



อาทิตย์อัสดง

เรียนรู้ความตาย เพื่อเข้าใจชีวิต

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๗ ประจำเดือน มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๘

พิธีกรรมกับการเยียวยา

“ตัดกรรม รำแม่เมด” พิธีกรรมรักษาใจ

ทางใคร ก็ทางคนนั้น

สูญเสีย ไม่สูญเปล่า

บทกวี: ต้นกำเนิด





อารัมภบท

กลางเดือนมีนาคมที่ผ่านมา มีการประชุมประจำปีของเครือข่ายพุทธิกา ทำให้กองสาราณียกรอาทิตย์อัสดงได้ทบทวนและวางทิศทางการทำงานในอนาคต มีข้อสรุปสำคัญคือ นอกเหนือจากแนวทางหลักคือเรียนรู้ความตาย เพื่อเข้าใจชีวิตแล้ว เนื้อหาใน *อาทิตย์อัสดง* จะเน้นไปที่สองเรื่องหลัก ได้แก่ **หนึ่ง** ความรู้ที่ทำให้ผู้ป่วยและครอบครัวสามารถพึ่งตัวเองในเรื่องการดูแลได้มากที่สุด และ**สอง** ข้อมูลหรือแนวคิดสำหรับการขับเคลื่อนเชิงนโยบายที่นำไปสู่การตายดี นอกจากนี้ ยังมีประเด็นเรื่องการจัดการอื่นๆ เช่น การหาทุน และการปรับรูปแบบของจดหมายข่าวที่อาจเน้นการเผยแพร่ด้วยอิฐมากกว่าสิ่งพิมพ์เพื่อให้เกิดคุณประโยชน์สูงสุด ซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างการหาข้อมูลมาประกอบพิจารณาอย่างรอบด้าน หากได้ข้อสรุปที่แน่ชัดแล้วจะแจ้งให้ผู้อ่านทุกท่านทราบโดยเร็ว

สำหรับ *อาทิตย์อัสดง* ฉบับต้นปี ๒๕๕๙ บรรจุเนื้อหาที่น่าสนใจไม่น้อย เรื่องหลักคือ “พิธีกรรมกับการเยียวยา” ซึ่งให้เห็นถึงคุณค่าของการใช้พิธีกรรมในการดูแลจิตใจ เพื่อเชิญชวนให้การระบบบริการสุขภาพทำความเข้าใจและเปิดพื้นที่ให้กับการใช้วัฒนธรรมความเชื่อเข้ามา ร่วมในการดูแลผู้ป่วยและครอบครัวด้วย ไม่ว่าจะเป็นพิธีกรรมความเชื่อทางศาสนาหรือแบบชาวบ้าน โดยประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบทชีวิตของแต่ละครอบครัว ไม่เฉพาะการเยียวยาผู้ป่วยระยะท้าย แต่ยังรวมถึงการดูแลหลังความสูญเสียอีกด้วย เพราะ “ทางใคร ก็ทางคนนั้น” เพียงแต่หลักสำคัญคือ ต้อง “เยียวยาด้วยใจรัก” ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์

นอกจากนี้ยังมีเรื่องราวการระลึกถึงความตายในชีวิตประจำวัน เช่น “มันคงในปัจจุบัน เพื่อเท่าทันความธรรมดา” จากคอลัมน์ชีวิตสอนอะไรเราบ้าง หรือ “สูญเสีย ไม่สูญเสียเปล่า” จากคอลัมน์มรณสติในชีวิตประจำวัน หรือคอลัมน์ความตาย พูดได้ เชิญชวนให้พวกเราใช้โอกาสเทศกาลhengmeng “พูดเรื่องชีวิตและความตายในวันรวมญาติ”

ส่วนการเรียนรู้เรื่องการดูแลตนเองในแบบฉบับทางเลือก เทียนสี เสนอ “สยบภูมิแพ้ด้วยน้ำเห็ดสามอย่าง-ข้าวงาดำ” จากคอลัมน์ในทางเลือก แล้วไปทำความรู้จักกับ “ออสการ์ แมวธรรมดากับพรสวรรค์ที่ไม่ธรรมดา” จากคอลัมน์ในความรื่นรมย์ ปิดท้ายด้วยความเคลื่อนไหวที่น่าสนใจเรื่อง การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในระบบบริการสุขภาพ รายงานการประชุมประจำปี “Hospice - Palliative Care : มิติใหม่เชื่อมสาธารณสุขไทยไว้รอยต่อ” เป็นต้น

รอช้าอยู่ไย ขอเชิญทุกท่านพลิกอ่านโดยพลัน ...





สารบัญ

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๗ ประจำเดือน มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๙

- ๖เพลงพินิจชีวิตและความตาย: พิธีกรรมกับการเยียวยา
- ๑๖สังฆะกับการดูแลผู้ป่วย: “ตัดกรรม รำแม่มด” พิธีกรรมรักษาใจ
- ๒๐ในประสบการณ์: ทางใคร ก็ทางคนนั้น
- ๒๔ชีวิตสอนอะไรเราบ้าง: มั่นคงในปัจจุบัน เพื่อเท่าทันความธรรมดา
- ๓๓สัตว์โลกสอนธรรม: เยียวยาด้วยใจรัก
- ๓๖ถาม-ตอบ ทุกมิติความตายกับชีวิต: รู้ลึกผิดและทำใจไม่ได้
ที่คนใกล้ชิดฆ่าตัวตาย
- ๓๙มรณสติในชีวิตประจำวัน: สูญเสีย ไม่สูญเสียเปล่า
- ๔๓ความตาย พุดได้: พุดเรื่องชีวิตและความตายในวันรวมญาติ
- ๔๔ในความเคลื่อนไหว: จิตตปัญญาศึกษา...สู่ชีวิตที่ดีงาม
- ๔๙ในทางเลือก: สยบภูมิแพ้ด้วยน้ำเห็ดสามอย่าง-ข้าวงาดำ
- ๕๔ในความรื่นรมย์: - ต้นกำเนิด
- ออסקาร์ แมวธรรมดากับพรสวรรค์ที่ไม่มีธรรมดา
- ๕๘ในโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ: Hospice - Palliative Care:
มิติใหม่เชื่อมสาธารณสุขไทยไว้รอยต่อ



คำคมบ่มชีวิต



“

ชีวิตเหมือนกับนิทาน
ไม่สำคัญว่ามันยาวนานแค่ไหน
แต่สำคัญว่ามันดีเพียงใด

”

เชเนคา

นักปรัชญาชาวโรมัน

คำกล่าวที่ เจ.เค. โรว์ลิง เลือกมาปิดท้ายสุนทรพจน์
ในวันรับปริญญาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด
วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๑



พิธีกรรมกับการเยียวยา



คำว่า “พิธีกรรม” มักเข้าใจกันว่า คือ การบูชาหรือแบบแผนต่างๆ ที่ปฏิบัติในทางศาสนา หรือทางวัฒนธรรม เป็นรูปแบบที่ทำต่อๆ กันมาตามความเชื่อ โดยไม่เข้าใจว่าปฏิบัติไปทำไม จนทำให้มีความหมายว่า คือสิ่งที่ทำๆ กันไปอย่างนั้นเอง หรือสักแต่ว่าทำ เช่นพูดกันว่าทำพอเป็นพิธี คนจำนวนไม่น้อยจึงมองว่าเป็นสิ่งรกรุงรัง ปราศจากคุณค่าหรือสาระอะไร แต่ในความจริงแล้ว คำว่าพิธีกรรมหมายถึงการกระทำที่เป็นพิธี เป็นวิธี หรือการกระทำเพื่อนำไปสู่ผลที่ต้องการ โดยตัวพิธีกรรมเองแม้จะเป็นเพียงรูปแบบ แต่หากนำมาใช้อย่างเหมาะสม ย่อมเกิดประโยชน์หลายอย่าง โดยเฉพาะหากทำให้มีความน่าประทับใจ เป็นไปตามความหมายแท้ คือมีความเรียบร้อย เป็นระเบียบ เช่น การสวดมนต์อย่างพร้อมเพรียง ทำให้เกิดความสงบในตัวเอง สามารถเป็นพลังน้อมนำจิตใจให้เกิดความสงบ เสื่อมใส สมาธิ และศรัทธา จน

นำไปสู่สาระหรือความมุ่งหมายที่ผู้ประกอบพิธีต้องการได้ (พิธีกรรม ใครงว่า
ไม่สำคัญ - พระพรหมคุณาภรณ์)

พิธีกรรมกับการเยียวยาผู้ป่วยระยะท้าย

ความรู้และเทคโนโลยีทางการแพทย์อาจเป็นเครื่องมือสำคัญในการดูแล
อาการทางกายเพื่อให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่การดูแลมิติทางจิตใจ สังคม
และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยระยะท้าย เพื่อให้ผู้ป่วยตายจาก
ไปอย่างสงบ และญาติไม่รู้สึกผิดจากความรู้สึกค้างคาใจใดๆ จำต้องใช้เครื่อง-
มือแบบอื่นๆ เช่น ความรักความเมตตา การรับฟัง ความเข้าใจ และความ
ศรัทธา เป็นต้น เพราะความตายไม่มีแบบแผนตายตัว ขึ้นอยู่กับบริบทชีวิต
ของผู้ป่วยและครอบครัวซึ่งมีความจำเพาะไม่เหมือนกัน การเยียวยาผู้ป่วย
และญาติจึงจำเป็นต้องมีความรู้เข้าใจดังกล่าวด้วย

ในวัฒนธรรมโบราณ พิธีกรรมเป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการเยียวยา
จิตใจของผู้คนในสังคม แม้ว่าในสายตาของผู้คนยุคปัจจุบันจะมองว่าเป็น
เรื่องไร้สาระไปแล้ว แต่สำหรับชนวิหรี เกิดนิมิต หรือครุฑล กระบวนกร
และจิตอาสาผู้คอยเยียวยาผู้ป่วย
และญาติทางจิตใจจนผู้ตายไปอย่าง
สงบ ผู้อยู่ไม่มีสิ่งใดค้างคาใจ (อ่าน
เรื่องราวการทำหน้าที่ของครุฑลได้
ใน *เยียวยาใจ* บท “บนเส้นทางการ
ดูแลผู้ป่วยและญาติ”) พิธีกรรมคือ
ขั้นตอนการกระทำบางอย่างที่ผู้คน
เห็นแล้วรู้สึกว่ตอบโจทยัของตัว
เองหรือคนที่เขารักในบริบทของ



ความสูญเสียหรือความตาย การได้รับคุณค่าหรือยอมรับให้มีส่วนร่วมในพิธีกรรม ถ้ามีการออกแบบอย่างเหมาะสม และกระทำได้อย่างมีพลัง จะดึงให้ผู้เกี่ยวข้องกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ทบทวนตรวจสอบสถานะของตัวเองว่า พิธีกรรมกำลังจะนำไปสู่เรื่องอะไร เช่น เรื่องความตาย มีอะไรที่เขาสามารถเป็นส่วนหนึ่งกับความตายของผู้ที่กำลังจะจากไปได้บ้าง

พิธีกรรมที่ดีต้องตอบโจทย์ของทุกคนที่มีส่วนร่วม ไม่ว่าผู้ป่วย ญาติมิตร หรือผู้ให้บริการ ควรมีการพูดคุยทำความเข้าใจกันก่อนว่าทำเพื่ออะไร เพื่อไม่ให้เกิดความลังเลสงสัย ความกังวล ว่าผู้ประกอบพิธีกรรมกำลังทำเพื่อใคร เพื่ออะไร จนเป็นอุปสรรคขัดขวางการทำพิธีจนไม่นำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ

พิธีกรรมในรูปแบบ

พิธีกรรมในรูปแบบที่พัฒนาและสืบทอดต่อมาจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมประเพณี เช่น ศาสนพิธีในศาสนาต่างๆ หรือพิธีกรรมชาวบ้าน เช่น รำแม่มด (ดูเรื่อง “ตัดกรรม รำแม่มด” พิธีกรรมรักษาใจ) รำผีฟ้า โนราโรงครู และอื่นๆ อีกมากมาย เป็นเครื่องมือที่คนโบราณใช้ในการเยียวยาหรือให้กำลังใจ ตลอดจนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาไปสู่ปัญญาได้

พระมหาสุเทพ สุธิญาโณ และพระมหาวสันต์ ฐานวโร แห่งกลุ่มพระสงฆ์ศิลาธรรมที่สนใจเรียนรู้เรื่องชีวิตและความตายโดยการเป็นจิตอาสาดูแลเยียวยาผู้ป่วยระยะท้าย เห็นว่า ศาสนพิธีในพุทธศาสนา เป็นพิธีกรรมหรือขั้นตอนในการทำกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ยังลึกภายในเป็นบันไดเข้าถึง/สู่แก่นแท้ของธรรมะ ไม่ว่าจะเป็นการกราบพระ รับศีล



ภาพ: komchadluek.net

พระมหาสุเทพ สุธิญาโณ

ฟังพระเจริญพระพุทธรูป กรวดน้ำ ขอบมา แล้วจึงทำบุญถวายสังฆทาน แต่ละขณะแต่ละขั้นตอนล้วนมีความสำคัญ เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เตรียมจิตใจก่อนจะเข้าไปคลี่คลายความทุกข์ที่ละเอียดละน้อย ยกตัวอย่างเรื่องคุ้นเคยสำหรับชาวพุทธ เช่น การกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย การกราบพระ เป็นการแสดงออกทางกายและการเปล่งวาจาซึ่งจะช่วยกล่อมเกล่าจิตใจให้มั่นคง ทำให้กลับมาอยู่กับตัวเอง การระลึกถึงพระรัตนตรัยหรือสิ่งที่ผู้ป่วยเคารพ เช่น ผู้มีพระคุณ ทำให้เกิดการรวบรวมสติ สมาธิ จนเมื่อจิตมีกำลังแล้ว จึงชวนสนทนาเพื่อพิจารณาความสุข ความทุกข์ ความเจ็บป่วย จนทำให้สามารถเผชิญกับความทุกข์ได้ ก่อนจะบริจาคทาน กรวดน้ำ แผ่เมตตา เพื่อเพิ่มบุญกุศล ฝึกการสละ การปล่อยวาง และสิ่งสำคัญที่ต้องไม่ละเลยคือเรื่องของการขอบมา เพื่อไม่ให้มีสิ่งค้างคาใจใดๆ



ภาพ: sichon.wu.ac.th

พิธีกรรมและการบำเพ็ญบุญตามขั้นตอนต่างๆ ดังกล่าว ล้วนแต่อยู่ในหลักการ “เป็นอุบายที่น้อมให้กุศลเกิดในใจ ละกุศลในใจออกไป” ซึ่งส่งผลทางจิตใจจนเกิดการเยียวยาตัวเอง

พิธีกรรมนอกกรอบแบบ แต่ในชีวิต

แต่นอกจากพิธีกรรมในกรอบแบบแล้ว ยังมีพิธีกรรมในลักษณะอื่นๆ ที่นอกเหนือจากกรอบแบบทางวัฒนธรรม ไม่ใช่พิธีกรรมตามลำดับที่ตายตัวชัดเจนเหมือนศาสนพิธี แต่เป็นวิธีเฉพาะหน้าเพื่อน้อมให้ใจเกิดความระลึกถึงความเข้าใจในชีวิต อย่างเช่น คราวหนึ่งในสมัยพุทธกาล มีผู้เดินทางไกลมาฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า แต่พระองค์ทรงพิจารณาว่ายังเหนื่อยอยู่ ไม่พร้อมจะฟังธรรม จึงให้ไปพักผ่อนอาบน้ำก่อน จนเมื่อรู้สึกสบายตัวแล้ว จึงทรง

แสดงธรรมจนบรรลुธรรม หรือกรณีนางกิสาโคตมี ผู้อุ้มศพลูกน้อยไปวิ่งวอนขอให้พระพุทธเจ้าช่วยคืนชีวิต แต่พระพุทธองค์ให้นางไปตามหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดในบ้านที่ไม่มีคนตายมาให้ได้เสียก่อน ซึ่งไม่มี ทำให้นางได้สติ มองเห็นความจริงว่าทุกแห่งล้วนมีความตายเป็นธรรมดา ก่อนจะกลับมารับฟังธรรมจากพระพุทธองค์จนบรรลุธรรมในที่สุด จะเห็นว่าพิธีกรรมในลักษณะดังกล่าวแม้จะแตกต่างในทางรูปแบบแต่ความมุ่งหมายตรงกับศาสนพิธี

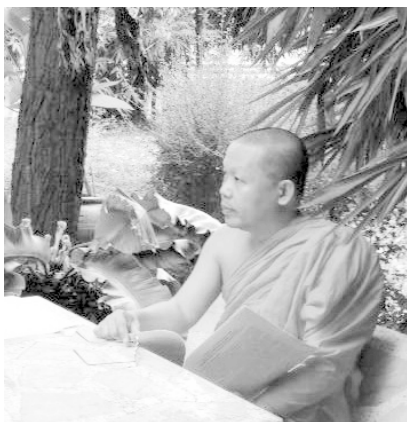
ครูดลเคยมีประสบการณ์การใช้พิธีกรรมลักษณะดังกล่าวในการเยียวยาผู้ป่วยและญาติระหว่างและหลังการสูญเสียหลายกรณี ล้วนแล้วแต่น่าสนใจ อย่างเช่น เคยให้ผู้สูญเสียคุยกับที่นอนว่างๆ โดยสมมุติว่าเป็นของคนตาย แล้วให้บุตรระบายความรู้สึกที่มีต่อผู้ตายนานนับสิบปีออกมา จากการจมอยู่กับทุกข์เพราะย้อนเวลากลับไปแก้ไขเรื่องราวในอดีตไม่ได้แล้ว หรือใช้การเขียนจดหมายระหว่างญาติกับผู้ตาย ระบายสิ่งที่ยังค้างคาใจต่อผู้ตาย ออกมาอาทิตย์ละหนึ่งฉบับ แล้วบอกเล่าให้พระพุทธรูปฟัง ก่อนจะนำไปลอยในแม่น้ำ ปรากฏว่าทำให้ผู้สูญเสียเหมือนเป็นคนใหม่หลังจากเขียนจดหมายไปได้เพียงแค่ ๔ ฉบับ เพราะการได้ระบายความอัดอั้นในใจออกมาโดยมีพระรับรู้ความรู้สึก และมีพระแม่คงคานำความรู้สึกดังกล่าวไปถึงผู้ตาย ช่วยคลี่คลายความทุกข์ที่ติดค้างอยู่ภายในใจ เป็นการเยียวยาจิตใจที่พิเศษ แม้ในกรณีที่ผู้ป่วยยังไม่ตาย แต่ปราศจากความรู้สึกตัวแล้ว รวมถึงไม่มีพระสงฆ์เป็นผู้นำพิธีกรรม ญาติที่เป็นผู้สื่อสารกับผู้ป่วยอาจบอกผู้ป่วยให้ฝากกระแสดังกล่าวไปกับพระรัตนตรัย เพราะความศรัทธาที่มีต่อพระพุทธรูปเป็นต้นทุนทางวัฒนธรรมที่สูงสำหรับคนทั่วไปในสังคมไทย

อีกกรณีหนึ่ง มีผู้ป่วยหญิงคนหนึ่งอยากทำพิธีกรรมกราบเท้าขอขมาแม่ เพราะเคยท้องแล้วทำให้แม่อับอาย แต่ไม่เคยทำ เพราะไม่อยากให้แม่มาเห็นตนเองใกล้ตาย กลัวท่านทำใจไม่ได้ จึงปิดเรื่องอาการป่วยไม่ให้ทราบ ครูดลจึงปรับจากพิธีกรรมภายนอกมาเป็นการทำพิธีกรรมภายในใจ เมื่อทราบว่า

ผู้ป่วยนับถือหลวงพ่อโสทรที่สุด จึงให้เธอทำสมาธิแล้วจินตนาการว่าได้ไปกราบหลวงพ่อ โดยพูดสื่อสารไปด้วยเพื่อช่วยให้จินตนาการแจ่มชัด เช่น นั่งอยู่หน้าท่านแล้ว มองพระพักตร์ท่านแล้วเป็นอย่างไร กราบท่าน บอกว่ามาแสดงความเคารพ บอกความรู้สึกผิดในใจออกไป อยากจะกราบขอขมาแม่ ขอให้บารมีหลวงพ่อเจริญจิตวิญญาณแม่มาหนึ่งข้างๆ มากราบหลวงพ่อด้วยกัน แล้วหันไปหาแม่ กราบลงไปตรงหน้า ทำให้ผู้ป่วยยิ้มได้

พิธีกรรมหลังความสูญเสีย

เมื่อเกิดการสูญเสียไปแล้วไม่ว่าด้วยสาเหตุใด งานศพเป็นพิธีกรรมหลังการสูญเสียที่สำคัญในทุกสังคม นอกจากความเชื่อว่าเป็นการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้คนตายในโลกหน้า หรือส่งอาหาร สิ่งของเครื่องใช้ให้ผู้ตายนำไปใช้ในโลกของคนตาย จากความเคารพรักอาลัย และความระลึกถึงด้วยความกตัญญูทดแทนแล้ว พระวิจิต ฐัมมชิต แห่งศูนย์ญาณภาวัน วัดโพธิ์เผือก ซึ่งจัดอบรมแก่พระสงฆ์เรื่องการนำพุทธพิธีมาใช้ในการดูแล



ผู้ป่วยระยะท้าย ยังเห็นว่าการจัดงานศพเป็นกระบวนการช่วยญาติคลายความเศร้าโศก เพราะมีงานต้องต้องจัดการ ได้รับกำลังใจ ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูงญาติมิตร การช่วยเหลือกันและกัน เป็นกระบวนการทำให้ญาติกลับคืนสู่สังคมได้อย่างราบรื่นเป็นปกติ เช่น การที่คนจีนนั่งพับกระดาชเงิน กระดาชเงินกระดาชทองในงานศพ ซึ่งเป็นรูปแบบพิธีกรรมอย่างหนึ่งในการระดมคนมานั่งพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน คล้ายๆ กับการประดิษฐ์บายศรีในวัฒนธรรมไทย เป็นต้น แม้ว่าในปัจจุบันคุณค่าดังกล่าวได้สูญเสียไปไม่น้อย

เพราะการจัดงานศพกลายเป็นหน้าที่ของผู้เชี่ยวชาญ ญาติมีส่วนเพียงแค่อัดเงินไปจ่าย ทำให้ต้นทุนในการจัดงานแพงมาก กลายเป็นภาระของคนที่ยังอยู่จนกลายเป็นสำนวน “คนตายขายคนเป็น” แต่มีครอบครัวจำนวนไม่น้อยที่ตระหนักถึงสถานการณ์ดังกล่าว และพยายามทำให้งานศพกลับมามีคุณค่ากว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

ครูตุลเล่าถึงประสบการณ์จัดงานศพให้กับครอบครัวหนึ่งว่า ลูกสาวของผู้ตาย (อาแม่) วัย ๘๐ กว่าปีชวนให้ไปทำงานศพโดยไม่ต้องมีพระสวดเหมือนงานศพทั่วไป เพราะรู้สึกไม่มีประโยชน์อะไร แต่เนื่องจะมีญาติพี่น้องมาร่วมงานมาก ครูตุลจึงช่วยสะท้อนความเห็นกลับไปยังลูกสาวผู้ตายว่า ถ้าทำตามใจตัวเองเพียงคนเดียวแล้วคนอื่นจะว่อย่างไร ทำให้เธอฉุกคิด จนเมื่อตรวจสอบบริบทและต้นทุนเจ้าของงาน โดยคำนึงถึงประโยชน์เราและประโยชน์ท่าน สุดท้ายจึงทางครอบครัวจึงตกลงว่าควรทำพิธีศพและกงเต็กที่วัดเหมือนงานศพทั่วไป แต่ขอให้พระสงฆ์สวดมนต์แบบย่อในบางคืนเพื่อแทรกกิจกรรมบางอย่างเข้าไปประมาณ ๒๐ นาที เพื่อตอบโจทย์ของผู้จัดและผู้มาร่วมงานไปพร้อมๆ กัน

หลังจากพระสงฆ์สวดมนต์จบแล้ว ครูตุลกับพระจิตอาสาอีกรูปหนึ่งจึงเคาะระฆังเรียกสวดติ๊กกลับมารวมกัน แล้วชวนทำสมาธิตามลมหายใจง่ายๆ ปรากฏว่าในศาลาเงียบกริบ จึงรู้สึกขลังและมีพลังมาก หลังจากนั้นสมาธิแล้วครูตุลจึงอธิบายปรีชาธรรมบางอย่างในพิธีกรรมให้ผู้เข้าร่วมงานเข้าใจ เช่น การเคาะโอง การจัดสำรับอาหาร เพื่อเป็นการเจริญปัญญาแก่ผู้เข้าร่วมว่าไม่ใช่เพื่อให้ศพหรือวิญญาณได้กิน เพราะผู้ตายไม่มีทางฟื้นต่อให้เคาะโองจนมือหัก ถ้าจะดูแลให้ดูแลตอนยังมีชีวิตอยู่ พิธีกรรมดังกล่าวจึงทำเพื่อคนเป็น ไม่ใช่คนตาย แล้วชวนผู้เข้าร่วมทำพิธีต่อว่า หากวิญญาณของ



ภาพ: เอกภาพ สิริวัชรณณะ

อาม่ารับรู้ คงจะดีใจถ้ารู้ว่ามีการให้อภัยในสิ่งที่ติดค้างต่อกัน โดยขอให้ผู้เข้าร่วมตั้งจิตต่อผู้จากไปแล้ว และผู้ตายคงหวังว่าหากผู้ยังอยู่มีการกระทบกระทั่งกันเล็กๆ น้อยๆ น่าจะถือโอกาสปรับความเข้าใจ ขอขมากันเพื่อให้ผู้ตายได้ไปอย่างสงบ ปรากฏว่าพิธีกรรมดังกล่าวช่วยให้ญาติพี่น้องหลายคนไปขอโทษกันหลังงานศพ เป็นการใช้งานศพเพื่อเยียวยาความสัมพันธ์ของผู้ที่ยังอยู่

พิธีกรรมในวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มียอยู่แล้ว แต่มีความเข้าใจสองด้าน ด้านหนึ่งคือความหมายที่แท้จริงของพิธีกรรม แต่คนทั่วไปจะมองเห็นเพียงด้านที่สักแต่จะทำ โดยไม่รู้ความหมายว่าคืออะไร

การใช้พิธีกรรมให้เป็นประโยชน์สองด้าน หนึ่งคือ อธิบายคุณค่าที่แฝงอยู่ในพิธีกรรมให้คนเข้าใจ สอง ใช้เป็นไปฐานในการนำมาประยุกต์เพื่อตอบโจทย์เฉพาะบุคคลหรือครอบครัว ออกแบบโดยคำนึงถึงต้นทุนทางสังคมของครอบครัว และตอบโจทย์คนที่มาร่วมงาน เช่น ผู้สูงอายุที่ให้ความสำคัญกับพิธีกรรมตามรูปแบบวัฒนธรรม และคนรุ่นใหม่ที่อาจไม่เห็นพิธีกรรม เป็นศิลปะการออกแบบที่ยังคงดูแลความรู้สึก ให้เกียรติทุกคนเท่าที่จะทำได้ - ครูดล



ภาพ: f.ptcdn.info

แต่จัดงานศพในปัจจุบัน ควรมีการคิดใหม่ให้มีคุณค่า ตอบโจทย์ของคนยุคใหม่ คือ ประหยัด ไม่กระทบสิ่งแวดล้อม และได้ปัญญา (ดู ผลادتทำศพ) โดยไม่จำเป็นต้องออกแบบใหม่หมด

ทุกอย่าง แต่สามารถปรับหรือแทรกเข้าไปในรูปแบบเดิมที่มีอยู่แล้ว ดังที่ครูดลได้เคยทำมาข้างต้น หรือดังมีรูปแบบงานศพบางแห่งที่น่าสนใจ งานศพที่เรียบง่ายของวัดชลประทานฯ ซึ่งทำมานานหลายสิบปี เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวจนสังคมยอมรับเงื่อนไขต่างๆ ที่วัดกำหนดว่า มีข้อห้ามเรื่องอะไร เพื่ออะไร และเพราะอะไร เช่น ไม่มีพวงหรีด มีการสวดอภิธรรม

เพียงจบเดียว แต่มีการเทศน์เป็นหลัก
เป็นต้น นำเสียดายที่รูปแบบดัง
กล่าวยังไม่แพร่หลายไปยังวัดอื่นๆ
เท่าที่ควร เพราะงานศพในปัจจุบันมี
ลักษณะเป็นธุรกิจมากกว่างานบุญ
เหมือนในอดีต เป็นแหล่งรายได้ของ
คนจำนวนไม่น้อย เช่น ร้านดอกไม้ สัปเหร่อ รวมถึงวัดเองด้วย เป็นต้น



ภาพ: s9.postimg.org

การจัดงานศพแนวใหม่จึงไม่ใช่เรื่องง่าย แต่มีความเป็นไปได้ เพราะ
เป็นความต้องการของคนในสังคมจำนวนไม่น้อย เพียงแต่มีทางเลือกที่
สะดวกและเหมาะสมอยู่ไม่มาก เพราะต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่าง
ประการแรกคือ วัดและพระสงฆ์ต้องเห็นด้วย สอง ครอบครัวและสังคมรอบ
ข้างต้องเห็นด้วย เพราะงานศพเป็นเรื่องวัฒนธรรมความเชื่อ การทำในสิ่งที่
แตกต่างออกไปอาจถูกตำหนิ เจ้าภาพจึงต้องหนักแน่น หรือหากมีปณิธาน
ระบุความต้องการของผู้ตาย จะช่วยสร้างเกราะป้องกันให้แก่ลูกหลานในการ
ตอบคำถามให้กับสังคมรอบข้างได้ สาม ต้องออกแบบพิธีกรรมที่ให้คุณค่า
ความหมาย ช่วยคลี่คลายความเศร้าโศกของครอบครัวให้เหมาะสมต่อไป

พระวิจิตเสนอว่า ในแง่ของการปฏิบัติ อาจจะทดลองสร้างโมเดล
ทางเลือกในวัดเพียงแค่หนึ่งศาลาเพื่อเป็นตัวอย่างการจัดงานศพที่มีความหมาย
คุณค่า และสื่อให้สังคมได้รับรู้ เห็นข้อดี และความแตกต่าง รวมถึงทางเลือก
อื่นๆ ในการจัดงานศพ เช่น งานศพที่บ้านแบบนอangkan (ดู “ชีวี วารีลอง
งานศพ(ที่บ้าน)ออกแบบได้” ใน *อาทิตย์อัสดง* ฉบับที่ ๒๖) เป็นต้น

ประยุกต์พิธีกรรมให้สมสมัย

สำหรับพระวิจิต พระมหาสุเทพ และครูดลแล้ว มีความเห็นตรงกันว่า
แม้การประกอบพิธีกรรมไม่จำเป็นต้องเป็นพระสงฆ์เสมอไป แต่พระสงฆ์มีต้นทุน

สูงในทางวัฒนธรรมไทย จึงเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการประกอบพิธีกรรม โดยเฉพาะสำหรับการดูแลจิตใจผู้ป่วยระยะท้าย ผู้ใกล้ตาย หรือผู้โศกเศร้า หากมีการประดิษฐ์พิธีกรรมโดยรอบคอบ ประณีต ว่าต้องการสื่ออะไรบ้าง ทำให้เข้าถึงใจได้ง่าย จะช่วยเสริมเรื่องการเยียวยาผู้คนได้ในหลายมิติ

แต่สิ่งสำคัญคือ ควรมีการสำรวจตรวจตราว่า พิธีกรรมที่มีอยู่ยังสื่อสารกับผู้คนร่วมยุคสมัยได้ดีหรือไม่ แล้วคอยรักษาความหมายที่แท้จริงตลอดจนปรับปรุง ชัดเกลา หรือชำระสะสางรูปแบบของพิธีกรรมให้สื่อสารที่ต้องการแก่ประชาชนได้ และเนื่องจากพิธีกรรมเป็นรูปแบบย่อยอยู่ในรูปแบบใหญ่คือ วัฒนธรรมประเพณี การชำระสะสางพิธีกรรมจึงต้องปฏิบัติอย่างมีสติโดยคำนึงถึงวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของสังคมด้วย เพียงแต่ต้องไม่ให้เสียหลักการว่า พิธีกรรมไม่พึงเป็นรูปแบบที่ตายตัว สื่อสารไม่ได้ จนกลายเป็นเพียงเปลือกที่บดบังคุณค่าเสียเอง เช่น พิธีสร้างปราสาททางเหนือที่เชื่อกันว่าถ้าลูกหลานยังสร้างให้ใหญ่โตยิ่งแสดงความกตัญญูต่อพ่อแม่ แต่มีความสิ้นเปลืองอย่างยิ่ง จนหลายแห่งเริ่มประยุกต์ใช้วัสดุแบบประหยัด มาสร้างแทน หรือแข่งขันกันในเรื่องอื่น เช่น บริจาคเก้าอี้ให้วัด ซึ่งเป็นการให้ความใหม่แก่พิธีกรรมอย่างเหมาะสมกับยุคสมัยและมีคุณค่าในทางธรรม อันเป็นทำที่ที่เหมาะสมและควรสนับสนุนให้นำมาแลกเปลี่ยนและเผยแพร่ในวงกว้างต่อไป



การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

รศ.นพ.ประเสริฐ เลิศสงวนสินชัย และคณะ บรรณาธิการ
ราคา ๑๕๐ บาท (รวมค่าจัดส่ง)



“คัดกรรรม รำแม่บด” พิธีกรรม รักษาใจ

การเกิดแก่เจ็บตายจะเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต แต่มนุษย์ทุกยุคสมัยยังพยายามคิดค้นและสรรหาวิธีมาเพื่อยับยั้งหรือบรรเทา โดยเฉพาะความเจ็บป่วยที่ทำให้มนุษย์ทุกข์ทรมานทั้งกายและใจ แม้ว่าปัจจุบันการแพทย์เจริญก้าวหน้าไปมาก แต่อาจเป็นการรักษาบรรเทาเพียงอาการทางกาย มนุษย์ยังต้องการพลังทางใจที่จะมาช่วยเยียวยา

เมื่อข้าพเจ้ามีโอกาสได้เยี่ยมผู้ป่วยเรื้อรังร่วมกับทีมสุขภาพ palliative care จากโรงพยาบาล ๔ แห่งในจังหวัดสุรินทร์* ทำให้พบว่า การไปเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน นอกจากจะเป็นการอำนวยความสะดวกให้กับผู้ป่วยหนัก ผู้ป่วยติดเตียง หรือผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ไม่ต้องเดินทางมาโรงพยาบาลแล้ว ทีมสุขภาพซึ่งประกอบด้วย พยาบาล จิตอาสาและพระสงฆ์ยังช่วยกันดูแลได้ทั้งผู้ป่วยและญาติ ครบคลุมทั้งทางกายและใจ

หลังทักทายญาติผู้ป่วย ทีมจะเริ่มติดตามอาการของผู้ป่วยทั้งการรับประทานอาหารและยา การดูแลความสะอาดและความสุขสบายของผู้ป่วย

* เครือข่ายพุทธิกาทำงานขับเคลื่อนให้มีทีมสุขภาพดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายร่วมกับจังหวัดสุรินทร์ โดยมีโรงพยาบาลร่วมดำเนินงาน ๔ แห่ง คือ โรงพยาบาลสุรินทร์ โรงพยาบาลสนม โรงพยาบาลท่าตูม และโรงพยาบาลปราสาท

พูดคุยกับญาติเพื่อแจ้งให้รับรู้
ข้อมูลการดำเนินโรค และถาม
ความต้องการของผู้ป่วย (ใน
กรณีที่ยังพูดคุยได้) และญาติ
ว่า “ต้องการทำบุญหรือไม่”
เนื่องจากนิมนต์พระมาเยี่ยม
อยู่แล้ว จึงไม่ใช่เรื่องยาก หาก
ผู้ป่วยต้องการทำบุญ และส่วน
ใหญ่ไม่มีใครปฏิเสธ โดยเฉพาะ
ผู้เฒ่าผู้แก่ที่เมื่อครั้งยังแข็งแรง
ก็มักไปวัดเป็นประจำ เมื่อล้มป่วยเดินทางไม่สะดวก มีพระมาเยี่ยมและยัง
ได้ประกอบพิธีบุญ ย่อมเกิดปีติในใจด้วยกันทั้งนั้น



พิธีบุญนี้มีได้มีขั้นตอนยุ่งยากซับซ้อนใดๆ บางครั้งชาวบ้านเรียกว่า
“พิธีตัดกรรม” ใช้สิ่งของรอบตัวที่เรียบง่ายในการประกอบพิธี มีเพียงดอกไม้
รูปเทียนบูชาพระ ผ้าไตร และธูปสังฆทาน (สองสิ่งหลัง มักได้รับอนุเคราะห์
จากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล หรือจากพระสงฆ์ที่ได้รับเงินจ่าเป็น) สำหรับรูป
เทียนแต่ละบ้านมักมีอยู่แล้ว และหาเก็บดอกไม้จากรอบๆ บริเวณบ้านได้
(จากภาพจะเห็นว่าแม้ไม่มีดอกไม้ ก็ยังสามารถตัดกิ่งก้านใบมาบูชาพระได้
เช่นกัน) ญาติจะนำดอกไม้รูปเทียนมาสัมผัสมือผู้ป่วย สวดมนต์ร่วมกัน ถวาย
สังฆทาน พระสงฆ์ให้ศีลให้พร และกรวดน้ำ ซึ่งใช้เวลาราว ๑๐ นาที แต่
ทำให้ทั้งผู้ป่วยและญาติมีความสุขทางใจ ก่อเกิดกุศล บางครั้งผู้ป่วยมีอาการ
ดีขึ้น และแน่นอนผู้ป่วยหลายรายเสียชีวิตหลังจากประกอบพิธีไม่กี่วัน แต่
ญาติมักบอกเล่าภายหลังว่าผู้ป่วยได้ทำบุญแล้วจึง “ไปสบาย”

การเยียวยาใจผู้ป่วย นอกจากพิธีพุทธดังกล่าวแล้ว ยังมีพิธีกรรม
ความเชื่อแต่ละท้องถิ่นที่น่าสนใจ จังหวัดสุรินทร์มีผู้คนหลากหลายเชื้อชาติ

ทั้งไทย จีน ลาว และ
เขมร ความเชื่อเรื่อง ผี
เทพ เทวดา ซึ่งเป็น
วัฒนธรรมร่วมของท้อง
ถิ่นอีสานยังคงปรากฏให้
เห็นโดยทั่วไป ตามความ
เชื่อของเขมรโบราณ
เมื่อมีคนในบ้านเจ็บป่วย
ไม่สบาย นอกจากการ



พาไปหาหมอ (ไม่ว่าแผนโบราณหรือปัจจุบัน) แล้ว จะต้องประกอบพิธีกรรมเชิญ
ร่างทรงมาเพื่อขอภัยต่อเทพที่นับถือ หรือผีบรรพบุรุษ เรียกว่า “รำแม่มด”
หรือบางท้องถิ่นเรียก “รำผีฟ้า”

เป็นโชคดีของข้าพเจ้าที่มีโอกาสได้เห็นรำแม่มด เมื่อไปเยี่ยมผู้ป่วย
ร่วมกับทีมสุขภาพในพื้นที่อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์ ที่ลานกว้างหน้าบ้าน
หลังหนึ่ง มีชาวบ้านมารวมตัวกันประมาณ ๒๐-๓๐ คน มีวงดนตรีให้เสียง
กลองและฉิ่งฉับจังหวะง่ายๆ มีอาหารคาวหวานและสุราเป็นของเซ่นไหว้



ชาวบ้านนั่งบนเสื่อเป็นกลุ่มๆ จุดเด่น
อยู่ที่ร่างทรงแม่มดที่กำลังรำรำ ร่าง
ทรงเป็นชายวัยไม่น่าจะเกิน ๓๐ ปี
เขาเคี้ยวหมาก นุ่งผ้าถุง มีผ้าคล้องคอ
โพกศีรษะ และมีเล็บปลอมยาวสวม
ใส่ที่นิ้วทั้งสิบ จังหวะการรำรำไม่มี
ท่วงท่าพิเศษ แต่เข้ากับเสียง
ดนตรีตีเคาะวงเล็กๆ นั้น ชาวบ้าน

บอกว่านี่เป็นการร่ำแม่มดในพิธีขึ้นบ้านใหม่ ครอบครัวนี้ไม่มีคนเจ็บป่วย แต่ยืนยันว่ายังมีการร่ำแม่มดเพื่อบรรเทาโรคภัยที่รักษาไม่หายอยู่ทั่วไปในหมู่บ้านแถบนี้

บางครั้งอาการป่วยที่กายก็สามารถบรรเทาได้ด้วยการรักษาที่ใจ ไม่ว่าจะเป็นพิธีกรรมทางพุทธที่มีพระสงฆ์อ่อนน้อมนำใจ หรือพิธีกรรมเชิงไสยที่มีร่างทรงเป็นตัวแทนนำไป ทางใดที่มนุษย์เชื่อว่าช่วยบรรเทาทุกข์ได้ก็จะเลือกทำด้วยศรัทธา เมื่อใจได้ผ่านพิธีกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งก็จะมีพลังพิเศษเพื่อเยียวยาของตนต่อไป



ปทานุกรมความตาย

โครงการสื่อสารสร้างความตระหนัก

วิถีสู่การตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกา จัดพิมพ์

จำนวน ๑๓๐ หน้า สมทบค่าพิมพ์ ๖๐ บาท

สำหรับผู้สนใจและปรารถนาการตายดีจำนวนมาก หลายคนอาจเคยรู้สึกหรือมีคำถามว่าอยากจะได้รู้เรื่องความตายและการเตรียมตัวตายที่มีเนื้อหาไม่ยากจนเกินไป และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตรได้อย่างเป็นรูปธรรม แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไรดี

ปทานุกรมความตาย อาจคือคำตอบหนึ่งที่ท่านต้องการ **ปทานุกรมความตาย** เป็นจุดเริ่มต้นและคู่มือเรียนรู้ของผู้สนใจเรื่องการเผชิญความตายอย่างสงบในรูปแบบปทานุกรม รวบรวมคำศัพท์พร้อมคำอธิบายเกี่ยวกับการใช้ชีวิตที่ดี และการเผชิญความตายอย่างสงบ รวบรวมกลุ่มคำศัพท์กว่า ๗๐ คำ ครอบคลุมข้อสงสัย สิ่งที่คุณทั่วไปควรรู้ ข้อคิดและการปฏิบัติ ครอบคลุมมิติศาสนา การแพทย์ วัฒนธรรม การเตรียมตัวสำหรับตนเองและครอบครัว



ในประสบการณ์ || อภิษฎา วรพันธ์

ทางใคร ก็ทางคนนั้น



ภาพ: amphat.files.wordpress.com

ความตาย ...เป็นความแน่นอนของทุกชีวิต

ความโศกเศร้า ...เมื่อบุคคลอันเป็นที่รักต้องตาย ก็เป็นสิ่งที่แน่นอน
ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ชิดกับผู้ตายเช่นกัน

จากประสบการณ์ที่ได้ดูแลผู้ป่วยระยะท้ายนั้น เห็นได้ว่าผู้สูญเสียแต่ละราย แต่ละครอบครัว ก็มีวิธีการจัดการตนเองให้ครอบครัวคลายความโศกเศร้า ด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน และใช้ระยะเวลาที่แตกต่างกัน เช่น ทำสิ่งต่างๆ เสมือนเวลาผู้ตายยังมีชีวิตอยู่ การดำรงกิจวัตรประจำวันไว้ให้เหมือนที่เคยปฏิบัติ ก็ช่วยให้รู้สึกว่ สิ่งต่างๆ นั้นยังคงเหมือนเดิม เวลากินอาหาร ก็จะจัดจานไว้ให้เมื่อถึงเวลานอน ก็เตรียมที่นอนไว้ จะไปไหน ก็เรียกไปด้วยเสมอ หากอยู่บ้านก็อาจทำสิ่งที่ผู้ตายชอบ เช่น การเปิดโทรทัศน์ให้ดู ทั้งนี้เพื่อให้รู้สึกว่ยังได้ทำกิจกรรมต่างๆ กับผู้ตายเหมือนเดิม เนื่องจากบางรายผู้ตายอาจเสียชีวิตเร็วมาก จนตั้งรับไม่ทัน หรืออาจยังไม่ยอมรับว่ได้เสียชีวิตไปแล้ว ซึ่งเมื่อทำไประยะหนึ่ง ก็จะรู้ด้วยตนเองว่ สิ่งที่ทำนั้น ก็เสมือนเป็นการหลอกตนเอง ซึ่ง ณ เวลาที่คิดได้ ผู้สูญเสียก็เริ่มจะยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

หาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจทางด้านจิตวิญญาณ

บางราย จากที่ไม่ค่อยได้ทำบุญก็เริ่มทำบุญตักบาตร เข้าวัดปฏิบัติธรรม เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้ผู้ตาย บางรายอาจเปลี่ยนศาสนา เพราะเชื่อมั่นว่ ผู้ตาย

อันเป็นที่รักจะได้ไปอยู่ใกล้ชิดกับผู้นำทางจิตวิญญาณของศาสนานั้นๆ อีกทั้งมีกิจกรรมทางศาสนา การช่วยเหลือคนในสังคม เช่น การไปเยี่ยมคนไข้ตามบ้านหรือที่โรงพยาบาล การรวมกลุ่มทำสิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นการเยียวยาผู้สูญเสียโดยอัตโนมัติ เพราะมีความสบายใจว่า ผู้ตายได้ไปสู่ภพภูมิที่ดี ส่วนตนเอง ก็มีกลุ่มที่มีแนวคิดเดียวกันไปทำกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นการใช้เวลาในแต่ละวันกับการทำสิ่งต่างๆ นอกบ้าน ซึ่งทำให้การคิดเรื่องทุกข์ของตนเองน้อยลง



ภาพ: static1.1.sqspcdn.com

สมาชิกใหม่

บางครั้งรอบครัว มีสมาชิกใหม่เพิ่มขึ้นมาในช่วงก่อนหรือหลังการสูญเสียไม่นาน จึงทำให้คนในครอบครัวใช้เวลาในแต่ละวันกับการดูแลสมาชิกใหม่ และมีความสุขกับการได้สมาชิกใหม่ ทุกข์จากการสูญเสียก็จะเบาบางลงบ้างไปโดยปริยาย

ทำงาน

หลังจากที่การสูญเสียผ่านไปแล้ว ญาติผู้ตายบางรายก็ใช้การทำงานเป็นสิ่งที่ทำให้ลืมทุกข์จากความสูญเสีย บางคนโหมทำงานอย่างหนัก ทำเกินกว่าวันละ ๘ ชั่วโมง โดยมุ่งหวังว่า เมื่อเสร็จจากงานแล้ว จะได้เพลียเต็มที่จนสามารถหลับไปได้อย่างรวดเร็ว เพื่อจะไม่ได้มีเวลาสำหรับการคิดในเรื่องต่างๆ



ภาพ: academy.justjobs.com

ท่องเที่ยว

ช่วงก่อนที่ผู้ป่วยที่จะเสียชีวิต หลายครอบครัวคิดอยากจะพาผู้ป่วยไปเที่ยวตามแต่ผู้ป่วยต้องการ แต่ก็ไม่สามารถทำได้ เพราะสุขภาพของผู้ป่วยอาจไม่เหมาะที่จะเดินทาง หรือผู้ป่วยไม่อยากไป เพราะมีความลำบากในการเดินทาง หรือญาติไม่กล้าพาไป เพราะมีความวิตกกังวล

ว่า จะทำให้ผู้ป่วยอาการทรุดลง แต่เมื่อผู้ป่วยได้

เสียชีวิตแล้ว หลายครอบครัวก็ปรับกิจวัตรใหม่

จากที่ไม่ค่อยไปเที่ยวไหน อยู่แต่กับบ้าน ก็เริ่ม

ไปเที่ยวมากขึ้น โดยไปเที่ยวช่วงสุดสัปดาห์หรือ

ช่วงวันหยุดยาว เพราะได้เห็นจากช่วงสุดท้าย

ของผู้ป่วยว่า ในบางสิ่งบางอย่างนั้น หากรอเวลา

ก็อาจจะเลยเวลาที่สามารถทำได้ อีกทั้งการท่องเที่ยวก็ทำให้เกิดความสนุก

เพลิดเพลิน ช่วยให้เวลาที่อยู่กับความทุกข์น้อยลงไปไม่มากนัก



ภาพ: p.inwfile.com

การช่วยเหลือญาติคนไข้เพื่อให้คลายจากความทุกข์ความเศร้านั้น การให้ความเป็นเพื่อน การช่วยเหลือในเรื่องต่างๆตามความเหมาะสมเท่าที่จะทำได้ ดูจะเหมาะสมที่สุดในสถานะของบุคคลที่ ๓ เพราะเราคงไม่สามารถไปชี้แนะว่า วิธีไหนเหมาะกับใครได้ ส่วนการหาวิธีเยียวยาเพื่อให้คลายจากความทุกข์ ความเศร้าโศกนั้น ผู้สูญเสียแต่ละคนจะเป็นผู้เลือกว่า วิธีไหนที่เหมาะสมกับตนเอง

๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

จาก <https://www.gotoknow.org/posts/602877>

Prasit Eklavud

มีนาคม - มิถุนายน 2559

แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ประเด็นสุดท้ายของโครงการ

ความตาย...พูดได้



ชุมชนออนไลน์

PAL2KNOW

โครงการจัดการความรู้และการเรียนรู้ โดยสมาคมอิเล็กทรอนิกส์ไทยร่วมกับ สถาบันไทย สสส.

ชุมชนออนไลน์ของ Pal2Know

โครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สำหรับผู้สนใจเรื่องสุขภาวะระยะท้าย
ร่วมเขียนบันทึกประสบการณ์ของตนเองหรือผู้ใกล้ชิด

- ประเด็นที่ ๙
- ประจำเดือน มีนาคม - มิถุนายน ๒๕๕๙
- หัวข้อ: “ความตาย พูดได้”

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.facebook.com/pal2know
หรือติดต่อ pal2know.thaps@gmail.com



ชีวิตสอนอะไรเราบ้าง || ขวัญชาย ดำรงค์ขวัญ

มันคงในปัจจุบัน เพื่อเท่าทันความธรรมดา



- ๑ -

เราต่างรู้ดีว่าเป็นเรื่อง “ธรรมดา” ทั้งคนสูงวัย ผู้ใหญ่วัยทำงาน คนหนุ่มคนสาว หรือแม้แต่เด็กน้อยวัยซุกซน ล้วนสามารถเจอกับความป่วยไข้แบบหนักหนาได้ทั้งนั้น ขนาดว่ารู้ทั้งรู้ เมื่อเสียงวินิจฉัยจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญบอกว่า “คุณมีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง” คนส่วนใหญ่ย่อมตกใจ และไม่น้อยถึงขั้นกังวลจนไม่เป็นอันกินอันนอน

จันทิมา รักษาเสรี หรือ “อาจารย์แต่ม” อดีตข้าราชการครูตรวจพบก้อนเนื้อบริเวณเต้านมก่อนเกษียณไม่กี่ปี ก้อนเนื้อของเธออยู่ในระดับ 4B (ถ้าระดับ ๕ เท่ากับว่าเป็นมะเร็ง) ซึ่งคำวินิจฉัยบอกว่า มีโอกาสเป็นมะเร็งค่อนข้างสูง คำแนะนำจากหมอและพยาบาลบอกว่าเธอควรผ่าตัด

“พบความผิดปกตินะ ไม่น่ากังวลมาก แต่กังวลใจไม่ได้เลย ขอแนะนำว่าต้องมาผ่าตัด” เป็นคำแนะนำของพยาบาลที่เธอจำได้ดี

เท่าที่เธอได้ยินมา การผ่าตัดเต้านมอาจมีผลข้างเคียงที่กินเวลาทั้งชีวิต เธอไม่อยากแบกรับความเสี่ยงนั้น จึงตัดสินใจรักษาด้วยการดูแลตัวเองในแบบต่างๆ โดยนึกย้อนถึงการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้องตลอดมา ทั้งอาหารการกินที่ตามใจปาก ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ และพักผ่อนน้อยจากการโหมงานหนักในอาชีพที่รักมาหลายสิบปี ตั้งแต่เริ่มรับราชการครู (กรมสามัญศึกษา) พ.ศ. ๒๕๑๙ ที่โรงเรียนยานนาวาเวศวิทยาคม ๑ ปี ก่อนจะย้ายไปยังโรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๐ จนกระทั่งเกษียณอายุราชการเมื่อกันยายน ๒๕๕๗ เธอจึงเลือกกลับมาใส่ใจในชีวิตประจำวันที่เหลืออยู่

อาจารย์แถมเริ่มต้นด้วยการปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรและศึกษาศาสตร์ต่างๆ ด้วยตัวเอง ก่อนจะลงเอยด้วยการรับประทานสมุนไพรหลากหลาย อาทิ หนุ่ยปักกิ่ง ขมิ้นชัน ใบย่านาง เรืองดเนื้อสัตว์ และใช้ผักปลอดสาร(เคมี)มาปรุงอาหาร และเนื่องจากภาระหน้าที่ยังไม่เอื้อให้ออกกำลังกายได้สะดวกนัก เธอจึงใช้วิธีขี่จักรยานจากบ้านไปทำงานที่โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ เป็นระยะทางไปกลับกว่า ๒๐ กิโลเมตร

หลังจากกลับมาดูแลตัวเองมากขึ้น ผ่านไป ๖ เดือน เธอกลับไปตรวจ และได้พบข่าวดีว่า ชิ้นเนื้อที่ตัดออกมาตรวจไม่มีเซลล์มะเร็ง แต่เธอก็ยังไม่สามารถวางใจได้เต็มที่ ในทางทฤษฎีแล้ว การตัดชิ้นเนื้อบางส่วนมาตรวจไม่สามารถรับประกันได้ว่าปลอดภัย เพราะส่วนที่เหลือยังมีโอกาสเป็นเนื้อร้ายได้ เธอจึงต้องกลับไปตรวจทุกๆ ๖ เดือนเป็นระยะเวลา ๒ ปี หลังจากนั้นจึงลดเหลือปีละหนึ่งครั้ง

เมื่อชีวิตยังอยู่กับความสับสนเสี่ยง หมอและพยาบาลจึงแนะนำว่าเธอควรผ่าตัดเอาก้อนเนื้อนั้นออกไปเลย แต่ในเมื่อระยะเวลา ๖ เดือนกับการปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวันปรากฏผลน่าพอใจ อาจารย์แถมจึงเลือกที่จะดูแลตัวเองด้วยวิธีเดิมด้วยความเชื่อว่า ร่างกายมนุษย์มีกลไกที่สามารถเยียวยาตัวเองได้

แม้ยังไม่สามารถรับประกันได้ว่าปลอดภัย แต่อาจารย์แถมมองว่านั่นเป็นเรื่องปกติของทุกคน ต่อให้หมอยืนยันว่าก่อนหน้านี้ไม่มีเซลล์มะเร็งเลย เธอก็ยังมีสิทธิเจอกับเรื่องไม่คาดคิด ซึ่งเป็นสิ่งเดียวกับที่ทุกๆ คนต้องเจอ ดังนั้นหนทางที่ควรเป็นก็คือ การเบิกบานกับแต่ละวันที่เหลืออยู่ให้เต็มที่

น่าสนใจว่าสิ่งใดเป็นปัจจัยให้เธอมั่นคงในปัจจุบันขณะที่แม่ความป่วยไข้จะเป็นเรื่องที่ใครๆ ก็ต้องเผชิญ แต่ก็ไม่ง่ายเลยกับการต้องเจอด้วยตัวเอง

“การเป็นคนโสดมีส่วนนะ ไม่ได้หมายความว่าโสดดีกว่าชีวิตคู่ แต่เพราะเราไม่มีห่วง ทั้งลูกมาห่วงและเราห่วงลูก ความผูกพันทำให้เรากลัวการจากไป” เธอพูดถึงปัจจัยสำคัญที่ทำให้วางใจได้ “อีกอย่างคือการที่เราสนใจในพุทธศาสนา ได้ฟังเรื่องกฎไตรลักษณ์มาบ่อยๆ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราก็อึด-จับมันเข้ามาในชีวิต”



- ๒ -

“ตัวเองไม่รู้สึกลัวตาย แต่กลัวคนที่เรารักจะจากไปมากกว่า” เป็นคำอธิบายสั้นๆ ที่อาจารย์แถมมีต่อความตาย

อาจเพราะเธอเป็นคนโสด ความผูกพันกับลูกๆ ที่เป็นตัวแปรให้ต้องกังวลกับความสูญเสียจึงมีไม่มากนัก และอาจเพราะเธอสนใจธรรมะทั้งอ่านหนังสือและพาตัวเองไปปฏิบัติธรรมมาอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้มีมุมมองต่อความตาย (ต่อตัวเอง) ว่าเป็นเรื่องปกติของชีวิต - เธอลองวิเคราะห์ต้นทุนของตัวเอง

แล้ววันหนึ่งสิ่งที่เธอก็ก็นึกถึงสัญญาณ เมื่อพ่อของอาจารย์แถมเส้นโลหิตในสมองแตกจนต้องเข้าไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล สามวันสามคืนที่

ครึ่งตัวของพ่อขยับไม่ได้ เมื่อออกมาพักฟื้น อาจารย์แถมต้องจัดสรรเวลาทำงาน หมั่นพาพ่อไปทำกายภาพบำบัด ชวนไปเดินออกกำลังกาย และดูแลเรื่องต่างๆ อย่างใกล้ชิด จนกระทั่งพ่อเดินได้คล่องมากขึ้น

“เราเตรียมใจว่าพ่อก็แก่ลงเรื่อยๆ เราพูดคุยเรื่องเตรียมตัวตายกันตลอดนะคะ” อาจารย์แถมเล่าถึงบทสนทนากับพ่อ

หกเดือนสุดท้ายของชีวิต หลังจากเคยหนึ่งจะต้องส่งโรงพยาบาล ทำบอลลูน ใส่อุปกรณ์ที่ช่วยกระตุ้นหัวใจเวลาหยุดเต้น บทสนทนาเกี่ยวกับความตายก็เข้มข้นขึ้น เพื่อนของพ่อเสียชีวิตไปสองคน โดยทั้งสองใช้เครื่องช่วยหายใจจนลมหายใจสุดท้าย อาจารย์แถมจึงหยิบเรื่องนี้มาพูดคุยเพื่อเตรียมพร้อมเมื่อถึงวันที่ต้องตัดสินใจ ราว ๒ - ๓ เดือนก่อนเสียชีวิต ญาติคนหนึ่งที่พ่อโกรธเคืองมาเยี่ยม อาจารย์แถมใช้โอกาสนี้เป็นการปรับความเข้าใจจนพ่อสามารถผ่อนคลายเป็นมากยิ่งขึ้น

ปกติแล้วอาจารย์แถมกับพ่อจะพักคนละที่ วันหนึ่งเธอเดินทางไปเยี่ยมทั้งสองเริ่มคุยกัน จากเรื่องผิวหนังของพ่อที่แห้งเหี่ยวตามกาลเวลา จนกระทั่งได้รับรู้ว่าวันนั้นพ่อไม่กลัวความตาย

“เราคุยกับพ่อว่า ‘อยู่อีก ๒๐ ปีได้ไหม’ พ่อบอกว่า ‘มันจะไม่ถึงล่ะมั้ง’ เราก็ถามต่อ ‘ถ้าไม่ถึง พ่อกลัวตายหรือเปล่า’ เมื่อพ่อตอบว่าไม่กลัว เราก็ยิ้มมีความสุข บอกว่าดีใจมาก พ่อพ่อไม่กลัว แत्मก็ไม่กลัวด้วย แล้วพ่อก็ยิ้มออกมา มันรู้สึกเหมือนได้ปลดปล่อย” เธอนึกย้อนถึงบรรยากาศตอนนั้น

อาจารย์แถมกับครอบครัวพูดคุยกันเรื่องความตายมาโดยตลอด เธอมักจะนำธรรมะที่ศึกษามาบอกเล่า การได้พูดคุยอีกครั้งในวาระสุดท้ายของชีวิตเป็นทั้งการเตรียมตัวพ่อและเตรียมตัวเธอไปพร้อมๆ กัน

“ก่อนพ่อเสียชีวิต เราบอกท่านว่า พ่อนึกถึงพระ นึกถึงสิ่งที่เคารพ นึกถึงสิ่งนั้นแล้วกลับมาที่ลมหายใจ แม่ฟังอยู่ด้วย เราก็บอกแม่ว่าถ้าวันไหนเกิดเหตุการณ์แล้วแत्मไม่สะดวก ให้ช่วยดูแลพ่อเรื่องนี้ด้วย ก่อนพ่อจะเสียชีวิตท่านอยู่โรงพยาบาล ๗ วัน พ่อมีอาการติดเชื้อที่ปอด ไอทั้งวันจนไม่มีแรง หมอ

บอกว่าความดันตกมาก ต้องให้เครื่องช่วยหายใจ ต้องเอาท่อต่อไปเกือบถึงปอด
พ่อก็พูดไม่ได้ ทรมาน หมอท่านหนึ่งบอกว่าใช้เครื่องช่วยหายใจก็มีโอกาส
รอดไม่มาก คุณกับพี่น้องก็มีทั้งอยากให้ใช้และไม่อยาก เราอยู่กับพ่อมารู้ว่า
ท่านไม่อยากจะใช้ เลยตัดสินใจว่าไม่ใช้และรักษาตามอาการ

“ช่วงที่อยู่โรงพยาบาล ทุกๆ เช้าจะพาพ่อสวดมนต์ แล้วจึงออกไปทำงาน
พอวันที่เจ็ด ก็ไปทำงานตามปกติ ประมาณ ๔ โมงเย็น โทรศัพท์ก็ดังขึ้น
บอกว่าพ่อเสียแล้ว น้ำตามันร่วง ผ่านมาเจ็ดวัน เราคิดว่าพ่อฟื้นแน่ เดียวก็
หายและได้กลับบ้าน พี่สะใภ้เล่าให้ฟังว่า ก่อนพ่อจะเสีย น้องสาวพาพระ
มาคุยด้วย พ่อพูดไม่ได้ก็
พยักหน้า แล้ววันนั้นแม่
ก็เดินเข้าไปคุยกับพ่อ ขอ
อโหสิ พี่ให้อภัยน้องนะ
น้องก็จะให้อภัยพี่ พี่
เมื่อไหร่จะพาไปวัดที่พ่อ
ชอบ แต่ถ้าพ่อไม่อยากจะ



ภาพ: s.sishaw.s/blog

อยู่ก็ไม่ต้องห่วงแม่นะ ลูกๆ เขาเลี้ยงได้ หลับนะ พักผ่อนนะ พุทโธ พุทโธ
พุทโธ สักพักพ่อก็หลับตา ทุกคนก็นึกว่าพ่อหลับปกติ พยาบาลเดินมาดูก็
บอกว่า ‘คุณยายคะ คุณตาสิ้นแล้ว’ สิ่งที่เราเคยฝากแม่ไว้ แม่ก็ช่วยดูแลพ่อ
ในส่วนนี้ แม่บอกว่าตอนพุดก็ไม่ได้คิดว่าพ่อจะตาย แค่อยากขออโหสิตอนที่
ยังมีชีวิตอยู่”

- ๓ -

อุบัติเหตุทางรถยนต์ครั้งแรกเกิดขึ้นตอนอาจารย์แถมอายุราวสามสิบ
ขณะขับอยู่บนถนนพหลโยธิน รถของเธอถูกตัดหน้า เธอหักหลบ แต่
ความเร็วที่ขับมาทำให้ไปชนท้ายรถอีกคันแบบเฉียดๆ ก่อนจะได้เสียดสีกับ
พุดบาท ได้ขึ้นเกาะกลาง และไปหยุดลงจากการชนต้นไม้ เธอไม่บาดเจ็บ

อะไรมาก ยังสามารถเปิดประตูลงมาจากใต้คู่มืออย่างมีสติ
ครบถ้วน

ครั้งที่สองเกิดขึ้นราวสิบปีก่อน รถของเธอขับอยู่
บนสะพานที่มุ่งหน้าไปยังศูนย์การค้าย่านลาดพร้าว
จู่ๆ พวงมาลัยก็บังคับไม่ได้ รถของเธอส่ายไร้ทิศทาง
เลี้ยวไปชนกับผนังสะพานเกือบจะตกลงไป แต่
แล้วก็เหวี่ยงกลับเข้ามา ก่อนจะพลิกหงายและคว่ำพาดกับผนังสะพาน เธอ
ปลอดภัยดี โดยไม่ตกใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ยังคงอยุ่แก้ไขสถานการณ์ไปที่ละขั้น
อย่างมีสติ



ทั้งที่เป็นประสบการณ์เฉียดตาย แต่น่าสนใจว่าเพราะอะไรเธอถึงมีสติ
อยู่กับทุกวินาทีได้อย่างแจ่มชัด

“เวลาไปปฏิบัติธรรมไม่เคยสงบนิ่งได้นานเป็นครึ่งชั่วโมงเลย ก็คิดว่าตัว
เองยังปฏิบัติไม่ค่อยได้เท่าไร เราคิดว่าไม่สงบ แต่มันอาจเป็นสิ่งที่สะสมอยู่ใน
ตัว พอเกิดเหตุการณ์ขึ้นมา มันเอามาใช้ได้ เราไม่ตกใจ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
ไม่ถึงหนึ่งนาที่แต่เรารู้ทุกขั้นตอนเหมือนกับว่าเวลามันยืดออกไปเหมือนกับคิด
แต่มันเป็นความรู้สึกตัว อาจารย์ว่าต้องเป็นผลจากการปฏิบัติ” อาจารย์แถม
พูดถึงการปฏิบัติธรรมที่เป็นต้นทุนสำคัญเมื่อเธอประสบอุบัติเหตุครั้งใหญ่ๆ
ถึงสองครั้ง

- ๔ -

ชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ เมื่อตระหนักดีว่าไม่มีใครหนีความตายได้
พ้น อาจารย์แถมจึงเริ่มตระเตรียมในเรื่องการจัดการทรัพย์สินต่างๆ ไปพร้อมๆ
กับการเตรียมใจ นั่นคือให้เวลากับการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง

“การเข้าใจธรรมะเป็นสิ่งที่ควรต้องทำมากที่สุด เรื่องเที่ยวไว้ทีหลัง
เที่ยวก็สนุกนะ แต่เหมือนแค่ครั้งเวลาที่เรากำลังจะเดินทางไป เพราะการตาย

เราหนีไม่พ้นแน่นอน แล้วการตายเราเตรียมตัวได้ มันเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวทุกคน ไม่ต้องโรคมัยไข้เจ็บ อุบัติเหตุตายก็ได้

“เราไม่ได้ปฏิเสธความสนุกสนาน ตัวเองก็มีกิจกรรมที่ชอบ ชี้อารมณ์ วัยหนุ่มสาว ดึกดื่น หรือท้องเที่ยว สิ่งเหล่านั้นก็เป็นความสุข แต่ความรู้สึกที่เป็นปกติ มีอะไรเกิดขึ้นแล้วไม่ทุกข์ หรือถ้าทุกข์แล้วสามารถจัดการได้ ไม่จมอยู่กับความทุกข์ อาจารย์ว่าสิ่งนี้สำคัญ”

เราปิดบทสนทนาด้วยการถามอาจารย์แต่ว่า ในฐานะที่ประสบกับเรื่อง เสียชีวิต และมีคนใกล้ตัวจากไป เธออยากบอกอะไรกับคนที่ยังมองว่าความ ตายช่างแสนไกลตัว

“จะพูดให้เขาฟังว่ามันใกล้ตัวมาก เราต้องเตรียมตัวตาย มันเป็นเรื่องที่ บอกได้ แต่เขาจะอินหรือเปล่า ก็บอกยาก

“การศึกษาธรรมะเป็นสิ่งที่ น่าทำ แค่อารมณ์ของพุทธองค์ มาเพื่อการมีชีวิตที่ดีในสังคม ความกตัญญูรู้คุณ ความเมตตา การให้อภัย และการพึ่งตัวเองนี้ สำคัญมาก ถ้าเราเจ็บป่วยแล้ว ต้องกินยาอย่างเดียว เราต้องพึ่ง



ภาพ: media-cdn.tripadvisor.com

ยาตลอดชีวิต แต่ถ้าเราคิดว่าสามารถบำบัดตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งหมอมานัก มันจะค่อยๆ นำไปสู่เตรียมพร้อมไปเอง การนำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวันกับ ตัวเอง กับการอยู่ร่วมกันในสังคม มันจะค่อยๆ สร้างความแข็งแกร่งให้กับจิตใจ เราเอง”



ใบสมัคร / ต่ออายุสมาชิก จดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง

(ดาวน์โหลดหรือสมัครสมาชิกทางออนไลน์ได้ที่ www.budnet.org)

ชื่อผู้สมัคร..... นามสกุล..... เพศ..... อายุ.....
อาชีพ..... ที่อยู่จัดส่ง.....
..... รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์..... โทรสาร.....
อีเมล..... ระยะเวลา..... ปี (ปีละ ๑๕๐ บาท จำนวน ๔ เล่ม)
เริ่มตั้งแต่ฉบับที่..... เดือน.....
ประเภทสมาชิก ☐ สมัครใหม่ ☐ สมาชิกเก่า (หมายเลขสมาชิก.....)
☐ อุปถัมภ์พระ/แม่ชี/โรงเรียน ระยะเวลา..... ปี สถานที่จัดส่ง.....
..... รหัสไปรษณีย์.....
☐ สมทบทุนทำกิจกรรม..... บาท
รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น..... บาท
โดย ☐ ธนาถิติ ☐ ตัวแลกเงิน ☐ เช็ค ☐ เงินสด ☐ โอนเข้าบัญชีธนาคาร

ส่งจ่ายในนาม

นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์ (ปณ. ศิริราช ๑๐๗๐๒)

เช็คต่างจังหวัดเพิ่มอีก ๑๐ บาท

จดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง

๕๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลาดา) ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

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

โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

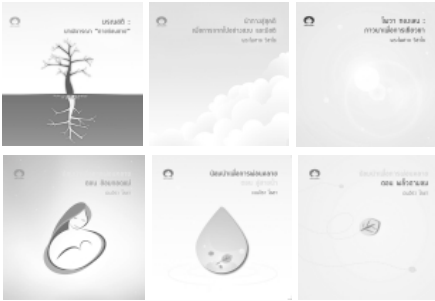
หรือโอนเข้าบัญชี

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



ซีดีเสียง บทภาวนา

อาทิตย์อัสดง ฉบับย้อนหลัง



มรณสติ:

บทพิจารณา “ตายก่อนตาย”

นำทางสู่สุคติ:

เพื่อการจากไปอย่างสงบ มีสติ

โพวา ทองเลน:

ภาวนาเพื่อการเยียวยา

น้อมนำเพื่อการผ่อนคลาย

ตอน อ้อมกอดแม่

น้อมนำเพื่อการผ่อนคลาย

ตอน สู่สายน้ำ

น้อมนำเพื่อการผ่อนคลาย

ตอน พลั่วตามลม

แผ่นละ ๒๐ บาท



วิธีดี สู่ความสงบที่ปลายทาง

บทเรียนชีวิตในยามเจ็บป่วย

แผ่นละ ๕๐ บาท



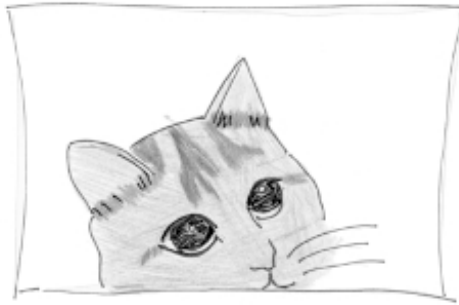
- ฉบับที่ ๑ พินัยกรรมชีวิต
- ฉบับที่ ๒ การดูแลความเจ็บปวดทรมาน
- ฉบับที่ ๓ สถานดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- ฉบับที่ ๔ จิตอาสาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- ฉบับที่ ๕ บทเรียนจากอโรคนาศาล
- ฉบับที่ ๖ ช่วงขณะสุดท้ายของชีวิต
- ฉบับที่ ๗ การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายโดยชุมชนฯ
- ฉบับที่ ๘ Hospis Malaysia
- ฉบับที่ ๙ การวางแผนดูแลรักษาตนเองล่วงหน้า
- ฉบับที่ ๑๐ อาสาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- ฉบับที่ ๑๑ ศิลปะบำบัด ศิลปะเยียวยาใจ
- ฉบับที่ ๑๒ ปวด ใครคิดว่าไม่สำคัญ
- ฉบับที่ ๑๓ การดูแลหลังการสูญเสีย
- ฉบับที่ ๑๔ เรียนรู้สู่สังคมสูงวัย
- ฉบับที่ ๑๕ สดกับยาระงับปวด
- ฉบับที่ ๑๖ การสร้างสังฆะแห่งการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย
- ฉบับที่ ๑๗ ค้นห่องส่องการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน
- ฉบับที่ ๑๘ การสื่อสารเรื่องความตายกับเด็ก
- ฉบับที่ ๑๙ พร้อมก่อนตาย
- ฉบับที่ ๒๐ ความตาย พุดได้
- ฉบับที่ ๒๑ เรียนรู้ความตายจากอัฐรมีบูชา
- ฉบับที่ ๒๒ เผชิญความตายอย่างสงบ อย่างหลงพ้อคำเขียน
- ฉบับที่ ๒๓ เกมไขชีวิต
- ฉบับที่ ๒๔ โนบายตายดี
- ฉบับที่ ๒๕ ทัศนะต่อความตายในโรงพยาบาลสมัยใหม่
- ฉบับที่ ๒๖ ทำบ้านให้น่าตาย

ทุกฉบับสามารถอ่านหรือดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์

www.budnet.org/peacefuldeath/node/30



เฝียวยาด้วยใจรัก



“มีพบบ่ยมมีพลัดพราก หรือจากลา” เป็นคำที่เราคุ้นหู หรือได้ยินบ่อยๆ ซึ่งในยามปกติเราอาจจะไม่มีความรู้สึกใดๆ ต่อคำพูดนี้ หรืออาจจะรู้สึกว่ เออ ก็จริงนะ แต่เมื่อเกิดความรู้สึกเสียกับเรา เราจะรู้สึกทันทีว่ “จริง” และอาจจะรู้สึกว่ ทำไมต้องเป็นฉันด้วย ซึ่งในความเป็นจริง ชีวิตคนเราย่อมต้องผ่านประสบการณ์ลักษณะนี้มาอย่างน้อยสักครั้งหนึ่งในชีวิต บางครั้งอาจจะไม่ได้เป็น “คน” แต่เป็น “สัตว์เลี้ยง” ที่รักและผูกพันมา

ในคอลัมน์นี้ผู้เขียนจะขอเป็นกระบอกเสียงของสัตว์ เพื่อเล่าถึงพฤติกรรมหรือการแสดงออกของสัตว์ที่อยู่ด้วยกันแล้วอีกตัวหนึ่งมาตายจากไป เราเองในฐานะมนุษย์อาจจะสงสัยว่สัตว์สามารถรับรู้การตายของอีกฝ่ายได้ไหม และแสดงออกอย่างไร

ผู้เขียนเองมีความเชื่อว่า สัตว์แต่ละชนิดหรือแต่ละตัวเข้าใจเรื่องความตาย และมีพฤติกรรมการแสดงออกแตกต่างกันไป บางตัวอาจจะซึมเศร้า

บางตัวอาจจะมีพฤติกรรมแปลกๆ ที่มนุษย์อย่างเราอาจจะไม่รู้ว่าหมายถึงอะไร หรือพยายามจะบอกอะไรกับเรา เริ่มจากสัตว์ใหญ่อย่างช้าง เมื่อเพื่อนที่อยู่ด้วยกันตายจากไป ช้างอีกตัวที่อยู่ด้วยจะแสดงอาการซึมเศร้า บางตัวอาจจะมีน้ำตาไหลออกมา หรือลิงชิมแปนซี เมื่อรับรู้ว่าเป็นเพื่อนกำลังจะจากไปอย่างไม่มีวันกลับ ลิงชิมแปนซีตัวอื่นๆ จะนั่งอยู่ข้างๆ บัดเศษหน้าหรือฟางออกจากหน้าเพื่อน แล้วสางผมเพื่อนเบาๆ เหมือนกำลังบอกว่าเป็นครั้งสุดท้าย สัตว์ตัวเล็กๆ ที่เราค้นเคยกันดี เช่น สุนัข หรือแมวก็นั่นแหละ เราอาจจะเคยได้ยินเรื่องเล่าที่ว่า สุนัขนั่งเฝ้าเพื่อน หรือเจ้าของที่ตายแล้ว ไม่ยอมไปไหน จนมีคนมาพบเจอก็หลายครั้ง กับสัตว์ที่ผู้เขียนเองคุ้นเคยดีอย่างแมว ก็แสดงปฏิกิริยาหลากหลายกันไป จากประสบการณ์ที่เลี้ยงมาหลายตัว หลายรุ่น ต้องผ่านประสบการณ์ความสูญเสียมาบ้าง ผู้เขียนพบว่าแมวสามารถรับรู้การตาย หรือการพลัดพรากที่เกิดขึ้นได้



เช่น แม่บ๊อง ตอนที่ลูกแมวอายุไม่ถึงเดือนมีอาการป่วย และเสียชีวิตในเวลาต่อมา ผู้เขียนพยายามจะเข้าไปอุ้มเอาลูกแมวที่ตัวเย็นแล้วออกมา ทำให้แม่บ๊องกระวนกระวายมาก ไม่ยอมให้จับออกมา ทั้งส่งเสียงขู่ และเอาตัวมาบังไว้ แม้จะเอาออกมาได้สำเร็จแต่ดูเหมือนจะไม่พอใจผู้เขียนเมื่อไปอยู่ใกล้ลูกๆ ที่เหลืออยู่ ต้องใช้เวลาเป็นเดือนกว่าเธอจะยอมให้ลูบ จับตัว หรือเล่นกับลูกๆ ของเธอได้ดังเดิม รวมถึงพฤติกรรมที่มักจะร้องเรียก หรือเดินหาตามที่ต่างๆ ในบ้าน เพราะคิดว่าลูกไปอยู่ที่อื่นก็ค่อยๆ หายไปด้วย

ต่างจากแม่เหมียว เมื่อตอนที่ลูกเธอตายด้วยเหตุที่ไม่คาดคิดมาก่อน ตอนที่ไปเอาลูกแมวออกมาจากตัวเธอ ผู้เขียนพูดเพื่อให้เธอรับรู้าลูกแมวจากไปแล้ว ให้เธอได้มองลูกเธอเป็นครั้งสุดท้าย ดูจากแวตาทที่มองมาเห็นความเศร้าปนอยู่ในนั้น คราวนี้ผู้เขียนใช้เวลาอยู่กับเธอนานกว่าแต่ก่อน กอดหรือ

ลูบตัวเพื่อปลอบใจเธอ ซึ่งเห็นได้ชัดว่าทำให้เธอกลับมาเป็นปกติได้เร็วกว่า
ไม่เดินร้องเรียกหาลูกเหมือนกับแม่บึ้งแม่จะเป็นกรณีเดียวกัน

หรือกรณีของหมูเงิน ตอนที่เมฆหมอก ลูกแมวที่เอามาเลี้ยงตอนหมู
เงินโตแล้ว วันที่ให้ทั้งสองเจอกันครั้งแรก เราบอกหมูเงินว่า ต้องรักน้อง
ดูแลน้องนะ ซึ่งหมูเงินก็รัก และยอมน้องมาตลอด จนวันหนึ่งเมื่อเมฆหมอก
มาตายจากไป แม่ของผู้เขียนเดินไปพบหมูเงินนั่งเฝ้าน้องซึ่งนอนหมดลม
หายใจแล้วอยู่บนระเบียงบ้าน นับแต่นั้น หมูเงินก็มักจะนั่งรอน้องอยู่ตรง
นั้นเป็นเวลานานๆ เวลายิ่งผ่านไป หมูเงินก็ดูเหมือนจะมีอาการซึมเศร้า ไม่
ค่อยยอมกินอาหาร และมักจะไปนอนอยู่ตรงที่ที่น้องนอนเสียชีวิต หรือไปอยู่
ในที่ที่น้องมักจะชอบไปอยู่ ผู้เขียนแม้จะพยายามให้ความรัก แต่ดูเหมือน
ความเป็นคน กับความเป็นสัตว์จะมีความต่างกันอยู่ ทำให้บางครั้งก็ทดแทน
กันยาก

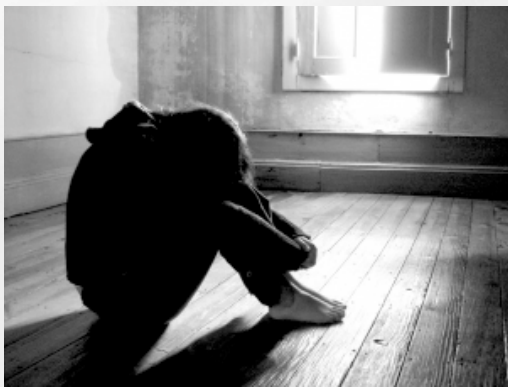
ข้อค้นพบสำคัญอีกอย่างคือ การทำความเข้าใจกับความสูญเสียที่เกิด
ขึ้นคือส่วนที่ยากที่สุด เพราะความสัมพันธ์ระหว่างกันเกิดจากปัจจัยที่เรา
มองไม่เห็นด้วยตา แต่อาจจะเป็นความทรงจำหรือประสพ-
การณ์ที่เคยมีร่วมกัน ซึ่งเราที่เป็นคน อาจจะเข้าใจความ
ผูกพันระหว่างสัตว์ยาก แต่ทั้งหมดนี้ก็คงไม่ยากเกินกว่า
หัวใจที่มีความรัก ความเมตตาให้กับเพื่อนร่วมโลกไป
เดียวกันจะทำความเข้าใจ และดูแลซึ่งกันและกันได้
เพราะเราเองเมื่อสูญเสียก็ต้องการความรัก ความ
เข้าใจจากคนรอบข้าง สัตว์เองก็ย่อมไม่ต่างกัน เพียงแต่
มนุษย์อย่างเราจะแปลสัญญาณที่เขาส่งมาถูกไหม





ถาม-ตอบ ทุกมิติความตายกับชีวิต
|| พระไพศาล วิสาโล และคณะ

รู้สึกผิดและทำใจไม่ได้ ที่คนใกล้ชิดฆ่าตัวตาย



ภาพ: www.codrosu.ro

ปจจา: หลวงพ่อคะ แม่หนูเสียไปเมื่อ อายุ ๗๓ ปี สาเหตุการตายตามใบมรณบัตร คือกินยาเกินขนาด หลังๆ แม่หลงลืมว่าเก็บของไว้ที่ไหน กลัวหายเลยเก็บซุกไว้ และหาไม่เจอ จะโทษแม่บ้านเป็นประจำว่าขโมยไปหรือแกล้งแกล้วจะแข่งคนที่เอาไป พวกลูกๆ พยายามบอกว่าใครๆ ก็ลืมกันได้ ไม่ต้องกลัวใครจะโทษแม่ว่าทำของหาย พุดหลายๆ ครั้งเข้าแกก็น้อยใจ ชอบบอกว่าอยากตายแล้ว แก่แล้วไม่มีอะไรดี

วันนั้น บ้านหนูเพิ่งจะย้ายเข้าบ้านใหม่ได้ ๕ วัน แม่อาจไม่คุ้นเคยกับที่เก็บของ เลยกินรักษาโรคเกาต์ของพ่อไปหนึ่งกำ ประมาณ ๓ - ๔ ทุ่ม พ่อหนูบอกให้ไปโรงพยาบาล แกบอกว่าไม่เป็นไร แกอาเจียนและถ่ายแล้ว เลยแยกย้ายกันเข้านอน พ่อเล่าว่า แกอาเจียนและถ่ายท้องทั้งคืน ประมาณตี ๔ มาปลุกพ่อ แล้วบอกว่าไม่ไหว ให้พาแกไปโรงพยาบาลที่

พอมาถึงโรงพยาบาล แจ้งหมอ เอายาที่แก็กินให้หมอดู หมอบอกว่า ยาถูกดูดีชิมไปหมดแล้ว มันจะไปทำลายเซลล์อวัยวะสำคัญทุกส่วนของร่างกาย ถ้ามาทันทีจะล้างท้องทัน ตอนนี้ต้องรักษาตามอาการไป แม่บ่นว่าเมื่อยมาก นอนกระสับกระส่ายอยู่ตลอดเวลา ไม่นานหมอแจ้งว่าตัวบวม ไตวายเฉียบพลัน กล้ามเนื้อสลายทั่วร่างกาย และเสียชีวิตตอนตี ๓ กว่าๆ สองวันต่อมา

ที่บ้านเศร้าเหลือเกินคะหลวงพ่อ โดยเฉพาะพ่อหนู โทษตัวเองว่าเป็น ความผิดของพ่อเองที่ไม่บอกพวกหนูให้พาแม่ไปโรงพยาบาลเลย พวกหนูก็ เสียใจที่เคยบ่นแม่เรื่องแม่ลืมนอนแล้วโทษแต่คนอื่น แกว่ว่าพวกหนูเชื่อ คนใช้มากกว่าแก็

เวลาผ่านไป ๒ เดือนแล้ว ยังทำใจกันไม่ได้เลย กลัวแก็ไปที่ไม่ดี เพราะเท่ากับแก็กินยาฆ่าตัวตาย พวกหนูรู้ๆ กันตามสมควรว่าบาปมาก ต้อง ตกนรกนานหลายกัปหลายกัลป์กว่าจะมาเป็นคนใหม่ ... เศร้าใจ เสียใจ และ กลุ้มใจมากคะ แม่ไปอยู่ที่ดีไหม หนูจะช่วยแม่ได้ยังไง คิดว่าต้องไปปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิส่งบุญให้แม่ แต่หนูเพิ่งคลอดลูกได้ ๔ เดือน มีภาระ ใ้หัวแม่ แล้ว บอกแม่ว่า ถ้าหนูหมดภาระเรื่องลูก คือลูกโตแล้ว จะหาโอกาสไปปฏิบัติ ธรรมส่งบุญให้แม่ มันจะนานเกินไปไหมคะ แม่จะทุกข์ทรมานมากไหม ระหว่างนี้จะช่วยแม่ได้ยังไง

กราบขอบพระคุณคะ

พระไพศาล วิสาโล: ก่อนอื่นควรเข้าใจว่าการฆ่าตัวตายไม่ใช่บาปหนัก การ ฆ่าคนอื่นต่างหากที่เป็นบาปหนัก ยิ่งฆ่าพ่อฆ่าแม่หรือฆ่าพระอรหันต์ด้วยแล้ว ถือเป็นอนันตริยกรรมเลยก็เตี๋ยว (ฆ่าตัวตายไม่ใช่อนันตริยกรรม)

อย่างไรก็ตามการฆ่าตัวตายมักทำด้วยจิตที่เป็นอกุศล ยิ่งกว่านั้นหาก วินาทีที่กำลังจะตายนั้น จิตสุดท้ายเป็นอกุศล ไม่ว่าจะเป็นความโกรธเกลียด

ความน้อยเนื้อต่ำใจ ความท้อแท้ผิดหวัง จิตย่อมมีอบายเป็นที่หมาย (แต่ถ้า
ตอนจะตาย จิตพลิกกลับ ปล่อยวางอารมณ์ที่เป็นอกุศลได้ ก็ไม่ไปอบาย
หรือหากทำได้มากกว่านั้น เช่น พิจารณาเห็นธรรมจากทุกข์ที่กำลังบีบคั้น
อย่างแรง จนแจ่มแจ้งในไตรลักษณ์ ก็สามารถบรรลุธรรมได้ ดังเกิดกับพระ
เถระและพระเถรีหลายท่าน ในสมัยพุทธกาล อาทิ พระโคธิกะ หรือพระสัปป
ทาส เป็นต้น)

เนื่องจากตอนนี้เราไม่สามารถรู้ได้ว่าคุณแม่ของคุณอยู่ในภพภูมิใด สิ่ง
ที่ถูกต้องควรทำคือ อุทิศบุญกุศลไปให้ท่าน เช่น ถวายสังฆทาน หรือบริจาคเงิน
เป็นทุนสนับสนุนการปฏิบัติธรรมแล้วอุทิศบุญกุศลให้ท่าน อันที่จริง แม้แต่
การปฏิบัติธรรม คุณก็สามารถทำได้เลยที่บ้าน ไม่จำเป็นต้องไปเข้าคอร์ส
หรือเข้าวัด เมื่อว่างจากการเลี้ยงลูก ก็นั่งสมาธิตามเวลาที่มี ก่อนทำจะสวด
มนต์ก่อนก็ได้เพื่อเตรียมจิตให้เป็นกุศล เมื่อทำสมาธิเสร็จก็ตั้งจิตอุทิศบุญ
กุศลให้ท่าน วันหนึ่งคุณจะทำอีกครั้งก็ได้เมื่อมีเวลาว่าง



นิราศชนิดนี้

ท่องไปในโลกการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ประสบการณ์จากการดูงานพาลิเอทีฟแคร์

(การดูแลแบบประคับประคอง)

ในมุมมองของ นพ.สกล สิงหะ

ประธานหน่วยชีวิตันตานิบาล รพ.สงขลานครินทร์

สำนักพิมพ์สยาม ราคา ๒๕๐ บาท



สูญเสีย ไม่สูญเสียเปล่า

ม.ล.สุภาสินี จรุงโรจน์ คุณครูการศึกษาพิเศษ มูลนิธิสถาบันแสงสว่าง เคยผ่านประสบการณ์การสูญเสียคุณพ่ออย่างกะทันหัน และเสียน้องสาวจากโรคมะเร็งในสมองทั้งคู่ ที่ก่อนหน้านี้จะป่วยน้องสาวเธอเป็นคนแข็งแรงและดูแลตัวเองเป็นอย่างดี ความสูญเสียทั้งสองครั้งแม้ยากจะทำใจ แต่เธอก็ยอมรับและเห็นสัจธรรมของชีวิตว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนไม่แน่นอน การสูญเสียจึงไม่สูญเสียเปล่า แต่ได้ช่วยให้เธอวางแผนรับมือกับอนาคตได้เป็นอย่างดี



“ตอนคุณพ่อเสีย แขนอนดูทีวีอยู่ดีๆ แล้วก็หลับไปเลย เราก็ทำไม่ลุกไม่ตื่น พาไปโรงพยาบาลหมอบอกว่าไปแล้ว คาดว่าพ่อน่าจะหลับไปอย่างมีความสุข เพราะว่าก่อนหน้านี้เขาจะเสีย เขาก็เปรยๆ กับแม่ล่ะว่า ลูก ๔ คนเขาไม่ห่วงอะไรแล้ว ถึงแม้นอนนี้ใครจะอยู่ค้างเตียงเป็นโสด เขาก็บอกว่าไม่ได้ห่วงอะไร เพราะรู้ว่าลูกเอาตัวรอดทุกคน แล้วก่อนหน้านี้เขาจะเสีย เขาก็ยังไปซื้อของหน้าปากซอย ตอนเย็นยังนั่งกินขนมกับพี่อยู่เลย ตอนนั้นก็ตกใจเพราะพ่อเป็นคนแข็งแรง ไม่เคยไปหาหมอ ไม่เคยเข้าโรงพยาบาล คือว่าอยู่ดีๆ หลับไปเลย

“จากที่พ่อเสีย ทำให้เห็นว่าไม่มีอะไรแน่นอนเลยจริงๆ ชีวิตนี้จะเกิดอะไรก็ได้ จนมาถึงน้องสาวซึ่งเขาเข้าโรงพยาบาลและผ่าตัดใหญ่หลายรอบ ทั้งๆ ที่เป็นคนแข็งแรง จนกระทั่งเขามาป่วย พี่ก็ประหลาดใจมาก งงว่าคนแข็งแรงอย่างเขาทำไมเป็นเนื้องอกในสมองอาการร้ายแรงได้ เพราะเขาไม่ได้ใช้ชีวิตเสี่ยงกับการที่จะเป็นมะเร็งเลย ตามโดยลึกๆ พี่ก็ยังทำใจไม่ได้นะเรื่องน้อง เพราะว่าอายุเขายังน้อยและแข็งแรง แต่มีอะไรบางอย่างมากำหนดให้เขาเป็นอย่างนี้ แล้วเราก็มีเวลาดูแลเขา ใกล้ชิดเขามากขึ้น มีอยู่วันหนึ่งเขาส่ายหน้า ถอนหายใจ แล้วก็บอกว่าเขาไม่ชอบเลยที่เป็นอย่างนี้ เราก็บอกเขาว่า พี่ก็ไม่ชอบนะ แต่ว่ามันเป็นแล้วเราก็ต้องอยู่กับมันให้ได้ ทั้งแม่และพี่น้องทุกคนเอาใจช่วย



“ระยะหลังหมอพยากรณ์โรคนี้ บอกว่าถ้าก้อนเนื้อมันกระจายออกไปอาการเขาจะหลับนาน หลับลึกไปเรื่อยๆ จนกระทั่งหลับไปเลย ระยะท้ายๆ เขาก็นอนทั้งวันจนเราโทรหาหมอ เพราะทั้งข้าวทั้งยากินไปก็ออกมาหมด คงใกล้เวลาเขาแล้ว ก็โทรปรึกษาหมอตลอด ทั้งครอบครัวทั้งหมดก็เห็นร่วมกันว่า ไม่ควรหอบเขาไปโรงพยาบาล ไปใส่หุ่นใส่นี้ ให้เขานอนอยู่บ้านสบายๆ แล้วเราก็ดูแลเขาไป คือหมอพูดอย่างนี้ เราก็อึ้งแล้ว มันดีตรงที่ว่าเราได้เห็นเวทนาของทุกคนที่ยังหนุ่มสาวอย่างน้อง เพราะว่าปู่ป้าเป็น เห็นแม้กระทั่งเวทนาของแม่ซึ่งอายุ ๘๐ กว่า เขาโคกเศร้าเสียใจมากกับการจากไปของน้อง เสียใจมากกว่าตอนพ่อเสียอีก

“เวลาที่เห็นเวทนาอย่างนี้ สะท้อนกลับมาว่าสักวันหนึ่งฉันก็คงจะเป็น
อย่างนี้ แล้วตัวฉันเองจะรับมือกับมันอย่างไรในอนาคต เลยได้คิดว่าถ้าเกิด
อย่างนั้นขึ้นมาตัวเอง จะทำได้ไหม หรือถ้าไม่มีโรคภัยไข้เจ็บอะไรแล้วเกิด
อายุยืนขึ้นมา ๘๐ กว่า แล้วร่างกายเสื่อมโทรมไปตามสภาพ ฉันรับมือตรงนี้ได้
ไหม คือเริ่มคิดถึงอนาคตที่จะต้องรับมือว่าจะต้องทำยังไง ก็มีการวางแผน
ดูแลสุขภาพตัวเองพอสมควร แต่ก็ไม่ใช่จะเคร่งอะไรมากมาย เอาเท่าที่ทำได้

“แต่ก็กลับมานึกย้อนนะว่าวันหนึ่งเราต้องตาย คนรอบๆ ข้างที่เสียชีวิต
โดยอุบัติเหตุมีเยอะแยะ เพื่อนโรงเรียนเก่าไม่เจอกัน ๓๐ ปี แล้วมาเจอกันใน
เฟซบุ๊ก ก็ทักกันว่าจะนัดเจอกันกินข้าว อ้าว เขาไปขับรถชนเสาไฟฟ้าตาย
หรือเพื่อนบางคนป็นหลังคาขึ้นไปซ่อมหน้าต่าง แล้วร่วงตกลงมา แล้วก็ตาย
หรือคนรอบข้างเริ่มไม่สบาย เพื่อนบางคนเปลี่ยนไตมาสองรอบแล้ว ก็ทำให้
ต้องมานึกถึงตัวเราว่า ถ้าเราต้องมาเผชิญแบบนี้เราจะทำยังไง อย่างใกล้ชิด
ที่สุดก็คือน้อง เพราะว่าเราเห็นอาการเขาตั้งแต่เริ่มแรก เขาเข้าผ่าตัดพินขึ้น
มาเขาเป็นยังไง กราฟมันจะขึ้นๆ ลงๆ อย่างนี้ตลอด ๑๑ เดือน ช่วงผ่าตัด
พินใหม่ๆ เขาจะดีมาก ต่อมาการพูดการจา
การเดินเหินร่างกายเขาจะดาวน์ลง ก็เข้าโรง
พยาบาลแล้วหมอก็ให้ยามา แต่ตอนหลังยา
ก็เอาไม่อยู่เพราะว่าอาการของโรคมันดำเนิน
ไปเร็วมาก หมอเขาก็พยายามจะบอกตลอด
ว่าจะเกิดอะไรขึ้น



ภาพ: www.cru.org

“จากที่เราดูแลเขาโดยตลอด ทำให้ได้คิดว่า เราไม่ควรจะละเลยคนที่
อยู่กับเราใกล้ๆ คนในครอบครัวทุกคนเลย ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่พี่น้อง สามิภรรยา
ลูก บางทีการที่อยู่ด้วยกันทุกวันมันชิน แล้วก็ไม่ได้เอาใจใส่ เหมือนกับว่าเธอ
ก็เป็นพร็อบบอยในบ้าน คือก็นั่งอยู่ตรงนั้น แต่ไม่ได้เข้าไปถามไถ่ความรู้สึก
หรืออะไร จริงๆ เราควรมีปฏิสัมพันธ์กันให้มาก

“อีกอย่างก็ควรตระหนักไว้ทุกลมหายใจว่า ความทุกข์คือความจริงอันประเสริฐ คือทุกข์มาวันนี้ก็เป็นแล้ว จะอยู่กับมันยังไง อยู่กับเหตุการณ์ Ding เดียดเฉพาะหน้าที่เราเรียกว่าก่อนทุกข์ ผ่านคลายกับมันได้ไหม ทุกข์มาก็อย่าไปตีโพยตีพาย พยายามนิ่งแล้วก็อยู่กับมันให้ได้ แล้วก็พยายามแก้ปัญหา มันมีวิธีทางออกอะไรบ้าง ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ คือพยายามมีสติ ตระหนักกับปัจจุบัน ตอนนี้งากำลังทำอะไร ตอนนี้งาน การตั้งใจทำงานก็คือการทำบุญอย่างหนึ่ง บางทีเราที่ไม่ต้องไปชวนขายปฏิบัติธรรมอะไรบ่อยๆ คือเราตั้งใจทำงานดีๆ รู้จักแบ่งปัน ทำงานเพื่อส่วนรวมนี่ก็คือบุญแล้ว

“จริงๆ แล้วอยู่กับเด็กพิเศษก็เห็นเวทนาทุกวัน เห็นอาการของเขา เห็นความทุกข์ของพ่อแม่ เห็นความทุกข์ของครูที่เครียด พยายามช่วยแต่ได้ผลไม่เต็มที่ เห็นตรงนี้แล้วก็ทำให้เราปลง ใช้คำว่าปลงนี้ใช่เลย เราก็ดูด้วยความเห็นอกเห็นใจแต่ไม่ไปอินกับเขา ไม่เอาทุกข์มาแบก ในขณะเดียวกันเราก็ต้องให้กำลังใจ ปลอบใจ ยังเคยบอกคุณแม่ว่าการที่ลูกเกิดมาเป็นแบบนี้ เขาเกิดมาเพื่อให้เราทำกุศลนะ เป็นบททดสอบจากพระเจ้า เป็นบททดสอบจากอัลเลาะห์ ก็แล้วแต่ว่าผู้ปกครองจะนับถือศาสนาอะไร พระเจ้าประทานให้มาอย่างนี้ เป็นบททดสอบความอดทน เป็นการทำกุศล

“หลังจากสูญเสียน้อง สิ่งที่ได้ก็คือว่ามันไม่มีอะไรแน่นอนในชีวิต บุปบับไปได้ทุกเมื่อ จะว่าไปความตายก็มีประโยชน์ มันสอนให้มีสติ กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น เพราะเราไม่รู้อนาคตว่าต่อไปจะเป็นยังไง วินาทีนี้ นาทีนี้ วินาทีนี้ อาทิตย์นี้ เดือนนี้จะเป็นยังไง ถ้าเรามีสติเราก็จะสามารถรับมือได้ทุกสถานการณ์ ตอนนี้ก็เลยพยายามกลับมาถามตัวเองว่าเราเป็นใคร ทำอะไรอยู่ ทำไปทำไม ทำเพื่ออะไร แล้วก็ทำตรงนั้นให้ดีที่สุด”



ภาพ: t09.deviantart.net





พุดเรื่องชีวิตและความตายในวันรวมญาติ

งานทำบุญวันครบรอบวันเกิดหรือวันตายของบรรพบุรุษ เช่น งานสงกรานต์ เสงเม้ง ทำบุญกระดูก งานเหล่านี้มักเป็นวันที่มีการรวมญาติ เป็นโอกาสที่จะพุดถึงและแบ่งปันทัศนะเกี่ยวกับชีวิตและความตาย

คำถามที่ช่วยเปิดประเด็นพุดเรื่องชีวิตและความตายเช่น

- เอ...ปู่ย่าตายายของเราตายอย่างไรนะ
- พวกเขาใช้ชีวิตและสุขภาพยามเจ็บป่วยอย่างไร
- ใครเป็นผู้ดูแล
- ถ้าเลือกได้ พวกเราต้องการตายแบบบรรพบุรุษเหล่านั้นไหม
- ถ้าญาติๆ เสียชีวิต จะให้จัดการร่างกายแบบใด (ซ้อฮวงซุ้ยและฝังศพ, เก็บกระดูกใส่โกศฝากไว้ที่วัด, ลอยอังคาร ฯลฯ)

วันรวมญาติดังกล่าวอาจเป็นโอกาสดีที่จะประกาศเจตนารมณ์เกี่ยวกับการเลือกวิธีการรักษาในช่วงท้ายของชีวิต เช่น “อย่าปั๊มหัวใจฉันนะ” “ถ้าฉันหมดสติ ฉันขอให้...เป็นคนตัดสินใจแทนฉัน”

การประกาศเจตนารมณ์ดังกล่าวจะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้ตัดสินใจได้ง่ายขึ้นในช่วงเหตุการณ์วิกฤตของชีวิต

วันรวมญาติดังกล่าวมักมีบรรยากาศชื่นมื่น เป็นน้ำหนึ่งใจเดียว จึงเหมาะที่จะจัดกิจกรรมขอขมา อโหสิกรรม ให้ พุดสะสางสิ่งค้างคาอีกด้วย



ในความเคลื่อนไหว || วรรณวิภา มาลัยนวล

จิตตปัญญาศึกษา...สู่ชีวิตที่ดีงาม

(Contemplative Education: The Right Livelihood)

วันที่ ๕-๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ที่ผ่านมา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดงานการประชุมวิชาการประจำปี จิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ ๗ ขึ้น เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ เพื่อการตื่นรู้ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานและเกิดจิตสำนึกใหม่ มุ่งให้เกิดประโยชน์กับเพื่อนมนุษย์อย่างเต็มกำลังความสามารถ เพื่อเจริญรอยตามพระราชปณิธานของสมเด็จพระราชบิดา ที่ว่า “True



success is not in the learning, but in its application to the benefit of mankind.” ความสำเร็จที่แท้ มิใช่อยู่ที่การเรียนรู้เท่านั้น แต่อยู่ที่ความสามารถในการประยุกต์ใช้ความรู้นั้นให้เกิดประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติ

หนึ่งในกิจกรรมวันนั้น คือปาฐกถาเกียรติยศของคุณพ่อซีริล นิพนธ์ เทียนวิहार ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและฝึกอบรมศาสนาและวัฒนธรรมชุมชน

เชียงใหม่ ท่านได้กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า “ความรอดของโลกจะเป็นไปได้เมื่อมนุษย์สามารถที่จะเห็นธรรมชาติแล้วรู้สึกมหัศจรรย์ ว่าธรรมชาติให้ชีวิตคนเรา ไม่ว่าการหายใจ ดื่มน้ำ รับประทานอาหาร ฯลฯ ล้วนมาจากธรรมชาติทั้งสิ้น ซึ่งต่างจากความคิดทางระบบวัตถุนิยม ที่จะ ‘ปู้ยี่ปู้ยำ’ ต่อธรรมชาติอย่างไรก็ได้ เพราะเห็นทุกสิ่งเป็น object เป็นเพียงวัตถุ ไม่เห็นทุกสิ่งเป็น subject ที่เป็นคู่สัมพันธ์และให้ชีวิตกับมนุษย์เรา ต่อเมื่อเราสอนเด็กให้รู้ว่า ‘ดิน’ ไม่ใช่ ‘ซี’ แต่เป็น ‘แม่’ เด็กจะเปลี่ยนจากการมองแบบ object ไปสู่ subject ที่ว่า เขาจะไม่มีชีวิตอยู่ได้ ถ้าไม่มีแม่ธรณี นี่คือเซนส์ของการที่จะเปลี่ยนจิตเปลี่ยนใจ เปลี่ยนโลกทัศน์แห่งการเรียนรู้ที่จะอยู่กับธรรมชาติและไม่ทำร้ายธรรมชาติ”

จากประสบการณ์ความเจ็บป่วยที่นำพาความเติบโตทางปัญญา ท่านเล่าให้ฟังว่า “สามเดือนแห่งการเป็นอัมพาต คือประสบการณ์ชีวิตด้านใน ไปสู่ความเข้าใจการสัมพันธ์กับโลก ตอนเกิดมาไม่รู้หรือกว่า อากาศ ดิน น้ำ ครอบคร้ว ทุกสิ่งอย่างสำคัญ ต่อเมื่อมือเท้ากระดิกไม่ได้เลย กลับกลายเป็นช่วง contemplative (ใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง) ที่ดีที่สุด ที่จะต้องยอมตายต่อตัวเอง การยอมรับความจริงที่ไม่ใช่แค่ระดับสมอง การยอมรับที่ระดับ conscious (จิตสำนึก) ยังไม่พอ ต้องไปสู่การยอมรับในระดับ unconscious (จิตไร้สำนึก) และ subconscious (จิตใต้สำนึก) ว่ายอมตาย ตายก่อนตายไม่ง่าย แต่เมื่อผ่านไปสามเดือน มีคืนหนึ่งเกือบจะตายแล้ว หายใจไม่ออก เหมือนคนจมน้ำ ขอให้ญาติช่วยลูบหลังแล้วบอกว่า ให้ยอมตายๆ ไปเรื่อย จนกระทั่งตื่นขึ้นมาอีกครั้ง พบว่าเมื่อยอมตายจากตัวเองจริงๆ ในระดับจิตใต้สำนึก ร่างกายกลับมาเริ่มกระดิกนิ้วได้ เป็นมหัศจรรย์ของชีวิต ทำให้เห็นว่ามียพลังในทุกสรรพสิ่ง และสำนึกว่าเรามีชีวิตไม่ใช่เพราะเรา แต่เป็นเพราะทุกสรรพสิ่งที่อยู่รอบด้าน และนี่คือสภาวะที่เรียกว่า ‘ชีวิตที่ตื่นาม’ การดำรงชีวิตที่ชอบธรรมและไปสู่คุณงามความดี”

จากคำถามที่ว่า จะนำการเรียนรู้การสอนเรื่องเหล่านี้ไปใช้ในการสอนเยาวชนคนรุ่นใหม่ได้อย่างไร คุณพ่อให้ข้อแนะนำว่า “ต้องให้เด็กมีประสบการณ์ตรงกับธรรมชาติและช่วยให้เขาได้สัมผัสกับดิน กับน้ำ และธรรมชาติต่างๆ เพื่อตั้งให้เขาตระหนักรู้ว่า ชีวิตของเขานั้นล้วนมาจากสิ่งเหล่านี้ และถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ ตัวเขาก็ต้องตาย ระบบการศึกษาต้องเปลี่ยนจากด้านวัตถุ ไปเป็นเข้าหา ‘Source of life’ (แหล่งกำเนิดชีวิต) ว่าทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ให้ชีวิตเรา เราก็ต้องรักษาสรรพสิ่งด้วย ให้เด็กมี interconnect, interrelation และ interdependent (ความเชื่อมโยงสัมพันธ์อิงอาศัยกันและกัน) ถ้าเด็กตระหนักได้ว่าจำเป็นต้องมีชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืน ก็จะไม่เปลี่ยนแปลงความคิดได้ ส่วนการศึกษาเรื่องศาสนานั้น แทนที่จะศึกษาแต่เพียงแบบ dogma หรือ หลักเกณฑ์คำสอนแต่ควรต้องศึกษาแบบอยู่ในชีวิตประจำวัน ว่าศาสนาคือ relation (ความสัมพันธ์) และสอนให้มีประสบการณ์ตรงด้วยตัวเองกับข้อธรรมะต่างๆ”



FB: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

นอกจากนี้ในงานยังมีการนำเสนอผลงานวิจัยของบัณฑิตจิตตปัญญาศึกษา รวมถึงเปิดให้มีเวทีการเรียนรู้ด้วยกระบวนการแบบจิตตปัญญาโดยแยกเป็น ๔ ห้องย่อย คือ ๑. หนทางแห่งจิตตปัญญาศึกษาในการวิจัย เป็นเวทีที่มุ่งเน้นที่การร่วมกันศึกษางานวิจัยแนวใหม่ๆ ที่เปิดพื้นที่ให้หนทางแห่งจิตตปัญญาศึกษา ๒. กระบวนการเรียนรู้เพื่อการมีชีวิตที่หลอมรวมในห้องเรียนชีวิตที่หลอมรวมกับธรรมชาติที่ชวนให้ผู้เรียน ได้มีโอกาสค้นพบครู ผู้ประเสริฐแห่งตนเอง ๓. ลมหายใจสุดท้าย สู่ชีวิตที่ดั่งาม การเข้าใจโลกและชีวิต เห็นและยอมรับทุกสิ่งได้ตามความเป็นจริง ตลอดหนทางแห่งชีวิตเพื่อนำไปสู่การตายที่ดั่งาม และ ๔. สื่อสารศิลป์เพื่อการตระหนักรู้ สื่อเพื่อการ

ตระหนักรู้ และศิลป์เพื่อการเปลี่ยนแปลง รวมถึงการสำรวจและค้นพบความเป็นตัวเองอย่างถ่องแท้ในฐานะคนทำสื่อ

ทุกกิจกรรมในการอบรมนี้ ล้วนมุ่งเป้าให้ผู้เข้าร่วมซึ่งเป็นคณาจารย์ และผู้สนใจ ได้รับแนวความคิดเพื่อก้าวให้พ้นวิกฤตแห่งการศึกษา โดยใช้หลักการการศึกษาในฐานวัฒนธรรมโดยเอาชีวิตเป็นตัวตั้งแทนการนำเอาวิชามาเป็นตัวตั้งและเน้นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ที่เสริมด้วยจิตตปัญญาศึกษาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและจิตสำนึกใหม่

นอกจากนี้โครงการ ‘ความตาย พุดได้’ โดย เครือข่ายพุทธิกาฯ ยังได้ร่วมกิจกรรมจัดบุณนิทรรศการ และให้คำแนะนำกิจกรรม รวมถึงแจกหนังสือ และเอกสารต่างๆ ของโครงการเพื่อชีวิตและความตายที่ตีพิมพ์อีกด้วย



ฉลาดทำศพ: การจัดและร่วมงานอย่างเรียบง่าย ได้ปัญญา

ภัสร์นวลี ศรีสุวรรณ เขียน

เครือข่ายพุทธิกา พิมพ์

บริจาคสมทบค่าจัดพิมพ์ ๖๐ บาท



พูดถึงงานศพครอบคลุมทุกมิติ ทั้งด้านความเชื่อ พิธีกรรม และคตินิยมจากงานศพ ขณะเดียวกันก็มุ่งหมายให้เป็นคู่มือจัดงานศพที่มีสาระด้วย จึงให้ข้อมูลในเชิงปฏิบัติ อาทิ ขั้นตอนการจัดงานค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งทางเลือกที่น่าสนใจ นอกจากนี้ยังให้คำแนะนำในการรับมือกับความเศร้าโศกและการเตรียมใจในระหว่างจัดงาน สำหรับผู้ที่ไปร่วมงานศพ หนังสือเล่มนี้ได้ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์เช่นเดียวกัน



เกมไฟ ไขชีวิต

เครื่องมือการเรียนรู้ ทบทวน และสนทนาเรื่องชีวิตและความตายผ่านเกมไฟ พัฒนาโดย Common Practice และโครงการความตาย พุดได้ เครือข่ายพุทธิกา ชุดละ ๑๖๐ บาท



สมุดเบาใจ

ความต้องการของฉันเกี่ยวกับสุขภาพช่วงสุดท้าย และการตายดี

รูปแบบหนึ่งของหนังสือแสดงเจตนาล่วงหน้าเลือกวิธีการรักษา ในช่วงท้ายของชีวิต ซึ่งบุคคลสามารถจัดทำเตรียมไว้ใช้ยืนยัน เจตนาของเจ้าของร่างกายเมื่อเข้าสู่วิกฤตของชีวิต เป็นเอกสาร ที่ช่วยสื่อสารความต้องการของบุคคลให้ครอบครัว และบุคลากร สุขภาพได้รับรู้อย่างชัดเจน

พัฒนาโดย โครงการความตาย พุดได้

สนใจติดต่อเครือข่ายพุทธิกา (บริจาคตามศรัทธา)



สยบภูมิแพ้ด้วยน้ำเห็ดสามอย่าง-ข้าวงาดำ



topvacuumselaermachine.weebly.com

ใครที่ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้คงทราบดีถึงความทรมานจากอาการของโรค ที่มีตั้งแต่ระดับสร้างความรำคาญไปจนถึงคุกคามชีวิตเลยทีเดียว คุณชญาพร แพรแก้ว เป็นคนหนึ่งที่เคยป่วยเป็นภูมิแพ้หนักมาก มีอาการคันตามต่อม น้ำเหลือง ๘ จุดทั่วร่างกาย คันจนนอนไม่ได้ แขนหน้าอก หายใจไม่ออก ต้องกินยาสเตียรอยด์ครั้งละเม็ดวันละสามครั้งต่อเนื่องนานนับสิบปี จนเกือบจะเป็นโรคแพ้ภูมิตัวเองหรือโรคฟุ่มพวง เพราะกันเริ่มลืบ แขนใหญ่ หน้ากลม เป็นพระจันทร์ มีผื่นคันเม็ดเล็กๆ ขึ้นตามผิวหนัง ผม่วมาก กระดุกเปราะดังกรอบแกรบ ปวดหลัง ปวดกระดุก ปวดไต ข้อมือและตัวบวม ตาแดง เหมือนคนติดยาเสพติด เบลอ ไม่มีสติ อาการหนักจนเกือบเสียชีวิตไปแล้ว จนวันหนึ่งเธอได้ชมรายการชีวิตชีวา ของโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร แนะนำให้กินน้ำเห็ดสามอย่างเพื่อช่วยขจัดสารพิษและฟื้นฟูร่างกาย จนเธอหายจากอาการภูมิแพ้กลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขในปัจจุบัน น้ำเห็ดสามอย่างคืออค์วินที่กินชีวิตให้เธอกลับมาสุขภาพแข็งแรง และบอกเล่าประสบการณ์กับผู้เขียนได้ในวันนี้

เห็ด เป็นอาหารประเภทผักที่ปราศจากไขมัน มีปริมาณน้ำตาลและเกลือค่อนข้างต่ำ ทั้งยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์นานาชนิด ได้แก่ กรดอะมิโนกลูตามิก ที่ช่วยกระตุ้นประสาทการรับรู้รสอาหารของลิ้นให้ไว กว่าปกติ ทำให้เห็ดมีรสชาติคล้ายกับเนื้อสัตว์ มีวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินบีรวม (ไรโบฟลาวิน) และไนอาซิน ซึ่งช่วยควบคุมการทำงานของระบบย่อยอาหาร มีเกลือแร่ เช่น ซีลีเนียม ทำหน้าที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน มีโพแทสเซียม ทำหน้าที่ควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจ รักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่างๆ ทั้งยังลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ และอัมพาต รวมถึงมีทองแดงที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานของธาตุเหล็ก

นอกจากคุณค่าทางอาหารแล้ว เห็ดยังมีสรรพคุณทางยาใช้รักษาโรคต่างๆ ได้มากมาย เช่น ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะสำคัญต่างๆ เช่น สมอ หัวใจ ปอด ตับ และระบบไหลเวียนของโลหิต ชาวจีนจัดเห็ดเป็นยาเย็น เพราะมีสรรพคุณครอบจักรวาลที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย เนื่องจากพวกเขาเชื่อว่าเห็ดสามารถช่วยลดไข้ เพิ่มพลังชีวิต ดับร้อนใน แก้ไข้ใน บำรุงร่างกาย ลดระดับน้ำตาลและคอเลสเตอรอลในหลอดเลือด ลดความดัน ขับปัสสาวะ คลายหูดหงิด บำรุงเซลล์ประสาท รักษาอาการอัลไซเมอร์ และที่สำคัญยังยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งได้อีกด้วย

การนำเห็ดสามอย่าง มาต้มรวมกันจะมีค่ากรดอะมิโนที่สามารถลดอัตราการเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ ทั้งยังช่วยล้างพิษที่สะสมในตับ ทั้งจาก



ภาพ: health.mthai.com

อาหารและสารเคมี เช่น พิษจากสุรา สารตกค้างในเนื้อสัตว์ สารเคมีจากเครื่องสำอาง และพิษจากสารอนุมูลอิสระ นอกจากนั้นยังล้างไขมันในตับ ทำให้ตับแข็งแรง สร้างเม็ดเลือดแดงได้ดี คุณภาพพรตึ่มน้ำเห็ดสามอย่างทุกวันต่อเนื่องเป็นเวลา ๓ เดือน จึงเห็นผลว่าร่างกายค่อยๆ ขับสารพิษและยาที่สะสมอยู่ออกไป อาการเจ็บป่วยต่างๆ ค่อยๆ ลดลงจนหายไปในที่สุด

วิธีการต้มน้ำเห็ดสามอย่าง คุณภาพพรแนะนำดังนี้ค่ะ

- นำเห็ด ๓ ชนิดในปริมาณเท่าๆ กัน จะเป็นเห็ดฟาง เห็ดหูหนูขาว เห็ดหูหนูดำ เห็ดนางฟ้า เห็ดหอม เห็ดออริโนจิ เห็ดเข็มทอง หรือเห็ดอะไรก็ได้ที่เราชอบมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เตรียมไว้จากการทดลองนำเห็ดมาต้มรวมกันคุณภาพพรพบว่าควรใช้เห็ดหอม เห็ดเข็มทอง และเห็ดออริโนจิ ๓ อย่างนี้จะได้น้ำเห็ดรสชาติดีที่สุด
- ใส่น้ำประมาณ ๑ ถึง ๑.๕ ลิตร แล้วต้ปปริมาณเห็ด ต้มให้เดือด แล้วหรีไฟต้มต่ออีกประมาณ ๑๕ นาที จากนั้นกรองเอาเนื้อเห็ดไปทำอาหาร ส่วนน้ำเห็ดเก็บใส่กระติกเก็บความร้อน ต้มอุ่นๆ แทนน้ำเปล่าได้ตลอดวัน
- อาจใส่ใบเตยหรือมะตูมแห้งย่างไฟเพื่อช่วยเพิ่มรสชาติให้หอมตึ่มง่าย ขึ้น แต่ไม่ควรปรุงแต่งรสชาติด้วยเกลือหรือน้ำตาลคะ

นอกจากต้มน้ำเห็ดสามอย่างเป็นประจำแล้ว คุณภาพพรยังกินข้าวผสมงาดำบดทุกมื้อ โดยนำงาดำที่ยังไม่คั่ว ๑ ถ้วย มาร่อนเอาทรายหรือฝุ่นออกให้สะอาด จากนั้นปั่นให้ละเอียดนำไปหุงรวมกับข้าวกล้อง ๑ ถ้วย ใส่ น้ำ ๒ ถ้วย สำหรับคนที่เพิ่งเริ่มรับประทานอาจใส่งาที่ละน้อยก่อนเพื่อให้คุ้นชินกับรสชาติแล้วค่อยเพิ่มปริมาณให้มากขึ้นเท่าที่ตัวเองรับได้ แต่อย่าใส่มากเกินไปเพราะจะทำให้ข้าวขมไม่อร่อย และอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ การกินงาดำป่นนี้คุณภาพพรกล่าวว่าเคยดูรายการของโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรแนะนำให้กินงาดำป่นวันละ ๑ ชิต จะช่วยซ่อมแซมกระดูก บำรุงไต เมื่อ

เธอกินต่อเนื่องเป็นประจำก็พบว่าอาการปวดกระดูกค่อยๆ หายไป มวลกระดูกเพิ่มขึ้น ไม่มีเสียงดังกรอบแกรบอีก ผมที่ร่วงก็ขึ้นมามากดำ เงางาม มีน้ำหนัก ผิวพรรณก็เปล่งปลั่งสดใสขึ้น

เมื่อพิจารณาคุณสมบัติของงาดำ ซึ่งถือเป็นราชินีแห่งพืชน้ำมัน ราชินีแห่งธัญพืช ก็พบว่างาดำอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุ มีวิตามินบี ๑ บี ๒ บี ๓ บี ๕ บี ๖ บี ๙ แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม โซเดียม ฟอสฟอรัส สังกะสี เหล็ก ที่ช่วยบำรุงร่างกาย ได้ทุกส่วนตั้งแต่ผม ผิว กระดูก เล็บ ระบบขับถ่าย บำรุงหัวใจ เหมาะกับคนทุกวัยตั้งแต่เด็กจนถึงวัยทอง ทั้งยังช่วยป้องกันภาวะกระดูกพรุนอีกด้วย

นอกจากนี้ งาดำยังมีสารสำคัญ คือ เซซามีน ซึ่งมีประโยชน์มากมาย ช่วยเผาผลาญสลายไขมัน ลดความอ้วน เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ลดการดูดซึม และการสังเคราะห์คอเลสเตอรอล ทำให้ระดับไขมันอยู่ในสัดส่วนพอดี ช่วยการทำงานของวิตามินอี ป้องกันการเสื่อมของเซลล์ในระบบประสาท ด้านการอักเสบ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นสูง สามารถดักจับอนุมูลอิสระสาเหตุของริ้วรอย แก้ปัญหาผิวเหี่ยวย่น และเพิ่มออกซิเจนให้กับผิวอีกด้วย

การดื่มน้ำเห็ดสามอย่างเป็นประจำควบคู่ไปกับการกินข้าวผสมงาดำปั่น บางครั้งคุณสุขภาพก็ใส ธัญพืชและผักต่างๆ เช่น แครอท ฟักทอง หั่นเป็นลูกเต๋าเล็กๆ หรือลูกเต๋อยัดมัสก ลงไปหุงผสมกับข้าวด้วย และหันมากินผักสด ผลไม้ให้มากขึ้น ทำให้เธอสามารถหยุดการกินยาสเตียรอยด์ได้อย่างสิ้นเชิง อาหารจากธรรมชาตินี้เองที่ช่วยล้างสารพิษสะสมในร่างกาย และช่วยฟื้นฟูให้เธอหายจากอาการภูมิแพ้ที่หมอแผนปัจจุบันมักจะบอกว่าเป็นโรคที่รักษาไม่หาย ต้องใช้ยาช่วยประทุ้งไปตลอดชีวิต



ใครที่เป็นภูมิแพ้ลองกินน้ำเห็ดสามอย่างและงาดำอย่างคุณภาพพรดู
สักระยะ หากไม่สะดวกหุงข้าวางาดำอาจใช้งาดำป่น ๓ - ๔ ช้อนชาขงใส่เครื่อง
ต้มแทนก็ได้ มีน้องคนหนึ่งมารีวิวในอินเทอร์เน็ตว่าเธอกินงาดำป่นวันละ ๓
ช้อนชา สัปดาห์ละ ๖ วัน เป็นเวลา ๓ เดือนครึ่ง พบว่าช่วยแก้ปัญหาท้อง
ผูกเป็นประจำได้ สามารถขับถ่ายได้ปกติ ผสมดกดำ นิ่มเป็นเงาและหนามีน้ำ
หนัก ที่สำคัญช่วยเรื่องภูมิแพ้ สุขภาพดีขึ้นไม่เป็นหวัดง่าย แถมยังช่วยเรื่อง
น้ำในไขข้อได้ด้วย ซึ่งการจะเห็นผลเช่นนี้ได้ นั้น ขอเพียงสามารถกินให้ได้
ต่อเนื่องสม่ำเสมอ อย่างน้อย ๓ เดือนขึ้นไป คุณอาจพบว่าภูมิแพ้ที่วุ่นวาย
แพ้อาหารจากธรรมชาตินี้จริงๆ ค่ะ



เพื่อรอยยิ้ม เมื่อสิ้นลม

เล่ม ๑ และ ๒

โดย สง่า ลือชาพัฒนาพร

เขียนจากประสบการณ์ของ กานดาวลี ตูลาธรรมกิจ

จัดพิมพ์โดย เครือข่ายพุทธิกา ราคาเล่มละ ๑๘๐ บาท

***** พิเศษ! *** สำหรับสมาชิก อาทิตย์อัสดง**

ชุดละ ๓๐๐ บาท





ในความรื่นรมย์ || นาโกะสึ

ต้นกำเนิด

คำบอกเล่าจากบรรพกาล
ต้นกำเนิดที่มาแห่งภพภว

ผลพิสูจน์ยาวนานผ่านยุคสมัย
ล้วนมาจากภายในอัตตาตน

ความโลภโกรธหลงที่คงมั่น
เหลือจะรับร่างกายไม่ทานทน

เปลี่ยนค่าแปรผันเป็นความสับสน
อ่อนล้าเกินหลักพันทุกข์เวทนา

อยู่อย่างอยากครอบงำนำสำนึก
ทบทวีเพิ่มพูนตีราคา

สั่งสมเต็มรู้สึกรู้สีกต่อปรารถนา
ตกหล่มคุณค่าอันจอมปลอม

แค้นเคืองบางเรื่องเมื่อพลาดหวัง
ครุ่นคิดอย่างไรไม่ยินยอม

กราดเกรี้ยวว้ากคลั่งจึงถึงพร้อม
สูญเสียความอ่อนน้อมเวลานั้น

งมฉายในมายาว่าดีเลิศ
กรงจักรเป็นดอกบัวอัศจรรย์

ตั้งตนว่าประเสริฐวิเศษสรรค์
งามอยู่ในคืนวันนิรันดร์ไป

สังขารโถมทชุดไม่หยุดนิ่ง
ทรัพย์ไม่อาจเยี่ยวยาทั้งกายใจ

กว่าจะพบความจริงอันแปลกใหม่
เกียรติยศอันใดก็เช่นเดียว

หากกรรมทั้งปวงเกิดแต่เหตุ
ล้วนหล่อหลอมรวมกันเป็นพันเกลียว

เช่นนั้นทุกอาเพศที่ข้องเกี่ยว
เข้มข้นการขับเคี่ยว ชีวิต

กว่าจะวางจนว่างอย่างเข้าใจ
เปลี่ยนเหตุแห่งธรรมทีละนิด

เปลี่ยนโลกภายในที่พลาดผิด
น้อมภavnนำจิตภาวนา

เรียนรู้วางจนว่างอย่างเข้าใจ
เปลี่ยนเหตุแห่งธรรมทีละนิด

สร้างโลกใบใหม่ไม่พลั้งผิด
น้อมภavnนำจิต เยี่ยวยา



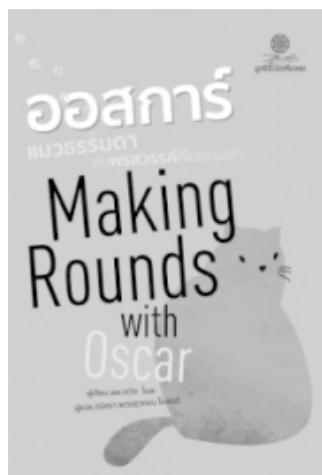
ออสการ์

แมวธรรมดา กับ พรสวรรค์ที่ไม่ธรรมดา

เมื่อถึงโรคสมองเสื่อมดำเนินมาถึง
ระยะท้าย ผู้ป่วยจะลืมอะไรต่อมิอะไร ลืมคำ
ศัพท์ ลืมวิธีติดกระดุม ลืมคนรัก ลืมแม้แต่
ตัวเอง

...แต่ไม่ลืมที่จะรักแมว

หนังสือเล่มนี้สำรวจโลกของผู้ป่วย
โรคสมองเสื่อมและญาติ โลกของสถานดูแล
ผู้สูงอายุ และโลกของผู้เขียน เดวิด โดสะ
นายแพทย์ผู้สงสัยความสามารถของเจ้า
ออสการ์ แมวธรรมดาที่เดินป่วนเปื้อนเข้า
ออกห้องผู้ป่วยระยะท้ายในสถานดูแลผู้สูงอายุสแตียร์เฮาส์



ในโลกที่เต็มไปด้วยผู้ป่วยทุพพลภาพความทรงจำและการรับรู้ตัวตน
ท่ามกลางประสบการณ์ชวนหดหู่และเจ็บปวดนั้น มีแง่มุมให้เรียนรู้ มีแง่มุม
ให้สัมผัสมากมายเหลือเกิน โดยเฉพาะเมื่อมีสัตว์เลี้ยงเช่นเจ้าออสการ์และ
ผองเพื่อนเข้ายื่นดินเป็นผู้ช่วยด้วยแล้ว การจากไปของผู้ป่วยก็กลับเป็นเรื่อง
ไม่ยากเกินไปนัก

แม้หนังสือเล่มนี้จะกล่าวถึงแมวออสการ์ที่ไม่มีบทพูด แต่เราก็
สามารถเรียนรู้การดูแลผู้ป่วยระยะท้ายจากครูลออสการ์ได้ดีเหลือเกิน มันไม่

เพียงสอนแพทย์พยาบาลให้รู้วิธีอยู่เป็นเพื่อนผู้ป่วยอย่างหมดใจ และให้มิตรภาพอันไร้เงื่อนไขเท่านั้น แต่การปรากฏและดำรงอยู่ของมันเป็นคือการเยียวยาและการน้อมใจให้ผู้ป่วยและญาติยอมรับความจริงของชีวิตได้อย่างอ่อนโยนนุ่มนวล มันสอนวิธีที่เบี่ยงเบนหันเหออกจากความทุกข์ และอยู่กับปัจจุบันขณะได้ในคราวเดียวกัน ไม่ต้องสงสัยว่าออสการ์คือธรรมอาจารย์ของใครหลายคน

หนังสือเล่มนี้อธิบายปรากฏการณ์แมวบำบัดในสถานดูแลผู้สูงอายุและฮอสพิซได้เป็นอย่างดี ทั้งยังชี้ชวนให้ผู้อ่านเห็นความจำเป็นในการทำความเข้าใจธรรมชาติของการดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม รวมถึงการเตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับความสูญเสียประเภทนี้ที่อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน

สำหรับบุคลากรผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาระบบดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยระยะท้าย หนังสือเล่มนี้น่าจะช่วยเติมพลังในการทำงานของท่านได้มากที่สุดทีเดียว

...และมันอาจช่วยให้วอร์ดของคุณมีแมวมาช่วยงานฟูลไทม์ได้อย่างน้อยก็สักตัวสองตัว

เยียวยาด้วยรัก

ประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
ของ กานดาวตริ์ ตูลาธรรมกิจ (พี่ฟ่ง)
กนกวรรณ กนกวนวงศ์ เรียบเรียง
สนพ.สุขภาพใจ ราคา ๑๔๐ บาท





ในโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ || กองสาราณียกร

Hospice - Palliative Care

มิติใหม่เชื่อมสาธารณสุขไทยไร้รอยต่อ

นับว่าคุ้มค่ากับการต้องฝ่ารถติดข้ามเมืองเพื่อไปร่วมงานประชุมวิชาการ เรื่อง “Hospice - Palliative Care: มิติใหม่เชื่อมสาธารณสุขไทยไร้รอยต่อ” ณ โรงแรมเซ็นทรา ศูนย์ราชการ แจ้งวัฒนะ ซึ่งกรมการแพทย์ สช. และ สมาคมวิชาชีพต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสภาการพยาบาล สมาคมบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย เป็นต้น ร่วมกันจัดขึ้นในวันที่ ๒๔ - ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

การประชุมเป็นเรื่องสืบเนื่องจากการประกาศนโยบายพัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในโรงพยาบาลรัฐเมื่อปีก่อน (อ่านเรื่อง “นโยบายตายดี” ได้ใน *อาทิตย์อัสดง* ฉบับที่ ๒๔) เพื่อให้ฝ่ายผู้ปฏิบัติงานและฝ่ายนโยบายได้มาร่วมแลกเปลี่ยนทำความเข้าใจกัน สร้างเครือข่าย และนำเสนอผลศึกษาหรือตัวอย่างความสำเร็จในการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายตามจุดต่างๆ

ช่วงเช้าของวันแรก อธิบดีกรมการแพทย์ นพ.สุพรรณ ศรีธรรมมา กับรองปลัดกระทรวงสาธารณสุข พญ.ประนอม คำเที่ยง กล่าวถึงทิศทางและนโยบายเรื่องการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในอนาคต เป็นเรื่องที่ดีที่ได้ยินรองปลัดฯ กล่าวว่า ปัจจุบันฝ่ายนโยบายเริ่มสื่อสารกับฝ่ายปฏิบัติมากกว่าที่ผ่านมา ทำให้มีความเข้าใจสถานการณ์เรื่องการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองมากขึ้น มีการกล่าวถึงการแก้ไขกฎหมายเรื่องการเข้าถึงยาแก้ปวด

THAPS

02.26.201

ฉบับ: พิธีกรรมกับการเยียวยา ๕๙



ปิดท้ายวันแรกด้วยการอภิปรายหัวข้อ “การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองอย่างต่อเนื่องจากโรงพยาบาลถึงบ้าน” โดยยกตัวอย่างความสำเร็จของโรงพยาบาลระดับต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น รพ.สต. (คลองพระอุดม) โรงพยาบาลชุมชน (เขาย้อย) และโรงพยาบาลศูนย์ (สระบุรี) ซึ่งมีจุดเด่นแตกต่างกันไป และจากการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวใน ๕ ภูมิภาค มีข้อค้นพบที่น่าสนใจ เช่น การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง ยังมีแนวปฏิบัติที่ไม่ชัดเจน เพราะความเข้าใจเรื่องผู้ป่วยระยะท้ายของบุคลากรสุขภาพไม่ตรงกัน ทำให้การเข้าสู่ระบบล่าช้า รพ.สต. ซึ่งอยู่ในชุมชนและใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่สุดกลับไม่มีการเก็บยาดังกล่าว โรงพยาบาลชุมชนมีเพียงบางชนิด ส่วนโรงพยาบาลศูนย์ซึ่งอยู่ไกลกลับมีครบ ทำให้การเข้าถึงยาเป็นไปอย่างยากลำบาก เพราะมีข้อจำกัดในเรื่องกฎหมาย นำไปสู่การออกแบบระบบที่มีข้อจำกัดมากตามไปด้วย และทำให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจน้อย เพราะไม่ยากเข้าไปเกี่ยวข้อง (อ่าน “ปวด ใครคิดว่าไม่สำคัญ” ใน *อาทิตย์อัสดง* ฉบับที่ ๑๒)

วันที่สอง การอภิปรายเรื่อง “การปรับปรุงการเข้าถึงบริการดูแลแบบประคับประคอง (Improving access to palliative care)” ทำให้เห็นรายละเอียดการทำงานของโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ตามปรัชญา “การดูแลแบบประคับประคองเป็นเรื่องของทุกคน” โดยผสมผสานในการดูแลคนใช้ทุกหน่วยของโรงพยาบาล และพัฒนาการทำงานเชิงเครือข่ายของโรงพยาบาล

เชิงรายประชาชนเคราะห์ โดยมุ่งหวังให้เกิดการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในชุมชนด้วย

อีกเรื่องที่น่าสนใจอย่างมากคือ การดูแลแบบประคับประคองในเขตเมือง (How to provide palliative care in urban area) เนื่องจากการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายจำเป็นต้องเดินทางไปมา ระหว่างบ้านกับโรงพยาบาล โดยเรามักได้ยินว่าในชนบทจะมีระบบการดูแลผู้ป่วยที่บ้านรองรับพอสมควร ไม่ว่าจะเป็นหน่วยสุขภาพปฐมภูมิ อสม. หรือชุมชนเอง ทำให้ผู้ป่วยไม่ถูกทอดทิ้งต่างจากในเมืองซึ่งต่างคนต่างอยู่มากกว่า แต่การประชุมทำให้เราได้เห็นการทำงานของระบบบริการแบบประคับประคองในเขตเมือง ซึ่งมักไม่เป็นที่รับรู้กันแพร่หลายสักเท่าไร เช่น หน่วยการพยาบาลต่อเนื่องของโรงพยาบาลศิริราชที่มีการประสานเครือข่ายติดตามผู้ป่วยถึงครัวเรือน และศูนย์บริการสาธารณสุข วัดธาตุทอง ที่ติดตามดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย พร้อมกับการสร้างความสุข ความรัก ความอบอุ่น ในครอบครัวของผู้ป่วยจนวาระสุดท้าย การริเริ่มฮอสพิซของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ซึ่งจะให้บริการผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างเต็มรูปแบบ นับเป็นความหวังให้กับคนเมืองที่ไม่ใช่คนร่ำรวยว่าจะมีระบบที่มากพอช่วยเหลือดูแลพวกเขาในวาระสุดท้ายบ้างพอสมควร

วันสุดท้าย เป็นเรื่องสืบเนื่องจากสองวันแรก คือ “การเข้าถึงยาระงับปวด หรือ Opioid Availability” โดย ศ.เจมส์ เคลียร์ลี (Prof. James Clearly) จากองค์การอนามัยโลก นพ.ชูชัย สอนธานี จากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) และนายมรกต จรูญวรรณะ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ร่วมกันอภิปรายถึงการเข้าถึงยาระงับปวดในประเทศต่างๆ และในประเทศไทย เพราะการบรรเทาความเจ็บปวดของผู้ป่วยระยะท้ายของชีวิต เป็นแนวทางการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองที่สำคัญต้องมีระบบที่ทำให้ผู้ป่วยทุกกลุ่มต้องได้รับยาที่เหมาะสมภายใต้การดูแลของแพทย์

แต่ในประเทศไทยการเข้าถึงยาเพื่อบรรเทาการเจ็บปวดอย่างเหมาะสมยังมีจำนวนน้อย สาเหตุหนึ่งมาจากการแพทย์แบบประคับประคองยังไม่กระจายไปในทุกหน่วยบริการ และการเชื่อมประสานการจัดหายาระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังมีน้อยอยู่ รวมถึงญาติของผู้ป่วยยังกังวลถึงการเสพติดยาบรรเทาปวด และอาการข้างเคียงของการใช้ยา คิดว่ากำลังใช้สารเสพติดเหมือนการเสพยาบ้า หรือเฮโรอีน ซึ่งผิดกฎหมาย

หัวข้อท้ายสุดของการประชุม คือการรักษาที่ไม่เป็นประโยชน์ (Medical Futility) โดย ศ.แสวง บุญเฉลิมวิภาส จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วิทยุฉันทนา หมอกเจริญพงศ์ จากสถาบันมะเร็งแห่งชาติ และนางประภัสสร พงศ์พันธุ์พิศาล มาพูดเรื่อง Living Will หรือ หนังสือแสดงเจตนาเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลในวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งมีความพยายามผลักดันกันมาหลายปี แต่เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อนจนมีผู้นำเรื่องไปให้ศาลปกครองพิจารณา กระทั่งเมื่อกลางปีก่อน ศาลปกครองสูงสุดได้ออกมายืนยันแล้วว่ากฎหมายดังกล่าวถูกต้องตามกระบวนการได้มาและไม่นำไปสู่การการุณยฆาตอย่างที่หลายฝ่ายวิตกกังวลกันไป จึงถึงเวลาที่ทุกฝ่ายควรจะต้องร่วมกันเดินหน้าผลักดันให้แพร่ขยายออกไปในวงกว้างที่สุดเสียที (อ่านเพิ่มเติมได้ใน “ปลายทางชีวิต จะลิขิตการรักษาอย่างไร” เพจ Peacefuldeath วันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙)

“สักวันทุกคนต้องตาย เหมือนใบไม้ที่ต้องร่วงหล่น” ทุกคนย่อมมีสิทธิเสรีภาพ เลือกจะตายแบบไหน จะตายที่ไหน ขณะก่อนตายอยากให้ใครอยู่ใกล้บ้าง เลือกจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีก่อนตายอย่างไร หากไม่ต้องการให้ญาติเป็นคนตัดสินใจเกี่ยวกับการรักษาในขณะที่ป่วยหมดสติ ทุกคนควรศึกษาทำความเข้าใจการทำหนังสือแสดงเจตนา (Living Will) แล้วนำไปฝากในทะเบียนผู้ป่วยของโรงพยาบาลที่ใช้บริการ แล้วผู้ป่วยจะได้รับการดูแลแบบประคับประคองจนถึงนาทีสุดท้าย



หนังสือของเครือข่ายพุทธิกา

เรื่องความตาย

และการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย



การช่วยเหลือผู้ป่วย
ระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ
พระไพศาล วิสาโล
สมทบคำจัดพิมพ์
เล่มละ ๑๕ บาท (ฟรี ค่าจัดส่ง)



เลือกทางนี้ (ดีกว่า):
๑๒ วิธีเยียวยาหัวใจ
รวบรวมจากคอลัมน์
“ในทางเลือก” อาทิตย์อัสดง
ราคา ๕๙ บาท



ธรรมะข้างเตียง
พระไพศาล วิสาโล เขียน
ราคา ๖๐ บาท



เนื้อความตาย:
จากวิกฤตสู่โอกาส
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๑๒๐ บาท

หนังสือใหม่



ชนะได้ด้วยไมตรี
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๑๕ บาท



ส่องพระส่องตน
พระวิจิต ฐัมมชิตโต
ราคา ๑๕ บาท



ขุมทรัพย์จากก้อนอิฐ
เอกภพ สิทธิวรรณธนะ
ราคา ๑๕ บาท

ปฏิทินกิจกรรมเครือข่ายพุทธิกาและเสมสิกขาลัย

การอบรมเผชิญความตายอย่างสงบ

หลักสูตรขั้นพื้นฐาน: สำหรับคนทั่วไปที่สนใจ (ระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน)

วันที่ ๑ - ๓ เมษายน ๒๕๕๙

สอบถามและสมัครเข้ารับการอบรมได้ที่ เสมสิกขาลัย สำนักงานรามคำแหง
คุณสาวตรี กำไลเงิน โทรศัพท์ ๐๒-๓๑๔-๗๓๘๕-๖
หรืออีเมล semsikkha_ram@yahoo.com ดูรายละเอียดที่
www.semsikkha.org

ในกรณีหน่วยงานใดต้องการอบรมหลักสูตรขั้นพื้นฐาน: สำหรับเฉพาะกลุ่ม
(ระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน) สามารถสอบถามได้ที่เครือข่ายพุทธิกา
โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗



อาทิตย์อัสดง

เรียนรู้ความตาย เพื่อเข้าใจชีวิต

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๗ มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๙

จัดทำโดย เครือข่ายพุทธิกา

ที่ปรึกษา พระไพศาล วิสาโล

สาราณียกร วรพงษ์ เวชมาลีนนท์

กองสาราณียกร

นงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์

วรรณภา จารุสมบัติ

ชัยยศ จิรพฤษภิญโญ

สุชาดา ไทสีตะกุล

นภนาท อนุพงศ์พัฒน์

เพชรลดา ชั่งจิตสิริโรจน์

ณพร นัยสันทัด

เอกภพ สิทธิวรรณธนะ

ฐนิตา อภิชนะกุลชัย

มณี ศรีเพ็ญจันทร์

ศรินธร รัตน์เจริญขจร

อมรรัตน์ พุดมเจริญ

สำนักงาน

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙

(เหล้าลาด)

ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย

กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

เว็บไซต์

www.budnet.org

อีเมล

b_netmail@yahoo.com



เกมไพ่ ขอบชีวิต

เกมสร้างบทสนทนาเรื่องชีวิตและความตาย
อย่างง่ายและสนุก

ชุดละ ๑๖๐ บาท

โดย โครงการความตาย พุดได้

<http://www.budnet.org/sunset/game>

THAPS

ลัสลัส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

เครือข่ายพุทธิกา

กรุณาส่ง

สิ่งตีพิมพ์