

ความสุขถ้วนหน้า

๒๕๓๘

น.พ.ประเวศ วะสี

ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล

แต่โบราณมามนุษย์ไฝ่ฝันถึงสังคมที่มีความสุขทั่วพร้อม ดังที่มีจินตนาการในเรื่องสวรรค์ ในเรื่องโลกพระศรีอารย์ เป็นการยากที่จะให้มนุษย์เลิกไฝ่ฝันเช่นนั้น นักคิดและนักปฏิบัติเพื่อสังคมก็มีจุดมุ่งหมายที่จะเห็นความสุขถ้วนหน้าในสังคม สังคมที่มีความสุขถ้วนหน้าอาจมีลักษณะ ดังนี้: (1) มีงานทำ มีรายได้ มีปัจจัย 4 ทัวถึง (2) มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (3) มีครอบครัวที่เป็นสุข (4) มีคุณธรรม จริยธรรม (5) มีสิ่งแวดล้อมที่ดี (6) มีสุขภาพจิตดี มีความพอใจในชีวิตและสังคม

แสงจันทร์งามระยับ จับทะเลสาบเจนีวา

ครับ เมื่อวันที่ 8 ถึง 12 ตุลาคม 2527 ผมไปประชุมคณะกรรมการวิจัยทางการแพทย์ ขององค์การอนามัยโลก ที่เจนีวา สำนักงานใหญ่ขององค์การอนามัยโลกตั้งอยู่ที่เจนีวา สวิตเซอร์แลนด์ ผมเคยไปประชุมที่นี่มาก่อนในเรื่องที่เกี่ยวกับองค์การอนามัยโลก และคงจะต้องไปอีกหลายครั้ง ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ขึ้นชื่อทางความสวยงามอยู่แล้ว เพราะมีทั้งภูเขาและทะเล

พระจันทร์ดวงเดียวกัน
แต่ในขมดแล้ว...
เคड़ाหึบๆ.

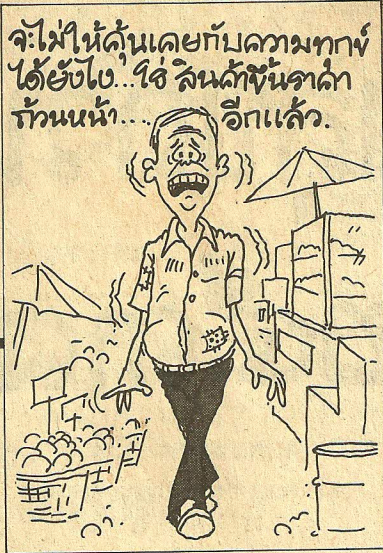


กลางนครเจนีวามีทะเลสาบ หรือที่จริงนครเจนีวามาตั้งอยู่รอบ ๆ ทะเลสาบมากกว่า ถัดขึ้นไป ที่ริมฝั่งทะเลสาบเดียวกันนี้ คือเมืองโลซานน์ที่พระ

บาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวประทับอยู่เมื่อทรงพระเยาว์ และสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีทรงประทับพักเหนื่อยจากพระราชภารกิจทางเมืองไทยเป็นประจำ

ไฮเต็ลต่าง ๆ ก็อยู่ใกล้ ๆ ทะเลสาบนั้นเอง หัวค่ำวันหนึ่งผมออกไปเดินเล่นที่ริมทะเลสาบคนเดียว ท้องฟ้าใสและเป็นวันเพ็ญ พระจันทร์เต็มดวงงามระยับจับตา

ทันใดนั้นผมทลคิดไปถึงดินแดนอื่น ๆ ว่า จันทรดวงเดียวกันนี้ ถ้ามอง



จากแอฟริกา จากอินเดีย จากบังคลาเทศ หรือจากเมืองไทยส่วนหนึ่ง อาจจะไม่งามเหมือนพระจันทร์ที่สวีตเซอร์แลนด์ ความรู้สึกของมนุษย์เมื่อมองดวงจันทร์สะท้อนความรู้สึกสุขทุกข์ที่มีอยู่ในดวงจิตของผู้มองเอง

สำหรับคนที่ท่องกำลังโอดครวญด้วยความหิวโหย

สำหรับคนที่ลูกของเขาต้องตายไปทั้ง ๆ ที่ยังไม่ควรตาย

สำหรับคนที่ไม่มีบ้านอยู่อาศัย
สำหรับคนเจ็บไข้ได้ป่วยที่ไม่มีใครดูแล

สำหรับคนที่ไม่มีงานทำ
สำหรับคนที่นอนหลับอยู่ดี ๆ แล้วมีก๊าซพิษรั่วทำให้ตายกันเป็นเบือ

สำหรับคนที่ลูกเขาถูกข่มขืนและถูกฆ่าตาย

สำหรับคนที่ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินด้วยประการอื่น

สำหรับคนที่คับแค้นสิ้นหวังด้วยประการต่าง ๆ

ดวงจันทร์ดวงเดียวกันนี้ คงจะไม่งามเหมือนกับที่เห็นจากทะเลสาบเจนีวา

คนส่วนใหญ่ในโลกประสบความทุกข์มากกว่าความสุข ถ้าพูดว่าความทุกข์ถ้วนหน้าก็จะมีคนเชื่อได้ไม่ยากนัก แต่ถ้าพูดเรื่องความสุขถ้วนหน้าแล้วยากที่จะมีคนที่เชื่อว่าจะเป็นไปได้ อย่างไรก็ตาม เพราะคุณเคยและซาชินกับความทุกข์ถ้วนหน้า

ยิ่งบอกว่าสรรพสิ่งทั้งหลายมีลักษณะเป็น 3 (ไตรลักษณ์) คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยิ่งสนับสนุนโลกทัศน์แห่งความทุกข์ถ้วนหน้า

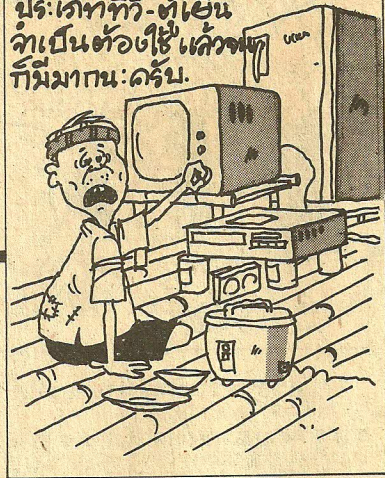
ถ้าจะพูดกันต่อไปเรื่องความสุขถ้วนหน้า ก็คงจะต้องทำความเข้าใจว่าความสุข หมายความว่าอย่างไร และถ้วนหน้า หมายความว่าอย่างไร

“อยากจะถามอาจารย์ประเวศว่าความสุขคืออะไร” เมื่อเร็ว ๆ นี้มีผู้ถามผม ในการอภิปรายที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ก็คงอธิบายกันได้หลายอย่างอย่างหนึ่งก็คือการหมดทุกข์ จะเห็นได้ว่า ทางพุทธศาสนาไม่ค่อยใช้คำว่าสุขเท่าใด แต่ใช้คำว่าทุกข์บ่อย จนมีคนที่เข้าใจว่า เป็นศาสนาแห่งความทุกข์



ความยากจนจริงๆก็มีอยู่ครับ
ประเทศที่ 7- ต.เย็น
มันเป็นต่อใช้แค่พวก
ก็มีมากน:ครับ.



ที่จริงไม่ใช่อย่างนั้น ศาสนาพุทธ
เป็นศาสนาแห่งความสุข แต่ที่ไม่ค่อย
ได้ใช้คำว่าสุข ก็เพราะทุกข์และสุข
เป็นเรื่องเดียวกัน เช่นเดียวกับร้อนและ
เย็น ถ้าไม่ร้อนก็เย็น ฉนั้นใด ถ้าไม่ทุกข์
ก็สุข ฉนั้นนั้น

สุขก็คือหมดทุกข์ ลองพิจารณา
ดูเถิด จะเห็นจริง

เมื่อไม่มีอะไรจะกิน หิวโหยแทบ
จะขาดใจ พอได้กินอะไรเข้าไป แม้แต่
ข้าวเปล่า จะรู้สึกมีความสุขมาก

ถ้าตามธรรมดาอยู่ มีข้าวกิน
อาจจะไม่รู้สึกรว่าสุข หรือถ้าต้องกิน
ข้าวเปล่าด้วย จะต้องรู้สึกว่ารทุกข์ที่
เดียว แต่เมื่อมีความสุขจากความหิว
โหยอยู่ ได้กินข้าวเปล่าเข้าไปมีความสุข
สุขอย่างกับขึ้นสวรรค์ แสดงว่าความ

สุขมันเกิดเมื่อความทุกข์หมดไป
หรือเมื่อตอนเราอยู่ดี ๆ เราอาจ
จะไม่รู้สึกรว่ามีความสุข ต่อเมื่อมีความ
เจ็บป่วยแล้วทุกข์ทรมานเหลือเกิน พอ
มันหายเจ็บป่วยจะรู้สึกว่ารมีความสุข
เหลือเกิน ที่จริงก็กลับมาที่เดิม

คำนิยามอย่างหนึ่งของความสุข
ก็คือ ความสิ้นสุดของทุกข์

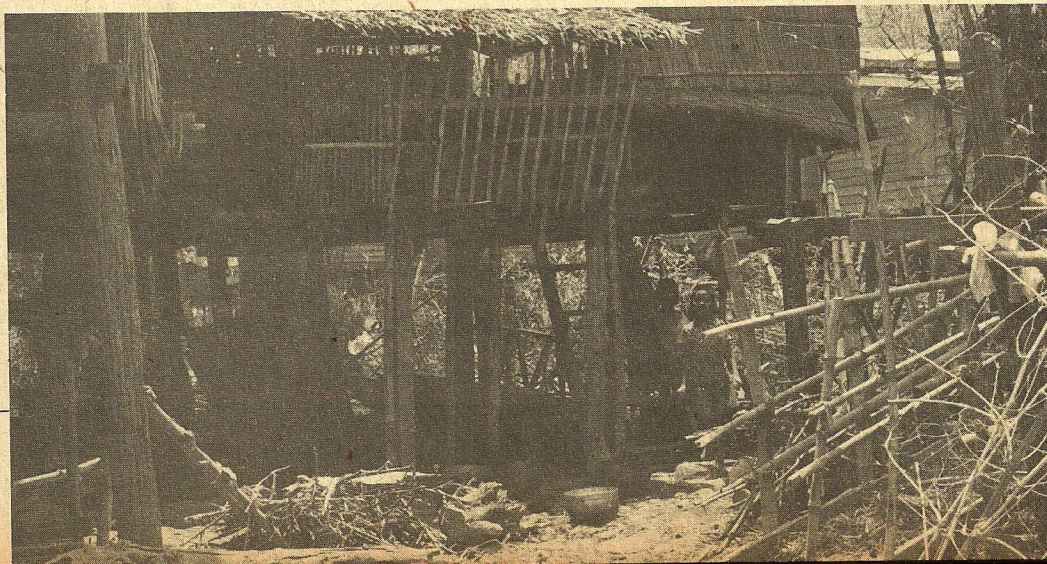
ไอ้ที่จะให้หมดทุกข์กันอย่างถอน
รากถอนโคนก็ต้องเป็นพระอรหันต์ ถ้า
จะแปลว่า ความสุขถ้วนหน้าต้องเป็น
พระอรหันต์กันทุกคน! ก็คงจะไม่มีทาง
สำเร็จ

เป็นอันว่าความสุขถ้วนหน้าใน
ที่นี้ต้องลดมาตรฐานลงจากว่าจะต้อง
สิ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง(เป็นพระอรหันต์)
กันทั่วทุกคน เราลองมาพิจารณาดูว่า
ทุกวันนี้ประชาชนมีความสุขกัน
เพราะอะไรบ้าง ซึ่งถ้ามันหมดไปหรือ
ลดน้อยถอยลงก็จะมีมีความสุข ผมคิดว่า
เรื่องต่อไปนี่ก่อปัญหาและเป็นความ
ทุกข์ของประชาชน

1. ความยากจน

การไม่มีงานทำ การมีรายได้
ไม่พอเพียงกับรายจ่าย ทำให้ปัจจัย 4
ไม่พอเพียงแก่การยังชีพ ทำให้เกิดเจ็บ
ป่วยล้มตาย และปัญหาสังคมอื่น ๆ
เช่นอาชญากรรม

2. ความไม่ปลอดภัย ในชีวิตและทรัพย์สิน



จะในครอบครัวมีสุขได้อย่างไร



การที่ต้องทำร้ายทำเหล็กตัดกันเต็มไปหมด ตั้งอยู่ในทรงขังแสดงว่ามีการลักขโมยอย่างทั่วถึง ยังการถูกโกงถูกทำร้ายในรูปอื่น เช่น จี้ ปล้น ข่มขืน ถูกรถชิงชนตาย การฆ่ากันตายเดี่ยวยังคนโน้นฆ่าคนนี้ จนอัตราการทำกันตายของเราสูงที่สุดในโลก คือ 25 ต่อ 100,000 ต่อปี ในขณะที่อัตรานี้เท่ากับ 1 ถึง 2 ต่อ 100,000 ใน ญี่ปุ่น อินเดีย ศรีลังกา และยุโรปและในสหรัฐอเมริกาที่ว่ารุนแรง การฆ่ากันตายโดยเฉลี่ยเป็นอัตรา 9 ต่อ 100,000 แต่ของไทย 25 ต่อ 100,000 นั้น แสดงให้เห็นถึงความรุนแรงโหดเหี้ยมเพียงใด

ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินเป็นทุกข์ที่สำคัญอย่างหนึ่งของคนไทย ลองพลิกหนังสือพิมพ์อ่านดูก็จะเห็นข่าวประเภทนี้ทุกวัน หรือดูในคอลัมน์ 16 ตาพิพม์ ก็จะมีปัญหาที่นั่นเพียงเท่าที่ปรากฏในหนังสือพิมพ์ไอ้ที่ทำร้าย ถูกจี้ ถูกปล้น ถูกข่มขืน ถูกฆ่า ที่ไม่ได้ลงหนังสือพิมพ์ยังมีอีกพะระพะล็ก

3. ครอบครัวไม่เป็นสุข

ครอบครัวเป็นหน่วยย่อยที่เป็นรากฐานของมนุษย์และสังคม ถ้าครอบครัวไม่เป็นสุขย่อมเป็นบ่อเกิดความทุกข์ที่สำคัญของมนุษย์ ครอบครัวที่ผัวกินเหล้าเมาแเอ้ เจ้าชู้ มีเมียน้อย ไม่รับผิดชอบ หรือเมียเจ้าอารมณ์เบ่นด่าผัวทั้งเข้าเย็น มีปัญหาเรื่องลูกเต้า เกี่ยวกับการศึกษาและอนาคตที่ดี เกี่ยวกับความประพฤติที่ดี เกี่ยวกับการติดยาเสพติดก็ตี ล้วนบั่นทอนความสุขในครอบครัว

4. ความขัดข้องและขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานและในหมู่ญาติ

คนไทยมีความขัดแย้งสูงทั้งในที่ทำงานและในหมู่ญาติ การหมั่นใส่ การข่มขู่ การไม่ชอบชู้หน้า ความอิจฉาริษยา การชุบชิบนิินทา ความไม่หวังดีต่อกัน เป็นบ่อเกิดของการไม่มีความสุขอย่างสำคัญ และทำให้การทำงานไม่มีประสิทธิภาพ เป็นต้นเหตุที่ทำให้ชาติอ่อนแอที่สำคัญอย่างหนึ่ง

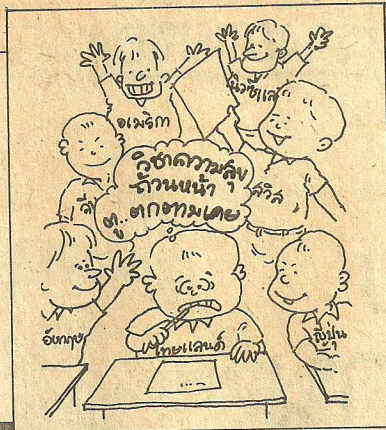
5. ปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อม

รถติด กองขยะ สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ป่าไม้ถูกทำลาย ฝนแล้ง น้ำท่วม วัตถุเป็นพิษเป็นภัย ก่อปัญหาให้มนุษย์

6. ความเครียด ความไม่พอใจในชีวิตและสังคม

ความทุกข์ความไม่พอใจในชีวิตและสังคมนั้นมีใช้จำกัดอยู่กับคนจนเท่านั้น ท่านลองไปดูคนอื่น ๆ เช่น ข้าราชการ อาจารย์มหาวิทยาลัย ผู้ประกอบธุรกิจ จะสังเกตเห็นความเครียด ความไม่พอใจในชีวิตและสังคม แสดงว่ามันมีอะไร ๆ ที่ยังไม่ลงตัวในสังคมนี้ คือจนก็ทุกข์ ไม่จนก็ทุกข์

ที่กล่าวมา 6 ข้อนี้ที่จริงมีทั้งที่เป็นปัญหา อาการของปัญหา และต้นเหตุของปัญหาบางประการ คำถามก็คือถ้าแก้ปัญหเหล่านี้ได้จะมีความสุข ถ้วนหน้าจริงหรือ และจะมีสังคมที่มีความสุขถ้วนหน้าได้จริง ๆ หรือ



ผมอยากเสนอว่าเราอย่าเพิ่งบอก
ว่าได้หรือไม่ได้ให้ตายตัวไปขณะนี้ แต่
ค่อย ๆ พิจารณาไปด้วยกัน

ถ้ากล่าวว่าจะทำอะไรให้มีกิน
มีใช้แล้วมนุษย์จะมีความสุขกันอย่าง
ทั่วถึง ก็จะมีผู้ไม่ยอมรับ เพราะได้เห็น
มาแล้วว่า คนที่มีวัตถุทรัพย์สินสมบัติยังมี
ความสุขทุกข์ความเดือดร้อนด้วยเหตุอื่น ๆ
อีก

ในทางตรงกันข้ามถ้าจะกล่าวว่า
ไม่มีกินไม่มีใช้ก็ไม่เป็นไร ขอให้เรา
มาสร้างความสุขให้ถ้วนหน้ากันเกิด
อย่างนี้คนจนก็คงจะยอมรับไม่ได้ และ
ไม่ใช่วิธีที่สอดคล้องกับจิตวิทยา
ประชาชนและความเป็นไปได้

ตั้งแต่โบราณมา มนุษย์ใฝ่ฝันถึง
สังคมที่มีความสุขทั่วพร้อม ดังที่มีจิน-
ตนาการในเรื่องสวรรค์ ในเรื่องโลก
พระศรีอารย หรือยูโทเปียในจินตนา
การของฝรั่งเศส ถึงจะมีผู้เห็นว่าเป็นสิ่งที่
เป็นไปได้ มนุษย์ก็ไม่เคยละทิ้งความ
ใฝ่ฝันอันนี้

นักคิดและนักปฏิบัติเพื่อสังคม
ก็มีจุดมุ่งหมายที่จะสร้างความสุขถ้วน
หน้าในสังคม โดยจะพูดหรือไม่พูดออก
มาก็แล้วแต่ คงจะเป็นการยากที่จะไม่

ให้มนุษย์ใฝ่ฝันถึงสวรรค์หรือสังคมที่มี
ความสุขถ้วนหน้า

ส่วนลักษณะของสังคมที่มีความ
สุขถ้วนหน้าในทรรศนะของบุคคลต่าง ๆ
และในแต่ละสมัยก็อาจจะแตกต่างกันไป
ในที่นี้ขอเสนอดังนี้

ลักษณะของสังคมที่มีความสุข
ถ้วนหน้า

1. มีงานทำ มีรายได้ มีปัจจัย
4 ทั่วถึง
2. มีความปลอดภัยในชีวิตและ
ทรัพย์สิน
3. มีครอบครัวที่เป็นสุข
4. มีคุณธรรมจริยธรรม
5. มีสิ่งแวดล้อมที่ดี
6. มีสุขภาพจิตดี มีความพอใจ
ในชีวิตและสังคม

ลักษณะดังกล่าวท่านจะพอใจ
หรือไม่พอใจอย่างไร ก็สามารถแก้ไข
ดัดแปลง ดัดต่อเติมเอาได้ หรือในบท
หลัง ๆ ผู้เขียนเองก็อาจดัดแปลงไป
จากนี้ก็ได้อีก

อันที่จริงข้อ 6 ข้อเดียวก็พอ
เพราะการมีสุขภาพจิตดี มีความพอใจ
ในชีวิตและสังคมเป็นผลรวบยอดจาก

ข้ออื่น และขึ้นกับเหตุปัจจัยที่ไม่ได้
บอกไว้ หรือไม่ทราบอีกด้วย

ถ้าจะถามว่าสังคมเช่นนี้ไม่ได้จริง ๆ
ละหรือ

ขอตอบว่า มีหลายประเทศที่
ประชาชนมีคุณสมบัติและมีการบริหาร
จัดการประเทศที่ดี จนบรรลุ 2 ข้อแรก
ได้ค่อนข้างมาก ส่วนข้ออื่น ๆ มีมาก
น้อยลดหลั่นกันไป

ประเทศไทยน่าจะพยายามให้
บรรลุข้อหนึ่งและข้อสองในเวลามีช้
นั้ก และพยายามบรรลุในข้ออื่น ๆ ด้วย
ในเวลาอันสมควร

มีปัญหาว่าในเวลาอันสมควรนั้น
เมื่อใด

ถึงแม้จะว่ากาลเวลาเป็นภาวะ
นิรันดร สำหรับคนที่กำลังมีความสุข
กาลเวลาล่วงไปเร็ว แต่สำหรับคนที่
กำลังมีความสุขทุกข์แล้ว กาลเวลาล่วง
ไปช้ามาก จะตั้งเป้าหมายให้เนิ่นนาน
เกินไปก็คงจะไม่ดี

ถ้าเราให้เวลว่า ภายในปีพุทธ-
ศักราช 2538 เราควรจะสร้างความสุข
ถ้วนหน้ากันได้แล้ว! ท่านผู้อ่านจะว่า
อย่างไรบ้างครับ (อ่านต่อฉบับหน้า)