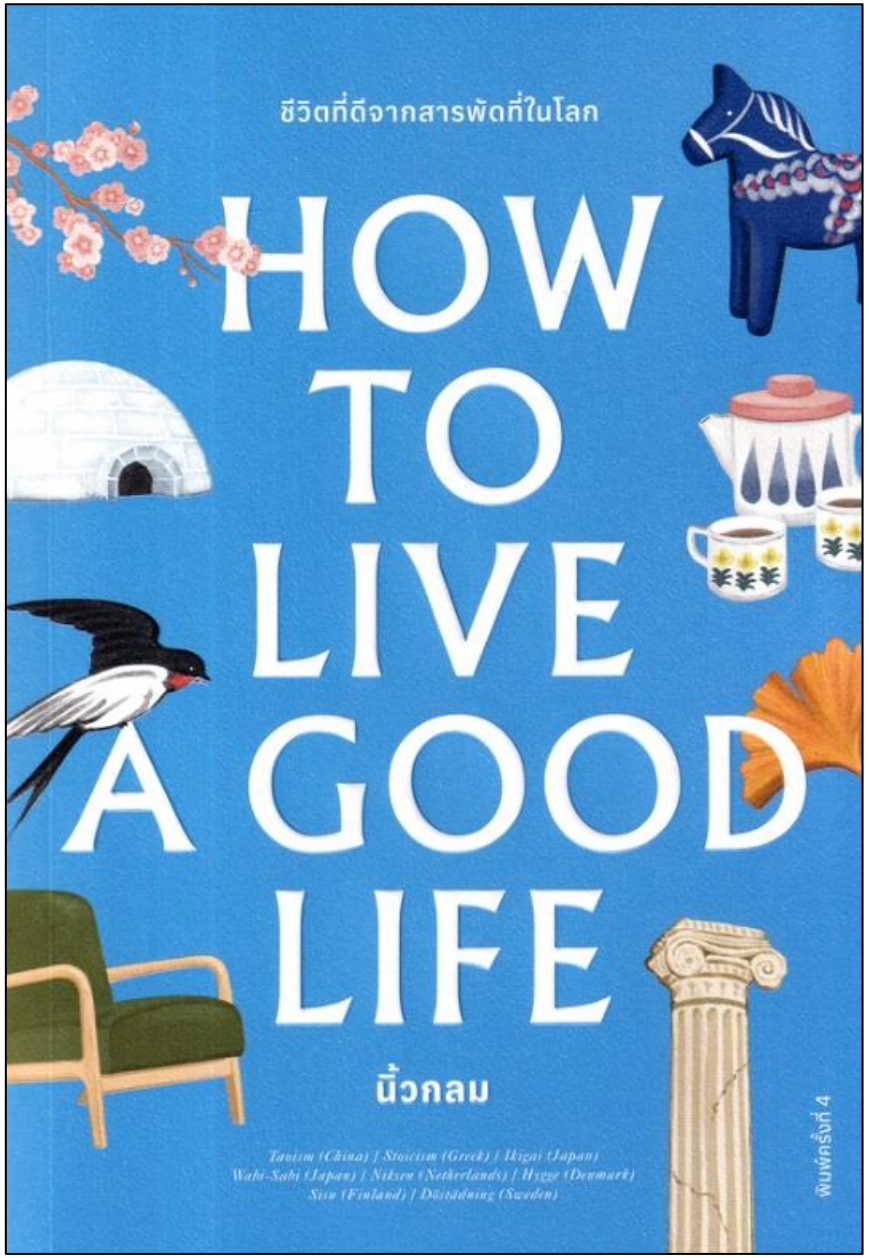
Photo by Zhao Yangyang on Unsplash

5

หนังสือปรัชญาชีวิตที่ช่วยให้ตัดสินใจและใช้ชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

มีนาคม 2567



1

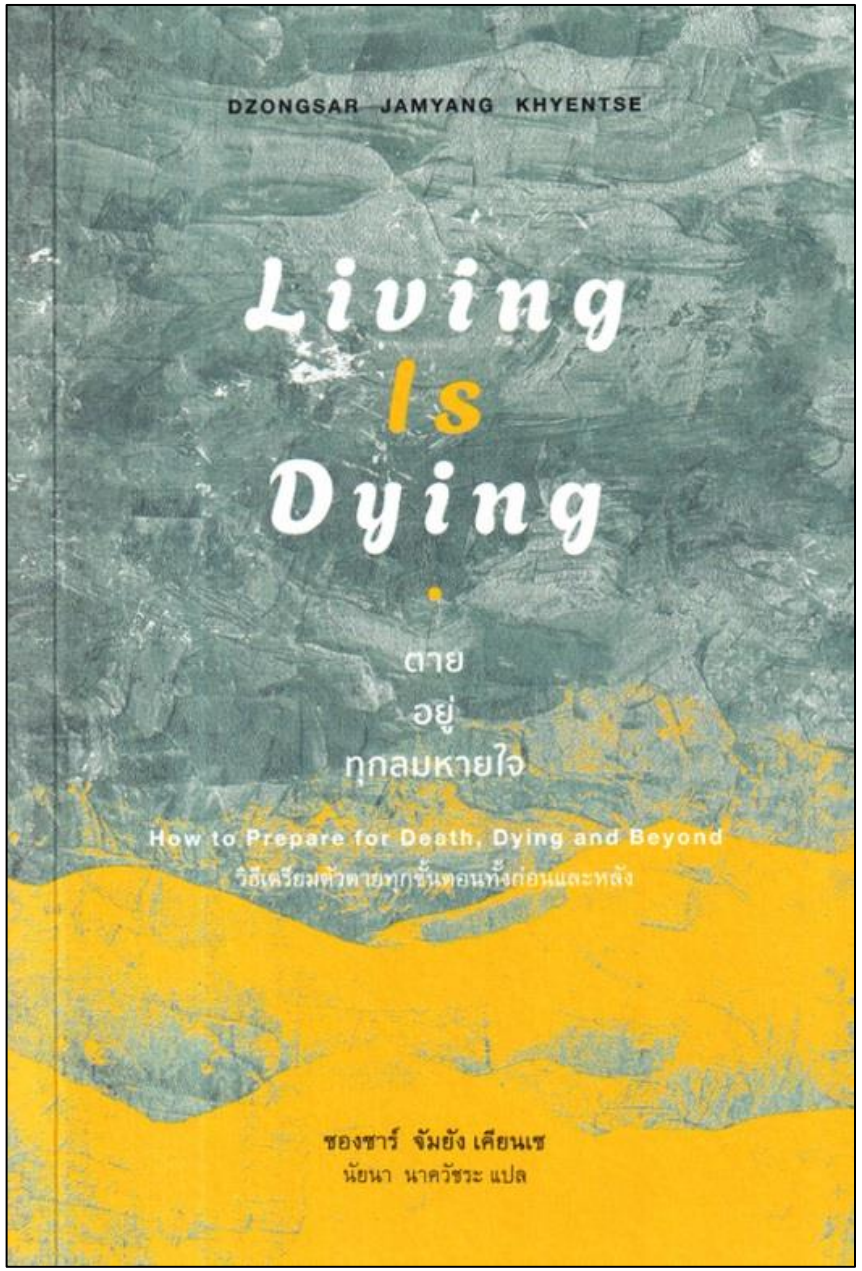
How to Live a Good Life

เราจะมีชีวิตที่ดีได้อย่างไร

โดย นิ้วกลม

หนังสือ ‘How to Live a Good Life’ เล่มนี้ เขียนโดย ‘**นิ้วกลม**’ เชิญชวนมาเจาะลึกปรัชญาการดำเนินชีวิตกับวิธีคิดที่ว่า ‘**ชีวิตที่ดี**’ คืออะไร? มีหน้าตาแบบไหน? แล้วทำยังไงจึงจะมี? ซึ่งผู้เขียนจะนำพาผู้อ่านออกสำรวจผ่านการพูดคุยกับผู้คนในสถานที่ต่างๆ รวมถึงหนังสืออันโด่งดังในด้านจิตวิทยา ปรัชญา ศาสนา เพื่อการเรียนรู้วิถีชีวิตที่หลากหลาย แม้หนังสือจะชื่อว่า ‘How to Live a Good Life’ กระนั้นก็มิได้หมายความว่าหนังสือเล่มนี้จะประกาศสัจธรรมหรือให้คำตอบสำเร็จรูปแบบที่ว่า ถ้าอยากมีชีวิตที่ดีจงใช้ชีวิตดังต่อไปนี้ แต่ผู้เขียนกลับชวนตั้งคำถาม? และชวนค้นหาคำตอบเติมคำในช่องว่างไปด้วยกันว่า “**เราจะมีชีวิตที่ดีได้อย่างไร**?” ซึ่งการออกเดินทางไปค้นหาคำตอบจาก “**ชีวิตที่ดีจากหลากหลายพื้นที่ทั่วโลก**” ผ่านถ้อยคำแฝงปรัชญาชีวิตยอดฮิตที่จะชวนค้นลึกลงไปเพื่อถอดรหัสเพื่อดึงแก่นสารในปรัชญาของแต่ละสำนักมาปรับใช้กับชีวิตตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นวิถีแห่ง ‘**เต๋า**’ แนวคิดทรงอิทธิพลในสังคมจีนนับแต่โบราณ, ‘**สโตอิก**’ ปรัชญาที่มีรากเหง้ามาจากยุคกรีกโบราณ, ‘**ซิสุ**’ ปรัชญาความสุขของชาวฟินแลนด์, ‘**ฮุกกะ**’ ปรัชญาชีวิตอันเรียบง่ายของชาวเดนมาร์ก, ‘**นิกเซน**’ ปรัชญาของการไม่ทำอะไรเลยของชาวดัตช์หรือชาวเนเธอร์แลน, ‘**เดธคลีนนิ่ง**’ ปรัชญาการทำความสะอาดบ้านก่อน-ตายของชาวสวีเดน, ‘**อิคิไก**’ และ ‘**วะบิ-ซะบิ**’ ปรัชญาการดำเนินชีวิตและการยอมรับในความจริงแท้ของชีวิตอันเก่าแก่ของญี่ปุ่น นี่เสมือนกับการนั่งร่วมเดินทางไปกับผู้เขียนในหลายพื้นที่ ซึ่งเป็นการเดินทาง ‘**ทางความคิด**’ ไปค้นหา ‘**ชีวิตที่ดี**’ ในแบบฉบับของตัวเอง

ลิงก์ https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016735



2

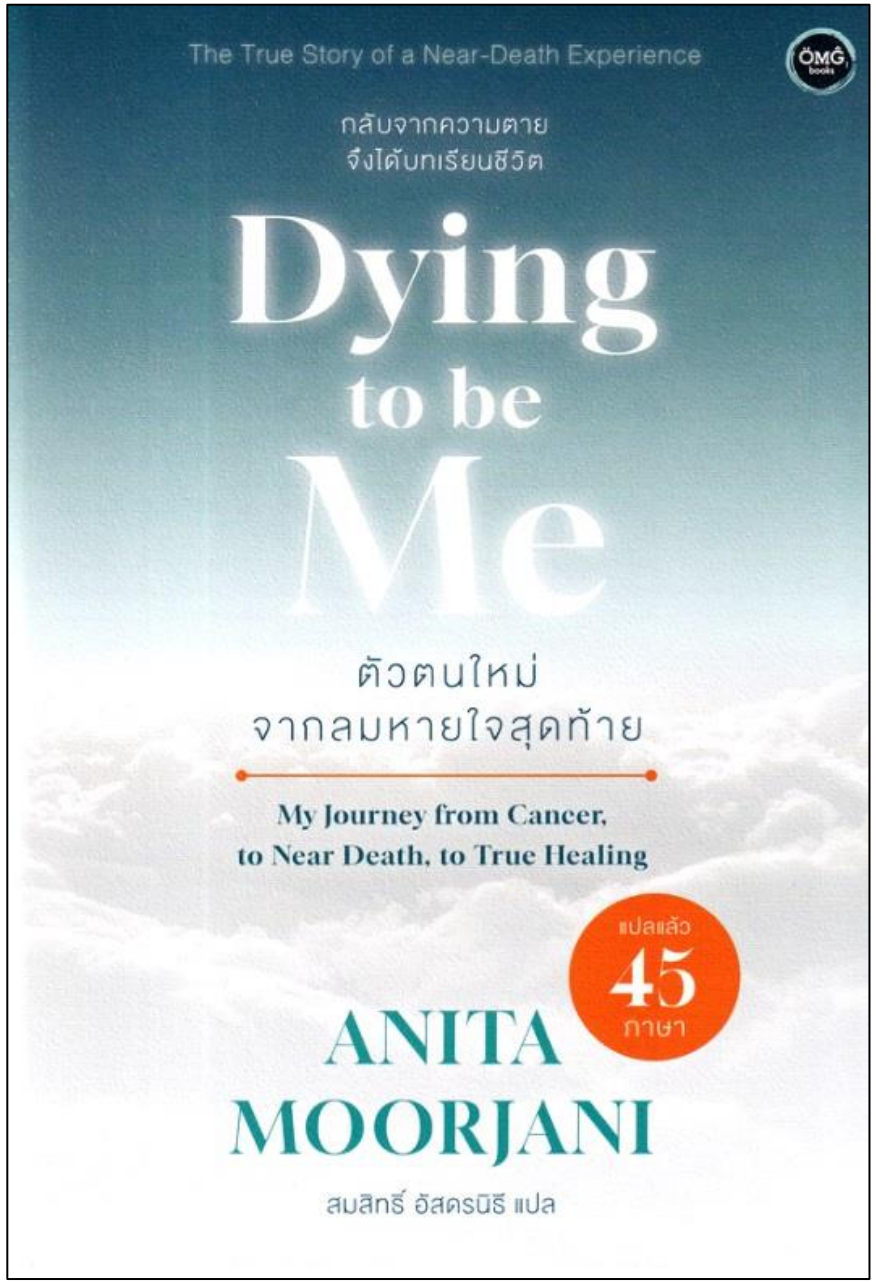
ตาย อยู่ ทุกลมหายใจ : วิธีเตรียมตัวตายทุกขั้นตอนทั้งก่อนและหลัง

Living is Dying : How to Prepare for Death, Dying and Beyond

โดย DZONGSAR JAMYANG KHYENTSE

หนังสือ **‘ตาย อยู่ ทุกลมหายใจ : วิธีเตรียมตัวตายทุกขั้นตอนทั้งก่อนและหลัง’** เล่มนี้ เขียนโดย **‘ซองซาร์ จัมยัง เคียนเซ’ (Dzongsar Jamyang Khyentse)** ผู้เป็นศิษย์ของ เคนโป อับเป ริมโปเช และเป็นเจ้าอาวาสวัดซองซาร์ รวมทั้งมหาวิทยาลัยซองซาร์ ท่านรับผิดชอบในการให้ความรู้และการศึกษาภิกษุสงฆ์จำนวนกว่า 1,600 รูป ซึ่งอาศัยอยู่ในอารามหกแห่งในภูฏานและทั่วเอเชีย ผู้เขียนจะเตรียมผู้อ่านให้พร้อมกับการเผชิญความตายอย่างสงบ สุขุม มีสติรู้ตัวและด้วยใจที่เปี่ยมกรุณา ท่านได้ให้ข้อมูลทุกอย่างที่เราจำเป็นต้องใช้ในการเผชิญหน้ากับ **‘ความตาย’** อย่างสงบเยือกเย็น และอธิบายกระบวนการแห่งความตายอย่างละเอียดไปทีละขั้น พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่ชัดเจนเกี่ยวกับการนำพาผู้ตายผ่าน **‘บาร์โด’** ไปสู่ชีวิตใหม่ (บาร์โด ภาษาทิเบต แปลว่า ‘ภาวะระหว่างกลาง’ หรือ ‘ช่องว่าง’ ที่เราประสบในระหว่างการตายกับการเกิดใหม่) ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง นอกจากนี้ ยังตอบคำถามที่มีผู้ถามกันบ่อย อาทิ เราควรซื่อตรงกับผู้ใกล้ตายแค่ไหน? จะพูดคุยเรื่องความตายกับคนที่ไม่สนใจเรื่องจิตวิญญาณอย่างไรดี? เราจะช่วยคนที่ตายไปแล้วได้อย่างไรบ้าง? ฯลฯ ไม่ว่าคุณจะมีความเชื่อแบบไหน หรือนับถือศาสนาอะไร? หรือไม่เชื่อและไม่นับถือศาสนาอะไรเลยก็ตาม แต่ถ้าคุณทำใจยอมรับได้ว่า **‘ความตาย’** นั้นอยู่ใกล้ตัวและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต นี่คือหนังสือที่ไม่ควรพลาด

ลิงก์ https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016738



3

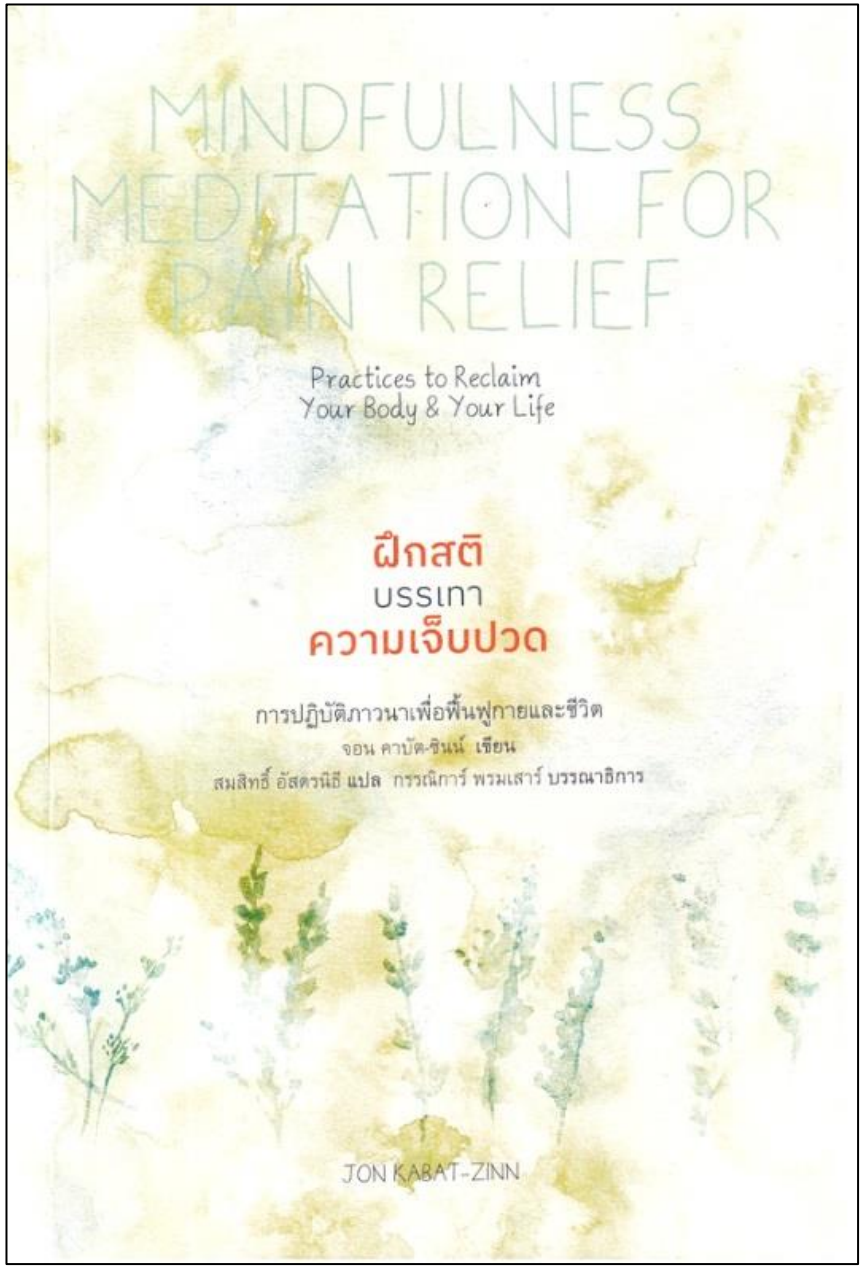
Dying To Be Me

ตัวตนใหม่จากลมหายใจสุดท้าย

โดย ANITA MOORJANI

หนังสือ ‘Dying To Be Me : **ตัวตนใหม่จากลมหายใจสุดท้าย**’ เล่มนี้ เขียนโดย ‘Anita Moorjani’ บอกเล่าชีวิตของผู้เขียนตั้งแต่ช่วงต้นก่อนการเจ็บป่วย ช่วงที่ป่วยหนักจนร่างกายหยุดทำงาน และช่วงชีวิตหลังจากเฉียดใกล้ ‘**ความตาย**’ จากการเผชิญกับโรคร้ายกัดกินร่างกายจนอวัยวะของเธอล้มเหลวลงทีละระบบ และอยู่ในภาวะโคม่า แพทย์จึงได้แจ้งว่าเธอจะมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่กี่ชั่วโมง เธอได้เข้าสู่ ‘**ภาวะใกล้ความตาย (Near-Death Experience)**’ และหลังจากฟื้นจากอาการโคม่าจนเกิดการตระหนักรู้ถึงชีวิตในอีกระดับหนึ่ง ซึ่งทำให้เธอเห็นคุณค่าที่แท้จริงของตัวเอง และเข้าใจสาเหตุที่ทำให้เธอต้องเป็นมะเร็ง เธอยังได้รับโอกาสให้กลับมาปรับเปลี่ยนชีวิตตัวเอง และแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับที่เกี่ยวกับชีวิต สุขภาพ ความเจ็บป่วย การเยียวยา ความกลัว ความรัก มิตรภาพ และความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตัวเอง ฯลฯ นี่จึงเป็นประสบการณ์ที่หาได้ยากยิ่ง และช่วงที่เธอได้ฟื้นคืนสติ ร่างกายของเธอก็เยียวยาตัวเองอย่างรวดเร็ว ราวปาฏิหาริย์ จนออกจากโรงพยาบาลได้ในไม่กี่สัปดาห์ โดยไม่มีมะเร็งหลงเหลืออยู่ในร่างกายเลย วงการแพทย์ยกเรื่องราวของเธอเป็นกรณีศึกษาพิเศษ นับเป็นปาฏิหาริย์ทางการแพทย์อีกกรณีหนึ่งเลยทีเดียว ซึ่งหนังสือเล่มนี้จะเป็นการส่งต่อ ‘**บทเรียนชีวิตและความตาย**’ ที่มีค่าแด่ผู้อ่านกับปาฏิหาริย์ที่หาได้ยากยิ่ง

ลิงก์ https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016645



4

ฝึกสติบรรเทาความเจ็บปวด : การปฏิบัติภาวนาเพื่อฟื้นฟูกายและชีวิต

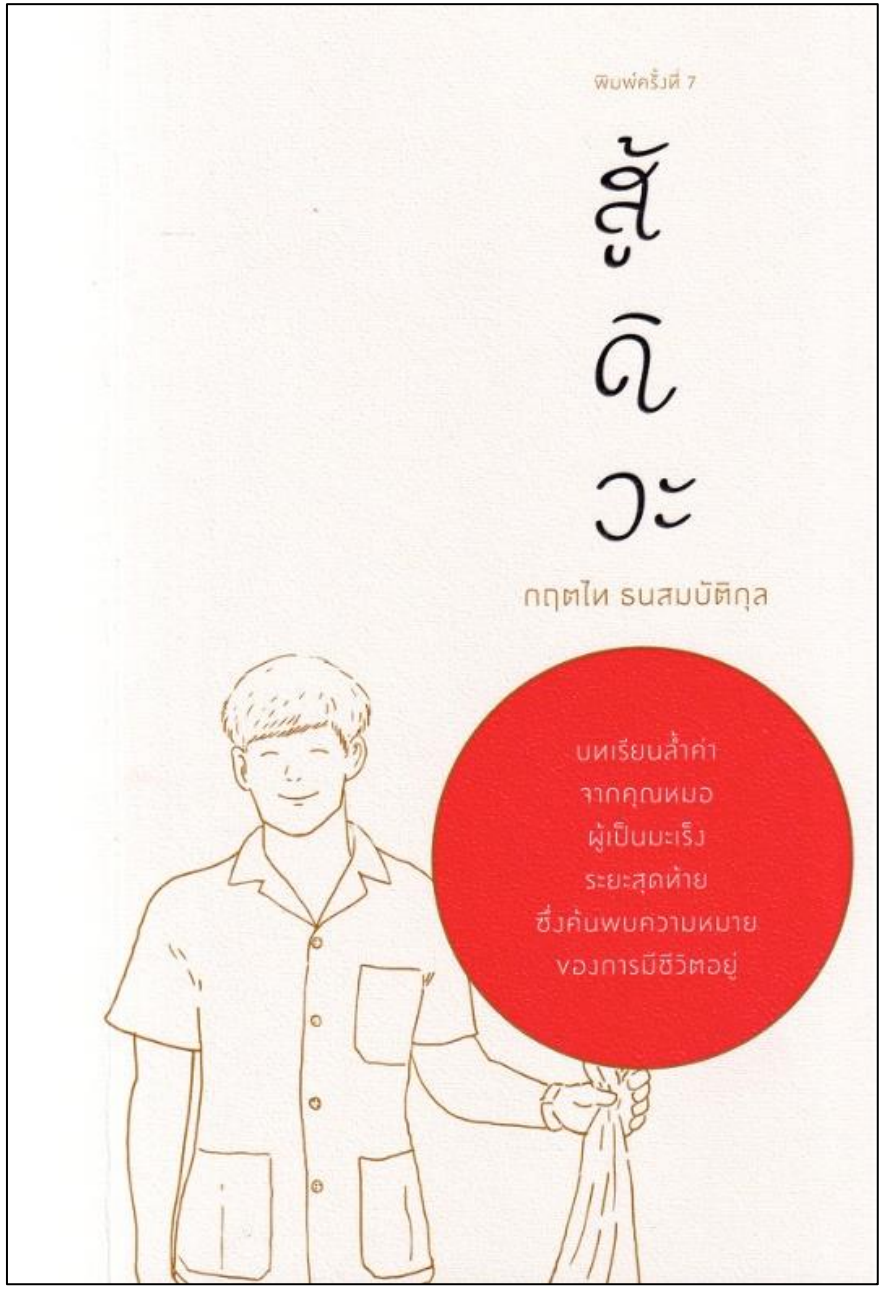
Mindfulness Meditation for Pain Relief : Practices to Reclaim Your Body and Your Life

---

โดย JON KABAT-ZINN

หนังสือ ‘ฝึกสติบรรเทาความเจ็บปวด : การปฏิบัติภาวนาเพื่อฟื้นฟูกายและชีวิต’ เล่มนี้ เขียนโดย ‘Jon Kabat-Zinn’ ศาสตราจารย์กิตติคุณด้านแพทยศาสตร์ของโรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ เราต่างรู้ดีว่าการฝึกสติช่วยลดความเครียด ส่งเสริมสุขภาวะในระดับลึก แต่สิ่งนี้จะยังช่วยเราได้ไหมหากเรายังต้องเผชิญความเจ็บปวดทางกายและความทุกข์ทางใจที่หนักหน่วงไม่รู้จบ ผู้เขียนได้พัฒนาเทคนิคการลดความเครียดด้วยการฝึกสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) เพื่อช่วยผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บปวดเรื้อรัง ซึ่งไม่ตอบสนองต่อการรักษาตามวิธีมาตรฐาน อาทิ การใช้ยาหรือการผ่าตัด โดยให้พวกเขาได้ฝึกสติด้วยการภาวนา การระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ จนเห็นผลชัดเจนว่าสามารถบรรเทาความรู้สึกทุกข์ทรมานจากอาการเจ็บปวดเรื้อรังได้ และช่วยให้ผู้คนเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอย่างเป็นสุขมากขึ้น พร้อมรับมือกับปัญหา ส่งผลให้การฝึกตามโปรแกรม MBSR เป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับทั่วโลก หนังสือเล่มนี้ตั้งใจให้เป็นแหล่งข้อมูล เครื่องเตือนใจ และคู่มือการฝึกฝนที่ใช้งานได้ง่าย สิ่งที่นำเสนอเหล่านี้จะสามารถช่วยให้คุณไปต่อได้ยามประสบปัญหาท้าทายและสถานการณ์ยากลำบากที่ปรากฏขึ้นในชีวิต มันจะช่วยย้ำเตือนคุณถึงสิ่งที่มีความสำคัญที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยามที่ง่ายต่อการสูญเสียขวัญและกำลังใจ

ลิงก์ https://www.sem100library.in.th/opac/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016726



5

สู้ดิวะ

บทเรียนล้ำค่าจากคุณหมอผู้เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย
ซึ่งค้นพบความหมายของการมีชีวิตอยู่

โดย กฤตไท ธนสมบัติกุล

หนังสือ **‘สู้ดิวะ’** เล่มนี้ เขียนโดย **‘นพ.กฤตไท ธนสมบัติกุล’** เจ้าของเฟซบุ๊กเพจ **‘สู้ดิวะ’** ที่แนะนำตัวเองในครั้งแรกไว้ว่า **“สวัสดีครับ ผมเป็นมะเร็งปอดครับ เรียกว่ามะเร็งปอดระยะสุดท้ายก็ได้ เพราะมันคือระยะลุกลามที่ไม่สามารถผ่าตัดเอาก้อนเนื้อร้ายออกแล้วหายขาดได้...”** นี่คือหนังสือที่จะมาบอกเล่าและแบ่งปันเรื่องราวชีวิตที่จะทำให้คุณหันกลับมามองชีวิตตัวเองด้วยสายตาที่แตกต่างไปจากเดิม จะทำให้ผู้อ่านได้หยุด ทบทวน ใคร่ครวญและย้อนมองชีวิตช่วงที่ผ่านมาเพื่อจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ในชีวิตเสียใหม่ มองเห็นคุณค่าของทุกๆ ลมหายใจ ใช้ทุกช่วงของเวลาให้มีความหมาย ทำให้ความสุขเรียบง่ายขึ้นกว่าเดิม เรื่องราวที่ผู้อ่านจะได้รับแรงบันดาลใจ และเป็นกำลังใจไปพร้อมๆ กัน เพราะคุณหมอได้สื่อสารด้วยภาษาและการเล่าเรื่องที่เรียบง่าย จริงใจ และสั่นสะเทือนหัวใจ ซึ่งถูกเขียนขึ้นในช่วงเวลาที่ชีวิตเปราะบางที่สุด นี่คือประสบการณ์ชีวิตที่ทรงพลังของคุณหมอท่านหนึ่ง สู่ผู้ป่วยมะเร็งปอดระยะสุดท้าย ดั่งบางประโยคในหนังสือที่กล่าวไว้ว่า “ผมไม่รู้อะไรเกิดก่อนกันนะครับ **เพราะมีชีวิตจึงมีความหวัง** หรือ **เพราะมีความหวังจึงมีชีวิต**” หนังสือเล่มนี้เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังและความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าของผู้เขียน ผู้ที่ถึงแม้จะเหลือเวลาน้อยแต่เลือกที่จะมีความสุขและสู้ไปกับมัน หวังว่าพลังจากหนังสือเล่มนี้จะส่งมอบสิ่งดี-ดี ถึงผู้อ่านทุกท่าน และขอให้ทุกท่านได้เริ่มต้น **‘สู้ดิวะ’** บนเส้นทางของตนเอง บทเรียนล้ำค่าจากคุณหมอผู้เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ซึ่งค้นพบความหมายของการมีชีวิตอยู่ **“และนี่คือเรื่องราวของผมครับ”**

ลิงก์ https://www.sem100library.in.th/opac/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00016737