเนินชีวิตต่อไปหลังจากทราบข่าวร้ายวิธีการรักษา ทางเลือกต่างๆ
- ปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคา ห่วงกังวลช่วยให้เกิดสิ่งที่ผู้ป่วยต้องการเท่าที่ทำได้
- อดทนรับฟัง เข้าใจอารมณ์ที่อาจจะแปรปรวนของผู้ป่วยเมื่อรับรู้ข่าวร้าย

ประโยชน์ของการรู้ความจริง

- ได้วางแผนชีวิต ที่เหลืออยู่
- บอกความในใจ ที่ค้างคา
- ได้มีเวลาเตรียมตัว เตรียมใจ
- ได้รักษาที่ถูกรวิธี

พระไพศาล วิสาโล

ประเมินความรู้สึก ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค ความหวัง ความฝัน แผนชีวิต

การภาวนาแบบทองแดง (การรับและการให้)

รับ ความทุกข์จากผู้อื่น เพื่อแบ่งเบาความเจ็บปวด ความทุกข์

ให้ ความรัก ความเมตตา

ตั้งสติ นั่งสมาธิให้สงบ ให้กำหนดลมหายใจ เมื่อเราหายใจเข้าก็ให้รู้สึกถึงลมที่เข้ามากระทบ เมื่อหายใจออกก็รู้สึกถึงลมกระทบที่ปลายจมูก วางความนึกคิด วางความวิตกที่ยังมาไม่ถึง ให้ลมหายใจนำพาความสงบมาเลี้ยงจิตใจให้เรา ให้ความสงบนั้น หล่อเลี้ยงเมตตาจิตในใจเราเหมือนกับต้นกล้าต้นไม้ได้รับฝน นำพามาสู่ต้น ไม้ภายในใจ ต้นแห่งความรัก ความเมตตา ให้นึกถึงพระโพธิสัตว์ เห็นพระพักตร์ที่สงบและเปรียบไปด้วยความกรุณา ให้นำความรู้สึกนั้นกลับมาทำให้จิตใจเรา มีความเมตตา กรุณา ขณะนี้ให้เราจินตนาการว่าเราอยู่ข้างเตียงคนไข้ซึ่งกำลังประสบทุกข์เวทนามกับโรคร้าย ให้เราเปิดใจรับรู้ความทุกข์ของเขาเปรียบเสมือนว่าเป็นของเราเอง หรือรับรู้ความในใจเพื่อที่จะแบ่งเบาความทุกข์ของเขาในจินตนาการนั้นให้เรามองผู้ป่วยตั้งแต่ศีรษะ ลงมา ที่ไหล่ ช่องท้อง แขน มือ ขาและเท้า ไล่ความรู้สึกไปตามร่างกายของเขาให้เราหายใจเข้า ในขณะที่เราหายใจเข้า ให้เราพร้อมที่จะน้อมรับความเจ็บปวดของเขาเข้ามาในใจเรา จากนั้นให้จินตนาการความเจ็บปวดตามร่างกายของเขา กำลังพุดออกมาเป็นสีคล้ำ ตามลำตัวต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นที่หัว ช่องท้อง บัดนี้ความเจ็บปวดกำลังพุดออกมาตามลำตัวของเขา และรวมกลุ่มเป็นกลุ่มสีดำ และกำลังมาสู่ตัวเรา ให้เราหายใจเข้ารับเอากลุ่มควันนั้นมาสู่ตัวเรา ด้วยจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว และเราค่อยคลายชั้นแห่งอึดอัดที่ควบคุมแกนกลางของหัวใจเราไว้ เปลือกแห่งอึดอัด เริ่มคลายไปที่ละชั้น และเผยให้เห็นจิตใจที่สว่างไสว และกลุ่มควันสีค้ำนั้นกำลังแปรเปลี่ยนเป็นสีขาวเจิดจ้าและแผ่ไปที่คนไข้ ทุกลมหายใจออก และหายใจเข้าเอากลุ่มควันนั้นมาในใจและเป็นเป็นลำแสงสีขาวนวล ให้ปกคลุมลำตัวคนไข้ ตั้งแต่ศีรษะ จนถึงปลายเท้า แทรกศีรษะ และกระจายไปทุกอนุ แทรกเข้าไปทุกเส้นเลือดของคนไข้ และค่อยๆ ช่วยเยียวยารักษาอาการนั้น ให้หายไป เป็นแสงทิพย์ที่ชำระร่างกาย สารพิษ เนื้อร้าย สิ่งแปลกปลอมให้มลายหายไป เลือดลมให้เป็นปกติมากขึ้น บาดแผลตามร่างกาย ไม่ว่าจะใหญ่หรือเล็ก กำลังมลายหายไปด้วยลำแสงแห่งความปรารถนาดี จนเปี่ยมล้นร่างกายและจิตใจ

หายใจเข้าได้เอาความทุกข์กับกลุ่มควันสีดำเข้ามา ขณะนี้เริ่มจากลง หายใจออกเอาลำแสงสีขาวนวลให้ปกคลุมร่างกายคนไข้ ให้หายความเศร้าโศก ความทุกข์ทรมาร กลุ่มควันสีดำตอนนี้ได้หายไปหมดแล้ว แต่กลุ่มแสงสีขาวนวลก็ได้ปกคลุมร่างเขาเอาไว้

บัดนี้ร่างกายคนไข้ก็กลับมามีชีวิตชีวา ผิวพรรณ ผ่องใส กลับมามีพลัง หัวใจเปี่ยมไปด้วยความสุข เยี่ยมยิ้มให้กับเรา กลุ่มควันสีดำได้หายไปแล้ว และลำแสงสีขาวนวลค่อยๆ เลื่อนลับหายไป

บัดนี้ร่างกายของคนไข้ก็ได้รับพลังที่แผ่มาจากใจของเราความปีติสุขได้เกิดขึ้นกับเขา ผิดพรรณผ่องใส ห้องของคนไข้ก็สว่างไสวเช่นกัน

ให้เรากลับมาสู่ลมหายใจอีกครั้ง ให้รับรู้ถึงลมหายใจเข้าออก

กิจกรรมเยี่ยมผู้ป่วยระยะสุดท้ายโรงพยาบาลนครปฐม

กระบวนการ

๑. วิทยากรเตรียมพร้อมผู้เข้าอบรมด้วยการให้ข้อมูลโดยรวมของผู้ป่วย
๒. นำผู้เข้าอบรมเดินทางไปที่โรงพยาบาลเพื่อเยี่ยมผู้ป่วย
๓. แบ่งผู้เข้าร่วมอบรมเป็นกลุ่ม ๆ เพื่อเยี่ยมพูดคุย และภาวนาร่วมกับผู้ป่วย
๔. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้รับร่วมกัน

ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณ ๑ ชั่วโมง

คำแนะนำก่อนไปเยี่ยมผู้ป่วย

๑. เป็นผู้ฟังที่รับฟังอย่างลึกซึ้ง
๒. ถอดสถานะภาพตัวตนหัว โขนออกก่อน
๓. ไม่คาดหวังคาดหวังอยากได้ความจริงจากคนไข้
๔. แนะนำตัวเองก่อนว่าเราทำงานอะไร มาจากไหน อย่างบอกว่าเรามากจากกิจกรรมเผชิญความตายอย่างสงบ
๕. ให้สร้างสัมพันธภาพกับญาติคนไข้ด้วย
๖. เคารพความเป็นส่วนตัวของคนไข้ด้วย



ถอดบทเรียน

จับกลุ่มกลุ่มละ ๖ คน แลกเปลี่ยนความรู้สึก หลังจากที่ได้ไปพบผู้ป่วยระยะสุดท้าย

สรุปบทเรียน

- คนไข้ยังติดอยู่กับเรื่องเดิมที่เคยทำเป็นประจำ
- คนไข้ยังไม่ลืมความผูกพันที่มีกับครอบครัว
- ผู้ป่วยอยากกลับบ้าน
- รู้สึกจิตใจไม่มั่นคง พอเจอสถานการณ์นอกเหนือการควบคุม
- อยากให้กำลังใจกับผู้ป่วยมากกว่านี้
- พยายามใช้การเรียนรู้ที่เราได้เรียนมาทั้งหมด
- รู้สึกรับไม่ได้ที่ญาติคนไข้ไม่ต้อนรับเพราะเป็นหมอดูกับความทุกข์เคยเดิม
- คนไข้ยังไม่ปล่อยวาง ยังยึดติดและไม่ยอมรับความตาย

- ได้บทเรียนกลับไปใช้ถ้าหากเจอคนไข้ที่ยังกระสับกระส่าย จะพูดคุยกับคนไข้ก่อนแทนให้ยานอนหลับ
- รับรู้ถึงความเจ็บปวดของคนไข้ และได้นำ โทวาและทองแดง
- รับรู้ถึงความรู้สึกของญาติที่จะสื่อสารกับเราและอยากให้เราช่วยบอกคนป่วยในเรื่องที่หนักใจอยู่
- เสริมความมั่นใจให้ผู้ป่วยในส่วนที่เขาช่วยเหลือตัวเองได้

ปิดการอบรม

- รู้สึกเบื่อมาก
- ไม่มั่นใจว่ากลับไปแล้วจะทำได้หรือเปล่า
- ได้มุมมองจากหลายสาขาอาชีพ
- ไม่มีกำหนดการให้เลยไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง
- เมื่อนั่งพื้นนาน ขอบการผ่อนคลายตระหนักรู้
- รู้สึกดีใจที่มีเพื่อนหลายๆสาขาอาชีพสนใจในเรื่องนี้นอกจากหมอและพยาบาล
- ควรกระชับเนื้อหาอีกนิดหนึ่งรู้สึกยืดเยื้อทำให้ความตั้งใจฟังมันหายไป
- รู้สึกผ่อนคลายและประทับใจเพื่อน
- จะนำสิ่งที่ได้เรียนมาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด
- ไม่ผิดหวังกับสิ่งที่ได้เรียนรู้
- ศรัทธาในกระบวนการทำงานของเสมอ
- ได้ประเด็นในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายมากขึ้น จะนำกลับไปดูแลผู้ป่วยต่อไป
- รู้สึกยากเพราะไม่เคยทำ แต่เมื่อได้ทำรู้สึกง่ายขึ้น
- ทำให้มองชีวิตข้างหน้าอย่างไม่กลัวและจะใช้ชีวิตที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด
- จะนำประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมมาเป็นบทเรียนในการใช้ชีวิตต่อไป
- ได้คลี่คลายปมที่ตัวเรามีอยู่ในด้านอาชีพการงานที่ทำอยู่
- รู้สึกดีที่ได้แบ่งปันความรู้สึกที่ต้องเผชิญความตายของแต่ละคน
- จะนำกลับไปใช้กับชุมชนที่อยู่ กับชาวบ้านของ คุ้นเคย



บางครั้งแค่เราพบกันเพียงแค่ ๑ ชั่วโมง สามารถให้ความหวังกำลังใจกับคนไข้ ทั้งชีวิตที่เหลืออยู่ได้
 เพียงแค่เราเปิดใจ ตัดความคิด ใจใส่องผ่านความรู้สึก
 การที่เราพบผู้ป่วยเราจะได้หัวใจความเป็นมนุษย์มากขึ้น เพราะสิ่งสุดท้ายของชีวิตที่เหลืออยู่คือความเป็น
 ตัวตนจริง ไม่มีหน้าที่การงาน ไม่มีหน้าที่ ไม่มียศตำแหน่ง

