



## เครือข่ายชีวิตศึกษา

เครือข่าย **ชี-วิ-ตะ-สิก-ขา** เกิดจากการรวมตัวกันของพระนิสิตและนิสิตปริญญาโท คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา สาขาวิชาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยวงศกมลราชวิทยาลัย รุ่นแรกของประเทศไทย ที่ผ่านการฝึกงานลงพื้นที่ให้ความช่วยเหลือมิติทางด้านจิตวิญญาณแก่ผู้ป่วยเรื้อรังและระยะสุดท้าย ตลอดจนญาติผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวไป ร่วมกับบุคลากรด้านต่างๆ ผู้สนใจค้นหาความหมายและคุณค่าของชีวิตในฐานะที่เกิดมาเป็นมนุษย์ จึงได้สรรสร้างกลุ่มงานต่าง ๆ ในอันที่จะมุ่งเน้นการพัฒนาและทำการศึกษาดูแลจนทำความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ตั้งแต่กระบวนการเกิด การดำรงอยู่และการเข้าสู่ช่วงเวลาอันสำคัญที่สุดของชีวิตของทุกคนนั่นคือความตาย ในทุก ๆ มิติทั้งทางด้านกายภาพ จิตใจ สังคมและปัญญา ผ่านกระบวนการทำกิจกรรมเพื่อสังคมแบบให้เปล่าในรูปแบบต่าง ๆ ในอันที่จะเกื้อกูลต่อการเรียนรู้ ชัดเภา ลด เลิก ละ กิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่งนำไปสู่การพัฒนาทางจิตเพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ด้วยรูปแบบและกระบวนการในกลุ่มงานต่างๆ ที่เชื่อมโยงเกื้อกูลต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง

**กลุ่มงานคลินิกธรรมะ** เป็นการให้บริการปรึกษาเชิงพุทธแก่กลุ่มผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วย เน้นการตระหนักรู้ในหลักคำสอนของพระพุทธองค์ “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”, ปรับทัศนคติในการทำบุญที่ไม่ต้องอาศัยปัจจัย โดยให้หลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ที่ได้บุญมาก เช่น การเจริญสติภาวนา เป็นต้น

**กลุ่มงานชายผ้าเหลืองข้างเตียง** กิจกรรมเยี่ยมเยียนเพื่อการเยียวยาทางจิตใจสำหรับผู้ป่วยเรื้อรังและระยะสุดท้ายโดยพระคุณเจ้า ตลอดจนการนำทางศพกลับบ้านเพื่อการเกื้อกูล ประคับประคอง เยียวยาจิตใจพร้อม ๆ ไปด้วยการปรับทัศนคติเกี่ยวกับความตาย พิธีกรรมทางศพตามเหตุปัจจัยแก่ญาติผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของครอบครัวไป

**กลุ่มงานจิตงอกงาม** กิจกรรมเยี่ยมเยียนให้กำลังใจและช่วยเหลือผู้ป่วยอนาถาในการสนับสนุนค่าพาหนะผู้ป่วยที่เข้ามารักษาตัวที่กรุงเทพฯ แต่ขาดปัจจัยในการเดินทางกลับบ้าน

**กลุ่มงานพิธีศพ ออกแบบได้** กิจกรรมจัดปรับทัศนคติและสร้างจิตสำนึกในการเตรียมพิธีศพให้ตัวเอง ออกจากกรอบรูปแบบพิธีกรรมเดิม ๆ เพื่อเป็นประโยชน์ในการเจริญมรณานุสติต่อตัวเองและผู้อื่น เพื่อการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่าและไม่ประมาท

**กลุ่มงานฝึกรบรม** เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตลอดจนทำความเข้าใจในกระบวนการทั้งหมดของชีวิตโดยผ่านการฝึกรบรมสอดแทรกธรรมะประยุกต์แบบให้เปล่าไม่มีค่าใช้จ่าย

**หลักสูตรธรรมะและโยคะเพื่อผู้ป่วย** หลักสูตร 1 วัน เพื่อผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยที่ต้องการความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติในการวางใจรับมือกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น จวบจนกระทั่งสามารถสร้างเหตุปัจจัยในการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านสำคัญที่สุดของชีวิตอย่างเกื้อกูล ผ่านกระบวนการฝึกสติภาวนาและโยคะวิถีตลอดจนกิจกรรมเพื่อการตระหนักรู้อย่างลึกซึ้ง

**หลักสูตรธรรมะและโยคะแห่งสติ** หลักสูตร 1 วัน ผ่านกระบวนการฝึกสติภาวนาและโยคะวิถีตลอดจนกิจกรรมเพื่อการตระหนักรู้กับความสุขต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติ และเป็นการสะสมพลังแห่งสติในการเตรียมเหตุปัจจัยที่จะก้าวผ่านช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านที่สำคัญที่สุดของชีวิต

**หลักสูตรโยคะสมาธิ** หลักสูตร 1 วัน สำหรับผู้มีความรู้สึกรว่าการปฏิบัติธรรมเหมือนยาขม โยคะวิถีจึงเป็นทางเลือกในการฝึกสมาธิเพื่อการเดินทางเข้าสู่ภายในอย่างสงบ นำไปสู่การพัฒนาทัศนคติเชิงบวกเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติกับผู้คนในสังคม ตระหนักและเข้าใจในคุณค่าของชีวิตที่มีอยู่

**หลักสูตรสมดุลงานจิต** หลักสูตร 1 วัน ฝึกภาวะแห่งการเป็นองค์รวมทั้งกาย จิต และลมหายใจอย่างสมดุล จะช่วยให้เราเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างลึกซึ้งว่าศักยภาพของมนุษย์ที่มีความสมดุลงานจิตนั้นสามารถเป็นพลังในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณค่ามากเพียงใด

**หลักสูตรฝากครรภ์ฝากธรรม** หลักสูตร 1 วัน เพื่อการปลูกฝังธรรมะผ่านสายใยจากแม่ถึงลูก ให้ความสำคัญในกระบวนการเริ่มก่อเกิดหรือจุดเริ่มต้นของชีวิตที่มาพร้อมกับจิตอันที่บริสุทธิ์

**หลักสูตรจิตองกวม** หลักสูตร 2 วัน 1 คืน สำหรับหัวใจแห่งการมีจิตอาสาทุกดวงที่จะช่วยกันดูแล ประคับประคองผู้ป่วยเรื้อรังและระยะสุดท้าย ให้มีการตระหนักและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตด้วยความเกื้อกูล ดังนั้นจิตอาสาทุกดวงควรรู้จักศักยภาพของตัวเองก่อนที่จะทำหน้าที่สะท้อนให้ผู้ป่วยรับมือ วางใจกับปัญหาความเจ็บป่วยได้ด้วยตัวของผู้ป่วยเอง เพื่อการเรียนรู้ภาวะแห่งการเป็นองค์รวมของชีวิตอย่างสมดุล จิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ ในการที่จะช่วยให้จิตอาสาเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างลึกซึ้งว่า ศักยภาพของมนุษย์ที่มีความสมดุลงานจิตนั้นมีคุณค่าในความงามแห่งชีวิตต่อตัวเองและผู้อื่นมากเพียงใด

**หลักสูตรชวนคิดถึงชีวิตที่เหลือ** หลักสูตร 2 วัน 1 คืน การเตรียมพร้อมวางใจรับมือกับความเจ็บป่วย และยอมรับความตายว่าเป็นส่วนสำคัญที่สุดของชีวิต นำมาเป็นที่ฝึกควบคุมไปกับเส้นทางพัฒนาจิต สำหรับเตรียมพร้อมเพื่อการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท มีจิตใจมั่นคงในการศึกษาและฝึกฝนตนเองเพื่อการลด ละ เลิก ตลอดจนเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านที่สำคัญที่สุดของชีวิต และยอมรับการพลัดพรากสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอย่างเข้าใจ

**หลักสูตร ณ มรณา อังดงาม** หลักสูตร 3 วัน 2 คืน นำเสนอแนวทางพัฒนากายและจิต การมีสติรู้สึกรู้ตัว ขณะเคลื่อนไหว และมรณานุสติเพื่อเผชิญกับความตายอย่างงดงามอันเป็นส่วนสำคัญที่สุดของชีวิต นำไปสู่การปรับทัศนคติในการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท เพื่อการคลายความยึดมั่นถือมั่น มีจิตใจมั่นคง ลดความอยากได้ อยากมี พอใจและเป็นสุขในสิ่งที่มีและเป็น

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนการดำเนินงานกิจกรรมได้ที่**



**เครือข่ายชีวิตสิกขา**

เลขที่ 159/70 ซอยวิภาวดีรังสิต 62 ถนนวิภาวดีรังสิต หลักสี่ กทม.10210

โทร.089-899-0094, 087-678-1669 Fax. 02-900-5429

Email-Address: [jivitasikkha@yahoo.com](mailto:jivitasikkha@yahoo.com)