



อรุโณทัย แห่งการตื่นรู้ สู่การเคลื่อนไหวขยาย มวลความสุข

Snowballing Happiness Mass



โดย

ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ประเวศ วะสี





**จตุโรทัย
แห่งการตื่นรู้
สู่การเคลื่อนขยาย
มวลความสุข**

Snowballing Happiness Mass



โดย

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ
นายแพทย์ประเวศ วะสี
24 พฤษภาคม 2564

ผู้จัดทำ

สำนักสร้างเสริมระบบสื่อ
และสุขภาวะทางปัญญา สสส.





ສຸຂກາວະ ທີ່ສມບູຣ໌





สิ่งที่มนุษย์
ต้องการ
แต่ขาดแคลน
มากที่สุด
คือความสุข



องค์การอนามัยโลกนิยามว่า
สุขภาพ คือสภาวะที่สมบูรณ์
ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม

*(Health is completely well-being, physically,
mentally and socially)*

คำว่า สภาวะที่สมบูรณ์ มีความหมายลึกและครอบคลุมอย่างสุดๆ
ประเทศสมาชิกที่เป็นมุสลิมเสนอคำว่า *spiritual well-being*
หรือสภาวะทางจิตวิญญาณเพิ่มเข้าไปด้วย
บางส่วนของสังคมไทยเข้าใจคำว่า จิตวิญญาณ ไม่ตรงกัน
สสส. จึงใช้คำว่า สภาวะทางปัญญา





สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ)
ตั้งขึ้นมาจากด้วยวัตถุประสงค์ใหญ่
คือการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพของคนทั้งมวล
ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา

เนื่องจากครอบคลุมทุกมิติของสุขภาพะ จึงมีคำกล่าวว่า
“สุขภาพคือทั้งหมด” (*Health is the whole*)

การระบาดของโควิด-19 ทำให้เข้าใจคำว่า
“สุขภาพคือทั้งหมด” ได้ดีขึ้น





สุขภาวะ
เพื่อคนทั้งหมด
Health For All

○ ○ ○ ○
คนทั้งหมดเพื่อสุขภาวะ
All For Health

○ ○ ○ ○
สุขภาวะ
บูรณาการอยู่ใน
การพัฒนาทั้งหมด



การขับเคลื่อนสร้างสุขภาวะ
จึงเป็นการคิดและทำอย่างบูรณาการ
ในความเป็นทั้งหมด ไม่แยกข้าง แยกซ้าย แยกส่วน
เปลี่ยนเรื่องอำนาจ การคิดและทำแบบแยกส่วน
ที่นำโลกไปสู่การเสียดุลหมดทุกมิติ
ทั้งธรรมชาติแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม การเมือง
และในตัวมนุษย์เอง
เมื่อเสียดุล สุขภาวะก็เป็นไปไม่ได้
เพราะสุขภาวะเกิดจากบูรณาภาพและดุลยภาพ





**โลกวิกฤต
โควิดจึงมา
โควิดมา
ควรทำให้เกิด
ปัญญา**





โลกจะคืนสู่ดุลยภาพได้ ต่อเมื่อพัฒนาการอย่างบูรณาการ
การเสริมสร้างสุขภาวะคือเส้นทางบูรณาการ
ที่จะทำให้โลกคืนกลับสู่สมดุล

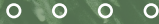
การเมืองและเศรษฐกิจอย่างที่เป็นมา
เป็นการแยกส่วน และทำโดยคนส่วนน้อย
จึงสร้างสุขภาวะไม่สำเร็จ แต่กลับได้วิกฤตและโควิด

แต่เส้นทางสร้างสุขภาวะทำโดยคนทั้งหมด เพื่อคนทั้งหมด
จึงเป็นเส้นทางที่ใหญ่กว่าการเมืองและเศรษฐกิจแบบแยกส่วน
แต่จะบูรณาการการเมืองและเศรษฐกิจ
เข้ามาสู่องค์รวมแห่งการสร้างสุขภาวะเพื่อมวลมนุษยชาติทั้งหมด





ສຸຂກາວະ ທາງປັດຍາ





สุขภาวะทางกาย ทางจิต ทางสังคม อาจเข้าใจได้ง่าย
แต่สุขภาวะทางปัญญาคืออะไร
โดยรวบยอด ปัญญาคือการเข้าถึงความจริง
“ความจริงมีชัยเหนือทุกสิ่ง” – จารึกเสาพระเจ้าอโศกมหาราช

การเข้าถึงความจริงทำให้เกิดสุขภาวะ
ความจริงมีหลายระดับ
ตั้งแต่ระดับเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน
ไปจนถึงระดับสูงสุด
สุขภาวะทางปัญญาจึงมีตั้งแต่เล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต
ไปจนถึงสุขภาวะสูงสุด





**การเข้าถึง
ความจริง
อาจเรียกว่า
การตื่นรู้
(Awakening)**





อาการของการตื่นรู้ หรือการเข้าถึงความจริง
คือ รู้สึกเป็นอิสระ เบาเนื้อเบาตัว
มีความสุขอย่างลึกซึ้งทั่วสรรพางค์กาย
ประสบความงามอันล้นเหลือ
เกิดไมตรีจิตต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง
อันเป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล
นี่คือ อาการของสภาวะทางปัญญา



แต่โบราณมา
มนุษย์บางคนได้เข้าถึงสภาวะอย่างนี้
แต่ไม่รู้ว่าจะเรียกว่าอะไร
บางคนเรียกว่า สภาวะอันเป็นทิพย์
บางคนเรียกว่า การเข้าถึงสิ่งสูงสุด



สิ่งสูงสุดในที่นี้คือ ความจริง ความดี ความงาม
ทั้งสามบรรจบอยู่ในที่เดียวกัน





ที่ความจริง
ก็มีความดี
และความงาม



ที่ความดี
ก็มีความจริง
และความงาม



ที่ความงาม
ก็มีความจริง
และความดี





ลองย้อนกลับไปพิจารณาอาการของ
สุขภาพทางปัญญา
ที่เขียนไว้ข้างต้นอีกครั้งหนึ่ง

การเข้าถึงความจริงคือปัญญา ทำให้เป็นอิสระ
เพราะหลุดพ้นจากการติดอยู่ในความไม่จริง
หรือมายาคติ เมื่อเป็นอิสระจึงรู้สึกเบาสบาย
มีความสุขอย่างล้นเหลือทั่วสรรพางค์กาย



**ประสบการณ์อันล้นเหลือ
เพราะความจริงกับความงาม
อยู่ที่เดียวกัน**



เกิดไม่ตรีจิตอันไพศาล
ต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง นี้คือ ความดี
เพราะความจริง ความดี ความงาม อยู่ที่เดียวกัน





อาการของสุขภาวะทางปัญญา
มีเสน่ห์อย่างยิ่ง

ท่านอยากประสบความสำเร็จอย่างนั้นบ้างไหม
ท่านอาจคิดว่ายาก แต่ความจริงไม่ยาก
เพราะธรรมชาติสร้างเครื่องมือ
สำหรับการตื่นรู้ไว้ในตัวมนุษย์ทุกคน
และรอให้มนุษย์ใช้มา 200,000 ปีแล้ว



**สิ่งนั้นคือสมองส่วนหน้า
ที่อยู่หลังหน้าผากของคนทุกคน**



การตื่นรู้ เป็นเรื่องของ สมองส่วนหน้า





สมองมนุษย์มี 3 ส่วน คือ

สมองส่วนหลัง

เป็นสมองสัตว์เลื้อยคลาน

(Reptilian brain)



สมองส่วนกลาง

เป็นสมองสัตว์เลี้ยงลูกด้วยน้ำนม

(Mammalian brain)



สมองส่วนหน้า

เป็นสมองมนุษย์ และส่วนหน้าสุดที่เรียกว่า

Prefrontal cortex อยู่ด้านหลังผาก

เป็นสมองมนุษย์ชั้นสูง หรือมนุษย์อารยะ





สมองส่วนหลัง

ทำหน้าที่เกี่ยวกับความอยู่รอด
หรือสัญชาตญาณอย่างสัตว์
เช่น การกิน การสืบพันธุ์ การต่อสู้ การหนี
การหลอกลวง เพื่อหลบภัย
เช่น กิ้งก่าเปลี่ยนสีได้



สมองส่วนกลาง

ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก



สมองส่วนหน้า

ทำหน้าที่เกี่ยวกับสติปัญญา วิจารณ์ญาณ ศีลธรรม
ทำการบรรลุความจริง





มนุษย์ที่ใช้สมองส่วนหลัง กับที่ใช้สมองส่วนหน้า
จึงมีความเจริญทางจิตใจต่างกันอย่างสุดๆ
พระพุทธองค์ พระเยซูคริสต์ และศาสดามูฮัมหมัด
เป็นมนุษย์สมองส่วนหน้าสูงสุด
แตกต่างกันโดยสิ้นเชิงจากคนทั่วไปที่สมองส่วนหลังมีบทบาทเด่น

พระศาสนาของศาสนาต่างๆ
ทรงเข้าถึงความจริงสูงสุด

ความจริงที่ยิ่งใหญ่และสูงสุดคือธรรมชาติ
หรือกฎของธรรมชาติ





**ผู้เข้าถึง
ความจริง
ตามธรรมชาติ
จึงเรียกกันว่า
ผู้บรรลุธรรม
(ชาติ)**





ในขณะที่พระศาสดาเป็นบุคคลพิเศษ
ที่ในโลกนี้มีไม่กี่พระองค์
พวกเราคนธรรมดาที่มีศักยภาพระดับหนึ่ง
ในการเข้าถึงความจริงกันทุกคน
เพราะเราทุกคนมีสมองส่วนหน้า

สมองส่วนหน้ารออยู่ในตัวมนุษย์มา 200,000 ปี
ที่สมองสัตว์เลื้อยคลานหรือสมองส่วนหลังมีบทบาทเด่น
เพราะสภาพแวดล้อมและสังคม
ทำให้มนุษย์รู้สึกไม่ปลอดภัย หวาดกลัวภัยต่างๆ
จากมนุษย์และอมนุษย์ที่ตนไม่มีความรู้





ในระยะหลัง แม้มนุษย์มีความรู้และเทคโนโลยี
ที่สามารถสร้างความมั่นคงในชีวิต
ได้เพิ่มมากขึ้นเป็นอันมากจากมนุษย์โบราณ
แต่โปรแกรมในสมองก็ยังคงอยู่ใต้อิทธิพล
ของสมองส่วนหลัง หรือสัญชาตญาณอย่างสัตว์
จึงไม่สามารถสร้างการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ
ตรงกันข้าม การคิดและการทำแบบแยกส่วน
ได้นำโลกมาสู่สภาวะวิกฤติอย่างรุนแรง จนโควิดมา





**โควิดเป็นสัญญาณ
จากธรรมชาติ
เตือนให้สังคม
ยุคสมองส่วนหลัง
ที่ดำเนินมา 200,000 ปี
ต้องสิ้นสุดลง
และอริโณทัยของ
ยุคสมองส่วนหน้า
ปรากฏที่ขอบฟ้า**





อรุโณทัยของ
ยุคสมองส่วนหน้า
หรือยุคสุขภาวะ
ทางปัญญา





ในช่วง 5,000 ปีที่ผ่านมา มนุษย์บางคนเข้าถึงความจริง
และบรรลุสุขภาวะทางปัญญา
ศาสนาใหญ่ๆ เกิดขึ้นในช่วง 3,000 - 1,500 ปีที่ผ่านมา
ทุกศาสนานำสู่ปัญญาและความดี
ซึ่งเป็นเรื่องการตื่นรู้ของสมองส่วนหน้า



การตื่นรู้ทางศาสนามีรูปแบบ วิธีการ และพิธีการ ที่เฉพาะและเคร่งครัด



มนุษย์สมัยใหม่ทุกชาติทุกภาษา
มีคนบางคนที่มีประสบการณ์ของการตื่นรู้
ผ่านช่องทางที่เป็นศาสนาก็มี ไม่ใช่ทางศาสนาก็มี
ช่องทางเหล่านี้มีหลากหลายเป็นพหุบาท
ผ่านกิจกรรมทางกายก็มี ผ่านศิลปะก็มี ผ่านทางสังคมก็มี
เช่นการเป็นจิตอาสา ผ่านการทำงานก็มี ผ่านการภาวนาก็มี
โดยมีสติเป็นตัวร่วม สติสามารถและควรมีในทุกที่
โดยรวมเรียกว่า จิตตปัญญาศึกษา ก็ได้





การมีช่องทางอันหลากหลาย
ในการเข้าถึงการตื่นรู้เป็นการดี
ทำให้ทุกคนมีทางเลือกที่ถูกจริตของตน
เพิ่มความเป็นไปได้
ในการขยายมวลแห่งสุขภาวะทางปัญญา

○ ○ ○ ○

**อนึ่ง คนที่มีประสบการณ์ของการตื่นรู้
จะมีความปรารถนาให้ผู้อื่นประสบสุขภาวะ
อันแสนวิเศษเช่นนี้บ้าง**

○ ○ ○ ○

**ฉะนั้นจึงนำไปสู่
การเคลื่อนขยายมวลความสุข**



ก่อนหิมะ เมื่อมันหม่นกลิ้งไป
จะรวมตัวกันเป็นก้อนใหญ่ขึ้นๆ
การตื่นรู้และบรรลुสุขภาวะทางปัญญา
ก็สามารถรวมตัวเป็นมวลใหญ่ขึ้นๆ เมื่อมันเคลื่อนไป
โดยคนที่บรรลุการตื่นรู้ทางปัญญา
ในวงการอาชีพอันหลากหลายเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ
เป็นตัวอย่่างให้ความบันดาลใจและการเรียนรู้
ขยายตัวออกไป บางคนก็ทำตัวเป็นโค้ชความสุข





โค้ชนั้นทำหน้าที่ดีกว่านักเทศน์
นักเทศน์มักทำแบบ one-way และปลายเปิด
ผู้ฟังจะเข้าใจหรือไม่เข้าใจ
จะทำได้หรือไม่ได้ มีอุปสรรคอย่างไร
นักเทศน์ไม่ต้องรับผิดชอบ ไม่มี feedback
หรือข้อมูลป้อนกลับจากผู้ฟัง
ผู้เทศน์แบบนี้จึงไม่เก่ง เพราะไม่ได้เรียนรู้





แต่ได้ซความสุขนั้นต้องรับผิดชอบ
พาผู้เรียนทุกคนให้ข้ามถึงฝั่งได้
โดยการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ
(Interactive learning through action)

ในสถานการณ์จริง
การเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติในสถานการณ์จริง
เป็นกระบวนการที่ทรงพลังในการเปลี่ยนผ่าน
(Transformation)

ที่ยิ่งทำ ยิ่งรักกันมากขึ้น ยิ่งฉลาดมากขึ้น
และฉลาดร่วมกัน และยิ่งมีความสุขมากขึ้น





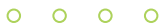
ถ้าทุกคนเป็นโค้ชความสุขได้จะเป็นการดี
ทั้งโค้ชตนเองและโค้ชเพื่อนมนุษย์
พระสงฆ์มีหน้าที่สร้างสุขอยู่แล้ว
ถ้าสามารถปรับจากการเทศน์แบบ one-way
มาทำตัวเป็นโค้ชความสุข
วัดทุกวัดจะกลายเป็นเนืองนาบุญ
แห่งการสร้างสุขภาวะทางปัญญา

เช่นเดียวกัน องค์กรต่างๆ เช่น
องค์กรชุมชน องค์กรท้องถิ่น
โรงเรียน โรงพยาบาล มหาวิทยาลัย บริษัท
ควรเป็นองค์กรส่งเสริมการตื่นรู้เพื่อสุขภาวะทางปัญญา
ซึ่งจะให้ผลตอบแทนต่อองค์กรอย่างคุ้มค่า
โดยเป็นองค์กรแห่งความสุขและความสร้างสรรค์





เมื่อมวลของคนที่ตื่นรู้มีมากพอ
ความจริง ความดี ความงาม
ก็จะครองพื้นที่ทางสังคม
ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างดีขึ้น ทั้งเศรษฐกิจ สังคม
สิ่งแวดล้อม การเมือง ศิลธรรม
ทั้งประเทศและทั้งโลก เกิดเป็นอารยธรรมยุคใหม่





**อารยธรรม
ยุคสมองส่วนหน้า
หรือ
อารยธรรม
สุขภาวะ
ทางปัญญา**





**งานสร้างเสริม
สุขภาวะ
ทางปัญญา**





สสส.

มีพันธกิจในการสร้างสุขภาวะเพื่อคนทั้งมวล
ตระหนักถึงความสำคัญ
ของการเคลื่อนขยายมวลความสุข

จึงทำงานเพื่อให้คนไทยทั้งมวล
เกิดสุขภาวะทางปัญญา
และช่วยกันดีดทอประสบการณ์สุขภาวะทางปัญญา

ทั้งจากการทำงานของ สสส.
หรือเกิดขึ้นที่อื่นในองค์กรต่างๆ
และเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายสุขภาวะทางปัญญา
ให้การตื่นรู้เพื่อสุขภาวะทางปัญญา
ส่องแสงสว่างไสวไปทั่วแผ่นดินไทย





เพื่อนคนไทยจะไม่ท้อใจและสิ้นหวัง
ถ้าเห็นปรากฏการณ์สองอย่างกำลังเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน
อย่างหนึ่งคือโลกวิปริตและวิกฤตอย่างรุนแรง
อีกอย่างหนึ่งพร้อมๆ กัน คือ

อรุโณทัยแห่งการตื่นรู้ ที่ปรากฏขึ้นที่ขอบฟ้า

จึงไม่ควรหดหู่ เศร้าสร้อย ซึมเศร้า
อยู่กับความวิปริตและวิกฤตของโลก

แต่ควรฉลองอรุโณทัยแห่งการตื่นรู้
อันจะนำมาซึ่งสุภาพะทางปัญญา
แสนวิเศษแห่งอารยธรรมใหม่
อารยธรรมสมองส่วนหน้า ตั้งแต่นี้ต่อไป

**ขออวยพรให้ท่านมีความเบิกบาน
มีความสุข สดทุกข์
เป็นกัลยาณมิตรของกันและกัน
มีไมตรีจิตอันไพศาล
ต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง**





**“โควิดเป็นสัญญาณ
จากธรรมชาติ
เตือนให้สังคม
ยุคสมองส่วนหลัง
ที่ดำเนินมา
200,000 ปี
ต้องสิ้นสุดลง
และอรุโณทัย
ของยุคสมองส่วนหน้า
ปรากฏขึ้นที่ขอบฟ้า”**

