

เคล็ดลับสร้างเสริมกายใจให้แข็งแรงยั่งยืน
สาระสำคัญจากการเสวนาเรื่อง
"สู่สุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ"



สู่สุขภาพทางสังคม และจิตวิญญาณ

ศ.นพ.ประเวศ วะสี
พระพิศาลธรรมวาทී
แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต
โสภณ สุภาพงษ์



เมล็ดลับสร้างเส เริ่มภายในใจให้แข็งแกร่งยั่งยืน

สู่
สุขภาพทางสังคม
และ
จิตวิญญาณ

ศ.นพ.ประเวศ วะสี
พระพิศาลธรรมวาที
แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด
โสภณ สุภาพงษ์

สาระสำคัญจากการเสวนาเรื่อง "สู่สุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ"

ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ

21 กรกฎาคม 2544

คำนำ

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.) ได้จัดทำเอกสาร “สู่สุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ” ฉบับนี้ขึ้นเพื่อเสนอความชัดเจนในประเด็นเรื่อง “สุขภาพทางสังคม” และ “สุขภาพทางจิตวิญญาณ” ทั้งคำจำกัดความและวิธีการลงมือปฏิบัติ

โดยรวบรวมแนวคิดของผู้นำทางสังคมคนสำคัญและนำมาเรียบเรียงเพื่อให้ง่ายแก่ความเข้าใจ ศ.นพ. ประเวศ วะสี ขยายความให้เห็นภาพความเชื่อมโยงของสุขภาพทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณอย่างคมชัด พระพิศาลธรรมวาทी วิเคราะห์จิตวิญญาณพันธุ์ใหม่ในปัจจุบันได้ถึงแก่น แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด บอกเล่าถึงวิธีการสร้างสุขภาพจิตวิญญาณด้วยตัวเราเอง และคุณโสภณ สุภาพงษ์ ได้นำประสบการณ์จากการทำงานที่โรงกลั่นน้ำมันบางจากมาแลกเปลี่ยน โดยยึดแนวทางการสร้างสุขภาพทางสังคมให้แข็งแรง ทำให้เกิดความรักในการทำงาน และมีความสุขร่วมกัน

สุขภาพที่กินความกว้างครอบคลุมทั้ง 4 มิติ ความชัดเจนในเนื้อหาและแนวทางการปฏิบัตินับว่าจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องด้วยการสร้าง “สุขภาพะ” ที่แท้จริง ทุกส่วนต้องเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียวและตั้งอยู่บนความถูกต้อง งานนี้สำเร็จได้ด้วยพลังปัญญาจากวิทยากรทั้ง 4 ท่าน โดยมีสำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้การสนับสนุน มีวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ และเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีและสาธารณสุขสิรินธรภาคกลางเป็นแกนหลักในการจัดงาน

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ

พฤษภาคม 2544

สารบัญ

ที่มา

สู่ “สุขภาพสีมิตี”

ศ.นพ.ประเวศ วะสี

ไล่ให้ทัน “จิตวิญญาณพันธุ์ใหม่”

พระพิศาลธรรมวาทी

“ทันสมัย” ... ใจสบาย

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

ธุรกิจ กับ ความรัก

โสภณ สุภาพงษ์

๔

๗

๑๗

๒๓

๒๙

ที่มา



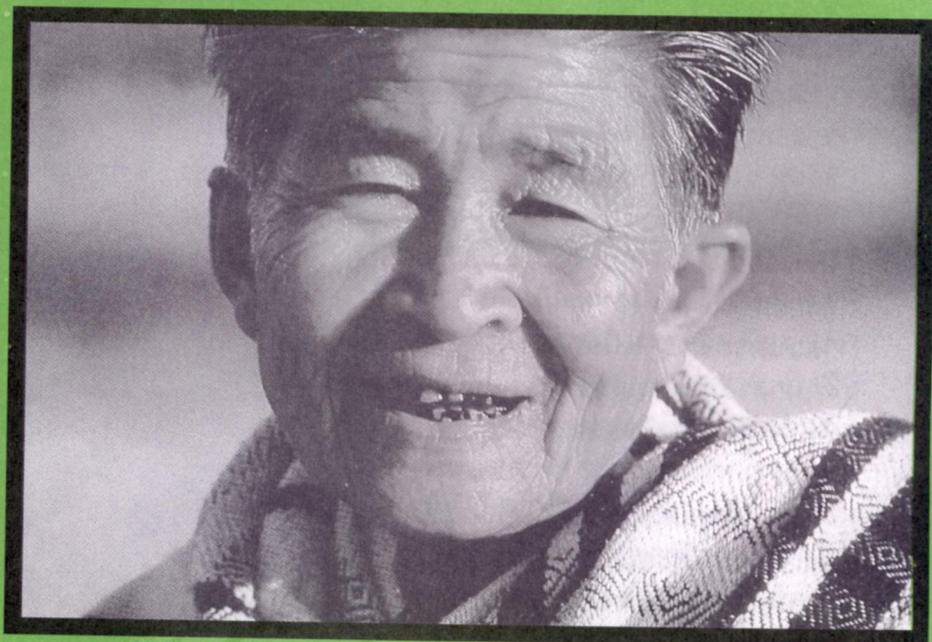
การจัดการเสวนา “สุขภาพทางสังคมและสุขภาพทางจิตวิญญาณ” เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2544 นับเป็นอีกวาระแห่งการประกาศให้สังคมไทยได้รับรู้ว่า ณ วันนี้ ปริณทลของคำว่า “สุขภาพ” มิได้จำกัดกรอบคับแคบเพียงเรื่องของโรคและอวัยวะอีกต่อไป

เนื้อหาสาระสำคัญที่ผู้ติดตามการเสวนาครั้งนี้ทั้งที่อยู่ภายในห้องประชุม ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครุุงเทพและที่ได้รับความนิยมผ่านการถ่ายทอดสดทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย ช่อง 11 ของกรมประชาสัมพันธ์ ได้ทราบร่วมกัน ก็คือ หากปราศจากเสียซึ่งดุลยภาพระหว่างองค์ประกอบ 4 ส่วน อันได้แก่ สุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต สุขภาพทางสังคม และสุขภาพทางจิตวิญญาณแล้ว มนุษย์ย่อมไม่อาจบรรลุถึงสภาวะที่เรียกว่า “ผู้มีสุขภาพดี” ได้

อิทธิพลของสภาพทางกายและทางจิตต่อภาวะของผู้มีสุขภาพดีนั้น มีใช่เรื่องที่ใคร ๆ กังขา เนื่องด้วย ผลให้เห็นในรูปของความทุกข์หรือหมดทุกข์ได้อย่างตรงไปตรงมา แต่สำหรับอีก 2 องค์ประกอบ คือ สุขภาพ ทางสังคม และสุขภาพทางจิตวิญญาณ ดูเหมือนยังเป็นที่ได้รับการตระหนักเพียงน้อยนิด ด้วยเป็นเรื่องเชิงนามธรรม สลับซับซ้อน อีกทั้งอาจถูกมองถึงชั้นว่า “สวนกระแส” เมื่อถูกกล่าวถึงในท่ามกลางวิถีการหมุนของโลกปัจจุบัน ที่ปรากฏเงาของเงินทองและวัตถุบดบังทุกสิ่ง

การจัดเสวนาครั้งนี้เป็นความตั้งใจที่จะนำประสบการณ์ ความรู้ และมุมมองอันละเอียดอ่อนของวิทยากรรับเชิญทั้ง 4 ท่าน มาหลอมรวมเพื่อฉายสิ่งที่เรียกว่า สุขภาพทางสังคม และสุขภาพทางจิตวิญญาณ ให้ปรากฏภาพแจ่มชัด สู่การรับรู้ของคนไทยในวงกว้างเป็นครั้งแรก





“เรื่องของสุขภาพทางจิตวิญญาณ จึงเป็นเรื่องของ
ความรู้สึกในเนื้อในตัว มีศรัทธา มีปัญญา เข้าถึง
ความดีสูงสุด แล้วมันจะเกิดความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว
สารเอนโดรฟินหลั่ง มีความสุขทุกอนุของร่างกายจึง
ช่วยให้สุขภาพดี จิตใจดี”

สู่ “สุขภาพสี่มิติ”

ศ.นพ.ประเวศ วะสี

สขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ทั้งสี่เรื่องไม่ได้แยกกันอยู่เป็นกองๆ แต่ว่าเชื่อมโยงอยู่ในกันและกันทั้งหมด

สำหรับคนไทยพอพูดถึง “วิญญาณ” ก็จะมีถึงวิญญาณแบบแม่น้ำคงคาพระโขงเข้าคนนั้นคนนี้ แต่ในที่นี้ไม่ใช่อย่างนั้น

คำว่า “วิญญาณ” ในทางพุทธศาสนาหมายถึง การรู้ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของจิต

บางครั้งอาจหมายถึง “จิต” เลยก็ได้ ขึ้นอยู่กับลักษณะการใช้ เช่น บอกว่า “จักขุวิญญาณ” แปลว่า รู้ทางตา “โสตวิญญาณ” แปลว่า รู้ทางหู เพราะฉะนั้นวิญญาณเหล่านี้เราจะเรียกว่าเป็นวิทยาศาสตร์หมายถึงรู้ทางตา รู้ทางหู จนกระทั่งไปรู้ทางใจเรียกว่า “มโนวิญญาณ”

นอกจากนี้ในทางพุทธศาสนา เมื่อพูดถึง “การพัฒนา” จะพูดถึงสี่ด้านได้แก่ การพัฒนาทางกาย ทางจิต ทางสังคม ซึ่งหมายถึงการอยู่ร่วมกัน และสุดท้ายคือ การพัฒนาทางปัญญา

คำว่า “ปัญญา” ทางพุทธมีความหมายจำเพาะหมายถึง การรู้ความจริง การเข้าถึงความจริงจนลดละ ความเห็นแก่ตัว มีปัญญา การใช้ปัญญา เข้าถึงสิ่งสูงสุดสำหรับทางพุทธก็คือ พระนิพพาน ถ้าเป็นทางศาสนาอื่น สิ่งสูงสุดก็คือ พระผู้เป็นเจ้า ซึ่งคงไม่ต่างกันเพราะความเป็นมนุษย์จำเป็นต้องมีจิตใจสูง

สัตว์นั้นก็มิจิต มีวิญญาณ และสังคม ตามประเภทของสัตว์ แต่จิตของสัตว์นั้นเป็นจิตธรรมดา และประการสำคัญคือ สัตว์ไม่มีมิติทางจิตวิญญาณ จิตวิญญาณในที่นี้ หมายถึง จิตขั้นสูง คือ จิตที่ลดความเห็นแก่ตัว จิตที่เห็นแก่ผู้อื่น จิตที่เข้าถึงสิ่งสูงสุดคือ นิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้า

จิตวิญญาณในที่นี้ หมายถึง จิตขั้นสูง คือ จิตที่ลดความเห็นแก่ตัว จิตที่เห็นแก่ผู้อื่น จิตที่เข้าถึงสิ่งสูงสุดคือ นิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้า

สุขภาพทางจิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่ครอบคลุมและไปเชื่อมโยงกับสุขภาพในอีกสามมิติ ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม สิ่งนี้ที่จริงก็ไม่ใช่ว่าเรื่องลึกลับ ทุกคนจะมีประสบการณ์นี้ด้วยกันทั้งสิ้น ท่านอาจารย์พุทธทาสเองก็เคยนำมาพูดไว้เป็นอย่างดี

ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่าคนเรานั้นไม่ได้เห็นแก่ตัวตลอดเวลา บางช่วงเราไม่ได้เห็นแก่ตัว ในช่วงที่เราไม่ได้เห็นแก่ตัวเราจะเป็นอิสระมีความสุข มีความสุข มีความดีมีค่าอยู่ในตัว มีความสุขไปทั้งเนื้อทั้งตัวทั่วทุกอณูของร่างกาย อันนั้นเองคือ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นสันติจิตติโก คือเป็นความรู้สึกที่ไม่อาจถ่ายทอดหรือรับรู้ผ่านการเล่าหรือการฟังได้เหมือนแกงอร่อยที่ไม่ว่าใครจะมาพูดบรรยายอย่างไรคนฟังก็ไม่รับรู้ได้นอกเสียจากไปชิมเอง

เพราะฉะนั้นเรื่องของสุขภาพทางจิตวิญญาณ จึงเป็นเรื่องของความรู้สึกในเนื้อในตัว มีศรัทธา มีปัญญา เข้าถึงความดีสูงสุด แล้วมันจะ

เกิดความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว สารเอนโดรฟินหลัง มีความสุขทุกอณูของร่างกายจึงช่วยให้สุขภาพดี จิตใจดี และเมื่อพบปะผู้คนมันก็ดีไปหมด เพราะว่าเมื่อจิตเป็นอิสระไม่เห็นแก่ตัวแล้ว ก็มีแต่คิดว่าจะทำอะไรให้ใครได้บ้าง เมื่อเรื่องสังคมก็ดีก็จะส่งผลไปถึงเรื่องกาย เมื่อจิตคิดเผื่อแบ่งปันมันก็ไปแก้ปัญหารื่องวัตถุ เชื่อมโยงกันไปหมดทุกเรื่อง เพราะฉะนั้นเมื่อเราต้องการสร้างเรื่องสุขภาพหรือสุขภาพ จึงต้องไปให้ถึงเรื่องจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นมิติที่สูง และเชื่อมโยงกับเรื่องอื่น ๆ ทั้งหมด จนอาจจะพูดได้ ว่าถ้าใครไม่เคยพบความสุขทางจิตวิญญาณ หรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า spiritual happiness ย่อมไม่เคยพบความสุขที่แท้จริง อย่างกรณีตะวันตกผู้คนร่ำรวยเงินทองแต่กลับไม่มีความสุขที่แท้จริง

ลองนึกภาพที่เกิดขึ้น คนอเมริกันร่ำรวย มีเงินทองเยอะแยะ แต่ว่าต้องให้ท่านดาไลลามะ ซึ่งเป็นพระทางพุทธศาสนาและเป็นคนบ้านแตกสาแหรกขาด ไปสอนเรื่องความสุขว่าความสุขเป็นอย่างไร นั่นเป็นเพราะวัตถุนั้นให้ความสุขได้ระดับเดียว แต่ถ้าไประดับที่สูงขึ้นมันต้องเป็นความสุขทางจิตวิญญาณ

การแสวงหาความสุขทางจิตวิญญาณนั้นไม่ยาก
เมื่อก่อนคนจะพูดให้มันยาก บอกว่ามันอยู่อีก
เมืองหนึ่ง อยู่ห่างไกลไปอีกแสนชาติ แต่ท่าน
อาจารย์พุทธทาสเคยให้กำลังใจ บอกมันอยู่ที่
ปลายจมูกนั่นเอง

ในอารยธรรมวัตถุนิยม บริโภคนิยม ของปัจจุบัน ก็พูดกันทั่วโลกว่า มนุษย์ขณะนี้ เป็น “โรคพร่องทางจิตวิญญาณ” ท่านดาไลลามะถึงกับพูดว่า ยุคต่อไปของมนุษย์จะต้องปฏิวัติทางจิตวิญญาณ

เมื่อมนุษย์ขาดจิตวิญญาณ อันเป็นสิ่งที่ไม่อาจขาดได้ ก็กลายเป็นคนพร่อง คือขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง ทำให้ต้องหوارهโรมาเติม สิ่งที่หา

มาเติมก็เห็นอยู่ 3 อย่างใหญ่ ๆ คือ หนึ่ง ยาเสพติด สอง ความฟุ่มเฟือย สาม คือ ความรุนแรง ดังเราจะเห็นว่า อเมริกามีอำนาจแค่ไหนก็ยังมีปัญหาเสพติดไม่ได้

ผมคิดว่าในเรื่องการพัฒนามนุษย์นั้นจำเป็นต้องสร้างให้มนุษย์มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ ต้องมีเรื่องทางจิตวิญญาณไม่อย่างนั้นแก้ปัญหาเสพติด และปัญหาความรุนแรงไม่ได้

ถ้ามีความดี มนุษย์จะมีความสุข และอายุยืน

การแสวงหาความสุขทางจิตวิญญาณนั้นไม่ยาก เมื่อก่อนคนจะพูดให้มันยาก บอกว่ามันอยู่อีกเมืองหนึ่งอยู่ห่างไกลไปอีกแสนชาติ แต่ท่านอาจารย์พุทธทาสเคยให้กำลังใจ บอกมันอยู่ที่ปลายจมูกนั่นเอง ตรงนี้ท่านพูดดีเหลือเกิน ท่านว่าทุกคนเคยชิม เคยลอง กันแล้วทุกคน ท่านเรียกว่า “นิพพานชิมลอง” ในยามที่เราไม่เห็นแก่ตัวทุกคนเคยเข้าถึงภาวะนี้กันทั้งนั้น เพราะตอนนั้นจิตจะสงบเป็นอิสระแสนที่จะสบายออกสบายใจ ภาวะนั้นเองคือ ความสุขทางจิตวิญญาณ

แต่ทำอย่างไรจะให้มันเกิดบ่อยขึ้นเกิดนานขึ้น นั่นคือสิ่งที่เราต้องค้นหา



อีกประเด็นที่อยากจะกล่าวถึง ก็คือ สุขภาวะทางสังคม หมายถึงอะไร ผมคิดว่าจุดกลางของเรื่องนี้คือ การอยู่ร่วมกันด้วยดีอันนำมาซึ่งความสุข เป็นสุขภาวะ

การอยู่ร่วมกันด้วยดีควรเกิดขึ้นนับแต่ในครอบครัว ในชุมชน ในวัด ในที่ทำงาน ในสังคมใหญ่ ในประเทศ และที่สุดก็คือ ในโลก

มนุษย์ต้องการอยู่ร่วมกันด้วยดี ถ้าเราใช้ประเด็นนี้มาพิจารณา ดูว่า มันมีองค์ประกอบอะไรที่เกี่ยวข้องอยู่บ้าง และมีอะไรมารบกวน ไม่ให้การที่จะบรรลุซึ่งสุขภาวะเกิดขึ้นได้

มนุษย์จะอยู่ร่วมกันด้วยดีก็ต้องมีความเอื้อเพื่อเอื้อแผ่ มีความจริงใจต่อกัน มีความเชื่อถือไว้วางใจ ในกรณีการอยู่ร่วมกันในองค์กร ซึ่ง

เป็นเรื่องสำคัญเพราะคนในปัจจุบันจะทำงานอยู่ในองค์กรต่างๆ ในหน่วยงานของรัฐ ในบริษัท ฯลฯ หากมีแต่ทะเลาะเบาะแว้งเหมือนไก่จิกกันอยู่เรื่อยๆ ี่ขาดความสุข

ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง อาจารย์มาบอกว่าในภาควิชาหนึ่งมีอาจารย์ 9 คน แบ่งเป็น 8 พวก แบบนี้คืออยู่ร่วมกันไม่เป็น แต่ถ้าอยู่ร่วมกันเป็นการรวมตัวร่วมกันคิดร่วมกันทำมีความเอื้ออาทรต่อกัน มีการเรียนรู้ร่วมกัน จะก่อให้เกิดเป็นความสุขประดุจบรรลุนิพพาน นี้ละ คือ สุขภาวะทางสังคม

ลองมองใหญ่ขึ้นไปอีกเกี่ยวกับสถาบันในสังคม สถาบันการเมือง สถาบันราชการ สถาบันทางคณะสงฆ์ ฯลฯ อะไรก็แล้วแต่ ว่ามันดีหรือเปล่า เช่น สมมติถ้าการเมืองคอร์รัปชันมาก คนมีความทุกข์ทั้งหมด ตรงนี้เองถามว่าทำอย่างไร

เวลาคนรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ ความเห็นแก่ตัวจะลดลง มีความเอื้ออาทรต่อกัน ความสุขเกิด ประดุจบรรลุนิพพาน คนที่เคยเจ็บไข้ได้ป่วยเวลาเกิดเป็นชุมชนอย่างนี้ขึ้น ความเจ็บไข้ได้ป่วยเหล่านี้หายไป เกิดเป็นสุขภาวะทางสังคม

ฟังดูเป็นเรื่องแก้ยาก เพราะมันมีเรื่องนั้นเรื่องนี้สัมพันธ์กัน แต่จุดใหญ่ที่จะเป็นจุดเริ่มต้นและเชื่อมโยงต่อไป อยู่ที่การรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ ถ้ารวมตัว ร่วมคิดร่วมทำ บนพื้นฐานของความเอื้ออาทรต่อกัน มีความเชื่อถือไว้วางใจต่อกัน มีการเรียนรู้ร่วมกัน ตรงนั้นความสำเร็จจะสูงมาก หลักการนี้ใช้สำหรับทุกเรื่อง ไม่ว่าจะแก้ปัญหาคความยากจน เรื่องโรคเอดส์ เรื่องยาเสพติด เรื่องการศึกษา เรื่องสุขภาพ

และตัวนี้เองเป็น “สุขภาพ” เพราะเวลาคนรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ ความเห็นแก่ตัวจะลดลง มีความเอื้ออาทรต่อกัน ความสุขเกิดประดุจบรรลุนิพพาน คนที่เคยเจ็บไข้ได้ป่วยเวลาเกิดเป็นชุมชนอย่างนี้ขึ้น ความเจ็บไข้ได้ป่วยเหล่านี้หายไป เกิดเป็นสุขภาพทางสังคม

จากจุดนี้เองเราก็เชื่อมโยงกันมากขึ้น เดิมอาจจะรวมตัวร่วมกันคิดร่วมกันทำเพียงสองสามคน

สี่ห้าคนอะไรก็ได้ คนที่ถูกใจกันทำอะไรสักอย่างที่มีประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำมาหากิน สนใจธรรมะ เรื่องวัฒนธรรม เรื่องสิ่งแวดล้อม เรื่องการที่จะช่วยคนอื่น ฯลฯ แล้วก็เชื่อมโยงกับคนอื่น กลุ่มอื่น มากขึ้น ๆ ในที่สุดสังคมจะเป็นเครือข่ายแบบเครือข่ายในสมอง

ขณะนี้สังคมเกิดจากการใช้อำนาจ เข้าไปที่ไหน มีแต่การโกงกิน การแตกความสามัคคีก็จะเกิดขึ้น ทางออกคือต้องใช้ธรรมะเป็นเครื่องมือที่จะเชื่อมกันในสังคม เมื่อมนุษย์เจอปัญหามากก็จะค้นพบทางออกเอง

โครงสร้างที่ดีที่สุดในจักรวาลคือ สมองของมนุษย์ ในนั้นมีเซลล์สมองอยู่แสนล้านตัว แต่ละตัวเชื่อมโยงกับตัวอื่นอีกประมาณเจ็ดหมื่นตัว เพราะฉะนั้นในสมองของเราจึงเป็นเครือข่ายโครงสร้างที่ดีที่สุด

หากคนที่อยากทำประโยชน์เชื่อมโยงตัวเองเข้าหากัน ในที่สุดสังคมจะเกิดโครงสร้างเหมือนโครงสร้างในสมอง แต่ขณะนี้สังคมเกิดจากการใช้อำนาจ เข้าไปที่ไหนมีแต่การโกงกิน การแตกความสามัคคีก็จะเกิดขึ้น ทางออกคือต้องใช้ธรรมะเป็นเครื่องมือที่จะเชื่อมกันในสังคม เมื่อมนุษย์เจอปัญหามากก็จะค้นพบทางออกเอง

ผมคิดว่าเป็นอุบัติเหตุของมนุษย์ช่วงสามสี่ร้อยปีที่ผ่านมา ที่ไปหลงทางวัตถุนิยมหลงบริโภคนิยมกันใหญ่ แต่ธรรมชาติของมนุษย์มันไปไม่

รอดแบบนั้นเพราะมันขาดความดีไม่ได้ มนุษย์กำลังจะค้นพบใหม่ว่าเรื่องจิตวิญญาณ เรื่องการอยู่ร่วมกันสำคัญ ไม่ใช่การแข่งขันเสรี

เมื่อเข้าผมกำลังวิ่งออกกำลังอยู่ก็คิดประเด็นนี้ว่า เอ...ไ้ การแข่งขันเสรี มันคืออะไร แล้วก็ไปนึกถึงคำคนเปรียบเทียบเอาไว้ว่า จู้ ๆ มีโจรมีต่างชาติฝรั่งหรืออะไรก็แล้วแต่มาข่มขืนลูกสาว แล้วเขาก็บอกพ่อแม่ว่าต้องวางใจเป็นกลางนะ แข่งขันเสรีมันเหมือนอย่างนั้น มันเป็นสภาพที่มีการสร้างเงื่อนไขให้เกิดความเข้าใจผิด

การอยู่ร่วมกันคือ ธรรมะที่สูงมาก และต้องการ ธรรมะหมดทุกข้อด้วย

ธรรมชาตินุษย์ไม่ได้อยู่กันด้วยการแข่งขันเสรีถ้าแข่งขันเสรีแบบนั้นลูก ๆ เด็กอ่อน เด็กเล็ก ก็ตายหมด เขาบอกว่าในโลกการแข่งขันเสรี ทุกคนมาแข่งขันด้วยความเสมอกัน แต่ถ้าเราเอาข้างกับมดไปแข่งขันกันมันจะเป็นอย่างไร

ผมเชื่อว่า ธรรมชาตินุษย์นั้นมีความดีอยู่ในหัวใจ
อยากให้ลองตั้งคำถามเป็นประจำทุกวันดูว่า “เอ...วันนี้ฉันจะทำอะไรให้ใครได้บ้าง” ไม่ใช่ “เอ...วันนี้ฉันจะไปเอาอะไรจากใครได้บ้าง”
ผมคิดว่าเราต้องกลับมาคิดว่าชีวิตที่ดีคืออะไรการอยู่ร่วมกันคืออะไร
ผมคิดว่า การอยู่ร่วมกันคือ ธรรมะที่สูงมาก และต้องการธรรมะหมดทุกข้อด้วย

เราจะอยู่ร่วมกันด้วยดีได้อย่างไร
สิ่งนี้เองคือ “สุขภาพทางสังคม”



เดิมองค์การอนามัยโลก นิยามคำว่าสุขภาพ คือ ภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคม ผมก็รู้สึกว่ามันขาดไป เพราะถ้าอธิบายแบบพุทธ

ว่า ความสุข คือการหลุดพ้นจากความบีบคั้น 4 ประการ คือ บีบคั้นทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ซึ่งประการหลังสุดนี้หมายถึง การหลุดพ้นจากความบีบคั้นของความไม่รู้ จะมีความสมบูรณ์กว่า ต่อมาเมื่อองค์การอนามัยโลกมีมติให้เติมคำว่า spiritual well-being หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วย ผมก็ตีใจว่าคราวนี้ครบสมบูรณ์ทั้งตามพุทธและตามศาสนาอื่น ๆ เพราะจิตวิญญาณ หรือ spiritual หรือจิตสูงนั้น หมายถึง ความดี การลดความเห็นแก่ตัว การเข้าถึงสิ่งสูงสุด สิ่งสูงสุดทางพุทธคือ พระนิพพานหรือปัญญาหรือวิชา ศาสนาอื่นหมายถึง พระผู้เป็นเจ้า

ผมจึงอธิบายสุขภาวะทางจิตวิญญาณว่า เป็นสุขภาวะที่เกิดจากความดี การลดความเห็นแก่ตัว การมีปัญญา เรื่องนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน และต้องปฏิบัติจนเกิดผล (ปฏิเวธ) ด้วย จึงจะเข้าใจ

การปฏิรูประบบสุขภาพเป็นกระบวนการศีลธรรมที่เปิดกว้าง จากการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขของเพื่อนมนุษย์ทั้งหมด เป็นนิรันดร์ของจะมีเมตตาต่อกันและกัน





บันทึกประสบการณ์



“พระพุทธรูปท่านบอก กุศลกรรมเต็มไปไม่ต้องอ้อม
ช่วยเหลือเจ๊จางเอ้อเพื่อเพื่อแม่ไม่ต้องอ้อม
แล้วไอ้คนที่รู้สึกจะช่วยใครเอ้อเพื่อเจ๊จางไปให้
ใครได้มันก็ต้องอ้อมเสียก่อน เต็มก่อน ถ้ามัน
พร้อมก็ให้ใครไม่ได้”

โลให้ทัน “จิตวิญญาณพันธุ์ใหม่”

พระพิศาลธรรมวาทิ

๒ เวลานี้ต้องถือว่าจิตวิญญาณของมนุษย์เป็น “จิตวิญญาณพันธุ์ใหม่”
เมื่อก่อนนี้เราว่ามีวงจรรูปार्थที่เรียกว่า “โง่ จวน เจ็บ” แต่เดี๋ยวนี้กลายเป็น “โง่ จวน เจ็บ + จ๋อง”

จ๋อง ก็คือ หงอย ไม่มีอาการอึดม่าเริงเบิกบาน วิธีแก้คือ ต้องไปจัดปาร์ตี้ยาอี ไปทำอะไรให้เร็นเริงแก้จ๋อง พอแก้หนัก ๆ ก็ติด อันนี้ทำให้เจ็บทุกซัรอน อารมณ์สังคมอีกเสบกันต่อไปอีก

ยุคนี้เรียกได้ว่า เป็นยุคที่จิตวิญญาณของมนุษย์ถูกอะไรต่ออะไรเข้ามาทำให้บกพร่อง ท่านอาจารย์พุทธทาสพูดไว้ประโยคหนึ่งว่า คอยดูต่อไป เจ้าคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ มันอาจจะเป็นไ้อัยักษ์ตาบอดกัดกินศีลธรรม กัดกินจิตวิญญาณมนุษย์ เพราะว่ามันมีแต่ความรู้... ใช้เป็นแต่ไม่รู้ว่าจะให้อย่างไรให้มันเกิดประโยชน์ทางปัญญา เกิดจิตวิญญาณที่ดีในที่สุดก็เลยทำให้จิตวิญญาณตกต่ำ กลายเป็นจิตวิญญาณที่กระหาย รู้สึกพร่อง เด็ก ๆ ก็อยากเติมเรื่องเพศ เรื่องยาเสพติด ผลที่สุดจิตวิญญาณก็เสีย

ความใฝ่รู้น้อยแต่ความใฝ่ดำเพิ่ม ความรู้สึกอยากเต็มไอนั้น ใอนี้ เพิ่มขึ้น มาเรื่อยๆ ตรงไหนแพบกัเต็มจนเน่า เกิดอาการรู้สึกพร่องอยากเต็มของใช้ ของเล่นของประดับชีวิตมากมาย... เพจเจอร์ มือถือ... สตางค์ที่รัฐบาลให้ ยืมเรียนก็เอาไปซื้อเพจเจอร์ มือถือ ทำเงินที่แอลตั้งแต่เรียนหนังสือ สงคืนไม่ได้

อันนี้เรียกว่าเป็นจิตวิญญาณที่เสียมาก



พ่อแม่เองก็มีอิทธิพลต่อความเต็มหรือพร่องของจิตวิญญาณคนรุ่น ใหม่อยู่ไม่น้อย

เวลานี้ ถ้าสมมุติว่าลูกไม่อยากจะเรียนหนังสือ พ่อแม่จะดึงลูกเดิน ไปผ่านกองขยะ เห็นมีเด็กเก็บขยะอยู่สามสี่คน แม่ก็บอกว่า

“ไม่เรียนเดี๋ยวกัต้องเก็บขยะเหมือนไอ้พวกนี้” แทนที่จะบอกว่า

“ลูกเอ๊ย รีบ ๆ เรียนหนังสือจะได้เอาความรู้มาช่วยเด็กที่ต้งเก็บ ขยะที่เขาต้งยโอกาสกว่าลูกนะ”

ความใฝ่รู้น้อยแต่ความใฝ่ดำเพิ่ม ความรู้สึกอยาก เต็มไอนั้น ใอนี้ เพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ ตรงไหนแพบกัเต็มจนเน่า เกิดอาการรู้สึกพร่องอยากเต็มของใช้ ของเล่นของประดับชีวิตมากมาย... เพจเจอร์ มือถือ...

เวลานี้เด็กเขากำลังทำสถิติว่าเขา “อับ” ใครมากัคน เด็กผู้หญิง กัเห็นมีการทำวิจัยพบว่า เขาจะมาจากในไดอารี่ของเขาเลยว่า วันไหนเขา แข่งหน้าเพื่อนไปได้กัรายแล้ว นี่เป็นเพราะการศึกษาไปให้เขาแข่ง เขากั แข่งทุกเรื่องโดยไม่รู้วากัแข่งแล้วมีจุดจบอยู่ตรงไหน

เดี๋ยวนัรู้สึกเราเขียร์กันเหลือเกินในเรื่องใครไปแข่งอะไรกันที่ไหน แต่เราไม่ได้ดูวากัแข่งแล้วมันเกิดอะไรบ้างหลังจากจบแล้ว

เวลานี้เด็ก ๆ ตั้งเป้าแข่งขันเรียนหนังสือในแบบไม่ได้คิดจะไป
“สร้างงาน” แต่มุ่งที่จะไปของงานเขาทำ และแรงแงงานเขา มุ่งหวังเข้าสู่องค์กร
ใหญ่ ๆ เต้น ๆ

เมื่อใครคนที่เริ่มต้นคิดว่า เรียนไปพอรู้แล้วจะไปสร้างงานให้คนที่ไม่
ได้เรียนมาของงานเราทำมากขึ้นเท่าไร เชื่อว่าการศึกษาก็เปลี่ยนไปทันที

มีข้อคิดตรงนี้นิดหนึ่ง คือว่า เด็ก ๆ หรือคนสายพันธุ์ใหม่นั้น
สิ่งที่เขาขาดที่จริงมันยังไม่ได้ขาด อย่างที่มีการบอกว่า เด็กอายุ 13 สมัยนี้
อายุ 13 ปี เริ่มรู้สึกพร่องทางเพศต้องรีบเติม ลองมองดูว่า เมื่อก่อนเด็กรุ่นนี้
เขาอาบน้ำแก้ผ้าเล่นโดดน้ำกันโครม ๆ ไม่เห็นอยากเติมเลย แต่เด็กเดี๋ยวนี้
ทำไมอยากเติมแล้ว นี่เป็นเพราะจิตวิญญาณเสีย ส่งผลให้สุขภาพเสีย

ธรรมชาติจิตวิญญาณของมนุษย์นั้น เมื่อสติปัญญาดี ป่วยไข้ก็
ต้องกินยาให้หายป่วย แต่เดี๋ยวนี้มีมนุษย์พันธุ์ใหม่ ไม่ป่วย อยู่ดี ๆ กิน
ยาจนป่วย แล้วต้องเอาตัวไปบำบัดรักษา แล้วแพ่งด้วย นี่คือ จิตวิญญาณ
เสียอย่างร้ายกาจไม่ป่วยก็กินยาจนเป็นผู้ป่วย ธรรมดาแล้วธรรมชาติต้อง
กินให้หายป่วยเลยต้องเอาไปบำบัด จนกลายเป็นเรื่องยุ่งยาก

ทางแก้ก็คือ ต้องสร้างจิตวิญญาณมนุษย์ที่รู้สึกอึดเติม รู้ว่าอะไร
ควรเติม อะไรไม่ควรเติม

ศีล สมาธิ ปัญญา เติมเข้าไปเท่าไรก็ไม่เป็นไร พระพุทธเจ้าท่านบอก
กุศลกรรมเติมไปไม่ต้องอึด ช่วยเหลือเจือจานเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไม่ต้องอึด
แล้วไอ้คนที่รู้สึกจะช่วยใครเอื้อเฟื้อเจือจานไปให้ใครได้มันก็ต้องอึดเสียก่อน
เติมก่อน ถ้ามันพร่องก็ให้ใครไม่ได้

พูดถึงเรื่องทำบุญ ตอนนี้มีหนังสือออกมาเล่มหนึ่งชื่อ “ทำบุญ
อย่างฉลาด” เดียวนี้ทำบุญถ้าไม่ฉลาด เติมส่งเดชก็เสียหายเหมือนกัน เช่น
อย่างเมื่อเร็ว ๆ นี้มีพันเอกคนหนึ่งแก่ตายแล้วฟื้นขึ้นมา แกบอกว่ายแสบไป
อดน้ำเพราะไม่ได้ใส่น้ำไปตอนใส่บาตร ตั้งแต่นั้นมาเวลาญาติโยมทำบุญ
พระเดือดร้อนที่สุดเลย เพราะใส่น้ำเพียบ กว่าจะกลับถึงวัดไหลลู่ บางวัน 20
ขวด บางทีใส่ถุงนิตหนึ่งรัดหนังยางเสียแน่น แล้วบางที่บ้านนี้ใส่ถุงเล็ก บ้าน
โน้นไปใส่ขนมมีไม้กัลดี้ทิมถุงทะเลลูกอีก พระเลยต้องฉันท้าขวานขวานน้ำ...(ฮา)



วิธีการรักษาความดีให้เกิดบ่อย เกิดนานก็คือ เมื่อเวลาที่มีผัสสะที่ไรให้ห้องคาถาเรียกสติมาทันที โดยบอกว่า เห็นแล้วระวัง ระวัง อย่ารัก อย่าขัง อย่าวูบวาบไปกับมัน คนทั่วไปโดยมากเมื่อวูบเสียเรื่อย เห็นผิวเขาหล่อ... วูบ เห็นเมียเขาสวย... วูบ เห็นข้าวของเงินทองเขามีค่า... วูบ เขายี่วันก็ยี่วันน้อย ข้าก็ตายด้วยอารมณ์ชั่ววูบ นี่เขาเรียกเป็นโรคจิตทางวิญญาณ ผู้คนเป็นโรคบ้าวูบเดี๋ยวมากขึ้น

เวลาเห็นต้องท่อง เห็นแล้วระวัง ระวัง อย่ารัก อย่าขัง อย่าวูบวาบไปกับมัน ภาษาศรรรมมีคำๆ หนึ่ง คือ พาวิตาพหุลิกตา หมายความว่าพยายามทำสิ่งนี้บ่อยๆ ขอให้เรามีความรู้สึกเต็มอิมให้มากกว่าความรู้สึกพร่อง เมื่อเราไม่รู้สึกพร่อง ก็ไม่ต้องขวนขวายหาอะไรมาเติมเป็นการประทุษร้ายสุขภาพ ทำให้รู้สึกเยือกเย็นไปตลอดรอดฝั่ง

อะไรที่ก็ตามที่เราเอาใจใส่ สิ่งนั้นมันก็จะอยู่กับเรา ถ้าเราเอาใจใส่ รongเท้าเรื่อย ๆ รongเท้ามันก็ไม่หาย ยี่หื้อแพงก็ไม่หาย ยี่หื้อถูกหมาก็ไม่เอาไปกัด

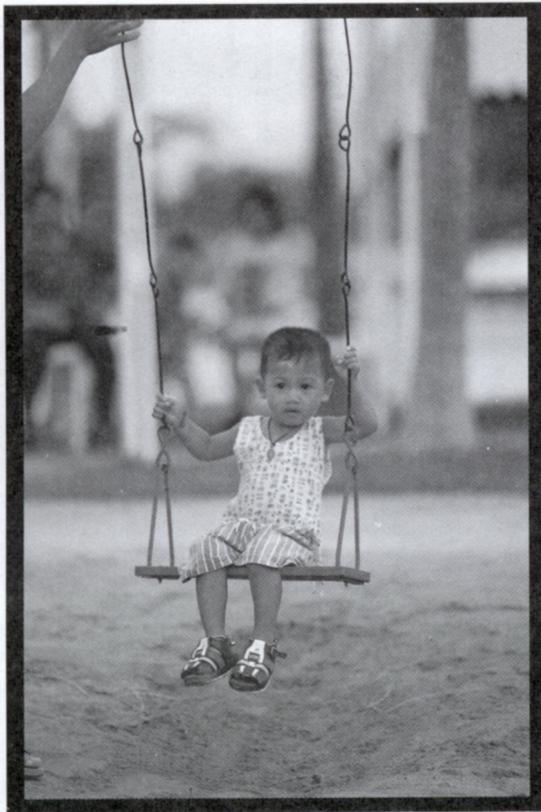
ถ้าเราเอาใจใส่สุขภาพ สุขภาพก็จะอยู่ดูแลช่วยเหลือเราอุปถัมภ์ ให้เราประกอบกิจการเล่าเรียน

อย่าลืมนึกว่าพระพุทธเจ้าท่านยกย่องเรื่องสุขภาพไว้ว่าเป็นปากทางของความ สุขความเจริญ ไม่มีลามอะไรประเสริฐเท่ากับความไม่มีโรค การที่สังคัม จิตวิญญาณ ร่างกายไม่มีโรค ถือเป็นลามที่สุด เพราะฉะนั้นช่วยกันทำลามอันนี้ให้เกิด อย่าทำโอกาสที่จะมีลามให้เป็นวิกฤต

ขอให้เอาใจใส่ต่อคำว่า สุขภาพ ต่อธรรม ต่อจิตวิญญาณ ต่อศาสนา ด้วยจิตใจที่เราเอาใจใส่ศาสนา ย่อมทำให้ศาสนาอยู่เป็นที่พึ่งอุปถัมภ์ชีวิต ทำให้ชีวิตไม่ป่วย ไม่เจ็บ และไม่เป็โรคทางจิตทางวิญญาณ ไม่เป็โรคพร่องต้องเติมจนติด

ชีวิตจะไม่พบพานคำว่า “เดือดร้อน” เลย







“สิ่งคอมนี้จะมีความสุขทางจิตวิญญาณทั้งหมุด
ระบบกายก็จะมีดี ระบบจิตก็จะมีดี เพราะมันมี
สติปัญญา”

“ทันสมัย” ใจสบาย

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต

มี ้วยรุ่นถามว่า ถ้าเขาเดินไปตามศูนย์การค้า แล้วกระแสสังคมมัน “กดปุ่ม” ให้เรารู้สึกอยากได้อยากมีต่อสินค้านั้นเหล่านั้น ในขณะที่เงินไม่พอ จะทำอย่างไรดี

ขอถามกลับว่า ทำไมเราถึงพอใจกับสิ่งเหล่านั้น

ก็เพราะว่าเราไม่เคยพบความพอใจในอีกมิติหนึ่งของเราเลย

วิธีการที่จะทำให้ง่ายก็คือ พยายามที่จะฝึกฝนให้จิตของเรามีความตั้งมั่นอย่าให้ออกุศลเข้ามาครอบงำ ความรู้สึกที่ทำให้เราติดขัดคับข้อง เรียกว่า ออกุศล ถ้าอยากได้แล้วไม่ได้เป็นทุกข์ ลองทบทวนด้วยปัญญาของเรา หน้อยว่าสิ่งนั้นจำเป็นไหม สิ่งนั้นมันเป็นประโยชน์ต่อเราจริงๆ หรือว่ามันเป็นไปตามกระแสแห่งความอยากของเราเท่านั้น

ผู้ที่สามารถตัดกระแสตรงนี้ได้ก็จะเป็นมนุษย์ที่แท้ และไม่เป็นแค่เหยื่อ แต่เป็นคนรุ่นใหม่ ที่ไม่ยอมให้ถูกกดปุ่มได้ตลอดเวลา



ปัญหาทางจิตวิญญาณของสังคมที่เกิดขึ้นมากขณะนี้ ก็คือ เราหลง
อารมณ์ เรารู้ว่าจิตมีหน้าที่จะรู้ แต่ไม่ทันอารมณ์ ทุกวันนี้ เราทำอะไรมากมาย
แต่กลับกลายเป็นว่า ความรู้ท่วมหัวแล้วมันเอาตัวไม่รอด อาการนี้เราเป็น
กันทั้งสังคมเลย

ในมิติทางจิตวิญญาณเราต้องรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากกระทบ และ
รักษาใจของเราอย่าให้กระเทือน ถ้าใจของเรากระเทือน เราก็จะมีแรง
กระแทกออกไป ทำให้ผู้คนเจ็บปวดเพราะตัวเรา

ในมิติทางจิตวิญญาณเราต้องรู้เท่าทันอารมณ์ที่มาก
กระทบ และรักษาใจของเราอย่าให้กระเทือน ถ้าใจ
ของเรากระเทือน เราก็จะมีแรงกระแทกออกไป ทำให้
ผู้คนเจ็บปวดเพราะตัวเรา

การที่เราอยู่อย่างเห็นแก่ตัว เอาความนึกคิดของเราเป็นใหญ่
ไขว่คว้าหาสิ่งที่เราอยากได้ อยากมี อยากเป็น ทั้ง ๆ ที่สิ่งที่เราได้มา - มี -
เป็น มันก็ยังไม่ถึงที่สุด นั่นก็คือ เราหลงอยู่กับความไม่จริงของธรรมชาติ

ธรรมชาติบอกอยู่ตลอดว่า ชีวิตคือ กระแสแห่งการเปลี่ยนแปลง
แต่หากเราอยากให้มันไม่เปลี่ยนแปลง อาการอย่างนี้ทำให้เราเกิดการ
ยึดมั่นถือมั่น ถ้าเผื่อว่าเรารู้เท่าทันกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงเราจะตัด
ความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งมันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ชีวิตของเราจะอยู่เหนือความ
ทุกข์ได้ เข้าใจสิ่งที่เราชอบว่ามันไม่เที่ยง เข้าใจสิ่งที่เราไม่ชอบ ว่ามันก็ไม่เที่ยง
ชอบซึ่งคือ กระแสแห่งการเปลี่ยนแปลง แต่เราเพลินในชอบ แล้วบางทีเรา
เพลินในชัง

บางทีเราได้ยินเสียงนินทาแล้วไม่รู้จะกัดตัดใจกับเสียงนินทาลับไป
ให้ความสนใจกับเสียงนินทาแล้วก็เพลินหลงว่าเขากำลังว่าฉัน แล้วก็ทุกข์
อยู่กับความหลง จริง ๆ แล้วถ้าเราเข้าใจว่าเรามีหู มีวิญญาณการรับรู้ทางหู
ที่มีสติปัญญาครองไว้ เราจะเห็นว่าเสียงนั้นมันมาแล้วมันไป

ทุกซอกอย่างหนึ่งคือ การที่คิดไปในวันวาน คิดไปในอดีต แล้วก็เศร้าหมอง นี่แสดงว่าเขาอดีตมาทำลายปัจจุบัน

แต่ถ้าเมื่อเตรียมจิตใจให้แข็งแรง คู่เคียงกับการคิดอยู่กับปัจจุบันขณะ จุงจิต ดูจิต รู้จิต ให้ติดต่อให้มันแข็งแรง เจริญ และมีความตั้งมั่น มีกำลังของจิตที่ควรกับการงานแล้วไปคิดเรื่องที่ผ่านมาในอดีต ท่านจะเห็นเลยว่าอดีตไม่ทำให้ท่านทุกข์ในปัจจุบัน

ผู้มีสติปัญญาที่แท้คือ คือผู้ที่มองเข้าไปในเรื่องราวของอดีต แล้วมีท่าทีต่อปัจจุบันว่า เราจะไม่ประมาทอีก ถ้าปัจจุบันเราไม่ประมาทอนาคตก็ไม่ต้องแก้ตัว เมื่อนั้นก็จะไม่มีคำว่าทุกข์ตามมา เพราะเหตุว่ามันไม่มีที่ประมาท

การกระทบแต่ไม่กระทบใจไม่ใช่ต้องไปอยู่ในรुकนเดียวโดยไม่ต้องไปพบใคร... อยู่ในสังคมนี้ละคะ แต่พบแล้วอยู่แล้วเรียนรู้กับโลกแล้วไม่ทุกข์เพราะไม่ไปผลิตเพลินในความรู้สึก

หลักการคิดเช่นนี้ เป็นวิธีการที่เราใช้เพื่อช่วยเด็ก ๆ หรือผู้หญิงในงานบ้านสายสัมพันธ์ ที่เสถียรธรรมสถาน และสามารถนำไปช่วยกันในวงกว้างได้

ผู้มีสติปัญญาที่แท้คือ คือผู้ที่มองเข้าไปในเรื่องราวของอดีต แล้วมีท่าทีต่อปัจจุบันว่า เราจะไม่ประมาทอีก ถ้าปัจจุบันเราไม่ประมาทอนาคตก็ไม่ต้องแก้ตัว เมื่อนั้นก็จะไม่มีคำว่าทุกข์ตามมา

เราจะต้องช่วยกันป้องกันสังคมของเรา อย่าให้ก้าวเข้าไปสู่ความไม่รู้เท่าทันปัจจุบันขณะ เริ่มต้นจากที่ตัวเรา ที่ต้องเป็นผู้ที่รู้เท่าทันก่อน เราต้องพัฒนาความรู้ของเราให้อยู่เหนือความหลง เมื่อไรก็ตามที่เรายังมีอิริยาคือ ความไม่รู้เท่าทันปัจจุบันขณะครอบงำเราอยู่เรายังทุกข์อยู่

เราสามารถรู้เท่าทันทุกเรื่องได้ ด้วยการฝึกตาหู ฟัง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายกระทบ ใจกระทบ เมื่อมีเวทนาคือ ความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น

ให้เห็นว่าความรู้สึกนั้นไม่เที่ยง ไม่ว่าจะมีความรู้สึกที่เป็นสุข เป็นทุกข์หรือบางที่ไม่แน่ใจ เพราะว่ามันปนกันระหว่างสุขกับทุกข์ ก็ให้มองเห็นว่าเมื่อเวทนาเกิดแล้วคือ ความรู้สึกที่มันเกิดแล้วต้องมีสติปัญญารู้เท่าทันว่าความรู้สึกไม่เที่ยง อย่าเพลินหลงไปในความรู้สึก ถ้าเราสามารถที่จะเห็นว่าการรู้สึกไม่เที่ยงเราก็กาลหลุดจากทุกข์

อยากจะบอกว่าชีวิตที่เรารู้เท่าทันอารมณ์ไม่จิตคิด แล้วก็ไม่ต้องทำอะไรไม่เออะงะไม่ม่งมาย คนที่ทันสมัย คือ คนที่รู้เท่าทันปัจจุบันขณะ

เมื่อเราสามารถมีจิตที่เจริญรู้ตื่น และเบิกบาน ทันอยู่ในปัจจุบันขณะ เราจะแข็งแรง มีความร่าเริง

จิตที่ตั้งมั่นจะเป็นจิตที่ควรกับการงานมันจะว่องไว เร็วและไม่ลนเร็วแล้วไม่หลุด เร็วแล้วไม่หลง ไม่ใช่ข้านะคะ หรือหากจะช้าก็เป็นช้าแล้วขัดไม่ใช่ช้าแล้วเออะงะ

เราเป็นมนุษย์ที่ได้เกิดมาแล้วครั้งหนึ่งสามารถที่จะอยู่เหนือความทุกข์ได้ด้วยตัวเอง ต้องเชื่อมั่นในศักยภาพของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ซึ่งมันต่างจากสัตว์ สัตว์ไม่สามารถทำตรงนี้ได้แต่มนุษย์ทำได้ เราสามารถพัฒนาจิตวิญญาณของเราให้มันแข็งแรง

หากว่า สังคมนี้อาจจะมีภาวะของสุขภาพทางจิตวิญญาณทั้งหมดระบบกายก็จะดี ระบบจิตก็จะดีเพราะมันมีสติปัญญา

ระบบทางกายเป็นเรื่องของการรู้จักใช้วัตถุให้รู้จักประมาณในการบริโภค ใช้ปัจจัยสี่อย่างคนที่รู้จักประมาณ ถ้ามันเหลือไปเกินไปก็เป็นเหตุแห่งความเจ็บป่วย

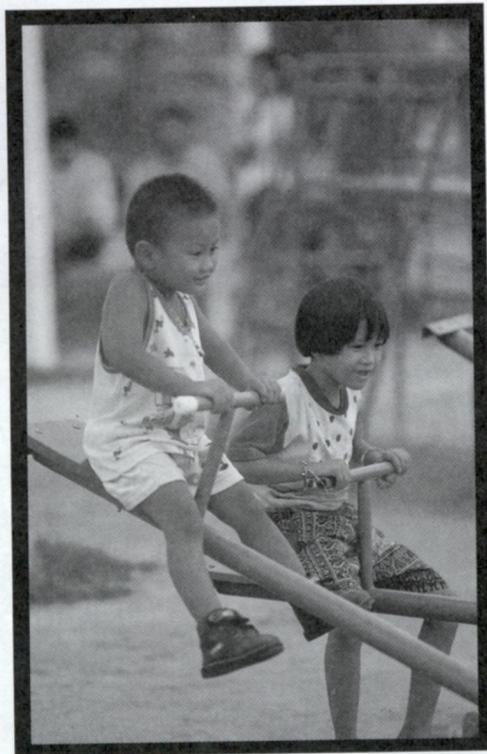
ระบบทางจิตคือ ต้องระวังทางจิตก็ต้องฝึกให้มันแข็งแรง ให้มันมีจิตที่เจริญมีกำลังของจิตที่เป็นสมาธิ

เรื่องวิญญาณก็เป็นเรื่องของสติปัญญา ที่จะต้องจัดการให้อยู่กับปัจจุบันขณะที่ตื่น

ขณะที่ลืมหืมตาอยู่นี้ ข้างในกำลังหลับไหลและหลงลืมหรือเปล่า ลองถามตัวเองดู ...

อยากเชิญชวนให้พวกเราใช้ชีวิตที่ทันสมัยอย่างแท้จริง คือ มีปัจจุบันขณะที่มีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจที่มั่นคงด้วยกำลังของจิตที่เป็นสมาธิ และขอให้ท่านมีสติปัญญาอยู่เหนือความฉลาด เพราะความฉลาดยังเห็นแก่ตัวได้ แต่ถ้ามีสติปัญญาอยู่เหนือความฉลาดเราจะมีความสุขเพราะว่าเราไม่เห็นแก่ตัว เราจึงสุขได้ง่ายๆ

กายรอด จิตรอด เมื่อมีสติปัญญาอยู่เหนือความฉลาด อย่างนี้เองคือสุขภาวะที่เป็นองค์รวม





“ถ้าเรามีสุขภาพทางจิตวิญญาณดี เราจะรู้เลยว่าชีวิต
ไม่ใช่มีไว้เพื่อไปหาเงินหาทอง หรือแสวงหาวัตถุ เราจะมี
สิ่งของที่รู้จักออมความดี ออมน้ำใจ ออมความรัก
อมเมตตา ออมการช่วยเหลือเพื่อแม่ การอดออม
เหล่านี้ทำให้สิ่งเรามีความสุข ถึงแม้ไม่มีเงินก็มีความสุข”

ธุรกิจ กับ ความรัก

โสภณ สุภาพงษ์

มี คนชอบถามอยู่เรื่อยเรื่องกรณีของโรงกลั่นน้ำมันบางจากที่ผมเคยทำงานเป็นผู้บริหารอยู่ ตัวบริษัทบางจาก เริ่มต้นมาเมื่อ 16 ปีก่อนกิจการเดิมมันมีปัญหามาก คือขาดทุนสะสมอยู่ลึกสี่พันกว่าล้านบาท เท่ากับวันละสามล้านกว่า... เป็นความทุกข์ของรัฐบาล เป็นความทุกข์ของทุกคน จะเลิกก็ไม่ได้เพราะว่าประเทศต้องการพลังงาน

ตอนนั้นที่นั่นมีความทุกข์และคนก็ดูถูกดูแคลนเขาเรียกโรงกลั่นนั้นว่าเศษเหล็กเศษขยะ มีคนไปตามธนาคารโลกมาดู เขาบอกว่า ปัญหานี้ต้องให้ฝรั่งเข้ามาทำ ก็เอาไปขายฝรั่ง แต่ก็ไม่มีบริษัทฝรั่งที่ไหนซื้อ บริษัทในเมืองไทยรัฐวิสาหกิจต่างๆ ก็หันหนีกันหมด ตอนนั้นเอาไปเร่ขายประมาณเจ็ดร้อยล้านบาท ทั้งกิจการ ก็ไม่มีใครซื้อ ไปๆ มาๆ เขาก็หันมาหาผมบอกช่วยดูแลเรื่องนี้หน่อย ต้องเรียนว่าผมรับผิดชอบเพราะว่าผมรักท่านนายกรัฐมนตรีในขณะนั้น คือ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์ เพราะท่านเป็นคนที่ซื่อสัตย์ และเป็นคนที่แก้ปัญหาความยุ่งยากในบ้านเมืองด้วยความรัก

ที่นั่นต้องเรียกว่าเคยเป็นองค์กรที่มีสภาพแรงงานที่แรงที่สุดในประเทศไทย กระบวนการแก้ไขปัญหาทุกอย่างใช้ความรุนแรงใช้การต่อสู้ เพราะเขาถูกทำร้ายจากข้างนอกมากมาย ความไม่ไว้วางใจก็สูง การขาดทุนก็สูง จิตใจเสีย คนก็กังวล ทุกคนมีความทุกข์ไปหมด นอกจากนั้นมันก็เคยมีปัญหาทางอุบัติเหตุมาก มีไฟไหม้ มีระเบิดทุกปี เพราะฉะนั้นเหตุการณ์มันถึงขั้นที่มีปัญหามากทีเดียวไม่ว่าจะเป็นสุขภาพทางกายทางใจทางเศรษฐกิจ

เป็นความทุกข์ตั้งแต่รัฐบาลจนถึงชาวบ้าน



ก่อนเข้าไปบริหารงาน ผมก็ขับรถเข้าไปที่บ้านพักรอบ ๆ โรงกลั่น ยังจำได้ว่าเข้าไปนั่งทานก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใต้บ้านพักที่เขาทำขายและมองชีวิตเขารอบ ๆ ก็พบว่าเขาเศร้าหมอง ทุกอย่างมันดูหดหูไปหมด ขอประทานโทษนะครับแม้แต่หมาที่เดินก็เศร้า

ผมถามทุกคนที่อยู่ในบริษัทว่า อยากจะกลับบ้านแล้วบอกลูกว่า “พ่ออยู่โรงกลั่นบางจากและมันมีกำไร” หรือไม่ ถ้าอยากก็ทำด้วยกัน ถ้าไม่อยากก็เลิกตั้งแต่วันนี้ ทุกคนพยักหน้า ผมบอกว่าเราต้องเริ่มต้นด้วยการพึ่งตนเองและศรัทธาตัวเอง

ผมมีความรู้สึกว่าจะไม่ใช่เครื่องมือ อุปกรณ์ที่เราจะต้องซ่อม แต่เราต้องซ่อมที่จิตใจคนก่อน

เมื่อตอนที่ผมเข้าไปทำงาน จำได้ว่าผมได้รับการต่อต้านเพราะความไม่ไว้วางใจสูงมาก

ผมถามทุกคนที่อยู่ในบริษัทว่า “อยากจะกลับบ้านแล้วบอกลูกว่า ‘พ่ออยู่โรงกลั่นบางจากและมันมีกำไร’ หรือไม่ ถ้าอยากก็ทำด้วยกัน ถ้าไม่อยากก็เลิกตั้งแต่วันนี้” ทุกคนพยักหน้า ผมบอกว่าเราต้องเริ่มต้นด้วยการพึ่งตนเองและศรัทธาตัวเอง เพราะฉะนั้นในการซ่อมแซมโรงกลั่น เราจะไม่ใช้เงินเลย เราจะไม่ใช่ฝรั่งเลย เราจะไม่เป็นภาระกับใคร ถ้าเราพึ่งตัวเองไม่ได้เราก็ควรเลิกตั้งแต่วันนี้ ตกลงกันอย่างนี้

ผมบอกว่ารู้สึกกับตัวเองทุกครั้งที่เราเศร้าหมอง
ทุกครั้งที่เราผิดพลาด ผมอยากกลับบ้าน มันไม่ใช่
เรื่องบ้านใหญ่ บ้านโต... ผมไม่ได้หมายถึงตัวบ้าน
แต่มันหมายถึงคนที่บ้าน ที่จะเป็นกำลังใจให้เรามี
ชีวิตขึ้นใหม่ทุกๆ เข้าด้วยความมั่นใจ ด้วยความสุข

เพราะฉะนั้นที่นั่นจึงเป็นโรงกลั่นแห่งแรกในประเทศไทยที่ไม่มีฝรั่ง
เลย

ยังมีคำถามอันหนึ่งว่า ผมจะบริหารแบบไหน เพราะทุกคนก็รู้ว่า
ผมมาจากบริษัทของต่างประเทศ มาจากเรื่องของเทคโนโลยี ผมบอก
สำหรับที่นี่ผมจะบริหารแบบบ้าน

มีคนถามว่าหมายความว่าอย่างไร

ผมบอกว่ารู้สึกกับตัวเองทุกครั้งที่เราเศร้าหมองทุกครั้งที่เราผิดพลาด
ผมอยากกลับบ้าน มันไม่ใช่เรื่องบ้านใหญ่ บ้านโต... ผมไม่ได้หมายถึงตัว
บ้าน แต่มันหมายถึงคนที่บ้าน ที่จะเป็นกำลังใจให้เรามีชีวิตขึ้นใหม่ทุก ๆ
เข้าด้วยความมั่นใจ ด้วยความสุข คนที่บ้านที่จะให้กำลังใจเรา เมื่อเราผิดพลาด
เราต้องการใครสักคนที่เราอยากจะบอกว่าเรารู้ว่าเราผิด แล้วเราอยากจะ
เริ่มต้นใหม่ คน ๆ นั้นก็อยู่ที่บ้าน คนที่บ้านจะรักเราอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่
ว่าเราจะเป็นคนดีหรือไม่ดี เก่งหรือไม่เก่ง ไม่มีเงื่อนไขเขาจะรักเราจะอยู่ข้างเรา

เพราะอย่างนี้ ผมจึงบอกว่า ผมจะบริหารที่นั่นแบบบ้าน... อาจจะเป็นเพราะว่าผมได้จากภรรยาที่บ้านเพราะเขาก็ดูแลผมอย่างนี้แล้วผมก็มีความสุข

ที่นั่นมันเคยมีอุบัติเหตุนะครับ มีระเบิดมีคนตายเกือบทุกปี มีไฟไหม้ มีการลงโทษกัน ผมก็บอกเขาว่าถ้าที่นี่มีอุบัติเหตุอีกผมขออย่างเดียว เขาถามขออะไร ผมบอกขอไม่รู้ชื่อคนทำ ผมไม่อยากรู้ชื่อคนทำแต่ผมอยาก จะรู้ว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้วเราจะแก้ไขมันได้อย่างไร



จากวันนั้นจนถึงวันนี้ 16 ปีแล้วนะครับ ที่นั่นยังไม่เคยเกิดอุบัติเหตุ ไฟไหม้จนต้องหยุดกิจการใดๆ อีกเลย เราไม่ได้แก้ที่วัตถุ แต่เราเริ่มต้นที่ใจ กันก่อน เราไม่ต้องใช้เงินเลย ไม่ใช่ฝรั่งเลย ประมาณสักสามเดือนมันมี กำไรแล้วหลังจากที่มันขาดทุนปีละพันกว่าล้าน

อำนาจคืออะไร บางคนบอกเงิน บางคนบอก
กำลัง บางคนบอกอาวุธ แล้วก็มาตกลงตอน
สุดท้ายว่า อำนาจคือ ความรัก

เราไม่ได้ทำอะไรกับของเลย เพียงแต่เราคิดกันใหม่ เช่น เราพูดคุยกัน ที่นั่นจะเป็นนายทหารเยอะ มีท่านนายพล นายพัน สักประมาณเกือบสี่สิบคนที่ช่วยทำงานอยู่กับผม

เมื่อถามว่าอำนาจคืออะไร บางคนบอกเงิน บางคนบอกกำลัง บางคนบอกอาวุธ แล้วก็มาตกลงตอนสุดท้ายว่า อำนาจคือ ความรัก ลูกมีอำนาจต่อเราเพราะเรารักลูก เราขออะไรลูก ลูกจะทำอะไร เพราะเรารักเขา เราจะพูดเข้าไปสู่ความจริงอย่างนี้เสมอในทุกเรื่อง ๆ

พอสามเดือนมันเริ่มกำไร ตอนนั้นผมรับปากกับรัฐบาลว่าคิดว่าสัก 5 ปีเราจะทำให้มันกลับมากำไร แต่ปรากฏว่าสามเดือนมันกำไรแล้ว ผมต้อง

ไปชี้แจงกับใครต่อใครเยอะเลย่ว่าทำไมมันถึงทำไร จากโรงกลั่นสับปะรังเค ถูกเรียกว่าเป็นเศษเหล็ก เอาไปร่ายขายเจ็ดร้อยล้านไม่มีใครซื้อ ในช่วง 14 ปี มียอดขายรวมกันประมาณสี่แสนกว่าล้าน ทำกำไรให้รัฐบาลประมาณหมื่นห้าพันล้านบาท ทั้งยังได้ช่วยคนทั่วประเทศมีชาวบ้านประมาณล้านครัวเรือน ที่เป็นสมาชิก เป็นเจ้าของบิ๊ม

อะไรที่มีกำไรจะเริ่ม ไม่ค่อยดี ถ้ามีเงินเข้ามามัน จะมีคนอยากได้ พอมันแข็งแรงก็จะมีคู่แข่งอยาก ทำลาย อยากได้ อยากเอาไปขาย

ผมลาออกเมื่อสองปีที่แล้วเนื่องจากมีเจ้าหน้าที่ของรัฐและข้าราชการชั้นผู้ใหญ่อยากจะทำเอาไปขายต่างชาติเพราะเห็นมันกำไร อะไรที่มีกำไรจะเริ่ม ไม่ค่อยดี ถ้ามีเงินเข้ามามันจะมีคนอยากได้ พอมันแข็งแรงก็จะมีคู่แข่งอยากทำลาย อยากได้ อยากเอาไปขาย ตอนนั้นผมไม่เห็นด้วยก็ได้ลาออกมา

นั่นก็คือชีวิตที่ผ่านมาของบริษัทแห่งนั้น



ถ้าให้พูดเป็นประสบการณ์ก็ต้องบอกว่าเวลาเราเข้าไปที่ไหนเราต้องสนใจเรื่องของรากฐานวิถีคิด ความสุขความทุกข์ที่นั่น ถ้าเราเริ่มจากตรงนั้นมันจะเกิดความรักซึ่งกันและกัน อย่างคนที่บางจาก เขารักกัน เขารักคนอื่น เขารักสิ่งแวดล้อม เขาเคารพสิทธิของผู้อื่น และเขาก็มีความสุขที่จะรับใช้กระบวนการเหล่านี้มันมาจากเราจะต้องให้สังคมเข้าใจโครงสร้างธรรมชาติของทุกอย่างให้ตรงตามที่เป็น

ตัวอย่างเช่น โครงสร้างตามธรรมชาติของสังคมมนุษย์ คนแข็งแรงก็ต้องช่วยคนอ่อนแอ แม้ก็ต้องดูแลลูก คนแข็งแรงต้องช่วยคนอ่อนแอนี้

เป็นโครงสร้างตามธรรมชาติ คนแข็งแรงก็ต้องช่วยคนเจ็บป่วยนี่ก็เป็นโครงสร้างตามธรรมชาติ

แต่วันนี้มันเกิดอะไรขึ้น... คนเป็นโรคเอดส์ในเมืองไทยร่วมล้านคนแล้ว ทั้งโลกตั้งสามสิบล้าน

แต่ปรากฏว่าวิธีคิดขณะนี้กลับมีธุรกิจที่หากินกับคนเป็นโรคเอดส์ด้วยการผลิตยาเพื่อที่จะต่อต้านเชื้อไวรัสเอดส์ แต่ไปคิดเชิงธุรกิจแทนที่จะคิดช่วย อันนี้ถือว่าฝืนโครงสร้างธรรมชาติ ความทุกข์จะเกิด

สมมุติว่าคนไทยตอนนี้ติดเชื้อเอดส์อยู่ประมาณหนึ่งล้าน ฝรั่งก็เข้ามาบอกว่าจะได้ยานะ ยามันประมาณสามหมื่นบาทต่อเดือน ลองนึกถึงคนไทยหนึ่งล้านสิครับ สามหมื่นบาทต่อเดือน สามหมื่นล้านบาทต่อเดือนปีหนึ่งตั้งสามแสนล้านบาท จะเอาเงินจากที่ไหน

วิธีคิดขณะนี้กลับมีธุรกิจที่หากินกับคนเป็นโรคเอดส์ด้วยการผลิตยาเพื่อที่จะต่อต้านเชื้อไวรัสเอดส์ แต่ไปคิดเชิงธุรกิจแทนที่จะคิดช่วย อันนี้ถือว่าฝืนโครงสร้างธรรมชาติ ความทุกข์จะเกิด

เมื่อสมัยก่อนคนเป็นโรคระบาดมันก็มีคนคิดค้นยาแล้วแจกไปทั่วโลกช่วยเหลือคนเจ็บป่วยแล้วมีความสุข เดียวนี้พอเห็นคนป่วยได้โอกาสอยากจะทำกำไร มันขัดโครงสร้างตามธรรมชาติ ตอนนีตัวเองก็บอกว่ายอ...มีคนป่วยดีใจฉันจะได้ทำกำไรก็จลสิทธิบัตรเลยเป็นของฉันต้องซื้อฉันและต้องราคาเท่านี้ถ้าคุณไม่ยอมตาย แล้วถ้าคุณอยากจะไปช่วยเหลือผมฟ้องเลยผิดกฎหมายอีกละเมิดสิทธิฉัน อันนี้เป็นความรู้ใหม่ที่ขัดกับโครงสร้างธรรมชาติแล้วมันจะทำให้เกิดความทุกข์

หรืออย่างเช่นว่า โครงสร้างของการศึกษาเรียนรู้

การศึกษามันจะต้องเปิดเสรีที่ทุกคนจะเรียนรู้จักกันถ่ายทอดกัน แต่เดี๋ยวนี้ไม่แล้วใครมีความรู้มากจดสิทธิบัตร ใครเกิดไปคิดเหมือนเขาเสียเงินอีก มันเอามาค้าขายหมด

ความดี ธรรมชาติของมนุษย์เราต้องทบทวน ถ้าเราไปตามธุรกิจ
เรื่อย ๆ แล้วเราไปเข้าใจเขาทำอย่างไรก็ทำก็ปรากฏว่าเมืองไทยก็ไปรับเรื่อง
สิทธิบัตรยาแอดส์เข้ามาทำให้เราช่วยเหลือแม่ที่ป่วยแล้วมีท้องลูกเกิดมาก็
ต้องติดแอดส์ ถ้าเขาได้ยาลูกก็จะไม่ติด เด็กต้องตายปีละหมื่นสองหมื่นคน
เพราะว่าผู้ใหญ่ในบ้านเมืองก็จะคิดอย่างนี้ไม่ได้ไปทำอย่างนี้มันจะผิดเรื่อง
การค้าเสรี เขาจะกลัวเรื่องการทำความผิดเรื่องของการค้าเสรีมากกว่ากลัว
บาปกรรม เพราะสิ่งที่คิดมันบาปกรรมมันทำให้คนตาย



เราจะพบว่าขณะนี้เรามีเรื่องสุขภาพทางกายกันมาก ประชุมนี้เสร็จ
สามชั่วโมงตายไปเพราะอุบัติเหตุ 15 คน... ความตายความเจ็บป่วยของ
คนไทยไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคอีกแล้ว คนตายเพราะโรคท้องร่วงน้อยลง
สามสิบเท่าในช่วง 20 ปี แต่ตายเพราะเป็นมะเร็ง โรคหัวใจเพิ่มขึ้นห้าหกเท่า
ตายเพราะอาหารเพราะธุรกิจที่เห็นแก่ตัว แล้วก็เริ่มตายด้วยแอดส์เริ่มได้
ระดับขึ้นมาเรื่อย ๆ แล้วเกือบจะสูงสุด ก็เกิดจากความเห็นแก่ตัวของธุรกิจ
และจากความไม่รู้ของตัวประชาชนหรือเด็กหรือเยาวชนเอง

สุขภาพกาย มันไม่ได้เกิดจากปัญหาเรื่องเชื้อโรค
แต่มันเกิดจาก สุขภาพสังคม ที่เราอยู่ทำร้าย
กันเองด้วยวิธีการต่างๆ

เพราะฉะนั้นเราจะเห็นว่า สุขภาพกาย มันไม่ได้เกิดจากปัญหา
เรื่องเชื้อโรคแต่มันเกิดจาก สุขภาพสังคม ที่เราอยู่ทำร้ายกันเองด้วยวิธีการ
ต่างๆ ตอนนี้สุขภาพสังคมที่เราทำร้ายกันเองด้วยวิธีการต่างๆ นี่มันเกิด
จากอะไร แม้แต่เรื่องฆ่าตัวตายมันก็จะเกิดจาก สุขภาพทางจิตใจ ท้อถอยหดหู่
ไม่มีงานทำอะไรอย่างนี้เกิดจาก สุขภาพทางจิตวิญญาณ ที่ไม่เข้าใจความจริง

เลือกไม่เป็น หรือไม่ก็ไปทำร้ายคนอื่น เพราะฉะนั้นสุขภาพทั้งสี่อันนี้มัน
ต่อเชื่อมกัน และเราจะพบว่าต้นทางอยู่ที่ สุขภาพทางจิตวิญญาณ

ผมอยากฝากอะไรไว้ 3-4 ข้อ เพื่อช่วยให้โครงสร้างนี้แก้ปัญหาอื่น ๆ
ด้วย

ข้อแรก เราจะต้องทำกฎหมายให้สอดคล้องกับโครงสร้างตาม
ธรรมชาติของมนุษย์

ที่แล้วกฎหมายเรามันถูกออกมาเพื่อที่จะทำธุรกิจ แต่เราไม่ได้
มองว่ากฎหมายจะต้องมาจากทางศาสนาหรือธรรมชาติ เช่น แม่จะช่วยลูก
ได้อย่างไร พระจะช่วยเรื่องการศึกษาได้อย่างไร ฯลฯ

ข้อที่สอง จิตวิญญาณสัมพันธ์กับเรื่องการศึกษาอย่างมาก
เพราะฉะนั้น หลักสูตรวิชาทั้งหลายจะต้องมีการทำวิจัยหลักสูตรด้าน
วิชาการที่สอดคล้องกับการดำรงชีพประเพณี วัฒนธรรมหรือแม้แต่เรื่อง
ของการค้าเสรีที่เป็นธรรม อะไรก็ตามที่กำหนดอยู่ในรัฐธรรมนูญ จะต้อง
มีหลักสูตรองค์ความรู้ทางการศึกษาที่สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญ แต่ปรากฏ
ว่าขณะนี้หลักสูตรการศึกษาของเรากลับไม่มีอะไรสัมพันธ์กับรัฐธรรมนูญ
ซึ่งเป็นเรื่องแปลก

เด็กต้องรู้จักแข่งขันเพราะว่าโลกข้างหน้าคือ การ
แข่งขันเพราะฉะนั้น ต้องเรียนรู้อาการแข่งขันเพื่อจะ
แข่งขันกับเขาได้ ผมก็นั่งนึกดูว่าลูกผมกว่าจะจบ
ปริญญาตรีมันคงต้องฆ่าคนตายไปเยอะทีเดียว

เราต้องปรับปรุงหลักสูตรทางด้านวิชาชีพ โดยสถาบันการศึกษา
โดยเฉพาะในท้องถิ่นที่เป็นระดับอุดมศึกษา ต้องออกไปทำการวิจัยร่วมกับ
ชาวบ้านในเรื่องการเลี้ยงชีพของเขาที่สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาล ทุกวันนี้
เรามีหลักสูตรวิทยาการจัดการเยอะแต่เมื่อพูดเรื่องการจัดการกองทุนหมู่บ้าน

การจัดการพักนี้ การจัดการเรื่องสุขภาพ ฯลฯ สถาบันการศึกษาบอกฉัน
ไม่เกี่ยว ถ้าไม่เกี่ยวแล้วเรียนไปทำไม... มันต้องเกี่ยวครับ

ในระดับต่ำกว่าระดับอุดมศึกษา ผมไปเปิดหนังสือฉบับรวมเล่ม
ปฏิรูปการศึกษา เปิดดูหน้าแรกใน 14 บรรทัด มีคำว่า แข่งขันอยู่ 7 บรรทัด
พูดว่า เด็กต้องรู้จักแข่งขันเพราะว่าโลกข้างหน้าคือ การแข่งขันเพราะฉะนั้น
ต้องเรียนรู้การแข่งขันเพื่อจะแข่งขันกับเขาได้ ผมก็นั่งนึกดูว่าลูกผมกว่าจะ
จบปริญญาตรีมันคงต้องฆ่าคนตายไปเยอะทีเดียว

เมื่อเด็กเกิดปัญญา อันนั้นคือสุขภาพทางจิต
วิญญาณที่จะพาไปสู่สุขภาพทางจิตใจและไปสร้าง
สุขภาพทางสังคม ปัญญาคือสุขภาพ คือการศึกษา
คือศาสนา มันอยู่ที่เดียวกัน

สิ่งสำคัญที่สุดที่เราต้องการให้เด็กทำ คือ หนึ่ง เปิดโอกาสให้เด็ก
ได้เรียนรู้ที่จะเคารพพ่อแม่พี่น้อง สอง เรียนรู้ที่จะต้องเคารพสิทธิมนุษยชน
สาม เรียนรู้ที่จะเคารพสิ่งแวดล้อม สี่ เรียนรู้เตรียมตัวที่จะรับใช้สังคม ให้
เขาได้มีโอกาสช่วยคนอื่นบ้าง ถ้าเขาไม่เคยช่วยใครเขาจะพบความสุขจาก
การช่วยคนอื่นได้อย่างไร สอนแต่แข่งขัน ๆ เกิดมาไม่เคยช่วยใครเลยสักคน
หมาที่บ้านยังไม่เคยช่วยเลย สอนให้รู้จักช่วย รู้จักให้ พอให้ก็จะพบว่ามันมี
ความสุข คนให้ก็มีความสุข คนรับก็มีความสุข คิดว่าจะให้ก็มีความสุขแล้ว
แต่ถ้าถ้าไม่เคยสอนให้เขาได้ให้เลย เขาจะรู้ได้อย่างไรว่าการให้เป็นความสุข
อันนี้เป็นปัญญาแล้วครับ ปัญญาที่เกิดจากการกระทำ

เมื่อเด็กเกิดปัญญา อันนั้นคือสุขภาพทางจิตวิญญาณที่จะพาไปสู่
สุขภาพทางจิตใจและไปสร้างสุขภาพทางสังคม ปัญญาคือสุขภาพ คือการ
ศึกษา คือศาสนา มันอยู่ที่เดียวกัน

จากการได้ปฏิบัติ ได้ให้ ได้สงบลง ตอนนี้จะไปซื้อกระเป๋าแพง ๆ
หรืออะไรต่อมิอะไรที่หรูหราเราจะรู้แล้วว่ามันไร้สาระ เพราะเราได้เข้าถึง

สารบางอย่างแล้ว มันทันแล้วกับอารมณ์ที่อยากจะไปก็อยากจะไปซีรกดเร็ว ๆ เพราะรู้ว่ามันไม่ใช่ความสุข เพราะเราเคยพบความสุขแล้ว เอดส์จะไม่เกิดขึ้นมันทันมันรู้ว่านั่นเป็นเรื่องไร้สาระ อารชีเอ หรืออะไรพวกนี้ก็ไร้สาระ



ถ้าเรามีสุขภาพทางจิตวิญญาณดีเราจะรู้เลยว่าชีวิตไม่ใช่มีไว้เพื่อไปหาเงินหาทอง หรือแสวงหาวัตถุ เราจะมีสิ่งคมที่รู้จักออกมความดี ออมน้ำใจ ออมความรัก ออมเมตตา ออมการช่วยเหลือเผื่อแผ่ การอดออมเหล่านี้ทำให้สิ่งคมมีความสุข ถึงไม่มีเงินก็มีความสุข

ถ้าเรามีชุมชน แทนที่จะเที่ยวไปนั่งกู่ หรือไปหากองทุนหมู่บ้าน ชุมชนสามารถออมดิน ออมน้ำ ออมฟ้า ออมต้นไม้ ออมป่า ออมอากาศไว้เป็นทุนสำหรับชีวิตเราได้

ผมอยากอวยพรต่อทุกท่านให้มีสุขภาพที่ดี มีจิตใจที่เห็นว่า ชีวิตเราต้องออมความดี ออมธรรมชาติ และออมความเสียสละเพื่อมอบแต่ผู้อื่น

จากประสบการณ์ชีวิตที่ทำงานกับธนาคาร การเงิน โรงแรม โรงกลั่นน้ำมัน และกับชาวบ้านข้างถนน ผมพบว่าในแต่ละแห่งแต่ละที่มันจะมีความพอดี และมีสิ่งคมที่แตกต่างกัน

ถ้าเราเข้าใจความจริงในที่นั้น ๆ แล้วทำให้มันเหมาะสม ก็จะมีความสุข





จัดทำโดย

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ(สปรส.)

สนับสนุนโดย

สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

กระทรวงสาธารณสุข

เครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีและสาธารณสุขสิรินธรภาคกลาง

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ

ที่ปรึกษา

นพ. สุภกร บัวสาย

นพ. วิฑูร โพลเจริญ

นพ. อำพล จินดาวัฒนะ

สายหยุด ศิริภาภรณ์

บรรณาธิการ

อภิญา ตันทวีวงศ์

กองบรรณาธิการ

สายพิน ต่านวัฒนะ

พลินี เสริมสินสิริ

อำนาจพร เอี่ยมพันธ์

จัดรูปเล่ม

อภาพวรรณ สายยศ

จำนวน : 25,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งแรก พฤศจิกายน 2544 พิมพ์ที่ บริษัท 21 เซ็นจูรี จำกัด



สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.)

ชั้น 2 อาคารด้านทิศเหนือสวนสุขภาพ

(ถ.สาธารณสุข 6) ภายในบริเวณกระทรวงสาธารณสุข

ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11002

โทรศัพท์ 0-2590-2304 โทรสาร 0-2590-2311

หรือ ตู้ปณ. 9 ปณฝ.ตลาดขวัญ นนทบุรี 11002

E-mail address : hsro@hsro.or.th

Homepage : www.hsro.or.th