

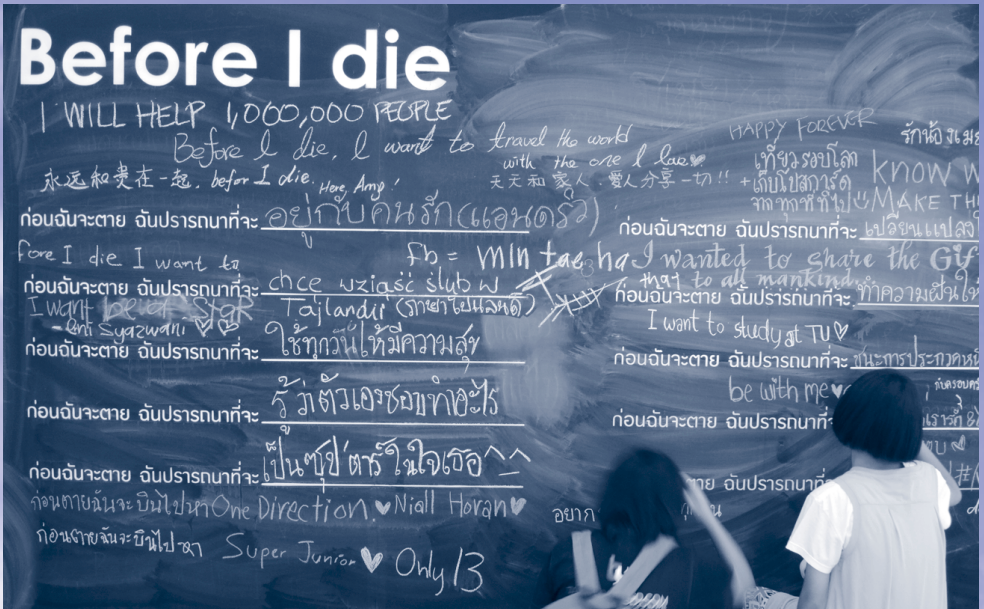


ภาคีตายอัศว

เรียนรู้ความตาย เพื่อเข้าใจชีวิต

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๙ ประจำเดือน มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๗

พร้อมก่อนตาย



- Before I die “พร้อมก่อนตาย” • บทกวี
- ขอขอบคุณความเจ็บป่วย ขอขอบคุณความตาย • อวยพรตัวเอง



อาร์มภพ

ช่วงสามเดือนสุดท้ายของปี ๒๕๕๖ ในขณะที่กำลังเกิดความเปลี่ยนแปลงทางการเมืองที่ยังไม่รู้ว่าจะนำสังคมไทยไปสู่ทิศทางใด แต่ในด้านการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย มีความเคลื่อนไหวสำคัญๆ หลายประการที่เราแน่ใจได้เลยว่าจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดี ไม่ว่าจะเป็นงานประชุมวิชาการ “เอเชียแปซิฟิกพาลิเอทีฟและฮอสพิซแคร์” งานสื่อสารสาธารณะ “**Before I die พร้อมก่อนตาย**” และงาน “ศิริราชพาลิเอทีฟแคร์เดย์ ๒๐๑๓”

สองงานแรกจัดขึ้นคู่ขนานกันในช่วงกลางเดือนตุลาคม เอเชียแปซิฟิกพาลิเอทีฟและฮอสพิซแคร์เป็นงานประชุมวิชาการระดับนานาชาติ ซึ่งชุมนุมผู้คนจากทั่วโลกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสร้างเครือข่ายการทำงานเพื่อส่งเสริมให้เกิดระบบการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่มีประสิทธิภาพ ทั้งในเรื่องการดูแลที่ครอบคลุมมิติทางกายและใจ ตลอดจนการสื่อสารสร้างความเข้าใจและการสนับสนุนจากสาธารณชน ซึ่ง *อาทิติย์อัสดง* เลื่อนนำหัวข้อ “แอบฟังคนเคาะประตู ชวนเรียนรู้เรื่องความตาย” ว่าด้วยการสื่อสารเรื่องความตายและการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย จากอินโดนีเซีย ใต้หวัน และอังกฤษ มานำเสนอ เนื่องจากมีความเชื่อมโยงกับงานที่สอง “**Before I die พร้อมก่อนตาย**” ซึ่งอาจจะเป็นครั้งแรกๆ ของเมืองไทยที่มีการจัดงานสื่อสารสาธารณะว่าด้วยการเรียนรู้เรื่องความตายอย่างเปิดเผยกลางเมืองหลวงของประเทศ ซึ่งสร้างความประทับใจให้กับผู้เข้าร่วมจำนวนมาก รวมถึงชาวต่างชาติที่ผ่านมาพบเห็นเข้ายังบอกว่า ในประเทศของเขายังพูดเรื่องความตายอย่างเปิดเผยแบบนี้ไม่ได้เลย *อาทิติย์อัสดง* จึงขอถ่ายภาพประทับใจในงานมานำเสนอเป็นเรื่องหลัก ส่วนงานที่สาม “ศิริราชพาลิเอทีฟแคร์เดย์ ๒๐๑๓” ปลายเดือนพฤศจิกายน ก็มีเรื่องราวต่างๆ

นำเสนอมากมายเกินกว่าจะนำมาใส่ไว้ในฉบับเดียวได้ จึงจะขอยกยอดไปนำเสนอในฉบับถัดไป

เมื่อรวมกับการจัดงานเสวนา “เผชิญความตายอย่างสงบ: เรียนรู้ผ่านการจากไปของสุภาพร วงศ์พฤกษ์” ที่อาคารสุภาพแห่งชาติด้วยแล้ว ช่วงสามเดือนสุดท้ายของปี ๒๕๕๖ จึงเป็นช่วงของการได้มาทบทวนความรู้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และเปิดพื้นที่การเรียนรู้เรื่องความตายสู่สังคมที่จะเป็นการวางรากฐานสำคัญต่อการทำงานเรื่องดังกล่าวในอนาคตอย่างแน่นอน



อ่านให้ดี มีรางวัล

เพียงอ่าน อาทิตย์อัสดง ฉบับที่ ๑๙ แล้วตอบคำถามด้านล่าง

ในบทความ **Before I die** “พร้อมก่อนตาย” ประกอบไปด้วยกิจกรรมอะไรบ้าง และท่านชอบกิจกรรมอะไร? เพราะเหตุใด?

สำหรับ ๓ ท่านที่ได้รับการคัดเลือก จะได้หนังสือ *เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์* ของเครือข่ายพุทธิกา ท่านละ ๑ เล่ม

กติกา ตอบคำถามให้ครบทุกข้อ พร้อมระบุชื่อ ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ ส่งไปรษณีย์มายังกองสารนิยกร จดหมายข่าว อาทิตย์อัสดง ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลดตา) ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ วงเล็บมุมซอง (อ่านให้ดี มีรางวัล)

หรืออีเมล peacefuldeath2001@gmail.com หรือเฟซบุ๊ก [peacefuldeath](https://www.facebook.com/peacefuldeath) ภายในวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๗



สารบัญ

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๙ ประจำเดือน มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๗

๖.....เพลงพินิจชีวิตและความตาย: Before I die “พร้อมก่อนตาย”

๒๑....มองรอบทิศ: “บริการทำศพแบบกรีน” นิยมมากขึ้น
ในสังคมโลกตะวันตก

๒๔...ในประสบการณ์: เหมือนรู้ว่าต้องจากกัน

๓๑....หยิบหยอกบอกเล่า: แก่อย่างไรชีวิตถึงจะสงบสุข

๓๔...ถาม-ตอบ ทุกมิตีความตายกับชีวิต: ดิตถังในใจ ที่ไม่ได้อยู่กับลูก
ในวาระสุดท้าย

๓๖มรณสติในชีวิตประจำวัน: ขอบคุณความเจ็บป่วย ขอบคุณความตาย

๔๒ ในความเคลื่อนไหว: แอบฟังคนเคาะประตู ชวนเรียนรู้เรื่องความตาย
: เฝ้ามองความตายอย่างสงบ “รู้ไว้ใช้ว่า”

๕๒...ในความรื่นรมย์: บทกวี

: Source Code เวียนว่ายตายเกิดใน ๘ นาที

๕๗...ในโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ: อวยพรตัวเอง

คำคมบ่มชีวิต



“ความตายไม่ใช่จุดสิ้นสุด

ตายและเกิดเป็นวัฏฏะแห่งชีวิต

เมล็ดพันธุ์ที่ตายสลายไปกับผืนดิน

ได้ให้กำเนิดต้นไม้ขึ้น

ความตายจึงมีค่า ความตายจึงสำคัญ

ความตายนั้นดีงามเหมือนเช่นชีวิต

การตายเป็นเรื่องดีพอๆ กับการมีชีวิต

เรามีชีวิตอยู่กับการตาย

วินาทีที่เราตระหนักถึงเรื่องนี้

เราจะเข้าใจธรรมชาติที่หมุนเวียนเป็นวัฏฏะของชีวิต

วิถีคิดหลายๆ อย่างของเราในปัจจุบันเป็นเส้นตรง

เราคิดว่าสิ่งสิ่งหนึ่งเกิดมา มีชีวิต แล้วก็ตายไป

และนั่นคือจุดจบของชีวิต

เพราะฉะนั้นเราจึงกลัวตาย

แต่ความตายไม่ใช่จุดจบของชีวิต...”

หนึ่งในบทสนทนาเรื่องความตายของ สาทิต กุมาร

ใน จาริกบนผืนโลก (Earth Pilgrim)



Before I die “พร้อมก่อนตาย”



ณ ใจกลางห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ ในวันหยุดสุดสัปดาห์กลางเดือนตุลาคม ๒๕๕๖ เป็นเรื่องธรรมดาที่คนเมืองกรุงจะเข้ามาเดินกันขวักไขว่ในอาคารปรับอากาศ ที่มากมายด้วยกิจกรรมพิเศษหรืองานอีเวนต์ เวทีและแสงสีชั่วคราว รวมถึงป้ายนิทรรศการถูกประกอบขึ้นชั่วคราวเพียงเวลาข้ามคืน เมื่อถึงเวลาจัดกิจกรรม พิธีกรก็จะเชิญดารา ผู้มีชื่อเสียง หรือ “เซเลบ” ขึ้นบนเวที มีแขกหรือประชาชนมุ่งดูซูเปอร์สตาร์ที่มีถือขึ้นถ่ายภาพ แห่รับเชิญจะสนทนาปราศรัยกันเล็กน้อยและก่อนจะโฆษณาสินค้าหรือบริการอันเป็นจุดมุ่งหมายของผู้จัดกิจกรรม

วันนี้ก็เหมือนวันอื่นๆ ของห้างสรรพสินค้าแห่งนี้ เว้นแต่สิ่งที่ผู้จัดกิจกรรมกลุ่มหนึ่งต้องการนำเสนอมิใช่สินค้าหรือบริการเพื่อความสนุกสนาน แต่คือเรื่องราวและการเรียนรู้เรื่องความตาย ในนามกิจกรรม Before I die “พร้อมก่อนตาย”



...

Before I die พร้อมก่อนตาย คืองานนิทรรศการและเวทีสาธารณะเพื่อการเรียนรู้วิถีการตายอย่างสงบ จัดขึ้นโดยเครือข่ายพุทธิกา และสมาคมบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย โดยมีภาคีสุขภาพร่วมสนับสนุน เพื่อเป็นกิจกรรมคู่ขนานไปกับการจัดประชุมวิชาการ “เอเชียแปซิฟิกพาลิเอทีฟและฮอสปิซแคร์” (Asia Pacific Palliative care and Hospice care Conference) ซึ่งกลุ่มบุคลากรสุขภาพทั่วภาคพื้นเอเชียแปซิฟิกจะมารวมตัวกันแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ที่ศูนย์ประชุมบางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ เซ็นทรัลเวิลด์ ในขณะที่ประชาชนก็ควรจะมีพื้นที่สาธารณะสำหรับการเรียนรู้เรื่องการเตรียมพร้อมก่อนเผชิญความเจ็บป่วยและความสูญเสียควบคู่ไปด้วย

และเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้เรื่องความตายในสังคมไทยที่มีอยู่น้อยให้กว้างขวางขึ้น ให้ประชาชนหลากหลายสถานะเข้ามามีส่วนร่วมเรียนรู้ได้ตามความพร้อมและความสนใจ คนที่ไม่คิดถึงความตายมาก่อนก็ได้ถูกคิดถึง ความตาย คนที่ต้องการเนื้อหาเพื่อการเรียนรู้เรื่องความตายก็ได้รับความรู้ และประสบการณ์อย่างจุใจ

ด้วยเหตุนี้ บริเวณลานอีเดน ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ในวันที่ ๑๑ – ๑๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ จึงกลายเป็นห้องเรียนความตายย่อยๆ ที่ผู้เดินผ่านไปผ่านมาได้แวะชมและฉุกละหุกถึงความตาย นอกเหนือจากกลุ่มคนที่ตั้งใจมาปักหลักรอรับความรู้อย่างเนืองแน่น

สำหรับท่านที่ไม่ได้มาร่วมงาน ก็ไม่ต้องเสียใจ อาทิตย์อัสดง จะขอเล่าเรื่องราวในงานดังกล่าวเป็นของกำนัลแด่ผู้อ่าน

กำแพง Before I die

คุณารู้สึกอย่างไร หากกำลังเดินอยู่ในห้างสรรพสินค้าอย่างเพลิค-เพลิน แล้วจู่ๆ ก็พบกำแพงดำทะมึน กว้าง ๕ เมตร ตั้งคำถามถึงทุกคนว่า “ก่อนที่จะฉันจะตาย ฉันปรารถนาที่จะ



นักช้อปปิ้งบางคนเห็นแล้วคงใจหาย ตกใจหน้าเสีย แล้วอาจจะอุทานในใจว่า “นี่มันอะไรกัน ทำไมต้องมาพูดเรื่องความตายกันที่นี่ตอนนี้ มันถึงเวลาแล้วหรือ?” เมื่อคณะทำงานเห็นเข้าก็จะเข้าไปพูดคุยไถ่ถามว่า “คุณเห็นกระดานนี้แล้วรู้สึกอย่างไร?” “เคยคิดถึงความตายมาก่อนหรือไม่?” “คิดถึง ความตายครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่?” และ “ลองถามตัวเองซิว่า นับจากนี้จนถึง เวลาตาย มีสิ่งสำคัญสิ่งใดที่ปรารถนาก่อนตาย?”

กำแพงเหล่านี้ได้รับการตอบรับจากผู้เดินผ่านไปมา และผู้ตั้งใจมาร่วมกิจกรรมอย่างดี ผู้สูงอายุ ผู้ใหญ่วัยกลางคน หนุ่มสาว จนกระทั่งเด็กเล็กๆ ที่

ต่างก็สนใจเข้ามาแบ่งปันความปรารถนาที่จะทำ
ก่อนตายอย่างหลากหลาย ต้องขอบคุณคุณแคนดี้
ชาว ศิลปินและนักกิจกรรมที่ประดิษฐ์กำแพง
Before I die ขึ้นมา และยินดีให้ทุกคนนำไป
ใช้ได้โดยไม่คิดค่าลิขสิทธิ์ (อ่านเรื่องราวกำแพง
Before I die ได้ใน *อาทิตย์อัสดง* ปีที่ ๔ ฉบับที่
๑๓ หรือ www.budnet.org/sunset/node/16)



ข้อความที่เขียนบนที่ว่างเหล่านั้นมีความหลากหลาย และน่าประทับใจ
ก่อนฉันจะตายฉันปรารถนาที่จะ “ได้กอดลูกอีกครั้งหนึ่ง” ก่อนตายฉันปรารถนา
ที่จะ “ขอบคุณสามี” ก่อนตายฉันปรารถนาที่จะ “มีดวงตาเห็นธรรม” ก่อนตาย
ฉันอยากจะ “ไปเที่ยวสุราษฎร์ธานี” ฯลฯ

ความปรารถนาของผู้คนที่แบ่งปันจะดูดีเงินหรือลึกซึ้งเพียงใด ล้วน
มีความสำคัญ เพราะแต่ละข้อความคือสิ่งที่แต่ละคนให้คุณค่า แน่نون ความ
ปรารถนาดังกล่าวย่อมแปรผันไปตามวัยและบริบทชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ผม
หวังว่าท่านผู้อ่านน่าจะได้อ่านเขียนกำแพงนี้ดูสักครั้งหนึ่ง แต่หากรอไม่ไหว
ก็ลองถามตนเองและเขียนลงบนหน้ากระดาษนี้ดูเลยก็ได้

ก่อนฉันจะตาย ฉันปรารถนาที่จะ



แบ่งปันความปรารถนาก่อนตายนี้ใน
inbox ในแฟนเพจ www.facebook.com/peacefuldeath2011 รับหนังสือ *Add
ความตายเป็น friend* ทันที (หมดเขต
วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๗ อย่าลืมแจ้งชื่อ
และที่อยู่จัดส่งด้วยนะครับ)

เคาต์ดาวน์ชีวิต



เราทุกคนรู้ว่าชีวิตมีวันสิ้นสุด

แต่ใครเล่าจะรู้ว่าวันนั้นจะมาถึงเมื่อไหร่?

กิจกรรม “เคาต์ดาวน์ชีวิต” เชิญชวนผู้เข้าร่วมให้ลองกำหนดวันตายของตนเองว่า วัน-เวลา ที่น่าจะเป็นวันตายของแต่ละคนคือวันใด ทุกคนจะได้คำนวณเวลาถอยหลังผ่านโปรแกรมในอุปกรณ์มือถือ โดยมีทีมงานคอยอำนวยความสะดวก และถามชุดคำถามที่ทำให้แต่ละคนได้ใคร่ครวญถึงวันเวลา สถานที่ตายของตน การคำนวณเป็นไปอย่างเรียบง่าย จนกระทั่ง บรู๊ม! ทีมงานเผยให้เห็นตัวเลขเวลาที่เหลืออยู่ของแต่ละท่าน จำนวนหลักร้อยไปจนถึงหลักหมื่นวัน

จุดที่หลายคนรู้สึกสะเทือนใจคือตัวเลขวินาทีที่ค่อยๆ นับถอยหลังหมดไปเรื่อยๆ ผู้ร่วมกิจกรรมบางคนไม่เคยนึกถึงตัวเลขเวลาที่นับถอยหลังเช่นนี้มาก่อน บางคนตระหนักถึงบางสิ่งที่สำคัญในชีวิตขึ้นมา เช่น อยากดูแลพ่อแม่ให้มากขึ้น อยากดูแลสุขภาพให้มากขึ้น ทุ่มเทกับการงานให้น้อยลง บางคนรู้สึกเฉยๆ เพราะเจริญมรณานุสติเป็นประจำอยู่แล้ว บางคนไม่กล้าเข้าร่วมคำนวณเวลาถอยหลัง

โปรแกรมเคาต์ดาวน์ชีวิตที่ทีมงานใช้อยู่ยังเป็นเวอร์ชันประยุกต์ อีกไม่นานโครงการเผชิญความตายอย่างสงบก็คงจะมีโปรแกรมให้ทุกคนได้ใช้เป็นอนุสติในสมาร์ทโฟนอย่างแน่นอน อย่าลืมหุดหุนนะครับ



เข็มกลัดสัญลักษณ์ของความตาย

คุณจะวาดภาพความตายออกมาเป็นรูปอะไร?

นี่คือคำถามที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำเข็มกลัดสัญลักษณ์ของความตายได้ใคร่ครวญ ออกแบบ กลั่นความคิด ความรู้สึกออกมาเป็นภาพหรือถ้อยคำสั้นๆ ลงในเข็มกลัดกว่าร้อยชิ้น ซึ่งถูกวาดและผลิตขึ้น ประดับตกแต่งบนกำแพง หากคุณไปยืนต่อหน้าเข็มกลัดนั้น คุณจะเห็นภาพดอกบัว อาทิตยอัสดง นกบินกลับรัง ภาพต้นไม้ในอริยาบถต่างๆ ใบไม้ รุ่งกินน้ำ เด็กๆ ภาพความมืด ภาพสายลม ไม้กางเขน โลศพ ฯลฯ

เข็มกลัดให้ภาพความตายที่แตกต่างหลากหลาย แสดงให้ผู้ชมงานเห็นว่าแต่ละคนต่างมองความตายไม่เหมือนกัน บางมุมมองหลายคนไม่เคยคิดถึงมาก่อน ตั้งแต่ใกล้หวาดผวารู้สึกเฉยๆ เพราะความตายเป็นธรรมชาติ หรือความตายเป็นความมั่งคั่ง ฯลฯ

เสวนา เสวนา เสวนา

Before I die



กิจกรรมหลักในงานวันที่ ๑๑ ตุลาคม ซึ่งผู้คนให้ความสนใจอย่างมาก ต่างรีบเดินทางมานั่งจับจองพื้นที่ก่อนเริ่มงานเป็นชั่วโมง คือ การสนทนาเรื่อง “Before I Die” ระหว่างพระไพศาล วิสาโล และนักเขียนหนุ่มขวัญใจคนรุ่นใหม่อย่างสราวุธ เฮ้งสวัสดิ์ หรือ “นิ้วกลม” ซึ่งพูดคุยกันอย่างออกรสชาติต่อหน้าผู้ฟังจำนวนมากจนล้นพื้นที่จัดงาน ส่วนใหญ่ต้องนั่งพื้น ยืนฟังตรงทางเดินตรงระเบียงชั้นสองและชั้นสาม โดยวิทยากรทั้งสองท่านพูดถึงการเรียนรู้เรื่องความตายอย่างลึกซึ้งกินใจ และได้ประโยชน์

คุณนิ้วกลมปูจนา พระไพศาลวิสาโล ว่าการเรียนรู้เรื่องความตายสำคัญอย่างไร เตรียมตัวได้อย่างไร เตรียมตัวแล้วจะได้ประโยชน์อย่างไร พระไพศาลกล่าวถึงประโยชน์ของการเตรียมตัวตายไว้ว่า

“การที่เราระลึกถึงความตายนี้ มันไม่ใช่มีประโยชน์เฉพาะช่วยให้เราได้ตายดี ซึ่งไม่รู้เมื่อไหร่ อาจจะสามสิบปี สี่สิบปี แต่ว่า สิ่งที่มีมันมีประโยชน์ยิ่งกว่านั้น หรือเห็นผลทันทีนะ ก็คือว่า มันทำให้เรามีชีวิตในวันนี้ได้อย่างโปร่งเบามากขึ้น เวลาเราเจริญมรณสตินี้ ไม่ใช่เพื่อให้เราพร้อมตายในวันนี้



ป่วยเป็นก็เห็นสุข

ทุกคนต้องป่วย แต่จะมีใครป่วยเป็นกันบ้าง? คือคำถามที่พิธีกรถามผู้ฟังเสวนาก่อนที่จะเชิญวิทยากรทั้งสามขึ้นเวที (คุณอรทัย ชะฟู คุณอภิสิทธิ์ เดชะวงศ์อนันต์ คุณสายชล ศรทนต์) บ้างก็เคยเป็นมะเร็ง และบางคนยังเป็นมะเร็งอยู่

เมื่อความเจ็บป่วยมาเยี่ยมเยือน วิทยากรต่างสะท้อนว่าชีวิตที่เคยดูเหมือนมั่นคงปลอดภัยแน่นอนกลับไม่เป็นจริง แต่กระนั้นความเจ็บป่วยก็ยังให้มุมมองแก่ทั้งสามได้ จนกระทั่งกลายเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิต จากที่ทำงานหากรุ่นหามค่าก็ได้ทำในสิ่งที่รัก ได้กลับมาดูแลสุขภาพกายใจ ได้รู้จักและทำความเข้าใจตัวเองอย่างถึงแก่น ได้คิดถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ที่สำคัญคือได้ฝึกฝนการอยู่ร่วมกับความทุกข์ความเจ็บปวด ได้ฝึกฝนสติและการปล่อยวาง

ความเจ็บป่วยที่เคยเป็นภัยอันตรายกลับทำหน้าที่เป็นมิตรที่มากะชับถึงความจริงของชีวิต

ผู้สนใจติดตามคลิปเวทีเสวนาฉบับเต็ม ติดตามได้ที่

www.budnet.org/sunset/node/238

พร้อมก่อนตาย

คุณหญิงจางงศรี หาญเจนลักษณ์ หรือ “ป้าศรี” หนึ่งในภาคประชาชนที่ทำงานสร้างความเข้าใจเพื่อขับเคลื่อนสังคมไทยให้มีระบบบริหารผู้ป่วยระยะท้ายในภูมิภาคต่างๆ มาสนทนาเรื่องการเตรียมพร้อมก่อนตาย ตอนหนึ่งของการสนทนา คุณหญิงกล่าวถึงความสำคัญในการเตรียมจิตก่อนตาย

“การเตรียมพร้อมด้านจิตใจก่อนตาย คือ การพร้อมที่จะเชื่อมโยงกับผู้อื่น และที่สำคัญคือการเชื่อมโยงกับตนเอง เพราะตอนตาย ความขัดแย้งกับตัวเองนั้นเองที่เป็นอุปสรรคที่ทำให้เราจากไปอย่างไม่สงบ” และการอยู่อย่างไม่ขัดแย้งกับตนเองก็เป็นเรื่องที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้เลย ในปัจจุบัน ทั้งจากการทำแบบฝึกหัดก่อนนอนว่า วันนี้หากเรานอนและไม่อาจตื่นขึ้นมาได้อีก เราจะไม่เจอบุคคลอันเป็นที่รักอีกแล้ว (ถึงตอนนี้ให้นึกถึงบุคคลอันเป็นที่รักอย่างชัดเจนทีละคนๆ)



ถามตัวเองว่า เราจะพร้อมจากไปหรือไม่ หากไม่ อะไรที่ตึงรั้งเราไม่ให้พร้อมที่จะจากไป และเราสามารถที่จะละวางสิ่งนั้นที่ยังไม่เสร็จสมบูรณ์ได้หรือไม่ ป้าศรีฝากแบบฝึกหัดให้ผู้เข้าร่วมฟังเสวนากลับไปทดลองทำเองที่บ้านได้ทุกคืน แบบฝึกหัดนี้แรกๆ จะยาก แต่ทำหาย ทำบ่อยๆ จะง่ายขึ้นและกลัวความตายน้อยลง

ผู้สนใจติดตามคลิปเวทีเสวนานับเต็ม ติดตามได้ที่

www.budnet.org/sunset/node/237

พื้นที่ทางสังคมเพื่อการเรียนรู้เรื่องการตาย

ในกิจกรรม ยังมีผู้ร่วมงานชาวต่างประเทศแวะเวียนมาได้ตามที่มาที่ไปของการจัดงาน พวกเขาสะท้อนว่าเป็นเรื่องที่แปลกและดีมาก ที่สามารถพูดถึงความตายได้ในที่สาธารณะ การพูดเรื่องความตายในประเทศของเขานั้นเป็นเรื่องต้องห้าม เวลาจัดกิจกรรมเช่นนี้ ไม่อาจทำอย่างเปิดโล่งได้เช่นนี้



ผู้เขียนเองรู้สึกแปลกใจที่มีผู้ให้ความสนใจและเข้าร่วมงานจำนวนมาก บางคนมาร่วมงานตั้งแต่เช้าจรดเย็น ผิดวิสัยการเดินห้างที่ต้องเดินไปเรื่อย ๆ เพลิน ๆ บางคนสะท้อนว่ากิจกรรมที่เตรียมมายน้อยไป อยากให้มีกิจกรรมเรียนรู้เชิงลึกมากขึ้น เหล่านี้เป็นคำสะท้อนที่ทำให้ทีมงานรู้สึกดีใจและหาหน้อยเป็นปลิตกึ่ง ทีมงานรู้สึกเสียใจที่การจัดงานทำได้เพียงสองวันด้วยข้อจำกัดหลายประการ แต่การจัดงานครั้งนี้จะไม่ใช่ว่าครั้งสุดท้ายของโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกา

เราเคยตั้งสมมติฐานไว้ว่า ความตายเป็นเรื่องต้องห้ามในที่สาธารณะ บัดนี้สมมติฐานดังกล่าวไม่น่าจะเป็นจริงเสียแล้ว ในทางตรงข้ามผู้เขียนเห็นว่าพื้นที่การเรียนรู้เรื่องความตายกำลังจะเป็นที่ต้องการของคนในสังคมกลุ่มต่างๆ การออกแบบพื้นที่ทางสังคมเพื่อร่วมกันเรียนรู้วิถีสู่การตายอย่างสงบควรมีความหลากหลายทั้งในเชิงเนื้อหาและกิจกรรม โดยเข้าใจพื้นฐานประสบการณ์และความสนใจของกลุ่มผู้เข้าร่วมอย่างจริงจัง เพื่อให้สังคมไทยสามารถเข้าถึงภูมิปัญญาที่จะเผชิญความตายและดำเนินชีวิตได้อย่างสงบเย็นและเป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น

ท่านที่สนใจติดตามกิจกรรมและความเคลื่อนไหวของ
โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ กรุณา กด like เพื่อรับข่าวสาร
ได้ที่แฟนเพจ www.facebook.com/peacefuldeath2011



Before I die ตาย ก่อน ตาย

นางลักษณ์ สุขใจเจริญกิจ
nsukjai@yahoo.com

เย็นวันศุกร์ -- ใจกลางกรุงเทพฯ -- รดตติ

คลื่นคนเดินไหลตามๆ กันไปบนทางเดินลอยฟ้าย่านสยามสแควร์ พวกเขา
และเธอกำลังจะลอยไปสู่แห่งไหนใดในความปรารถนาของแต่ละคน ไม่ทันรู้ตัว จาก
ทางเดินเหนือถนนที่รถยนต์เรียงรายอยู่ข้างไถ่นั้น ก็นำพามาสู่บันไดเลื่อนในศูนย์-การ
ค้าอันเจริญตาและโอ้อ่า ใครบางคนไหลเคลื่อนลงมาสู่โถงด้านล่างของศูนย์การค้า
นั้น ด้วยบันไดไฟฟ้า

ท่ามกลางบรรยากาศแห่งวิถีบริโภคนิยม สรรพเสียง และทุกองศาการมอง ณ
ที่แห่งนั้น ล้วนแล้วแต่ถูกแต่งแต้มฉาบทาด้วยสรรพสินค้า และบริการเพื่อปลุกเร้า
ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น

เบื้องหน้าของเธอคนนี้ มีการรวมตัวของผู้คนนับร้อย แน่นขนัดอยู่หน้าเวที
อาจไม่แปลกนัก หากเป็นเวทีอีเวนต์ส่งเสริมการตลาด ประกวดประชันโดยมีดาราร
หนุ่มหล่อสาวสวยชื่อดัง เป็นแม่เหล็กดึงดูด พร้อมแสงสีเสียงตระการตาและกระหึ่ม
รุมหู่ แต่นี่กลับเป็นเวทีที่มีการพูดถึงความถดถอยของชีวิต ความจริงที่ไม่มีใครฟัง
ปรารถนา

วงคุยหัวข้อ “ป่วยเป็นก็เห็นสุข” มีบรรดาผู้ที่ถูกโรคร้ายรุมเร้า แต่ก็ยังหยัด
ยิ่นที่จะมีชีวิตต่อไป ตามด้วยการเสวนาระหว่างหนึ่งพระ กับหนึ่งฆราวาส คน

ช่างคิดช่างเขียน “Before I die” แ่ก่คิดดีๆ เพื่อให้เราใช้ชีวิตอย่างไม่ล้มตาย และวันต่อมา สตรีสูงวัย แต่หัวใจเบิกบานเสมอ คุณหญิงจำนงศรี หาญเจนลักษณ์ ก็จะมาบอกเล่าการเตรียม “พร้อมก่อนตาย”

ไม่น่าเชื่อว่า ในฝูงชนที่เข้ามาในห้างสรรพสินค้า เพื่อมาเซฟ และตอบสนองความต้องการของตัวเองในหลากหลายรูปแบบ จะมีคนมุ่งหน้ามานั่งฟังสิ่งซึ่งเป็นความเป็นจริงของชีวิตอยู่อย่างหนาแน่น ยังไม่เคยเห็นว่า มีเวทีใดในห้างใหญ่แห่งนี้ จะมีคนสนใจถึงกับต้องนั่งลงกับพื้น แทรกตัวอยู่ตามช่องว่าง เพียงเพื่อสลับรับฟังความเป็นจริงของชีวิต

นี่ไม่ใช่งานอีเวนต์ ที่มีสินค้าผลิตภัณฑ์ หรือเนื้อหนังหน้าตาสวยงามของดาราเป็นเครื่องล่อ แต่นี่คือความจริงที่เราควรตระหนัก แต่กลับถูกโลกทำให้หลงลืมว่า ความเจ็บป่วยล้มตาย เป็นสิ่งธรรมดาที่อาจเกิดกับเรา หรือคนที่เรารักได้ทุกเมื่อ เชื่อว่าหลายคนที่เดินผ่านไปมาในห้างแห่งนั้น บนบริโภควิถี เมื่อได้เงี่ยหูฟังความเป็นจริงของชีวิต อาจฉุกคิดอะไรขึ้นมาบ้าง เหมือนที่พิธีกรหนุ่มบนเวทีบอกว่า เดี่ยวเสร็จงานคงต้องรีบโทรหาใครอีกหลายคนเพราะหากคิดว่าจะเวลาในชีวิตเรากำลังจะหมดลงในอีกไม่นาน เราจะทำลำดับความสำคัญได้เอง จะทำอะไรก่อนหลัง การเดินทางอาจไม่จำเป็นและเร่งด่วนเท่าการกลับบ้านไปอยู่กับพ่อแม่ พี่น้อง คนรัก นั่นคือความปรารถนาที่แท้ และในความเป็นจริง ไม่มีใครบอกได้ว่า ใครจะตายเมื่อไหร่ อาจจะทันหันเพียงชั่วลมหายใจเอือกหนึ่งก็ได้ หรืออาจจะยืนยาวไปอีกหลายสิบปี

“พຽ່ງนี้กับชาติหน้า ไม่แน่ว่าชาติหน้าอาจมาถึงก่อน” พระไพศาล วิสาโล กล่าว

ความปวดร้าวทุกข์ทนกับความตาย ไม่ว่าจะของตัวเอง หรือคนใกล้ตัว เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก แต่หากเราไม่ประมาท มีการเตรียมพร้อม ก็ทำให้เราข้ามผ่านภะวะนั้นไปได้โดยไม่ทุกข์มากนัก

“ความตายไม่น่ากลัวเท่าความกลัวตาย”

“คนกลัว ตายครั้งเดียว คนฉลาด ตายหลายครั้ง”

“ความตายคือการเปลี่ยนสภาพ”

ข้อความสั้นๆ ที่ปรากฏอยู่ในสมุดจดเล่มเล็กๆ เป็นข้อคิดที่ได้จากการนั่งฟังเสนา ค่อยๆ คิด ค่อยๆ ทำความเข้าใจ และเห็นจริงตามนั้น ไม่เพียงแต่จะยอมรับความตายได้มากขึ้น พระไพศาล วิสาโล ผู้นำแนวความคิดการเผชิญความตายอย่างสงบมาสู่ผู้คนในสังคม ยังได้ชี้ให้เห็นว่า การตายเป็นวาระสำคัญของชีวิตที่ไม่มีโอกาสแก้ตัว การตายที่ดี การตายที่สงบงดงาม เกิดขึ้นได้ ต้องมีการเตรียมการเตรียมตัวเตรียมใจ และเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน หรือซ้อมตายทุกขณะ เพราะการตายคือการพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักหมดทุกอย่างที่เราไม่ ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สิน เงินทอง เกียรติยศชื่อเสียง อาชีพการงาน คนที่เรารัก หรือแม้กระทั่งร่างกายของตัวเอง จึงไม่แปลกว่าคนเราจึงกลัวตาย เพราะเรายังยึดติดในสิ่งต่างๆ แต่พอถึงวันที่จำต้องละวางพลัดพรากทั้งหมดที่เราไม่ ก็ยากจะทำใจ นั่นจึงเป็นที่มาของความทุกข์ ความกลัวตาย ถึงกับทำให้คนส่วนใหญ่หลีกเลี่ยงจนหลงลืมว่า วันหนึ่งความเป็นจริงในสิ่งนี้ ต้องเกิดกับเราทุกคน และมันจะน่ากลัวน้อยลงเรื่อยๆ ถ้าวันนี้เราทำความรู้จัก ทักทายความตาย ซ้อมตาย ซ้อมปล่อยวางบางสิ่งบางอย่างในชีวิต

“มีชีวิตเหมือนลูกจ้าง ทำงานเต็มที่ รอเวลาเลิกงาน ทำกิจด้วยจิตที่ปล่อยวาง”

อีกข้อความหนึ่งจากหน้าสมุดจด ที่ได้จากเวทีเสนา ทำให้คิดได้ว่า หากเราทำงานเต็มที่แล้ว ก็คลายความยึดติดถือมั่นในผลงานความสามารถความบากบั่นของตัวเองบ้างก็ได้ แต่นั่นมิใช่การละเลยการทำงานอย่างทุ่มเท เพียงแต่ไม่ยึดมั่นว่าต้องประสบความสำเร็จ เป็นที่ยอมรับชื่นชมยินดีเสมอไป เพราะหากไม่เป็นเช่นนั้น ก็เกิดความทุกข์ใจได้อีก

ระหว่างนั่งฟังสิ่งน่าคิดบนเวทีท่ามกลางผู้คนมากหน้าหลายตาหลากหลายรสนิยม หญิงสาวนางหนึ่งก้าวเข้ามาด้วยความคั่นหน้ายั้งนัก สุดท้ายก็ลุกไปทัก ไม่น่าเชื่อว่า หญิงสาวเจ้าของบุคลิกปราดเปรี้ยว โฉมเฉียว สมกับเป็นแอร์โฮสเตสตามดมั่น เธอตั้งใจมาฟังบางสิ่งในงานนี้ ทั้งที่ไม่เคยรู้จักใครเลย ไม่ว่าจะเป็นผู้พูดบนเวที หรือกระทั่งคนจัดงานจะเป็นใคร จัดงานนี้เพื่ออะไร เพียงเธอได้ข่าว เธอก็ก้าวเข้ามาอย่างตั้งใจ

ด้วยบุคลิกเป็นคนทันสมัย เกาะกระแสปะชัน โดดเด่นอยู่ในโลกสมัยใหม่ จึงอดแปลกใจไม่ได้ว่า อะไรบันดาลใจให้เธอมานั่งอยู่บนพื้นห้างสรรพสินค้า เพื่อฟังบางสิ่งจากบางคนที่ไม่เคยรู้จักบนเวทีหลังเลิกงานบนเวทีในมุมหนึ่งของร้านอาหาร เธอปล่อยให้ฟังถึงชีวิต “นางฟ้า” หลังจากเรียนจบจากมหาวิทยาลัยมีชื่อเสียง เธอก็พบพาความเชื่อมั่นเข้าสู่อาชีพแอร์โฮสเตส และแต่งงานกับหนุ่มชาวต่างชาติ มีครอบครัวที่อบอุ่น กับลูกสาววัยน่ารัก ความปกติสุขที่มีอยู่ ไม่ได้ทำให้เธอประมาทกับชีวิต

ใครจะรู้ว่า วันไหน อะไร จะเกิดขึ้นกับเราบ้าง ความธรรมดาๆ ของวันๆ หนึ่ง อาจเป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว ที่เราปรารถนา เข้ามาเรายังรู้สึกตัว หายใจ และร่างกายยังคงทำหน้าที่เป็นปกติ สามิที่รักยังอยู่กับเรา ลูกยังงอแงให้เราหงุดหงิดบ้าง น้ำยังไหลไพลียงส่วาง มีเงินให้จ่ายค่าน้ำมันรถ มีอาหารกิน มีอะไรๆ อีกหลายอย่าง ที่พอต่อการใช้ชีวิตอยู่ในวันนั้นๆ ใจผ่านพ้นไปด้วยดี เพียงแค่นี้ ก็อาจจะเป็นความปกติสุขอย่างเหลือล้น เมื่อเทียบกับบุคคลในรายการเล่าข่าวยามเช้า ที่ถูกพลัดตกน้ำตาย แม่ยายถูกหลอกเงินจนหมดตัว ผัวเก่าใจร้ายกลับมาฆ่าล้างแค้น แผ่นดินไหว น้ำท่วม ฟ้าผ่า และสารพัดเหตุที่ทำให้เกิดการพลัดพราก สูญเสีย จนชีวิตเสียศูนย์

แน่นอนว่า การระลึกรู้ถึงความตาย ซึ่งเป็นการพลัดพรากแบบหมดจด จะทำให้เราเห็นเรื่องอื่นเป็นเรื่องเล็ก ความพลัดพรากสูญเสียของคนอื่น ที่ตื่นเข้ามาเราก็รับรู้ผ่านข่าวสาร น่าจะช่วยสะกิดเตือนได้ว่า หากวันหนึ่งเหตุการณ์ไม่ปกติสุขเช่นนี้เกิดขึ้น เราจะวางใจอย่างไร ให้ทันทุกซอกที่ภโกธเข้ามา ชะตากรรมของเพื่อนมนุษย์เป็นบทเรียนให้แก่นักและกันเสมอ เพียงแค่ไม่เห็นเป็นความชินชาว่าเป็นข่าวร้ายรายวัน

การเตรียมตัว ยอมรับ และกล้าเผชิญหน้ากับการพลัดพรากอย่างหมดจดในวันสุดท้ายของชีวิต ก็จะทำให้วันนี้ ชั่วโมงนี้ และนาทีนี้ เป็นโมงยามที่ดีที่สุดของชีวิต ที่พร้อมจะทำทุกอย่างให้หมดจด งดงาม ชนิดที่ไม่ต้องคาดหวังการแก้ตัว เพราะไม่ว่า เราหรือใคร จะมีเวลาแก้ตัวต่อกันหรือไม่





“บริการทำศพแบบกรีน” นิยมมากขึ้นในสังคมโลกตะวันตก



สังคมที่ใส่ใจในโลกสีเขียว การให้บริการลูกค้าหรือทำกิจกรรมอะไรสักอย่าง ได้พยายามขยายแนวคิดแบบกรีนมากขึ้น และเป็นจุดขายของงานบริการต่างๆ แม้กระทั่ง “งานบริการทำศพแบบกรีน” ที่ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นในสังคมตะวันตก

บริการจัดงานศพแบบกรีน เริ่มจากการคิดวางแผนกิจกรรมในงานศพใหม่ ให้แทรกแนวทางกรีนที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมเข้าไปให้มากที่สุด ตั้งแต่การออกการ์ดเชิญแขก การเลือกสถานที่จัดงานศพ การต้อนรับแขก

หรือแม้แต่การขนส่งเดินทางในระหว่างพิธีการ การวางแผนการเดินทางมาร่วมงานโดยให้เพื่อนและญาติที่อยู่บนเส้นทางเดียวกันให้โดยสารมาด้วยกัน เพื่อลดปริมาณรถและการใช้พลังงานที่จะเพิ่มมลพิษทางอากาศ

ส่วนการใช้ผลิตภัณฑ์ภายในงานศพก็แสดงความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เช่น การสั่งซื้อดอกไม้ที่ปลูกแบบออร์แกนิก หรือดอกไม้ที่ไม่ใช่ปุ๋ยสารเคมีมาใช้ประดับในงาน รวมถึงการประสานงานให้มีการใช้ดอกไม้ชุดเดียวกันใน

งานศพที่จัดในเวลาใกล้เคียงกันหรือต่อเนื่องกัน หรือการจัดตั้งกองทุน ดอกไม้ไว้ให้บริการแก่งานศพอื่นๆ แทนที่ทุกงานจะซื้อดอกไม้ใหม่พร้อมๆ กัน

จะเห็นว่าแนวคิดของงานบริการดังกล่าวเป็นความพยายามประหยัด การใช้ทรัพยากรธรรมชาติและลดการทำลายสิ่งแวดล้อมนั่นเอง

พอหลังจากสิ้นสุดงานศพ สังคมในประเทศทางตะวันตกนิยมเลี้ยงอาหาร กลางวันตามบ้าน หรือร้านอาหารตั้ง การให้บริการงานศพแบบกรีนก็ได้ปรับ รูปแบบให้เป็นกรีนด้วยการใช้สถานที่ใกล้เคียงกับสถานที่จัดงานศพเป็นการเลี้ยง อาหารแบบปิกนิกแทน และใช้จานชามแบบรีไซเคิล และใช้ถุงพลาสติก หรือ กระดาษ

ส่วนการออกการ์ดเชิญในงานเปลี่ยนจากการใช้กระดาษที่สิ้นเปลือง และทำลายธรรมชาติ เป็นการเชิญทางอีเมล ทางเอสเอ็มเอส และขอบคุณ ด้วยอี-การ์ด แทนการใช้กระดาษ เนื่องจากเห็นว่ากระดาษนั้นในที่สุดจะถูก ทิ้งลงถังขยะ

นอกจากนั้น “โลงศพ” ก็ยังใช้ แนวคิดแบบกรีนมาให้บริการด้วย ปัจจุบันการออกแบบโลงศพแบบกรีน ที่จำหน่ายในต่างประเทศนั้นทำด้วย มือแทนเครื่องจักร ถึงแม้ราคาแพง กว่าราคาโลงศพแบบดั้งเดิมบ้างเล็กน้อย แต่ก็ไม่มีส่วนของโลหะหนัก หรือวัสดุสังเคราะห์



สร้างจุดขาย “ธรรมชาติกลับคืนสู่ธรรมชาติ”

การแสดงประโยชน์ที่ได้จากการจัดงานศพแทนแนวทางแบบเดิมๆ เป็นการส่งคนที่เรารักซึ่งจากไปสู่สุคติด้วยวิถีทางแบบที่เป็นมิตรต่อธรรมชาติ



จากธรรมชาติกลับคืนสู่ธรรมชาติ ด้วยผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติทั้งหมด จึงไม่มีผลกระทบ หรือไปทำลายธรรมชาติ

โดยได้มีการสำรวจสอบถามความนิยมในการจัดงานศพแบบกรีนในต่างประเทศ พบว่าร้อยละ ๔๓ ของผู้ตอบแบบสำรวจตอบว่าจะเปลี่ยนไปใช้บริการจัดงานศพแบบกรีน ซึ่งเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ ๒๑ จากที่ได้สำรวจไว้ก่อนหน้านี้

ดังนั้น ความนิยมในการจัดงานศพแบบกรีนที่เพิ่มขึ้น น่าจะมาจากปัจจัยสนับสนุนหลายประการ ที่สำคัญ ได้แก่

ประการที่ ๑ ความตื่นตัวในการหันมาใช้ชีวิตและทำกิจกรรมตามแนวคิดแบบกรีนต่อการดำเนินชีวิตประจำวันมีความชัดเจนมากขึ้น

ประการที่ ๒ การใส่ใจธรรมชาติและมีความเข้าใจในหน้าที่และความรับผิดชอบต่อการคืนธรรมชาติสู่ธรรมชาติ โดยไม่ต้องการสารเคมี หรือสิ่งแปลกปลอมกลับไปปนเปื้อนในธรรมชาติ

เรื่องและภาพ: ASTV ผู้จัดการออนไลน์

วันที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖





เหมือนรู้ว่าต้องจากกัน



ภาพ: www.jasonbarnard.com

“หมอ หมอ ช่วยดูให้ฉันหน่อยสิว่า ผัวฉันมีข้าวกินหรือเปล่า” นั่นเป็นเสียงของป้าแสงคนไข้ที่มาด้วยอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะ ซึ่งเกิดจากมีน้ำในช่องเยื่อหุ้มหัวใจ ป้าแสงได้รับการรักษาตลอดเวลาแต่ยังต้องเฝ้าสังเกตอาการในห้องผู้ป่วยหนักอายุรกรรม โดยมีลูกปุ่นสามีเฝ้าอยู่หน้าห้องไอซียูตลอดเวลา

“ป้าไม่ต้องห่วงลุงนะ พวกหนูให้โรงครัวจัดอาหารเผื่อลุงด้วย” ฉันทบอ
ป้าแสง

“ไม่ใช่ข้าวเหนียวกับลาบ มันจะอร่อยรี” แกบนั้เพิ่มพำ

ป้าแสงเล่าให้ฟังว่า แกกับลุงปุ่นเป็นคนภาคอีสาน ต่างลงมาหางานทำที่กรุงเทพฯ มาเจอกันและใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันมา ๑๐ กว่าปี ไม่มีลูก ช่วยกันทำมาหากิน ย้ายถิ่นฐานมาเรื่อยๆ จนมาเป็นคนงานก่อสร้างที่บริษัทแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม ทั้งสองทำงานเก็บเงินได้ ๗,๕๐๐ บาท ก็เดินทางกลับไปบ้าน

เพื่อดูแลพ่อของป่าแสงที่ตาบอดและชรามากแล้ว จนเงินหมดทั้งสองกลับมาทำงานต่อได้สักพัก ป่าก็ล้มป่วยลง

ฉันชมป่าถึงความกตัญญูที่มีต่อพ่อจะช่วยให้อาการของป่าดีขึ้นได้ เรื่องราวของทั้งสองเหมือนจะจบแค่นั้นเมื่อป่าย้ายออกจากไอซียูและได้กลับบ้าน

สามเดือนต่อมา

ป่าแสงกลับมารักษาที่โรงพยาบาลอีกครั้งด้วยอาการหายใจเหนื่อยหอบมาก จนต้องใส่ท่อช่วยหายใจและใช้เครื่องช่วยหายใจในห้องไอซียู ถึงแม้ว่าป่าจะรู้สึกตัวสามารถสื่อสารด้วยการเขียนบ้าง แต่ครั้งนี้อาการของป่ามีแนวโน้มที่จะไม่ตอบสนองต่อการรักษา ป่าเองก็ดูหงุดหงิดง่ายขึ้น กระสับกระส่าย ทางทีมพยาบาลจะคอยบอกป่าไม่ต้องห่วงเรื่องอาหารของลุง เพราะพนักงานโรงครัวจะจัดอาหารให้ลุงทุกมื้อ บางครั้งทีมพยาบาลให้เงินลุงไว้ใช้ส่วนตัวบ้าง เพราะการไม่ได้ไปทำงานนั้นทำให้ขาดรายได้ ส่วนป่านั้นมักไม่ยอมให้ลุงไปทำงาน ถ้าวันไหนที่ลุงไปทำงานก็จะรีบกลับมาให้ทันเวลาเยี่ยมช่วงเย็น เมื่อถึงเวลาเยี่ยมลุงจะรีบเข้ามาอยู่ที่ข้างเตียงคอยบีบนิ้วให้ป่า ป่าจะนอนตึ๋งบ้าง ทำท่าไล่ออกจากห้องบ้าง บางครั้งก็ตีเบาะที่นอนทำทางกระพืดกระพืด แต่ลุงก็ไม่เคยแสดงความโกรธแต่อย่างใด เหตุการณ์นี้ทำให้ทีมพยาบาลรู้สึกเห็นใจ สงสารลุงที่เหนื่อย วิ่งไปมาไม่ได้พัก ยังมาเจอป่าโกรธ พวกเราพูดคุยบอกลอมนป่าไม่ให้โมโหใส่ลุง ดูเหมือนจะไม่เป็นผล ซึ่งทำให้หัวข้อหนึ่งในการสแกนของทีม คือเรื่องป่าแสงเอาแต่ใจตัวเอง

หนึ่งอาทิตย์ผ่านไป อาการไม่ตอบสนองต่อการรักษาของป่าแสงชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ หายใจหอบมากจนแพทย์ต้องใช้ยาคลายกล้ามเนื้อทางหลอดเลือดเพื่อบรรเทาอาการหายใจเหนื่อยหอบ แต่ฤทธิ์ยาทำให้ป่ามีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงคล้ายหลับตลอดเวลา แพทย์คุยเรื่องอาการ แผนการรักษากับลุงปู่บ่อยมากขึ้น ทุกครั้งลุงปู่จะนั่งเงียบ พยักหน้า และน้ำตา

ไหล อาการที่เปลี่ยนแปลงเหมือนเป็นสัญญาณเตือนว่า การจะต้องจากกันนั้นใกล้เข้ามาทุกขณะ

เช้าวันหนึ่งหลังจากออกเวรตึกแล้ว ฉันนั่งคุยกับลุงปุ่นที่หน้าห้องไอซียูลุงไม่ได้ไปทำงาน ๓ วันแล้ว เพราะป้าขอร้องไว้และตัวลุงเองรู้สึกเป็นห่วงจนไม่อยากห่างภรรยาเช่นกัน

“อยู่หน้าห้องไอซียู เวลาคุณหมอเปิดประตูเข้าออก ฉันก็จะคอยชะเง้อมองเห็นเตียงแกก็ยังดี” นั่นเป็นเหตุผลที่ลุงนั่งอยู่ตรงประตูหน้าห้องไอซียู

“หมอได้คุยเรื่องอะไรกับลุงบ้าง” ฉันถามเพื่อประเมินการรับรู้ของลุง

“หมอบอกว่า ป้าแกคงไม่ไหวแล้ว ลุง.. ลุง.. ก็พยายามทำใจนะ” ลุงแสงสะอื้น น้ำตาไหล

“เรื่องจะปึงจะปัม ลุงก็ไม่เอารอก บอกคุณหมอไปแล้ว กลัวแกเจ็บสังสารแก”

ฉันบิบบันแนลลุงเบาๆ ให้กำลังใจ “ลุง ลุงเข้มแข็งมาก หนูเห็นป้าทำท่าโมโหใส่ลุง ห้ามลุงไปทำงาน บางครั้งก็ตีลุงด้วย ลุงรู้สึกอย่างไร” ฉันอยากรู้ความรู้สึกของลุงเรื่องนี้เหมือนกัน

“อ๊วย คุณหมอ ฉันไม่เคยโกรธแกเลย แกไม่สบายใส่ท่อจะพูดก็ไม่ได้เขียนมากก็ไม่เป็นตัว อ่านได้บ้างไม่ได้บ้าง แกพยายามจะพูด ฉันไม่เข้าใจ แกเลยหงุดหงิด อยู่ด้วยกันมาไม่เคยจากกันเลย แกคงกลัวว่าถ้าฉันไปทำงานแล้วพอตอนกลางวัน เตียงอื่นมีญาติมาเยี่ยมกันหมดยกเว้นเตียงแกคนเดียวคงเหงา ตอนดึกๆ นะคุณหมอ อยากกินอะไรแกก็ซื้อมาให้ นึ่งข้าวเหนียวทีละเยาะๆ หนูไก่อ่ไม่ได้ขาด ทำลาบให้กินเกือบทุกวัน แกดูแลลุงดี”

ดวงตาเศร้าสร้อยของลุงมีประกายขึ้นเมื่อได้เล่าย้อนความหลังที่มีความสุข แต่สำหรับฉันเหมือนมีก้อนอะไรบางอย่างจุกอยู่ที่คอ



ความรู้สึกกละอายเกิดขึ้นในใจ เราไปตัดสินคนใช้ด้วยความรู้สึกที่ไม่ถูกใจของเราเอง เราเห็นคนใช้หงุดหงิดเราบอกว่าคือ เอาแต่ใจ บางครั้งเรามองข้ามสิ่งที่ซ่อนอยู่ภายในการกระทำเหล่านั้น เราไม่รู้หรือว่าเบื้องหลังชีวิตคู่ที่ทั้งสองผ่านสุขทุกข์ร่วมกันมาอย่างไร มีแต่คนสองคนเท่านั้นที่รู้

เราไม่มีสิทธิไปตัดสินใครด้วยการเห็นเพียงน้อยนิดของเรา นี่คือนิสัยที่เราได้เรียนรู้จากคนไข้และญาติ

“ลุง ลุงรู้ไหมว่าป้าเป็นห่วงเรื่องอะไร” ฉันตั้งสติ คุยกับลุงปุ่นต่อ

“แกห่วงพ่อแกที่อยู่บ้านนอก ตอนโทรไปบอกว่าป้าแกป่วย คนเล่าว่าพ่อแกร้องไห้ส่งสารลูก อยากมาหา แต่แกตาบอดแล้วก็ไม่มีใครพามาหอรอก มันต้องใช้เงินนะหมอ ทุกทีเวลาไปไหนมาไหน ไปทำงานแกยังเอารูปพ่อใส่กระเป๋าไปด้วยเลย แต่ตอนแกป่วยคราวนี้รีบออกมา ทั้งกระเป๋าไว้ที่บ้าน”

เมื่อเจอช่องความห่วงกังวลของป้าแล้ว เป็นโอกาสดีที่จะได้ช่วยป้าให้มีพ่ออยู่ใกล้ๆ แม้เป็นเพียงรูปถ่ายก็ตาม จึงแนะนำให้ลุงกลับไปเอารูปพ่อของป้าที่บ้าน ซึ่งลุงปุ่นเข้าใจเป็นอย่างดี

“แล้วมีเรื่องอื่นอีกไหมลุง” ฉันถามต่อ

“แกก็คงห่วงลุงแหละหมอ ตอนแกป่วยครั้งนี้ก่อนย้ายเข้าไอซียูหนึ่งวัน แกพูดว่า ตาปุ่น ถ้าข้าไม่อยู่แล้วแกจะอยู่คนเดียวได้ไหม แล้วข้าก็ขอโอโหสิกรรมแกด้วยที่ต้องมาลำบาก คอยเช็คไข้เช็คเยี่ยวให้ข้า” ลุงเล่าไปร้องไห้ไป ฉันคิดเองว่าคงเพราะเหตุนี้ป้าถึงอยากเห็นหน้าลุงตลอด เพราะรู้ว่าอีกไม่นานต้องจากกันชั่วชีวิต

เขานี้ เส้นทางกลับบ้านของฉันพรวนเลือนนองไปด้วยน้ำตา...ทั้งเศร้าใจและซึ่งใจ

เย็นวันนั้น ฉันอยู่เวรป่วยได้รับมอบหมายให้ดูแลป้าแสงเช่นเดิม ฉันตัดสินใจไม่เพิ่มปริมาณการให้ยาคลายกล้ามเนื้อแก่ป้า แม้จะยังเหนื่อยแต่

การเพิ่มหรือเสริมเป็นโดสๆ ที่ผ่านก็ไม่ได้ทำให้อาการลดลง ฉันอยากให้ป้า
ได้มีสติ สัมผัสเห็นหน้าพ่อ ลุงปุ่นกลับมาพร้อมรูปถ่ายขนาดเท่าโปสการ์ด
เป็นรูปชายชราผมขาวโพลนยืนยิ้มท่าทางอารมณ์ดี ฉันติดรูปไว้ในตำแหน่งที่
ป้าแสงสามารถมองเห็นได้

“ป้าแสง ลุงปุ่นเอารูปพ่อมาให้แล้วนะ ลุงรู้ว่าป้าคิดถึงพ่อ ไทโรไปบอก
ที่บ้านนอกแล้ว ทุกคนจะช่วยดูแลพ่อแทนป้านะ ป้าเป็นลูกกตัญญู ความดี
ของป้าจะคุ้มครองป้าและพ่อของป้าด้วย” ฉันจับมือป้าแสงพูดซ้ำๆ ซดๆ
ป้าแสงแสดงการรับรู้ด้วยการขมวดคิ้วและค่อยๆ พยายามยิ้มตา อย่างยาก
ลำบาก มองมาที่รูปถ่าย สักพักน้ำตาป้าค่อยๆ ไหล

ฉันให้ลุงมายืนฝั่งเดียวกับระดับสายตาของป้า “ป้าสำหรับลุง วันนี้หนู
ซื้อข้าวเหนียวกับลาบมาให้เป็นมื้อเย็น
นะ ถึงมันไม่อร่อยเท่าป้าทำ แต่เป็น
ของที่ป้าชอบทำให้ลุง ไม่ต้องกังวลลุง
อดนะ” ฉันรู้สึกถึงแรงบีบเบาๆ จากมือ
ป้าแสง หลังจากนั้นปล่อยให้ทั้งสองอยู่
ด้วยกันจนหมดเวลาเยี่ยม



ภาพ: www.russellmoore.com

ราวหนึ่งชั่วโมงต่อมา ลุง ลุงปุ่นผลุนผันเข้ามาที่เตียงป้าแสง แกยัดเงิน
จำนวนหนึ่งใส่มือภรรยาบอกว่าเพิ่งนึกได้ว่าป้าแสงเคยอยากได้เงิน ๑๐๐ บาท
เอาไว้อิตติตัว ร้องขอตั้งแต่ตอนยังพูดได้ แต่ที่ผ่านมามีเงินเหลือเลย

“วันนี้ผมมีเงิน ๖๐ บาท ผมจะให้แกไว้ระหม่อ” คำพูดลุงปุ่นทำให้
พวกเราถึงกับอึ้ง เพราะที่ผ่านมาลุงไม่ได้ไปทำงานจึงขาดรายได้ เงินส่วนนี้
เป็นเงินที่ลุงเจียดไว้จากที่ทีมพยาบาลให้ลุงไว้ใช้ส่วนตัว

“ป้าอยากได้ ๑๐๐ บาทไม่ใช่หรือลุง ลุงเอาดั่งค์นี้ให้ป้านะ แล้วเก็บ
๖๐ บาท เอาไว้” น้องในทีมพยาบาลคนหนึ่งหยิบเงินตนเองส่งให้ลุงแสง

“ขอบคุณนะหมอ” แกยกมือไหว้ เอาเงิน ๑๐๐ บาทใส่มือภรรยาแล้ว
พูดเป็นภาษาอีสาน

“ลุงบอกแก้ว่ามีเงินแล้ว กลับไปบ้านนะ กลับไปทีที่มา” ลุงปุ่นแปลให้
ฟัง แล้วยืนจับมือป้าอยู่อย่างนั้น

ประมาณ ๕ นาทีต่อมา คลื่นหัวใจของป้าแสงซาลงและเป็นเส้นตรง
ต่อหน้าต่อตาที่มพยาบาล ป้าแสงจากไปอย่างสงบเหมือนปิดสวิทช์ไฟ ดอกไม้
รูปเทียนถูกนำมาให้ใส่มือป้า มีเงิน ๑๐๐ บาท และรูปพ่อของป้าแสง พวก
เราและลุงปุ่นช่วยกันจับมือป้าพนมมือ

“ไปไหว้พระเด้อ นึกถึงพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เอ็งบ่ต้องห่วงใดๆ
ข้าอยู่คนเดียวได้ รูปพ่ออยู่นี่ด้วย กลับบ้านเด้อ” ลุงปุ่นยืนจับมือป้าแสงไว้
แกร้องไห้อย่างเงียบๆ เหมือนกลัวว่าป้าแสงจะได้ยินแล้วเป็นห่วง พวกเรา
รวบรวมเงินจากที่มพยาบาลในเวรได้จำนวนหนึ่ง ติดต่อขอบริจาคโลงศพ
จากห้องศพ และขอให้เจ้าหน้าที่ห้องศพฉีดยาฟอร์มาลีนให้ฟรี ซึ่งได้รับ
ความร่วมมือเป็นอย่างดี

“ลุงจ๊ะ พวกหนูรวบรวมเงินมาช่วยงานศพป้า ได้มาจำนวนหนึ่งไม่
มากหรอกนะลุง” ฉันทันทีตัวแทนมอบซองเงิน ให้ลุงปุ่น

ลุงปุ่นยกมือไหว้รับซองทั้งน้ำตา “ขอบคุณนะหมอ มากน้อยไม่สำคัญ
สำคัญที่มีน้ำใจ ยายแสงมันก็คงขอบคุณเหมือนกัน คนที่บ้านเราถือกันว่าถ้า
ใครจะตายต้องมีเงินติดตัวไปด้วย วันนี้มันสมหวังแล้ว”

ประโยคตรงๆ ชื่อของลุงทำให้พวกเราตื่นตันทันใจและประทับใจในความรัก
ที่มีต่อกัน เรื่องราวของลุงปุ่นและป้าแสงแม้เวลาผ่านไปก็ยังฉายชัดในความ
ทรงจำของทีมงานที่ทำงานในวันนั้น เพราะทำให้เราได้เห็นแล้วว่า ไม่ว่าจะยากจน
อย่างไร ความรักก็ทำให้เราไม่ทิ้งกันจนถึงวันสุดท้าย



เปิดบริการแล้ว



www.budnet.org/sunset

พบกับ

๒๕๐ บทควมาม*

๓๐๐ คำสำคัญ*

๑๐๐ ผู้เขียน*

จดหมายข่าว ๑๘ ฉบับ*

คอลัมน์

มองรอบทิศ

เฟื่องพินิจเรื่องชีวิตและความตาย

ถาม - ตอบ ทุกมิติความตายกับชีวิต

มรณสติในชีวิตประจำวัน

ในความเคลื่อนไหว ฯลฯ

เหมาะสำหรับ

- ผู้สนใจ ความรู้และประสบการณ์การทำงานดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย และการเผชิญความตายอย่างสงบ
- บุคลากรสุขภาพและครอบครัวของผู้ป่วยที่ต้องการเรียนรู้การดูแลสุขภาพในระยะท้ายของชีวิต
- ผู้ต้องการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายผ่านการเรียนรู้เรื่องการเผชิญความตายอย่างสงบ

ติดตามความเคลื่อนไหวได้ที่



Peaceful Death

www.budnet.org/peacefuldeath

* จำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง



แก่อ่างไรชีวิตจึงจะสงบสุข

เวลาที่พูดถึงคนแก่ มักจะไม่มีเสียงกระตือรือร้นที่บ่งบอกถึงความสนใจ เป็นประเด็นพูดคุยหรือตอบสนอง ผิดกับเรื่องเด็กหรือเรื่องการทำงาน ก็ไม่แปลกอะไรนักในสังคมที่ให้คุณค่ากับการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าของชีวิตในแง่ของการมีตำแหน่งแห่งที่มีตัวตน ความชรากลายเป็นชีวิตอีกด้านที่ตรงข้าม ไม่ใคร่มีใครอยากพูดถึงหรืออยากจะเป็นด้วยซ้ำ ทั้งที่มีอาจหลีกเลี่ยงเมื่อเดินผ่านช่วงวัยทำงานไปแล้วสู่บั้นปลายชีวิต



ภาพ: www.toonpool.com

เพราะการหลีกเลี่ยงไม่พูดถึงวัยชรา เตรียมการใช้ชีวิตในวัยชรา เมื่อเข้าสู่วัยชรา จึงมักพบว่าหลายคนไม่สามารถอยู่อย่างสงบ และทรมานทรมานกับความเจ็บป่วย หรือใช้ชีวิตอย่างไม่มีความสุขจนถึงวาระสุดท้าย ดายอย่างไม่สงบ

จึงมีความน่าสนใจมากที่พบว่ามีคนมากมายพูดถึงชายชราคนหนึ่งที่บัดนี้เหลือแต่ร่างว่างอยู่ในโลงศพ เป็นการพูดถึงเขาตอนที่ชีวิตอยู่ ยกย่องสรรเสริญในความมีน้ำใจโอบอ้อมอารี ทั้งที่ไม่ได้เป็นคนที่มีชื่อเสียง ไม่ได้เป็นผู้ก่อตั้งอะไรทั้งสิ้น เพียงเพราะต่างเห็นตรงกัน จากการสัมผัสเขา

ลูกตัก วัย ๘๐ ต้นๆ เคยเป็นเจ้าของร้านค้าขายจักรยาน พอรุณกิจเจริญก้าวหน้า ประกอบกับวัย จึงได้วางมือยกให้ลูกชายดำเนินต่อ ชีวิตดูเหมือนจะ

มันคงเพราะยังมีบุตรสาวอีกสองคนเป็นแพทย์ทั้งคู่ ชีวิตลุงตักจึงไม่ได้ขัดสน แถมยังมีเหลือเฟือเพื่อหากจะจับจ่ายใช้สอย ท่องเที่ยวทั่วโลกได้อย่างสะดวกสบาย ลูกๆ พร้อมที่จะสนับสนุน แต่ลุงตักหาได้เลือกชีวิตแบบนั้นไม่ ลุงตักใช้ชีวิตอย่างสมถะ ทุกคนที่สัมผัสกับลุงตักที่สวนลุมเล่าให้ฟังว่า แกจะมาแต่เช้านักก่อนเวลาของกลุ่มไม้เท้าที่แกเป็นสมาชิกประจำจะฝึกเสียอีก เพื่อไปยึดเส้นยึดสาย ก่อน จากนั้นแกก็จะไปเตรียมซื้อของกิน เช่น น้ำเต้าหู้ เต้าฮวย ถูกละ ๑๐ บาท มาแจกสมาชิกที่มาฝึก ไม่ต่ำกว่าวันละ ๑๐ ถู เป็นเช่นนี้ทุกวัน ในขณะที่คนอื่นไม่ได้เตรียมอะไรมา และแม้แต่จะมาก็แทบไม่ทันช่วงเริ่มต้นฝึก และบุคลิกที่สงบ แกจะมอบให้ทุกคน ทักทายเล็กน้อยและมักปลีกไปนั่งอย่างสงบ ทุกคนจะเกรงใจและรับด้วยความรู้สึกอบอุ่น และยังมาสู้ภายหลังว่าแกเอาเงินที่ลูกให้เป็นค่ารถแท็กซี่สำหรับเดินทางไปสวนลุม แล้วแกจะนั่งรถเมล์แทนด้วยความระมัดระวัง รอขึ้นรถที่ไม่เร่งรีบ แกทำอย่างนี้มานานหลายปี จนระยะหลังๆ คนอื่นๆ ก็เริ่มทยอยหาอะไรมาเสริม จนกลายเป็นสัญลักษณ์ของการเชื่อมกลุ่ม คือการให้เวลามานั่งกิน จิบอะไร ถามไถ่สักพัก ก็จะแยกย้ายกลับ ไม่ใช่ฝึกเสร็จก็กลับเลย ความสัมพันธ์ของกลุ่มจึงเป็นเสมือนญาติช่วยเหลือเกื้อกูล คุยกันทั้งเรื่องสุขภาพ ชีวิต และสังคม

จนวันหนึ่ง ข่าวการเสียชีวิตกระชั้นห็น ที่โทรเข้ามาที่มือถือของผู้นำกลุ่ม วันนั้นทุกคนช็อค นานมากกว่าที่จะเชื่อว่าที่ลุงตักไม่ปรากฏตัวนั้น จะไม่มาอีกต่อไปเลย

บุตรสาวที่เป็นหมอเล่าให้ฟังว่า คุณพ่อถูกรถเก๋งชนขณะที่กำลังข้ามถนนหลังจากใส่บาตรแล้ว รถคันที่ชนแล่นมาจากข้างหลังชาลั่งอย่างรวดเร็ว อาจจะเป็นเพราะยังเซ้ามิด จึงไม่ทันเห็นรถคันดังกล่าวที่พุ่งเข้ามา บุตรสาวเล่าว่าคนขับออกมาดูถึงกับน้ำตาคลอเมื่อรู้ว่าชนคนแก่ เขาเป็นชาวเกาหลี คุณพ่อเสียชีวิตขณะกำลังนำส่งโรงพยาบาล เจ้าหน้าที่หน่วยกู้ชีพในรถพยาบาลมัมหัวใจแต่ไม่สำเร็จ ภายหลังบุตรสาวตรวจพบว่ากระโหลกได้รับการกระแทบอย่างแรง บุตรสาวเล่าว่าสีหน้าของพ่อนั้นดูสงบเหมือนนอนปกติ จึงเชื่อว่า แกตาย

อย่างสงบ แต่ก็ยังอดไม่ได้ที่บุตรทั้งสามยากจะทำใจ เสียใจมาก เพราะตลอดเวลาที่ผ่านมามีคอยดูแลให้พ่อแข็งแรง เพราะพ่อเป็นคนที่ทำให้ครอบครัวอบอุ่น ลูกๆ รักพ่อมาก ยังคิดว่าไม่นานจากไปเร็ว และยังคิดถึงเสียใจที่บางอย่างทำซ้ำไป คือเตรียมรถและคนขับรับส่งพ่อไปสวนลุมทุกวัน เพราะพ่อเป็นคนขี้เกรงใจ ไม่เคยเอ่ยต้องการอะไร

ชุมชนให้เกิดสวนลุมน่าจะได้รับบุคลิกผู้ใหญ่ใจดี สมถะอย่างลุ่มลึกมาส่วนหนึ่ง กลายเป็นต้นแบบโดยธรรมชาติ ผสมผสานกับผู้ใหญ่ใจดีที่มีบุคลิกหลากหลาย แต่มีพื้นฐานเรียบง่าย ดูแลกันเป็นธรรมชาติ ไม่ยึดติดรูปแบบ

ณ เบื้องหน้าศพของลุงตึก จึงอบอุ่นด้วยผู้คนจำนวนมากทั้งเพื่อนและลูกหลานจากสวนลุมมาร่วมงาน ไว้อาลัย ทำให้บุตรสาวและบุตรชายปลาบปลื้มนึกไม่ถึงว่าคุณพ่อจะมีคนที่รักมากมาย สร้างความประทับใจให้แก่ผู้ร่วมงานอย่างนึกไม่ถึง ปกติงานศพของผู้สูงอายุโดยเฉพาะคนเมืองที่ต่างคนต่างอยู่ คนจะมาร่วมงานศพน้อยถ้าไม่มีชื่อเสียง แต่กรณีลุงตึก มีคนที่เกี่ยวข้องกับบุตรแล้ว คนที่รู้จักลุงตึกมากันมากมาย ทั้งที่บางคนไม่ได้สัมผัสกับลุงตึกมากนักก็มี

คนแก่ที่อยู่อย่างลุงตึก มีชีวิตที่สมถะเรียบง่าย อยู่อย่างพอเพียง มีธรรมะ โอปปาติกะ ชีวิตปั่นปลายย่อมประสบความสำเร็จ สงบจนแม้วาระสุดท้ายจะมาถึงโดยมิอาจตั้งตัว เพราะแกมีกุศลจิตนี้เอง ถึงจะเป็นคนแก่ก็ตาม



ภาพ: artonawall.com





ถาม-ตอบ ทกมิตีความตายกับชีวิต

|| พระไพศาล วิสาโล และคณะ

ติดค้างในใจที่ไม่ได้อยู่กับลูกในวาระสุดท้าย

ปจณา: กราบหมัสการคะ ท่านมีเรื่องขอความกรุณาชี้แนะทางสว่างให้หนูหน่อย ค่ะ หนูแต่งงานมีลูกชาย ๑ คน อยู่ด้วยกันมาจนลูกชายอายุ ๒ ขวบกว่าก็ได้ แยกทางกัน หนูไม่สามารถเอาลูกชายมาด้วยได้ เพราะทางพ่อเด็กไม่ยอม พาหนีตลอด หนูได้แต่ร้องไห้คิดถึงลูก แอบไปหาที่บ้านญาติของพ่อเด็กที่เค้าเอาไปฝากไว้แต่ก็มีปัญหามาตลอด นึกคนที่เลี้ยงลูกหนูก็โดนต่อว่า หนูรู้สึกไม่ดีที่ต้องทำให้น้ำเดือดร้อน จึงไม่ค่อยได้ไปหาลูก นานๆ จะไปที่

หลังจากนั้นหนูก็ได้แต่งงานใหม่ มีลูกชายอีก ๑ คน ทำให้หนูไม่ได้ไปหา ลูกคนแรก น้าได้โทรมาบอกกับหนูว่าลูกหนูเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวระยะสุดท้าย หนูช็อคมากค่ะ เสียใจ สงสารลูก ตอนนั้นหนูทำงานอยู่ที่อยุธยา การเดินทางที่จะมาหาลูกก็ไกลหน่อย แต่หนูก็มาหาลูกในวันรุ่งขึ้น เมื่อหนูเห็นเค้าหนูก็ยังสงสารค่ะ ตอนเย็นหนูก็กลับบ้านเพราะมีลูกอีกคนที่ต้องดูแล

ต่อมาเราได้โทรตามให้หนูไปเฝ้าลูกแทนเพราะน้าไม่สบาย วันนั้นเป็นวันแม่ที่ผ่านมา นั่นเป็นวันแม่ครั้งแรกและครั้งสุดท้ายที่หนูได้ทำหน้าที่ของแม่ดูแลลูกคนนี้ หนูเฝ้าเค้าอยู่ ๓ วัน วันที่หนูจะกลับหนูยังจำภาพลูกได้ว่า เค้านั่งร้องไห้ตามหนูอยู่บนเตียงคนป่วย แต่หนูก็ไม่ได้เอะใจอะไร เพราะก็ห่วงครอบครัวใหม่เช่นกัน กลัวจะเสียครอบครัวใหม่ไป ก็เป็นจริงๆ ดังที่หนูคิด กลับมาสามีหนูเค้าบอกว่า เค้ากลัวหนูเอาเงินไปให้กับทางบ้านนั้นหมด เค้าก็เลยขอแยกกระเป๋าเงิน มันทำให้หนูอึ้งมากค่ะ หนูจึงไม่ค่อยได้ไปหาลูกได้แต่โทรไปถามอาการ

จนมาเมื่อต้นเดือนตุลาคม หนูได้โทรไปหาตามปกติ ก็ได้คำตอบที่ดีใจว่าลูกจะกลับบ้านแล้ว ลูกถามหนูว่าแม่ไม่รักหนูหรือ ทำไมแม่ไม่มาหาตาบ๊াব้าง หนูก็จุกที่คอทันทีส่งสารลูก แต่ก็กลัวครอบครัวใหม่จะมีปัญหาอีก จึงได้แต่ตอบไปว่าแม่รักหนูนะลูก แม่จะไปหาลูกที่บ้านย่านะ นี่เป็นเสียงสุดท้ายที่หนูได้ยินผ่านไป ๑ อาทิตย์ หนูได้รับข่าวร้ายว่าลูกหนูเสียแล้วคะท่าน หนูเสียใจแต่ร้องไห้ไม่ออกเลยคะ มันจุกอยู่ที่คอ มาที่งานศพลูก น้ำก็ได้เล่าว่าลูกรอหนูเพื่อที่จะได้เห็นหน้าหนูเป็นครั้งสุดท้าย น้ำบอกว่าเค้าทรมานมาก เค้าไม่ยอมไปเค้าจะรอหนู จนสุดท้ายต้องบอกว่าไปเถอะจะได้ไม่ทรมาน เค้าก็จากไปทั้งที่ตาไม่หลับคะท่าน

หนูรู้สึกเสียใจมากที่หนูไม่ได้กอดเค้าในวาระสุดท้าย ได้กอดแต่ร่างอันไร้วิญญาณของลูกแทน มันทำให้หนูติดค้างในใจคะท่าน หนูติดหนี้ลูกของหนู หนูรู้สึกแย่มากคะ หนูควรทำยังไงดี ให้ลูกได้รับรู้ว่าหนูเสียใจที่ไม่ได้ไปกอดเค้าเป็นครั้งสุดท้าย และความรักที่เค้าให้หนูมามันมาก มากเกินที่หนูไม่เคยรับรู้เลยคะ ท่านช่วยชี้แนะหนูทีคะ ขอขอบคุณคะท่าน

พระไพศาล วิสาโล วิชัชนา: การทำบุญอุทิศให้เขา เป็นวิธีหนึ่งที่ท่านสามารถช่วยเขาได้ แม้เขาไปปรโลกแล้ว แต่คุณก็ยังสามารถทำสิ่งดีๆ ให้แก่เขาได้ด้วยการอุทิศบุญกุศลให้เขา โดยอาจทำในรูปสังฆทาน

สำหรับการบรรเทาความรู้สึกติดค้างใจนั้น อาตมาอยากแนะนำให้ท่านเขียนจดหมายถึงลูก บอกเล่าถึงความรู้สึกของคุณทุกอย่างที่มีต่อเขา ไม่ว่าจะเป็นความรัก ความห่วงหาอาลัย รวมทั้งความรู้สึกผิด หากคุณอยากจะขอโทษเขา ก็บอกให้เขารู้ด้วย หรือ คุณจะ “เชิญ” เขามาคุยกับคุณก็ได้ โดยจินตนาการเสมือนว่าเขา นั่งอยู่ข้างหน้าคุณ แล้วบอกความในใจทุกอย่างที่คุณอยากให้เขารับรู้ บอกว่าคุณรักเขาเพียงใด และเสียใจเพียงใดที่ไม่ได้กอดเขาในวาระสุดท้าย มีหลายคนที่ได้ทำแบบนี้แล้วรู้สึกดีขึ้น เพราะได้พูดทุกอย่างจนสิ้นความในใจ

หมายเหตุ admin - คำถามได้รับการเรียบเรียงใหม่ เพื่อความกระชับ



มรณสติในชีวิตประจำวัน || เทียนลี

ขอบคุณความเจ็บป่วย ขอบคุณความตาย



คุณอรทัย ชะฟู กระบวนกรอบรมเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ และยังเป็นจิตอาสาดูแลผู้ป่วย เคยป่วยเป็นมะเร็งหนักถึงขั้นที่คุณหมอบอกว่าจะมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่นาน แต่ความเจ็บป่วยเฉียดตายนอกจากจะไม่ได้พรากรมหายใจไปจากชีวิตแล้ว ยังพลิกชีวิตคืนความสุขที่แท้ให้กับเธออีกด้วย

“ตอนที่คุณหมอบอกว่าจะมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่นาน ก็เหมือนปกติทั่วไปคือมีความกลัว รู้สึกล้มเหลว เป็นอารมณ์ลบๆ ทั้งหมด แต่คิดอย่างนี้ก็ไม่มีความประโยชน์อะไรเพราะอย่างไรก็ตายอยู่แล้ว ถึงไม่ตายด้วยมะเร็งก็ตายเพราะอย่างอื่น แต่ด้วยความที่เป็นบุคลิกของเรา ใหนๆ จะตายขอให้ตายอย่างมีศักดิ์ศรี ตายไม่เหมือนชาวบ้านเขา ตายอย่างมีความสุข คือเป็นคนแรง อึดตาเยอะ ความจริงเราป่วยเพราะอดีตอันนั้นแหละ สมัยก่อนพอพูดเรื่องความตายคนยังไม่ยอมรับ เวลาพูดกับ

ใครก็ไม่มีใครพึ่งเรา เขาจะคิดว่าเป็นกลาง จะปฏิเสธ จะมีสัญญาณบางอย่างไม่ให้พูดๆ แล้วก็กลบเกลื่อน เลี่ยงไปเรื่องอื่น ก็เลยต้องเก็บไว้กับตัวเอง เราก็คิดแบบสนุก คือไหนๆ จะตายแล้วก็ขอให้สนุกๆ นิดหนึ่ง งานแต่งงานเรามีของชำร่วย งานศพเราก็จะมีของที่ระลึกที่เราทำเอง พอทำเรื่องพวกนี้ทำให้เราลืมความกังวล เรื่องของอนาคตที่ว่าเราต้องตาย ความเศร้ากลายเป็นความสุข ความสนุกขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว ก็นั่งทำนั่นทำนี่ไป คือตอนแรกออกจากตัวเองก่อน ถ้ามองแต่ตัวเอง เราจะทุกข์ นี่คือสิ่งที่เราได้เรียนรู้

“แล้วอาจารย์วิศิษฐ์ วังวิญญู ก็ให้หนังสือมาเล่มหนึ่ง เป็นหนังสืองานศพ คุณแม่พระไพศาล วิสาโล เราอ่านแล้วรู้สึกว่าได้คุยกับหนังสือ หนังสือเหมือนเป็นเพื่อนเราเราคุยกับใครไม่ได้เรื่องตายแต่เราเชื่อมโยงกับความตายจากหนังสือเล่มนั้นเลยคิดว่าไหนๆ ก็จะตายแล้ว ก่อนตายขอให้มีคนจำเราได้หน่อย ปกติจะเป็นคนแรง ไม่เอาเรื่องความสัมพันธ์เลย เพราะเราเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นสูง ไม่แคร์ใคร แต่พอป่วยเราได้เห็นความเปราะบางเล็กๆ ของตัวเอง จริงๆ เราต้องการความเอาใจใส่ แต่ก็กลบเอาไว้ ก็เริ่มต้นว่าเราอยากได้อะไรเราก็ให้สิ่งนั้นก่อน เราเลยเข้าไปทำงานกับกลุ่มผู้ป่วย ไปดูแลจิตใจเขา และเริ่มมองเห็นความโชคดีของเรา ตอนแรกยังไม่เห็นนะ แต่พอทำแล้วเราเห็นว่านี่คือต้นทุนของเรา เป็นวัตถุดิบของเรา เราผ่านความทุกข์มาแล้วเราเข้าใจเขา เราคุยกับเขาได้ง่ายกว่าหมอพูดหรือพยาบาลพูด ก็เรียนรู้จากเรื่องพวกนี้ เริ่มรู้ว่าตัวเองโชคดี เป็นพรที่พระเจ้าให้เรา มา เริ่มมองด้านบวกของมะเร็ง ตอนแรกยังไม่เห็นหรอกถ้าเราไม่ลงมือทำงานกับผู้ป่วย

“จริงๆ ถ้ามองย้อนกลับไปในชีวิต เรามีโจทย์พวกนี้เข้ามาอยู่แล้วแต่เราไม่เห็น เพราะเราเจอโจทย์เรื่องการสูญเสียตั้งแต่เด็ก เหมือนเส้นทางที่ถูกกำหนดไว้แล้ว เราเป็นเด็กกำพร้า ตอนนั้นก็รับไม่ได้หรอก ให้เราเกิดมาทำไม เกิดมาเจอแต่โจทย์ยากๆ เจอการสูญเสียตั้งแต่เด็ก เราเป็นเด็กกำพร้า แล้วทุกคนก็จากเราไปที่ละคนๆ จนเราอยู่คนเดียว เราก็โดดเดี่ยว รู้สึกว่าชีวิตเรามันหนักมาก เราป่วยแล้วใครจะดูแล ก็คิดวนแต่เรื่องพวกนี้ ตอนนั้นกำลังเรายังไม่พอที่จะคิดบวก

เรามีอาการซึมเศร้าและต้องกินยาทางจิตเวช แต่ตอนหลังรู้สึกว่าจะไม่ใช่แล้ว เราสูญเสียพลัง กินแล้วก็จะนอนซึมไม่เป็นตัวของตัวเอง แต่เราอยากดูแลชีวิตเราด้วยตัวของเราเอง ก็เริ่มทำงานจิตอาสา แล้วก็เริ่มรู้สึกว่าจริงๆ เราไม่อยากให้ใครสงสาร เราอยากมีคุณค่ามากกว่า ตายให้มีคุณค่าให้คนจำเรามากกว่า

“พอมาทำงานจิตอาสา รู้สึกว่าให้ประโยชน์กับชีวิตมาก คือเราได้ความสุขกลับคืนมา เมื่อก่อนเป็นคนที่ดีตัวถูกลืมที่ยังไม่ป่วยชีวิตเราจะเป็นอีกด้านหนึ่ง เมื่อก่อนมีความเชื่อว่ามีเงินเท่านั้นถึงจะมีความสุข เงินคือพระเจ้า เรามีความสุขกับตัวเลขเงินที่เพิ่มขึ้น เราเก็บเงินได้ และมีข้าวของที่ครอบครอง แต่วินาทีนั้นเราได้เรียนรู้ว่าความสุขที่แท้จริงมัน



ไม่ใช่แบบนั้น มีความสุขอีกตั้งมากมาย และสิ่งสำคัญคือเราได้เรียนรู้เรื่องความรักและการให้อภัย เมื่อก่อนไม่เชื่อว่าความรักที่แท้มีอยู่ ไม่เชื่อว่ารักแท้มีอยู่จริง คือเราถูกหลอหลอมมาแบบนั้น เรามีประสบการณ์บางอย่างที่ทำให้ไม่เชื่อเรื่องแบบนี้ และการป่วยครั้งนี้ยังให้ประโยชน์คือทำให้ได้เรียนรู้เรื่องการให้อภัย เมื่อก่อนเราจะมีอาการโกรธ ความเกลียด ความแค้นในใจมาก และใช้ชีวิตแบบประชดตัวเอง พิสูจน์ตัวเอง

“ส่วนเวลานี้ก็ถึงความตายทำให้ความคิดเราเปลี่ยน ได้เรียนรู้ว่าอะไรก็ไม่ว่าแน่นอน อะไรก็ไม่คงที่ อย่างหลักๆ ของเราคือเรื่องอารมณ์ลบๆ ทั้งหลายที่ติดตัวเรามา เวลาเกิดอะไรขึ้นไม่ใช่ไม่โกรธ ไม่โมโห หรือไม่หงุดหงิดนะ แต่มันเร็วขึ้นก็ไม่ใช้ขนาดมองโลกสวยงามทั้งหมด แต่เวลาเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตรู้สึกว่าจะยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น มองโลกตามความเป็นจริงมากกว่า นี่คือแง่มุมของความตายที่ทำให้เรายอมรับสิ่งที่ไม่แน่นอนได้ง่ายกว่าเดิม พื้นฐานเดิมเราก็ไม่ได้ไปวัดปฏิบัติธรรมหรอก แต่เราได้เรียนรู้จากการทำงานกับคนป่วย ได้เรียนรู้

กับตัวเองว่านี่คือการปฏิบัติธรรมของเรา เวลาเราทำเรื่องพวกนี้ก็จะเห็นอัตราราเรา เช่น เรารู้สึกดีว่าคนไข้เขาดีขึ้นเพราะนั้น เราจะเห็นความรู้สึกอย่างนี้ ถ้าเขาารู้สึกไม่ดี เราไม่ได้รับการต้อนรับ จิตเราก็เขยวลง ก็รู้สึกทุกข์อีก กังวลอีก รู้สึกว่าเราไม่มีตัวตน แต่พอเรียนรู้เรื่องพวกนี้ก็จะทำให้เราวางตัวตนของเราลงไปเรื่อย ๆ

“ทุกวันนี้ก่อนนอนจะพูดกับตัวเอง วันนี้โชคดียัง เหมือนระลึกว่าวันนี้เรา ได้ทำอะไรไปบ้าง วันนี้มีอะไรที่เรารู้สึกดีกับตัวเอง และขอบคุณในประสบการณ์ดีๆ ที่เราได้เจอ แล้วก็นอน จบแล้วก็วางมันลง พรุ่งนี้ถ้าตื่นขึ้นมาเราก็ขอบคุณ ขอบขอบคุณที่เรายังมีโอกาสได้เห็นพระอาทิตย์ขึ้น ได้ทำในสิ่งนี้ต่อ ตอนหมอบอกว่า เราจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน และเราเลือกที่จะหยุดการรักษาแผนปัจจุบันแล้วมา ทำงานจิตอาสา เราอธิษฐานกับตัวเองก่อนนอนทุกคืนว่า ถ้าเรายังเป็นประโยชน์ ต่อโลกใบนี้ขอให้เราได้ทำและมีลมหายใจที่จะอยู่ต่อ ก็แสดงว่าเรายังมีประโยชน์อยู่ จะทำอะไรก็ทำเลย คืออยู่กับวินาทีนี้เท่านั้น

“ตอนนั้นที่หยุดการรักษาเพราะรู้สึกว่าการที่เราไปหาหมอหมั่นทรมาน ตอน เราไม่ไปเราก็กโอเคนะ แต่พอไปหาแล้วรู้สึกว่เครียด ทุกข์ แล้วก็รู้สึกว่ ถ้าจะตายอย่างน้อยขอให้เราตายแบบยังสดชื่น ไม่อยากซึมเพราะยา มันขัดแล้วใจว่ เราเลือกแบบนี้ คือพอเราตั้งอธิษฐานว่ชีวิตเราคุ่มแล้ว ที่เหลือคือกำไรแล้ว เรา ก็หยุด แล้วก็จะทำทุกวันให้มีความสุข ไม่ได้หมายความว่าเราจะมีชีวิตที่ยืนยาว แต่วันนี้จะให้ความสำคัญกับทุกช่วงเวลาสั้นๆ คิดเป็นวินาทีต่อวินาทีจริงๆ เพราะ เรื่องปอดบางทีก็เหนื่อยหายใจไม่ออก ทุกคนก็ตกใจ เมื่อก่อนต้องนอนโรง พยาบาลบ่อยมาก พอเรามาทำเรื่องพวกนี้รู้สึกว่เราลืมโรงพยาบาลไปเลย เริ่ม ห่างไกลโรงพยาบาล และรู้สึกถึงคุณค่าด้วยว่ตัวเรามีประโยชน์ อย่างน้อยก็ไม่ เสียชีวิตเกิด เคยรู้สึกขอบคุณความตายมาก มีคนเคยถามว่ถ้าเลือกได้จะอยากร เป็นมะเร็งไหม เรารู้สึกว่มันทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนเลย เวลาไปเจอเพื่อนรุ่นเก่าๆ ที่เขารู้จักเรา เขาไม่เชื่อเลยว่เราจะเป็นเหมือนทุกวันนี้ แม้แต่เรื่องการใช้ชีวิต เขาบอกเขานึกภาพไม่ออกเวลาเจอกัน เขาก็ทิ้งนะ ต้องขอบคุณความเจ็บป่วย ความตาย เพราะไม่อย่างนั้นชีวิตเราก็กไม่เปลี่ยน แล้วเราก็กไม่ได้มาเจอคนที่

ทำให้เราได้รู้จักความรัก นี่คือสิ่งที่สำคัญที่สุด ความเจ็บป่วย ความตายเหมือนหยิบยื่นความรักที่แท้มาให้ให้เรารู้จักความรักที่แท้ เพราะเราไม่มีญาติพี่น้องเหลือแล้วใครจะมาดูแลเรา อย่างคนอื่นมีคนมาดูแลก็เพราะเป็นสายเลือด แต่นี้เขามาดูแลเราไม่ได้มีเงื่อนไขอะไรเลย เขาดูแลด้วยใจ เลยเห็นความรักที่บริสุทธิ์ตรงนี้ทำให้เราเริ่มซาบซึ้ง เริ่มไม่สงสัยแล้วว่าเราได้ประโยชน์อะไรจากเรา แล้วเราก็คือคนที่นิสัยไม่ค่อยดีเท่าไร ขอบวีน อาละวาด เขาก็ยังดีกับเรา

“ช่วงที่เราป่วย อาใหญ่ (วิศิษฐ์ วังวิญญู) กับภรรยา มาช่วยดูแล ทุกเช้าที่ออกกำลังกาย อาใหญ่จะให้การกอด ซึ่งเราไม่ชอบมาก เกลียดมาก จะวิ่งหนี เมื่อก่อนทำเวิร์คช็อปจะรังเกียจ กิจกรรมพวกนี้ กอดแล้วร้องไห้



อาจารย์วิศิษฐ์ วังวิญญู
กับ คุณอรทัย ชะฟู

อะไรกัน เราจะไม่ชอบ แต่เขาใช้ความอ่อนโยนมาดูแลเรา ตอนเช้าจะไปปรับอากาศบริสุทธิ์ ไปเดินออกกำลังกาย เขาก็จะกอดก่อน แค่นั้นแค่นั้น เขาไม่ได้ดูแลเราแบบคนป่วยซึ่งตรงจริตเราด้วย เราอยากเป็นคนที่ไม่เท่าเทียม เขาก็กอดทุกเช้า ตอนแรกเราก็งงหนีนะ รู้สึกสงสัย สงสัยในสิ่งที่เขาทำว่าแล้วเขาจะได้อะไร แต่จริงๆ เขาเอ็นดูเราเหมือนลูกสาว

“สำหรับเราความตายเป็นเหมือนของขวัญ เราโชคดีที่ความตายยังให้โอกาสทำให้เรากลับมามองชีวิตเราว่าที่คุณใช้มานั้นไม่ใช่แล้วนะ ถึงได้มีความเจ็บป่วยมาเตือน คุณอยู่อย่างไรคุณก็จะตายอย่างนั้น เราก็อเริ่ม ฉันทไม่อยากจะตายแบบนี้ ไม่อยากจะตายแบบโดดเดี่ยว มันน่าเศร้า เวลาเราตื่นขึ้นมาเจอแต่ห้องสี่เหลี่ยมแล้วไม่มีใครมาเยี่ยมเราเลย ฉันทไม่อยากจะตายแบบถูกทิ้งแบบนี้ แต่ฉันทอยากจะตายแบบมีคนมาล้อมรอบ แล้วบอกฉันทน้อยยัันกับฉันทน้อยว่าคุนรักฉันทแคไหน แล้วฉันทมีประโยชน์มีคุณค่าแคไหน อยากได้ยันทอนมีสติ แล้วเวลาตายไม่ต้องมาเขียนหนังสือให้ ฉันทไม่รู้ ฉันทได้อ่านหรือไม่ได้อ่าน เราไม่อยากจะเป็นอย่างนี้ เพราะว่าเรา

ไปงานสังคมเยอะและเราเห็นหนังสือที่ระลึกงานศพ บางที่บางครอบครัวเรารู้จักดี เราอยู่ว่าตอนมีชีวิตอยู่เขาไม่ได้คุยกันเลยนะ ไม่ใช่แบบนี้เลย แล้วทำไมเขียนซะ ซึ่งเลย มันจะดีมากแค่ไหนถ้าเขาได้อ่านตอนเขายังมีชีวิตอยู่ เราไม่อยากเป็นแบบนั้น เราไม่รู้ว่าจะหาหน้ามีจริงไหม ยังพิสูจน์ไม่ได้ใช่ไหม แต่เราอยากรับรู้ตอนที่ยังอยู่ เพราะฉะนั้นก็เลยฝึกตัวเอง จากคนที่ไม่เอาใครเลย มาเป็นแบบทุกวันนี้ แล้วเรามีความสุขกว่าเดิมเยอะ ความสุขจากที่เมื่อก่อนเราครอบครอง ใจเราอยากได้เราต้องได้ แต่นี่คือสุขแค่เรายิ้ม คนรับรู้ที่เรายิ้ม โดยเฉพาะเรื่องมิตรภาพ เป็นอะไรที่พิเศษมาก ตรงนี้แหละที่เยียวยาเรา แล้วเรารู้สึกว่าเราอยากส่งมอบสิ่งที่เราได้ให้กับคนอื่นเหมือนที่เราได้ เวลาเราทำกลุ่มก็จะบอกว่าถ้าคุณรู้สึกดีคุณก็เอาสิ่งนี้ไปทำกับคนอื่น เพราะว่าสิ่งเล็กๆ ที่เราทำให้นคนอื่น บางที่ช่วงที่เขาเปราะบางหรือช่วงที่เขาต้องการมันมีคุณค่ามากกับเขา แม้บางทีเราจะเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ไม่คิดอะไร แต่มันช่วยเขาได้มาก อย่างสมมุติเขากำลังจะคิดฆ่าตัวตายเพราะรู้สึกว่ามีใครรักเขาเลย แล้วก็ไม่รู้ว่าเขาเกิดมาทำไม พอเขารู้สึกว่ามีใครสักคนมองเห็นเขา มันช่วยชีวิตเขาได้เลยนะ”

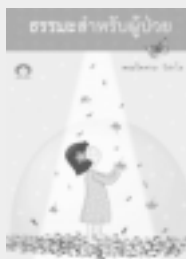


“ความสุขที่ปลายจมูก”

โดย พระไพศาล วิสาโล

ปริจาคสทบทพคำจัดพิมพ์เล่มละ ๑๕ บาท

(ฟรีค่าจัดส่ง)



ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

โดย พระไพศาล วิสาโล

จัดพิมพ์โดย เครือข่ายพุทธิกา

ราคา ๑๐๐ บาท





แอบฟังคนเคาะประตู ชวนเรียนรู้เรื่องความตาย

ในงานประชุมวิชาการเอเชียแปซิฟิกพาลิโอทีฟและฮอสพิซแคร์ (APHC) ที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ เมื่อวันที่ ๑๐ – ๑๓ ตุลาคมที่ผ่านมา ในวันสุดท้ายมีหัวข้อการประชุมหนึ่งที่น่าสนใจและพูดคุยกันสนุกมากคือ “การขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะในงานดูแลผู้ป่วยระยะท้าย”

ครับ นโยบายสาธารณะใดๆ ไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ ต้องมีผู้เคลื่อนไหว ผลักดัน วิทยากรต่างประเทศทั้งสามคนต่างแลกเปลี่ยนกันว่า คนตัวเล็กๆ องค์กรเล็กๆ จะเคลื่อนไหวอย่างไรให้ความเชื่อใหม่ๆ ดังเช่นการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายกลายเป็นที่รู้จัก เป็นที่ต้องการ และกลายเป็นนโยบายสาธารณะในที่สุด

...

งานเสนอขึ้นแรกเป็นของคุณลินนา ชานดรา (Lynna Chandra) เธอนำเสนอวิธีการระดมทรัพยากร การสนับสนุนเพื่อขับเคลื่อนให้เกิดนโยบายการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายให้เกิดขึ้นในอินโดนีเซีย เธอสะท้อนว่าการระดมทรัพยากร และการสนับสนุนปัจจัยในการทำงานจากภาคส่วนต่างๆ มักเป็นแบบ “เด็กเอาแต่ใจ” คือ ร้องขอ เมื่อไม่ได้ก็อาการน้อยใจ ท้อแท้ เธอบอกว่านั่นไม่ใช่วิธีการที่ฉลาดเลย



“ลองมองกลุ่มเป้าหมายที่อาจเป็นผู้สนับสนุนองค์กรของเราว่าเป็นเพื่อนร่วมทางเดิน” เขาเหล่านั้นต้องยินดีสนับสนุนเราเป็นแน่ ถ้าเรามีความชัดเจนว่าเราคือใคร มีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะสร้างสรรค์สิ่งใดให้เกิดขึ้นในสังคม ผู้ถือทรัพยากรเหล่านั้นยังรู้ได้ที่เราอาจจริงใจและซื่อตรงต่อสิ่งที่จะขับเคลื่อนมากนักน้อยเพียงใด หน้าที่ขององค์กรขับเคลื่อนก็ต้องเปิดพื้นที่ และ “เชิญชวน” ให้เขาเหล่านั้นมาเป็นส่วนหนึ่งของเรา ร่วมเดินทางและต่อสู้ไปกับเรา เพราะเขาก็ต้องการสิ่งนั้นเหมือนกัน

“ใครจะไม่มีใครอยากได้ตัวแถวหน้าขมสิ่งดีๆ ที่จะเกิดขึ้นในสังคมล่ะ” คุณลินนาให้กำลังใจทิ้งท้าย

บทความที่สอง คุณแคท แจ็คสัน (Kate Jackson) แอดมินเว็บไซต์ ehospice มาบรรยายวิธีการขับเคลื่อนสังคมผ่านเว็บไซต์แลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเคลื่อนไหวงานฮอสพิซและพาลิเอทีฟแคร์ในทั่วทุกมุมโลก

เธอให้แนวคิดว่าการใช้เครื่องมือไอทีในปัจจุบันไม่ใช่



เรื่องยุ่งยากอีกต่อไปแล้ว เพียงโน้ตบุ๊ก กล้องถ่ายภาพ และเครื่องอัดเสียงไม่กี่ตัว หากไปอยู่ถูกที่ถูกเวลา ก็อาจทำให้ผู้ดูแลเว็บไซต์ได้เห็นและแบ่งปันเรื่องเล่าที่ดีและทรงพลัง เรื่องเล่าบางเรื่องสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไม่น่าเชื่อ สำหรับแคทเธอเลือกที่จะสร้างการขับเคลื่อนในพื้นที่การประชาสัมพันธ์และใช้ข้อมูลความรู้ที่ทันท่วงที เชื่อหรือไม่ว่าในเว็บไซต์ ehospice.com มีเรื่องเล่าใหม่ๆ ทุกสัปดาห์โดยใช้ทีมงานเพียง ๔ - ๕ คน

“คุณอายุก็ยังน้อย ทำไมถึงมาสนใจเรื่องเจ็บป่วยระยะท้ายล่ะคะ อะไรคือแรงบันดาลใจของคุณ?” ผู้เข้าร่วมฟังการบรรยายคนหนึ่งถาม

“แม่ของฉันเป็นพยาบาลดูแลผู้ป่วยระยะท้ายในอาฟริกาใต้ค่ะ” เคทตอบ คนในห้องหายสงสัยในฉับพลัน เข้าใจแล้วกับคำโปรยของเธอที่อยู่หน้าแรกของสไลด์ที่กล่าวว่า “ประสบการณ์ส่วนตัวนั้นแหละ คือแรงขับเคลื่อนที่ทรงพลัง”



บทความสุดท้าย คุณจอฟฟา ชาง (Jaffa Chang) หนึ่งในทีมงานมูลนิธิฮอสพิซแห่งไต้หวัน เล่าถึงประสบการณ์ในการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะ “ปฏิบัติการการตายตามธรรมชาติ” (National death act) ที่ใช้เครื่องมือทั้งทางกฎหมาย ระบบสุขภาพ และระบบสังคมให้เอื้อต่อการตายอย่างสงบสำหรับชาวไต้หวัน

มูลนิธิมีฝ่ายงานสนับสนุนและขับเคลื่อนนโยบายพาลิเอทีฟแคร์อย่างจริงจัง อีกทั้งยังมีเครื่องมือที่หลากหลายเพื่อกระตุ้นให้คนในสังคมตระหนักที่จะเรียนรู้เรื่องการตายได้อย่างกว้างขวาง เช่น การทำสื่อรณรงค์ในช่องทางต่างๆ จัดแคมเปญบนจักรยานเยี่ยมฮอสพิซทั่วเกาะไต้หวัน มีงานอีเวนต์ประจำปี

สร้างสรรค์ชั้นเรียนเรื่องความตายสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ ทำพินัยกรรมชีวิต ฉบับสมาร์ตการ์ด รวมถึงการใช้สังคมออนไลน์ในการสื่อสารแนวคิด เครื่องมือ เหล่านี้ถูกสร้างสรรค์ สื่อสาร อย่างร้อยเรียงเป็นระบบ แต่ละปี มูลนิธิจะมีริ้ว การรณรงค์ในประเด็นย่อยๆ ต่างๆ และพูดถึงอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งปี เป็น เวลาติดต่อกันตลอดทศวรรษ

คุณจาฟฟาเน้นย้ำว่า “การรู้จักกลุ่มเป้าหมาย” เป็นกุญแจแห่งความสำเร็จ องค์การขับเคลื่อนควรที่จะจัดการเรียนรู้ในสิ่งที่กลุ่มเป้าหมายอยากรู้และต้องการ มิใช่สิ่งที่องค์กรอยากบอก เธอเสนอว่าสำหรับการสร้างความตระหนักเรื่อง การเตรียมตัวตายแล้ว น่าจะเริ่มจากกลุ่มที่สื่อสารได้ง่ายไปหายาก เช่น ผู้สูง อายุในสถาบันการศึกษา สถาบันดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้ป่วย สมาชิกวัด ฯลฯ แล้วค่อยเริ่มสื่อสารกับกลุ่มเป้าหมายที่ยาก เช่น คนที่ยังมีสุขภาพดี คนหนุ่ม สาว กิจกรรมที่องค์กรสร้างสรรค์ต้องทำให้น่าสนใจ ตรงใจกลุ่มเป้าหมาย จาฟฟาบอกเคล็ดลับว่า “เพียงเขามาร่วมงานกับเราครั้งเดียวก็ถือว่าประสบ ความสำเร็จแล้ว”

ผมเดินจากห้องบรรยายอย่างเปี่ยมความหวัง แน่ใจว่าประสบการณ์ ดังกล่าวไม่ใช่ทั้งหมดของวิธีการทำงานขับเคลื่อนสังคมเรื่องการเผชิญความ ตายอย่างสงบ แต่ก็ให้แรงบันดาลใจ แม้จะยาก แต่เป็นไปได้ และผลจากการ ทำงานนั้นคุ้มค่า เพราะหมายถึงใครอีกหลายคนจะมีโอกาสเข้าถึงการตาย อย่างสงบ อันเป็นสุขภาวะที่มนุษย์มีสิทธิเข้าถึง





เผชิญความตายอย่างสงบ “รู้ไว้ใช้ว่า”



นับแต่เทคโนโลยีทางการแพทย์มีการพัฒนาจนมีความก้าวหน้าอย่างมาก ทำให้เครื่องมือทางการแพทย์และการรักษาโรคต่างๆ สามารถยืดเวลา “ความตาย” ออกไป เพื่อให้ “การพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก” ช้าออกไปมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่เหนือสิ่งอื่นใดเรามิอาจปฏิเสธได้ว่า “ความตาย” เป็นสภาวะสุดท้ายของทุกชีวิตที่ไม่มีใครหนีพ้น ดังนั้นการเรียนรู้เรื่องความตายจึงเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ควรถูกหยิบยกขึ้นมากระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวและสนับสนุนกระแสการเรียนรู้แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะในช่วงระยะสุดท้ายของชีวิตให้เกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง

หากพูดถึงการเปลี่ยนแปลงของความตายในมิติประวัติศาสตร์ ความเชื่อเรื่องความตายมีความเปลี่ยนแปลงมาเป็นระยะ นับตั้งแต่รัชกาลที่ ๑ - ๒

ที่มีความเชื่อเกี่ยวข้องกับความตายว่า หากคนใดได้จับปลาจะต้องตกนรก หรือการเผาตัวเองเพื่อเป็นพุทธบูชา เป็นสิ่งที่ได้บุญมาก จนกระทั่งมาถึง สมัยรัชกาลที่ ๔ ซึ่งเป็นช่วงที่เห็นความเปลี่ยนแปลงได้ชัด เพราะเป็นช่วงที่ วัฒนธรรมตะวันตกเข้ามามีอิทธิพลมากขึ้น ทำให้ความคิดเรื่องโลกอุดมคติ จางลง เนื่องจากความเชื่อทางวิทยาศาสตร์เข้มแข็งมากขึ้น ในทางกลับกัน พุทธศาสนาถูกผลักรอกจากประชาชนมากขึ้นด้วยเช่นกัน และอีกกรณีศึกษา ที่สำคัญคือ การมรณภาพของท่านพุทธทาสภิกขุใน พ.ศ. ๒๕๓๖ ทำให้กระแส ความสนใจในเรื่องการกำหนดแนวทางการรักษาหรือดูแลร่างกายโดย เจ้าของร่างกายเองขยายตัวมากขึ้น ซึ่งในระดับนโยบายมีการทำแผน ยุทธศาสตร์ระดับชาติว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาพในระยะสุดท้ายของชีวิต พ.ศ. ๒๕๕๖ - ๒๕๕๙ โดยสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)

ในขณะที่ภาคสังคมก็มีความตื่นตัวที่จะสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่อง นี้นมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเกิดขึ้นของหลักสูตรการอบรมที่เกี่ยวกับการ ตายอย่างสงบหรือหนังสือที่พูดถึงการตายดีจำนวนมาก แต่อย่างไรก็ดี เรื่องนี้ยังไม่ได้รับรู้กันทั่วไปในสังคมไทย ต้องสร้างความรู้ความเข้าใจและ สร้างตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมให้เกิดขึ้น ดังเช่นกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ “พร้อมก่อนตาย: พินัยกรรมชีวิต” ในเวทีเสวนา “การตายอย่างสงบ: บท เรียนและกรณีศึกษาในสังคมไทย” ซึ่งจัดโดย สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ (สวสส.) สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) สถาบันวิจัยระบบ สาธารณสุข (สวรส.) สำนัก งานกองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเครือข่ายพุทธิกามีผู้



สนใจเข้าร่วมเรียนรู้กว่า ๑๐๐ คนที่ได้ลองทำพินัยกรรมชีวิต ผ่านการ
ทบทวนความคิด ความรู้สึก และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม โดยตอบ
คำถามว่า...หลังจากตายแล้วจะให้ทำสิ่งต่างๆ เหล่านี้อย่างไร

๑. ทรัพย์สินเงินทองที่มีอยู่ อยากให้จัดการอย่างไร
๒. อยากฝากให้ใครดูแล ช่วยเหลือญาติมิตร ลูกหลาน พ่อแม่ อย่างไร
บ้าง (รวมถึงสัตว์เลี้ยงด้วย)
๓. การงานหรือธุรกิจที่ค้างคั่ง อยากให้จัดการต่ออย่างไร
๔. ร่างกาย อวัยวะ งานศพของเราอยากให้จัดการอย่างไร
๕. หากเราอยู่ในระยะสุดท้ายที่ไม่สามารถพูดหรือสื่อสารได้ เรามี
ความต้องการเรื่องเหล่านี้หรือไม่ เช่น การรักษาแบบใดที่ไม่
ต้องการให้ทำกับเรา การรักษาดูแลแบบใดที่อยากให้ทำ อยากพบ
ใคร อยากให้ใครมาดูแลเรา อยากอยู่ที่ไหน อยากให้ใส่เครื่องช่วย
ชีวิตแค่ไหน อยากใส่เสื้อผ้าแบบไหน ฯลฯ
๖. จะมอบให้ใครช่วยจัดการให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ใน ๕ ข้อแรก

หลังจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนและแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึก
ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า จริงๆ แล้ว คำถามเหล่านี้เป็นเรื่องใกล้ตัวที่เราควร
คิดและเตรียมตัว เสมือนเป็นพินัยกรรมที่สำคัญสำหรับคนใกล้ชิดที่ต้องดูแล
จัดการเรื่องต่างๆ หลังจากเราเสียชีวิตแล้ว นอกจากนี้การทบทวนยังทำให้เรา
มีสติและใช้ชีวิตในปัจจุบันให้มีคุณภาพมากขึ้น

โดยในเวทีเสวนา ได้หยิบยกกรณีศึกษาของคุณสุภาพร พงศ์พฤกษ์ ซึ่ง
เสียชีวิตลงด้วยโรคมะเร็งเต้านม และช่วงสุดท้ายของชีวิตได้เลือกดูแลตัวเอง
แบบธรรมชาติ พร้อมใช้หลักธรรมะในการเยียวยาเพื่อเสริมจิตใจให้เข้มแข็ง
และเบิกบาน ไม่ขอเลือกวิธีการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน เนื่องจาก



เห็นว่าเป็นการรักษาที่ทำร้ายร่างกาย ซึ่งเรื่องราวของคุณสุภาพรถูกบอกเล่าโดยคุณสุรวิ ชูตระกูล เพื่อนผู้คอยดูแลคุณสุภาพรในวาระสุดท้ายอย่างใกล้ชิด

“พรเป็นคนเข้มแข็ง และเป็นที่รักของเพื่อนฝูง ช่วงที่รู้ว่าตัวเองป่วย พรก็เลือกที่จะบอกเพื่อนและดูแลตัวเองโดยไม่บอกครอบครัว เพราะกลัวว่าแม่จะไม่สบายใจ หลังจากที่พรรู้ว่าตัวเองป่วยก็พยายามหาข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งและการดูแลตัวเองเยอะมาก รวมทั้งเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิต อาหารการกินก็ปรับมาเป็นกินอาหารแนวชีวิต ออกกำลังกาย อยู่กับธรรมชาติ นั่งสมาธิและใช้ธรรมชาติในการเยียวยาความเจ็บปวด ซึ่งช่วงที่พรได้ฝึกปฏิบัติในการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจของตัวเอง ทำให้พรมีความสุขมากขึ้น โดยเฉพาะช่วง ๒ ปีสุดท้ายก่อนที่พรจะเสียชีวิต นับเป็นช่วงเวลาที่ดีพิเศษและมีค่ากับพรมาก ซึ่งในภาวะที่พรเจ็บป่วย พรจะรู้สึกผ่อนคลายถ้ามีโอกาสได้แบ่งปันความรู้สึกับคนใกล้ชิดและคนที่พรไว้วางใจ และสิ่งหนึ่งที่ชัดเจนในตัวพรมากคือ พรเป็นนายในร่างกายของตัวเอง พรเลือกและตัดสินใจเองทุกอย่าง ท่ามกลางความช่วยเหลือเกื้อกูลของกัลยาณมิตรที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนมาหาพรมิได้ขาดสาย” คุณสุรวิค่อยๆ ย้อนนึกและเล่าเรื่องราวการดูแลตัวเองในวาระสุดท้ายของคุณสุภาพรให้หลายคนได้เรียนรู้

การเข้าถึงการตายดีนับเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน ดังนั้นระบบบริการสุขภาพ ซึ่งเป็นระบบที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้คนยามเจ็บป่วยจนถึง

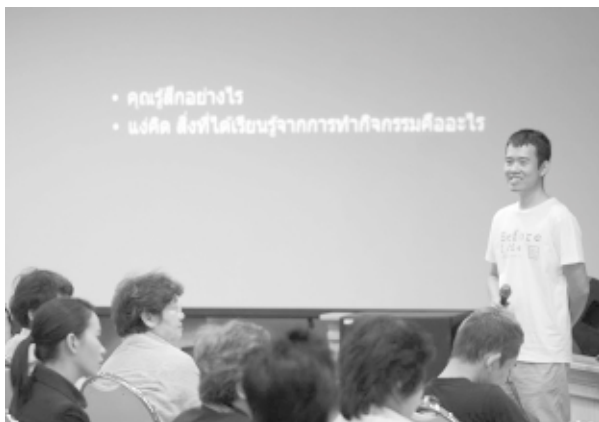


วาระสุดท้าย จึงควรสร้างการเรียนรู้ให้กับบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อให้เข้าใจในเรื่องการตายดี ตลอดจนการใช้ข้อมูลพื้นฐานในทุกมิติของผู้ป่วยในการร่วมวางแผนกับครอบครัว เช่น ถ้ารู้ว่าผู้ป่วยมีความเชื่อแบบไหน ก็ไม่ควรละเมิดหรือมองข้ามความเชื่อนั้นๆ ในทางกลับกัน อาจใช้ความเชื่อมาเยียวยาผู้ป่วยได้อีกทางหนึ่งด้วย โดยตลอดระยะเวลา ๑๐ ปีที่ผ่านมา นับตั้งแต่คุณสุภาพรเสียชีวิต ระบบในสังคมที่เกี่ยวกับเรื่องการตายดีได้มีการพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น ดังจะเห็นได้จากการมีหลักสูตรอบรมโครงการเผชิญความตายอย่างสงบให้กับบุคลากรทางการแพทย์และบุคคลที่สนใจทั่วไปโดยเครือข่ายพุทธิกา พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ มาตรา ๑๒ ว่าด้วยเรื่องสิทธิการทำหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิต ฯลฯ

อุปสรรคอีกอย่างหนึ่งของการเรียนรู้เรื่องการตายดีหรือการเผชิญความตายอย่างสงบคือ “ความกลัว”

ดร.จอนห์น แมคคอนแนล นักจิตวิทยาแนวพุทธและอาสาสมัครช่วยเหลือด้านจิตใจของผู้ป่วยระยะสุดท้าย และเพื่อนผู้ร่วมดูแลคุณสุภาพร ได้พูดไว้ว่า “การเผชิญหน้ากับความกลัวเป็นสิ่งที่ต้องมีการฝึกฝน อย่างสุภาพรในช่วงเวลา ๗ เดือนสุดท้ายก่อนเสียชีวิต แผลที่หน้าอกเริ่มมีปัญหาค่อนข้างมาก ถ้าเป็นคนส่วนใหญ่่มักจะกลัว แต่สำหรับสุภาพรไม่กลัวเลย ซึ่งเธอเป็น

อย่างนี้ได้ เพราะเธอได้ฝึกฝนโดยมีธรรมะเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจมาโดยตลอด เช่น การใช้หลักอริยสัจ ๔ รู้ทุกข์ เข้าใจทุกข์ ยอมรับในทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ช่วงเวลาที่กำลังถึงวาระสุดท้ายเป็นช่วงเวลาที่มีธรรมะและความกลัวหรือความกังวลมักเกิดขึ้นบ้าง เพราะเรามักคิดซ้ำคิดซ้อนกับเรื่องเดิมๆ ดังนั้นการฝึกจิตอยู่เสมอจะทำให้เราเตรียมพร้อมตัวเอง ได้ดี ส่วนด้านการเยียวยากับการรักษา มีความแตกต่างกัน การแพทย์จะเกี่ยวกับการรักษาที่เป็นเหมือนการซ่อมร่างกาย แต่การเยียวยาด้านจิตใจเป็นเหมือนการเยียวยาทาง



ด้านจิตวิญญาณ ดังนั้นการรักษาทางแพทย์จึงมีควรละเลยการเยียวยา และช่วยกันเปลี่ยนความป่วย ความทุกข์ให้เป็นพลังด้านบวก เพื่อสร้างความรัก ความเมตตาต่อกัน”

ภายใต้ความเร่งรีบจากการทำงานและการใช้ชีวิตที่นับวันจะต้องแข่งกับเวลามากขึ้น เพื่อให้ก้าวทันอะไรก็ตามแต่ จนทำให้หลายคนมักใช้ชีวิตแบบลืมหายอยู่เรื่อยๆ ดังนั้นถ้าเราหมั่นนึกถึงเรื่องตายอยู่เป็นนิจ จะช่วยให้เรามีโอกาสในการทบทวนการใช้ชีวิตในปัจจุบัน รวมถึงการใช้เวลาทุกนาทีอย่างคุ้มค่าและมีคุณภาพมากที่สุด

ที่มา: <http://www.hsri.or.th/en/node/1249>





ในความฝัน || จินตนาการ

โลกนี้บาดเจ็บเสมอ
บางครั้ง บาดแผล ก็อยู่ไกลห่างออกไป
บางครั้ง บาดแผล ก็อยู่ใกล้เข้ามา
เมื่อไหร่เราเป็นผู้พลัดพลัด
สร้างบาดแผลให้เกิดขึ้น
ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด
ขอให้เราคือผู้ขอโทษ
เมื่อไหร่ใครเป็นผู้พลัดพลัด
สร้างบาดแผลให้เกิดขึ้น
ไม่ว่าด้วยเหตุผลใด
ขอให้เราเป็นผู้ให้อภัย
แม้มันจะยาก
ก็ขอให้เราตั้งความปรารถนาไว้เถิด

เมื่อเราเผลอพนพิษร้าย
ขอเรากลับมาเป็นอากาศสดชื่น
ทุกครั้งที่ใครเผลอพนพิษร้าย
ขอเรากลับมาเป็นอากาศสดชื่น
ให้โลกได้หายใจเถิด
อย่าร้องไห้เลย
สายน้ำไหลท่วมมามากพอแล้ว

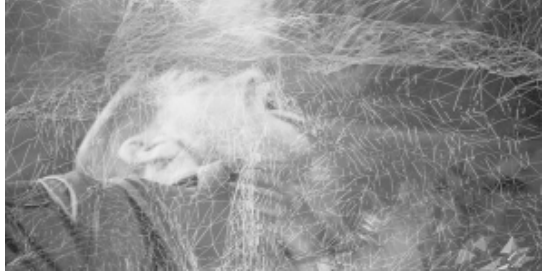


Source code

เวียนว่ายตายเกิดใน ๘ นาที

โควเตอร์ สตีเวนส์ รู้สึกตัวตื่นขึ้นมาแล้ว สภาพแวดล้อมที่ปรากฏ ผู้คนตรงหน้าล้วนแล้วแต่แปลกไป โควเตอร์รู้สึกเหมือนถูกจับโยนลงไปในวงล้อมที่ตัวเขาแทบไม่รู้อะไรเลย จากนั้นสำนึกที่เกิดขึ้นทำให้พบว่าเขาอยู่ในร่างของชายแปลกหน้าต่อหน้าหญิงสาวที่เหมือนรู้จักเขามานาน บอกกล่าวเรื่องราวต่างๆ ที่เขาจับต้นชนปลายไม่ได้ แล้วโดยไม่ได้คาดคิด เกิดเหตุระเบิดขึ้นตัวเขากับผู้คนที่แวดล้อมล้วนตายไป โควเตอร์รู้สึกตัวอีกครั้ง พบว่าตนเองอยู่ในที่คุมขัง มีคนมาพูดคุยด้วย เขาเริ่มปะติดปะต่อได้ว่า เขาคือนายทหารและอยู่ในโครงการทดลองทางวิทยาศาสตร์ กำลังถูกมอบหมายให้ปฏิบัติการที่สำคัญซึ่งมีชีวิตของพลเมืองราว ๒ ล้านคนตกเป็นเดิมพัน และโดยที่เขายังไม่เข้าใจอะไรครบถ้วนนัก ก็ถูกส่งไปปฏิบัติการอีก ไม่นานเขาก็พบว่าตนมีเวลาปฏิบัติการเพียง ๘ นาทีก่อนจะเสียชีวิต

ภาพยนตร์แนว
วิทยาศาสตร์เรื่องนี้นำ
เสนอการปฏิบัติการกิจ
สำคัญของตัวเอก ภาย
ใต้เงื่อนไขพิเศษคือ
ตัวเอกของเรื่องตายแล้ว



ในทางสภาพร่างกาย แต่เขายังมีชีวิตในสภาพคล้ายวิญญาณที่ติดขัดอยู่ใน
ระบบ source code ที่ผู้ควบคุมสามารถกำหนดชะตาชีวิต มอบหมาย
ภารกิจสำคัญ รวมไปถึงบังคับเขาให้ต้องปฏิบัติการกิจ ไม่ว่าเขาจะเต็มใจ
หรือไม่ก็ตาม จะด้วยสำนึกในหน้าที่หรือภาวะไร้ทางเลือก ไคเตอร์ถูกส่งไป
ปฏิบัติการกิจลองผิดลองถูก และจากความล้มเหลว เขาค่อยๆ ได้เรียนรู้ว่า
เกิดอะไรขึ้น ได้พบความรักอีกครั้ง พบว่าเขาทำอะไรได้และไม่ได้บ้าง
พร้อมๆ กับการกิจที่สำเร็จได้ในที่สุด

สิ่งที่น่าสนใจคือ แต่ละครั้งที่มีโอกาส ไคเตอร์ต้องการติดต่อพ่อของเขา
เขา แม้ไคเตอร์จะตายไปแล้วในทางร่างกาย และทุกคนก็รับรู้รวมถึงพ่อของ
ไคเตอร์เอง แต่สำนึกรู้ของไคเตอร์ในสภาพวิญญาณยังคงมีความทรงจำ



ความผูกพัน และพันธะ “ห่วง” ใน
ใจกับพ่อของตน ซึ่งเขาต้องการ
ปลดปล่อย โซครายที่หน่วยงาน
ดูและระบบมองเห็นแต่ภารกิจ มอง
เห็นแต่เป้าหมายที่ต้องการให้
ไคเตอร์ทำ โดยไม่ได้คำนึงถึง
ความต้องการและความรู้สึกของ

อีกฝ่ายเลย ไคเตอร์ถูกรับรู้ในฐานะเป็นเพียงเครื่องจักรเท่านั้น โซครายอยู่ข้าง
ที่หนึ่งในผู้ดูแลระบบยังคงมีหัวใจ และมองเห็นความปรารถนาสุดท้ายของ
ดวงวิญญาณไคเตอร์ และให้โอกาสนั้น

ฉากสำคัญในเรื่องราว เป็นฉากที่เรียบง่าย แต่สำหรับผู้เขียนแล้ว เป็นฉากที่สำคัญมากในฐานะที่สะท้อนความปรารถนาสุดท้ายของผู้ใกล้ตาย โคเวเตอร์ในร่างของคนแปลกหน้าที่เขามาอาศัย โทรศัพท์หาพ่อของตน เพื่อบอกให้พ่อของตนได้รับรู้ว่า เขา (โคเวเตอร์) เสียใจมากกับเหตุการณ์ที่เขา กับ พ่อทะเลาะกันอย่างรุนแรงก่อนจะจากกัน และไม่มีโอกาสได้พบหรือปรับความเข้าใจอีกเลย พร้อมๆ กับผู้เป็นพ่อก็มีโอกาสบอกกล่าวให้อีกฝ่ายรับรู้ถึงความรักที่ตนมีต่อลูกเช่นกัน สิ่งที่น่าประทับใจคือ สีหน้าของตัวละครที่แสดง



ความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ทั้งความเสียใจ ความรู้สึกผิด ความห่วงหาที่มีต่อพ่อ รวมถึงสีหน้าโโล่งใจและปล่อยวางเมื่อได้บอกกล่าวความในใจให้พ่อรับรู้ รวมถึงสีหน้าสุขสงบเมื่อได้รับรู้จากพ่อว่ารักลูกมากเช่นกัน

แต่ละครั้งเมื่อปฏิบัติภารกิจครบ ๘ นาที ระเบิดก็จะทำงานตามเหตุการณ์ที่กำหนดไว้แล้วในอดีต โคเวเตอร์ในร่างคนแปลกหน้าก็ต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานจากความตาย แล้วเขาก็จะต้องถูกส่งตัวกลับไปอีกสภาพเช่นนี้จึงไม่ต่างจากสังสารวัฏในความเชื่อของพุทธศาสนาที่สั่วโลกจะต้องเวียนว่ายตายเกิดตามกระแสกรรม จนกว่าจะหมดสิ้นกิเลสเข้าถึงพระนิพพาน ระบบ source code จึงมีสภาพไม่ต่างจากสังสารวัฏ แต่ต่างกันตรงที่โลกปัจจุบันหลายคนไม่เชื่อเรื่องเวียนว่ายตายเกิด ไม่เชื่อเรื่องกรรม ขณะที่หลายคนเชื่อ สิ่งที่น่าสนใจคือ การเชื่อ กับการไม่เชื่อยอมทำให้ทำให้การดำเนินชีวิตและระบบคุณค่าแตกต่างกัน

ทุกๆ ครั้งของการปฏิบัติภารกิจ ในช่วง ๘ นาทีที่มีชีวิต โคเวเตอร์ทุ่มเทตนเองเพื่อปฏิบัติภารกิจ ความเครียด ความก้าวร้าวและกดดัน ทำให้

ไควเตอร์ก้าวร้าวและใช้ความรุนแรงกับทุกคนที่มีท่าทีขัดขวางการทำงาน
หรือมีท่าทีเป็นผู้ต้องสงสัย จนกระทั่งเมื่อเขาทำภารกิจสำเร็จและลุล่วง เขา
จึงค่อยๆ ได้เรียนรู้ว่า ชีวิต
ช่างมีความหมายและคุณค่า
รวมถึงอารมณ์ขัน เสีย
หัวเราะเป็นสิ่งพิเศษ และ
มีคุณค่าเหลือเกินสำหรับโลก
ใบนี้ และที่สำคัญ เขาระลึก
ไว้ในใจว่า “ทุกอย่างจะเรียบร้อย
ในที่สุด” นี่คือการศรัทธาในโชคชะตาของมนุษย์ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ทุก
สิ่งก็จะเรียบร้อยในที่สุด แม้เราจะไม่เข้าใจกระบวนการทำงานของสรรพสิ่งนัก
ข้อค้นพบสุดท้ายของไควเตอร์คือ ทุกสิ่งมีโชคชะตากำหนดอยู่ และเราเป็น
ส่วนหนึ่งของโชคชะตาที่เราเป็นผู้กำหนดได้ด้วยเช่นกัน



เพื่อรอยยิ้ม เมื่อสิ้นลม เล่ม ๑ และ ๒

โดย สง่า ลือชาพัฒนาพร

เขียนจากประสบการณ์ของ

กานดาวิสี ตูลาธรรมกิจ

จัดพิมพ์โดย เครือข่ายพุทธิกา

ราคาเล่มละ ๑๙๐ บาท

พิเศษ! สำหรับสมาชิกอาทิตย์อัสตง

เล่มละ ๑๕๐ บาท ชุดละ ๓๐๐ บาท



อวยพรตัวเอง



วันนี้เป็นวันที่ผมจะได้มาเป็นอาสาทำกิจกรรมศิลปะกับผู้ป่วยมะเร็ง ฉายแสง แต่วันนี้กลับพิเศษกว่าวันก่อนๆ เพราะเป็นวันที่ผมต้องทำงานคนเดียวโดยไม่มีพี่เลี้ยง สัปดาห์ก่อนๆ มักจะมีอาสาสมัครหลายคน วันเหล่านั้นผมแทบไม่ต้องทำอะไรเพราะอาสาสมัครจำนวนที่เพียงพอกับผู้ป่วย

“วันนี้จะมีอาสาสมัครชวนพวกเราทำกิจกรรมค่ะ วันนี้เองจะทำอะไรคะ?” คุณพยาบาลประจำงานฉายแสงแนะนำผมให้รู้จักกับผู้ป่วยมะเร็งที่ห้องพักคนไข้ ผู้ป่วยสองคนยิ้มรับ ผู้ป่วยอีกเอนตัวนอนด้วยความเหนื่อยอ่อน

“วันนี้จะทำการ์ดอวยพรครับ การ์ดอวยพรตัวเอง”

“อ๊อ ป้าวาดรูปไม่เก่งหรอก อธิ” ป้าไรซิงออกตัว ผมรีบบอกกับป้า “ไม่เป็นไรๆ” ขณะเดียวกันก็ตั้งใจทำกิจกรรม หยิบกระดาษร้อยปอนด์ออกมาวางเรียง พร้อมทั้งสีไม้ และสีเมจิกดูลานตา เมื่ออุปกรณ์พร้อมผมก็มอบโจทย์ให้กับผู้ป่วย

“ป้าอยากอวยพรตัวเองว่าอย่างไรครับ” ผมถามป้าไร

“ขอให้หายเร็วๆ จะได้กลับไปคุยเขี่ยหากิน” ป้าไรตอบ

“ขอให้ก้อนเนื้อมันหดลง หายเจ็บหายไข้” ผู้ป่วยอีกคนตอบ

เป็นครั้งแรกในชีวิตของผู้ป่วยที่ได้วาดรูประบายสีอวยพรตัวเอง ระหว่างนี้ก็ยังมีผู้ป่วยทยอยเข้ามาในห้องพัก บางคนก็รีบทะยานเข้ามานั่งทำ บางคนก็เมียงมองก่อนจะมาร่วมวงทำการอวยพรตัวเองอย่างเนิ่นๆ อาสาหลายคนเลือกที่จะเขียนอวยพรอย่างเดียวเพราะไม่กล้าวาดรูป หลายคนก็เลือกใช้สติ๊กเกอร์เล็กๆ แทนคำอวยพร เจ้าหน้าที่จัดอาหารเที่ยงก็มาร่วมอวยพรด้วย เจ้าหน้าที่การเงินก็อีกคน ป้าจุฑาที่เอนตัวนอนอยู่ก็ค่อยๆ ลุกมาร่วมวงอวยพรซึ่งกันและกัน ไม่นานก็กลายเป็นบรรยากาศที่ครื้นเครง การอวยพรตัวเองก็เลยกลายเป็นการอวยพรซึ่งกันและกัน

“เขียนอวยพรให้ป้าหน่อยสิลูก” ป้าไรชวนให้ผมเขียนคำอวยพรลงในการ์ดของเธอ

ผมเขียนคำอวยพรด้วยความรู้สึกเป็นเกียรติที่ป้าไรขอให้ผมได้แบ่งปันคำอวยพรลงในการ์ดของเธอ ผมอวยพรด้วยความรู้สึกขอบคุณ ผู้ป่วยหลายคนเห็นดังนั้นก็ขอให้ผมเขียนอวยพรอีกเช่นกัน ผมรู้สึกยินดีและมีความสุข

ผมสังเกตเห็นคำอวยพรตัวเอง ล้วนเขียนว่า “ขอให้หายป่วยไข้ในเร็ววัน” ผมรู้สึกว่ามันขัดกับหลักการเรื่องความปล่อยวาง การอยู่กับปัจจุบัน และการเป็นมิตรกับความป่วย แต่นั่นเป็นสิ่งที่ผมต้องวางทิ้งไว้ในใจของตัวเองไม่พูดออกมา บางทีคำอวยพรเหล่านั้นกำลังบอกผมว่าพวกเขามี



ภาพ: 1.bp.blogspot.com

ความหวัง และความหวังนี้เองอาจช่วยเยียวยาพวกเธออยู่ ณ ขณะนี้

ความหวังนั้นเองที่ช่วยแปรรูปกระต๊าก สีเมจิก และสติ๊กเกอร์สองสามแผ่นให้กลายเป็นรอยยิ้มและเสียงหัวเราะได้อย่างน่าอัศจรรย์

ขอบคุณผู้ป่วยทุกท่านที่มาร่วมกิจกรรม ขอขอบคุณพยาบาลหน่วยสุขศึกษา ขอขอบคุณความวางใจของตน และเหตุปัจจัยต่างๆ ที่มอบโอกาสในการเป็นอาสาสมัครศิลปะ ณ วันนั้น



“ผมอยากเตรียมตัวตั้งแต่วันนี้ ก่อนวาระสุดท้ายมาถึงจริงๆ
จะอย่างไรดี”

“จะเตรียมใจคนรักที่กำลังป่วยใกล้ระยะสุดท้ายให้ใจสงบอย่างไร”

ผู้ป่วย ผู้ดูแล หรือผู้สงสัย ผู้สนใจ
ต้องการมีคนให้คำปรึกษา รับฟัง ให้สายด่วนช่วยได้ โทรไปที่



086-0022-302

สายด่วนปรึกษาทางใจ

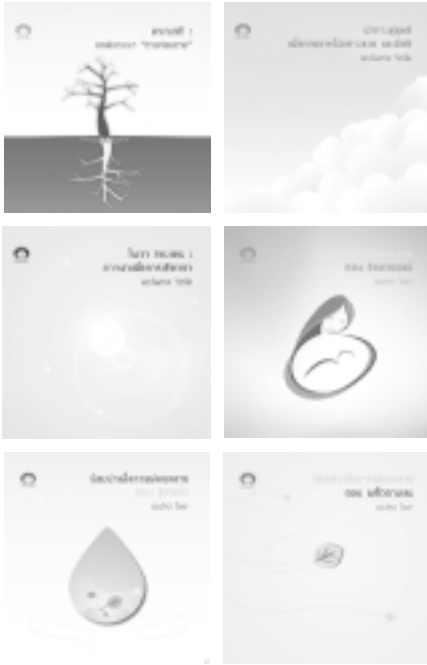
ผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ทุกวันจันทร์ - ศุกร์ ๑๐.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

(หนึ่งในโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกา)

Facebook: Peaceful Consult

ซีดีเสียง บทภาวนา



มรณสติ:

บทพิจารณา “ตายก่อนตาย”

แนวทางสู่สัจติ:

เพื่อการจากไปอย่างสงบ มีสติ

โพวา ทองเลน:

ภาวนาเพื่อการเยียวยา

น้อมนำเพื่อการผ่อนคลาย

ตอน อ้อมกอดแม่

น้อมนำเพื่อการผ่อนคลาย

ตอน สู่สายนน้ำ

น้อมนำเพื่อการผ่อนคลาย

ตอน พลิวามลม

แผ่นละ ๕๐ บาท

อาทิตย์อัสดง ฉบับย้อนหลัง



ปีที่ ๑ - ๒

- ฉบับที่ ๑ พิณกรรมชีวิต
- ฉบับที่ ๒ การดูแลความเจ็บปวดทรมาน
- ฉบับที่ ๓ สถานดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- ฉบับที่ ๔ จิตอาสาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- ฉบับที่ ๕ บทเรียนจากอโรคยศาล
- ฉบับที่ ๖ ช่วงขณะสุดท้ายของชีวิต:
ภาวะร่างกายและการดูแล

ปีที่ ๓ - ๔

- ฉบับที่ ๗ การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายโดยชุมชนฯ
- ฉบับที่ ๘ Hospis Malaysia
- ฉบับที่ ๙ การวางแผนดูแลรักษาตนเองล่วงหน้า
- ฉบับที่ ๑๐ อาสาดูแลผู้ป่วยเด็กระยะสุดท้าย
- ฉบับที่ ๑๑ ศิลปะบำบัด ศิลปะเยียวยาใจ
- ฉบับที่ ๑๒ ปวด ใครคิดว่าไม่สำคัญ
- ฉบับที่ ๑๓ การดูแลหลังการสูญเสีย
- ฉบับที่ ๑๔ เรียนรู้สู่สังคมสูงวัย

ปีที่ ๕

- ฉบับที่ ๑๕ สติกับยาระงับปวด
- ฉบับที่ ๑๖ การสร้างสังคมแห่งการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย
- ฉบับที่ ๑๗ ค้นห้องส่องการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน
- ฉบับที่ ๑๘ การสื่อสารเรื่องความตายกับเด็ก

ทุกฉบับสามารถอ่านหรือดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์
www.budnet.org/peacefuldeath/node/30

ใบสมัคร / ต่ออายุสมาชิก จดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง

(ดาวน์โหลดหรือสมัครสมาชิกทางออนไลน์ได้ที่ www.budnet.org)

สมัคร หรือ ต่ออายุสมาชิก ๒ ปีขึ้นไป
รับหนังสือ “สุขได้ ง่ายจัง” โดย พระไพศาล วิสาโล

ฟรี

ชื่อผู้สมัคร..... นามสกุล..... เพศ..... อายุ.....
อาชีพ..... ที่อยู่จัดส่ง.....
..... รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์..... โทรสาร.....
อีเมล..... ระยะเวลา..... ปี (ปีละ ๑๐๐ บาท จำนวน ๔ เล่ม)
เริ่มตั้งแต่ฉบับที่..... เดือน.....
ประเภทสมาชิก ☐ สมัครใหม่ ☐ สมาชิกเก่า (หมายเลขสมาชิก.....)
☐ อุปถัมภ์พระ/แม่ชี/โรงเรียน ระยะเวลา..... ปี สถานที่จัดส่ง.....
..... รหัสไปรษณีย์.....
☐ สมทบทุนทำกิจกรรม..... บาท
รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น..... บาท
โดย ☐ ธนาณัติ ☐ ตัวแลกเงิน ☐ เช็ค ☐ เงินสด ☐ โอนเข้าบัญชีธนาคาร

ส่งจ่ายในนาม

นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์ (ปณ. ศิริราช ๑๐๗๐๒)

เขตต่างจังหวัดเพิ่มอีก ๑๐ บาท

จดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลาดดา) ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๓๘๗, ๐-๒๘๘๒-๔๙๕๒, ๐๘-๖๓๐๐-๕๔๕๘

โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

หรือโอนเข้าบัญชี

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์ ชื่อบัญชี เครือข่าย
ชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย เลขที่ ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓ และแฟกซ์สลิป
ใบโอนเงินพร้อมชื่อ นามสกุล เบอร์โทรศัพท์ ระบุว่าสมาชิกจดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง
มาที่โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓



หนังสือว่าด้วยเรื่องความตาย และการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย ของเครือข่ายพุทธิกา



ระลึกถึงความตายสบายนัก

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๕๐ บาท



บทเรียนจากผู้จากไป

ผลึกความรู้ ดูแลคนไข้ระยะสุดท้ายแบบไทยๆ

บรรณาธิการ นพ.เต็มศักดิ์ ฟังรัมย์ และอโนทัย เจียรสดาวงศ์

ราคา ๑๐๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๑ แนวคิดและกระบวนการเรียนรู้

พระไพศาล วิสาโล และคณะ

ราคา ๑๒๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๒ ข้อคิดจากประสบการณ์

พระไพศาล วิสาโล และคณะ

ราคา ๙๙ บาท



สุขสุดท้ายที่ปลายทาง

กวรรณจริยา สุขรุ่ง

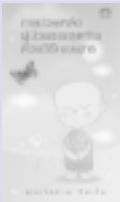
ราคา ๑๙๐ บาท



เหนือความตาย : จากวิกฤตสู่โอกาส

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๑๒๐ บาท



การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธร

พระไพศาล วิสาโล

สมทบค่าจัดพิมพ์เล่มละ ๑๕ บาท (ฟรี ค่าจัดส่ง)



ตีชีวิต สู่ความสงบที่ปลายทาง บทเรียนชีวิตในยามเจ็บป่วย

ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท

ปฏิทินกิจกรรมเครือข่ายพุทธิกาและเสมสิกขาลัย

การอบรม “เผชิญความตายอย่างสงบ”

ในเดือนมกราคม - มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

หลักสูตรขั้นพื้นฐาน: สำหรับคนทั่วไปที่สนใจ

(ระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน)

๒๘ - ๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

เสวนาและเวิร์กชอป “เป็นมิตรกับความตาย”

๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๗

สอบถามและสมัครเข้ารับการอบรมได้ที่

เสมสิกขาลัย สำนักงานรามคำแหง โทรศัพท์ ๐-๒๓๑๔-๗๓๘๕-๖

หรืออีเมล semsikkha_ram@yahoo.com

ดูรายละเอียดที่ www.semsikkha.org

ในกรณีหน่วยงานใดต้องการอบรมหลักสูตรขั้นพื้นฐาน:

สำหรับเฉพาะกลุ่ม

สามารถสอบถามได้ที่เครือข่ายพุทธิกา

โทร. ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗

ขอขอบคุณ ผู้สนับสนุนการจัดพิมพ์ อาทิตยอัสดง

บริษัท จีเอ็ม มัลติมีเดีย จำกัด (มหาชน)



บริษัท นีสเทิร์น อินดัสทรี จำกัด



กิตติยัศว

จดหมายข่าวการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๙ มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๗

จัดทำโดย เครือข่ายพุทธิกา
ที่ปรึกษา พระไพศาล วิสาโล
สาราณียกร วรพงษ์ เวชมาลีนนท์
กองสาราณียกร

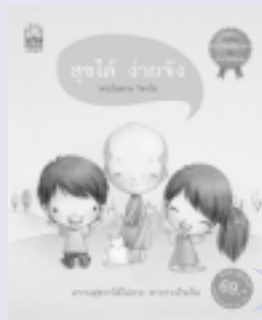
นงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์
วรรณ จารุสมบุญ
ชัยยศ จิรพฤษ์ภิญโญ
สุชาดา โตสิตระกูล
นภนาท อนพวงศ์พัฒน์
เพชรลดา ช่างจิตสิริโรจน์
ณพร นัยสันทัต
เอกภพ สิทธิวรรณธนะ
มณี ศรีเพียงจันทร์

สำนักงาน ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลาด)
ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
เว็บไซต์ www.budnet.org
อีเมล b_netmail@yahoo.com



พิเศษ!

สมัคร หรือ ต่อบุคลากร
๒ ปีขึ้นไป



รับหนังสือ "สุขได้ บ้างจัง"

โดย พระไพศาล วิสาโล
เป็นอภินันทนาการ ๑ เล่ม

THAPS

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

เครือข่ายพุทธิกา

กรุณาส่ง

สิ่งตีพิมพ์