





ของขวัญ จาก ๗๖๗๗

ยิ่งยง ปุณฺณโกปถัมภ

“สุดท้ายแล้ว เรื่องความตาย
ก็เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นโดยปกติ
ธรรมชาติ และหลีกเลี่ยงไม่ได้
แทนที่เราจะหลีกเลี่ยง
การเตรียมการด้วยความกลัว
เราลองตั้งสติและจัดการเรื่องนี้ล่วงหน้า
ผมคิดว่านั่นจะทำให้เราเบาใจ
และเป็นประโยชน์กับเรา
ได้ในระยะยาว”

.....



มุมมองต่อความตายของ อาจารย์คุ้ง-ยิงยง ปุณโณปถัมภ์ สถาปนิกชุมชนและอาจารย์ประจำหลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาสถาปัตยกรรม สถาบันอาศรมศิลป์ หนึ่งในหัวเรี่ยวหัวแรงหลักของ ‘สถาปนิกชุมชนและสิ่งแวดล้อมอาศรมศิลป์’ องค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไรที่นำความรู้ไปบริการสังคม แหล่งกำเนิดโครงการดีๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็น ‘วัดบันดาลใจ’ โครงการพลิกฟื้นวัดให้กลับมาเป็นศูนย์รวมจิตใจคนในสังคมเหมือนก่อน, ‘ธนบุรีมีคลอง’ โครงการฟื้นฟูคลองฝั่งธนให้กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง เป็นต้น

สองปีก่อนอาจารย์คังมีโอกาสร่วมงานศพของคุณพ่อเพื่อนรุ่นพี่ที่สนิท และได้รับ ‘สมุดเบาใจ’ เป็นของที่ระลึก นั่นเองกลายเป็นจุดเริ่มต้นของเรื่องราวเบาใจในวันที่ชีวิตเขาต้องเผชิญเหตุการณ์แสนหนัก...

“ด้วยความที่เราอยู่ในแวดวงที่พอจะรู้ข่าวความเคลื่อนไหวของสมุดเบาใจพอสมควร เคยผ่านตาเคยได้ยินชื่อของสมุดเบาใจจากคนรู้จักอยู่หลายครั้ง แต่ก็ยังไม่เคยได้เปิดอ่าน และแม้จะเป็นเรื่องที่เราสนใจแต่ก็ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะได้ลองทำ กระทั่งได้ไปร่วมงานศพของคุณพ่อ **พีเม้ง (ประสิทธิ์ วิทยสัมฤทธิ์)** และได้สมุดเบาใจเป็นของชำร่วย จึงได้เปิดอ่านและทำความรู้จักกับสมุดเบาใจอย่างจริงๆ จังๆ ซึ่งเป็นจังหวะเดียวกับช่วงนั้นคุณแม่ของผมเอง

กำลังป่วยเป็นมะเร็งสมอง และนั่นทำให้ความตั้งใจแรกของผมคือการนำสมุดเบาใจเล่มนี้กลับไปชวนคุณแม่ทบทวนเจตนารมณ์ที่เคยพูดไว้”

บทกวนเจตนารมณ์

“หลายปีก่อน ขณะที่สุขภาพคุณแม่ยังปกติดี มีสติสัมปชัญญะครบถ้วน จำได้ว่าท่านมีโอกาสร่วมงานศพญาติผู้ใหญ่ซึ่งป่วยติดเตียงท่านหนึ่ง พอกลับมาบ้านก็เปรยๆ กับผมไว้ว่า หากท่านเป็นอะไรไป ไม่ต้องยื้อไว้หรือใส่ท่อใดๆ ที่ต้องแยงเข้าไปในร่างกาย เพราะท่านไม่อยากทรมานและไม่อยากให้ช่วงสุดท้ายของชีวิตอยู่ในสภาพนั้น โดยครั้งนั้นผมก็เพียงแค่รับฟัง

“กระทั่งช่วงปลายเดือนกุมภาพันธ์ 2565 คุณแม่ได้รับการวินิจฉัยว่า

เป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองในสมอง ชนิดรุนแรง ทันทีที่ท่านรับรู้ ผมสังเกตเห็นแววตาเศร้าซึมของท่านเพียงแค่ช่วงสั้นๆ ก่อนจะตั้งมั่นเข้ารับการรักษาอย่างเต็มที่ จนเดือนตุลาคม 2565 ก็อ่อนเนื้อในสมองหายไป โรคสงบลง ครอบครัวของเรากลับมามีความสุขอีกครั้ง

“ราวปลายเดือนกุมภาพันธ์ 2566 เราทุกคนสังเกตเห็นอาการหลงๆ ลืมๆ ของคุณแม่ และกลับไปปรึกษาคุณหมออีกครั้ง หลังจากการตรวจ MRI และไม่พบรอยโรคแต่อย่างใด คุณหมोजึงวินิจฉัยว่าอาจจะเป็นผลข้างเคียงจากการฉายแสงที่ผ่านมา แต่แล้วอาการของคุณแม่ก็ทรุดลงอย่างรวดเร็ว ประมาณกลางเดือนเมษายน ผลตรวจ MRI พบก้อนเนื้อกระจายตัวทั่วสมองซีกขวา

เป็นที่แน่ชัดแล้วว่าโรคมะเร็งกลับมาอีกครั้ง และครั้งนี้มีการกระจายตัวอย่างรวดเร็ว อีกทั้งการรักษาได้ผลเพียงระยะสั้นๆ

“ในขณะที่การสื่อสารของคุณแม่ก็เริ่มแย่งลงเรื่อยๆ ผมจึงคิดว่าเราควรเตรียมการเรื่องนี้ไว้สักหน่อย หรืออย่างน้อยที่สุดก็ควรจะทบทวนสิ่งที่คุณแม่เคยพูดไว้เมื่อนานมาแล้ว เพื่อให้มั่นใจว่าท่านหมายความว่าตามนั้นจริงๆ โชคดีมากที่ช่วงนั้นคุณหมอเริ่มให้ยาลดอาการบวมของสมอง ทำให้คุณแม่กลับมาสัมผัสสัมพันธ์ดีขึ้น ผมจึงใช้โอกาสนั้นชวนคุณแม่ทำสมุดเบาใจ โดยผมทำหน้าที่ชวนคุณแม่คุยและเขียนบันทึกไว้ในสมุด ขณะที่คุณพ่อ พี่สาว และภรรยาของผมเป็นผู้ร่วมรับฟัง

“ด้วยอาการของโรคที่ส่งผลให้
การสื่อสารของคุณแม่ช้ากว่า
ปกติ ทำให้การทำสมาธิเบาใจ
ครั้งนั้นใช้เวลาพอสมควร เพราะ
ต้องค่อยๆ ค่อยๆ และให้เวลาคุณแม่
คิดสักพัก ก่อนจะทำค่อยๆ ตอบ
ออกมา และผมเองก็จะตัดเฉพาะ

คำถามที่จำเป็น โดยหลายๆ ข้อ
คุณแม่ก็จะมอบหมายให้ผม
และครอบครัวเป็นผู้ตัดสินใจ แต่
หนึ่งในคำถามที่ผมและทุกคนใน
ครอบครัวอยากรู้ที่สุดก็คือ *ความ
ต้องการเมื่อเข้าสู่วิกฤตช่วง
สุดท้ายของชีวิต* ซึ่งคุณแม่ก็ยัง



การเตรียมใจ หรือวางใจ เป็นประโยชน์มาก ในการทำสมุดเบาใจ

คงยืนยันเหมือนที่เคยพูดไว้ นั่นทำให้ทุกคนในครอบครัวเข้าใจ และรับรู้ไปพร้อมๆ กันว่า คุณแม่ไม่ต้องการให้ยื้อชีวิต และประสงค์ที่จะเสียชีวิตที่บ้านท่ามกลางครอบครัวที่ท่านรัก”

ใจเบาก่อนเบาใจ

“ผมเชื่อว่าหลายคนอาจจะรู้สึกว่าการทำสมุดเบาใจเป็นเรื่องยาก ส่วนหนึ่งก็น่าจะมาจากไม่รู้ว่าจะต้องเตรียมใจอย่างไร หรือวางใจอย่างไร สำหรับผมแล้ว ผมจะใช้การภาวนาและวางใจให้เป็นปกติ คุยอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่เศร้า ไม่สุข เลือกใช้ภาษาง่ายๆ ถ้อยคำสบายๆ เพื่อให้คุณแม่และทุกคนในครอบครัวรู้สึกว่าการคุยครั้งนี้เป็นการคุยกันธรรมดาๆ

“ผมรู้สึกว่าการเตรียมใจหรือวางใจเป็นประโยชน์มากในการทำสมุดเบาใจ ไม่ว่าจะเป็นผู้ทำด้วยตัวเอง ผู้ถาม หรือผู้ชวนผู้ป่วยทำ การเตรียมใจ วางใจวางท่าที มีส่วนสำคัญ และหาก

สมุดเบาใจมีคำแนะนำในเชิงการเตรียม ‘ข้างใน’ สำหรับคนที่จะทำ หรือคนที่จะชวนคนอื่นทำ เช่น เทคนิคการทำภาวนาเบื้องต้น ฯลฯ การทำสมุดเบาใจก็อาจจะง่ายขึ้น เพราะจริงๆ แล้วการทำสมุดเบาใจนั้น ไม่ใช่แค่เรื่องการเตรียมความคิด แต่เราสามารถทำให้เป็นส่วนหนึ่งของการภาวนาเพื่อกลับมาดูสภาวะจิตภายในของเราได้

“ยกตัวอย่างคำถามที่ว่า **อะไรคือสิ่งที่ภูมิใจในชีวิต** คำตอบของคุณแม่ตอนนั้นก็คือ **การที่สามารถเลี้ยงลูกให้เติบโตมาเป็นลูกที่ดีได้ทั้งสองคน** หรือคำถามเกี่ยวกับ **นิสัยใจคอ** ท่านก็มองตัวเองว่า **เป็นคนจิตใจดี ยอมคน** ทั้งๆ ที่ภาพลักษณ์ของคุณแม่นั้น ใครๆ ก็ต่างมองว่าท่านเป็นผู้หญิงผู้คนไม่ยอมใคร (ยิ้ม)

“แต่ผมเชื่อว่าสิ่งเหล่านั้นอาจจะ เป็นแค่เปลือกที่ท่านสร้างขึ้นเพื่อปกป้องตัวเอง หรือจริงๆ แล้วท่านอาจจะมี การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณเมื่อเข้าใกล้วาระสุดท้ายของชีวิต ท่านจึงมองตัวเองแบบนั้น และอยากให้คนจดจำท่านในแบบนั้น นั่นก็ทำให้เรา ย้อนกลับมาดูตัวเองเหมือนกันว่า หากเป็นเรา เราจะมองตัวเองแบบไหน และอยากให้โลกจดจำเราอย่างไร...”

วาระสุดท้ายเลือกได้

“ในช่วงสุดท้ายของชีวิต คุณแม่ได้กลับมาอยู่ที่คอนโดของพี่สาว เนื่องจากเป็นสถานที่ที่สะดวกในการดูแลแบบประคับประคอง และสามารถจัดให้ท่านนอนอยู่ใกล้หน้าต่าง ซึ่งมีพระมหาเจดีย์



มหาธรรมคุณ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เป็นวัดที่ท่านสามารถมองเห็นได้ง่ายๆ เพราะเราหวังว่านั่นจะเป็นวัดอุทธรมให้จิตของคุณแม่ได้ระลึกถึงคุณงามความดีที่ท่านเคยทำมา

“นอกจากนี้ ผมยังนำภาพเจ้าแม่กวนอิมจากบ้านเดิม ซึ่งคุณแม่จะกราบไหว้เป็นประจำมาติดไว้ใกล้ๆ ขณะที่คุณพ่อเองก็จะหาบทสวดต่างๆ มาเปิดคลอไปเบาๆ ทั้งวัน ทุกคนพยายามสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้คุณแม่สงบสบาย และนี่ก็ถึงธรรมะของพระพุทธเจ้าได้ง่ายๆ

“กระทั่ง 3 วันสุดท้ายหลังจากคุณแม่เริ่มปฏิบัติเสธอาหารและน้ำ ทุกคนก็พอจะรู้แล้วว่า น่าจะถึง

หมายเหตุ : *แปลจาก ‘The Tibetan Book of Living and Dying’ งานเขียนของ โชเกียล รินโปเช (Sogyal Rinpoche)

คุณแม่เริ่มปฏิบัติเสธอาหารและน้ำ ทุกคนก็พอจะรู้แล้วว่า น่าจะถึงเวลาแล้ว

เวลาแล้ว ผมจึงขอลางานเพื่อมาอยู่ดูแลท่านพร้อมกับครอบครัว และอ่านหนังสือ ‘ประตุสูสภาวะใหม่’* ซึ่งพูดถึงการเตรียมตัวตาย และช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย ผลงานแปลของ หลวงพ่อไพศาล วิสาโล ให้คุณแม่ฟังไปเรื่อยๆ ระหว่างที่อ่านไป ผมเองก็ได้ฝึกและเรียนรู้ไปพร้อมๆ กับท่าน”



สภาวะจิตคนขีดใกล้

“ผมมองว่าสภาวะจิตใจผู้ใกล้ขีดของผู้ที่จะจากไปนั้นสำคัญมาก อย่างคุณแม่ผมเป็นมะเร็งในสมอง ซึ่งก่อนเนื้อในสมองจะส่งผลให้การทำงานของระบบสื่อสารประสาท และการส่งสัญญาณต่างๆ ผิดปกติ ในวาระสุดท้ายก่อนที่ท่านจะสิ้นใจ ท่านจึงมีอาการชัก โดยอาการชักนี้เคยเกิดขึ้นครั้งหนึ่งก่อนที่ จะรู้ว่า เป็นมะเร็งสมอง และผม รู้สึกว่าตอนนั้นทั้งผมและทุกคน ในครอบครัวตกใจกันมาก พอรู้ว่า ช่วงสุดท้ายของคุณแม่จะกลับมา มีอาการนี้อีก ผมเองก็พยายาม เตรียมใจให้อยู่ในสภาวะปกติ ที่สุด และพยายามจะระแวดระวังจิต ตัวเองในช่วงสุดท้ายให้ดีที่สุด เพราะไม่อยากทำให้ภาวะทาง อารมณ์ของเราไปมีผลกับคุณแม่ และคนใกล้ตัว

ทั้งผมและทุกคน ในครอบครัว ตกใจกันมาก

“กระทั่งในคืนวันเสาร์ที่ 8 กรกฎาคม 2566 นาฬิกาสุดท้ายก่อนที่คุณแม่ จะจากไป ท่ามกลางทุกคนใน ครอบครัวที่มาร่วมส่งท่านอย่าง พร้อมหน้า ผมกระซิบข้างหูคุณแม่ ด้วยประโยคที่ได้มาจากหนังสือ ประตุสู่สภาวะใหม่ว่า

*‘จิตของหม่าม้า
และจิตของพระพุทธองค์
เป็นหนึ่งเดียวกัน’*

โดยหวังว่าประโยคนี้จะหนุนนำ ให้ท่านได้เดินทางไปสู่ภพภูมิที่ดีๆ และก้าวเข้าสู่จุดหมายปลายทาง อันสงบเย็นต่อไป”

ส่งต่อความเข้าใจ

“ด้วยความที่ผมและครอบครัวได้เห็นถึงประโยชน์ของ ‘สมุดเบาใจ’ นั้นเป็นเหตุผลที่ทำให้เราเลือกสมุดเบาใจมาเป็นของชำร่วย แจกจ่ายไปยังญาติสนิทมิตรสหายที่มาร่วมงานคุณแม่ โดยหวังว่าผู้ที่ได้รับไปจะได้ใช้ประโยชน์จากสมุดเล่มนี้ หรืออย่างน้อยการจากลาที่มีการวางแผนและเตรียมตัวมาแล้ว น่าจะทำให้งานศพไม่ใช่แค่งานแห่งความโศกเศร้าอย่างที่เคยเป็นมา

“สำหรับผม งานศพเป็นเสมือนงานแห่งการเตือนสติ เพราะในแง่ความหมายของงานศพเอง มันทำให้ผู้ที่มาร่วมงานได้มีโอกาสที่จะทบทวนความหมายของชีวิต และเตรียมตัวจัดการชีวิตของตัวเอง

งานศพเป็นเสมือนงานแห่งการเตือนสติ

ให้ดีที่สุดด้วย หรือในทางธรรมจะใช้คำว่า ‘การเจริญมรณานุสติ’ หรือการระลึกถึงความตาย งานศพจึงถือเป็นโอกาสในการทำความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ยอมรับและกลับไปจัดการเตรียมการให้เหมาะสม

“ขณะเดียวกันงานศพถือเป็นงานที่เต็มไปด้วยความรัก ความผูกพันของคนในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท และคนใกล้ชิดที่ต่างพากันมาช่วยเหลือกันในเวลาที่มี



ความทุกข์ ความสูญเสีย พวกเขา
พร้อมใจกันมาช่วยดูแล ประคับ-
ประคองกัน ทำให้ในแง่หนึ่งงานศพ
จึงไม่ใช่แค่พิธีกรรมหรือพิธีการ
แต่มันคือโอกาสสำคัญที่เราจะ
แสดงความขอบคุณหรือการระลึก
ถึงกัน ทั้งกับผู้ที่จากไปและผู้

ใกล้ชิดของผู้ที่สูญเสีย อย่างใน
งานศพคุณแม่นี้ ผมได้เจอเพื่อน
สมัยประถมที่ไม่คิดว่าจะได้เจอ
แต่พอเขารู้ข่าวก็ตั้งใจมา ผมรู้สึก
ว่านี่คือการเติมพลังชีวิตให้กัน
เป็นพลังทางความสัมพันธ์ที่ช่วย
ประคองในจุดที่สูญหายไป”

บทสรุปของชีวิตที่ดี

“สมุดเบาใจทำให้การเตรียมตัวในภาวะสุดท้ายของชีวิตไม่ใช่เรื่องหนัก หรือไม่ใช่เรื่องทุกข์หนักหรือทุกข์ยาก แต่สมุดเบาใจทำให้ความตายเป็นเรื่องธรรมชาติธรรมดา เป็นความเบาสบาย โดยเฉพาะประโยคที่ว่า **‘เพื่อการวางแผนดูแลสุขภาพล่วงหน้า’** ที่ใช้ในเล่ม ทำให้รู้สึกว่าการตายไม่ใช่สิ่งที่ตรงกันข้ามกับการมีสุขภาพที่ดี แต่การตายก็เป็นส่วนหนึ่งของการมีสุขภาพที่ดี และการตายดีก็เป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตที่ดี

“เช่นเดียวกันกับความคิดของผมที่รู้สึกว่าการตายดีคือบทสรุปของการมีชีวิตที่ดี เพราะจริงๆ แล้ว ชีวิตคนเรานั้นไม่ใช่ระบบปิด

การตายดี คือบทสรุปของ การมีชีวิตที่ดี

ชีวิตไม่ใช่แค่ของเราเพียงคนเดียว เราไม่ได้อยู่ด้วยตัวเราเท่านั้น แต่ชีวิตเราเป็นส่วนหนึ่งและมีความเกี่ยวเนื่องกับสิ่งอื่นๆ ฉะนั้นคำว่า **‘ตายก่อนตาย’** หรือการฝึกที่จะวางทุกขณะระหว่างการใช้ชีวิต ผมรู้สึกว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของการทำให้เราใช้ชีวิตโดยที่เราตระหนักหรือมีสติรู้ว่า ตัวเราเองไม่ใช่ปัจเจก แต่เราเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งอื่นๆ ร่วมกัน



“ในความหมายของการมีชีวิตที่ดีของผมนั้นจึงเป็นการใช้ชีวิตโดยที่เรา
รู้ว่า เราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และการตายดีก็คือการทำอย่างไร
ก็ได้ให้การจากไปของเราอยู่ในสภาวะเบา สบาย กลืนไปกับธรรมชาติ
นั่นจึงถือว่าเป็นการตายดี ซึ่งเป็นบทสรุปของการมีชีวิตที่ดี ชีวิตที่
สมบูรณ์โดยตัวมันเอง...” ❀